

Selbsthilfezentrum
Reinickendorf



PROGRAMM
Juli – Dezember 2026

Das Unionhilfswerk stellt sich vor

Unionhilfswerk – Verlässlich. Vielfältig. innovativ.

Seit 1947 begleiten wir Menschen, die auf Unterstützung und Betreuung angewiesen sind. Aus christlicher Verantwortung gegründet, handeln wir bis heute mit einer klaren Haltung: Wir verstehen uns als verlässliche Wegbegleiter*innen – im Alltag, in Krisen und in besonderen Lebenslagen.

Zu unseren vielfältigen Dienstleistungen im sozialen Bereich zählen unter anderem Kindertagesstätten, Jugendhilfeangebote, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, ambulante und stationäre Pflege sowie Hilfen für wohnungslose Menschen und weitere soziale Dienste. Mit unseren rund 130 Projekten und Ein-

richtungen zählen wir zu Berlins größten Arbeitgebern.

Bürgerschaftliches Engagement gehört von Anfang an zum Unionhilfswerk und hat somit eine lange Tradition. Neben unseren rund 3.000 hauptamtlichen Mitarbeiter*innen engagieren sich heute etwa 1.400 Menschen ehrenamtlich und freiwillig in unseren Einrichtungen. Maßgeblich getragen wird dieses Engagement auch von Menschen aus den Bezirksverbänden und Interessengemeinschaften des Unionhilfswerk Landesverbandes. Sowohl unsere Förderstiftung als auch die Unternehmensträgerstiftung fördern diese umfassende Freiwilligentätigkeit.



Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte!

Heutzutage haben wir eine große Auswahl an Wegen, wie wir zu Informationen und Kontakten gelangen können. Diese Wahlfreiheit scheint manchmal verwirrend zu sein, und anstatt zu einer besseren Lebensqualität führt sie eher in die Überforderung. So sind immer mehr Menschen auf der Suche nach Verlässlichkeit und Stabilität, nach authentischen Begegnungen. Da stellt sich die Frage: Wie können wir uns besser fokussieren und immer wieder gut für uns selbst sorgen?

Selbsthilfegruppen bieten einen überschaubaren, in der Regel kleineren Kreis von Menschen, die sich über ihre ganz persönlichen Themen, Sorgen und Hoffnungen austauschen. Durch die gemeinsame Betroffenheit fühlt man sich verstanden. Die Gruppen können Stabilität und Verlässlichkeit geben und dadurch dazu beitragen, dass wir besser für unser Wohlergehen sorgen können.

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

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

Als besondere Aktivitäten in der zweiten Jahreshälfte laden wir Sie herzlich zu unseren **Workshops** ein: Es werden zwei Workshops **zu Erziehungsthemen speziell für türkische Mütter** stattfinden, sowie ein Theaterworkshop **zu Entstigmatisierung von seelischen Erkrankungen** im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit.

Und – wie immer – finden Sie im Heft eine Übersicht unserer aktuellen Selbsthilfegruppen sowie weiterer Angebote, wie z.B. das Philosophische Café und Beratungen.

Auf den Seiten 40-50 sind die Angebote der **Kontaktstelle PflegeEngagement** abgebildet.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und Herbst mit vielen Verlässlichkeits-Inseln und freuen uns, wenn wir Sie bei uns begrüßen können!

A. Koch

Adelina Koch

S. Kühle

Susanne Kühle

Ina Steinbach

Ina Steinbach

Cansu Şen

Cansu Şen



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 Demokratie und gegen Fremdenfeindlichkeit.

Wir bieten ...

- Selbsthilfegruppen zu Themen wie Psychosoziales, Gesundheit/Krankheit, Sucht, Migration, 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 Seite 40 – 50.

