

WEGWEISER
Lichtenberg

SELBSTHILFE



Grußwort.....	3
Selbsthilfe.....	5
Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse.....	6
Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont.....	7
Kontaktstelle PflegeEngagement.....	8
SELBSTHILFEGRUPPEN	10
Gesundheit - Krankheit - Handicap.....	10
Psychosoziales.....	18
Sucht.....	22
Pflege - Alter.....	26
Interkulturelles.....	30
Freizeit - Bewegung.....	32
BERATUNGSANGEBOTE	40
Gesundheit - Krankheit - Handicap.....	40
Psychosoziales.....	42
Sucht.....	45
Pflege - Alter.....	47
Familie - Frauen - Männer - Gender.....	50
Interkulturelles.....	53
Recht - Soziales.....	56
INTERNETADRESSEN	62
NOTRUFNUMMERN	63
STICHWORTVERZEICHNIS	64



Foto: Bezirksamt Lichtenberg

Liebe Lichtenbergerinnen und Lichtenberger,

es gibt besondere, vielfach auch tragische Situationen im Leben eines Menschen, in denen dringend Hilfe nötig ist. Doch oft fehlt eine Ansprechperson auf Augenhöhe, jemand, der genauso betroffen ist, jemand, der dasselbe fühlt. Eine gute Möglichkeit, sich Hilfe zu holen, ist die *Selbsthilfe*.

In Selbsthilfegruppen finden Sie Gleichgesinnte und immer ein offenes Ohr. In einem geschützten Raum braucht niemand Scham zu haben, hier finden Sie Verständnis und Unterstützung. Sie können Kontakte knüpfen und schöpfen neue Kraft und Hoffnung. Viele Betroffene und Angehörige erkennen, wie lohnend und nützlich der Austausch mit Mitmenschen ist, denen Ähnliches widerfährt.

Ob es das Leiden an der gleichen Krankheit, ein Handicap, eine soziale oder psychische Konfliktsituation, die Einsamkeit oder das Gefühl scheinbar allein dazustehen ist, in einer Selbsthilfegruppe wird Ihnen zugehört und Sie finden Geborgenheit. Als Teil einer Selbsthilfegruppe helfen Sie auch anderen Betroffenen, ihre Situation besser zu bewältigen, denn Sie sind Experte und Expertin in eigener Sache.

Ich bin sehr dankbar, dass wir im Bezirk Lichtenberg so gute, gemeinschaftlich agierende Selbsthilfe-Kontaktstellen, wie *Horizont*, *Synapse* und die Kontaktstelle *PflegeEngagement* haben, die mit ihren fleißigen Hilfe-

rinnen und Helfern Angebote und Räume für Sie bereitstellen. Die Broschüre, die Sie in den Händen halten, ist eine Einladung an Sie, die richtige Selbsthilfegruppe für Ihre Bedürfnisse zu finden oder selbst eine eigene Gruppe aufzubauen.

Ein neuer Bereich ist zum Beispiel die Selbsthilfeunterstützung im Umfeld von häuslicher Pflege. Hier erfahren pflegende Angehörige in professionell begleiteten Gruppen „Hilfe zur Selbsthilfe“. Neben dem Bedarf für Ältere haben auch Selbsthilfegruppen mit jungen Menschen und Geflüchteten immer mehr Zulauf. Was alle Gruppen eint, sind drei Grundprinzipien – *Selbstbestimmung, Freiwilligkeit* und *Teilhabe*.

Das Bezirksamt Lichtenberg unterstützt die aktiven Initiativen und die vielen Ehrenamtlichen, beispielsweise bei der Vernetzung im Selbsthilfeforum oder durch die Gründung des Lichtenberger Gesundheitsbeirats. Unser Ziel ist es, auch über die Selbsthilfe die Lebensqualität der Lichtenbergerinnen und Lichtenberger zu erhöhen. Ich schätze den Beitrag, den Selbsthilfegruppen leisten, sehr. Als Mitglied einer Selbsthilfegruppe schaffen Sie es, die seelische und körperliche Gesundheit von sich selbst und anderen zu verbessern und tragen so zum Wohlergehen Ihrer Mitmenschen bei.

Dieser neue *Wegweiser Selbsthilfe* gibt Ihnen Tipps, wo und wann Sie die zahlreichen Beratungsangebote, Begegnungsstätten und vieles mehr im Bezirk finden können. Ich hoffe, die Broschüre ermutigt Sie, sich die Hilfe Ihrer Mitmenschen im Bezirk zu holen, eine für Sie geeignete Gruppe zu finden und mitzumachen im Selbsthilfenetzwerk Lichtenberg.

Den Autorinnen und Autoren sowie den vielen Engagierten in der Selbsthilfe danke ich für ihre aufopfernde Arbeit und ihre Hingabe.



Katrin Framke

Bezirksstadträtin für Familie, Jugend, Gesundheit und
Bürgerdienste

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Was bringt Selbsthilfe?

Egal, an welchem Punkt der Genesung, der Selbsterkenntnis oder Ihres Schaffens Sie stehen, in Selbsthilfegruppen treffen Sie auf offene Ohren und ausgestreckte Hände. Außerdem kann Ihnen die Selbsthilfe vieles bieten, was Sie in Ihrer konkreten Situation brauchen: praktische Tipps und Kontakte, ein Gefühl für Ihr Anliegen und vor allem Gemeinschaft. Und seien Sie versichert - die Erfahrungen und das Wissen, mit denen Sie in eine Gruppe kommen, bereichern auch die Anderen.

Und wenn ich noch gar nicht genau weiß, welche Gruppe passend für mich wäre?

Dann kommen Sie in Lichtenberg in die Selbsthilfe-Kontaktstellen Synapse bzw. Horizont oder aber in die Kontaktstelle PflegeEngagement. Die Mitarbeiter*innen dort besprechen dann gemeinsam mit Ihnen Ihre Anliegen und schauen, wo Sie gut aufgehoben wären.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um in eine Selbsthilfegruppe zu gehen?

Das ist von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich. Die meisten Gruppen sind offen. Sie können einfach hingehen. Für andere muß man sich anmelden. Manche Suchtgruppen z.B. nehmen nur Neumitglieder auf, die bereits „trocken“ sind. Andere möchten Sie in einem vertraulichen Gespräch vor dem ersten Gruppenbesuch kennenlernen. Haben Sie keine Scheu, in den Kontaktstellen genauer nachzufragen. Selbsthilfe heißt, im Kreise Gleichgesinnter willkommen zu sein. Nur Mut!

Ist Selbsthilfegruppe nicht Stuhlkreis mit ewigem Jammern?

Nein. Selbsthilfegruppen gibt es zu allen Bereichen des Lebens. Einige Gruppen treffen sich zu gesundheitlichen Themen, andere zu sozialen oder psychischen. In wieder anderen üben die Teilnehmer*innen auf Menschen zu gehen oder sie - im Gegenteil - loszulassen. Manche Gruppen sind sehr praktisch orientiert und tauschen untereinander darüber hinaus sogar Dienstleistungen aus.

**Machen Sie doch mal einen Termin mit uns.
Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!**

Die Selbsthilfekontaktstellen Synapse und Horizont sind Orte der Begegnung, wo Menschen mit gesundheitlichen Problemen, in Krisen oder schwierigen Lebenssituationen Information, Beratung und Unterstützung erfahren, Gleichgesinnte treffen, Wissen und Erfahrungen austauschen, sich und anderen in Selbsthilfegruppen helfen und aktiv werden für die Lösung ihres Problems. Wir beraten Selbsthilfeinteressierte, vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen deren Arbeit, leisten Hilfe bei der Gründung neuer Gruppen und deren Vernetzung. Wir stellen Räume und Technik für Gruppentreffen zur Verfügung, unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisieren Fachveranstaltungen zu gesundheitlichen Themen und bieten Gesundheitskurse an.

Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse

Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin



Selbsthilfekontaktstelle
Synapse - Lichtenberg

Ihre Ansprechperson:



Dagmar Buresch

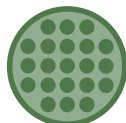
Telefon: 55 49 18 92
Fax: 55 48 96 34
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Homepage: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten:

Montag: 13 -17 Uhr
Dienstag: 13 -16 Uhr
Freitag: 10 -12 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont

Ahrenshooper Straße 5
13051 Berlin-Hohenschönhausen



Horizont
Selbsthilfe Kontaktstelle

Ihre Ansprechpersonen:



Heidi Graf



Sebastian Schülke



Melanie Gumz

Telefon: 9 62 10 33
Fax: 36 46 27 36
E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Homepage: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Sprechzeiten:
Dienstag: 14 -18 Uhr
Mittwoch: 14 -17 Uhr
Donnerstag: 10 -14 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

Schulze-Boysen-Straße 37
10365 Berlin



Die Kontaktstelle PflegeEngagement informiert und berät pflegende Angehörige, Menschen mit Pflegebedarf, Nachbarn sowie Interessierte, die ehrenamtlich tätig werden möchten. Wir unterstützen pflegende Angehörige in vertraulichen Einzelgesprächen und vermitteln in Angehörigen- oder Freizeitgruppen. Des Weiteren koordinieren wir ein ehrenamtliches Team, das ältere Menschen zu Hause besucht und bieten Infoveranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Pflege und Wohnen an.

Ihre Ansprechpersonen:



Geraldine Bachmann



Ines Drost

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin (Postanschrift)

Telefon: 28 47 23 95

Fax: 55 48 96 34

E-mail: kpe@kiezspinne.de

Homepage: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Sprechzeiten:

Schulze-Boysen-Straße 37, 10365 Berlin

Dienstag 13 -15 Uhr

Donnerstag 10 -12 Uhr

Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont

Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

jeden zweiten Mittwoch 13 -15 Uhr (nur auf Anmeldung)

SELBSTHILFEGRUPPEN

*Nur Du alleine schaffst es,
aber Du schaffst es nicht alleine.*

(M. L. Moeller)

Gesundheit - Krankheit - Handicap

Adipositas

Ort: Sana Gesundheitszentrum „Am Tierpark“
Rummelsburger Straße 13, 10315 Berlin
Untergeschoss Raum 0.47

Infos: 51 53 53 38 (Sana-Adipositas-Zentrum)
adipositas-berlin@sana-bb.de oder
Jennifer.Uka@sana-bb.de

Termin: Mittwoch 17 Uhr

ADS / ADHS im Erwachsenenalter

Ort: Charlotte-Treff
Mutziger Straße 1, 13088 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 2. und 4. Montag im Monat 18 Uhr

Anfallkranke und Epilepsie

Ort: Beratungsstelle für Anfallkranke e.V.
Wotanstraße 14, 10365 Berlin

Infos: 2 94 86 20
info@epilepsie-shg.de
www.epilepsie-shg.de

Termin: Mittwoch 15 Uhr

Aphasie

Aphasie Landesverband Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
kontakt@aphasiker-berlin.de
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.aphasiker-berlin.de
www.kiezspinne.de

Termin: 1. Donnerstag im Monat 14 Uhr

Beckenboden I und Beckenboden II

Frauen lernen wieder lachen e.V.

Selbsthilfe bei Harninkontinenz

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: Dienstag 14.30 Uhr im Wechsel

Brustkrebserkrankte Frauen Initiativgruppe

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 3. Dienstag im Monat 14 Uhr

Chronische Rückenschmerzen

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 3. Mittwoch im Monat 16 Uhr

Chronischer Schmerz

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 4. Donnerstag im Monat 16 Uhr

Diabetes

Ort: Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin

Infos: 92 79 94 63
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 3. Dienstag im Monat 16 Uhr

Diabetes

Deutscher Diabetiker Bund,
Landesverband Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 2 78 67 37
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.diabetikerbund-berlin.org

Termin: 1. Mittwoch im Monat 15.30 Uhr

Diabetes

Deutscher Diabetiker Bund,
Landesverband Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
www.diabetikerbund-berlin.org

Termin: 1. Dienstag im Monat 14.30 Uhr

Elternkreis mehrfach-schwerstbehinderte Kinder in Berlin (CP-Kreis)

Ort: Eltern helfen Eltern e.V.
Schottstraße 6, 10365 Berlin

Infos: 55 49 10 44
c.winkelmann@ehe-berlin-brandenburg.de
www.ehe-berlin-brandenburg.de

Termin: letzter Donnerstag im Monat 20 Uhr

Fibromyalgie

Fibromyalgie Liga Deutschland e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 2. Mittwoch im Monat 16.45 Uhr

Ganzheitliche Selbsthilfe

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: nach Vereinbarung
geschlossene Gruppe

Herzranke und Herzoperierte

Ort: St. Joseph Krankenhaus, Raum St. Hildegard
Gartenstraße 1, 13088 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 4. Dienstag im Monat 14 Uhr

Leben mit Hirntumor

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
LebenMitHirntumor@aol.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 3. Mittwoch im Monat 10 Uhr

Lip- und Lymphödem - LiLy Berlin

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 0151 65 18 07 35
info@lily-berlin.de
www.lily-berlin.de
www.kiezspinne.de
Termin: 2. Mittwoch im Monat 18 Uhr

Multiple Sklerose

Ort: Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 1. Mittwoch im Monat 15.30 Uhr

Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Ort: INSEL Begegnungszentrum
Zum Hechtgraben 1, 13051 Berlin

Infos: 23 88 17 16
www.dmsg-berlin.de

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat 14 Uhr

Narkolepsie-Selbsthilfe

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.

Ort: Karl-Egon-Straße 18, 10318 Berlin

Infos: 03212 7 22 19 50 (Anrufbeantworter und Fax)
shg@narkolepsie.berlin
www.narkolepsie.berlin

Termin: 2. Dienstag im Monat 16 Uhr

Osteoporose - 7 Gruppen

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
www.osteoporose-deutschland.de

Termin: Montag 11.45 und 13.00 Uhr (2 Gruppen)
Dienstag 11.15 und 12.30 Uhr (2 Gruppen)
Freitag 09.00, 10.15, 11.30 Uhr (3 Gruppen)
mit Anmeldung

Osteoporose

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V.

Ort: Hochschule für Technik und Wirtschaft
Treskowallee 8, 10318 Berlin

Infos: 5 25 10 85
info@osteoporose-deutschland.de
www.osteoporose-deutschland.de

Termin: Freitag 10 Uhr

Parkinson

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 3. Montag im Monat 15 Uhr

Poliobetroffene

Ort: LIBEZEM
Rhinstraße 9, 10315 Berlin
Infos: margot.pietsch@web.de
www.polio-selbsthilfe-berlin.de
Termin: 2. Donnerstag im Monat 15 Uhr

Rheumagruppe Hohenschönhausen

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 3 22 90 32 50 (Rheuma-Liga Berlin) oder
9 62 10 33 (Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont)
beratung@rheuma-liga-berlin.de oder
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.rheuma-liga-berlin.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 4. Freitag im Monat 11 Uhr

Rheumagruppe Lichtenberg

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Ort: Nachbarschaftstreff „Quatschtrommel“
Erich-Kuttner-Straße 31 b, 10369 Berlin
Infos: 97 60 22 16
beratung@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de
Termin: 2. Dienstag im Monat 14 Uhr

