

[Zum Blog](#)

Unsere Gruppen



Bitte beachten Sie!

Aufgrund der derzeitigen Lage im Zusammenhang mit dem Coronavirus treffen sich momentan nicht alle Gruppen bei uns im Haus. Vermittlungen in Selbsthilfegruppen sind aktuell nur eingeschränkt möglich. Bitte fragen Sie bei uns nach!

Gruppenneugründungen sind derzeit leider nicht möglich!

Wir stehen Ihnen für Beratungen telefonisch unter 030 / 4 16 48 42 zu unseren Sprechzeiten am Dienstag von 14-17 Uhr, Donnerstag 14-18 Uhr und Freitag 11-14 Uhr zur Verfügung.

Sie können uns auch gern eine E-Mail senden an: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Bleiben Sie gesund!

Susanne Kühle & Adelina Koch

PSYCHOSOZIALES

Angstzustände und Depressionen

Das Gefühl, in der Gruppe verstanden zu werden, prägt die gemeinsame Zeit. Gespräche schaffen Vertrauen und ermutigen.

Zeit: Mittwoch | 10 bis 12 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Aufwind - Mit Spaß und Aktion gegen Angst und Depression

Wir sind mehr als eine reine Gesprächsgruppe. Neben Gesprächen spielen wir Gesellschaftsspiele und unternehmen einmal monatlich eine Freizeitaktivität außerhalb unserer Räumlichkeiten. Außerdem beschäftigen wir uns einmal im Monat kreativ. Wir wollen der Angst mit Mut und den Depressionen mit Lebensfreude begegnen und freuen uns auf neue Mitglieder.

Zeit: Donnerstag | 18 bis 20 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Chronisch krank und depressiv

Gruppe in Gründung

Du bist zwischen 18 - 30 Jahre alt? Hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag?

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Zudem geben sich Betroffene Halt und Unterstützung, stärken sich, machen sich Mut und spenden Trost.

Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade für chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch bei einer Gruppe dabei unterstützen wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

Zeit: voraussichtlich Freitag | 15:30 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Leben mit Depressionen und Ängsten

Wir verstehen uns als eine aktive Gesprächsgruppe, in der wir unsere persönlichen Erfahrungen mit unseren depressiven Erkrankungen austauschen. Wir suchen gemeinsam nach Wegen, unser Leben lebenswert zu gestalten.

Zeit: Mittwoch | 11 bis 13 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Leeres Kinderzimmer – wenn das Kind zum anderen Elternteil zieht

Wenn das Kind nach der Trennung plötzlich zum anderen Elternteil zieht und den Kontakt abbricht, verursacht das großen Schmerz und Leid. Man sucht verzweifelt nach Gründen und wünscht sich, etwas ändern zu können.

Wie kann man mit dieser neuen, nicht selbst gewählten Lebenssituation fertig werden?

Wie gehen andere Betroffene mit dem Schmerz über den Verlust des Kontaktes zum Kind um?

In einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, gibt es die Möglichkeit gemeinsam Hoffnung zu schöpfen, sich gegenseitig Mut zu machen und nach Wegen zu suchen, der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Haben Sie auch den Wunsch, sich über diesen Leidensdruck auszutauschen?

Wir möchten zu diesem Thema eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben rufen.

Zeit: voraussichtlich 14-tägig

Nähere Informationen unter:

Telefon 030 / 4 16 48 42

Nahtoderfahrungen und Nachtodkontakte

Nach einer Nahtoderfahrung (NTE) oder nach einem Nachtodkontakt (NTK) ist es besonders wichtig, sich mit anderen Menschen, die ebenfalls solche Erfahrungen gemacht haben, austauschen zu können. In der Gruppe haben wir in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, über unsere Erfahrungen und das Leben danach zu sprechen.

Wir unterstützen uns gegenseitig dabei, das Erlebnis zu integrieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine NTE oder ein NTK positiv oder negativ geprägt war.

Durch eine NTE kommt es häufig zu psychischer Instabilität. Das Auseinanderbrechen von Partnerschaften, Verlust des Arbeitsplatzes oder Verschlimmerung der Grunderkrankung können an Belastungsgrenzen führen, was zusammen mit der NTE überfordern kann.

Im Gespräch wollen wir einander zuhören und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Zeit: In jedem Monat am ersten Freitag | 18:15 bis 20:15 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Selbst-Bewusst-Sein

Gemeinsam unter Gleichgesinnten seinen Selbstwert fühlen und leben. Durch neue Erkenntnisse unser Selbstbewusstsein stärken, um so auch das Leben in seiner Fülle zu erfahren. Was kann ich tun, um aus mir heraus Freude und Glück zu fühlen? Diese Gruppe ist für Menschen, die Fortschritte gemacht haben, im Umgang mit ihren Ängsten. Die ihre Depressionen soweit verstanden haben, dass der eigene Alltag wieder sichtbar ist.

Zeit: Mittwoch | 11 bis 13 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Wolkenauflöser - Gemeinsam aus der Depression

Gemeinsam ist man stärker als allein. Es geht um einen Erfahrungsaustausch in vertraulichem Rahmen. Gegenseitig geben wir uns Rückhalt mit viel Verständnis und Alltagstipps, um mit mehr Antrieb unsere Sonnenseite wiederzufinden. Unsere Gruppe kann auch Startschuss für verschiedene Unternehmungen sein.

Zeit: 1. + 3. Freitag | 16 -18 Uhr.

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

SUCHT

Gruppe "Schäfersee" - freie Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Drogenabhängige

Herzlich willkommen allen, die offen mögliche individuelle Wege in ein eigenverantwortliches, drogenfreies Leben diskutieren wollen. Dabei geht es nicht um suchtdominierte Abhaltestrategien und Willensbekundungen sondern um aus eigenen Erkenntnissen gewonnene ehrliche Überzeugungen, die uns die täglichen Anforderungen einer selbstbestimmten Ausgestaltung des Lebens meistern lassen. Schritt für Schritt.

Zeit: jeden Freitag, 19 - 21 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungsstätte | Stargardtstr. 3 | 13407 Berlin / Reinickendorf

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 01525 / 8926041

Guttempler-Gemeinschaft "Märkisches Viertel"

Eine Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen, die auch abhängig machende Medikamente ablehnt. Hilfe wird angeboten für alle Betroffenen und deren Angehörige.

Zeit: Mittwoch | 15 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Guttempler-Gemeinschaft "Norden"

Es treffen sich Alkoholranke und -gefährdete sowie deren Angehörige. Hilfe zur Selbsthilfe.

Zeit: Donnerstag | 18.30 bis 20.30 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

Gruppe für Frauen und Männer, die den Entschluss gefasst haben, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen, auch für Angehörige von Suchtkranken.

Die Gruppe ist jederzeit offen, es ist keine Anmeldung erforderlich!

Zeit: Dienstag | 17.30 bis 19.30 Uhr

Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

Gruppe für Frauen und Männer, die den Entschluss gefasst haben, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen, auch für Angehörige von Suchtkranken.

Die Gruppe ist jederzeit offen, es ist keine Anmeldung erforderlich!

Zeit: Freitag | 18 bis 20 Uhr

GESUNDHEIT / KRANKHEIT

Alzheimer Angehörigen Initiative e.V. - Betreuungsgruppe

Gruppe der Alzheimer-Angehörigen-Initiative e.V.

Die Betreuungsgruppe ist ein Hilfsangebot zur Entlastung pflegender Angehöriger von Menschen mit demenzieller Erkrankung. Durch ein den Besonderheiten der Krankheit möglichst angepasstes Betreuungsangebot bieten den Kranken für einige Stunden die Möglichkeit, Gemeinschaft in einem geschützten Rahmen zu erfahren.

Zeit: Freitag | 11 - 15 Uhr

Information und Anmeldung unter Telefon 030 / 47 37 89 95

Aphasiegruppe

Die Teilnehmer/innen unserer Gruppe haben alle durch einen Schlaganfall eine große Veränderung ihres Lebens erfahren müssen. Dabei haben sie auch einen teilweisen Verlust ihrer Sprachfähigkeit und des Verstehens erlitten. Wir treffen uns regelmäßig, um zu erleben, dass Kommunikation auch mit mehr oder weniger Defiziten möglich ist und Spaß macht. Weitere Mitglieder sind willkommen.

Zeit: 2. und 4. Mittwoch im Monat | 14:30 - 16 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Brustoperierte Frauen | Gruppe Nord

Brustoperierte Frauen von 45-95 Jahren treffen sich zu Kaffee und Gespräch. Zu Beginn des Treffens wird 30 Minuten Gymnastik mit Anleitung angeboten.

Zeit: Dienstag | 14 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

ILCO e.V. - Treffpunkt Nord, Solidargem. für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstl. Harnableitung

Informationsvermittlung, Erfahrungsaustausch, seelische Unterstützung - dazu Einbindung von Fachleuten.

Zeit: 2. Montag im Monat | 15 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Mit Osteoporose leben

Wenn auch bei Ihnen Osteoporose das Leben maßgeblich beeinflusst und Sie den Wunsch haben, sich mit anderen darüber auszutauschen, wenn Sie zwischen 40 und ... Jahren sind, sind Sie in unserer Gruppe herzlich willkommen. Mit Gymnastikangebot. Wir freuen uns über weitere Mitglieder.

Zeit: 1. und 3. Dienstag im Monat | 14.30 bis 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Multiple Sklerose

Es werden Erfahrungen und Informationen zur Krankheit und zum Umgang damit im Alltag ausgetauscht. Die Gruppe ist offen für Betroffene und Angehörige. Neue Mitglieder sind erwünscht.

Zeit: 1. und 3. Montag im Monat | 18 - 20 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung

Telefon 030 / 4 16 48 42

ZU DICK - Frauengruppe

Unzufrieden mit dem Gewicht und/oder der Figur?- Dann bist Du bei uns richtig! Wir unterstützen uns gegenseitig, informieren uns über Ernährungstipps, machen gemeinsam leichte Bewegungsübungen und noch vieles andere mehr, um unseren Zielen näher zu kommen.

Wir freuen uns über Mitstreiterinnen. Komm einfach dazu, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Zeit: Donnerstag | 9.30 bis 11.30 Uhr

FRAUEN

Frauen im Gespräch

Wir (ab ca. 50 Jahren) bringen uns mit unserer Person ein und diskutieren über aktuelle Themen, Sinnfragen sowie über alles, was uns im Alltag begegnet. Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen.

Zeit: Dienstag | 10.30 bis 12.30 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Rebus - Frauen-Gesprächsgruppe

Die Gruppe besteht bereits seit vielen Jahren. Die Frauen sind sich sehr vertraut.

Geschlossene Gruppe

Zeit: 1. Montag im Monat | 11 bis 13 Uhr

ANGEHÖRIGE

3 mal 21 = Down Syndrom (Trisomie 21)

Sie haben ein Familienmitglied mit Down-Syndrom? Sie betreuen, unterrichten oder therapieren ein Kind oder einen Erwachsenen mit dieser Behinderung? Dann kommen Sie in unsere Selbsthilfegruppe.

Zeit: 3. Mittwoch im Monat | 19 bis 21 Uhr

Ort: [DiBs Familienzentrum](#)

Kontakt: [Claudia Schirocki](#)

Telefon 030 / 26 07 72 92

Elterntreff - Lebenshilfe Berlin

Eine Gesprächsrunde für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung, die schon erwachsen sind oder es gerade werden. Die Themen ergeben sich aus dem, was Anwesenden wichtig ist.

Zeit: 4. Donnerstag im Monat | 10 bis 12 Uhr

Ansprechpartnerin: Kathrin Eichner

Telefon 030 / 82 99 981 02

MIGRATION

Aussiedler-Gruppe

Aufgrund unserer z.T. schweren Erlebnisse von Ausgrenzung, Flucht und Vertreibung haben viele von uns gesundheitliche Einschränkungen wie Depressionen oder Herzerkrankungen. Um dem entgegenzuwirken und uns gegenseitig zu helfen und Kraft zu geben, treffen wir uns regelmäßig zum geselligen Beisammensein, Austausch, Singen und zu allem, was Spaß macht.

Aussiedler und alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Zeit: 1. Samstag im Monat | 16 bis 21 Uhr

Teilnahme ohne vorherige Anmeldung möglich.

Ga Mbongui e.V.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. Wir unterstützen Menschen aus dem Kongo, insbesondere Bewohner*innen des Dorfes Pool. Wir setzen und für bessere Lebensbedingungen ein und initiieren verschiedene Projekte vor Ort. Außerdem pflegen die Mitglieder des Vereins ihre Kultur und helfen sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags in Berlin.

Zeit: 2. Samstag, 18 - 22 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Savannah United Berlin e.V.

Savannah ist eine Non-Profit-Organisation, deren Ziel die Förderung der sozio-ökonomischen Integration ist. Sie engagiert sich für humanitäre Hilfe in Deutschland (Berlin/Brandenburg), wo die Mitglieder leben, und in Nigeria, wo sie herkommen. Wir haben Partner in Nigeria und sind bereit für eine Zusammenarbeit mit Stiftungen sowie öffentlichen und privaten Organisationen in Deutschland, die mit Naturkatastrophen und von Menschen verursachten Katastrophen beschäftigt sind.

Zeit: letzter Sonntag im Monat | 17 - 20 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Sweet Mama e.V.

Sweet Mama ist ein Berlin-Brandenburgischer soziokultureller Frauenverein für Frauen ab 25 Jahre, die in Berlin oder Brandenburg wohnen.

Wir wollen Frauen mit Migrationshintergrund in Berlin / Brandenburg Orientierung geben und sie begleiten.

Wir wollen Solidarität, Brüderlichkeit, Liebe und Austausch unterstützen.

Wir wollen Interkulturalität, also das Wahre kultureller Unterschiede und deren Berücksichtigung im täglichen Handeln fördern, sowie interne und externe Projekte durchführen.

Zeit: 1. Sonntag, 15 - 18 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

AKTIVITÄTEN

Doppelkopf-Gruppe

Runde für Fortgeschrittene

An Vierertischen werden wir die Karten mischen, munter hört man es auch sagen: "Re will ich jetzt wagen."

Zeit: Mittwoch | 14 bis 20 Uhr

Selmas Rezepte-Tausch-Gruppe

Gemeinsam wollen wir leckere Rezepte austauschen und ab und zu etwas backen. Dabei steht für uns eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Vordergrund, um verschiedenen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen und/oder Übergewicht entgegenzuwirken.

Interessierte aller Nationalitäten sind herzlich eingeladen.

Eine vorherige telefonischen Anmeldung ist für die Teilnahme erforderlich.

Zeit: 2. und 4. Montag im Monat | 17.30 bis 20.30 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

Spaß an Handarbeiten

Das Handarbeiten ist wieder in Mode gekommen! Macht Ihnen Stricken, Sticken und Co. in Gesellschaft auch mehr Spaß als alleine? Oder wollten Sie schon immer mal Stricken lernen? Dann kommen Sie in unsere Gruppe.

Zeit: Dienstag | 11 bis 13 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Telefon 030 / 4 16 48 42

[zurück zum Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum Reinickendorf](#)

Diese Seite:

Seitennummer: 00422