Die Teams

Selbsthilfezentrum

Seite 10-39

- **Adelina Koch**
Projektleitung
- **Susanne Kühle**
Koordination und Beratung
- **Ina Steinbach**
Koordination und Beratung
- **Cansu Şen**
Koordination Interkulturelle Selbsthilfe

Kontakt

Mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Telefon 030 / 4 16 48 42

Kontaktstelle PflegeEngagement

Seite 40-50

- **Alexandra Knorr**
Projektleitung
- **Christine Gregor**
Projektkoordination
- **Marie Geibel**
Projektkoordination

Kontakt

Mail pflgeengagement@unionhilfswerk.de
Telefon 030 / 41 74 57 52



Inhalt

- 02 Das Unionhilfswerk stellt sich vor
- 09 Veranstaltungsübersicht
- 10 Selbsthilfegruppen
- 31 Fortbildungen in der Selbsthilfe
- 32 Workshops & Kurse
- 35 Nachbarschafts-Café
- 37 Beratungsangebote
- 38 Was ist Selbsthilfe?
- 40 **Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)**
- 51 Netzwerk Märkisches Viertel
- 52 Einrichtungen der Stiftung Unionhilfswerk Berlin
- 55 Impressum
- 56 Öffnungszeiten, Lageplan



Veranstaltungsübersicht

September

- 35 21.09. Philosophisches Café
- 32 22.09. Workshop »Nein, annel!« in türkischer Sprache, im Stadtteilzentrum Rollberge

November

- 35 16.11. Philosophisches Café
- 50 11.11. Yaşlandıkça Sementimizde yaşam / Älterwerden in meinem Kiez - Info-Veranstaltung in türkischer und deutscher Sprache (KPE)

Oktober

- 32 02.10. Workshop »Nein, annel!« in türkischer Sprache
- 49 05.10. »Gefahr erkannt - Gefahr gebannt!« - Tricktaten und Seniorensicherheit Infoveranstaltung (KPE)
- 33 10.10. Theaterworkshop »Bilder für ein Miteinander«
- 35 19.10. Philosophisches Café

Dezember

- 35 21.12. Philosophisches Café

Hinweise zum Besuch einer Selbsthilfegruppe



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

biten 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 im 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

Gespräche in der Gruppe schaffen Verständnis und Vertrauen. In unserer gemeinsamen Zeit reden wir nicht nur über unsere Ängste und Depressionen. Wir haben erlebt, dass es den Zusammenhalt der Gruppe stärkt, auch etwas außerhalb unserer regelmäßigen Mittwochsrunde zu unternehmen (z.B. Museumsbesuch, Dampferfahrt, Ausflüge, gemeinsame Frühstücke). Wichtig ist es, gut verstanden zu werden.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 10 – 12 Uhr**

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 Gruppenteilnehmer*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

Ängste und 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 freut sich über weitere Interessierte.

🕒 **Zeit** Freitag, 15:30 – 17:30 Uhr

Depressiv und chronisch krank

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen oder Angstzustände? Du fühlst dich erschöpft von deinem Alltag und isoliert? Dann komm zu uns in die Gruppe. Gemeinsam können wir uns Halt geben und Mut zusprechen. Profitiere von den Erfahrungen der anderen und erzähle der Gruppe von deinen großen und kleinen Sorgen. Trau dich und mach einen großen Schritt zurück ins Leben. Die Gruppe begleitet dich dabei.

🕒 **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 und 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

Gib Depressionen ein Gesicht

in Gründung

Die Gruppe richtet sich an Betroffene mit Depressionen sowie anderen psychischen Erkrankungen wie bipolare Störungen, Borderline etc..

Was gibt es noch zu wissen über die neue Gruppe? Es handelt sich um eine moderierte Gruppe, die ca. 90 Minuten dauern wird. Nach einer adäquaten Pause gibt es noch die Möglichkeit bis max. 20 Uhr gemeinsam eine Freizeitaktivität auszuüben oder einfach bei Tee & Wasser sich noch ein wenig privat auszutauschen. Anmeldung erforderlich, da die Gruppe auf max. 10 Leute beschränkt sein wird.

Zeit Freitag 17 – 18:30 Uhr

Ort Stadttreff LetteKiez,
Pankower Allee 93, 13409 Berlin

Tel. 030 / 416 48 42

E-Mail gibdepressioneneingesicht@t-online.de

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.

Interessierte können sich gerne melden.

Zeit Montag, 17:30 – 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppen

Selbst-bewusst-sein

Gemeinsam unter Gleichgesinnten den eigenen Selbstwert fühlen und leben. Durch neue Erkenntnisse das 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.**

Spaziergangsgruppe für Frauen mit Depressionen

in Gründung

Wir sind eine Gruppe von Frauen mit Depressionen, 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 Donnerstag ab 11 Uhr
Treffpunkt bitte erfragen

Selbsthilfegruppen

Paar-Beziehungen zufrieden leben! Für Menschen ab 40 Jahren

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 2. + 4. Freitag im Monat
17 – 18:30 Uhr



Selbsthilfegruppen

Schizophrenie

in Gründung

Worum soll es in der Gruppe gehen? Für einige Betroffene ist es peinlich, über ihr Erleben, das sie vor und während einer Psychose durchgemacht haben, zu reden. In der Selbsthilfegruppe wird ein Raum geschaffen, in dem es möglich ist, darüber zu reden und Schamgefühle abzubauen.