Rheumagruppe Lichtenberg

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Ort: Senioren-Begegnungsstätte
Judith-Auer-Straße 8, 10367 Berlin

Infos: 3 22 90 29 50
beratung@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Termin: 1. Mittwoch im Monat 10 Uhr

Rheumatischer Formenkreis Lichtenberg

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 3 22 90 32 50 (Rheuma-Liga Berlin) oder
55 49 18 92 (Selbsthilfekontaktstelle Synapse)
beratung@rheuma-liga-berlin.de oder
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Termin: 1. Dienstag im Monat 16 Uhr
mit Anmeldung

Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und Angehörige, Gruppe Lichtenberg

Deutsche ILCO Landesverband Berlin - Brandenburg e.V.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 0151 22 68 70 87
andreaschulz.ilco@hotmail.de
www.ilco.de

Termin: 3. Mittwoch im Monat 14 Uhr

Tinnitus

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 68 81 12 77
tinnitus-berlin@online.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 3. Dienstag im Monat 18 Uhr

Trotz Schlaganfall sinnvoll leben

Landessebsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetreffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
schlaganfall.berlin@freenet.de
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat 14 Uhr

Übergewicht

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 1. Dienstag im Monat 18 Uhr



Psychosoziales

Angehörige psychisch Kranker (alle)

und speziell Lebenspartner*innen von Menschen mit Depression oder bipolarer Störung

Angehörige psychisch Kranker (ApK) LV Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92 (SHK Synapse) oder
86 39 57 01 (ApK Büro)
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 3. Montag im Monat 17.30 Uhr

Angst, Depression, Psychose I

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 1. und 3. Montag im Monat 18 Uhr
mit Anmeldung

Angst, Depression und Psychose II

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: Dienstag 18 Uhr
mit Anmeldung

Depression - Positiv leben durch positiv denken

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: Gruppe 1: Donnerstag 16.00 Uhr
Gruppe 2: Donnerstag 18.30 Uhr (Berufstätige)

Depression und Angstzustände Gruppe für Betroffene und Angehörige

Ort: Der Anker e.V.
Leopoldstraße 21a, 10317 Berlin
Infos: 51 73 84 17
der-anker-ev@online.de
Termin: Mittwoch 16 Uhr

Depression

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 1. und 3. Montag 18.15 Uhr
geschlossene Gruppe

Depression

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Donnerstag 18.30 Uhr
mit Anmeldung

Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfälle

Gruppen für Betroffene
Ort: ANUAS e.V.
Erich-Kurz-Straße 5, 10319 Berlin
Infos: 25 04 51 51
info@anuas.de
www.anuas.de
Termin: bitte erfragen

Psychose

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 2. und 4. Montag im Monat 17.30 Uhr

Schreiben für die Seele

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 3. Dienstag im Monat 18 Uhr

Soziale Ängste - Lesekreis

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
sp-lesekreis@fantasymail.de
www.kiezspinne.de
Termin: 2. Donnerstag im Monat 18.15 Uhr

Soziale Ängste und depressive Verstimmungen I Gruppe für junge Menschen von 18-35 Jahren

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat 17.30 Uhr
mit Anmeldung

Soziale Ängste und depressive Verstimmungen II Gruppe für junge Menschen von 18-35 Jahre

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: in jeder ungeraden Kalenderwoche
Mittwoch 17 Uhr
mit Anmeldung

Soziale Ängste und ihre Folgeprobleme

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
shgauf@web.de oder
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Donnerstag 10 Uhr
mit Anmeldung

Stasikinder - Deine Eltern bei der Stasi?

Ort: Adresse bitte erfragen
Infos: 05149 7 65 48 99
manuelakeilholz@stasi-kinder.de
www.stasi-kinder.de
Termin: 3. Freitag im Monat 17.30 Uhr

Trauer-Café

Ort: Sana Klinikum Lichtenberg
Fanningerstraße 32, 10365 Berlin, Haus K
Infos: 55 18 36 16
info@sana-kl.de
www.sana-kl.de
Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat 15 Uhr

Trauer-Café

Ort: Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth
Herzberge
Kulturstation Haus 37
Herzbergstraße 79, 10365 Berlin
Infos: 54 72 57 40
trauerweg-begleitung@keh-berlin.de
www.edke.de
Termin: letzter Sonntag im Monat 12 Uhr

Zwangserkrankungen

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat 17.30 Uhr

Sucht

Anonyme Messies

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat 18.30 Uhr

Gruppe - Eltern suchtgefährdeter und drogenabhängiger Kinder/Jugendlicher

Elternkreis Karuna e.V.

Ort: Münsterlandstraße 5, 10317 Berlin

Infos: 57 79 69 99
villastoertebeker@karuna-ev.de
www.karunaberlin.de

Termin: bitte erfragen

spielfrei - Spieler-SHG

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.shg-spielfrei.de

Termin: Montag 18 Uhr



Kein Smartphone ist
smart genug, Dich
wirklich zu verstehen.

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

Eine Initiative von sekis®. Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

Sucht

Alkohol

Al-Anon Familiengruppe

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat 19 Uhr

Alkohol - Gruppen für Suchtkranke und Angehörige

Ort: Begegnungsstätte „DRY SaTT“
Landsberger Allee 225, 13055 Berlin
Infos: 97 60 60 66
info@christliches-sozialwerk-berlin.de
www.christliches-sozialwerk-berlin.de
Termin: Betroffene: Montag und Donnerstag 19 Uhr
Angehörige: 1. Freitag im Monat 18 Uhr

Alkohol - SHG

Ort: „enterprise“ - Kontakt- und Begegnungsstätte
für Suchtkranke
Eitelstraße 86, 10317 Berlin
Infos: 52 27 93 90 oder 52 27 93 91
enterprise@stiftung-spi.de
Termin: Montag 18 Uhr

Alkohol - SHG

Ort: Reling 31 – Drogenfreier Gruppentreffpunkt
Freienwalder Straße 31, 13055 Berlin
Infos: 54 82 64 07 und 90296-49 11
suchtberatung-hsh@stiftung-spi.de
Termin: Donnerstag 18 Uhr, 14tägig

Anonyme Alkoholiker

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Mittwoch 19 Uhr

Anonyme Alkoholiker

AKB Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Ort: Eitelstraße 86, 10317 Berlin

Infos: 84 10 94 44

akb@akb-ev.de

www.akb-ev.de

Termin: Dienstag 17 Uhr

SHG für hilfesuchende Alkoholranke

Ort: Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Kulturstation (ehem. Patientenclub) Haus 37 Herzbergstrasse 97, 10365 Berlin

Infos: 0173 2 31 93 46 und 0157 57 55 77 76

keh@keh-berlin.de

www.keh-berlin.de

Termin: Dienstag 19 Uhr

Strandgut - Gesprächsrunde für alkoholabhängige Menschen und deren Angehörige

Ort: Familienzentrum Krugwiesenhof

Wartiner Straße 75/77, 13057 Berlin

Infos: 0175 3 33 52 88

Termin: Dienstag 15 Uhr, Freitag 17 Uhr

Suchtgruppen Hohenschönhausen

Ort: Stiftung SPI

Tagesstätte Oberseestraße 98, 13053 Berlin

Infos: 90296-49 11

suchtberatung-hsh@stiftung-spi.de

Termin: Donnerstag 9 Uhr und 18 Uhr

Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

Ort: Stiftung SPI, Tagesstätte

Oberseestraße 98, 13053 Berlin

Termin: Mittwoch 17.15 Uhr

Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

Ort: Stiftung SPI- Kontakt- und Begegnungsstätte
„enterprise“

Eitelstraße 86, 10317 Berlin

Infos: 34 78 77 87

info@val-ev.de

www.val-ev.de

Termin: Mittwoch 18 Uhr



Pflege - Alter

Ehrenamtlicher Besuchsdienst für ältere Menschen und pflegende Angehörige

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement
Schulze-Boysen-Straße 37, 10365 Berlin

Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: individuelle Vereinbarung

Elterncafé - Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 3. Mittwoch im Monat 10 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Ort: A&S Nachbarschaftspflege
Marksburgstraße 45, 10318 Berlin

Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: letzter Donnerstag im Monat 18 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 1. Montag im Monat 10 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Ort: St. Albertus Seniorenheim
Degnerstraße 22, 13053 Berlin
Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 2. Mittwoch im Monat 16 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

mit gleichzeitiger Betreuungsmöglichkeit des Erkrankten
(in Kooperation mit dem Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V.)
Ort: Tagespflege „Am Fennpfuhl“
Franz-Jacob-Straße 16-18, 10369 Berlin
Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 2. Dienstag im Monat 18 Uhr

Im Alltag gesund bleiben

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Mittwoch 17.30 Uhr

Jours fixes - Austausch- und Informationstreffen zu Themen rund um ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

(ein Angebot des SWA e.V. in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement)
Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Die Treffen finden 2x im Jahr statt.
Bitte Termin erfragen

Pflegende Angehörige

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 1. Freitag im Monat 13.30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzerkrankten

Ort: Haus der Generationen
c/o LBD-Lichtenberger
BetreuungsDienste gGmbH
Paul-Junius-Straße 64A, 10369 Berlin
Infos: 5 30 29 35-11 oder 89 09 43 57
Termin: 1. Montag im Monat 17 Uhr

Spaziergangsgruppe im Kiez Frankfurter Allee Süd

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Montag 11-12 Uhr
Treff: vor dem Nachbarschaftshaus

Spieletreff - Brett- und Kartenspiele

Ort: c/o Albatros gGmbH
Matenzeile 26a, 2. Etage, 13053 Berlin
Infos: 28 47 23 95, 2 08 98 89 51
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat 15 Uhr

Treffen zum Tee

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
Termin: 1. Freitag im Monat 14 Uhr

Wir ra(o)sten nicht

Fit im Sitzen-Training für Körper und Geist

Ort: Seniorenwohnhaus GmbH
Eginhardstraße 7-11, 10318 Berlin

Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat 15 Uhr

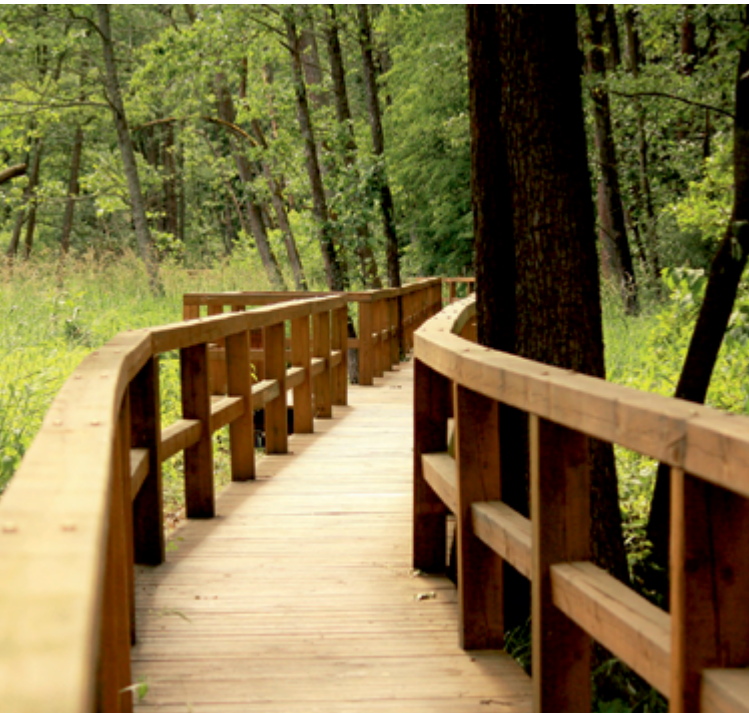
Wohntisch Lichtenberg

(Angebot der Netzwerkagentur Generationenwohnen
in Kooperation mit der Kontaktstelle
PflegeEngagement)

Ort: Stadtteilbüro Lichtenberg Nord
Fanninger Straße 33, 10365 Berlin

Infos: 28 47 23 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 2. Donnerstag im Monat 17 Uhr



Interkulturelles

Angeleitete Gruppe für Angehörige von Menschen mit Fluchterfahrung in psychischen Krisen/ mit psychischen Erkrankungen

Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Der Blaue Laden, Albatros gGmbH
Hagenstraße 5, 10365 Berlin

Infos: 0176 19 83 12 23
m.mosbashery@albatrosggmbh.de
walter@apk-berlin.de

Termin: bitte erfragen

Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 1. und 3. Montag im Monat 15.30 Uhr

Krankheiten im Alter

Gruppe für vietnamesische Migrantinnen und Migranten

Ort: Vereinigung der Vietnamesen in Berlin und Brandenburg e.V.

Sewanstraße 43, 10319 Berlin

Infos: hong_hiep64@yahoo.de

Termin: 1. Sonntag im Monat 14 Uhr

Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat 14 Uhr

Sprach- und Begegnungs-Café Treffpunkt für Menschen verschiedener Kulturen

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 48 96 35
info@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: Montag 17 Uhr

Tanz und Gesang mit bosnischen Frauen

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin 1. und 3. Donnerstag im Monat 17.30 Uhr

Vietnamesische Frauen und Männer mit chronischen Schmerzen

Ort: Vereinigung der Vietnamesen in
Berlin & Brandenburg e.V.
Sewanstraße 43, 10319 Berlin

Infos: 23 90 88 00
n.viet-berlin@gmx.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: 4. Sonntag im Monat 14 Uhr



Freizeit - Bewegung

Aquarellmalen

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat 13 Uhr

Aroha

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Montag 18.30 Uhr

Atem und Bewegung

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Montag 10 Uhr

Englisch für Alltag und Urlaub

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Montag 18 Uhr

Entspannungstraining

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Montag 18.15 Uhr

Frauenfrühstück

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Mittwoch 9.30 Uhr

Freies Malen - Angebot für Selbsthilfegruppen und andere interessierte Gruppen

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: nach Vereinbarung

Freizeitgruppe

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Mittwoch 15 Uhr, geschlossene Gruppe

Freizeitgruppen

INSEL - Initiative SELbsthilfe
Freizeit- und Selbsthilfetreffpunkt für Menschen mit
verschiedenen Behinderungen
Ort: INSEL Begegnungszentrum
Zum Hechtgraben 1, 13051 Berlin
Infos: 92 04 71 31
Insel1990@gmx.de
Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 12-18 Uhr

Frühstück für Frauen in der Lebensmitte

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Freitag 9.45 Uhr

Gemeinsam aktiv mit Gymnastik

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: bitte erfragen, verschiedene Termine
(5 Gruppen)

Gesellschaftstanz

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Dienstag 18 Uhr

Hüft-Rücken-Knieprobleme

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Mittwoch 16 Uhr
mit Anmeldung

Kleine Wandergruppe

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Freitag, Treffpunkt bitte erfragen

Kommunikation in englischer Sprache (3 Gruppen)

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Donnerstag 10 Uhr, 11.30 Uhr und 13.00 Uhr

Kommunikation in französischer Sprache

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Donnerstag 18 Uhr
geschlossene Gruppe

Konversation Englisch

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Mittwoch 10 Uhr, geschlossene Gruppe

Krabbelgruppe (offen)

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Dienstag 10 Uhr

Line Dance (mit Vorkenntnissen)

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Montag und Mittwoch 18 Uhr

Line Dance (mit Vorkenntnissen)

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat 17 Uhr

Malgruppe Farbgalerie

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: Donnerstag 12 Uhr

Malgruppe Farbenspiel

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: Donnerstag 16 Uhr

Miteinander unterwegs

Gemeinschaft der Roller und Latscher e.V.

