

**Selbsthilfezentrum
Reinickendorf**



PROGRAMM

Juli – Dezember 2025



Unionhilfswerk

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Das Unionhilfswerk stellt sich vor

Das Unionhilfswerk leistet seit 1947 soziale Hilfe aus christlicher Verantwortung. Bis heute engagieren wir uns für jene, die auf Betreuung und Unterstützung angewiesen sind. Unser Engagement ist geprägt von unserem Leitbild, „individuelle Lebensqualität zu gestalten“ und Wege zu begleiten. Zu unseren vielfältigen Dienstleistungen im sozialen Bereich zählen u.a. Kindertagesstätten, Jugendhilfeangebote, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, ambulante und stationäre Pflege sowie Hilfen für wohnungslose Menschen und Geflüchtete. Mit unseren rund 130 Projekten und Einrichtungen zählen wir zu Berlins größten Arbeitgebern.

Bürgerschaftliches Engagement gehört von Anfang an zum Unionhilfswerk und hat somit eine lange Tradition. Neben den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen sind heute rund 900 ehrenamtlich und freiwillig Engagierte in unseren Einrichtungen, Bezirksverbänden und Interessengemeinschaften des Landesverbandes aktiv.

Sowohl unsere Förderstiftung als auch die Unternehmensträgerstiftung fördern diese umfassende Freiwilligentätigkeit.



Liebe Besucherinnen und Besucher,

jedes Jahr wächst die Zahl der Selbsthilfegruppen, die sich in Reinickendorf treffen.

Die Menschen in den Selbsthilfegruppen erfahren, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. In Gesprächen mit Gleichbetroffenen entfällt oft die Notwendigkeit, sich und den Umgang mit dem eigenen Problem erklären zu müssen, da die Gruppenteilnehmer*innen oft ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dieses gegenseitige Verständnis kann wesentlich zur Entlastung beitragen und die*den Einzelne*n im Umgang mit ihrem*seinem Thema stärken. Durch den Austausch, das Zuhören, Nachfragen und Erzählen helfen sich die Betroffenen selbst und damit auch ihren Mitmenschen.

Da wir immer mehr Anfragen von Menschen mit Depressionen und Ängsten bekommen, werden im 2. Halbjahr 2025 zwei Filme im Selbsthilfezentrum Reinickendorf gezeigt.

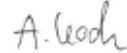
In „Expedition Depression“ erzählen Jugendliche über ihren Umgang mit Depressionen und in „Angst“ erzählen Erwachsene über ihr Leben mit Ängsten.

Außerdem gibt es im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit die Möglichkeit zum Austausch zum Thema Loslassen und einen Workshop zur Selbsthilfe. Beide Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Ribbeck-Haus im Märkischen Viertel statt.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie in diesem Heft ab S. 28.

Schauen Sie auch im Selbsthilfezentrum Reinickendorf vorbei, denn Sie sind mit Ihrem Problem nicht allein.

Herzlichst,



Adelina Koch



Susanne Kühle



Ina Steinbach

Unser Dank gilt folgenden freiwillig Engagierten, die uns in vielfältiger Weise unterstützen:

Prof. Dr. Heinz Engelstädter, Ortrun Koss, Gerhardine Kunst, Carolin Prange, Renate Sternsdorf, Jana Bohse, Daniela Hinz, Thomas Meden





Foto: Privat

Das Selbsthilfezentrum Reinickendorf wurde 1988 von dem damaligen Kommunalpolitiker und Schuldirektor Günter Zemla gegründet.



Unser Haus ist barrierefrei zugänglich.

Wir sind ...

- das Selbsthilfezentrum für Berlin-Reinickendorf.
- eine Begegnungsstätte, die offen ist für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Wir treten ein für Toleranz und gegen Fremdenfeindlichkeit.

Wir bieten ...

- Selbsthilfegruppen zu Themen wie Psychosoziales, Sucht, Migration, Gesundheit / Krankheit, Gender, Angehörige, Aktivitäten
- Information und Beratung rund um die Selbsthilfe
- Kurse, Workshops
- Informationsveranstaltungen zu gesundheitlichen Themen
- Nachbarschafts-Café

In unserem Haus befindet sich auch die **Kontaktstelle PflegeEngagement**. Näheres siehe Seiten 40 – 50

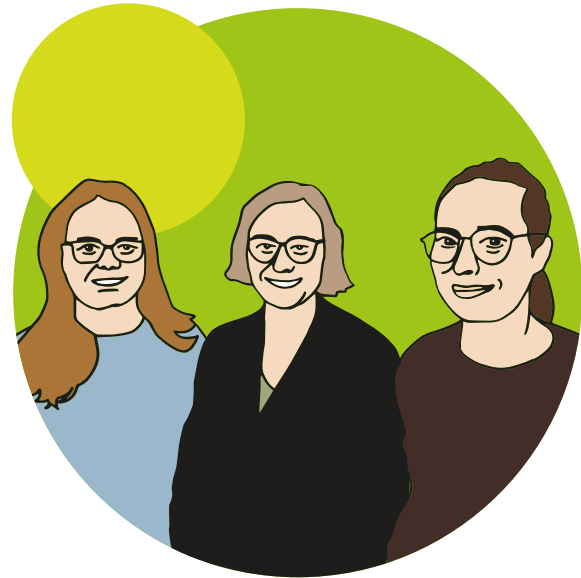
Die Teams

Selbsthilfezentrum



Adelina Koch, Ina Steinbach, Susanne Kühle

Kontaktstelle PflegeEngagement



Alexandra Knorr, Christine Gregor, Marie Geibel



Inhalt

- 02 Das Unionhilfswerk stellt sich vor
- 09 Veranstaltungsübersicht
- 11 Selbsthilfegruppen
- 27 Fortbildungen in der Selbsthilfe
- 28 Workshops & Kurse
- 35 Nachbarschafts-Café
- 36 Beratungsangebote
- 37 Hinweise zur Selbsthilfe
- 40 **Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf (KPE)**
- 51 Netzwerk Märkisches Viertel
- 52 Einrichtungen der Stiftung
Unionhilfswerk Berlin
- 55 Impressum
- 56 Öffnungszeiten, Lageplan



Veranstaltungsübersicht

September

- 08.09. Vorsorge treffen ... aber wie? 49
– Infoveranstaltung (KPE)
- 15.09. Philosophisches Café 35

Oktober

- 10.10. Woche der seelischen Gesundheit – Workshop „Loslassen“ und „Wie wirkt Selbsthilfe?“ 28
- 16.10. Film Dokumentation über Angst 30
- 20.10. Philosophisches Café 35

November

- 07.11. Film „Expedition Depression“ 31
- 17.11. Philosophisches Café 35

Dezember

- 01.12. Einen Angehörigen pflegen. Arbeiten gehen. Sonst noch was?! – Infoveranstaltung (KPE) 50
- 15.12. Philosophisches Café 35

Hinweise zum Besuch einer Selbsthilfegruppe



Da nicht alle Gruppen jederzeit neue Mitglieder aufnehmen und sich die Zeiten der Gruppentreffen ändern können,

**bitten wir Sie anzurufen, bevor
Sie das erste Mal zu einem
Gruppentreffen kommen.**

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist grundsätzlich kostenlos. Für die Nutzung der Räume erheben wir 1 € (ermäßigt 0,50 €*) pro Person und Treffen.

* Ermäßigung gilt für Menschen mit Behinderung, Inhaber*innen eines Berechtigungsnachweises und Studierende mit Nachweis.