Ein Austausch über Frühsymptomatik kann dabei helfen, die eigenen Symptome zu überprüfen und anhand der Erfahrungen anderer gegebenenfalls besser zu erkennen, um eine nahende Psychose eventuell abzuwenden. So kann eine Sensibilisierung gegenüber den eigenen Frühsymptomen stattfinden.

Zeit Donnerstag, 18 – 19:30 Uhr

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

Ukrainische Elterngruppe

Gruppe für Eltern, die Ruhe und Freude in der Erziehung bewahren wollen. Elternsein bedeutet Liebe, Fürsorge, schlaflose Nächte ... und manchmal das Gefühl, an die eigenen Grenzen zu stoßen. Wenn du dich oft erschöpft, unsicher oder überfordert fühlst – du bist nicht allein.

Diese Gruppe ist für Eltern, die ehrliche Gespräche, Unterstützung und alltagstaugliche Lösungen suchen. Wir teilen unsere Erfahrungen, finden die Balance zwischen Fürsorge für unsere Kinder und uns selbst, lernen, mit Stress umzugehen und im Alltag gelassen zu bleiben. Und wir verbringen einfach Zeit in einem wertschätzenden Kreis mit Menschen, die einander verstehen. Unsere Kinder wachsen – und wir wachsen mit ihnen. Komm vorbei, wenn du mit Liebe erziehen möchtest, nicht aus Erschöpfung.

Zeit 1. + 3. Freitag im Monat, 19 – 20:30 Uhr

Ort Ribbeck-Haus, Senftenberger Ring 54
13435 Berlin

Tel. 030 / 47 06 49 20

E-Mail berlin.vsesvit@gmail.com

Selbsthilfegruppen

Prison Break – Raus aus der toxischen Beziehung (Männergruppe)

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, psychischer und physischer 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 im Monat 14:30 – 16:30 Uhr



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** 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 bzw. andere stoffgebundene Suchtmittel zu führen. Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen – auch für Angehörige von Suchtkranken.

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

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

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

Selbsthilfegruppen

D.A.R.M.

Über Darmerkrankungen spricht man nicht gerne, insbesondere, wenn es sich um bösartige Erkrankungen mit künstlichem Darmausgang handelt. Wir haben uns in dieser Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen, um in offener, respektvoller aber auch lockerer Weise über unsere Erfahrungen, Probleme und Umgang sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht mit dieser Erkrankung zu sprechen.

Unterstützung zu unseren Anliegen erhalten wir von den Fachärzten des Darmkrebszentrums unter der Leitung von Dr. Skander Bouassida und der Psycho-Onkologie des Humboldt-Krankenhauses sowie vom Gesundheitsamt und vom Selbsthilfezentrum.

🕒 Zeit 2. Donnerstag im Monat, 16 – 18 Uhr

📍 Ort Vivantes Humboldt Klinikum,
Am Nordgraben 2 / 13437 Berlin
Bibliothek Raum 3301



Selbsthilfegruppen

Narbenpotential – Raum für Entspannung und Ermutigung für Frauen mit und nach einer Brustkrebserkrankung

in Gründung

Du hast eine schwere Zeit erlebt oder steckst noch mit-tendrin. Eine Brustkrebserkrankung hat vieles verändert – deinen Körper, deinen Alltag, deine Beziehungen und vielleicht auch deinen Blick auf das Leben.

In unserer Selbsthilfegruppe für Frauen in der Lebensmit-te findest du einen geschützten Raum, in dem du verstanden wirst – ohne viel erklären zu müssen. Hier begegnen sich Betroffene auf Augenhöhe, um sich auszutauschen, zu stärken und den Genesungsprozess aktiv und lebensbejahend zu gestalten.

Jedes Treffen verbindet angeleitete Entspannung (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen) mit offenem Austausch über Herausforderungen, Sorgen und Hoffnungen, genauso über Lebensfreude, Ziele & Perspektiven.

Du darfst einfach du sein – mit allem, was gerade ist. Gemeinsam schöpfen wir Kraft, Mut und Zuversicht aus der Stärke der Gemeinschaft.

🕒 Zeit 2. + 4. Mittwoch im Monat, 15 – 17 Uhr

📍 Ort Gemeinschaftliche Heilpraxis
Nach der Höhe 14, 13469 Berlin

Kontakt: Annegret

📞 Tel. 0176 208 288 74



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

Selbsthilfegruppen

Alzheimer Angehörigen-Initiative (AAI) – Betreuungsgruppe

Die Betreuungsgruppe ist ein Angebot zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz. Durch ein den Besonderheiten der Demenzerkrankung angepasstes Betreuungsangebot bietet die Betreuungsgruppe den Gästen mit Demenz für einige Stunden die Möglichkeit, Gemeinschaft und Freude in einem geschützten Rahmen zu erleben. Neue Teilnehmer*innen sind nach vorheriger Kontaktaufnahme herzlich willkommen!

⬇ **Zeit** Freitag, 10:30 – 14:30 Uhr

„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 im Monat, 17 – 19 Uhr

Selbsthilfegruppen

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

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. Interessierte Frauen sind willkommen!

⬇ **Zeit** Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr



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

Selbsthilfegruppen

Émeraude e.V. Berlin

Wir sind ein gemeinnütziger Frauenverein und treffen uns, um Meinungen und Erfahrungen in verschiedenen Lebenslagen auszutauschen. Durch Tanzen, Lieder, kulinarische Spezialitäten usw. erleben wir unsere Kultur. Es liegt uns am Herzen, die Lebensbedingungen bestimmter benachteiligter Gruppen in der Heimat verbessern zu können. Deshalb engagieren wir uns sehr für die Durchführung sozial-humanitärer Projekte in Kamerun.

⬇ **Zeit** 1. Samstag im Monat, 16 – 20 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter 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, 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 im Monat, 15 – 18 Uhr

Selbsthilfegruppen

Interkulturelle Frauengruppe

in Gründung

Wer sind wir?

Eine Gruppe nur für Frauen mit Migrationshintergrund. Egal, wie alt Sie sind oder woher Sie kommen: Alle Frauen sind willkommen!

Warum treffen wir uns?

Frauen mit Migrationsgeschichte haben manchmal viel Stress wegen besonderer Herausforderungen: neue Sprache lernen, neue Kultur verstehen, Einsamkeit, umgehen mit Vorurteilen.

Was wir machen?

Erfahrungen teilen, Umgang mit Stress austauschen und Verständnis bekommen und geben. Wir können auch gemeinsam essen, lachen und Freundschaften aufbauen.

⬇ **Zeit** Mittwoch 13 – 15 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 im Monat, 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. Wir sind bereit dir zuzuhören. Hier kannst du offen über deine echten Gefühle sprechen - ohne Angst missverstanden zu werden. Du kannst auch 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 und Russisch.

🕒 **Zeit** **1. + 3. Mittwoch im Monat, 18 - 20:30 Uhr**

E-Mail Berlin.Vsesvit@gmail.com

Selbsthilfegruppen

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 im Monat, 16 – 21 Uhr**



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

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 im Monat, 18 – 22 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 im Monat, 16 – 21 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 im Monat, 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!

Autismus & Familie – „Angehörige im Austausch“

in Gründung

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Hier ist Platz für Sorgen, Fragen, Erfahrungen und für ehrliche Gespräche ohne Bewertung.

Zeit 3. Freitag im Monat, 10 – 12 Uhr

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

Selbsthilfegruppen

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

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 im Monat, 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

Patchwork-Treff Berlin-Brandenburg e.V.

Wir sind eine Gemeinschaft von Frauen, die die Tradition des Patchworkens und Quiltens lebendig hält. Wir lieben Stoffe und das Nähen von Decken, Kissen, Taschen und vielem mehr.

An den Samstagen findet gemeinsames Handnähen in lockerer Runde statt. An den Sonntagstreffen erwartet dich ein offenes Nähen mit der Maschine. Du kannst entweder dein eigenes Projekt mitbringen, oder du beteiligst dich an dem geleiteten „Vorprogramm“. Wir nehmen auch an Aktionen, Ausstellungen, Messen und Events teil und engagieren uns im sozialen Bereich.