Ort: Schottstraße 6, 10365 Berlin

Infos: 0172 3 82 28 58
roller.latscher@gmx.de
www.rollerundlatscher.de

Termin: Gruppen/Aktivitäten bitte erfragen

Qigong

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: Freitag 12.45 Uhr

Rollstuhltanz

Ort: MIT-MENSCH e.V.
Liepnitzstraße 21, 10318 Berlin

Infos: 0172 3 82 28 58
verein@mit-mensch.com
www.vereinmitmensch.wordpress.com

Termin: bitte erfragen

Rückbildungsgymnastik

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Dienstag 10 Uhr und 12 Uhr

Schreiben hilft!

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: 1. und 3. Freitag im Monat 10 Uhr

Spanisch

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Mittwoch 18 Uhr

Spielegruppe - Spielen hilft gegen Einsamkeit und Isolation

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: bitte erfragen

Tauschnetz Lichtenberg

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 66 76 69 43
mail@tauschnetz-lichtenberg.de
www.tauschnetz-lichtenberg.de
Termin: bitte erfragen

Wandergruppe

Ort: Seniorentreff
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 48 96 35
www.kiezspinne.de
Termin: 3. Donnerstag im Monat
mit Anmeldung

Yoga

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: Samstag 9.30 Uhr

Yoga

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: Dienstag 16.30 Uhr, 17.45 Uhr
und 19 Uhr (3 Gruppen)
mit Anmeldung



BERATUNGSANGEBOTE

*Wenn Du etwas wissen willst,
frage die Erfahrenen, keinen Gelehrten.*

(chinesische Weisheit)

Gesundheit - Krankheit - Handicap

Die Lichtenberger Selbsthilfekontaktstellen Synapse und Horizont beraten Sie zu allen Fragen rund um die gesundheitliche und soziale Selbsthilfe.

Darüber hinaus gibt es an vielen Treffpunkten von Selbsthilfegruppen ebenfalls entsprechende Beratungsangebote.

Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Möllendorffstraße 6, 13067 Berlin

Infos: 90296-35 17
birgit.herlitze@lichtenberg.berlin.de
www.berlin.de/ba-lichtenberg

Telefonzeiten:
Täglich 9 -15 Uhr
E-Mail erwünscht

Beratungsstelle für behinderte, chronisch kranke, krebs- und aidskranke Menschen

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Alfred-Kowalke-Straße 24, 10315 Berlin
1. Etage

Infos: 90296-75 42
Frau Prantel
stefanie.prantel@lichtenberg.berlin.de
www.berlin.de/ba-lichtenberg

Sprechzeiten:
Dienstag 9 -12 Uhr
Donnerstag 14 -18 Uhr
und nach Vereinbarung

Beratung und ambulante Hilfen für Schwerhörige und Gehörlose Beratung in DGS und Lautsprache

Ort: unerhört e.V.
Möllendorffstraße 111, 10367 Berlin

Infos: Tel: 51 06 70 80
Fax: 64 49 27 77
kontakt@unerhoert-berlin.org
www.unerhoert-berlin.org

Termin: nach Vereinbarung

Locked in Syndrom - LIS e.V. Beratung für Angehörige und Betroffene

Ort: Evangelisches Krankenhaus
Königin Elisabeth Herzberge (KEH)
Herzbergstraße 79, Haus 30, 10365 Berlin

Infos: 34 39 89 75
pantkelis@arcor.de
www.locked-in-syndrom.org

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag	10 -15 Uhr
Dienstag	10 -18 Uhr
Donnerstag	10 -18 Uhr
Freitag	12 -18 Uhr



Psychosoziales

ANUAS e.V. - Beratung für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Ort: Erich-Kurz-Straße 5, 10319 Berlin

Infos: 25 04 51 51

info@anuas.de

www.anuas.de

Sorgentelefon:

Montag-Freitag 12 -16 Uhr

Arbeit und seelische Gesundheit

Ort: Normannenstraße 37, 10367 Berlin

Infos: 4 84 80 08 80

kontakt@arbeit-netzwerk.de

www.arbeit-netzwerk.de

Offene Beratung:

Montag 8 -12 Uhr

Donnerstag 16-18 Uhr

Berliner Krisendienst Region Ost / Lichtenberg

Ort: Irenenstraße 21 A, 10317 Berlin

Infos: 3 90 63 70

info@berliner-krisendienst.de

www.berliner-krisendienst.de

Sprech- und Beratungszeiten:

täglich 16 -24 Uhr

Koordinator der psychiatrischen Versorgung im Bezirksamt Lichtenberg

Ort: Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Infos: 90296-45 12

Roland.Scheil@lichtenberg.berlin.de

www.lichtenberg.berlin.de

Termin: nach Vereinbarung, telefonisch oder per Mail

Malteser Hilfsdienst e.V. Anlaufstelle für Trauernde

Ort: Treskowallee 110, 10318 Berlin

Infos: 6 56 61 78 26

hospiz-berlin@malteser.org

www.malteser-berlin.de

Sprech- und Beratungszeiten :

Beratung/Erstgespräch nach telefonischer
Vereinbarung

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Manet-Club

Pinel gGmbH - Initiative für psychisch Kranke

Ort: Große-Leege-Straße 97/98, 13055 Berlin

Infos: 9 86 53 67

Manet-Club@pinel.de

www.pinel-online.de

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag 13 -16 Uhr

Dienstag 10 -18 Uhr

Donnerstag 13 -18 Uhr

Freitag 10 -14 Uhr

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Der Blaue Laden, Albatros gGmbH

Ort: Hagenstraße 5, 10365 Berlin

Infos: 5 57 84 84 oder 5 57 86 86

kbs.liberg@albatrosggmbh.de

www.albatrosggmbh.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag und
Sonntag: 14 -18 Uhr

Beratungszeiten auch außerhalb der
Öffnungszeiten nach terminlicher
Vereinbarung möglich.

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes (SpD)

Ort: Alfred-Kowalke-Straße 24, 10315 Berlin

Infos: 90296-75 75

Heike.Michael@lichtenberg.berlin.de

www.lichtenberg.berlin.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 8 -16 Uhr

Donnerstag 8 -18 Uhr



Sucht

Koordinator der Suchtprävention und -hilfe im Bezirksamt Lichtenberg

Ort: Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Infos: 90296-45 13

Gerd-Michael.Bergmann@lichtenberg.berlin.de

www.lichtenberg.berlin.de

Termin: nach Vereinbarung, telefonisch oder
per Mail

Integrierte Suchtberatung Lichtenberg - Stiftung SPI

Ort: City Point Center

Möllendorffstraße 59, 10367 Berlin

Infos: 5 56 80 40

suchtberatung-lichtenberg@stiftung-spi.de

www.stiftung-spi.de

Sprechstunde:

Montag-Donnerstag 14 -15 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag 8 -15 Uhr

Dienstag 14 -18 Uhr

Mittwoch 8 -15 Uhr

Donnerstag 8 -15 Uhr

Freitag 8 -13 Uhr

Suchtberatung Hohenschönhausen - Stiftung SPI, auch in russischer Sprache

Ort: Stiftung SPI

Oberseestraße 98, 13053 Berlin

Infos: 90296-49 11

suchtberatung-hsh@stiftung-spi.de

www.stiftung-spi.de

Öffnungszeiten:

Montag 8 -16 Uhr

Dienstag 8 -16 Uhr

Donnerstag 13 -18 Uhr

Freitag 8 -14 Uhr



Pflege - Alter

Ambulanter Hospizdienst der Volkssolidarität

Ort: Einbecker Straße 85, 10315 Berlin

Infos: 29 33 57 28

hospiz@volkssolidaritaet.de

www.volkssolidaritaet.de

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag-Freitag 9 -17 Uhr

Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Ort: Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH

Paul-Junius-Straße 64A, 10367 Berlin

Infos: 98 60 19 99 16

Theobald@lbd.berlin.de

www.lbd.berlin

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag-Freitag 9 -16 Uhr

Betreuungs- und Entlastungsangebote für Betroffene und Angehörige mit Demenz

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.

Treskowallee 110, 10318 Berlin

Infos: 6 56 61 78 23

susanne.karimi@malteser.org

www.malteser-berlin.de

Haltestelle Diakonie

Perspektiven für Menschen mit Demenz

Ort: Eginhardstraße 7a, 10318 Berlin

Infos: 93 93 75 21

c.reichert@diakonie-pflege.de

www.diakonie-pflege.de/diakonie-haltestelle

Termin: nach Vereinbarung

Pflegestützpunkt Hohenschönhausen

Ort: c/o Seniorenheim Helmut-Böttcher-Haus
Woldegker Straße 5, 13059 Berlin

Infos: 23 98 02 08
renate.georg@arge-psp.de
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Dienstag 9 -15 Uhr
Donnerstag 12 -18 Uhr
und nach Vereinbarung

Pflegestützpunkt Lichtenberg

Ort: Einbecker Straße 85, 10315 Berlin

Infos: 9 83 17 63-0
kst-lichtenberg@volkssolidaritaet.de
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Dienstag 9 -15 Uhr
Donnerstag 12 -18 Uhr
und nach Vereinbarung
Berlinweites Servicetelefon 0800 5 95 00 59
(kostenfrei)
Montag-Freitag 9 -18 Uhr

Pflegestützpunkt Lichtenberg

Ort: Rummelsburger Straße 13, 10315 Berlin

Infos: 2 59 35 79 55
nicole.stark@bkk-vbu.de
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Dienstag 9 -15 Uhr
Donnerstag 12 -18 Uhr
und nach Vereinbarung

Quartierszentrum Am Tierpark

Ort: Erich-Kurz-Straße 7, 10319 Berlin

Infos: 51 06 11 26
quartierszentrum@procurand.de
www.procurand.de/
quartierszentrum-am-tierpark

Sprech- und Beratungszeiten:
Montag 9 -12 Uhr
Freitag 9 -12 Uhr

Soziale Gesundheit e.V.

Beratung zu allen Fragen von Alter und Pflege

Ort: Elli-Voigt-Straße 9, 10367 Berlin

Infos: 9 72 01 02

kontakt@sozialegesundheit.de

www.sozialegesundheit.de

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag 8-13 Uhr

Dienstag 14-19 Uhr

Mittwoch 8-13 Uhr

Donnerstag 14-19 Uhr



Familie - Frauen - Männer - Gender

Eltern helfen Eltern e.V. in Berlin-Brandenburg

Ort: Schottstraße 6, 10365 Berlin

Infos: 55 49 10 44

vorstand@ehe-berlin-brandenburg.de

www.ehe-berlin-brandenburg.de

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 9 -12 Uhr

Donnerstag 13 -17 Uhr

und nach Vereinbarung

„ElternStärken“ – Beratung, Fortbildung und Coaching zum Thema Familie und Rechtsextremismus, pad gGmbH

Ort: Sewanstraße 43, 10319 Berlin

Infos: 99 27 05 55

post@licht-blicke.org

www.elternstaerken.de

Sprech- und Beratungszeiten:

nach Vereinbarung

Erziehungs-, Ehe-, Lebens- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Ort: Nöldnerstraße 43, 10317 Berlin

Infos: 5 22 06 49

familieimzentrum-n@ejf.de

www.familieimzentrum.de

Sprech- und Beratungszeiten:

Täglich 9-18 Uhr

Familie im Zentrum

Familienberatungs- und -bildungsstelle

Ort: Rudolf-Seiffert-Straße 50a, 10369 Berlin

Infos: 9 78 70 00

familieimzentrum-r@ejf.de

www.familieimzentrum.de

Sprech- und Beratungszeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Infos: 90296-33 20

majel.kundel@lichtenberg.berlin.de

www.berlin.de/ba-lichtenberg

Notrufnummer für betroffene Frauen rund um die Uhr: 6 11 03 00

Kinderschutzzentrum Familienberatung

Ort: Freienwalder Straße 20, 13055 Berlin

Infos: 9 71 17 17

beratung@kszb.de

www.kinderschutz-zentrum-berlin.de

Rat & Hilfe bei Familienkonflikten

0800 1 11 04 44 im Festnetz Berlin.

030 6 83 91 10 Mobilfunk- und andere Netze

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag bis Freitag 9 -20 Uhr

Schwangerschafts- und Konfliktberatungsstelle

Ort: Albatros-Lebensnetz gGmbH

Gehrenseestraße 100, 13053 Berlin

Infos: 98 69 62 08

skb@albatros-lebensnetz.de

www.schwangerenberatung-berlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag nach Vereinbarung

Dienstag 13 -19 Uhr

Mittwoch 9 -16 Uhr

Donnerstag 13 -19 Uhr

Freitag 9 -14 Uhr

Offene Sprechstunde für geflüchtete Frauen und Männer:

1. Mittwoch im Monat 10-12 Uhr

Schwangerschaftsberatungsstelle BALANCE

Ort: Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

Infos: 57 79 58 22

info@schwangerschaftsberatung-balance.de

www.schwangerschaftsberatung-balance.de

Termin: nach Vereinbarung

Sprechzeiten:

Montag 9 -14 Uhr

Dienstag 11 -18 Uhr

Mittwoch 15 -19 Uhr

Donnerstag 11 -18 Uhr

Freitag 9 -14 Uhr

Beratungszeiten:

Montag-Mittwoch 9 -19 Uhr

Donnerstag 8 -19 Uhr

Freitag 9 -13 Uhr

(Die Beratungen beginnen in der Regel jeweils zur vollen Stunde. Es wird mit Terminvergabe gearbeitet)

Starke Brücken - Familienberatung

Familienservicestelle

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 48 96 35

info@starke-bruecken.de

www.starke-bruecken.de

Beratungszeiten:

Montag 16 -18 Uhr

Donnerstag 10 -12 Uhr

Von Mann zu Mann: Männerberatung

Ort: Familienberatungszentrum Balance

Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

Infos: 57 79 58 22

balance@fpz-berlin.de

www.fpz-berlin.de

Termin: nach Vereinbarung

Interkulturelles

Integrationsbeauftragte

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Möllendorffstraße 6, 13067 Berlin

Infos: 90296-39 07
baerbel.olhagaray@lichtenberg.berlin.de
www.berlin.de/ba-lichtenberg

Jugendmigrationsdienst Berlin Lichtenberg (Caritas)

Ort: Anton-Saefkow-Platz 3-4, 10369 Berlin

Infos: 6 66 34 05 00
i.hoffmann@caritas-berlin.de
www.jugendmigrationsdienste.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 9 -12 Uhr
Donnerstag 15 -18 Uhr
und nach Vereinbarung

Nachhilfe bei Schulproblemen für russischsprachige Kinder und Jugendliche (Mathe, Chemie, Physik)

Projekt Katjuscha

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 48 96 35
info@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Termin: Montag 14 -18 Uhr
Dienstag 15 -18 Uhr
Donnerstag 14 -18 Uhr
mit Anmeldung

promigra - beraten-begleiten-bilden

Ort: Jugendmigrationsdienst Berlin Lichtenberg
Otto-Marquardt-Straße 6, 10369 Berlin

Infos: 5 53 04 40
jmd.lichtenberg@cjd-berlin.de
www.jugendmigrationsdienste.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 14 -17 Uhr

Donnerstag 14 -18 Uhr

Sozialberatung

Ort: Völkerball e.V.
Interkulturelle Begegnungstätte Lichtenberg
Josef-Orlopp-Straße 52, 10365 Berlin

Infos: 55 49 20 45
info@voelkerball.de
www.voelkerball.de

Öffnungszeiten

Montag-Donnerstag 9 -16.30 Uhr

Sozialberatung für Zuwanderer und Flüchtlinge Bürgerinitiative Ausländische MitbürgerInnen e.V.

Ort: Neustrelitzerstraße 63, 13055 Berlin

Infos: 9 81 45 46
info@bi-berlin.org
www.bi-berlin.org

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag 9 -16 Uhr

Mittwoch 9 -17 Uhr

Freitag 9 -12 Uhr

Sozialberatung in russischer Sprache

in Kooperation mit der BI Ausländische
MitbürgerInnen e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Termin: Mittwoch 13 -16.30 Uhr

Sozialberatung in vietnamesischer Sprache

in Kooperation mit der BI Ausländische
MitbürgerInnen e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
www.frei-zeit-haus.de

Termin: Montag 14 -17 Uhr, Mittwoch 18.30 -11.30 Uhr



Recht - Soziales

Arbeitslosenverband Deutschland - LV Berlin

Unterstützung für Frauen in schwierigen
Lebenssituationen

Information - Beratung - Austausch

Ort: Frauenzentrum FÜR SIE
Landsberger Allee 180 D, 10369 Berlin
Ansprechpartnerin: Dr. Kathleen Fischer

Infos: 97 60 51 97
alz-lichtenberg@berliner-alv.de
Folgen Sie uns auf facebook:
Berliner Frauenprojekt FÜR SIE

Sprech- und Beratungszeiten:
Montag-Donnerstag 9 -15 Uhr
und nach Vereinbarung

Freiwilligenagentur Hohenschönhausen

Ort: Ribnitzer Straße 1 b, 13051 Berlin
Infos: 96 27 71 16
freiwilligenagentur@vav-hhausen.de
www.vav-hhausen.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Montag 10 -12 Uhr
Dienstag 16 -18 Uhr

oskar | freiwilligenagentur lichtenberg

Ort: Weitlingstraße 89, 10317 Berlin
Infos: 7 46 85 87 40
info@oskar.berlin
www.oskar.berlin

Sprech- und Beratungszeiten:
Dienstag 14 -18 Uhr
Donnerstag 14 -18 Uhr
Freitag 10 -14 Uhr
und nach Vereinbarung
Mittwoch abwechselnd in den
Lichtenberger Stadtteilzentren

Konfliktberatung und Mediation Lichtenberg

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße38, 10365 Berlin
Infos: 55 48 96 35
info@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: nach Vereinbarung

Konfliktberatung und Mediation Hohenschönhausen

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Termin: nach Vereinbarung

Kriminalitätsprävention und Opferhilfe Weißer Ring

Ort: Lichtenberg und Hohenschönhausen
Infos: 44 67 41 32
nordost-2@weisser-ring-berlin.de
<https://berlin-nordost-ii-hohenschoenhausen-berlin.weisser-ring.de/>
Termin: nach Vereinbarung
Telefonische Sprechzeiten:
Täglich 7 -22 Uhr
11 60 06 (bundesweit, kostenfrei)

Rat und Hilfe für Erwerbslose

Ort: Bürger-Center Lichtenberg
Landsberger Allee 180 C, 10369 Berlin
Infos: 9 76 05 197
alz-lichtenberg@berliner-alv.de
Sprech- und Beratungszeiten:
Montag-Donnerstag 9 -15 Uhr

Rechtsberatung

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Infos: 55 48 96 35
info@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Termin: 2. Dienstag im Monat 17 -19 Uhr
mit Terminvereinbarung

Rentenberatung der Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung

Ort: Große-Leege-Straße 103, 13055 Berlin,
Raum 113
Infos: 0162 7 99 47 95
Frau Alexander
www.deutsche-rentenversicherung.de/
BerlinBrandenburg
Termin: 1. und 4. Donnerstag im Monat 15 -18 Uhr

Renten und Sozialrecht (AWO)

Ort: Erkstraße 1, 12043 Berlin
Infos: 6 13 96 30
info@awo-suedost.de
www.awo-suedost.de
Beratung:
4. Mittwoch im Monat 13 -14.30 Uhr

Schuldnerberatung

Ort: Julateg Finsolv Lichtenberg e.V.
Normannenstraße 5A, 10367 Berlin
Infos: 5 10 10 07
finsolv_lichtenberg@gmx.de
www.julateg-lichtenberg.de
Sprech- und Beratungszeiten:
Montag 9 -12, 13 -16 Uhr
Dienstag 9 -12, 13 -16 Uhr
Mittwoch 9 -12, 13 -15 Uhr
Donnerstag 9 -12, 13 -17 Uhr
Freitag nur nach Vereinbarung

Schuldnerberatung

Ort: Caritasverband
Warnitzer Straße 26, 13057 Berlin

Infos: 96 20 94 94
sib.lichtenberg@caritas-berlin.de
www.schuldnerberatung-berlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Montag-Mittwoch 9.30 -15.30 Uhr
Donnerstag 13 -17 Uhr
Freitag 9 -14 Uhr

Sozialberatung (bes. zu ALG II)

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße38, 10365 Berlin

Infos: 55 48 96 35
info@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Beratungszeiten:
Donnerstag 13 -17 Uhr

Sozialberatung

casa nostra - Integrative Hilfen e.V.

Ort: Hagenstraße 1, 10365 Berlin

Infos: 3 96 99 64
beratung@casanostra.de
www.casanostra.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Täglich 10 -15 Uhr

Sozialberatung

in Kooperation mit der Caritas

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Infos: 9 62 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Beratungszeiten:
2. Freitag im Monat 12 -16 Uhr

Soziale Beratung der Deutschen Rheuma-Liga, Berlin e.V. für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: Deutsche Rheuma-Liga
3 22 90 32 50
beratung@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat 14 -16 Uhr
und nach Vereinbarung
Anmeldung erforderlich

Sozialrechtsberatung (auch für Migrant*innen)

Ort: Lebensmut e.V.
Grevesmühlener Straße 24, 13059 Berlin

Infos: 9 20 80 71
lebensmutev@web.de
www.lebensmut-berlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Dienstag, Donnerstag 14 -16 Uhr
(Telefonische Terminvereinbarung erbeten)
Donnerstag 10-15 Uhr für russisch sprechende
Menschen
Donnerstag 13 -14.30 Uhr für
vietnamesisch sprechende Menschen

Rentenberatung:
durch Rentenberater DRV Bund:
jeden 2. Dienstag (bitte Termin vereinbaren)
Rechtsberatung:
kostenlose Rechtsberatung mit Anwalt:
2x im Monat (bitte Termin vereinbaren)

SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V.

