

Psychosoziale
Themen

Gesundheit/
Krankheit

Kontaktstelle
Pflege
Engagement

Behinderung/
Integration

Beratung
und Hilfe

Aktivitäten
Freizeit
Kultur
Kontakte

Sucht

WEGWEISER

5. Auflage Stand 2017

Inhalt

Vorworte	3
Selbsthilfe im Mittelhof	6
Selbsthilfegruppen	
Gesundheit/Krankheit	10
Psychosoziale Themen	14
Sucht	16
Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte	20
Behinderung/Integration	24
Kontaktstelle	
PflegeEngagement	25
Beratung und Hilfe	29
Adressen	
Selbsthilfekontaktstellen in Berlin	34
Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin	36
Notrufnummern	38
Impressum	Rückseite

Selbsthilfe - ein Weg für Sie?

Die Selbsthilfe hat längst einen anerkannten Platz in der Methodik von Problembewältigung. In einer Gesellschaft, die zunehmend auf Partizipation und Selbstverantwortlichkeit baut, ist das nur naheliegend. Wo kann ich besser über mein Problem sprechen, als in einer Gruppe von Expert*innen, die das Problem kennen und bereits unterschiedliche Lösungswege ausprobiert haben.

Die ersten Selbsthilfegruppen lassen sich zurückverfolgen bis 1897. Damals standen vor allem Suchtproblematiken und spezielle Erkrankungen im Fokus. Als sich in den 70er Jahren die inzwischen stark gestiegene Anzahl von Gruppen und Themen im gesamten Bundesgebiet zu einer Bewegung formierte, wurden auch die Konzepte der Selbsthilfe professionell umrahmt und der Berliner Senat stimmte einer stadtweiten Versorgung der Bezirke mit Selbsthilfekontaktstellen zu. Die SHK-Steglitz-Zehlendorf ist seit mehr als 30 Jahren Partner für gesundheitsfördernde Angebote im Bezirk. Hand in Hand mit anderen Institutionen und Beratungsstellen werden die Angebote so aufeinander abgestimmt, wie Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger sie brauchen.

In diesem Wegweiser finden Sie das vielfältige Spektrum der Inhalte, für die Menschen sich verantwortlich in eigener Sache auf den Weg machen – sei es auf Grund einer schweren Erkrankung oder Diagnose, einer persönlichen Krise, einem sozialen Missstand.

Wenn Sie ein Thema bewegt, das Sie hier noch nicht finden, sprechen Sie unser kompetentes Team der Selbsthilfekontaktstelle an.

Mit herzlichen Grüßen
Ingrid Alberding
Geschäftsführerin





Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten gerade den aktualisierten Wegweiser aller Selbsthilfegruppen im Bezirk in den Händen. Ein herzliches Dankeschön für die umfassende, sorgfältige Recherche und die verständliche, übersichtliche Aufbereitung an die herausgebenden Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.!

Diese sehr gut angenommene und erfolgreich agierende Kontaktstelle in der Königstr. 42-43 steht nunmehr seit 32 Jahren am gleichen Standort als Treffpunkt, Anlaufstelle und Koordinationsinstanz all denen zur Verfügung, die mit anderen Menschen, auf Basis gleicher Betroffenheit, Erfahrungen austauschen, Probleme teilen, Krisensituationen bewältigen und sich gegenseitig emotional motivieren und unterstützen wollen. Und es ist von großem Wert für den Bezirk, auch zukünftig eine solch leistungsstarke und kompetente Einrichtung in Steglitz-Zehlendorf zu haben, die zu einem fest etablierten und nicht mehr wegzudenkenden Bestandteil der Berliner Gesundheitsversorgung geworden ist.

Mit dem hier vorliegenden aktuellen Wegweiser ist es erneut gelungen, Interessierten eine umfassende, stichwortartig strukturierte Orientierung zu einer großen Bandbreite von Themen an die Hand zu geben. Ich bin mir sicher, dass er Betroffenen und Angehörigen Hilfe und Unterstützung bietet, sei es um zu erfahren, welche Selbsthilfegruppen es bereits gibt, wer Ansprechpartner ist u.v.a.m. Und durch die daraus ggf. resultierende gemeinsame Arbeit in einer solchen Selbsthilfegruppe wird es für den Einzelnen leichter, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.

Denn solche Gruppen sind auch Foren, um sich zum einen grundlegende Kenntnisse anzueignen und ohne Scheu nachfragen zu können, zum anderen, um sich als sozusagen Verbraucher im oft schwer verständlichen Gesundheitssystem besser behaupten zu können.

Ihre Cerstin Richter-Kotowski
Bezirksbürgermeisterin



Selbsthilfe im Mittelhof

Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, eigene Probleme gemeinsam mit Anderen zu bewältigen.

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.

Zu Ihrer Unterstützung finden Sie im Mittelhof folgende Serviceleistungen:

Beratung Wir beraten Sie persönlich zu Ihren Anliegen und klären mit Ihnen, ob Selbsthilfe oder eine andere Form von professioneller Unterstützung für Sie wichtig ist.