Zeit 1x monatlich an Samstagen 10 Uhr

Dazu kommen Nähtreffs an Sonntagen

Ort verschiedene Orte in Berlin

Email pwTreffBerlinBrandenburg@gmail.com

Website patchwork-treff-berlin-brandenburg.blogspot.com

Ansprechpartnerin: Ann Seidel

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 im Monat, 12:30 – 15 Uhr

i 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



Workshop

»NEIN, ANNE!«

in türkischer Sprache

Hört dein Kind dir oft nicht zu oder widerspricht es dir ständig?

Möchtest du Konflikte lösen, ohne zu schreien?

Dann lass uns gemeinsam Wege finden, wie du besser mit deinem Kind kommunizieren kannst.

Worüber werden wir sprechen?

- Warum dein Kind sich so verhält
- Wie du anders mit deinem Kind kommunizieren kannst
- Wie du liebevoll, aber klar Grenzen setzt
- Wie du in schwierigen Momenten ruhig bleibst

Leitung Cansu Şen, Psychologin

Kosten Spendenbasis

Anmeldung bis 21.09. an

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

🕒 Zeit **Dienstag, 22.09., 11 – 13 Uhr**
📍 Ort Stadtteilzentrum Rollberge
Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin

🕒 Zeit **Freitag, 02.10., 11-13 Uhr**
📍 Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



Workshop

»Bilder für ein Miteinander« - Theaterworkshop

Wurdest du schon einmal aufgrund deiner psychischen Erkrankung abgelehnt, negativ bewertet oder auf diese reduziert? Bist du manchmal unsicher, ob und wie du mit Menschen in deinem Umfeld über deine psychische Erkrankung sprechen sollst oder willst? Macht es dich wütend, dass psychische Erkrankungen in der Gesellschaft so sehr stigmatisiert werden?



Dann bist du in diesem Theaterworkshop genau richtig! Wir werden uns diesen Fragen durch Theaterübungen und Spiele nähern und unsere Erfahrungen nonverbal in Form von Bildertheater zum Ausdruck bringen.

Wir treten in einen gemeinsamen Austausch, erforschen die dahinter liegende Komplexität und suchen nach Lösungs- und Veränderungsmöglichkeiten.

Du brauchst keine Theatererfahrungen, nur Offenheit und Lust, dich einzubringen.

🕒 Zeit **Samstag, 10.10., 10 – 13 Uhr**
Leitung Isabel Lückerrath Theaterpädagogin
Kosten 7 Euro / erm. 5 Euro
Anmeldung bis 02.10.2026

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 €

i Nähere Information unter **030 / 416 48 42**



21.09. Yves Bossart
Heißt Denken urteilen?
Warum wir ohne Urteilskraft verloren wären.
Denken lernen.

19.10. Hegel
Die wissenschaftliche Methode

16.11. Brené Brown
Die Gaben der Unvollkommenheit.
Liebe Dich so wie du bist.
Reise zur Selbstakzeptanz.

21.12. Rudolf Hilferding
Das Finanzkapital



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
Dipl. Soz. Arb. / Soz.Päd.
Cansu Şen
Psychologin (MA)
nach Vereinbarung
030 / 4 16 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Zeit
Tel.
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. Soz. Arb. / Soz.Päd.
Systemische Beraterin (DGSF)
nach Vereinbarung
030 / 4 16 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
3 € / erm. 1,50 €

Zeit
Tel.
E-Mail
Kosten

Was ist Selbsthilfe?

In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Menschen, die sich mit ähnlichen Themen und Herausforderungen beschäftigen und diese aktiv angehen möchten. Dabei kann es um ganz unterschiedliche Bereiche gehen – zum Beispiel um soziale Fragen, Gesundheit oder Krankheit, Freizeit, Familie, Nachbarschaft und vieles mehr. In der Gemeinschaft können Sie Entlastung, Verständnis und Unterstützung erfahren. Oft tut es gut zu merken: Sie sind mit Ihren Sorgen und Problemen nicht al-

lein. Dabei steht nicht immer die Lösung im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, gemeinsam Wege zu finden, mit schwierigen Situationen im Alltag besser umzugehen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Die Mitglieder der Gruppe entscheiden selbst, welche Themen besprochen werden und wie die Treffen gestaltet sind. In der Regel finden die Treffen ohne professionelle Anleitung statt.