Ort: Hagenstraße 57, 10365 Berlin
Infos: 5 77 99 4-0
kontakt@sozialwerk-dfb-berlin.de
www.sozialwerk-dfb-berlin.de

Sprech- und Beratungszeiten:
Montag bis Freitag 9 -16 Uhr
sowie lt. Veranstaltungsplan

WEITERES

*Selbsthilfe ist, wenn du das Wort ergreifst, das
Dir im Halse stecken geblieben ist.*

(Fritz-J. Schaarschuh)

INTERNETADRESSEN

Berlin, Deutschland

Anlaufstellen in Berlin

www.anlaufstellen-berlin.de

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Informationen über Selbsthilfe in Berlin

mit Datenbank aller Selbsthilfegruppen

www.sekis.de

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU) – Berlin

mit Datenbank aller Gruppen und Angebote

im Umfeld häuslicher Pflege

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

SELKO Dach- und Fachverband

der Berliner Selbsthilfekontaktstellen

www.selko.de

NAKOS Selbsthilfe bundesweit

www.nakos.de

Plattform der jungen Selbsthilfe

www.junge-selbsthilfe.de

Mehr als ein Stuhlkreis - Junge Selbsthilfe für alle

www.mehr-als-stuhlkreis.de

Selbsthilfe interaktiv

www.selbsthilfe-interaktiv.de

Selbsthilfe und Krankenhäuser

www.selbsthilfe-und-krankenhaus.de

Berlin Lichtenberg - das Portal

www.lichtenberg-in-berlin.de



**Die beste
Gesprächsqualität
hat man nicht
mit einem Telefon.**

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

Eine Initiative von SEKIS®. Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

Notrufnummern

alle Notrufe im Internet unter:
www.anlaufstellen-berlin.de

Polizei	110
Feuerwehr und Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	31 00 31
AIDS-Beratung	1 94 11
Anonyme Alkoholiker	1 92 95
Autonomes Frauenhaus	80 10 80 10
Babyklappen - rund um die Uhr	0800 4 56 07 89
Beratung für vergewaltigte Frauen	2 16 88 88
Berliner Krisendienst überregional	3 90 63 00
Berliner Krisendienst Region Ost	3 90 63 70
BIG Hotline - Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder	6 11 03 00
Bürgertelefon - der zentrale, telefonische Zugang zur Berliner Verwaltung	115
Drogennotruf (rund um die Uhr)	1 92 37
Frauenkrisentelefon	6 15 42 43
Frauenberatung „Bora“	9 27 47 07
Giftnotruf	1 92 40
Hilfe für Opfer rechter Gewalt	0331 8 17 00 00
Jugendnotdienst	61 00 62
Kindernotdienst	61 00 61
Mädchennotdienst	61 00 63
Migrantinnenberatung	6 15 75 96
Not- und Krisendienste	6 11 03 00
Notübernachtung für Frauen	2 83 29 39
Opferhilfe	3 95 28 67
Pflege in Not	69 59 89 89
Russischsprachiges Krisentelefon	44 01 06 06
Seniorentelefon	2 79 64 44
Schwangere in Not (anonym, sicher)	0800 40 40 020
Schwules Überfalltelefon	2 16 33 36
Sozialpsychiatrischer Notdienst	9 02 96 75 75
Telefonseelsorge	080 0 1 11 01 11/12
Telefonseelsorge russisch	4 40 30 84 54
Wildwasser, Mädchennotdienst	21 00 39 90
Zahnärztlicher Notdienst	89 00 43 33
Zentraler Hebammenruf	2 14 27 71

Wörter für Index

AD(H)S	10
Adipositas.....	10
AI-Anon	23
Alkohol	23-25
Alter	26, 30, 47, 49
Anfallkranke	10
Angehörige.....	16,18-19, 23-24, 26-27, 28, 30, 41-42, 47
Angst.....	18,19
Aphasie	10, 17
Arbeit	42, 56
Aroha	32
Atem.....	32
Beckenboden.....	11
Behinderung Handicap.....	26, 33, 40
Beratung	40-60
Besuchsdienst.....	26
Bewegung.....	32-38
Bosnisch, kroatisch und serbisch.....	30, 31
Brustkrebs	11
Chronischer Schmerz.....	11
Darm	16
Demenz.....	26-28, 47
Depression.....	18, 19
Diabetes.....	11, 12
Drogen	22, 23, 45, 63
Eltern.....	12, 21-22, 26, 50
Englisch.....	32, 34, 35
Entspannung.....	32
Epilepsie.....	10
Familie	23, 50-52
Fibromyalgie	12
Flucht.....	30
Französisch	35
Frauen.....	11, 30, 31, 33, 50-52
Freiwillige	56
Freizeit	32-38
Ganzheitliche Selbsthilfe	13
Gesundheit	10-17, 30, 40-41, 42, 49
Gleichstellung.....	51
Gymnastik	34, 37
Herzranke.....	13

Hirntumor	13
Hospiz.....	47
Hüft-Rücken-Knie	34
Integration	53
Interkulturelles	30-31, 53-55
Jugendmigrationsdienst	53
Junge Selbsthilfe	62
Kinder	12, 21, 22, 26, 51, 53
Konflikt	50, 51, 57
Kontaktstellen.....	6, 7, 8, 62
Koordinatoren Bezirksamt	42, 45
Krabbelgruppe	35
Krisendienst.....	42, 63
Lesekreis	20
Line Dance	35
Lip- und Lymphödem.....	13
Locked in Syndrom	41
Malen	32, 33
Männer.....	31, 50-52
Mediation	57
Messies.....	22
Migrant*innen	30, 58, 60, 63
Mord.....	19, 42
Multiple Sklerose	13, 14
Nachhilfe	53
Narkolepsie.....	14
Opferhilfe	57, 63
Osteoporose.....	14
Parkinson.....	15
Pflege	26-29, 47-49, 62
Poliobetroffene	15
Psychose	18, 19
Qigong	36
Rechtsberatung	58
Rentenberatung	58
Rheuma.....	15-16, 60
Rollstuhltanz	36
Rückbildungsgymnastik	37
Rückenschmerz.....	11
Russisch.....	30, 46, 53-54
Schlaganfall	17
Schmerzen	11, 31
Schreiben	20, 37

Schuldnerberatung	58, 59
Schwangerschaft	50, 51, 52
Schwerhörige/Gehörlose	41
Schwerstbehinderte	12
Sozialberatung	54-55, 59-60
Sozialpsychiatrischer Dienst.....	44
Spanisch.....	37
Spaziergangsgruppe.....	28
Spielegruppe	37
Spielsucht.....	22
Sprach- und Begegnungs-Cafe	31
Stasikinder	21
Stomaträger	16
Sucht	3, 22-25, 45-46
Suizid	19, 42
Tanz	31, 34, 36, 37, 38
Tauschnetz.....	37
Tinnitus	16
Tötung	19, 42
Trauer.....	21, 43
Übergewicht	17
Vermisstenfälle.....	19, 42
Vietnamesisch.....	30, 31, 55, 60
Wandergruppe	34, 38
Wohntisch	29
Yoga.....	38
Zwang.....	21

SELBSTHILFE WEGWEISER Lichtenberg

Herausgeber: Lichtenberger Selbsthilfe-Kontaktstellen
Horizont, Synapse und Kontaktstelle
PflegeEngagement

Träger:

Kiezspinne FAS
Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V.
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin
Telefon: 55 48 96 35
Fax: 55 48 96 34
www.kiezspinne.de
info@kiezspinne.de

Redaktion: Jürgen Kubens
Doreen Bievor
Anne Strobel
Kontaktstellen Horizont, Synapse, KPE

Fotos: www.pixabay.com

Design, Satz: Kiezspinne FAS e.V.
www.kiezspinne.de

Druck: WirmachenDruck.de

Auflage: 7.000

Stand: Dezember 2017



Träger:



Für die finanzielle Unterstützung des Selbsthilfegewegweisers danken wir dem Bezirksamt Lichtenberg von Berlin, den gesetzlichen Krankenkassen, den Pflegekassen und ihren Verbänden.

selko»

Im Projektverbund selko e.V. -
Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen



Bezirksamt
Lichtenberg
von Berlin

be  **Berlin**

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be  **Berlin**

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales