



Selbsthilfe-Gruppen **WEGWEISER**

www.mittelhof.org/selbsthilfe

Inhalt

Was ist Selbsthilfe?	4
Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof	5

Selbsthilfegruppen im Bezirk

	Gesundheit / Krankheit	9
	Pflege	18
	Psychosoziale Themen	21
	Sucht	26
	Behinderung / Inklusion	34
	Migration	36
	Aktivitäten / Freizeit / Kultur	39

Notrufnummern	43
Selbsthilfekontaktstellen in Berlin	46
Impressum	51

Was ist Selbsthilfe?

- In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie auf Menschen mit gleichen Problemen oder Anliegen.
- Die Gruppe gibt Raum, um Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.
- Selbsthilfegruppen arbeiten eigenverantwortlich.
- In Selbsthilfegruppen kann es um körperliche und psychische Gesundheit gehen. Es gibt aber auch Gruppen, die sich zu vielen anderen Themen austauschen.
- Selbsthilfe kann eine gute Ergänzung zu medizinischen Behandlungen oder Therapie sein, ersetzt diese aber nicht.

Wie kann Selbsthilfe aussehen?

- Die Gruppe entscheidet gemeinsam, wie oft und wo sie sich treffen möchte.
- Gruppen können vor Ort oder auch digital per Video stattfinden.
- Das Gruppenleben kann frei gestaltet werden. Gruppentreffen können ganz unterschiedlich aussehen: sich im Kreis zusammensetzen, zusammen etwas unternehmen, gemeinsam singen, tanzen oder kochen...
- Jede Gruppe hat eigene Regeln, die gemeinsam festgelegt werden.

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof

Was macht die Selbsthilfekontaktstelle?

Die Selbsthilfekontaktstelle hilft in allen Fragen zur Selbsthilfe in Steglitz-Zehlendorf.

Beratung

- Ist Selbsthilfe für mich das richtige Angebot?
- Welche Angebote gibt es noch, an wen kann ich mich sonst wenden?
- Gibt es eine Gruppe, in die ich gehen kann?
- Kann ich selbst eine Gruppe gründen?

Die Beratung findet in den Sprechzeiten oder nach Vereinbarung statt:

- Per E-Mail
- Am Telefon
- Persönlich vor Ort
- Auf Wunsch in einem digitalen Videotool

Unterstützung der bestehenden Gruppen

Wir unterstützen alle Selbsthilfegruppen, die sich im Bezirk treffen und helfen bei allen Fragen. Wir stellen Räume und Ausstattung (wie z.B. Decken, Stifte, Lautsprecher usw.) zur Verfügung. Wir helfen auch, wenn es Schwierigkeiten in der Gruppe gibt.

Unterstützung bei Neugründungen

Die Gruppe, die Sie interessiert, ist bereits voll oder es gibt noch keine Gruppe zu dem Thema? Wir unterstützen bei der Neugründung einer Gruppe und der Phase der ersten Gruppensitzungen.

Informationsvermittlung und Veranstaltungen

Wir stellen Informationsmaterial zu bestehenden Gruppen und Selbsthilfe zur Verfügung. Wir organisieren regelmäßig Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe. Diese finden Sie immer auf der Website und im Programmheft des Mittelhof e.V..



Selbst Hilfe
Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf

Sprechzeiten:
Montag 09-12 Uhr
Dienstag 09-12 Uhr
Mittwoch 09-12 Uhr
Donnerstag 12-18 Uhr



Wie und wo Sie uns finden

Adresse

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Das Büro der Selbsthilfekontaktstelle befindet sich auf dem Gelände der Villa Mittelhof im Gartenhaus, rechts neben dem Haupthaus. Es ist für Rollstuhlfahrer:innen erreichbar.

Verkehrsanbindung

S1 Zehlendorf

Bus X10, 101, 112, 115, 118, 184, 285, 623, M48 Station Zehlendorf Eiche

Telefon

030 80 19 75 - 14

E-Mail

selbsthilfe@mittelhof.org

Sprechzeiten

Montags 11 - 13 Uhr

Dienstags und mittwochs 16 - 18 Uhr

Donnerstags 13 - 15 Uhr

Wenn Sie Fragen zur Barrierefreiheit der Räume und Angebote haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Homepage

www.mittelhof.org/selbsthilfe



SCANNE MICH

Mit der Handykamera den QR-Code abfotografieren

Selbsthilfegruppen im Bezirk

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig im Bezirk Steglitz-Zehlendorf treffen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Gruppen, die sich zu ganz unterschiedlichen Themen austauschen. Um einen guten Überblick zu bekommen, sind die Gruppen nach diesen Kategorien geordnet:

- Gesundheit/Krankheit
- Pflege
- Psychosoziale Themen
- Sucht
- Behinderung/Inklusion
- Migration
- Aktivität/Freizeit/Kultur

Unterhalb des Namens der Gruppen finden Sie Informationen dazu, wann und wo die Treffen stattfinden und wie Sie Kontakt mit der Gruppe aufnehmen können.

Wenn Sie Fragen zu Gruppen haben oder ein Thema nicht finden rufen Sie uns an, senden eine E-Mail oder kommen persönlich vorbei. Wir vermitteln Sie dann ggf. in einen anderen Bezirk oder unterstützen bei der Gründung einer neuen Gruppe.

GESUNDHEIT KRANKHEIT





Alzheimer Angehörigen Gruppe 1 (AAI)

- 🕒 Wann 2. und 4. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr
📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
📞 Kontakt Frau Drenhaus-Wagner
Tel.: 0176 823 54 76 und 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org; info@Alzheimer.Berlin
www.mittelhof.org
-

Alzheimer Angehörigen Gruppe 2 (AAI)

- 🕒 Wann 1. und 3. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr
📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
📞 Kontakt Frau Drenhaus-Wagner
Tel.: 0176 823 54 76 und 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org; info@Alzheimer.Berlin
www.mittelhof.org
-

Aphasiker-Selbsthilfe-Gruppe | Aphasie-Landesverband Berlin e.V. (ALB)

- 🕒 Wann 1. und 3. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr
📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
📞 Kontakt ALB, Bernd Warnecke, Tel.: 0157 51 81 62 13
a-warnecke@hotmail.de
-

Chronisch erschöpft - ME/CFS

- 🕒 Wann Montags, 11.30 - 13.30 Uhr
📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Chronisch erschöpft II – Long Covid

- 🕒 Wann 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15 - 17 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Chronisch erschöpft III – ME/CFS oder Long Covid

- 🕒 Wann 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.45 - 17.45 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Eltern-Stammtisch für Familien von schwer kranken, behinderten und pflegebedürftigen Kindern und/oder Jugendlichen

- 🕒 Wann Jeder letzter Dienstag in ungeraden Monaten, 18 - 20 Uhr
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - 📞 Kontakt Eva Holz, Claudia Groth, Tel.: 030 767 64452
info@kinderpflegenetzwerk.de
www.kinderpflegenetzwerk.de/de/angebote/Eltern-Stammtisch.php
-

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Waldfriede | Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Landesverband Berlin/Brandenburg

- 🕒 Wann 1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr
- 📍 Wo Krankenhaus Waldfriede, Brustzentrum, Haus J, Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



**Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Lichterfelde-Ost |
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Landesverband Berlin/Brandenburg**

- 🕒 Wann 3. Donnerstag im Monat, 15 - 18 Uhr | immer vorher anmelden
 - 📍 Wo Maria-Rimkus-Haus, Am Gemeindepark 1, 12249 Berlin
 - ✉ Kontakt Uta Möckel, Michael Gericke, Tel.: 030 77 1 9 05 11
UtaMoeFSH@snafu.de
-

Hermidirekt Diabetiker Typ 1

- 🕒 Wann Letzter Mittwoch im Monat, 18.30 - 21 Uhr
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - ✉ Kontakt Birgit Behrens, Tel.: 0172 181 70 81
bml.behrens@web.de
-

**Hoffnung trotz Schmerz: Austausch über den Umgang mit dem Thema
chronischer Schmerz | Gruppe der Schmerz Liga**

- 🕒 Wann 2. Dienstag im Monat, 15 Uhr
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - ✉ Kontakt Michael Prüfer, Tel.: 0157 55 20 46 32
m.pruefer.schmerzliga@gmail.com, www.hoffnung-trotz-schmerz.de
-

Junge Rheumakranke 40-50 | Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

- 🕒 Wann 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17 Uhr
- 📍 Wo Rheuma-Liga Treffpunkt Steglitz, Schützenstr. 56, 12169 Berlin
- ✉ Kontakt Rheuma Liga Berlin, Tel.: 030 22 90 29 54
www.rheuma-liga-berlin.de



Leukämie- und Lymphom-Selbsthilfe Berlin e.V. Gruppe 2 (Schwerpunkt Leukämien)

- 🕒 Wann 3. Montag im Monat, 18 oder 19 Uhr
(siehe Website für genaue Info)
 - 📍 Wo Treffpunkt online oder in Restaurants, variiert von Treffen zu Treffen (siehe Website für aktuelle Infos)
 - ✉ Kontakt Tel.: 030 76 70 54 63
info@LLSB.org, www.LLSB.org
-

Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

- 🕒 Wann 1. Donnerstag im Monat, 16.30 - 18.30 Uhr
 - 📍 Wo Survivors Home, Hildegardstr. 31, 10715 Berlin
 - ✉ Kontakt Selbsthilfe Lungenkrebs e.V., Tel.: 030 66 62 00 69
shlungenkrebs@googlemail.com, www.selbsthilfe-lungenkrebs.de
-

Marfan-Selbsthilfegruppe Berlin/Brandenburg

- 🕒 Wann 1. Samstag im Monat (inkl. Winter- und Sommerpause)
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Migräne

- 🕒 Wann einmal im Monat abends (Termine erfragen)
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- ✉ Kontakt Anke Schneider, Tel.: 030 80 19 75 14
ankebschneider@googlemail.com, www.mittelhof.org



Migräne | Migräne Liga e.V.

- 🕒 Wann einmal im Monat Freitagabend
 - 📍 Wo Luise Dahlem, Königin-Luise-Str. 40, 14195 Berlin
 - 📧 Kontakt Migräne Liga e.V.
ankebschneider@googlemail.com
-

Musiktherapie bei Krebs

- 🕒 Wann 2. und 4. Mittwoch im Monat, 16 - 18 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📧 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
Dagmar Karambadzakis, Tel.: 030 154 83 26 60
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Bluthochdruck Gruppe „Ohne Druck“

- 🕒 Wann Bitte anfragen.
 - 📍 Wo Bitte anfragen.
 - 📧 Kontakt Dagmar Klatte, Tel.: 0159 06 19 51 39
www.hochdruckliga.de
-

Osteoporose

- 🕒 Wann 1. Donnerstag im Monat
- 📍 Wo Seniorenfreizeitstätte Lichterfelde West,
Hans-Sachs-Str. 4d, 12205 Berlin
- 📧 Kontakt *selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org*



Parkinson

- 🕒 Wann 2. Montag im Monat, 15 - 16.30 Uhr
 - 📍 Wo Seniorenfreizeitstätte Süd, Teltower Damm 226, 14167 Berlin
 - 📞 Kontakt Freizeitstätte Süd, Tel.: 030 84 50 77 60
Klaus Adler, Tel.: 030 792 52 91,
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Parkinson

- 🕒 Wann 2. und 4. Donnerstag im Monat, 11 - 13 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Polyneuropathie (PNP) I

- 🕒 Wann 1. und 3. Dienstag im Monat
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Polyneuropathie (PNP) II

- 🕒 Wann 1. Dienstag im Monat, 14.30 - 16 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Polyneuropathie (PNP) III

- 🕒 Wann 1. und 3. Freitag im Monat, 14.30 - 16 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Myasthenie: Regionalgruppe Berlin-Brandenburg der Deutschen Myasthenie Gesellschaft

- 🕒 Wann einmal im Monat nach Absprache in Präsenz oder online
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - 📞 Kontakt Edeltraud Flindt, Tel.: 0173 618 82 79
Antje.Koenig@dmg.online.de
-

Rheuma Selbsthilfegruppe „Papiertiger“ Gruppe der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

- 🕒 Wann 2. und 4. Freitag, 14 - 17 Uhr
 - 📍 Wo Rheuma-Liga Treffpunkt Steglitz
Schützenstr. 52 , 12165 Berlin
 - 📞 Kontakt Rheuma Liga Berlin, Tel.: 030 32 29 02 90
www.rheuma-liga-berlin.de
-

Rheumagruppe Fibromyalgie Steglitz Gruppe der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

- 🕒 Wann Jede gerade KW Mittwoch, 15 - 17 Uhr
- 📍 Wo Rheuma-Liga Treffpunkt Steglitz
Schützenstr. 52 , 12165 Berlin
- 📞 Kontakt Rheuma Liga Berlin, Tel.: 030 22 90 29 51
www.rheuma-liga-berlin.de



Rheumatoide Arthritis II

Gruppe der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

- 🕒 Wann 1. Montag im Monat, 17 Uhr
 - 📍 Wo Rheuma-Liga Treffpunkt Steglitz
Schützenstr. 52, 12165 Berlin
 - 📞 Kontakt Rheuma Liga Berlin, Tel.: 030 22 90 29 51
www.rheuma-liga-berlin.de
-

Usherguppe Berlin-Brandenburg

- 🕒 Wann Zweimal monatlich, genauen Ort und Zeit bitte erfragen
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - 📞 Kontakt berlin@leben-mit-usher.de
-

Vaskulitis | Gruppe der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

- 🕒 Wann 3. Mittwoch in ungeraden Monaten
- 📍 Wo Rheuma-Liga Treffpunkt Steglitz
Schützenstr. 52, 12165 Berlin
- 📞 Kontakt Rheuma Liga Berlin, Tel.: 030 22 90 29 51
www.rheuma-liga-berlin.de

PFLEGE





Angehörige von Menschen mit Demenz Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.

- 🕒 Wann 1. Dienstag im Monat, 16 - 17.30 Uhr
 - 📍 Wo Sophienhaus, Paulsenstr. 5 - 6, 12163 Berlin
 - 📞 Kontakt Frau Barac (Agaplesion Bethanien Diakonie)
Tel.: 030 89 79 12 37
info@alzheimer-berlin.de, www.alzheimer-berlin.de
-

Hilfe, meine Eltern sind jetzt alt. Wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um?

- 🕒 Wann Bitte erfragen
 - 📍 Wo nach Absprache, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Pflegende Angehörige Lichterfelde-Ost Professionell begleitete Selbsthilfegruppe

- 🕒 Wann 2. und 4. Freitag im Monat, 11 - 13 Uhr
 - 📍 Wo Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
 - 📞 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Pflegende Angehörige Steglitz Professionell begleitete Selbsthilfegruppe

- 🕒 Wann 1. Montag im Monat, 10 - 12 Uhr
- 📍 Wo Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin
- 📞 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Pflegende Angehörige Wannsee | Professionell begleitete Selbsthilfegruppe

- 🕒 Wann 3. Donnerstag im Monat, 11 - 13 Uhr
 - 📍 Wo Vitanas Senioren Centrum Schäferberg
Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin
 - 📠 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Pflegende und sorgende Angehörige Zehlendorf-Mitte Abendgruppe, begleitete Selbsthilfegruppe

- 🕒 Wann 3. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📠 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Pflegende und sorgende Angehörige Zehlendorf-Mitte Begleitete Selbsthilfegruppe

- 🕒 Wann 3. Dienstag im Monat, 18 - 20 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📠 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Pflegende und sorgende Angehörige Zehlendorf-Süd | Schwerpunkt Übergang in die stationäre Pflege | Begleitete Selbsthilfegruppe

- 🕒 Wann Letzter Donnerstag im Monat, 18 - 20 Uhr
- 📍 Wo Heinrich- und Margarete Grüber-Haus
Teltower Damm 124, 14167 Berlin
- 📠 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Tel.: 030 27 97 97 28
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

PSYCHOSOZIALE

THEMEN





Angehörigengruppe für seelisch erkrankte Menschen

- 🕒 Wann 2. Montag im Monat, 17 -19 Uhr
 - 📍 Wo Perspektive Zehlendorf, Machnowerstr. 11, 14165 Berlin
 - 📞 Kontakt Irmgard Lohbreier, Tel.: 030 868 03 79 31 03
i.lohbreier@perspektive-zehlendorf.de
-

Angst isst Seele

- 🕒 Wann 2. Mittwoch im Monat
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Bipolare Störungen | Selbsthilfegruppe Zehlendorf für Betroffene

- 🕒 Wann Donnerstags, 17.30 - 19 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle
Tel.: 030 80 19 75 14 und 0152 21 45 65 32
selbsthilfe@mittelhof.org, martina.Gerl@mail.de
www.mittelhof.org
-

Crazy Pink Flowers – Depression

- 🕒 Wann Montags, 17.30 - 19 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Depressionen

- 🕒 Wann 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18 - 20 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Depressionen und Ängste: Zurück ins Leben (35-60 Jahre)

- 🕒 Wann 2. und 4. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Depressionen und soziale Ängste „AMLT“ (20-40 Jahre)

- 🕒 Wann 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Der richtige Umgang mit mir und meinen Mitmenschen

- 🕒 Wann Donnerstags, 18 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Herz ohne Stress

- 🕒 Wann 1. Montag im Monat, 19 - 21 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
Jule Rief, Tel.: 0157 71 87 33 63
selbsthilfe@mittelhof.org, julerief@web.de, www.mittelhof.org

Hochsensibilität

- 🕒 Wann 1. Dienstag im Monat, 19 - 21 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Kriegs- und Nachkriegskinder im Gespräch

- 🕒 Wann 1. und 3. Freitag im Monat, 16 - 17.45 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Prokrastination

- 🕒 Wann Mittwochs, 19 Uhr
- 📍 Wo online
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Angehörige von AD(H)Slern | Selbsthilfegruppe Phönix

- 🕒 Wann 4. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Singen für Menschen mit (und ohne) Depressionen

- 🕒 Wann Bitte anfragen
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Trauerbegleitung, Einzel- & Gruppengespräche, Café, Seminare, Trommeln

- 🕒 Wann 2. und 4. Freitag im Monat, 15.30 - 17.30 Uhr
- 📍 Wo Ev. Markus Kirchengemeinde | Kapelle der Markuskirche
Karl-Stieler-Str. 8a, 12167 Berlin
- 📞 Kontakt Frau Kristina Ebbing (Seelsorgerin), Tel.: 030 32 52 03 25
trauerbegleitung@kirchenkreis-steglitz.de
www.kirchenkreis-steglitz.de/trauer

Psychosoziale Themen



Trauergruppe

- 🕒 Wann 2. und 4. Dienstag, 16 - 17.30 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📠 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Trennungsschmerz

- 🕒 Wann 2. und 4. Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📠 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Verbindende Kommunikation

- 🕒 Wann 1. und 3. Dienstag, 19 - 20.30 Uhr
- 📍 Wo online
- 📠 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

SUCHT





AA Anonyme Alkoholiker - Dienstags, 10 Uhr

- 🕒 Wann Dienstags, 10 Uhr
 - 📍 Wo Gemeindehaus Kath. Kirchengemeinde
Kaulbachstr. 62 - 64, 12247 Berlin
 - ☎ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
-

AA Anonyme Alkoholiker - Dienstags, 19 Uhr

- 🕒 Wann Dienstags, 19 Uhr
 - 📍 Wo Familienzentrum, Jeverstr. 9, 12157 Berlin
 - ☎ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
-

AA Anonyme Alkoholiker - Dienstags, 19.30 Uhr

- 🕒 Wann Dienstags, 19.30 Uhr
 - 📍 Wo Ev. Paulus-Kirchengemeinde, Kirchstr. 4, 14163 Berlin
 - ☎ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
-

AA Anonyme Alkoholiker - Donnerstags, 9.30 Uhr

- 🕒 Wann Donnerstags, 9.30 Uhr
- 📍 Wo Gemeindehaus Josef Deitmer, Deitmerstr. 3 - 4, 12163 Berlin
- ☎ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de



AA Anonyme Alkoholiker – Englischsprachig

- 🕒 Wann Samstags, 10 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

AA Anonyme Alkoholiker – Freitags, 18.30 Uhr

- 🕒 Wann Freitags, 18.30 Uhr
 - 📍 Wo Theodor-Wenzel-Werk, Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin
 - ✉ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
-

AA Anonyme Alkoholiker - Mittwochs, 19 Uhr

- 🕒 Wann Mittwochs, 19 Uhr
 - 📍 Wo Ev. Kirchengemeinde, Kirchstr. 4, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
-

AA Anonyme Alkoholiker - Montags, 19 Uhr

- 🕒 Wann Montags, 19 Uhr
- 📍 Wo Gemeindehaus, Alt-Lankwitz 15, 12247 Berlin
- ✉ Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de



AA Anonyme Alkoholiker - nur Frauen

- 🕒 Wann Montags, 16 - 17 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📠 Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

AA Anonyme Alkoholiker - Sonntags, 11 Uhr

- 🕒 Wann Sonntags, 11 Uhr
 - 📍 Wo Ev. Emmaus-Kirchengemeinde
Onkel-Tom-Str. 80, 14169 Berlin
 - 📠 Kontakt Anonyme Alkoholiker, Tel.: 030 30 30 66 88
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
-

AI-Anon, Gruppe Berlin Lankwitz

- 🕒 Wann Montags, 19 Uhr
 - 📍 Wo Gemeindehaus Alt-Lankwitz, Alt Lankwitz 15, 12247 Berlin
 - 📠 Kontakt AI-Anon Familiengruppen Interessensgemeinschaft e.V.
Tel.: 040 226 38 97 00
zdb@al-anon.de, www.al-anon.de
-

Alkohol-/Medikamenten-/Drogenabhängigkeit

AKB Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V

- 🕒 Wann Sonntags, 10 - 12 Uhr
- 📍 Wo Kontakt- und Beratungsstelle, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
- 📠 Kontakt AKB e.V., Tel.: 030 84 10 94 44
akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de



Alkohol-/Medikamenten-/Drogenabhängigkeit AKB Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V

- 🕒 Wann jeden Tag, 19 - 21 Uhr
 - 📍 Wo Kontakt- und Beratungsstelle,
Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin
 - ☎ Kontakt AKB e.V., Tel.: 030 84 10 94 44
akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de
-

Alkohol-/Medikamenten-/Drogenabhängigkeit AKB Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V

- 🕒 Wann Donnerstags, 10 - 12 Uhr
 - 📍 Wo Kontakt- und Beratungsstelle,
Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin
 - ☎ Kontakt AKB e.V., Tel.: 030 84 10 94 44
akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de
-

Angehörige von Alkoholkranken | Al-Anon

- 🕒 Wann Mittwochs, 19 Uhr
 - 📍 Wo Klinikum Theodor-Wenzel-Werk, 1. Etage großer Saal
Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin
 - ☎ Kontakt Al-Anon Familiengruppen Interessensgemeinschaft e.V.
Tel.: 040 226 38 97 00
zdb@al-anon.de, www.al-anon.de
-

Sucht Selbsthilfegruppe Lankwitz | Blaues Kreuz e.V.

- 🕒 Wann Mittwochs, 19 - 20:30 Uhr
- 📍 Wo Gemeindehaus Lankwitz Kirche, Gallwitzstr. 4 - 6, 12249 Berlin
- ☎ Kontakt Blaues Kreuz e.V., Tel.: 0171 375 23 06
j.timmermann@blaues-kreuz-bl-berb.de
www.berlin-brb.blaues-kreuz.de



Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern | Al-Anon

- 🕒 Wann Donnerstags, 10 - 11.30 Uhr
 - 📍 Wo Patmos-Gemeindehaus, Gritznerstr. 18 - 20, 12163 Berlin
 - 📠 Kontakt Al-Anon Familiengruppen Interessensgemeinschaft e.V.
Tel.: 040 226 38 97 00
zdb@al-anon.de, www.al-anon.de
-

Alkohol und Medikamente | Guttempler-Gemeinschaft „Lankwitz“

- 🕒 Wann Montags, 12 - 13.30 Uhr
 - 📍 Wo Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin
 - 📠 Kontakt Günter Kaatz, Tel.: 030 712 53 73
info@guttempler-berlin.com, www.guttempler-berlin.com
-

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit | Guttempler-Gemeinschaft „Steglitz“

- 🕒 Wann Montags, 18 - 20 Uhr
 - 📍 Wo Gutshaus Lichterfelde/Stadtteilzentrum
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
 - 📠 Kontakt Tel.: 0170 547 74 93 und 0180 365 24 07
petra.krause@guttempler.de, www.soberguides.de
-

Alkoholranke, deren Partner und Familienangehörige | Guttempler-Gemeinschaft Gruppe „Harmonie“

- 🕒 Wann Mittwochs, 19 Uhr
- 📍 Wo Hertha-Müller-Haus, Argentische Allee 89, 14163 Berlin
- 📠 Kontakt Catarina Carl, Tel.: 0151 45 95 83 28
Wilhelm Goede, Tel.: 0163 719 09 57
Rainer Skjellet, Tel.: 0172 213 28 07
harmonie@guttempler-berlin.com, www.guttempler-berlin.com/



Suchterkrankte und Angehörige | Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

- 🕒 Wann Freitags, 19.30 - 21 Uhr
📍 Wo Seniorenclub
 Gallwitzstr. 53 (Ecke am Gemeindepark) 12249 Berlin
☎ Kontakt Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V., Tel.: 030 857 843 80
 Hubert Guschorek, Tel.: 030 35 12 89 75
 info@kreuzbund-berlin.de, www.kreuzbund-berlin.de
-

NA Narcotics Anonymous - „Spirituelle Prinzipien“

- 🕒 Wann Montags, 19 - 20.30 Uhr
📍 Wo Narcotics Anonymous, Jeverstr. 9, 12257 Berlin
☎ Kontakt Narcotics Anonymous, Tel.: 0800 445 33 62
 info@na-berlin.de, www.na-berlin.de/de/presenz-meetings/
-

Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen

- 🕒 Wann 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19 - 21 Uhr
📍 Wo Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin
☎ Kontakt Vor Ort: Sabine Hinze, Online: Gesine Böhringer
 info@ekbb.de
-

Sucht II

- 🕒 Wann 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19 - 20.30 Uhr
 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.30 - 20 Uh
📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
☎ Kontakt Tel.: 030 80 19 75 14
 selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Sucht



Sucht III

- 🕒 Wann Freitags, 16.45 - 18.15 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Suchtkranke und Angehörige | Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

- 🕒 Wann Donnerstags, 19.30 - 21 Uhr
- 📍 Wo Gemeindehaus
Kaulbachstr. / Ecke Corneliusstr. 31, 12247 Berlin
- ✉ Kontakt Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V., Tel.: 030 857 843 80
Hasalt Brunz, Tel.: 030 775 14 87
Hans Jürgen Utz, Tel.: 030 72 01 24 37
info@kreuzbund-berlin.de, www.kreuzbund-berlin.de

BEHINDERUNG INKLUSION



Behinderung / Inklusion



Beratung für arm- oder beinampuierte Menschen und deren Angehörige Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg e.V.

- 🕒 Wann 2. Freitag im Monat
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - ✉ Kontakt Sylvia Wehde, Tel.: 0157 75 39 22 96
berlin-brandenburg@amputiertenselbsthilfe.de
www.amputiertenhilfe-bln-bbg.de
-

Kinder Pflege Stammtisch für Eltern mit einem chronisch kranken, behinderten oder versorgungsintensiven Kind und Interessierte

- 🕒 Wann Aktuelle Termine siehe Website. 18 - 20 Uhr
 - 📍 Wo Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin
 - ✉ Kontakt Eva Holz, Claudia Groth, Tel.: 030 76 76 64 52
info@kinderpflegenetzwerk.de, www.kinderpflegenetzwerk.de
-

Kind(er) mit Behinderung: Selbsthilfegruppe für arabisch sprechende Mütter

- 🕒 Wann Termine bei Sabine Pfuhl erfragen, Treffen finden in einem 4-wöchigen Rhythmus statt
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Sabine Pfuhl, Tel.: 01522.2755865
pfuhl@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Cochlea Implantat

- 🕒 Wann 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17.30 - 19.30 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- ✉ Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

MIGRATION



Migration



55+ Migrantinnen: gesund altern, Gemeinschaft erleben, gegenseitiger Austausch, Unternehmungen | Hellenische Gemeinde zu Berlin e.V

- 🕒 Wann Letzter Mittwoch im Monat, 17 Uhr
 - 📍 Wo Griechisches Kulturzentrum, Mittelstr. 33, 19167 Berlin
 - 📞 Kontakt Kulturzentrum, Tel.: 030 792 95 87
info@gr-gemeinde.de, www.gr-gemeinde.de
-

Arabischsprachige Frauengruppe

- 🕒 Wann Mittwochs, 17 - 19 Uhr
 - 📍 Wo Mittelhof e.V., Mehrgenerationenhaus Phönix
Teltower Damm 228, 14165 Berlin
 - 📞 Kontakt Barbara Dieckmann, Eitan Hussien, Tel.: 0172 263 09 56
hussien@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Arabischsprachige Frauengruppe

- 🕒 Wann Termine bitte erfragen
 - 📍 Wo MUF Leonorenstraße, Leonorenstr. 33, 12209 Berlin
 - 📞 Kontakt Ulrike Schrötter, Tel.: 0172 793 36 10
schroetter@mittelhof.org
Zeina Zaghal, Tel.: 0174 241 16 93
zaghal@stadtteilzentrum-steglitz.org
www.mittelhof.org
-

Arabischsprachige Frauengruppe

- 🕒 Wann Sonntags, genaue Zeit und Ort bitte erfragen.
Nur mit Anmeldung
- 📍 Wo Mittelhof e.V., Mehrgenerationenhaus Phönix
Teltower Damm 228, 14165 Berlin
- 📞 Kontakt Hareth Almukdad, Tel.: 0174 189 88 52
almukdad@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Interkulturelle Frauengruppe

- 🕒 Wann Mittwochs, 17 - 18 Uhr
 - 📍 Wo online
 - 📧 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle
Ellen Ohmes, Tel.: 0175 292 92 08
ohmes@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Psychologischer Unterstützungskreis für Frauen aus der Ukraine

- 🕒 Wann Montags, 16 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📧 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle
Ellen Ohmes, Tel.: 0175 292 92 08
ohmes@mittelhof.org, www.mittelhof.org

AKTIVITÄTEN FREIZEIT KULTUR





Abendgespräche

- 🕒 Wann Mittwochs, 18 - 19 Uhr
 - 📍 Wo online
 - ✉ Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Aquarell SHG

- 🕒 Wann Freitags, 10 - 14 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Arbeitskreis Philosophie

- 🕒 Wann 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.30 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - ✉ Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Autobiografisches Schreiben

- 🕒 Wann 1. und 3. Montag im Monat 18 - 19:30 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- ✉ Kontakt Sabine Fischer, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, sabine.fischer.berlin@online.de
www.mittelhof.org

Aktivitäten / Freizeit / Kultur



Chinesische Tuschkmalerei

- 🕒 Wann 3. Samstag im Monat, 11 - 14 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Anneliese und Bernd Henkel, Tel.: 030 712 71 73
bphenkel.kunst@t-online.de, www.mittelhof.org
-

Die Hofpoeten

- 🕒 Wann 2. und 4. Freitag im Monat
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
Ulrich Conrad, Tel.: 030 813 31 56
selbsthilfe@mittelhof.org, ulrichconrad@yahoo.de
www.mittelhof.org
-

Grüne Radler - Fahrradwerkstatt

- 🕒 Wann Freitags, 16 - 19 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Hausmusikgruppe

- 🕒 Wann Jede zweite Woche Montag, 11 - 13 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org



Literaturgruppe

- 🕒 Wann 2. Donnerstag im Monat, 19 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle
Imke Waßerroth, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, iwasserroth@posteo.de
www.mittelhof.org
-

Neuer Lebensabschnitt - Ruhestand

- 🕒 Wann 2. und 4. Montag im Monat, 16.00 - 17.30 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Evelyne Lewicki, Tel.: 030 80 19 75 14 und 0152 26 65 30 74
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Wenn Wörter Flügel bekommen - Kreatives Schreiben

- 🕒 Wann 1. und 3. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr
 - 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 - 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
-

Wohntisch Zehlendorf

- 🕒 Wann 3. Dienstag im Monat 18 - 19.30 Uhr
- 📍 Wo Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
- 📞 Kontakt Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org

Notrufnummern

Alle Notrufe im Internet unter berliner-notruf.de

Polizei	☎ 110
Feuerwehr und Rettungsdienst	☎ 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	☎ 116 117
Giftnotruf	☎ 192 40
Drogennotruf	☎ 192 37
Not- und Krisendienste	☎ 611 03 00
Berliner Krisendienst	☎ 390 63-00
Opferhilfe	☎ 395 28 67
Russischsprachiges Krisentelefon	☎ 440 30 84 54
Telefonseelsorge Berlin-Brandenburg	☎ 0800 111 01-11/ - 12
Muslimisches Seelsorge Telefon	☎ 443 50 98 0 (tägl. 8 - 24Uhr)
AIDS-Beratung	☎ 194 11
Anonyme Alkoholiker	☎ 192 95
Schwules Überfalltelefon	☎ 216 33 36
Hilfe für Opfer rechter Gewalt	☎ 0331 817 00 00

Notrufnummern für Frauen

Autonomes Frauenhaus

Kontakt ☎ 030 37 49 06 22

Interkulturelles Frauenhaus

Kontakt ☎ 030 80 10 80 50

Babyklappen

Kontakt ☎ 0800 456 07 89

BIG – Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder

Kontakt ☎ 030 611 03 00

Frauenkrisentelefon

Kontakt ☎ 030 615 42 43
☎ 030 615 75 96 (Migrantinnenberatung)

Hilfetelefon „Schwangere in Not – anonym & sicher“

Kontakt ☎ 0800 404 00 20

Hotline für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen

Kontakt ☎ 030 216 88 88

Zentraler Hebammenruf

Kontakt ☎ 030 214 27 71

Notrufnummern für Kinder und Jugendliche

Kindernotdienst (Krisendienst, Beratung, Aufnahme)

Kontakt ☎ 030 61 00 61

Jugendnotdienst

Kontakt ☎ 030 61 00 62

Mädchennotdienst

Kontakt ☎ 030 61 00 63

Wildwasser, Mädchennotdienst

Kontakt ☎ 030 21 00 39 90

Selbsthilfekontaktstellen in Berlin

SEKIS ist die Zentrale für alle Selbsthilfegruppen in Berlin. Auf der Homepage von SEKIS gibt es eine Datenbank, in der alle Gruppen berlinweit aufgeführt sind. Dort können Gruppen gezielt gesucht werden. Es kann z.B. nach Thema, Bezirk, Sprache usw. gefiltert werden.

<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen>



SCANNE MICH

Mit der Handykamera den
QR-Code abfotografieren

Es gibt in jedem Berliner Bezirk eine Selbsthilfe-Kontaktstelle. Haben Sie Interesse an einer Gruppe in einem anderen Bezirk, können Sie sich direkt an die jeweilige Kontaktstelle wenden:

SEKIS Zentrale – Selbsthilfe-Kontaktstelle für Berlin

Kontakt Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
 ☎ 030 89 02 85 31
 sekis@sekis-berlin.de, www.sekis-berlin.de
Sprechzeiten Mo 10- 14 Uhr, Di 12- 16 Uhr, Do 14- 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontakt Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 030 89 02 85 38
selbsthilfe@sekis-berlin.de, www.sekis-berlin.de

Sprechzeiten Mo 10- 14 Uhr, Di 12- 16 Uhr, Do 14- 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfe Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Kontakt Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
☎ 030 291 83 48
info@selbsthilfe-treffpunkt.de, www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Sprechzeiten Di 10- 13 Uhr, Mi 15- 18 Uhr, Do 13- 18 Uhr, Fr 10- 13 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont Hohenschönhausen

Kontakt Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
☎ 030 962 10 33
Info@selbsthilfe-lichtenberg.de, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Sprechzeiten Di 14- 18 Uhr, Mi 14- 17 Uhr, Do 10- 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Kontakt Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin
☎ 030 542 51 03
selbsthilfe@wuhletal.de, www.wuheletal.de

Sprechzeiten Mo 13- 17 Uhr, Di 15- 19 Uhr, Fr 9- 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Kontakt Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
☎ 030 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de, www.stadtrand-berlin.de
Sprechzeiten Mo und Di 10- 14 Uhr, Do 14- 18 Uhr und nach Vereinbarung

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Kontakt Wilhelm-Busch-Str.12, 12043 Berlin
☎ 030 681 60 64
info@selbsthilfe-neukoelln.de, www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten Mo 15- 18 Uhr und Do 10- 12 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Kontakt Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
☎ 030 605 66 00
shkgropiusstadt@t-online.de, www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten Di 10- 13 Uhr, Do 13- 17 Uhr

KIS Kontakt- und Informationstelle für Selbsthilfe Pankow

Kontakt Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
☎ 030 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de, www.kis-pankow.de
Sprechzeiten Mo und Mi 15- 18 Uhr, Do 10- 13 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus

Kontakt Franz-Schmidt-Str. 8 - 10, 13125 Berlin
☎ 0162 529 34 85
shz.buch@albatrosggmbh.de, www.albatrosggmbh.de
Sprechzeiten Mo 15- 18 Uhr, Fr 10- 13 Uhr

Selbsthilfekontaktstellen in Berlin

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Kontakt Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
☎ 030 416 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de,
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
Sprechzeiten Di 14- 17 Uhr, Do 14- 18 Uhr, Fr 11- 14 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Kontakt Mauerstr. 6, 13597 Berlin
☎ 030 333 50 26
shtmauerritze@casa-ev.de, www.casa-ev.de
Sprechzeiten Mo 10- 13 Uhr, Mi 15- 18 Uhr, Do 10- 13 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Kontakt Wattstr. 13, 13629 Berlin
☎ 030 381 70 57 und 382 40 30
shtsiemensstadt@casa-ev.de, www.casa-ev.de
Sprechzeiten Di 15- 18 Uhr, Do 11- 15 Uhr, Fr 9- 13 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Kontakt Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
☎ 030 801 975 14
selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org/selbsthilfe
Sprechzeiten Mo 11- 13 Uhr, Di und Mi 16- 18 Uhr, Do 13- 15 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Kontakt Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
☎ 030 859 951-330
selbsthilfe@nbhs.de, www.nbhs.de

Sprechzeiten Mo 15 - 19 Uhr, Di 15 - 18 Uhr, Do 10 - 14 Uhr

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick

Kontakt Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin
☎ 030 631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de, www.eigeninitiative-berlin.de

Sprechzeiten Mo und Do 14 - 18 Uhr, Di 10 - 14 Uhr

Impressum

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
Mittelhof e.V.

Geschäftsführung: Markus Schönbauer
stellv. Simone Will

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Tel.: 030 80 19 75 14

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Die Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung und die Arbeitsgemeinschaft der
Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.

Redaktion und Verantwortung:

Ellen Ohmes, Petra Glasmeyer, Alina Becker

Recherche: Ellen Ohmes

Gestaltung: Agnes Wischhöfer

Berlin, 2023

Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und
Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Mitglied im Verband für sozial-kulturelle Arbeit und
im Paritätischen Wohlfahrtsverband



BERLIN





Mittelhof

Wir. Leben. Vielfalt.