Vermittlung Wir vermitteln Sie an eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema in der Region. Bei seltenen Themen, die in der Region nicht vertreten sind, auch berlinweit.

Unterstützung Wir unterstützen Sie bei einer Gruppenneugründung in der Region. Sie erhalten Anleitung in der Aufbauphase und wir stehen Ihnen bei organisatorischen und gruppeninternen Problemen beratend zur Seite.

Information und Vernetzung Wir führen regelmäßig Informationsveranstaltungen zu gesundheits- und selbsthilfebezogenen Themen durch.

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

Königstr. 42 - 43
14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org

Sprechzeiten

Mo 10 - 13 Uhr,

Di und Mi 16 - 18 Uhr,

Do 12 - 15 Uhr

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.

Selbsthilfe im Mittelhof

Informationen zum aktuellen Programm finden Sie unter www.mittelhof.org/selbsthilfe

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.

Raumservice Wir stellen Ihnen für die Gruppenarbeit gegen ein geringes Nutzungsentgelt Räume in den Einrichtungen des Mittelhof e.V. zur Verfügung.



Unser Team

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

Junge Selbsthilfegruppen

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

Villa Folke Bernadotte

Nachbarschaftshaus Lilienthal,
unten links: Mehrgenerationenhaus Phoenix,
unten rechts: Villa Folke Bernadotte



Nachbarschaftshäuser

Villa Mittelhof

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org

Kiezladen Onkel-Toms-Hütte

Ladenstraße U-Bhf

Onkel-Toms-Hütte

☎ 80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org

Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

☎ 84 50 92 47

mgH@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus Lilienthal

Schütte-Lanz-Str. 43, 2209 Berlin

☎ 75 65 49 70 / 71

lilienthal@mittelhof.org

beide unten: Villa Mittelhof



Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org

Kontaktstelle PflegeEngagement

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

☎ 80 49 55 88

kpe@mittelhof.org

Kate, Villa Mittelhof



1 x monatliches Treffen,
bitte telefonisch anmelden

AD(H)S- Betroffene Erwachsene und Angehörige

Treffpunkt Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower
Damm 228, 14167 Berlin. Kontakt ☎ 80 19 75 - 14,
selbsthilfe@mittelhof.org

4. Di im Monat
18.30 - 20 Uhr

AD(H)S Elterngruppe Phoenix

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

Do 17.30 - 19 Uhr

Bipolare Störungen (geschlossene Gruppe)

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

2. und 4. Di im Monat,
18 - 19.30 Uhr

Burnout- Verausgaben bis ans Limit

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

einmal jährlich Wochen-
endtreff
www.diamond-blackfan.de

Diamond - Blackfan - Anämie Selbsthilfegruppe Deutschland

Treffpunkt bitte erfragen. Kontakt Rosemarie Behling,
☎ 801 12 37

jeden 3. Do im Monat,
15 - 18 Uhr
www.frauenselbsthilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.,

Gruppe Berlin, Lichterfelde-Ost. Treffpunkt Ratswaage,
Charlottenstr. 64, 12247 Berlin. Kontakt Uta Möckel,
☎ 77 19 05 11

Hashimoto/ Morbus Basedow - Erfahrungsaustausch

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

3. Mi alle 3 Monate,
18.30 - 20.30 Uhr

Hepatitis-Betroffene und für Leberkranke

Treffpunkt Vereinsräume des Berliner Leberring e.V.
Kontakt Berliner Leberring e.V., c/o Charité Campus Benjamin Franklin, Hindenburgdamm 30, Haus III, 12203 Berlin, ☎ 83 22 67 75, kontakt@berliner-leberring.de

mehrere Gruppen
monatlich, Termine
bitte erfragen

Hoffnung trotz Schmerz - Gruppe der Deutschen Schmerzliga e.V.

Thema: Chronische Schmerzen. Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14265 Berlin.
Kontakt Michael Prüfer, ☎ 0157 55 20 46 32, m.pruefer.schmerzliga@gmail.com

1. Di im Monat, 15 Uhr

Legasthenie/Dyskalkulie Eltern Selbsthilfegruppe

Treffpunkt Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Kontakt Frau Höllig, ☎ 43 66 63 33, hoellig@lvl-berlin.de

1. Mi alle 2 Monate, 20 Uhr

Multiple Sklerose

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

3. Di im Monat 11 - 13 Uhr

Musiktherapie bei Krebs

Krankheitsbewältigung und Selbsterfahrung mit Hilfe von Musik. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

2. und 4. Mi im Monat,
16 - 18 Uhr, (außer in den
Schulferien)

ca. alle 2 Monate
Mo 9 - 11 Uhr
www.dialyse-kinder-berlin.de

1. Mo im Monat, 15 - 17 Uhr

2. und 4. Do im Monat,
15 - 16.30 Uhr

1. Mo im Monat, 16 - 18 Uhr
(außer im Dezember)

2. Mo im Monat,
15.30 - 17.30 Uhr

2. und 4. Do im Monat,
14.30 - 16.30 Uhr

2. Fr und 4. Sa im Monat,
13.30 - 16.30 Uhr

Nierenkranke und Dialyse-Kinder

Treffpunkt KFH-Ambulanz in der Kinderklinik der Charite, Rudolf Virchow Klinikum

Parkinson

Treffpunkt Seniorenfreistätte Süd, Teltower Damm 226, 14167 Berlin. Kontakt ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

Polyneuropathie (PNP)

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

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V. - Selbsthilfegruppen

Die Rheuma-Liga hat viele Gruppen im Bezirk die hier aufgeführt sind. Die Gruppen treffen sich, wenn nicht anders angegeben, in der Schützenstr. 52, 12165 Berlin Kontakt www.rheuma-liga-berlin.de, ☎ 322 90 29 50

Arthrosegruppe II

Ernährung und Rheuma

c/o Bürgertreff S-Bahnhof Lichterfelde West, 12207 Berlin

Fibro-Steglitz

Papiertiger

Fibromyalgie Steglitz

Alle 14 Tage am Mi
(gerade KW) 15 - 17 Uhr

Rheumatoide Arthritis II

1. Mo im Monat
ab 18.30 Uhr

Mana-Residenz

Wedellstr. 80, 12249 Berlin

2. Mo im Monat, 14 - 17 Uhr

Junge Rheumakranke 20 - 40

1. und 3. Mi im Monat
ab 17 Uhr

Fibro-Steglitz

3. Mo im Monat
17.30 - 19 Uhr

Schmerz lass nach

Thema: Chronische Schmerzen. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin-Zehlendorf. Kontakt ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

1. und 3. Mi im Monat
17 - 19 Uhr
www.shg-schmerz-zehlendorf.de

Spring 2000 - Burnout

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

1. und 3. Di im Monat

2. Mo im Monat,
17 - 18.30 Uhr,
bitte vorher anmelden

Angehörigengruppe für seelisch erkrankte Menschen

Treffpunkt Mexikoplatz, Mexikoplatz 4, 14163 Berlin.
Kontakt ☎ 39 50 35 64,
i.lohbreier@perspektive-zehlendorf.de

2. und 4. Do im Monat,
12 Uhr

Ängste und Zwänge

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

2. und 4. Fr im Monat,
18 - 20 Uhr. Geschlossene
Gruppe mit Warteliste

Bindungsängste

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

2. und 4. Mo im Monat,
17 - 19 Uhr
Teilnahme nur nach
Rücksprache möglich

Denken, Fühlen, Handeln

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Manfred Bieschke-Behm, ☎ 753 29 04

1. und 3. Do im Monat,
17 - 18.30 Uhr

Depressionen 50 +

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

Termine bitte erfragen

Forum Angst und Depressionen - Öffentliche Veranstaltungen

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

1. Mi im Monat,
15 - 16.15 Uhr
Bitte vorher Anmelden

Gesprächsgruppe für hochsensible Menschen

Treffpunkt Reha-Steglitz gGmbH, Albrechstr. 15, 12167
Berlin. Kontakt Reha Steglitz, ☎ 791 20 38

Kriegs- und Nachkriegskinder

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

1. und 3. Fr im Monat,
16 - 18.30 Uhr

Offenes Trauercafé im Mittelhof

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Leitung Sarah Voigt. Information ☎ 80 19 75 - 39

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

Prokrastination - Verschiebestörung

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

Mi 19 - 21 Uhr
Vorgespräch mit dem
Gruppenleiter erforderlich

Trauercafé, Trauergruppe, Einzelgespräche

Treffpunkt Kapelle der Markus-Kirche, Karl-Stieber-Str.
8a, 12167 Berlin. Kontakt Kristina Ebbing, ☎ 84 45 21 09
oder ☎ 32 52 03 25, k-ebbing@web.de

2. und 4. Fr im Monat,
15.30 - 17.30 Uhr

Verschuldete BürgerInnen von Berlin/Brandenburg

Verschuldete BürgerInnen von Berlin/Brandenburg.
Treffpunkt Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower
Damm 228, 14165 Berlin. Kontakt Irmgard Schramm-
Schalow, ☎ 84 59 28 57

1. und 3. Mo im Monat,
16 - 18 Uhr, nur nach tel.
Anmeldung, und nicht in
den Schulferien

Zurück ins Leben

Depressionen und soziale Ängste (für Menschen im
Alter zwischen 35 und 60). Treffpunkt Villa Mittelhof,
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt ☎ 80 19 75 - 14,
selbsthilfe@mittelhof.org

1., 3. und 5. Di im Monat,
18 - 20 Uhr
Bitte vorher Anmelden

Mo 16-17 Uhr

AA Anonyme Alkoholiker - Frauenmeeting

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

Sa 10-12 Uhr

Zehlendorf Fellowship

Englischsprachig AA

Open alcoholics anonymous meeting. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin. Kontakt ☎ 80 19 75-14, selbsthilfe@mittelhof.org

wöchentlich 19-21 Uhr,
wenn nicht anders
angegeben
www.akb-ev.de

AKB Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Der AKB hat viele Gruppen im Bezirk die auch hier aufgeführt sind. Die Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige des AKB sind hier zusammengefasst. Treffpunkt wenn nicht anders angegeben AKB, Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Steglitz-Dahlem. Kontakt ☎ 84 10 94 44

Mo 19-21 Uhr

AKB, Gesprächsgruppe

Mo 19-21 Uhr

AKB, Suchtkranke schwule Männer Gesprächsgruppe

Di 19-21 Uhr

AKB, Gesprächsgruppe

1. Di im Monat
19-21 Uhr

AKB, Offenes Meeting

Gallwitzallee 53, 12249 Lankwitz, Gesprächsgruppe
Waldhaus Klinik, Am Waldhaus 1, 14129 Nikolassee

Mi 19-21 Uhr

AKB, Gesprächsgruppe

Mi 19-21 Uhr

AKB, 12-Schritte-Gruppe

Do 10.30 - 12 Uhr

AKB, Gesprächsgruppe

AKB, Gesprächsgruppe

Do 19-21 Uhr

AKB, Gesprächsgruppe

Fr 19-21 Uhr

AKB, nur für Heute-Gruppe

Sa 19-21 Uhr

Angehörigengruppe Gallwitzallee 53, 12249 Lankwitz

So 10-12 Uhr

Gesprächsgruppe Gallwitzallee 53, 12249 Lankwitz

So 10-12 Uhr

Al-Anon Familiengruppe Lankwitz

Treffpunkt Alt Lankwitz 15, Gemeindehaus, 12247 Berlin
Kontakt Margit ☎ 775 83 41. Hinweis: Zur gleichen Zeit
und am gleichen Ort findet ein AA-Meeting statt

Mo 19-20.30, nicht an
Feiertagen**Al-Anon Familiengruppe Zehlendorf**

Treffpunkt Waldhausklinik, Potsdamer Chaussee 69,
14129 Berlin. Kontakt Undine, ☎ 03 32 03 253 37

Mi 19-21 Uhr
www.al-anon.de**Alkohol, Medikamente, Drogen**

Treffpunkt Caritas Suchtberatung, Königsberger Str. 11,
12207 Berlin, ☎ 666 33 90

Wöchentliche Gruppen,
Termine bitte erfragen**Angehörige von Suchterkrankten**

Treffpunkt Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207
Berlin. Kontakt Andreas Kopfnagel, ☎ 0176 61 05 18 46

2. und 4. Mi im Monat,
17-18 Uhr
bitte vorher Anmelden**Blaues Kreuz in Deutschland e.V -
LV Berlin-Brandenburg**

Alkohol und Drogensucht. Treffpunkt Riemeisterstr. 10,
14169 Berlin. Kontakt Marlene Noack, ☎ 0160 2563 349
oder ☎ 802 56 28

Mo 19.15-20.50 Uhr

Mo 19-21 Uhr

Elternkreis Steglitz - Zehlendorf

Für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen. Treffpunkt Gemeindehaus E.- M.- Arndt Kirche, Onkel-Tom-Str. 80, 14163 Berlin. Kontakt Herr Oppermann, ☎ 03 32 03 791 63, Fr. Hinze, ☎ 0152 53 11 63 23

Guttempler-Gemeinschaft

Die Guttempler sind Teil einer internationalen Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen, deren gemeinsame Prinzipien auf den menschlichen und demokratischen Grundrechten bauen. Folgende Gruppen treffen sich in Steglitz-Zehlendorf:



Berlin-Steglitz-Lichterfelde

Treffpunkt Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin
Kontakt Uwe R.P. Wiese ☎ 0152 21 82 85 50 oder
☎ 661 72 80

Mo 19 Uhr, Vorgespräche
18.30 Uhr

Berlin-Steglitz Licht im Felde

Treffpunkt Hindenburgdamm 101, 12203 Berlin. Kontakt
Wolfgang Zieger, 0152 57 46 77 10, Karl-U. Wenk,
☎ 833 23 29

Do 18.30 Uhr

Berlin-Steglitz - Lichterfelde

Treffpunkt Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin. Kontakt
Joachim Stengel, ☎ 35 30 46 18; Heide Ihden, ☎ 305 72 39

Mo 19.30 Uhr

Kreuzbund e.V. - für Suchtkranke und Angehörige

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Edgar Ballin, ☎ 033 28 33 42 15, Inge Bertelt,
☎ 803 49 36

Do 19 - 21 Uhr
www.kreuzbund-berlin.de

NARCOTICS ANONYMOUS

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

Fr 18.30 - 20 Uhr
www.na-berlin.de

Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte

Fr, 10.30- 14 Uhr,
geschlossene Gruppe

Aquarell SHG

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

1., 3. und 5. Mo im Monat,
19 - 21 Uhr

Autobiografisches Schreiben - geschlossen

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Alexandra Kerndorff, ☎ 811 83 43,
bkerndorff@aol.com

Mi 13.30- 15 Uhr

Blockflötengruppe 50+

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Frau Eichler, ☎ 0157 74 67 83 62

3. Sa im Monat,
11 - 14 Uhr

Chinesische Tusmalerei

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Anneliese & Bernd Henkel, ☎ 712 71 73

Do im Monat,
10 - 11.30 Uhr

Die Junggebliebenen

Gesprächskreis für Frauen zwischen 70 - 85 Jahren
Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Anlaufstelle für Ältere, ☎ 80 19 75 39

4. Di im Monat

Frauengespärgelskreis I

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Anlaufstelle für Ältere, ☎ 80 19 75 - 39

1. und 3. Di im Monat,
10.30 - 12 Uhr

Frauengruppe III

Gesprächskreis über persönliche und aktuelle Themen
für Frauen um die 70 Jahre. Treffpunkt Villa Mittelhof,
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt Anlaufstelle für
Ältere, ☎ 80 19 75 - 39

Frauen im Aufbruch

Gesprächskreis/Austausch für Frauen zwischen 60 -70 Jahren zum Kontakte knüpfen. Treffpunkt Kiezladen Onkel Toms Hütte. Kontakt Anlaufstelle für Ältere, ☎ 80 19 75 - 39

1. Mo im Monat,
15 - 17 Uhr

Freizeittreff „Gemeinsam statt einsam“

Gemeinsame Planung und Durchführung von Freizeitaktivitäten. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt Anlaufstelle für Ältere, ☎ 80 19 75 - 39

1. und 3. Mo im Monat,
16 - 18 Uhr

Gartenfreunde Zehlendorf

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

2. Do im Monat, 17 - 19 Uhr,
geschlossene Gruppe

Montagstreff

Freizeittreff, gemischte Gruppe Männer und Frauen. Kontakt Frau Witkowski, ☎ 815 27 30

1. So im Monat,
10.30 - 13.30 Uhr

Geprächsgruppe, geschlossen

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

Mo 15 - 17 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation- Übungsgruppe

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

Di 18.30 - 20.30 Uhr
Grundkenntnisse in GFK
erwünscht

Stammtisch griechischer Migrant*innen

Treffpunkt Griechisches Kulturzentrum, Mittelstr. 33, 12167 Berlin. Kontakt ☎ 792 95 87, info@gr-gemeinde.de

Mi 18 - 20 Uhr
www.gr-gemeinde.de

Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte

14-täglich Mo, 11 - 13 Uhr

Hausmusik

Erarbeiten kleiner Orchesterstücke. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt Frau Beck, ☎ 832 89 27

2. Mo im Monat
18 - 19.30 Uhr

Kontaktbörse Nachbarschaftshilfe

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt Anlaufstelle für Ältere, ☎ 80 19 75 - 39

2. und 4. Mo im Monat
17 - 19 Uhr
Vorgespräch erbeten

Wenn Wörter Flügel bekommen

Kreatives Schreiben - Wir denken uns Kurzgeschichten aus und lesen sie vor. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt Manfred Bieschke- Behm, ☎ 753 29 04

2. Do im Monat, 19.30 Uhr

Literaturgruppe

Kontakt ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

2. und 4. Mi im Monat,
10 - 11.30 Uhr

Offener Treff

Treffpunkt Kiezladen Onkel Toms Hütte, Ladenzeile Nord, im U-Bhf Onkel Toms Hütte. Kontakt Anlaufstelle Ältere Menschen, ☎ 80 19 75 - 39

1. und 3. Di im Monat,
19.15 - 20.45 Uhr

Philosophischer Gesprächskreis

Die Gruppe diskutiert nach gemeinsamer Auswahl die Werke berühmter Philosophen und auch allgemeine philosophische Themen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber die Bereitschaft zur Vorbereitung und Mitgestaltung. Kontakt Hans-Jürgen Leutloff ☎ 79 74 55 60

Poetik-Café

Wir arbeiten anhand selbst erstellter Texte und Gespräche über Lebensphasen. Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Kontakt Ingrid Preibisch, j.ingrid.p@t-online.de

2. und 4. Fr im Monat,
16 - 17.30 Uhr

The Work

Übungsgruppe zum Auflösen negativer Glaubenssätze
Treffpunkt Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19,
12207 Berlin. Kontakt Banu Fischer, ☎ 0176 97 67 22 55

1. So im Monat,
10.30 - 13.30 Uhr
www.banufischer.de

Töpfergruppe I

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43,
14163 Berlin. Kontakt Bettina Bacigalupo ☎ 812 12 38,
Claudia Baier ☎ 831 45 83

Di 18.30 - 21.30 Uhr

Töpfern - Frauengruppe

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin
Kontakt C. Pfistner, ☎ 033203 854 55

Di 9 - 12.30 Uhr

Vegane Ernährung

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43,
14163 Berlin. Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im
Mittelhof e.V., ☎ 80 19 75 - 14, selbsthilfe@mittelhof.org

1. So im Monat,
11 Uhr

Wohntisch Zehlendorf-Generationen- übergreifendes Wohnen im Südwesten Berlins

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Kontakt Heide Luczak, heide.luczak@t-online.de

3. Di im Monat, 18 Uhr

Behinderung/Integration

2. Fr im Monat,
17.30 - 19.30 Uhr

Amputierten Treffpunkt Berlin-Brandenburg

Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 - 13, 14165
Berlin. Kontakt Sylvia Wehde, ☎ 0157 75 39 22 96
www.amputiertenhilfe-blm-bbg.de

2. Sa 15 - 17 Uhr

Elterngruppe „Kinder mit Down Syndrom u. a. Handicaps“

Treffpunkt Villa Paletti, Beelitzer Str. 3, 14943 Lucken-
walde. Kontakt Karin Belitz, ☎ 033 72 44 23 56

Treffpunkt nach
individueller Absprache
www.taubblinde.de

Fördergemeinschaft für Taubblinde e.V.

Unterstützung für Eltern taubblinder Menschen.
Die kleine Gruppe freut sich auf neue Gesichter.
Kontakt Wolf-Dietrich Trenner, ☎ 54 82 51 60



Kontaktstelle PflegeEngagement

Hilfenetze für die häusliche Pflege

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 Gruppengründung und –organisation, stellen Räume und Ausstattung zur Verfügung und übernehmen die Öffentlichkeitsarbeit.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird 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.



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

**Kontaktstelle
PflegeEngagement
Steglitz-Zehlendorf**
Königstr. 42 - 43, Kate,
14163 Berlin
☎ 80 19 75 - 38
kpe@mittelhof.org
www.mittelhof.org/
kontaktstelle-
pflegeengagement

**Sprechzeiten in der
Kontaktstelle**
Mo 10 - 12 Uhr und
Do 15 - 17 Uhr

**Sprechzeit im Mehrgene-
rationenhaus Phoenix**
Teltower Damm 228, 14167
Berlin
2. und 4. Fr im Monat 10 - 11
Uhr nur mit Voranmeldung
☎ 80 19 75 - 38

**Sprechzeit im Pflege-
stützpunkt Steglitz**
Johanna-Stegen-Str. 8,
12167 Berlin
4. Do im Monat 15 - 17 Uhr
nur mit Voranmeldung
☎ 80 19 75 - 38



Kontaktstelle PflegeEngagement

Information und Anmeldung wenn nicht anders angegeben unter ☎ 80 19 75-38

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

Pflegende Angehörige Lichterfelde-Ost

Treffpunkt Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Begleitung durch Jutta Simon, Dipl.-Sozialpädagogin

1. Mo im Monat 10 - 12 Uhr

Pflegende Angehörige Steglitz

Treffpunkt Pflegestützpunkt Steglitz, Johanna-Stegen-Str. 8, 12167 Berlin. Begleitung durch Jutta Simon, Dipl.-Sozialpädagogin

2. oder 4. Di im Monat
18 - 20 Uhr

Pflegende Angehörige Zehlendorf

Treffpunkt Villa Mittelhof, Kate, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Begleitung durch Eva Vogt, Dipl.-Kulturpädagogin, Trauerberaterin

3. Do im Monat 11 - 13 Uhr

Pflegende Angehörige Wannsee

Treffpunkt Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Königstr. 25 - 27, 14109 Berlin. Begleitung durch Jutta Simon, Dipl.-Sozialpädagogin

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

Pflegende Angehörige Onkel Toms Hütte

Treffpunkt Kiezladen des Mittelhof e.V. im U-Bahnhof Onkel Toms Hütte, Ladenzeile Nord nahe Eingang Riemeisterstr. Begleitung durch Bärbel Partsch

☎ 47 36 02 39

AAI-Angehörigen Gesprächsgruppe

Thema: Die Angehörigen sprechen unter fachkompetenter Leitung über ihren Alltag, die Erkrankten können im Nebenraum betreut werden. Anmeldung erforderlich.

Treffpunkt Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.

Kontakt Alzheimer Angehörigen - Initiative,

☎ 47 37 89 95, AAI@AlzheimerForum.de.

2. und 4. Mo im Monat

16 - 18 Uhr

Anmeldung: ☎ 47 37 89 95



Angehörige von Demenzkranken

Treffpunkt Agaplesion Bethanien Diakonie gGmbH,

Sophienhaus, Paulsenstr. 5-6, 12163 Berlin. Kontakt Frau

Clauß, ☎ 89 79 12 14

1. Di im Monat,

16 - 17.30 Uhr

[www.bethanien-diakonie.de/angehoerigen-](http://www.bethanien-diakonie.de/angehoerigen-akademie-gruppen.html)

[akademie-gruppen.html](http://www.bethanien-diakonie.de/angehoerigen-akademie-gruppen.html)



Kontaktstelle PflegeEngagement

letzter Do im Monat
18 - 20 Uhr

Angehörige von Menschen in Pflegeeinrichtungen

Treffpunkt Mehrgenerationenhaus Phoenix, Gruppenraum Teltower Damm 228, 14167 Berlin. Begleitung durch Susanne Baschinski, Dipl.-Sozialpädagogin

3. Mi im Monat 18 - 20 Uhr

Meine Eltern sind jetzt alt

Treffpunkt Kiezladen des Mittelhof e.V. im U-Bahnhof Onkel Toms Hütte, Ladenzeile Nord nahe Eingang Riemeisterstr. Begleitung durch Susanne Baschinski, Dipl.-Sozialpädagogin

1. Mo im Monat
18.30 - 20.30 Uhr

Kleine Abschiede

Treffpunkt Villa Mittelhof, Kate, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Begleitung durch Eva Vogt, Dipl.-Kulturpädagogin, Trauerberaterin

bitte telefonisch anmelden
unter ☎ 76 76 64 52

Kinderpflegenetzwerk

Treffpunkt Villa Donnersmarck, Schädestr. 9-13, 14265 Berlin. Kontakt www.kinderpflegenetzwerk.de/pflegeprojekte/stammtisch

Beratung und Hilfe

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.

Beratung zu verschiedenen Lebenssituationen

Barrierefreie Architektur – barrierefreies Wohnen

Beraterin Beate von Zahn, Architektin und Sachverständige für Barrierefreiheit. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin und Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Termin nach Vereinbarung
17 - 19 Uhr
Kostenfrei, Spenden willkommen

Job-Patenschaften – Wegbegleiter ins Berufsleben

Berater Paul Gesikiewicz, Oskar Kunkel. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin.
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei

PC- und Internetberatung individuell Berater Knut Steenwerth. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin. ☎ 84 50 92 47

Di 10 - 12 Uhr
Kostenfrei

PC- und Technikberatung – Problem gelöst und Gerät einsatzbereit Berater Stefan Aubram. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin.
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

2. und 4. Do im Monat
16 - 18 Uhr
Kosten nur, wenn welche entstehen

Psychologische Beratungsangebote

Beratungsangebot für Menschen mit Depressionen
Berater (ehemals selbst Betroffener) Wolfgang Schulz
Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
☎ 0172 600 88 56

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei

Beratung und Hilfe

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden willkommen

Kurzzeitberatung der Selbsthilfekontaktstelle

Beraterinnen Petra Glasmeyer und Hanne Theurich
Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.

☎ 80 19 75 - 14

Di & Do nach Vereinbarung
ab 16 Uhr. Kostenfrei
www.zehlendorf-coaching.de

Coaching für sorgende und pflegende Angehörige

Coach Andrea Laug. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43,
14163 Berlin. ☎ 52 13 46 49

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Beratung für ältere Menschen Beraterin Bettina Zey.

Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.

☎ 80 19 75 - 39

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Konfliktklärung und Mediation Mediator Rolf

Brüggemann. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163
Berlin. ☎ 77 20 69 10

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen
www.uebungsscheune.de

Konfliktlösung durch Mediation Mediator Uwe Mädger,

Diplom-Ingenieur, Mediator des BM e.V.. Ort Villa
Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. ☎ 20 25 69 55

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Lösungsorientierte Beratung bei beruflichen Krisen und

Konflikten im Arbeitsumfeld Beraterin Ulrike Behnen,

systemische Beraterin. Treffpunkt Villa Mittelhof,
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 40

Termin bitte erfragen

Mediation. Mediatorin Barbara Dieckmann. Ort Villa

Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Info
badiECKmann@web.de

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Partnerschaftsberatung Berater Dr. Hartmut Grebe,

Paarberater + Coach. Ort Villa Mittelhof, Königstr.
42 - 43, 14163 Berlin und Mehrgenerationenhaus Phoenix,
Teltower Damm 228, 14167 Berlin. Info und Anmeldung

☎ 80 19 75 - 40

Schlaganfall – was nun? Beratung für Schlaganfall-Patient*innen Monika Hoffmann gibt ihr Wissen als selbst Betroffene gerne weiter. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin. Anmeldung ☎ 84 41 86 23

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Spannungen und Konflikte lösen durch Klärungshilfe/ Mediation Mediator Dr. Matthias Bruhn. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin. Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen,
sonst auf Nachfrage

Trauerberatung Beraterin Sarah Voigt, Diplom-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. ☎ 48 33 16 79

Termin nach Vereinbarung
Erstberatung ist kostenfrei,
Spenden willkommen

Unabhängige Pflegeberatung Berater Jörg Elsässer, Dipl. Pflgewirt. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin. Anmeldung ☎ 84 50 92 47

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Wo will ich wirklich hin? Eigene Ziele erkennen und umsetzen! Berater Hans-Jürgen Schwanke, Systemischer Therapeut, Heilpraktiker Psychotherapie. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. ☎ 78 70 30 90

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Beratung für Eltern und Familie

Elternberatung Beraterin Annette Gowin. Ort Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin. Info und Anmeldung ☎ 77 05 99 75

Termin nach Vereinbarung

Elternberatung Beraterin Ria Rübel. Ort Familienzentrum Lankwitz Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. ☎ 54 49 21 62

Termin nach Vereinbarung
Kostenfrei

Beratung und Hilfe

Termin nach Vereinbarung

Konfliktberatung für Familien Leitung Rolf Brüggemann und Ria Rübel. Ort Familienzentrum Lankwitz Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. ☎ 54 49 21 62

Termin nach Vereinbarung
Kosten 30 € für 60 Minuten
(Ermäßigung möglich)

Schreibaby-Ambulanz Beraterin Claudia Theil, Psychologin. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. ☎ 78 09 71 63

Mo 10 - 12 Uhr
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Schreibaby-Ambulanz Berater Gerd Poerschke, Psychologe und Körperpsychotherapeut. Ort Familienzentrum Lankwitz Beethovenstr. 34, 12247 Berlin. ☎ 0332 03 22 01 oder ☎ 0160 96 75 49 03

Beratung zu rechtlichen Fragen

letzter Mo im Monat
18 - 19 Uhr
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Allgemeine Beratung zu familienrechtlichen Fragen
Berater Prof. Dr. Knösel, Dozent für Familienrecht.
Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin.
Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

Do 18.30 - 20 Uhr
vierzehntäglich

Allgemeine Beratung zu rechtlichen Fragen
Berater H.G. Hell, Rechtsanwalt und Notar. Ort Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin.
Anmeldung ☎ 77 05 99 75

2. und 4. Di im Monat
16 - 18 Uhr
Kostenfrei

Arbeits-, Ausländer-, Erb-, Asyl-, Zivil- und Strafrecht
Beraterin Sibylle Goldstone, Anwältin. Ort Mehrgenerationenhaus Phoenix, Teltower Damm 228, 14167 Berlin.
Anmeldung ☎ 84 50 92 47

2. Mi im Monat 15 - 16 Uhr
Kostenfrei, Spenden
willkommen

Beratung zu zivilrechtlichen Fragen Beraterin Petra Hannemann. Ort Villa Mittelhof, Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin. Anmeldung ☎ 80 19 75 - 33

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 / 892 66 02, Fax 030 / 89 02 85 40
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

Ahrenshooper 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 13 - 16 Uhr,
Do 10 - 13 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, Mi 10 - 13 Uhr (in türkischer
Sprache) und nach Vereinbarung

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin
☎ 030 / 681 60 64, Fax 030 / 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Sprechzeiten: Mo 16 - 19 Uhr,
Di und Do 10 - 13 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 - 15 Uhr,
Di 13 - 16 Uhr, Do 13 - 17 Uhr

KIS Kontakt- und Informationstelle für Selbsthilfe Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

☎ 030 / 499 87 09 10

selbsthilfe@stz-pankow.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

☎ 030 / 941 54 26, Fax 030 / 941 54 27

shz.buch@albatrosggmbh.de

www.albatrosggmbh.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 / 859 951-30/- 33, Fax 030 / 85 99 51 11

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 35

pflegeengagement@sekis-berlin.de

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Sprechzeiten: Di 13 - 15 Uhr, Do 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung. Jeden 3. Mo im Monat, 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. 38, 10365 Berlin

☎ 030 / 28 47 23 95 oder 0160 / 40 30 684

ines.drost@kiezspinne.de

kathrin.strumpf@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 Ahrenshooper Str. 5 (nur auf Voranmeldung)

Marzahn-Hellersdorf

c/o Stadtteilzentrum Mosaik

Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin

☎ 030 / 54 98 84 95

pflege@wuhletal.de

www.wuhletal.de

Sprechzeiten: Mo 9 - 11 Uhr, Mi 13 - 15 Uhr, Do 9 - 11 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

Hertzbergstr. 22, 12055 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

pflegeengagement@stz-pankow.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

☎ 8 99 51 25

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

☎ Notrufnummern

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

Polizei	☎ 110	Notrufnummern für Frauen	
Feuerwehr und Rettungsdienst	☎ 112	Autonomes Frauenhaus	☎ 80 10 80 10
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	☎ 31 00 31	Babyklappen kostenlos rund um die Uhr	☎ 0800 456 07 89
Giftnotruf	☎ 192 40	BIG – Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder	☎ 611 03 00
Drogennotruf (rund um die Uhr)	☎ 192 37	Frauenkrisentelefon	☎ 615 42 43 und (Migrantinnenberatung) ☎ 615 75 96
Not- und Krisendienste	☎ 611 03 00	Hilfetelefon „Schwangere in Not - anonym & sicher“	☎ 0800 404 00 20
Berliner Krisendienst	☎ 390 63-00	Hotline für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen	☎ 216 88 88
Opferhilfe	☎ 395 28 67	Zentraler Hebammenruf	☎ 214 27 71
Russischsprachiges Krisentelefon (rund um die Uhr)	☎ 44 01 06 06	Notrufnummern für Kinder und Jugendliche	
Telefonseelsorge Berlin-Brandenburg	☎ 0800 111 01 - 11/- 12	Kindernotdienst (Krisendienst, Beratung, Aufnahme)	☎ 61 00 61
Muslimisch (tägl. 8-24Uhr)	☎ 443 50 98 21	Jugendnotdienst	☎ 61 00 62
AIDS-Beratung	☎ 194 11	Mädchennotdienst	☎ 61 00 63
Anonyme Alkoholiker	☎ 192 95	Wildwasser, Mädchennotdienst	☎ 21 00 39 90
Schwules Überfalltelefon	☎ 216 33 36		
Hilfe für Opfer rechter Gewalt	☎ 0331 817 00 00		



Impressum

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Mittelhof e.V.
Geschäftsführerin: Ingrid Alberding
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: Jürgen Kubens
Fotos: Victoria Tomaschko, Holger Gross (S. 3) u.A.
Gestaltung: Agnes Wischhöfer

Berlin, 2017

Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und
Patientenorientierung im Gesundheitswesen

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