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 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 / 8 56 63 43
Sprechzeit Donnerstag 14 – 17 Uhr und nach Vereinbarung

2. Standort

Wilhelmsruher Damm 116 (5.OG), 13439 Berlin
Telefon 030 / 6 44 97 60 63
Mobil 01522 / 4 12 63 75
Sprechzeit Dienstag 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de
Internet www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

Digitale Angebote

Grüße aus der Kontaktstelle

PflegeEngagement Reinickendorf

Kurzentspannung für pflegende und sorgende Angehörige per Knopfdruck

Sie befinden sich in einer Pflegesituation und fühlen sich oft überlastet? Die „Grüße aus der Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf“ möchten Ihnen einen Moment der Ruhe und Entspannung schenken und Sie daran erinnern, dass Sie wertvolle Arbeit leisten. Einmal im Monat können Sie per E-Mail oder Messenger einen lieben Gruß und eine kurze Audio-Datei mit einem Entspannungsmoment erhalten.

Bei Interesse melden Sie sich dafür gerne bei uns an:
Tel: **030 / 41 74 57 52**, E-Mail:
pflegeengagement@unionhilfswerk.de,
www.unionhilfswerk.de/kurzentspannung



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 Selbsthilfzentrum 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 MV

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 Selbsthilfzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Angehörigencafé Demenz Rollberge

In dieser Gesprächsgruppe kommen Menschen zusammen, die einen Angehörigen mit Demenz zu Hause betreuen und pflegen. Der Austausch untereinander, das Teilen von Erfahrungen und Tipps und das Gefühl, nicht alleine mit der Situation zu sein, wirken unterstützend und geben den Teilnehmenden Halt.

In Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Rollberge.

Zeit 1. + 3. Dienstag im Monat
15:30 – 17:30 Uhr

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

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



Anmeldung und Informationen

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

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Aktivgruppen für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen

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 und betreuende 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
Zeltlinger 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

i **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? Gibt es ab und an mal einen Plausch im Hausflur? Nein? – Warum eigentlich nicht?

Wenn Sie ...

- sich mehr Kontakt in Ihrer Nachbarschaft wünschen
- neue Teilnehmende für Ihre Spielegruppe suchen oder ein gemeinsames Kaffeetrinken organisieren wollen
- nachbarschaftliche Hilfe, wie z.B. eine Einkaufsgemeinschaft, eine Telefonkette oder eine Tauschbörse anregen wollen

... dann sprechen Sie uns gerne an!

Wir denken gemeinsam nach, wie Ihre Idee umgesetzt werden kann. Gerne unterstützen wir Sie dabei, das Vorhaben bekannt zu machen und Mitstreiter*innen zu finden. Wir freuen uns auf Sie!



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 Nachbar*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

Die Zeit danach

Austauschrunde über die Zeit nach der Pflege

Die Pflege meiner*s Angehörigen hat mein Leben bestimmt. Jetzt betrete ich Neuland. Wie gestalte ich meinen neuen Lebensabschnitt? Welche Ressourcen habe ich für mein neues Leben? Höhen und Tiefen, unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen können in lockerer Atmosphäre zur Sprache kommen.

Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement
Reinickendorf

Telefon 030 / 41 74 57 52

E-Mail pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Zeit 2. + 4. Montag im Monat, 10-12 Uhr

Ort Selbsthilfezentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

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 schwerfällt? 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 Januar, März, Mai, Juli, September, November**
16 – 17 Uhr

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

Informationsveranstaltungen

„Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!“ – Tricktaten erkennen und verhindern

Tricktaten werden überall begangen – im Internet wie im „realen“ Leben. Bei Tricktaten in oder vor der Wohnung und am Telefon stehen Seniorinnen und Senioren besonders im Fokus der organisierten Tätergruppen. Die Veranstaltung informiert über gängige Tricktaten von falschen Polizist*innen, Handwerker*innen oder sonstigen angeblichen Dienstleistern und warum diese Maschen immer wieder funktionieren. Wie erkenne ich diese Taten, wie kann ich Ihnen entgehen und was mache ich, wenn ich Opfer einer Straftat wurde? Ein pensionierter Polizeibeamter klärt auf und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.

Leitung Klaus Schor, Ehrenamtlicher Seniorenberater im Auftrag der Polizei Berlin, LKA PräV 2

Zeit **Montag 05.10. | 16 – 18 Uhr**

Ort Selbsthilfzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



i **Anmeldung und Informationen**
Telefon 030 / 41 74 57 52
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Informationsveranstaltungen

Yaşlandıkça Semtimizde yaşam – sunulan hizmetler ve destek imkanları: Türkçe ve Almanca bilgi, danışma ve sohbet buluşması

Älterwerden in meinem Kiez – welche Angebote gibt es? Informations- und Gesprächsrunde in türkischer und deutscher Sprache

Wir möchten Sie herzlich einladen zu einer lockeren Informations- und Gesprächsrunde zum Thema „Wie kann ich in Reinickendorf Ost gut alt werden?“.

Der Pflegestützpunkt am Wilhelmsruher Damm, die Interkulturellen Brückenbauer*innen in der Pflege, die Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf und das Stadtteilzentrum „Haus am See“ stellen sich kurz vor. Danach bleibt genug Zeit für Austausch und Fragen, z.B. zu Themen wie Gesundheit, Pflege und Möglichkeiten, Menschen für gemeinsame Aktivitäten zu treffen.

Wir freuen uns auf Sie! Die Veranstaltung findet in türkischer und deutscher Sprache statt.

Zeit Mittwoch | 11.11.26 | 14 - 15:30 Uhr

Ort Stadtteilzentrum Haus am See
Stargardtstraße 9 | 13407 Berlin



i **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.

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. Senioren-Infotheken vor Ort

Senioren-Infothek Märkisches Viertel I
VIERTEL BOX, ggü. dem Märkischen Zentrum
Wilhelmsruher Damm 142, 13439 Berlin

Senioren-Infothek Märkisches Viertel II
GESOBAU-Seniorenwohnhäuser
Senftenberger Ring 12, 13435 Berlin

Kontakt

Telefon: 030 / 4 14 035 80 (erreichbar Mo-Fr 08 – 18 Uhr)
Mobil: 0160 / 93 81 27 99
E-Mail: senioreninfothek@netzwerkmv.de

Öffnungszeiten der Servicestelle

Dienstag und Freitag 10 – 13 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

Hannah Kietzerow (Freiwilligenkoordinatorin)

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 mit anderen Menschen gemeinsam etwas Sinnvolles gestalten?

Sie möchten sich freiwillig engagieren?
Dann kommen Sie zu uns in die Beratung! Unsere ehrenamtlichen Berater und Beraterinnen freuen sich, Sie an einem unserer zwei Standorte zu begrüßen.
Im gemeinsamen Gespräch mit Ihnen finden Sie heraus, welches ehrenamtliche Engagement das Richtige für Sie ist.
Zusätzlich können Sie auf unserer Homepage in einer Vielzahl von Engagementangeboten aus Reinickendorf stöbern.

Stadtteilzentrum Rollberge

Zabel-Krüger-Damm 52 | 13469 Berlin
Telefon 030 / 81 82 73 30
Mobil 0152 03055265

info@stadtteilzentrum-rollberge.de
www.stadtteilzentrum-rollberge.de
Instagram: [stadtteilzentrum_rollberge](https://www.instagram.com/stadtteilzentrum_rollberge)

„Ein Wohnzimmer für die Nachbarschaft“

Das Stadtteilzentrum Rollberge ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen. Bei uns finden Sie eine breite Auswahl an kreativen, musikalischen und sportlichen Angeboten sowie vieles mehr. Gleichzeitig bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in einer Vielzahl an Beratungsangeboten Unterstützung zu finden oder sich über verschiedene Themen zu informieren. Gerne können Sie sich selbst mit Ihren Ideen im Stadtteilzentrum einbringen und eigene Kurse oder Unterstützung



anbieten. Das Stadtteilzentrum Rollberge steht dabei allen Menschen offen und ist barrierearm aufgebaut. Wir stehen für Vernetzung, Vielfalt und Offenheit ein und freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

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 mhd.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, Cansu Şen
Druck + Layout Union Sozialer Einrichtungen gGmbH (USE)
Bildquellen alle Bilder ohne Fotohinweise: pixabay.com, unsplash.com, pexels.com, Freepik.com
Auflage 2.700 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, Susanne Kühle, Cansu Şen, Ina Steinbach

Unsere Sprechzeiten: Donnerstag 14 – 18 Uhr | Freitag 11 – 13 Uhr

Außensprechzeit: Dienstag 14 – 16 Uhr, Ort: Stadtteilzentrum Rollberge, Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin

