



WEGWEISER

Vorwort	3
Grußwort	4
Selbsthilfe im Mittelhof	6
Nachbarschaftshäuser in der Region	10
Selbsthilfegruppen	
Gesundheit/Krankheit	11
Pflege	16
Psychosoziale Themen	18
Sucht	22
Behinderung/Integration	26
Migration	28
Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte	30
Beratung und Hilfe	35
Adressen	
Notrufnummern	43
Selbsthilfekontaktstellen in Berlin	44
Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin	46
Impressum	Rückseite

Selbsthilfe – Wichtiger denn je!

Seit über drei Jahrzehnten ist die Selbsthilfekontaktstelle im Stadtteilzentrum Mittelhof e.V. beheimatet. Sie ist und bleibt eine wichtige Anlaufstelle für Menschen in der Region. Wenn Menschen sich eigenverantwortlich für ihre Ziele einsetzen, sich in Gruppen austauschen, um Krisen, Krankheit, seelische und soziale Konflikte zu bewältigen, fördert das den gesellschaftlichen Zusammenhalt und stärkt ganz praktisch die Demokratie.

Die Themen der Selbsthilfe sind vielfältig, wie es in diesem Wegweiser gut sichtbar wird. Kein Thema zu dem sich nicht eine Gruppe gründen lässt – sofern die Teilnehmenden bereit sind, in einen respektvollen, wertschätzenden Austausch zu gehen. Insbesondere in Krisenzeiten bewährt sich die Flexibilität der Selbsthilfe. Wichtigste Aufgabe für die Kontaktstelle in Zeiten von Kontaktbeschränkungen, drohender Isolation und zunehmender Ängste ist es, verlässliche Angebotsstrukturen für Betroffene und Aktive anbieten zu können. Um Kontakt halten zu können, bietet die Selbsthilfekontaktstelle zunehmend alternative Teilhabemöglichkeiten für Gruppentreffen und Beratungen an. Digitale Formate gehören inzwischen zum Selbsthilfealltag dazu. Dabei sind die digitalen Treffen eine wichtige Unterstützung, ersetzen jedoch nicht in allen Fällen den persönlichen Kontakt. Selbsthilfe ist

in der persönlichen Begegnung für viele Menschen ein wichtiger Anker.

Die Selbsthilfe wächst - sowohl in Zahlen, als auch in ihren Aufgaben. Jährlich steigt die Zahl der Gruppen, die sich in der Kontaktstelle treffen. Waren es in der Gründungsphase ca. 10, in den 90er Jahren um die 40, so sind es inzwischen mehr als 80 Gruppen unter dem Dach des Mittelhof e.V. Im gesamten Bezirk sind es um die 150 Gruppen!

Hierzu gibt dieser Wegweiser Orientierung. Mit Freude und viel Engagement steht Ihnen das Selbsthilfeteam mit Beratung, Unterstützung bei Gruppengründungen sowie Fortbildungen zur Seite. Sprechen Sie uns an!

Mit herzlichen Grüßen

Markus Schönbauer, Geschäftsführung
Simone Will, stellv. Geschäftsführung



Liebe Leserinnen und Leser,

nach drei Jahren liegt nun wieder der aktualisierte Selbsthilfe-Wegweiservor. Mein Dank dafür gilt allen Beteiligten der langjährig erfolgreich agierenden und gut vernetzten Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V., die für diese übersichtliche und verständliche Neuauflage ein weiteres Mal umfassend und sorgfältig recherchiert haben. Und ein weiteres respektvolles Dankeschön natürlich auch an die Menschen, die sich ehrenamtlich in den verschiedensten Selbsthilfegruppen engagieren, um anderen zu helfen, um Kraft und Hoffnung zu geben, um Trost und Halt zu spenden.

Im deutschen Gesundheitssystem sind Selbsthilfeorganisationen wie die Selbsthilfekontaktstelle des Mittelhofs feste und nicht mehr wegzudenkende Bestandteile der

Gesundheitsversorgung, welche die Selbsthilfekompetenz des Einzelnen stärken und den Genesungsprozess von Erkrankten im Alltag unterstützen. Deshalb freue ich mich, diese sehr gut angenommene und leistungsstarke Einrichtung als Treffpunkt, Anlaufstelle und Koordinationsinstanz hier bei uns in Steglitz-Zehlendorf zu haben. Sie bietet Gruppen -nicht zuletzt in diesen Corona-Zeiten- die Möglichkeit, sich auch digital zu treffen, bietet einige Veranstaltungen über Videokanäle an und verfügt über eine barrierefreie Webseite. Und mit der Herausgabe des hier vorliegenden aktuellen und breit informierenden Selbsthilfewegweisers hilft sie, die bereits vorhandenen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bezirk adäquat aufzuzeigen und daraus resultierende neue Perspektiven für Menschen zu entwickeln.

In diesem Sinne nochmals ein herzliches Dankeschön an das redaktionelle Team und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine informierende und hilfreiche Lektüre.

Ihre

Cerstin Richter-Kotowski
Bezirksbürgermeisterin





Selbsthilfe im Mittelhof

Was bedeutet Selbsthilfe?

Sie treffen sich in einer Gruppe mit Menschen, die ähnliche Themen oder Probleme haben. Im Gespräch finden Sie gemeinsam Lösungen. Auf diese Weise werden Sie selbst aktiv und helfen sich selbst und anderen. Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache.

Kontakt

Königstr. 42-43
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 14
selbsthilfe@mittelhof.org

Angebote der Selbsthilfekontaktstelle

Die Mitarbeiterinnen unterstützen Sie dabei, Gleichgesinnte zu finden. Für Gruppentreffen vermitteln sie Ihnen Räume. Sie bekommen Unterstützung, eine Gruppe neu zu gründen und Gruppentreffen zu gestalten.

Sprechzeiten

Mo 10 - 13 Uhr,
Di und Mi 16 - 18 Uhr,
Do 12 - 15 Uhr

Wenn Sie es wünschen, erhalten Sie eine Einzelberatung. Für bestimmte Themen können Ihnen Fachleute vermittelt werden. Alle technischen Geräte wie zum Beispiel Kopierer oder Beamer können für die Gruppenarbeit genutzt werden.

Selbsthilfe und Migration

☎ 0152 22 84 13 89
dieckmann@mittelhof.org

Regelmäßig finden für alle Selbsthilfegruppen Kurse, Arbeitsgruppen und Fortbildungen statt. Hier kann viel Neues ausprobiert und gelernt werden.

Verkehrsanbindung

S1 Zehlendorf,
Bus X 10, 101, 112, 115,
118, 184, 285, 623, M 48 bis
Zehlendorf Eiche

Aktuelle Selbsthilfeangebote
und Veranstaltungen finden
Sie unter
www.mittelhof.org.

Fortbildung in der Selbsthilfe

Der „Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin“ bietet jährlich ein neues Programm mit lebendigen und anregenden Seminaren und Workshops zu wichtigen Themen in Selbsthilfegruppen an.
www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung

Kontakt:
Barbara Dieckmann
☎ 0152 22 84 13 89
www.sekis-berlin.de/themen/migration

Selbsthilfe und Migration

Die Mitarbeiterinnen bieten grundlegende Unterstützung bei Gruppenründungen für Migrant*innen an.

Junge Selbsthilfegruppen

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/junge-selbsthilfegruppen

Unser Team

v.l.n.r. Barbara Dieckmann (Dipl.-Sozialpädagogin), Petra Glasmeyer (Dipl.-Sozialpädagogin), Hanne Theurich (Dipl.-Sozialpädagogin und Supervisorin)



Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf

Die meisten Menschen möchten auch bei Pflegebedürftigkeit und im Alter solange wie möglich zu Hause leben. Es sind vor allem die pflegenden Angehörigen, die zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen. Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Hierzu unterstützen wir Selbsthilfeaktivitäten, ehrenamtliches Engagement, sowie nachbarschaftliche Kontakte und Hilfen. Zudem bieten wir Informationen und Möglichkeiten zur Vorbereitung auf das Leben im Alter an.

Selbsthilfe: Verstanden werden – Aktiv werden

Im Unterschied zur klassischen Selbsthilfe, bei der Betroffene selbstorganisiert zusammenfinden, werden unsere Gruppentreffen dauerhaft professionell begleitet. Dies trägt zur Entlastung der Angehörigen und Nahestehenden bei. Wir helfen auch bei der Gruppenründung und -organisation, stellen Räume und Ausstattung zur Verfügung und übernehmen die Öffentlichkeitsarbeit.

Selbsthilfe digital

Die Selbsthilfekontaktstelle bietet allen Selbsthilfegruppen, die Interesse an Online-Treffen haben, kostenlos einen virtuellen Gruppenraum an. Video- und Telefonkonferenzen werden auch zukünftig eine gute - zusätzliche - Möglichkeit des Austausches bieten. Es gibt zunehmend Gruppen, die sich virtuell treffen oder eine „Hybrid“- Lösung nutzen, d.h. ein Teil der Gruppe ist präsent vor Ort, andere schalten sich per Smartphone oder PC dazu. Bei Bedarf bitte an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.



Kontakt

Königstr. 42 - 43,
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org

Sprechzeiten in der Kontaktstelle

Mo 10 - 12 Uhr und
Do 15 - 17 Uhr

Sprechzeit im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228
14167 Berlin
2. und 4. FR im Monat 10 - 11
Uhr nur mit Voranmeldung
☎ 80 19 75 - 38

Sprechzeit im Pflegestützpunkt Steglitz

Johanna-Stegen-Str. 8
12167 Berlin
nur mit Voranmeldung
☎ 80 19 75 - 38

gefördert vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, von den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V.

Offene Häuser für Begegnung, Gemeinschaft und Selbsthilfe. Hier können nach Interessen, Bedarfen und Wünschen der Nachbar*innen Angebote genutzt und geplant werden.

Villa Mittelhof

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
☎ 030 80 19 75 - 11
kontakt@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228, 14167 Berlin
☎ 030 84 50 92 47
mgh@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
☎ 030 77 05 99 75
folke.bernadotte@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Nachbarschaftshaus Lilienthal

Schütte-Lanz-Str. 43, 2209 Berlin
☎ 030 49 80 56 47
lilienthal@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf

Berlinickestraße 9
12165 Berlin
☎ 030 27 97 97 27
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Nachbarschaftshaus Wannseebahn e.V.

Mörchinger Str. 49
14169 Berlin
☎ 030 84 10 86 75
info@wsba.de
www.nbh-wannseebahn.de

Kieztreff - Lichtenfelde-Süd

Celsiusstr. 60
12207 Berlin
☎ 030 39 88 53 66
kieztreff@stadtteilzentrum-steglitz.de
www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Lankwitzer Str. 13 - 17, Haus G
12209 Berlin
☎ 030 34 06 48 67
info@stadtteilzentrum-steglitz.de
www.stadtteilzentrum-steglitz.de

“Hoffnung trotz Schmerz” Selbsthilfegruppe für chronische Schmerzen

Austausch über Erfahrungen sowie neue und alternative Wege, Deutsche Schmerzliga e.V. Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin, ☎ 030 847 18 70, m.pruefer.schmerzliga@gmail.com, www.hoffnung-trotz-schmerz.de 2. Di im Monat 15 - 17 Uhr

ADS-Gruppe - betroffene Erwachsene

Treffpunkt Gemeindehaus Stephanus, Mühlenstr. 49, 14167 Berlin, Kontakt Ralf Kowalewski, ☎ 030 80 19 75 14, babylon10@t-online.de 1. und 3. Mi im Monat 19.30 - 22 Uhr, jeden 5. Mi essen gehen (freiwillig)

“Berliner Leberring e.V. - Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene”

Treffpunkt Charité Campus Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30 / Haus III, 1. OG, 12203 Berlin, ☎ 030 832 267 75, kontakt@berliner-leberring.de, www.berliner-leberring.de mehrere Gruppen, Termine bitte erfragen

Chronische Schmerzen - SchmerzLos

(u.a. Gürtelrose, Migräne, Wirbelsäule, Polyneuropathien, RLS, CRPS) Klinikum Benjamin Franklin und Gutshaus Lichtenfelde. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 774 74 33, austermann@berlin.schmerzlos-ev.de, www.schmerzlos-ev.de 3. Mi im Monat, 14.30 und 18 Uhr, Anmeldung erforderlich

Deutsche Huntigton-Hilfe Berlin-Brandenburg e. V.

Erfahrungsaustausch für Betroffene und deren Angehörige. Treffpunkt Fürst-Donnersmarck-Stiftung, Blissestr. 12, 10713 Berlin, Kontakt Andreas Schmidt, ☎ 030 601 51 37, a.schmidt@dhh-ev.de, www.dhh-ev.de/berlin-brandenburg 3. Di im Monat, Anmeldung erforderlich



ULLA

SchmerzLos, Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

Das Wichtigste in der Selbsthilfe: "Der Austausch unter Betroffenen in entspannter, wohlwollender Atmosphäre."

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM) LV Berlin - ALS Gesprächskreis

Treffpunkt Fürst-Donnersmarck-Stiftung, Schädestraße 9 - 13, 14165 Berlin, ☎ 030 71 58 12 06, sabine.flister@dgm.org, www.dgm.org

einmal im Vierteljahr,
Anmeldung erforderlich

Diamond-Blackfan-Anämie Selbsthilfegruppe Deutschland e.V.

Treffpunkt Berliner Str. 40, 16321 Bernau, ☎ 030 801 12 37
info@diamond-blackfan.de, www.diamond-blackfan.de

einmal jährlich im Sommer,
bitte telefonisch erfragen

"Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. - Gruppe Berlin-Waldfriede"

Treffpunkt Brustzentrum im Krankenhaus Waldfriede, Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, ☎ 030 71 52 21 76, p.granbarg@web.de, www.frauenselbsthilfe.de

Termine bitte erfragen

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

Auffangen, Informieren und Begleiten von erkrankten Menschen und ihren Angehörigen. Treffpunkt Maria-Rimkus-Haus, Am Gemeindepark 1, 12249 Berlin, Kontakt Uta Möckel und Michael Gericke, ☎ 030 771 905 11, selbsthilfe@mittelhof.org

3. DO im Monat 15 - 18 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Lungenkrebs - Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Treffpunkt Lungenklinik Heckeshorn im Helios Klinikum Emil von Behring, 1. Etage Raum 1.098, Walterhöfer Str. 11, 14165 Berlin, ☎ 030 66 62 00 69, shlungenkrebs@googlemail.com, www.selbsthilfe-lungenkrebs.de

1. DO im Monat
16.30 - 18.30 Uhr

2. und 4. MI im Monat
16-18 Uhr

Musiktherapie bei Krebs

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

seit April 2020 virtuelle
Treffen mit Webex, Zugang
bei Anmeldung per Mail

Myasthenie - Okuläre Myasthenie - Congenitale Myasthenie

Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165
Berlin, Kontakt Wolf-Dietrich Trenner, ☎ 030 80 19 75 14,
wolf-dietrich.trenner@dmg-online.de

Nach Vorgespräch Aufnahme
in die Selbsthilfegruppe

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.

Treffpunkt wird nach Aufnahmegespräch mitgeteilt,
Restaurant in Berlin Mitte, narkolepsie.berlin@gmail.com

alle 2-3 Monate online-
Format als Eltern-Café oder
nach Vereinbarung in div.
Gespräche

NierenKinder Berlin e.V. - Selbsthilfegruppe für Familien mit nierenkranken Kindern

Treffpunkt Virchow-Klinikum der Charité, KfH-Kinder-
dialyse oder KfH-Ambulanz, Mittelallee 8, 13353 Berlin,
Kontakt Christiane Cobien, ☎ 030 58 65 31 22,
nierenkinder-berlin@web.de

1. DO im Monat
14.30 - 16 Uhr

Osteoporose Berlin Süd-West

Treffpunkt Bürgertreffpunkt Lichterfelde West,
Hans-Sachs-Str. 4d, 12205 Berlin, ☎ 030 84 31 31 14,
selbsthilfe@mittelhof.org

2. MO 15 - 16.30 Uhr

Parkinson

Treffpunkt Seniorenfreizeitstätte Süd, Teltower Damm
226, 14167 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14,
selbsthilfe@mittelhof.org

Polyneuropathie (PNP) I & II

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

I: 2. und 4. DO 15 - 16.30 Uhr
II: 1. DI im Monat
14.30 - 16 Uhr

Schlaganfall- und Aphasiebetreffene Zehlendorf / LVSB e.V. -

Steglitz-Zehlendorf

Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165
Berlin, Kontakt Siegfried Bellon, 03328 474 40 05,
schlaganfall.berlin@freenet.de, www.lvsb-ev.de

MO 14-tägig
14.30 - 16.30 Uhr

Selbsthilfegruppe

Hashimoto-Basedow-Berlin

Beratung bei autoimmunen Schilddrüsen-Erkrankungen.
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Anmeldung erforderlich

Selbsthilfegruppe Phönix für Angehörige von Kindern mit ADS - ADHS

Unterschiedliche Themenschwerpunkte mit fachlicher
Begleitung. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43,
14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

4. DI im Monat

2. und 4. MO im Monat
16 - 18 Uhr, Anmeldung
erforderlich

Alzheimer Angehörigen Initiative e. V. - Selbsthilfe Demenz

Fachlich geleitete Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Kontakt Rosemarie Drenhaus-Wagner, ☎ 030 47 37 89 95, AAI@AlzheimerForum.de, www.alzheimer-organisation.de

Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken

1. DI im Monat 16 - 17.30 Uhr

Treffpunkt Sophienhaus, Paulsenstr. 5 - 6, 12163 Berlin, Kontakt Barac, ☎ 030 89 09 43 57, info@alzheimer-berlin.de, www.alzheimer-berlin.de

„Hilfe - meine Eltern sind jetzt alt!“

Termin und Ort bitte erfragen

Wie gehe ich als Tochter/Sohn damit um?“ Die Gesprächsgruppe erwachsener Kinder trifft sich selbständig und freut sich über weitere Interessierte. Kontaktstelle Pflegeengagement Steglitz-Zehlendorf, ☎ 030 80 19 75 38, kpe@mittelhof.org

Kinder Pflege Netzwerk e.V.

für Familien mit chronisch kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen. Groth (Sitz des Vereins), Ritterstr. 4, 12207 Berlin, ☎ 030 76 76 64 52, info@kinderpflegenetzwerk.de, www.kinderpflegenetzwerk.de

Selbsthilfegruppen für Pfleger Angehörige

Kontakt Kontaktstelle Pflegeengagement Steglitz-Zehlendorf, ☎ 030 80 19 75 38, kpe@mittelhof.org

Pfleger Angehörige Steglitz

Treffpunkt Pflegestützpunkt Steglitz, Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin. Leitung Jutta Simon

1. MO im Monat
10 - 12 Uhr

Pfleger Angehörige Zehlendorf-Mitte

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Leitung Eva Vogt

2. DI im Monat
18 - 20 Uhr

Pfleger Angehörige Abendgruppe in Zehlendorf-Mitte im Aufbau

Treffpunkt Clayallee 345, 14169 Berlin. Leitung Susanne Baschinski

3. MI im Monat 18 - 20 Uhr

Pfleger Angehörige Wannsee

Treffpunkt Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin. Leitung Jutta Simon

3. DO im Monat 11 - 13 Uhr

Pfleger Angehörige Zehlendorf-Süd

(Schwerpunkt Übergang in die stationäre Unterbringung) Treffpunkt Heinrich- und Margarete Grüber-Haus, Teltower Damm 124, 14167 Berlin. Leitung Susanne Baschinski

letzter DO im Monat
18 - 20 Uhr

Pfleger Angehörige Lichterfelde-Ost

Treffpunkt Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Leitung Jutta Simon

2. und 4. FR im Monat
11 - 13 Uhr

2. und 4. DI im Monat
18-19.30 Uhr
- „Burnout - Verausgaben bis ans Limit“**
Erschöpfung und psychische Probleme zwischen 25 - 55 Jahren. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- 1.,3. und 5. MI im Monat
- „Zurück ins Leben“ - Depressionen und soziale Ängste**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, christine-zink@gmx.de, astrid.marburg@gmx.de
3. MI im Monat
17-19 Uhr
- Angehörige nach Suizid**
Gruppe des Landesverbandes Berlin der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Evely Benckert, ☎ 030 84 72 17 59, selbsthilfe@mittelhof.org
2. MO im Monat, Treffpunkt erfragen
- Angehörigengruppe für seelisch erkrankte Menschen**
Kontakt Irmgard Lohbreier, ☎ 030 868 03 79 31 03, i.lohbreier@perspektive-zehlendorf.de
2. und 4. MI im Monat
18-20 Uhr
- Angst I**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- DO 17.30-19 Uhr,
Anmeldung erforderlich
- Bipolare Störungen - Selbsthilfegruppe Zehlendorf für Betroffene**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- Blue Butterfly - Depressionen und Ängste**
Treffpunkt Tagesklinik Waldfriede, Schmidt-Ott-Str. 9, 12165 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
2. und 4. DO im Monat
18-20 Uhr
- Denken, Fühlen, Handeln**
Auf mein Denken und Fühlen kann ich Einfluss nehmen. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
2. und 4. MO im Monat
17-19 Uhr, Anmeldung erforderlich
- Depressionen - Selbsthilfegruppe für Frauen 50+**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
1. und 3. DO im Monat
17-18.30 Uhr
- Depressionen in Gründung**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- Termine noch offen,
bitte erfragen
- Gemeinsam Verstehen - Leben mit der Erfahrung von sexueller Gewalt in der Kindheit**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- SA 14-16 Uhr, 14-tägig,
Anmeldung erforderlich
- Kriegs- und Nachkriegskinder im Gespräch**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Heidi Kittler-Passmann, ☎ 033845 308 88, selbsthilfe@mittelhof.org
1. und 3. FR im Monat
16-18.30 Uhr

Mi 19 Uhr, überwiegend virtuelle Treffen, Anmeldung erforderlich

Prokrastination (Verschiebestörung) - T.U.N.

☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org, www.tun-shg.net

1. Mi im Monat
15 - 16.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Selbsthilfe Hochsensibilität - HSP (Highly Sensitive People)

Treffpunkt Reha-Steglitz Tageszentrum, Albrechtstr. 15, 12167 Berlin, ☎ 030 22 50 54 60, tz.1@reha-steglitz.de, www.reha-steglitz.de

Neuaufnahme nur 4. Di im Monat nach Vorgespräch

Selbsthilfegruppe Psychose

Treffpunkt Reha-Steglitz Tageszentrum, Albrechtstr. 15, 12167 Berlin, ☎ 030 22 50 54 60

Anmeldung erforderlich

Singen für Menschen mit Depressionen - in Gründung

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Termine bitte erfragen

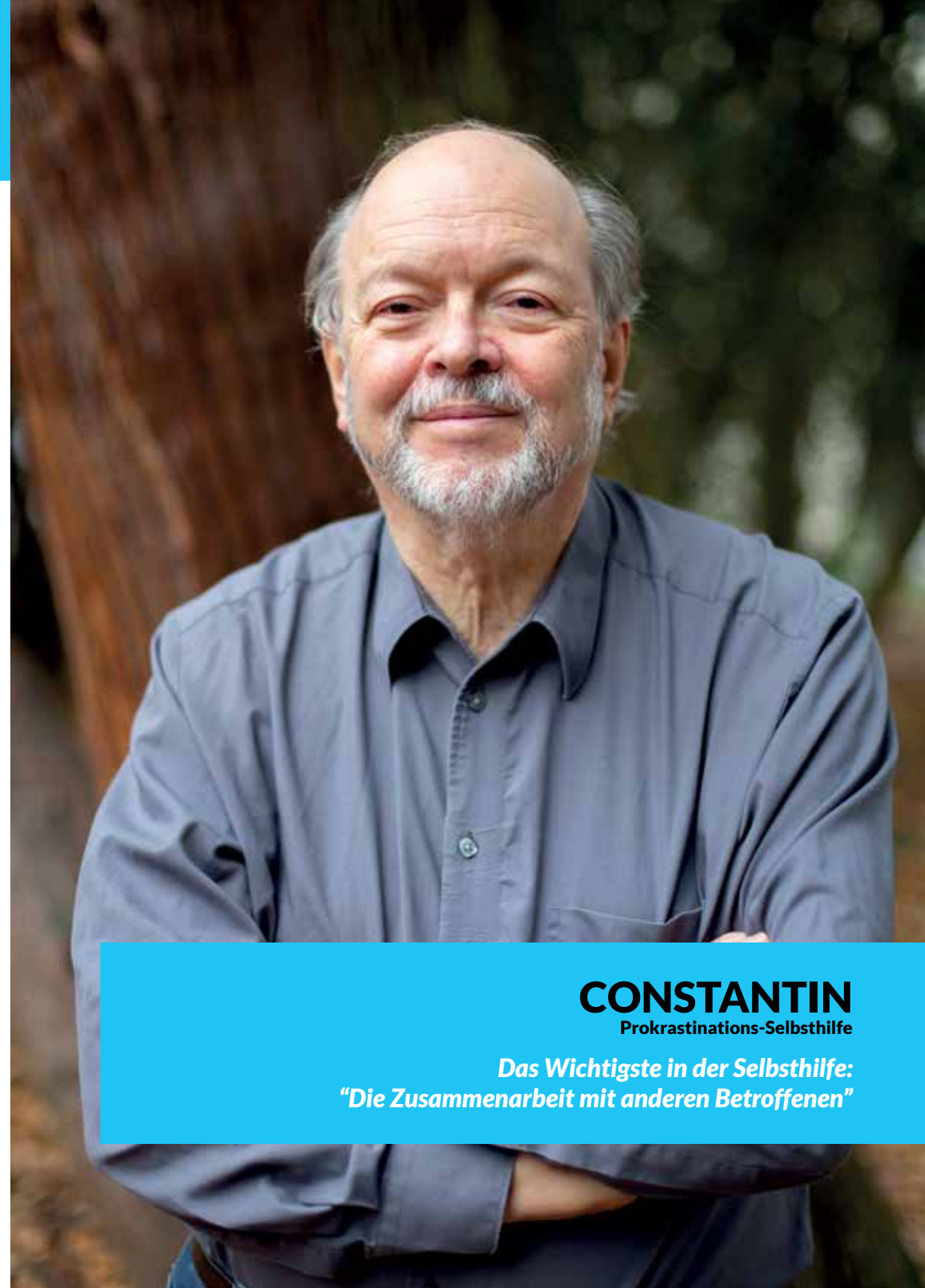
Trauerbegleitung Einzel- und Gruppengespräche

Treffpunkt Ev. Markus Kirchengemeinde, Kapelle der Markuskirche, Karl-Stieler-Str. 8a, 12167 Berlin, Kontakt Kristina Ebbing (Seelsorgerin), ☎ 030 32 52 03 25, trauerbegleitung@kirchenkreis-steglitz.de, www.kirchenkreis-steglitz.de/trauer

2. oder 4. Do im Monat
16 - 18 Uhr, Anmeldung erforderlich

Trauercafé

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 38, kpe@mittelhof.org



CONSTANTIN
Prokrastinations-Selbsthilfe

*Das Wichtigste in der Selbsthilfe:
"Die Zusammenarbeit mit anderen Betroffenen"*

- AA Anonyme Alkoholiker - Englischsprachig**
 SA 10 Uhr
 Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- AA Anonyme Alkoholiker - nur Frauen**
 MO 16.15 - 17.15 Uhr
 Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- AKB Anonyme Alkoholikernhilfen Berlin e.V. Alkohol-, Medikamenten-, Drogenabhängigkeit**
 SO 10 - 12 Uhr
 Treffpunkt Kontakt- und Beratungsstelle, Am Gemeindepark 1, 12249 Berlin, ☎ 030 84 10 94 44, akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de
- täglich 19 - 21 Uhr
 Treffpunkt Kontakt- und Beratungsstelle, Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin, ☎ 030 84 10 94 44, akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de
- DO 10 - 12 Uhr
 Treffpunkt Kontakt- und Beratungsstelle, Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin, ☎ 030 84 10 94 44, akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de
- MO 18 - 20 Uhr
 Treffpunkt Kontakt- und Beratungsstelle, Holsteinische Str. 30 (4. OG), 12161 Berlin, ☎ 030 84 10 94 44, akb@akb-ev.de, www.akb-ev.de
- Al-Anon - Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**
 DO 10 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Patmos-Gemeindehaus, Gritznerstraße 18 - 20, 12163 Berlin, www.al-anon.de
- Al-Anon - Angehörige von Alkoholkranken**
 MI 19 Uhr
 Treffpunkt Klinikum Theodor-Wenzel-Werk, Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin, ☎ 030 84 72 14 07 und 030 772 18 06, www.al-anon.de
- Angehörige von Suchterkrankten**
 2. und 4. MI im Monat
 17 - 18.30 Uhr
 Treffpunkt Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- Blaues Kreuz e.V. - LV Berlin-Brandenburg Selbsthilfegruppe Zehlendorf**
 MI 19.20 Uhr
 Treffpunkt Riemeisterstraße 10, 14169 Berlin, ☎ 030 692 74 30 (Blaues Kreuz), berlin-brb@blaues-kreuz.de, www.berlin-brb.blaues-kreuz.de
- Blaues Kreuz e.V. - LV Berlin-Brandenburg Selbsthilfegruppe Lankwitz**
 MI 19.30 Uhr
 Treffpunkt Gemeindehaus Lankwitz Kirche, Gallwitzstr. 4 - 6, 12249 Berlin, ☎ 030 692 74 30 (Blaues Kreuz), berlin-brb@blaues-kreuz.de, www.berlin-brb.blaues-kreuz.de
- Guttempler-Gemeinschaft "Lankwitz" - Alkohol und Medikamente**
 MO 18.30 Uhr
 Treffpunkt Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm, Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin, Kontakt Günter Kaatz, ☎ 030 712 53 73, info@guttempler-berlin.com, www.guttempler-berlin.com
- "Steglitz" - Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit**
 MO 18 - 20 Uhr, Not-Telefon
 Sucht ☎ 0180 365 2407
 Beratung von Betroffenen und deren Angehörigen.
 Treffpunkt Gutshaus Lichterfelde/Stadtteilzentrum, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, ☎ 0170 547 74 93, petra.krause@guttempler.de, www.soberguides.de



THOMAS

seit ca. vier Jahren in der sog. „Suchtgruppe“ aktiv

“Für mich ist der wöchentliche Austausch mit Menschen die in einer ähnlichen Situation sind wie ich besonders wichtig. Die Gespräche helfen. Letztlich hat jeder Betroffene ähnliche Nöte und Sorgen. Allein diese Erkenntnis ist ungemein hilfreich. Und das Gespräch hierüber allemal. Ich möchte meine Selbsthilfegruppe nicht mehr missen.”

Sucht

Gruppe “Harmonie”

Wir sind da für Alkoholranke, deren Parntner und Familienangehörige. Treffpunkt Hertha-Müller-Haus, Argentische Allee 89, 14163 Berlin, Kontakt Herr Reusch, ☎ 030 797 021 33, selbsthilfe@mittelhof.org

MI 19.30 - 22.30 Uhr

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige

Treffpunkt Lankwitz Gemeindehaus Kaulbachstraße/
Ecke Corneliusstr. 31, 12224 Berlin, ☎ 030 85 78 43 80,
info@kreuzbund-berlin.de, www.kreuzbund-berlin.de

DO 19.30 - 21 Uhr

Treffpunkt Seniorenclub, Gallwitzstraße 53 (Ecke am
Gemeindepark), 12249 Berlin, ☎ 030 85 78 43 80,
info@kreuzbund-berlin.de, www.kreuzbund-berlin.de

Fr 19.30 - 21 Uhr,
Anmeldung erforderlich

NA Narcotics Anonymous

info@na-berlin.de, www.na-berlin.de

Termine siehe
www.na-berlin.de

Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen

Elternkreise Berlin-Brandenburg EKBB e.V. - Steglitz-
Zehlendorf, Treffpunkt Geschäftsstelle des EKBB,
Stephanstr. 5, 12167 Berlin, Kontakt Sabine Hinze,
ekbb.vorstand@gmail.com, www.ekbb.de

1. und 3. MI im Monat
19.15 Uhr

Sucht III

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

FR 16.45 - 18.15 Uhr, um
Anmeldung wird gebeten



SYLVIA

Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg e.V.

Das wichtigste in der Selbsthilfe: "Kontakt zu Gleichbetroffenen, Aufklärungsarbeit leisten und Mut machen für ein neues selbstbestimmtes Leben. Amputation ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang."

Behinderung/Integration

Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg e.V.

Beratung für arm- oder beinamputierte Menschen und deren Angehörige. Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin, Kontakt Sylvia Wehde, ☎ 0157 753 922 96, berlin-brandenburg@amputierten-selbsthilfe.de, www.amputiertenhilfe-blb-bbg.de

jeden 2. FR im Monat, Termine siehe Homepage, Beratung in Klinik nach Amputation nach Absprache möglich

Autismus Deutschland - Elterngruppen

Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus - Landesverband Berlin e.V. Treffpunkt Kinder- und Jugendambulanz, Arno-Holz-Str. 10, 12165 Berlin, ☎ 030 79 74 284 20, ambulanz@autismus-berlin.de, www.autismus-berlin.de

Elterngruppen bitte erfragen

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

Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165 Berlin, Kontakt Eva Holz, ☎ 030 76 76 64 52, info@kinderpflegenetzwerk.de, www.kinderpflegenetzwerk.de

Termin bitte erfragen

„Fördergemeinschaft für Taubblinde e.V. - Bundeselternvertretung Deutschland“

Treffpunkt Katteweg 23 c, 14129 Berlin, ☎ 030 54 82 51 60, Cornelia.Lisse@taubblinde.de, www.taubblinde.de

Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Dalandweg 19, 12167 Berlin, ☎ 030 769 70 00, post.fdst@fdst.de, www.fdst.de

Gruppen und Aktivitäten bitte erfragen

SA und SO, Anmeldung erforderlich

AWA - afghanische Selbsthilfegruppe

reden und unterrichten in Farsi und Deutsch - Gemeinschaft und Aktivitäten - alle Nationalitäten und jedes Alter. Treffpunkt Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf, Berlinickestr. 9, 12165 Berlin, Kontakt Mahdi Ahmadi, ☎ 0152 10 21 56 72, mahdi.afg220@gmail.com

MO 14.30 - 16 Uhr

Gruppe für arabischsprachige Frauen

Treffpunkt Mittelhof e.V., Clayallee 345, 14163 Berlin Kontakt Barbara Dieckmann, ☎ 0152 22 84 13 89 dieckmann@mittelhof.org

MI 17 - 19 Uhr

Gruppe für arabischsprachige Frauen

Treffpunkt Mittelhof e.V., Teltower Damm 228, 14165 Berlin, Kontakt Barbara Dieckmann, ☎ 0152 22 84 13 89 dieckmann@mittelhof.org

Termine bitte erfragen

Gruppe für arabischsprachige Zugewanderte

Treffpunkt Mittelhof e.V., Leonorenstraße 33, 12209 Berlin, Kontakt Ulrike Schrötter, ☎ 0174 362 57 60 schroetter@mittelhof.org

DI 14 - 16 Uhr

Gruppe für persischsprachige Frauen

Treffpunkt Mittelhof e.V., Clayallee 345, 14169 Berlin Kontakt Barbara Dieckmann, ☎ 0152 22 84 13 89 dieckmann@mittelhof.org

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde*innen von Suchtkranken

Treffpunkt Griechisches Kulturzentrum - Hellenische Gemeinde zu Berlin e.V., Mittelstr. 33, 12167 Berlin ☎ 030 792 95 87, selbsthilfe.ekb2020@gmail.com www.gr-gemeinde.de

2. und 4. FR im Monat
Treffen finden in griechischer Sprache statt

Stammtisch für neuangekommene Migranten *innen

Kontakt Griechisches Kulturzentrum - Hellenische Gemeinde zu Berlin e.V. ☎ 030 792 95 87, info@gr-gemeinde.de, www.gr-gemeinde.de

1. und 3. DO im Monat
Treffen finden in griechischer Sprache statt, jeder Termin an einem anderen Ort

Wohnprojekt und Frauenhaus bei häuslicher Gewalt

Interkulturelle Initiative e.V. - Interkulturelle Fachberatungs- und Interventionsstelle. Potsdamer Str. 1, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 59 80, info@interkulturelle-initiative.de, www.interkulturelle-initiative.de, www.interkulturellesfrauenhaus.de

Gruppen und Aktivitäten bitte erfragen

- „Der Fidele Club“ - Freizeitgruppe für ältere Menschen**
MI 15 - 17 Uhr
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Bettina Zey, ☎ 030 80 19 75 39, selbsthilfe@mittelhof.org
- „Romanwerkstatt Zehlendorf“ - Autoren helfen Autoren**
2. DO im Monat 19 Uhr
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43 14163 Berlin, Kontakt Daniela M. Fiebig, danfie@arcor.de
- Aquarell SHG**
FR 10.30 - 14 Uhr
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org
- Berufstätige Single-Frauen**
3. FR im Monat
Treffpunkt Markus-Gemeinde (Steglitz), Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin, Kontakt Irina Steinbock, ☎ 030 24 53 21 40, selbsthilfe@mittelhof.org
- Chinesische Tuschkmalerei**
3. SA im Monat 11 - 14 Uhr
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Anneliese und Bernd Henkel, ☎ 030 712 71 73, bphenkel.kunst@t-online.de
- Die Hofpoeten**
2. FR im Monat
16.30 - 18 Uhr,
Anmeldung erforderlich
-
Gedankenaustausch und Diskussion über selbst gefertigte Texte, Möglichkeiten der Veröffentlichung.
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Rainer Peterburs, ☎ 0152 31 88 79 69 autor@webberlin.info
- Die Junggebliebenen - Freizeitgruppe für ältere Menschen**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Bettina Zey, ☎ 030 80 19 75 39, selbsthilfe@mittelhof.org DO 10 - 11.30 Uhr
- Erzählen, Austauschen, voneinander lernen - Interkulturelle Gruppe für Frauen**
Treffpunkt MGH Phoenix, Teltower Damm 228, 14165 Berlin, Kontakt Barbara Dieckmann, ☎ 0152 228 413 89, dieckmann@mittelhof.org MI 17 - 19 Uhr
- Frauen in Bewegung**
Gesprächskreis/Freizeitgruppe für ältere Menschen. 2. und 4. DI im Monat
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Bettina Zey, ☎ 030 80 19 75 39, selbsthilfe@mittelhof.org 15 - 16.30 Uhr
- Frauengesprächskreis III - Freizeitgruppe für ältere Menschen**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Bettina Zey, ☎ 030 80 19 75 39, selbsthilfe@mittelhof.org 2. und 4. Di im Monat
10.30 - 12 Uhr
- Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf**
Haus der Familie / Infocenter, Düppelstraße 36, 12163 Berlin, ☎ 030 790 11 30, freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de, www.freiwilligenagentur.info Treffen bitte erfragen
- Gewaltfreie Kommunikation GfK Übungsgruppe Zehlendorf**
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org 1. und 3. Di im Monat
18.30 - 20.30 Uhr



MANFRED

Kreatives Schreiben „Wenn Wörter Flügel bekommen“ / DENKEN-FÜHLEN-HANDELN

**“OHNE SELBSTHILFE LÄSST ES SICH LEBEN!
MIT BESSER!!”**

Hausmusikgruppe

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
Kontakt Annegret Beck, ☎ 030 832 89 27,
selbsthilfe@mittelhof.org

MO 11 - 13 Uhr, 14-tägig, in
den Schulferien wöchentlich

Hermeneutischer Gesprächskreis

Textanalyse und Exegese von Texten - Werkzeuge für
leichteres Textverständnis. Treffpunkt Villa Mittelhof,
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin, Kontakt Rainer Peterburs,
☎ 0152 31 88 79 69 , autor@webberlin.info

2. FR im Monat 18.30 - 20 Uhr

Männergesprächskreis - Aktionsclub, Freizeitgruppe für ältere Menschen

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
Bettina Zey, ☎ 030 80 19 75 39, selbsthilfe@mittelhof.org

MI 11 - 13 Uhr

Philosophischer Gesprächskreis

keine Vorkenntnisse erforderlich. Treffpunkt Villa
Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

1. und 3. DO im Monat
19.15 - 20.45 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Sex & 60+ - Gesprächsgruppe zum Thema Alterssexualität

Treffpunkt Villa Mittelhof Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 0178 823 54 76, info@sexund60plus.de,
www.sexund60plus.de

1. und 3. MO im Monat
10 - 12 Uhr

Spaziergangsgruppe für ältere Menschen

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
Bettina Zey, ☎ 030 80 19 75 39, selbsthilfe@mittelhof.org

MI 11 - 12.30 Uhr

The Work of Byron Katie

Selbstcoaching-Methode. Treffpunkt Villa Folke
Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin,
info@simone-gerber.de

1. SO im Monat

10.30 - 13.30 Uhr
Termine bitte erfragen

Töpfer SHG I + II

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Termine bitte erfragen

Trommelwirbel für das innere Gleichgewicht

Treffpunkt Mittelhof e.V. Musikraum, Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin, ☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

1. so im Monat 11 - 14 Uh,
Beitrag für Buffet mitbringen
+ 1 € für Getränke

Vegane Ernährung | Brunch vegan

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
Kontakt Ulrich Jürgenlohmann, ☎ 030 391 9951 (AB),
u.ueeo@gmail.com

Gruppen und Aktivitäten
bitte erfragen

Villa am Ostpreußendamm - Kommunikationszentrum für behinderte und nichtbehinderte Menschen

Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin, ☎ 030 772 60 55,
kommunikationszentrum-am-od@web.de,
www.steglitz-zehlendorf.de/kommunikationszentrum-am-ostpreussendamm

1. und 3. DO im Monat

Wenn Wörter Flügel bekommen

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
Kontakt Manfred Bieschke-Behm, ☎ 030 753 2904, selbsthilfe@mittelhof.org

1. und 3. DI im Monat

Wohntisch Zehlendorf

Kooperation mit der Netzwerkagentur Generationen Wohnen, Gemeinschaftliche Wohnprojekte
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin,
☎ 030 80 19 75 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Im Mittelhof finden Sie eine große Anzahl unterschiedlichster Beratungen. Das Angebot wird von Ehrenamtlichen mitgestaltet und durchgeführt, zum Teil bringen die Berater*innen Betroffenenkompetenz mit.

Beratungen in Selbsthilfe und PflegeEngagement

Beratungsangebot für Menschen mit Depressionen

Ehemals Betroffener möchte Betroffenen bei der Überwindung einer Depression mit persönlichen Erfahrungen, Kenntnissen ehrenamtlich helfen. Berater Wolfgang Schulz. Kostenfrei

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 0172 600 88 56

Coaching für sorgende und pflegende Angehörige

Coaching schafft Klarheit, hilft zu ordnen, Entscheidungen zu treffen, Dinge anders zu sehen und auch anders zu handeln. Coaching stärkt. Leitung Andrea Laug, Systemisches Coaching

DI und nach Vereinbarung
ab 16 Uhr
Villa Mittelhof,
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 52 13 46 49
www.zehlendorf-coaching.de

Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit in max. 3 Terminen, Ihre beruflichen oder privaten Probleme auf neue Lösungsmöglichkeiten zu untersuchen. Beraterinnen Petra Glasmeyer, Diplom-Sozialpädagogin; Hanne Theurich, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin. Kostenfrei, Spenden Willkommen

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 80 19 75 - 14

Pflegerechtsberatung

Wir beraten Sie über Ihre Rechte in ambulanter und stationärer Pflege. Beratung Maren Müller und Oleh Vovk, Verbraucherzentrale Berlin. Kostenfrei

1. DI im Monat 10 - 12 Uhr
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 80 19 75 - 39

Termin nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 44 70 89 38

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 20 25 69 55
www.uebungsscheune.de

Beratungsangebote für verschiedene Lebenssituationen

Beratung für ältere Menschen

Zum Älterwerden gehört, vertraute Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue Lebenswege zu finden. Wir unterstützen bei der Neuorientierung. Beraterin Bettina Zey, Diplom-Sozialpädagogin. Kostenfrei, Spenden willkommen

Job-Patenschaften - Wegbegleiter ins Berufsleben

Unsere Jobpaten bieten mit ihrer Berufserfahrung Hilfe an. Von Gestaltung der Schulzeit über Praktikumsauswahl bis Ausbildungsplatzsuche. Berater Paul Gesikiewicz. Kostenfrei

Konfliktklärung und Mediation

Lassen Sie sich von einem Mediator bei ungelösten Konflikten mit Nachbar*innen, Freund*innen oder Kolleg*innen beraten und bei der Lösung unterstützen. Leitung Rolf Brüggemann, Mediator BM ®. Kostenfrei, Spenden willkommen

Konfliktlösung durch Mediation

Mediation als Methode zur Klärung von Beziehungen zwischen den Generationen, von Paaren oder in der Nachbarschaft. Mediator Uwe Mädger, Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e.V. Kostenfrei, Spenden willkommen



JAY

AML25+ - Depressionen und soziale Ängste für Menschen bis 35 Jahre

“Für mich ist das wichtigste an der Selbsthilfe, Kontakt zu Menschen zu finden, die ähnliches durchleben. Dadurch fühle ich mich weniger alleine und erhalte wirklich tolle Unterstützung und neue Impulse, wie ich mit meinen Depressionen umgehen kann.“

Termin nach Vereinbarung
Anmeldung: Cordula de Pous-
mediation-cdp@gmx.de,
Dr Bruhn – kontakt@bruhn-
mediation.de,
Petra Wachter – mediation.
wachter@gmail.com
Sprachen: Deutsch, Englisch,
Französisch, Niederländisch.
Die Mediationen sind auch
online möglich.
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung erforderlich

Termin bitte erfragen
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

DI 10-12 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Info und Anmeldung
☎ 84 50 92 47
Anmeldung erforderlich

Mediation – Konflikte lösen – Kommunikationshilfe
Spannungen, z.B. in der Familie, der Nachbarschaft, im
Arbeitsumfeld oder auch im Ehrenamt, können schnell
zu Konflikten führen, die unüberwindbar scheinen. Hier
bieten wir vertrauliche Hilfe in Einzelgesprächen oder im
Team für Sie an. Interkulturelle und sprachliche Kompe-
tenz runden unser Angebot ab. Im privaten, ehrenamtli-
chen und sozialen Bereich kostenfrei, Spenden willkom-
men, Die Mediation kann zum Infektionsschutz auch
online durchgeführt werden. Leitung Cordula de Pous,
zert. Mediatorin, Dipl. Kulturwirtin; Petra Wachter,
Mediatorin, Volljuristin; Dr Matthias Bruhn, lizenzierter
Mediator, Dipl.-Ing. Energietechnik, Erfahrung u.a. in
Familien-und Wirtschaftsmediation

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
In Kooperation mit Cura-Betreuungsverein. Welche
Lebensbereiche kann/sollte ich vorsorgend regeln und
was ist dabei zu beachten? Mit Raum für individuelle
Fragen! Leitung Christian Noé, Cura- Betreuungsverein.
Kostenfrei

**Hilfe und Unterstützung bei Ämterfragen
und Formularen**
Sie benötigen Unterstützung beim Ausfüllen von Formu-
laren oder im Kontakt mit Ämtern? Wünschen Sie Hilfe
bei Fragen zur Ausbildung oder zum Berufseinstieg?
Dann nutzen Sie das Beratungsangebot von Herrn Maier.
Kostenfrei, Spenden willkommen

PC- und Internetberatung individuell
Hier wird Ihnen geholfen, den Computer zu bedienen,
im Netz etwas zu suchen, E-Mails zu versenden etc. Bera-
ter Knut Steenwerth. Kostenfrei, Spenden willkommen

**PC- und Technikberatung – Problem gelöst und Gerät
einsatzbereit**
PC, Fernseher, DVD-Recorder, digitale Kamera und an-
dere Technik. Hier kann in vielen Fällen mit Rat und Tat
geholfen werden. Berater Stefan Aubram. Kosten nur,
wenn welche entstehen

Unabhängige Pflegeberatung
Kompetente, unverbindliche Information zu Leistungen
in der Pflege, Hilfsmitteln, Antragstellung, Entlastung
für Angehörige. Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflegewirt.
Kostenfrei, Spenden willkommen

Trauerberatung
Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, Abschied
und Trennung. Was brauchen Sie jetzt in dieser für Sie
belastenden Lebenssituation? Beraterin Sarah Benz,
Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Die
Erstberatung ist kostenfrei, Spenden willkommen

Beratung zu rechtlichen Fragen

Alles über Testament und Erbrecht
Informationen über gesetzliche Erbfolge, Pflichtteils-
recht, Berliner Testament, Erbvortrag. Leitung Klaus
Striewe, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.
Kostenfrei

DI 10-12 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Info ☎ 84 50 92 47

2. und 4. DO im Monat
16-18 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung
☎ 0171 953 25 07

Termin nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Info ☎ 48 33 16 79

MI 21. April 18-19.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

letzter MO im Monat 18 - 19
Uhr Termine bitte erfragen
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 39

Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen

Sie können sich u.a. über Regelungen der elterlichen Sorge und zu Unterhalts- und Umgangsrechtsfragen informieren und beraten lassen. Berater Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen

Termin nach Vereinbarung
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

Allgemeine Beratung zu Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht

Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Anwalt. Kostenfrei, Spenden willkommen

1. DO im Monat 17 - 18 Uhr
Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 38

Allgemeine Beratung zu erbrechtlichen Fragen

Sie können sich u.a. zu Themen wie Testament und Erbrecht, gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht, Berliner Testament und Erbvertrag informieren und beraten lassen. Berater Klaus Striwe, Fachanwalt für Erbrecht. Kostenfrei, Spenden willkommen

DO 18.30 - 20 Uhr
vierzehntäglich
Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

Beratung zu rechtlichen Fragen

Zu Fragen im Sozial-, Arbeits-, Familien- und Mietrecht berät Sie kompetent Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Termin nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung erforderlich
☎ 84 50 92 47

Familienrechtsberatung

Rund ums Familienrecht (Scheidung, Sorge-/ Umgangsrecht, Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung und Versorgungsausgleich) werden Sie beraten. Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei

Sozial-, Arbeits-, Familien-, und Mietrecht

Zu diesen Themen werden Sie kompetent beraten.
Berater Ralf Müller-Amenitsch, Rechtsanwalt. Kostenfrei

Beratung für Eltern und Familie

Beratung für Mütter und Väter mit Kindern mit besonderen Entwicklungsverläufen

Beratung Frau Dr. Ebersbach-Scholz. Kostenfrei

Elternberatung

Eine Beratung kann helfen, sich als Eltern neu zu orientieren, Probleme und Konflikte mit Kindern besser zu verstehen und gute Lösungen zu finden. Kostenfrei

Entwicklungspsychologische Beratung

Die EPB ist ein videogestütztes Beratungskonzept für Eltern mit Säuglingen und Kindern bis 3 Jahre. Sie unterstützt, wenn Kinder Schlaf- und Essprobleme haben, viel schreien oder schnell wütend werden. Leitung: Katrin Specht, Kindheitspädagogin. Kostenfrei

Internationales Mütterfrühstück

Mütter - mit und ohne Migrationsgeschichte - sind herzlich willkommen. Gemeinsam kann gefrühstückt, erzählt und gelacht werden. Eigene kulinarische Kleinigkeiten dürfen gern mitgebracht werden. Leitung Katrin Specht und Eitan Hussien. Kostenfrei

2. MI im Monat 14 - 16 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Phoenix, Teltower Damm 228,
14167 Berlin
Anmeldung erforderlich
☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Familienzentrum Lankwitz
Beethovenstr. 34
12247 Berlin
Info ☎ 54 49 21 62

Termin nach Vereinbarung
Familienzentrum Lankwitz
Beethovenstr. 34
12247 Berlin
Info ☎ 54 49 21 62

Termin bitte vereinbaren
Familienzentrum Lankwitz
Beethovenstr. 34
12247 Berlin
Info ☎ 0152 29 16 42 38 oder
54 49 21 62

MO vormittags,
Termin nach Vereinbarung
Familienzentrum Lankwitz
Beethovenstr. 34
12247 Berlin
Info ☎ 54 49 21 62 oder
☎ 0152 29 16 42 38

Termin nach Vereinbarung
 Familienzentrum Lankwitz
 Beethovenstr. 34
 12247 Berlin
 Info ☎ 54 49 21 62

MI 9 - 11 Uhr
 Familienzentrum Lankwitz
 Beethovenstr. 34
 12247 Berlin
 Info ☎ 0332 03 22 01 oder
 ☎ 0160 96 75 49 03

Termin nach Vereinbarung
 Villa Mittelhof
 Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
 Info ☎ 0176 63 27 86 69

Mehrgenerationenhaus
 Phoenix, Teltower Damm 228,
 14167 Berlin
 Anmeldung erforderlich
 ☎ 84 50 92 47

Konfliktberatung für Familien/Mediation

In einem vertraulichen Gespräch haben Sie die Möglichkeit, mit Mediator*innen Konflikte innerhalb Ihrer Familie einvernehmlich zu lösen. Leitung Michael Pfab und Ria Rübel. Kostenfrei, Spenden willkommen

Schreibaby-Ambulanz

Sie erhalten sanfte körperorientierte Unterstützung, wenn Ihr Kind unter Schlaf-, Schrei- oder Fütterstörungen leidet. Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Körperpsychotherapeut. Kostenfrei, Spenden willkommen

Schreibaby-Ambulanz

Die neuen Lebensumstände mit einem Baby bringen Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Wenn das Baby viel schreit, es Schwierigkeiten beim Essen gibt und das Schlafverhalten sehr unruhig ist, können wir helfen! Beraterin Linda Dokkedahl, Heilpraktikerin

Alle Notrufe im Internet unter www.anlaufstellen-berlin.de

Polizei ☎ 110
 Feuerwehr und Rettungsdienst ☎ 112
 Ärztlicher Bereitschaftsdienst ☎ 116 117
 Giftnotruf ☎ 192 40
 Drogennotruf (rund um die Uhr) ☎ 192 37
 Not- und Krisendienste ☎ 611 03 00
 Berliner Krisendienst ☎ 390 63 - 00
 Opferhilfe ☎ 395 28 67
 Russischsprachiges Krisentelefon
 (rund um die Uhr) ☎ 440 30 84 54
 Telefonseelsorge
 Berlin-Brandenburg ☎ 0800 111 01 - 11/- 12
 Muslimisch (tägl. 8 - 24Uhr) ☎ 443 50 98 0
 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 ☎ 37 49 06 22
 Interkulturelles Frauenhaus ☎ 80 10 80 50
 Babyklappen kostenlos
 rund um die Uhr ☎ 0800 456 07 89
 BIG – Hilfe bei häuslicher Gewalt
 gegen Frauen und ihre Kinder ☎ 611 03 00
 Frauenkrisentelefon ☎ 615 42 43 und
 (Migrantinnenberatung) ☎ 615 75 96
 Hilfetelefon „Schwangere in Not -
 anonym & sicher“ ☎ 0800 404 00 20
 Hotline für vergewaltigte und
 sexuell belästigte Frauen ☎ 216 88 88
 Zentraler Hebammenruf ☎ 214 27 71

Notrufnummern für Kinder und Jugendliche

Kindernotdienst (Krisendienst,
 Beratung, Aufnahme) ☎ 61 00 61
 Jugendnotdienst ☎ 61 00 62
 Mädchennotdienst ☎ 61 00 63
 Wildwasser,
 Mädchennotdienst ☎ 21 00 39 90

Selbsthilfekontaktstellen in Berlin

SEKIS Zentrale

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Berlin

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 030 / 892 66 02, Fax 030 / 89 02 85 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
Sprechzeiten: Mo 12 - 16 Uhr,
Mi 10 - 14 Uhr, Do 14 - 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 030 / 89 02 85 38
selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
Sprechzeiten: Mo 12 - 16 Uhr,
Do 14 - 18 Uhr

Selbsthilfe Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str.89, 10245 Berlin
☎ 030 / 291 83 48, Fax 030 / 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
Sprechzeiten: Di und Fr 10 - 13 Uhr,
Mi und Do 15 - 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont

Hohenschönhausen

Ahrenschooper Str. 5, 13051 Berlin
☎ 030 / 962 10 33, Fax 030 / 364 627 36
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

Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin
☎ 030 / 542 51 03, Fax 030 / 540 68 85
selbsthilfe@wuhle.tal.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

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
☎ 030 / 394 63 64, Fax 030 / 394 64 85
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de
Sprechzeiten: Mo und Di 10 - 14 Uhr, Do
15 - 18 Uhr und nach Vereinbarung

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Str.12, 12043 Berlin
☎ 030 / 681 60 64, Fax 030 / 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten: Mo 15 - 18 Uhr und
Do 10 - 12 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
☎ 030 / 605 66 00, Fax 030 / 605 68 99
shkgropiusstadt@t-online.de
www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten: Mo 11 - 13 Uhr,
Di 10 - 13 Uhr, Do 13 - 17 Uhr

KIS Kontakt- und Informationstelle für

Selbsthilfe Pankow

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

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher

Bürgerhaus

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

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
☎ 030 / 416 48 42, Fax 030 / 41 74 57 53
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
Sprechzeiten: Di und Do 14 - 18 Uhr,
Fr 10 - 14 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Mauerstr. 6, 13597 Berlin
☎ 030 / 333 50 26, Fax 030 / 333 60 43
shtmauerritze@casa-ev.de
www.casa-ev.de
Sprechzeiten: Mo 10 - 12.30 Uhr,
Mi 15 - 18 Uhr, Do 10 - 13 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin
☎ 030 / 381 70 57 und 382 40 30
Fax 030 / 38 30 74 00
shtsiemensstadt@casa-ev.de,
www.casa-ev.de
Sprechzeiten: Di 13 - 16 Uhr,
Do 15 - 18 Uhr, Fr 10 - 13 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle

Steglitz-Zehlendorf

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
☎ 030 / 801 975 14, Fax 030 / 80 19 75 59
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org
Sprechzeiten: Mo 10 - 13 Uhr, Di und
Mi 16 - 18 Uhr, Do 12 - 15 Uhr und nach
Vereinbarung

Selbsthilfetreffpunkt

Tempelhof-Schöneberg

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

Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin
☎ 030 / 631 09 85, Fax 030 / 631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de
Sprechzeiten: Mo und Di 9 - 13 Uhr,
Do 15 - 18 Uhr

Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin

Charlottenburg

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 030 / 89 02 85 38
pflegeengagement@sekis-berlin.de
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de
Sprechzeiten: Di 13- 15 Uhr, Do 10- 12 Uhr
und nach Vereinbarung. Jeden 3. Mo im Mo-
nat, 15- 16 Uhr im Stadtteilzentrum Divan e. V.,
Nehringstr. 8, 14059 Berlin

Friedrichshain-Kreuzberg

Gryphiusstr. 16, 10245 Berlin
☎ 030 / 70 71 68 69 oder 0173 / 28 39 560
kpe@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de
Sprechzeiten: Di 10- 14 Uhr in der
Gryphiusstr. 16, 10245 Berlin,
Di 15 - 18 Uhr in der Koppenstr. 62,
10243 Berlin,
1. und 3. Do 13.30- 14.30 Uhr in der
Cuvrystr. 13/14, 10997 Berlin

Lichtenberg

Schulze-Boysen-Str. 37, 10365 Berlin
☎ 030 / 28 47 23 95 oder 0160 / 40 30 684
ines.drost@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Sprechzeiten: Di 13- 15 Uhr und Do 10- 12
Uhr in der Schulze-Boysen-Str. 37,
jeden 2. Mi im Monat 13- 15 Uhr in der Ah-
renshooper Str. 5 (nur auf Voranmeldung)

Marzahn-Hellersdorf

Brebacher Weg 15, 12683 Berlin
☎ 030 / 22 19 02 37
pflege@wuhletal.de
www.wuhletal.de
Sprechzeiten: Di 9- 15 Uhr, Do 12- 18 Uhr und
nach Vereinbarung

Mitte

Lübecker Str. 19, 10559 Berlin
☎ 030 / 22 19 48 58 oder 0176 / 38 46 77 45
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de
Sprechzeiten: Mo 10- 12 Uhr, Di 16- 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin
☎ 030 / 68 16 062
nord@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten: Mo 14- 17 Uhr, Do 11- 13 Uhr

Neukölln-Süd

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin
☎ 030 / 60 32 022
sued@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten: Di 10- 13 Uhr

Pankow c/o Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
☎ 030 / 49 987 09 11
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.stz-pankow.de
Sprechzeiten: Mo 15- 18 Uhr und
Do 10- 13 Uhr

Reinickendorf

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
Tel. 030 / 41 74 57 52
Wilhelmsruher Damm 116, 13439 Berlin
☎ 030 / 64 49 76 063
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de
Sprechzeiten Wilhelmsruher Damm:
Di 10- 13 Uhr
Eichhorster Weg: Do 14- 17 Uhr und nach
Vereinbarung

Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin
☎ 030 / 35 38 95 66
Sprechzeiten: Di 11- 14 Uhr und
Do 11- 13 Uhr
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Tel. 030 / 93 62 23 80
Sprechzeiten: Di und Fr 12- 14 Uhr
kpe-spandau@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Steglitz-Zehlendorf

Königstr. 42- 43, 14163 Berlin
☎ 030 / 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org, www.mittelhof.org
Sprechzeiten: Mo 10- 12 Uhr, Do 15- 17 Uhr

Tempelhof-Schöneberg

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
☎ 85 99 51- 225
Der Nachbar, Cranachstr. 7, 12157 Berlin,
☎ 32 50 08 51
pflegeengagement@nbhs.de
www.nbhs.de
Sprechzeiten: Holsteinische Str. 30:
Do 10- 12 Uhr und nach Vereinbarung,
Der Nachbar: Mo 14.30- 16.30 Uhr,
Di 10- 12 Uhr und nach Vereinbarung

Treptow-Köpenick

Friedenstr. 15, 12489 Berlin
☎ 030 / 22 68 48 02
kpe-tk@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de
Sprechzeiten: Mo 13- 15 Uhr, Do 10- 14 Uhr
und nach Vereinbarung



Impressum

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Mittelhof e.V.
Geschäftsführung: Markus Schönbauer
stellv. Simone Will
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 14
Fax 80 19 75 - 59
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Der Druck der Broschüre wurde finanziell unterstützt
von der GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der
ARGE der Krankenkassen und Krankenkassenverbände
in Berlin nach § 20c SGB V

Redaktion und Verantwortung:
Petra Glasmeyer, Hanne Theurich
Recherche: Kerstin Bolik
Fotos: Victoria Tomaschko, Jörg Farys (S. 6)
Gestaltung: Agnes Wischhöfer

Berlin, 2020

Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und
Patientenorientierung im Gesundheitswesen

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