030 / 4 16 48 42



Selbsthilfegruppen

Depressionen und Ängste

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in der Gruppe ist auf unterschiedliche Weise mit dem Thema „Depressionen und Ängste“ konfrontiert und sucht nach Lösungswegen zum Umgang damit. Das verbindet alle miteinander. In der Gruppe finden wir Verständnis, können Erfahrungen austauschen und gemeinsam nach Lösungswegen suchen.

🕒 **Zeit** **Dienstag, 16:30 – 18:30 Uhr**
14-tägig in den geraden Kalenderwochen

Angstzustände und Depressionen

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

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 10 – 12 Uhr**

i Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter 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 – 13 Uhr**

„Die Furchtlosen“ – Angstgruppe für Menschen ab ca. 40 Jahren

Wir tauschen uns offen und vertrauensvoll über unsere Ängste aus und unterstützen uns gegenseitig beim Üben von Bewältigungsstrategien. Dabei hilft uns auch der Blick auf die vielen kleinen schönen Dinge im Leben, die sich immer wieder am Wegesrand entdecken lassen.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 14 – 16 Uhr**
am 2. Mittwoch KEINE Treffen

Selbsthilfegruppen

Ängste und Depressionen

Ängste und Depressionen sind allen Gruppenmitglieder*innen bekannt und jede*r hat eine eigene Geschichte dazu zu erzählen. Wir wollen miteinander respektvoll und auf Augenhöhe ins Gespräch kommen. In kleiner Runde wollen wir uns gegenseitig unterstützen und unsere Treffen nach unseren Vorstellungen gestalten - auch gemeinsame Aktivitäten sind denkbar. Entstehen soll eine gemischte Gruppe, in der sich jede*r so einbringen kann, wie er/sie ist.

⬇ Zeit Freitag, 10 – 12 Uhr

Depressionen

Wir wollen uns in dieser Gruppe gegenseitig stärken, indem wir uns über unsere Erfahrungen mit der Depression und mögliche Bewältigungsstrategien austauschen. In der Gruppe soll es sowohl für die weniger angenehmen als auch für die angenehmen Emotionen Raum geben.

Unsere Gruppe befindet sich derzeit noch im Aufbau und freut sich über weitere Interessierte.

⬇ Zeit Freitag, 15:30 – 17:30 Uhr

Depressiv und chronisch krank

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag? Dann komm zu uns in die Gruppe. Gemeinsam wollen wir uns Halt und Mut geben und einander stärken.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch einer Gruppe dabei unterstützen, wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

⬇ Zeit Donnerstag, 15:30 – 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppen

Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Unsere Selbsthilfegruppe bietet jungen Menschen eine unterstützende Gemeinschaft, um gemeinsam mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen umzugehen. Wir teilen Erfahrungen, entwickeln Bewältigungsstrategien und setzen uns behutsam mit Expositionsübungen auseinander, um soziale Ängste schrittweise zu überwinden. Tritt uns bei und entdecke eine einfühlsame Unterstützung auf deinem Weg zur Genesung.

 **Zeit** **Dienstag, 16:30 – 18 Uhr**

Depressionsgruppe für Menschen zwischen 18 – 35 Jahren

Hast du mit Depressionen und Ängsten zu kämpfen, möchtest dich gerne mit anderen austauschen, denen es genauso geht und zusammen nach Möglichkeiten suchen, damit im Alltag besser umzugehen? Dann melde dich gern unter der angegebenen Telefonnummer.

 **Zeit** **Freitag, 18:30 – 20 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

Selbsthilfegruppen

Grenzgänger Reinickendorf – Gruppe für Borderline, PTBS und Stimmungsschwankungen

Wiederkehrende, sich aufdrängende belastende Erinnerungen? Vermeidungsverhalten? Schuld- und Schamgefühle? Es gibt nur schwarz oder weiß? Ganz oder gar nicht? Heftige Stimmungsschwankungen, selbst bei geringfügigen Auslösern?

Wir kennen das. Daher laden wir dich zur SHG Grenzgänger Reinickendorf ein. Auch für Interessierte, deren unerklärliche Stimmungsschwankungen nicht diagnostiziert wurden. Wir können uns austauschen und bestenfalls von den Gesprächen mit anderen Betroffenen profitieren können.

Interessierte können sich gerne melden.

 **Zeit** Montag, 17:30 – 19:30 Uhr

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 – 13 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon
030 / 4 16 48 42.

Selbsthilfegruppen

Spaziergangsgruppe für Frauen mit Depressionen

in Gründung

Wir bauen eine neue Gruppe für Frauen mit Depressionen auf, die Lust auf regelmäßige gemeinsame Spaziergänge haben. Egal bei welchem Wetter, einfach rausgehen, sich bewegen und den Kopf frei kriegen. In der Gruppe macht es mehr Spaß & man fühlt sich nicht so einsam. Dabei können wir quatschen und uns kennenlernen. Willkommen sind Frauen jeden Alters.

🕒 **Zeit** einmal wöchentlich donnerstags ab 10 Uhr

Paar-Beziehungen zufrieden leben! für Menschen ab 50 Jahren

in Gründung

Ist deine Beziehung ins Wanken geraten und beendet worden? Möchtest du wieder eine Partnerin/ einen Partner an deiner Seite haben? Miteinander reden, Konflikte auf empathische friedliche Weise lösen? Alternativen finden für deine Alltagsprobleme? Sich zuhören und füreinander Zeit nehmen? Die Beziehung pflegen, kreativ werden und euch gegenseitig bereichern?

In der Gruppe wollen wir gemeinsam nach Möglichkeiten schauen, eine Partnerschaft zu leben, die Zufriedenheit verspricht! Wir freuen uns auf dich!

🕒 **Zeit** Die Treffen sind für jeden 2. + 4. Montag im Monat von 11 – 13 Uhr geplant.

Selbsthilfegruppen

Nahtod-Gruppe Nord

Nahtoderfahrungen lösen große Veränderungen in einem Menschen aus. Danach ist man nicht mehr so wie vorher. Man fühlt sich ausgegrenzt, und niemand hört zu. Partnerschaften leiden darunter und zerbrechen oft, weil man plötzlich in verschiedenen Welten zu leben scheint. Die erste Anlaufstelle sollte eine Selbsthilfegruppe sein. In entspannter und verständiger Atmosphäre kann man sich im Rahmen Gleichgesinnter ohne Scham öffnen und langsam wieder ins Leben zurückfinden.

🕒 Zeit **Präsenztreffen:**
2. Freitag in jedem
geraden Monat, 19 – 21 Uhr
Onlinetreffen:
3. Mittwoch, 19 – 20 Uhr

Kontakt Wolfgang Nicolaus
📞 Tel. 0155 / 60 66 38 21
E-Mail nahtodgruppenord@web.de
Website nahtodgruppe-nord.de

Prison Break – Raus aus der toxischen Beziehung (Männergruppe)

in Gründung

Narzissmus und toxische Beziehungen sind Themen, die in den letzten Jahren immer häufiger Beachtung finden. Meistens wird davon ausgegangen, dass es sich bei den Opfern narzisstischer Strategien wie Gaslighting, Beleidigung, Drohung, Schuldumkehr, emotionale Erpressung, psychische und physische Gewalt usw. normalerweise um Frauen handelt. Betroffen sind jedoch auch viele Männer, für die es in diesem Bereich allerdings weniger Anlaufstellen und Hilfsangebote gibt. In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Männer, die in einer toxischen Beziehung leben oder sich aus einer solchen gelöst haben. Wir unterstützen uns in einem geschützten Raum gegenseitig bei allen Fragen, die beim Umgang mit bzw. der Trennung von toxischen Partnerinnen auftreten.

🕒 Zeit **1. + 3. Freitag, 14:30 – 16:30 Uhr**

Selbsthilfegruppen



Gruppe der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

 **Zeit** Donnerstag, 18 – 20 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

Selbsthilfegruppen

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 Freitag, 19 – 21 Uhr

📍 Ort Seniorenbegegnungsstätte
Stargardtstr. 3
13407 Berlin, Reinickendorf

☎ Tel. 0152 / 28 76 48 76



Selbsthilfegruppen

Rettungsboot

Sucht-Selbsthilfe-Gruppe für stoffliche Süchte – Alkohol, Drogen und Medikamente. Offene Gespräche für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

🕒 Zeit **Sonntag, 14 – 15:45 Uhr**

📍 Ort Im Vivantes Humboldt-Klinikum
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin
Raum 0201 EG zwischen Station
01.2 und 02.2

Verein für alkoholfreies Leben – VAL e.V.

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.

🕒 Zeit **Dienstag, 17:30 – 19:30 Uhr**
Freitag, 18 – 20 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon
030 / 4 16 48 42.

Selbsthilfegruppen

Alzheimer Angehörigen Initiative e.V. - AAI – Betreuungsgruppe

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

Neue Teilnehmer*innen sind nach vorheriger Kontaktaufnahme herzlich willkommen!

 **Zeit** Freitag, 10:30 – 14:30 Uhr

Blindheit und Sehbehinderung

Sind Sie blind oder sehbehindert und haben Erfahrungen im Umgang mit Hilfsmitteln gemacht, die Ihnen den Alltag erleichtern? Oder möchten Sie Näheres dazu erfahren?

Es gibt eine Vielzahl an Hilfsmitteln, die ein selbstbestimmtes Leben für blinde und sehbehinderte Menschen (wieder) möglich machen.

Möchten Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen hierzu teilen und sich in einer Gruppe über gemeinsame Interessen austauschen?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

 **Zeit** 1. Donnerstag im Monat, 11 – 13 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

Selbsthilfegruppen

„Die lustigen Eichhorster“ – Gruppe zum Thema Multiple Sklerose

Wir wollen durch den regelmäßigen Informationsaustausch dabei helfen, die Krankheit zu verstehen und besser mit ihr umzugehen. In ungezwungener Atmosphäre vermitteln wir neueste medizinische Erkenntnisse und helfen Betroffenen wie auch Angehörigen. Wir bieten: Informationsaustausch und Diskussionsveranstaltungen in einem behindertengerechten Raum, geselliges Beisammensein und gemeinsame Aktivitäten.

⌚ Zeit 1. + 3. Montag, 17 – 19 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

Frauen im Gespräch

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

⌚ Zeit Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr

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, Geschwisterlichkeit, Liebe und Austausch unterstützen. Wir wollen Interkulturalität, also das Wahrnehmen kultureller Unterschiede und deren Berücksichtigung im täglichen Handeln fördern, sowie interne und externe Projekte durchführen.

⌚ Zeit 1. Sonntag, 15 – 18 Uhr

Selbsthilfegruppen

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*innen 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, 16 – 21 Uhr**

Enugu Coal City Berlin-Brandenburg e.V.

Wir sind ein Kulturverein von Menschen aus Enugu Coal City - Nigeria. Wir treffen uns, um unsere nigerianische Kultur zu pflegen, uns über das Leben in Berlin - fern der Heimat - auszutauschen und gegenseitig in verschiedenen Lebenslagen Unterstützung und Rat zu geben.

🕒 **Zeit** **3. Sonntag, 16 – 21 Uhr**

Ressourcen-Gruppe

Für alle, die es leid sind, alles in sich hineinzufressen

Ängste, Depressionen, Panikattacken, ständige Anspannung – wenn dir das bekannt vorkommt, dann hast du bestimmt viel auf dem Herzen. Und wir sind bereit, dir zuzuhören. Diese Gruppe ist kein Ort für Floskeln wie „Reiß dich zusammen“ oder „Alles wird gut“. Hier kannst du offen über deine echten Gefühle sprechen – ohne Angst, missverstanden zu werden. Außerdem kannst du Methoden ausprobieren, die helfen, mit schwierigen Emotionen besser umzugehen. Kein Druck, keine Regeln, kein Zwang. Nur ein Raum, in dem du freier atmen kannst. Komm vorbei und spüre selbst, ob es sich richtig für dich anfühlt. Vielleicht wird es hier ein kleines bisschen leichter.

Die Gruppe ist auf Ukrainisch, Russisch und Deutsch.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 18 – 20 Uhr**

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*innen und alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Zeit 1. Samstag, 16 – 21 Uhr

Gâ Mbongui e.V.

Der gemeinnützige Verein unterstützt Menschen aus dem Kongo, insbesondere die Bewohner*innen des Dorfes Pool. Wir setzen uns 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

Interkulturelle Gesprächsgruppe

in Gründung

Wenn du mit deinen Sorgen allein bist, eventuell auch isoliert, kann eine interkulturelle Gesprächsgruppe helfen, gemeinsam mit anderen Betroffenen Verständnis und ein Zugehörigkeitsgefühl zu bekommen. In einer interkulturellen Gruppe kommen Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zusammen. Sie treffen sich regelmäßig, um sich gegenseitig bei ihren Problemen zu unterstützen. Die Themen können z. B. Migration und Integration, Erfahrung mit Rassismus oder Diskriminierung, gesundheitliche oder psychische Belastung, Erziehungs- und Familienfragen sein. Die Gruppe wird durch eine selbst betroffene Fachkraft begleitet.

Zeit Freitag, 11 – 13 Uhr

Selbsthilfegruppen



3 mal 21 = Down-Syndrom

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.

Weitere Informationen:

Claudia Schirocki, c.schirokki@gmail.com

Zeit 3. Mittwoch, 19 – 21 Uhr

Ort Stadtteilzentrum Borsigwalde
Ziekowstraße 14, 13509 Berlin

Tel. 030 / 26 07 72 92
0178 / 366 14 74

Website <https://3mal21gleich-down-syndrom.de>

Hinweis: Bitte vorab telefonisch Kontakt aufnehmen!

Gemeinsam aktiv!

Sind Sie auf der Suche nach netten Menschen, mit denen Sie ins Gespräch kommen können über dies und das, Gesellschaftsspiele spielen, lachen, gemeinsam kreativ sein oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung unternehmen. All das soll in dieser Gruppe möglich sein. Was dann genau stattfindet, wird in der Gruppe gemeinsam entschieden und vorbereitet. Denn in der Gemeinschaft kann sich das Leben leichter anfühlen.

 **Zeit** Freitag, 14 – 16 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

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 entgegenzuwirken. Interessierte aller Nationalitäten sind herzlich eingeladen. Eine vorherige telefonische Anmeldung ist für die Teilnahme erforderlich.

 **Zeit** 2. + 4. Montag, 17:30 – 20:30 Uhr

Spaß an Handarbeiten

Das Handarbeiten ist wieder in Mode gekommen! Macht Ihnen Stricken, Sticken & Co. in Gesellschaft auch mehr Spaß als alleine? Oder wollten Sie schon immer mal Stricken lernen? Dann kommen Sie in unsere Gruppe. Miteinander wollen wir handarbeiten, uns austauschen und Spaß haben. Gern sind wir für Anregungen und neue Mitglieder offen.

 **Zeit** Dienstag, 11 – 13 Uhr

Selbsthilfegruppen



Doppelkopf-Gruppe

An Vierertischen werden wir die Karten mischen. Munter hört man es auch sagen: „Re will ich jetzt wagen.“ Weitere Spielerinnen und Spieler gesucht.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 14 – 17:30 Uhr**

Malgruppe Farbenfroh

Wir sind eine offene Hobby-Malgruppe bestehend aus lauter netten Frauen über 50 Jahre. Jede malt frei nach selbstgewählten Motiven. Wir geben uns nichts vor. Gemeinsam können wir in ruhiger Atmosphäre beim Malen entspannen und die gemeinsame Zeit genießen.

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen.

🕒 **Zeit** **2.+ 4. Donnerstag, 12:30 – 15 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

Fortbildungen, Workshops und Erfahrungsaustausch zur Selbsthilfe in Berlin



Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für die Arbeit in deiner Selbsthilfe-Gruppe?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen und Workshops im analogen und digitalen Format aus dem Bereich der Selbsthilfe für dich und deine Gruppe.

Jetzt anmelden, dabei sein und deine Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe stärken!

www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung

Thementag im Stadtteilzentrum Ribbeck-Haus zum Start der Woche der seelischen Gesundheit am Freitag, den 10.10. mit dem Selbsthilfezentrum Reinickendorf

»Loslassen. Zeit für mich – stark im Alltag«

Programm

1. Workshop: Frühstück für die Seele – Selbstfürsorge mit Genuss und Gemeinschaft

🕒 Zeit 11 – 12:30 Uhr

Ein wohltuender Start in den Thementag

Gönnen Sie sich einen liebevollen Einstieg in diesen besonderen Tag: Gemeinsam bereiten wir grüne Smoothies und frisches Müsli zu – einfach, gesund und mit viel Genuss. Beim gemeinsamen Essen erleben wir, wie wohltuend es sein kann, sich selbst kleine Momente der Achtsamkeit und Fürsorge zu schenken. Ergänzt wird das Frühstück durch Impulse zur Selbstfürsorge und die Kraft der Gemeinschaft.

2. Workshop: Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude: Aktivitäten ausbalancieren

🕒 Zeit 13 – 15 Uhr

Unsere heutige global vernetzte Welt und leistungsorientierten, verdichteten Alltagswelten bringen vielfältige und komplexe Aufgaben mit sich, die von jedem Menschen individuell bewältigt werden müssen. Ob wir diese eher als Herausforderung empfinden oder als Belastung, hängt unter anderem mit unseren persönlichen Prägungen zusammen.

Wie können wir mit belastenden Themen anders umgehen, sodass sich unser Leben leichter anfühlt und Freude daraus entspringt? Wie können wir Wohlfühlen für uns selbst und für andere entwickeln und im Alltag leben?

In unseren Aktivitäten fühlen wir uns lebendig, spüren uns und sind in Resonanz mit unserer Umwelt. Was aber, wenn mir alles zu viel wird? Wenn ich von Termin zu Termin eile und dabei die Freude verloren geht? Die Referentin regt dazu an, sich die eigene Haltung und das eigene Aktionsmuster anzuschauen und leitet eine Übung an, wie die innere Balance immer wieder austariert und im Leben umgesetzt werden kann.

3. Workshop: Loslassen – aber nicht allein!

Mit Selbsthilfe neue Wege gehen

🕒 **Zeit** 15:30 – 17 Uhr

Manche Belastungen lassen sich leichter tragen – oder sogar loslassen – wenn man nicht allein damit ist. In diesem Workshop geht es darum, wie Selbsthilfe dabei unterstützen kann, besser für sich selbst zu sorgen. Wir sprechen darüber, was Selbsthilfe eigentlich bedeutet, wie sie im Alltag wirkt und warum der Austausch mit anderen oft entlastender ist als gedacht. Mit kleinen Übungen und Raum für persönliche Impulse entdecken wir gemeinsam, wie Selbsthilfegruppen Mut machen, Kraft geben – und beim Loslassen helfen können.

4. Workshop: Entspannungsreise – Die Kunst loszulassen

🕒 **Zeit** 17:30 – 18:30 Uhr

Ein heilsamer Abend mit Muskelentspannung, Musik, Tee und Raum zum Durchatmen

Tauchen Sie ein in eine wohltuende Auszeit vom Alltag. In dieser sanften Entspannungsreise kombinieren wir autogenes Training und progressive Muskelentspannung mit beruhigender Musik, duftenden Essenzen und einer Tasse warmem Tee.

Ein Abend zum Ankommen, zum Spüren, zum Loslassen – begleitet von achtsamen Impulsen und innerer Stille.

Gönnen Sie sich einen Moment nur für sich – und nehmen Sie Ruhe, Leichtigkeit und neue Kraft mit nach Hause.



📍 **Ort** Stadteilzentrum
im Ribbeck-Haus
Senftenberger Ring 54, 13435 Berlin

Filmvorführung

Angst – was tun?!

Eine Frau zählt in der Bahn ihre Atemzüge, ein Mann stellt sich dem Gegner im Ring, wenn die innere Unruhe aufsteigt. Ein weiterer raucht eine Zigarre, wenn die finsternen Gedanken kommen.

Der Dokumentarfilm „Sag was über deine Angst“ des Filmemachers Toralf König-Benz – ein 54-jähriger Krankenpfleger für Psychiatrie, zeigt 8 Protagonist*innen, die vor der Kamera sehr offen über Ängste und persönliche Bewältigungsstrategien sprechen. Der Film soll den Zuschauer*innen Mut machen, den ganz eigenen Weg zu finden, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Darunter sind Kinder und Senior*innen sowie Menschen mit einer psychischen Erkrankung und Menschen, die „gesund“ sind.

Der Film macht deutlich, dass jeder Mensch Angst hat, die einen mehr, die anderen weniger, und dass es vielfältige und kreative Wege gibt, sich diesen Ängsten zu stellen.



Nach der Filmvorführung gibt es die Möglichkeit, in den gemeinsamen Austausch mit dem Filmemacher und anwesenden mitwirkenden Personen zu kommen.

🕒 **Zeit**

16.10. / 18 – 20 Uhr

Leitung

Toralf König-Benz (Dokumentarfilmer)

Kosten

kostenfrei

Anmeldung

bis 10.10.25

Filmvorführung

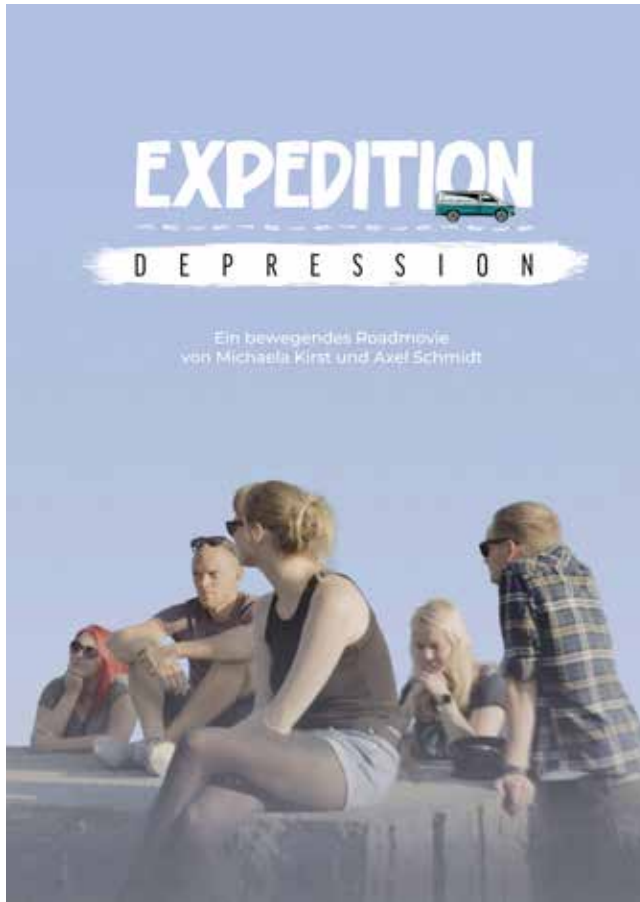


Bild: sagamedia

Expedition Depression

„Expedition Depression“ erzählt die Geschichte von drei jungen Frauen und zwei jungen Männern, die sich gemeinsam auf einen zweiwöchigen Roadtrip begeben. Während dieser Reise besuchen sie unter anderem eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, zelten gemeinsam, wandern in den Alpen und nehmen an einem Sporttherapietag teil.

Der Dokumentarfilm zeigt nicht nur die unterschiedlichen Facetten der Depression auf, sondern vermittelt auch wichtige Botschaften: Depression kann jede*n treffen, sie ist behandelbar, und Betroffene sind nicht allein.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle ins Gespräch zu kommen. Diese Gesprächsrunde bietet Raum für Fragen und den Austausch von Erfahrungen.

Zeit 07.11. / 18 – 20 Uhr

Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Kosten kostenfrei

Fortlaufende Kurse



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

Gedächtnistraining

Besser behalten, schneller erinnern – frischer Wind fürs Gedächtnis

Spiele- und kreative Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Denken und Gedächtnis. Vielfältige Denkanregungen werden kombiniert mit Merkhilfen.

Durch Kreativitätsübungen und Bewegungen werden Sie Ihren persönlichen Wissens- und Erinnerungsschatz besser nutzen können. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen werden Sie lern-stark!

⬇ Zeit

Montag

29.09. – 17.11.

10 – 11:45 Uhr, 8 Termine

Leitung

Dagmar Fleischer
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten

60 €

Anmeldung

bis 25.09.25

Fortlaufende Kurse

Tai Chi Chuan

Durch die sanften und gleichmäßig langsamen Bewegungen wird der Körper entspannt, die Atmung ruhig und tiefer. Es tritt eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist ein. Tai Chi Chuan kann bis ins hohe Alter erlernt und geübt werden.

🕒 Zeit **Mittwoch**
16:45 – 18 Uhr, Anfänger*innen
18:15 – 19:30 Uhr, Fortgeschrittene

Leitung Thomas-Andreas Serowy
Lehrer für Tai Chi Chuan

Kosten jeweils 30 € monatlich

Anmeldung 030 / 4 11 01 44



i Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon
030 / 4 16 48 42.



Nachbarschafts-Café

Herzlich willkommen in unserem Philosophischen Café!

Hier können Sie verweilen, sich entspannen oder aktiv „mitreden“.

Allgemeinverständlich werden philosophische Themen der individuellen Lebensgestaltung erörtert. Zu jedem Thema ist Literatur angegeben.

Fragen und Gespräch sind erwünscht. Die Leitung obliegt Heinz Engelstädter und Dagmar Fleischer.

⌚ Zeit jeweils am 3. Montag
 im Monat von 15 – 17 Uhr

Kostenbeitrag 3 €



Zeit der Emotionen

15.09. Braucht mein Leben ein Ziel?

20.10. Anerkennung und Wertschätzung

17.11. Freundschaft als bleibender Kontakt

15.12. So liebt man heute - das Geheimnis erfüllender Beziehungen (Kurt Tepperwein)



Nähere Information unter
030 / 416 48 42

Beratungen

Beratung zur Selbsthilfe

Wenn Sie sich über Selbsthilfe informieren möchten und/oder auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe sind oder auch selbst eine Gruppe gründen möchten, können Sie gerne einen Beratungstermin mit uns vereinbaren. Bei Bedarf leiten wir auch an andere Hilfsangebote weiter.

Berater*innen Adelina Koch, Susanne Kühle,
Ina Steinbach, Alaeddin Ossami Saidy
Dipl. Soz. Arb. / Soz.Päd.
nach Vereinbarung
030 / 4 16 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

⌚ Zeit
Telefon
E-Mail

Psychosoziale Beratung

Sie sind auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung.

Beraterin Susanne Kühle
Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin
Systemische Beraterin
(DGSF zertifiziert)

⌚ Zeit
Telefon
E-Mail
Kosten

nach Vereinbarung
030 / 4 16 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
3 € / erm. 1,50 €

Was ist Selbsthilfe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die bestrebt sind, ihr Thema, das sie aktuell beschäftigt, aktiv in die Hand zu nehmen. Das können Themen aus den Bereichen Soziales, Gesundheit/Krankheit, Freizeit, Familie, Nachbarschaft u.v.m. sein. In der Gemeinschaft erfährt man Entlastung und Unterstützung und macht die Erfahrung, dass man mit seinen Problemen nicht

allein ist. Dabei geht es vordergründig nicht immer um die Lösung der Probleme, sondern vielmehr um den Umgang mit diesen im Alltag und die Verbesserung der Lebensqualität. Die Mitglieder der Gruppe bestimmen selbst Inhalt und Form des Zusammenkommens und treffen sich in der Regel ohne professionelle Anleitung.

Wir ...

- **beraten** Sie zu Ihrem persönlichen Anliegen und klären mit Ihnen, ob eine Selbsthilfegruppe Ihrem Bedürfnis entspricht und welche dies sein kann. Sie können sich an uns wenden, wenn Sie Ängste oder Sorgen haben und Menschen in der gleichen Situation suchen.
 - **informieren** und beraten über Möglichkeiten der Selbsthilfe im Allgemeinen und stellen Kontakte zwischen Interessierten und bestehenden Gruppen her. Die enge Vernetzung der Berliner Selbsthilfekontaktstellen untereinander ermöglicht schnellen Zugriff auf Gruppenangebote in allen Bezirken.
 - **unterstützen** bei Gruppengründungen und geben Hilfestellung in der Aufbauphase einer neuen Gruppe sowie bei Problemen in bestehenden Gruppen.
 - **halten** ein Fortbildungsangebot für Mitglieder in Selbsthilfegruppen vor.
 - **stellen** Gruppenräume und technische Hilfsmittel bereit.
- Weitere Informationen zu unserem Beratungsangebot finden Sie auf Seite 36.

Weitere Informationen und Adressen

SEKIS

Wenn Sie bei uns keine passende Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema finden, können Sie sich bei SEKIS Berlin, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, informieren. SEKIS verfügt als Selbsthilfe-Anlaufstelle für ganz Berlin über eine zentrale Datenbank, in der alle existierenden Gruppen aufgelistet sind. Zudem sind verschiedene Broschüren zur Selbsthilfe (Gründung, Gruppenregeln, Initiativen, Vereine, Veranstaltungen, weitere Selbsthilfe-Kontaktstellen u.v.m.) erhältlich.

Selbsthilfe - Kontakt- und Informationsstelle

Zimmerstraße 26 | 10969 Berlin

Telefon 030 / 8 92 66 02

Fax 030 / 89 02 85 40

E-Mail sekis@sekis-berlin.de

Internet www.sekis.de

NAKOS

Die NAKOS ist die zentrale bundesweite Anlaufstelle in Deutschland rund um das Thema Selbsthilfe. Als Knotenpunkt vernetzt NAKOS die relevanten Akteur*innen. Interessierte, Betroffene und Angehörige finden hier alle notwendigen Informationen. Dabei zeigt NAKOS die Vielfalt und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf und fördert und vertritt sie gegenüber Politik und Gesellschaft.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle

Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin

Telefon 030 / 31 01 89 60

Fax 030 / 31 01 89 70

E-Mail selbsthilfe@nakos.de

Internet www.nakos.de

Förderung durch Krankenkassen

Die Krankenkassen sind nach dem Gesetz (§ 20 h SGB V) verpflichtet, gesundheitsbezogene Selbsthilfeaktivitäten zu fördern. **Das heißt, gesundheitliche Selbsthilfegruppen können Fördergelder für gesundheitsfördernde Aktivitäten beantragen.** Sprechen Sie uns an.



Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)



Wir unterstützen und entlasten

pflegende und betreuende Angehörige, Freund*innen und Nachbar*innen sowie pflegebedürftige Menschen jeden Alters und im Umfeld von häuslicher Pflege.

Unsere Angebote:

- Gesprächs- und Aktivgruppen
- Unterstützung nachbarschaftlicher Netzwerke
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Besuchsdienst
- Angehörigenbegleitung
- Information und Fachvorträge
- Beratung, Begleitung und Qualifizierung für freiwillig Engagierte

Unsere Angebote sind kostenlos.



1. Standort

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Telefon 030 / 41 74 57 52

Mobil 0172 / 856 63 43

Sprechzeit Donnerstag 14 – 17 Uhr und nach Vereinbarung



2. Standort

Wilhelmsruher Damm 116 (5.OG), 13439 Berlin

Telefon 030 / 644 97 60 63

Mobil 01522 / 412 63 75

Sprechzeit Dienstag 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Internet www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de



Podcasts

RuheInsel-Podcast für pflegende Angehörige und alle Interessierten

Die RuheInsel dient als kleine Auszeit vom Alltag. In jeder Folge befasst sich die Gerontotherapeutin und Entspannungspädagogin Marlies Carbonaro mit einem Thema, lädt zu Entspannungsübungen ein oder erfreut mit einem Gedicht. Die Themen sind vielfältig: von Selbstfürsorge und Achtsamkeit über Jahreszeiten und besondere Anlässe bis hin zu guter Nachbarschaft und bereichernden Gruppen.

Alle Folgen des Podcasts sind über Spotify, Podigee und die Webseite www.unionhilfswerk.de/ruheinsel abrufbar.

Auf Wunsch schicken wir Ihnen die Folgen auch gern per Messenger-Dienst direkt auf Ihr Handy.

Wir wünschen
viel Freude
beim Anhören!



PflegeSelbsthilfe Podcast Informationen für pflegende Angehörige

Der Podcast richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige und alle Interessierten und gibt Informationen zur PflegeSelbsthilfe.

Was ist PflegeSelbsthilfe eigentlich? Und welche weiteren Angebote zur Selbstfürsorge und Entlastung im Pflegealltag gibt es?

Sie pflegen Ihre*n Partner*in oder kümmern sich um Ihre*n Nachbar*in? Aber wer kümmert sich eigentlich um Sie?

Diese und andere Fragen werden im Podcast besprochen. Die Podcast-Folgen finden Sie auf Spotify, Amazon Music und der Webseite unionhilfswerk.de/podcast-pflegeselbsthilfe.

Wir wünschen viel Freude
beim Anhören!



Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

Sie befinden sich in einer Pflegesituation? Sie fühlen sich allein, haben Fragen oder möchten sich einfach mal etwas von der Seele reden? Dann sind Sie in unseren Gesprächsgruppen genau richtig! Hier treffen Sie Menschen, die auch ohne Worte wissen, was pflegen und betreuen heißt. Eine ehrenamtliche Gruppenleitung begleitet die Gruppe. Haben Sie Interesse an einer Gruppe? Oder ist die richtige Gruppe für Sie nicht dabei? Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren zu pflegenden Angehörigen?

Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

Angehörigencafé Häusliche Pflege MV

In dieser Gesprächsgruppe können Menschen, die zu Hause pflegen und betreuen, über Erfahrungen sprechen und sich austauschen. Regelmäßige Treffen geben den Teilnehmenden Halt und Unterstützung. Jede*r in der Gruppe ist für den Anderen da.

 **Zeit** 2. + 4. Montag im Monat | 14 – 16 Uhr

 **Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Angehörigencafé Häusliche Pflege Frohnau

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ treffen sich hier Menschen, die sich über ihre häusliche Pflege- und Betreuungssituation austauschen möchten. Sowohl Probleme als auch freudige Ereignisse kommen zur Sprache. Kontaktdaten zu wichtigen Anlaufstellen werden ausgetauscht.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Frohnau.

 **Zeit** 2. Mittwoch im Monat | 16 – 17:30 Uhr

 **Ort** Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18, 13465 Berlin



Angehörigencafé Demenz

Das Thema Demenz und die Veränderungen, die pflegende und betreuende Angehörige im Alltag mit Menschen mit Demenz erleben, stehen hier im Fokus. Die Teilnehmenden teilen Sorgen und Ängste und geben sich Hilfestellung und Mut. Sie finden Unterstützung und Verständnis und werden gehört.

🕒 Zeit 1. + 3. Montag im Monat | 10 – 12 Uhr

📍 Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Angehörigencafé – Häusliche Pflege Borsigwalde

Sie pflegen Ihre*n Partner*in zuhause? Ihre Mutter lebt noch alleine, benötigt aber immer öfter Ihre Hilfe und Betreuung? Sie sind berufstätig und fragen sich, wie Sie die Pflege zuhause stemmen sollen? Dann sind Sie genau richtig in dieser Gesprächsgruppe. Hier können Sie über Ihre Erfahrungen sprechen, Fragen stellen und sich austauschen.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde.

🕒 Zeit 1. Mittwoch im Monat | 18 – 20 Uhr

📍 Ort Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde
Tietzstr. 34, 13509 Berlin

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

Sie haben im Pflegealltag wenig Zeit für Freizeitgestaltung? Sie wünschen sich mehr soziale Kontakte? In unseren Aktivgruppen können Sie mit anderen Betroffenen gemeinsame Aktivitäten erleben und mal abschalten von Pflege und Betreuung. Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren Angehörigen? Sprechen Sie uns gerne an!

ZEIT für mich! Bewegung & Entspannung für pflegende Angehörige

Diese Gruppe bietet Ihnen eine kleine Oase zum Auftanken und Energie sammeln. Sie lernen einfache Bewegungsübungen kennen und werden dann in eine Entspannungsphase mit Qigong und Autogenem Training begleitet. Die Übungen helfen dabei, Stress und Nervosität abzubauen, führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können auch in Ihren Pflegealltag integriert werden.

 **Zeit** 2. + 4. Dienstag im Monat
17 – 18:30 Uhr

 **Ort** Mehrgenerationenhaus Berlin-Reinickendorf
Auguste-Viktoria-Allee 17a, 13403 Berlin

Qigong für pflegende und betreuende Angehörige

Diese Gruppe möchte pflegenden und betreuenden Angehörigen eine kleine Auszeit vom (Pflege-) Alltag ermöglichen und das Wohlbefinden verbessern.

Kennen Sie die fließenden Bewegungen im Qigong? Mit einer erfahrenen Anleiterin können Sie diese Methode zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele gemeinsam kennenlernen und ausprobieren, im Stehen oder Sitzen, je nach Ihren Möglichkeiten.

Mit freundlicher Unterstützung des Teams aus dem Jovo Treff.

 **Zeit** 2. + 4. Mittwoch im Monat
17:30 – 19 Uhr

 **Ort** Jovo Treff
Ziekowstr. 112, 13509 Berlin

Bewegt mit Musik!

Bewegungsgruppen für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen

Bewegung tut gut, Musik macht glücklich. Zu bekannten Melodien werden einfache Bewegungsübungen gezeigt, die Herz und Kreislauf aktivieren, das Gedächtnis anregen und die Beweglichkeit fördern: im Stehen oder im Sitzen, je nach Möglichkeiten und Interessen. Der Spaß an Musik und Bewegung, die Gemeinschaft mit anderen und eine Pause vom Alltag stehen im Vordergrund.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Frohnau.

Zeit 2. + 4. Montag im Monat

Gruppe 1 **10 – 11 Uhr**

Gruppe 2 **11:15 – 12:15 Uhr**

 **Ort** Evangelische Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18, 13465 Berlin

Eine Auszeit vom Alltag - KREATIVES

Gestalten für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen

Sie sind eingeladen, zwei Stunden kreativ zu werden, auf andere Gedanken zu kommen und Kraft für den Alltag zu schöpfen: Aus Stoff und Papier, Alltags- und Recyclingmaterialien werden in einer kleinen Gruppe Collagen, Karten und andere schöne Dinge hergestellt. Jedes Treffen steht unter einem anderen Thema.

Lassen Sie sich überraschen!

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Talente erforderlich. Auch Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen, mit zu malen und zu gestalten.

Zeit 2. Dienstag im Monat 14 – 16 Uhr

 **Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Aktiv in der Nachbarschaft

Wir fördern nachbarschaftliche Kontakte und unterstützen Initiativen und Hilfenetze. Denn eine lebendige Nachbarschaft sorgt für ein gutes Miteinander, kann Hilfe im Alltag sein und auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine gute Unterstützung bieten.

Nachbarschaft mitgestalten!

Haben Sie heute schon Ihre*n Nachbar*in begrüßt? Kennen Sie sich überhaupt? Gibt es ab und an mal ein Pläuschchen im Hausflur? Nein? – Warum eigentlich nicht?

Wir denken gemeinsam mit Ihnen nach, was getan werden kann und unterstützen Sie dabei, das Angebot bekannt zu machen und Mitstreiter*innen zu finden. Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie ...

- sich mehr Kontakt in Ihrer Nachbarschaft wünschen,
- z.B. eine Gruppe gründen oder ein Fest organisieren wollen,
- nachbarschaftliche Hilfe, wie z.B. eine Einkaufsgemeinschaft, eine Telefonkette oder eine Tauschbörse anregen wollen ...

... dann sprechen Sie uns gerne an!



Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
Telefon 030 / 41 74 57 52
E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de



Bestehende nachbarschaftliche Initiativen, die wir unterstützen:

Nachbar hilft Nachbar

Sie wollen Zeit spenden, Ihre Nachbarn*innen kennenlernen und helfen? Oder Sie benötigen kleine Hilfen und suchen jemanden, der mit Ihnen spazieren geht, kleine Einkäufe trägt, weil es Ihnen nicht mehr so leichtfällt, oder Ihnen vorliest? Dann melden Sie sich bei Nachbar hilft Nachbar im Märkischen Viertel! Auf Anfrage erhalten Sie dort auch Unterstützung bei Fragen rund um PC, Laptop, Internet und Smartphone.

Ein Angebot von CHANCE - Bildung, Jugend und Sport BJS gGmbH.

Kontakt **Mittwoch 10 – 13 Uhr**

im Ribbeck-Haus,
Senftenberger Ring 54, 13435 Berlin

Telefon **030 / 47 06 49 21**

E-Mail **info@ribbeckhaus.de**

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Ziemlich gute Technik

Austauschrunde zu (technischen) Alltagshilfen für Menschen mit Behinderungen, Angehörige, Freund*innen

Welche Hilfen können den Alltag für Menschen mit Behinderungen erleichtern und bereichern? Welche Technik und Geräte nutze ich, was gibt es Neues? Haben Sie in der Küche schon mal die Wendepfanne ausprobiert? Und welche technischen Hilfen können hilfreich sein, wenn z.B. das Treppensteigen schwer fällt? Wie nutze ich als blinder Mensch das Smartphone, soziale Medien oder das Internet?

Jede*r ist mit seinen Erfahrungen und Fragen in dieser Austauschrunde willkommen, sowohl Betroffene als auch Freund*innen und Angehörige.
Ein technikbegeisterter Betroffener begleitet die Treffen.

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

Telefon 030 / 41 74 57 52

E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de



In Kooperation mit dem P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Zeit **jd. 1. Mittwoch im März, Mai, Juli, September, November**
16 – 17:30 Uhr

Ort P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation, Wildkanzelweg 28, 13465 Berlin

Informationsveranstaltungen

Vorsorge treffen ... aber wie?

Wer soll für mich entscheiden, wenn mein Gesundheitszustand eigene Entscheidungen nicht mehr zulässt? Welchen medizinischen Behandlungen und Therapien möchte ich mich unterziehen und welchen auf keinen Fall?

In der Veranstaltung wird über die Möglichkeiten informiert, selbst rechtzeitig Vorsorge zu treffen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Wo sind z.B. die Unterschiede, wie schreibe ich eine Vorsorgevollmacht, wo bewahre ich sie auf? Es gibt Raum für Ihre Fragen.

Zeit 08.09. | 16:30 – 18 Uhr

Ort Stadtteilzentrum Rollberge
Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin

Leitung Alisha Rexygel,
Projektleitung Betreuungsvereine
Volkssolidarität Berlin e.V.



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Informationsveranstaltungen

**Einen Angehörigen pflegen. Arbeiten gehen.
Sonst noch was?!**

Pflegen und arbeiten – immer mehr Menschen sind längerfristig dieser Doppelbelastung ausgesetzt oder finden sich ganz plötzlich von heute auf morgen in einer Pflegesituation wieder. Morgens vor der Arbeit bei den Eltern nach dem Rechten sehen oder nach der Arbeit nach Hause eilen, um den Partner oder die Partnerin zu versorgen. Der ständige Spagat zwischen beiden Aufgaben kann zur enormen Belastung werden. Was bieten das Pflegezeitgesetz und das Familienpflegezeitgesetz und wie können Beschäftigte mit Pflegeverantwortung darüber hinaus unterstützt werden? Um diese Themen und Ihre Fragen soll es in der Veranstaltung gehen.

🕒 Zeit Montag 01.12. | 16 – 18 Uhr

📍 Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Leitung Eine Mitarbeiterin von KOBRA/ Fachstelle
Vereinbarkeit Pflege und Beruf



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Netzwerk Märkisches Viertel



Das Netzwerk Märkisches Viertel wurde 2003 auf Initiative der GESOBAU AG, des Pflegestützpunktes Reinickendorf und des Bezirksamtes Reinickendorf gegründet.

Unter dem Motto „Hier will ich bleiben“ verfolgt das Netzwerk das Ziel, den Bewohnerinnen und Bewohnern im Märkischen Viertel so lange wie möglich ein selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Die Netzwerkpartner*innen möchten dazu beitragen, die sozialen Strukturen im Stadtteil gemeinsam zu stärken und zu entwickeln sowie Bedarfe aufzuspüren und Versorgungslücken zu schließen. Durch verschiedene Beratungs-, Bildungs- und Präventionsangebote, soziale Dienste und kulturelle Aktivitäten unterstützen die Netzwerkpartner*innen Senior*innen in ihrer Alltagsbewältigung.

Das Projekt Rikscha-Mobil Märkisches Viertel

Unter diesem Namen hat der Verein des Netzwerk Märkisches Viertel e.V. ein neues Angebot für Senior*innen initiiert. Es soll älteren Menschen helfen, mobil zu bleiben und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Das Fahrzeug steht für Rundfahrten durch den Kiez oder kleine Ausflüge zur Verfügung und wird von Ehrenamtlichen ge-

führt. An Wochentagen können auch Mitglieder des Netzwerks darauf zurückgreifen. Weitere Informationen zur Nutzung des Rikscha-Mobils gibt es unter der untenstehenden E-Mail-Adresse.

Servicestelle Netzwerk

Hier erhalten Sie Auskünfte, wenn Sie Hilfe und Unterstützung suchen. Die Servicestelle nimmt Wünsche und Fragen zu Beratungen, Besuchsdiensten, Begleitungen, wohnungsnahen Dienstleistungen, Freizeitmöglichkeiten, Handwerkerservice, medizinischen Angeboten, Mobilitätshilfe, Pflege, Alltagshilfen, Wohnanpassung u.v.m. entgegen und leitet diese an die Partner*innen weiter.

Netzwerk Märkisches Viertel e.V.

Senioreninfothek in der VIERTELBOX auf dem Stadt-
platz (ggü. Märkisches Zentrum)
Wilhelmsruher Damm | 13439 Berlin

Telefon **030 / 41 40 35 80**

Mobil **0160 / 93 81 27 99**

E-Mail **senioreninfothek@netzwerkmv.de**

Internet **www.netzwerkmv.Berlin**

Öffnungszeiten der Servicestelle

Dienstag und Freitag 9 – 12:30 Uhr

Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

Ehrenamtsbüro Reinickendorf

Grußdorfstraße 16 | 13507 Berlin
Telefon 030 / 23 59 23 777

Eichborndamm 215 | 13437 Berlin
Telefon 030 / 9 02 94-2377

beratung@ehrenamt-reinickendorf.de
www.ehrenamt-reinickendorf.de

Terminbuchung:



www.etermin.net/ehrenamt-reinickendorf

Kontakt

Gabi Brandt (Freiwilligenkoordination)



Beratungszeiten

In Berlin Tegel

Di 10 – 13 Uhr und 16 – 18 Uhr

Im Rathaus Reinickendorf, im Zimmer 15

Mi 10 – 13 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

Sie möchten etwas Gutes tun und helfen?

Sie möchten mit anderen Menschen gemeinsam etwas Sinnvolles gestalten?

Sie möchten sich freiwillig engagieren?

Melden Sie sich gerne bei uns. Wir kennen die sozialen Einrichtungen und deren Angebote bei uns im Bezirk seit vielen Jahren sehr gut.

Daher können wir Sie umfassend beraten und gemeinsam mit Ihnen das für Sie passende Engagement finden.

Stadtteilzentrum Rollberge

Zabel-Krüger-Damm 52 | 13469 Berlin
Telefon 030 / 81 82 73 30

info@stadtteilzentrum-rollberge.de
www.stadtteilzentrum-rollberge.de

„Ein Wohnzimmer für die Nachbarschaft“

Das Stadtteilzentrum in der Rollbergesiedlung stellt einen Begegnungsort für die Nachbarschaft dar und leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der sozialen Infrastruktur und des Miteinanders vor Ort. Um den Ansprüchen eines inklusiven Stadtteilzentrums gerecht zu werden und allen Anwohner*innen den Zutritt zu ermöglichen, ist das Zentrum barrierearm ausgestattet. Seit dem Umbau unseres Stadtteilzentrums konnten wir unser bereits bestehendes Angebot ausbauen. Dabei wird Vielfalt bei uns großgeschrieben, ob



Ü50 Treff bei Kaffee und Kuchen, die arabische Frauengruppe, die allgemeine Sozialberatung oder der inklusive Spielevormittag. Die Vielfalt der Nachbarschaft wird in unserem Programm sichtbar. Um unser Angebot stets weiter ausbauen zu können, freuen wir uns über ehrenamtliche Unterstützung.

Öffnungszeiten:

Büro	Mo – Fr 9 – 15 Uhr
Stadtteilzentrum	Mo – Fr 10 – 16 Uhr
Di	10 – 18 Uhr

Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

Montessori-Kinderhaus Sommerstraße

Sommerstraße 16 | 13409 Berlin
Telefon 030 / 49 99 76 01
Web www.unionhilfswerk.de/kinder

Europa-Kindertagesstätte Kinderinsel L'île aux enfants

Tramper Weg 4 | 13439 Berlin
Telefon 030 / 91 20 85 96
Web www.unionhilfswerk.de/kinder

Mobilitätshilfedienst Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin
E-Mail mhde.rdf@unionhilfswerk.de
Telefon 030 / 6 44 97 60-70
Fax 030 / 6 44 97 60-88

Pflegedienst Berlin-Nord – Versorgungsregion Märkisches Viertel

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin
Telefon 030 / 6 44 97 60-61
Web www.unionhilfswerk.de/pflege

Hospiz Nord

Schlieperstraße 75 | 13507 Berlin
E-Mail nord@hospiz-fuer-berlin.de
Telefon 030 / 41 47 10 35
Fax 030 / 41 47 10 37

Impressum

Redaktion

Adelina Koch, Susanne Kühle, Ina Steinbach, Christine Gregor

Druck + Layout

Union Sozialer Einrichtungen gGmbH (USE)

Bildquellen

alle Bilder ohne Fotohinweise: pixabay.com, unsplash.com, pexels.com, Freepik.com

Auflage

2.900 Stück

Über die Unterstützung unserer Arbeit mit einer Spende freuen wir uns.

Spendenkonto

Kontoinhaber: Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Sozialbank

IBAN: DE15 3702 0500 0001 4080 11

BIC: BFSWDE33XXX



Wir sind Mitglied bei selko e.V.,

dem Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen.



Diese Einrichtung wird gefördert

durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales,

Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.



Das Selbsthilfezentrum wird gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände Berlin.

-  **S-Bahn** S1, S85
 **U-Bahn** U8
 **Bus** 120, 122, 220, 221, 124
M 21, X 21, X 33



**Stiftung
Unionhilfswerk Berlin**

Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42 | Fax 030 / 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de | www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Kontakt Adelina Koch, Ina Steinbach, Susanne Kühle, Alaeddin Ossami Saidy

Unsere Sprechzeiten Dienstag 14 – 17 Uhr | Donnerstag 14 – 18 Uhr

Außensprechzeit: Freitag 11 – 14 Uhr, Ort: Stadtteilzentrum Rollberge, Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin

