

Selbsthilfezentrum Reinickendorf



PROGRAMM

Januar – Juni 2026

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 Freiwilligkeitätigkeit.



Liebe Leserinnen und Leser,

Selbsthilfe lebt von Begegnung, Offenheit und dem Mut, persönliche Erfahrungen zu teilen. In diesem Heft stellen wir Ihnen erneut eine große Vielfalt an Selbsthilfegruppen vor – sie bringen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben, sei es im Umgang mit gesundheitlichen Themen, seelischen Belastungen oder besonderen Lebenssituationen.

Ergänzt wird die Übersicht durch weitere hilfreiche Informationen zur Selbsthilfe und nachbarschaftliche Angebote.

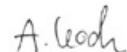
Ein Thema, das viele von uns bewegt, ist **Einsamkeit**. Sie kann jede und jeden treffen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Gerade in einer Zeit, in der vieles digital und schnell geworden ist, wächst die

Sehnsucht nach echten Begegnungen und Zugehörigkeit. Selbsthilfe kann hier eine Brücke sein: ein Ort, an dem Menschen sich gegenseitig stärken, zuhören und verstanden fühlen.

Darum laden wir Sie herzlich zu unserer Veranstaltung „**Gemeinsam stark: Erste Schritte aus der Einsamkeit**“ ein. Gemeinsam möchten wir hinschauen, Erfahrungen austauschen und Wege entdecken, wie Verbundenheit entstehen und wachsen kann.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Einblicke und wertvolle Begegnungen.

Herzlichst,



Adelina Koch



Susanne Kühle



Ina Steinbach



Cansu Şen

**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





Foto: Privat

Das Selbsthilfenzentrum 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 Seiten 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

Kontaktstelle PflegeEngagement

Seite 40-50

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

Kontakt

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

Kontakt

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



Inhalt

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



Veranstaltungsübersicht

Januar

- 35 19.01. Philosophisches Café

Februar

- 35 16.02. Philosophisches Café

- 49 16.02. Selbstbestimmt Vorsorge treffen,
Teil 1: Vollmacht und Betreuung
- Infoveranstaltung (KPE)

März

- 35 16.03. Philosophisches Café

- 50 16.03. Selbstbestimmt Vorsorge treffen,
Teil 2: Patientenverfügung
- Infoveranstaltung (KPE)

April

- 35 20.04. Philosophisches Café

- 32 25.04. Workshop
Erste Schritte aus der
Einsamkeit

Mai

- 35 18.05. Philosophisches Café

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 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).

- ⌚ 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 Expositionübungen 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

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 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.

Spaziergangsgruppe für Frauen mit Depressionen

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

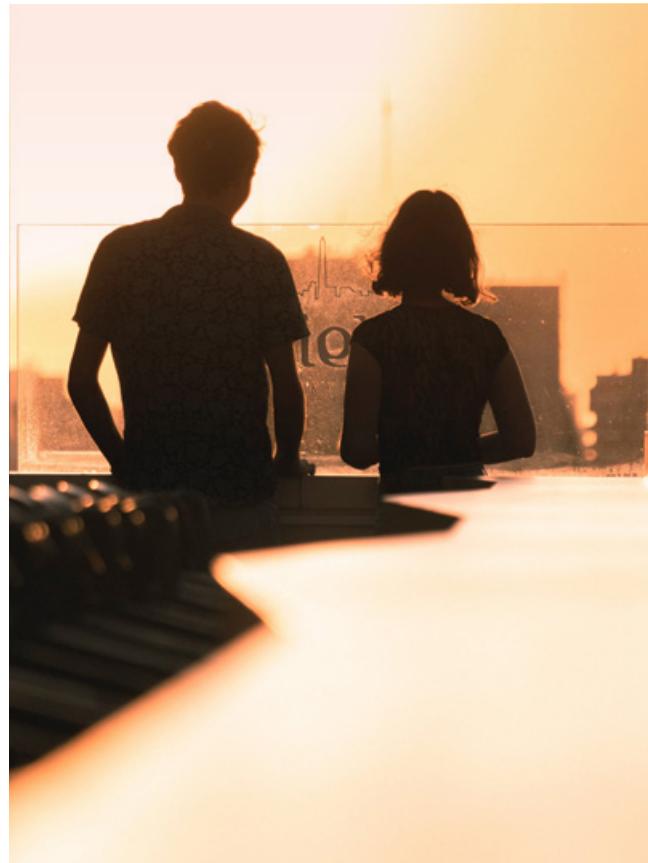
Selbsthilfegruppen

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, seine 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

 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 von 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

Nahtod-Gruppe Nord

Nach einer Nahtoderfahrung (NTE) oder nach einem Nachtodkontakt (NTK) ist es besonders wichtig, sich mit anderen Menschen, die ebenfalls solche Erfahrungen gemacht haben, austauschen zu können. In der Gruppe haben wir in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, über unsere Erfahrungen und das Leben danach zu sprechen. Wir unterstützen uns gegenseitig dabei, das Erlebnis zu integrieren. Durch eine NTE kommt es häufig zu psychischer Instabilität, posttraumatischen Belastungsstörung oder einer Anpassungsstörung. Das Auseinanderbrechen von Partnerschaften, Verlust des Arbeitsplatzes oder Verschlimmerung der Grunderkrankung können an Belastungsgrenzen führen, was zusammen mit der NTE überfordern kann. Im Gespräch wollen wir einander zuhören und gemeinsam nach Lösungen suchen.



1. Freitag in jedem

geraden Monat, 19 – 21 Uhr

die Treffen finden im Hybridverfahren statt, also vor Ort und zeitgleich online



Wolfgang Nicolaus



0155 / 60 66 38 21



nahtodgruppenord@web.de



nahtodgruppe-nord.de



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

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, 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 verhelfen möchten. 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

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
Stargardstr. 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** 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 (AAI) – Betreuungsgruppe

Die Betreuungsgruppe ist ein Angebot zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz. Durch die 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 Kontakt- aufnahme 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, 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** letzter Samstag im Monat, 16 - 20 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



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

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, 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. 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, 18 - 20:30 Uhr

E-Mail Berlin.Vsesvit@gmail.com

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

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

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

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 Schirock, 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, Stickern & 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. Unter 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



Workshop

Gemeinsam stark: Erste Schritte aus der Einsamkeit!

Immer mehr Menschen fühlen sich in unserer Gesellschaft einsam. Dabei kann Einsamkeit ganz unterschiedliche Gesichter haben. Manchen mangelt es allgemein an sozialen Kontakten, anderen an Freundschaften oder intimen Beziehungen, wiederum andere fühlen sich einsam, auch wenn sie Freundschaften und Beziehungen haben. In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Einsamkeitsgefühle gemeinsam anzuschauen. Wir sind dann damit nicht mehr allein. Wir nutzen Methoden aus den Kreativtherapien (Bewegung, malen, schreiben), um ein tieferes Verständnis unserer Einsamkeitsgefühle zu erlangen. Wie ist Einsamkeit in meiner Lebensgeschichte verankert? Was erhält meine Einsamkeit aufrecht und was könnte ich anders machen? Schließlich erarbeiten wir uns jede:r einen ersten

kleinen Schritt, den wir jeweils unternehmen wollen, um unsere Einsamkeit zu überwinden.

**Zeit**

Samstag, 25.04. | 10 - 13 Uhr

Leitung

Dr. Jochen Kleres

Integrativer Tanztherapeut DGT®,
cand. Heilpraktiker beschränkt auf
Psychotherapie

Kosten

7 € / erm. 5 €

Anmeldung

bis 17.04.26

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



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 Engelstädtter und Dagmar Fleischer.

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

Kostenbeitrag 3 €



Nähere Information unter
030 / 416 48 42



19.01. Eckhardt Tolle

JETZT! Die Kraft der Gegenwart

16.02. Wilhelm von Humboldt

Die Epoche gestalten

16.03. Roxie Nafousie

Selbstvertrauen – erkenne deinen wahren Wert

20.04. Wolfgang Voigts

Manifest der Demokratie

18.05. Joachim Steffen

Strukturelle Revolution



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

selbsthilfenzentrum@unionhilfswerk.de



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

nach Vereinbarung

030 / 4 16 48 42

selbsthilfenzentrum@unionhilfswerk.de



E-Mail

Kosten

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 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** Selbsthilfenzentrum 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. So wohl 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 Selbsthilfenzentrum 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
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?
Kenn Sie sich überhaupt? Gibt es ab und an mal
ein Pläuschchen im Hausflur? Nein? – Warum
eigentlich nicht?

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!

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!



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 Januar, März, Mai, Juli, September, November

16 – 17:30 Uhr

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

Informationsveranstaltungen

Selbstbestimmt Vorsorge treffen

Teil 1: Vollmacht und Betreuung

Manchmal verläuft das Leben anders als gedacht. Wer soll für mich entscheiden, wenn mein Gesundheitszustand eigene Entscheidungen teilweise oder gar nicht mehr zulässt? Die Veranstaltung soll Einblick geben in die Vorsorgemöglichkeiten Vorsorgevollmacht und Betreuung. Was passt zu mir? Wo liegen die Unterschiede? Was gilt es zu beachten? Sie sind mit Ihren Fragen willkommen.

Teil 2 der Reihe „Selbstbestimmt Vorsorge treffen“ folgt am 16.03. mit dem Thema „Patientenverfügung“.

⌚ Zeit 16.02. | 16:30 - 18:30 Uhr

📍 Ort Ev. Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18, 13465 Berlin

Leitung Marie Schäffler, Dipl. Soz.Wiss.,
Mediatorin und Coach



Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

Informationsveranstaltungen

Selbstbestimmt Vorsorge treffen

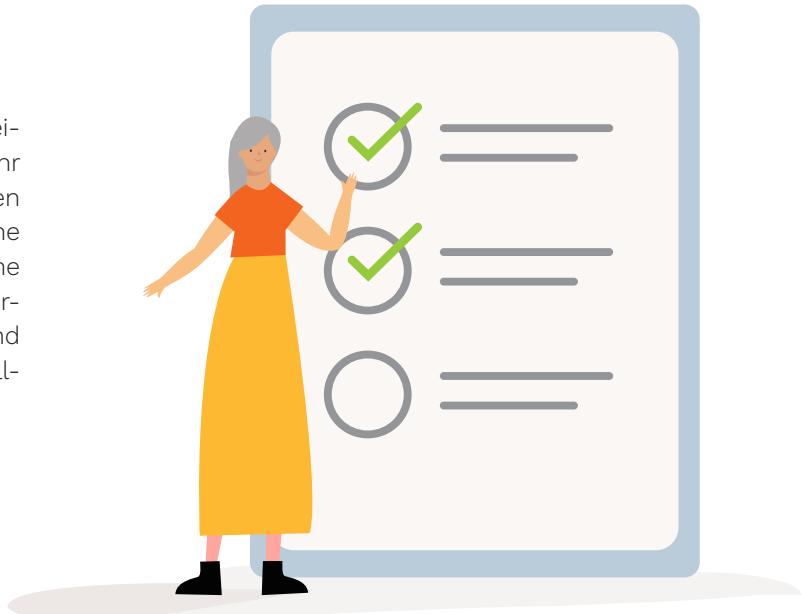
Teil 2: Patientenverfügung

Es kann Situationen geben, in denen eigene Entscheidungen nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich sind. Eine Patientenverfügung hilft, in solchen Momenten Klarheit zu schaffen. Sie hält fest, welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen und welche nicht und was Ihnen wichtig ist. Sie erhalten erste Informationen zum Aufbau einer Patientenverfügung und was es zu beachten gilt. Sie sind mit Ihren Fragen willkommen.

⌚ Zeit 16.03. | 16:30 – 18:30 Uhr

📍 Ort Ev. Kirchengemeinde Frohnau
Zeltinger Platz 18, 13465 Berlin

Leitung Marie Schäffler, Dipl. Soz.Wiss.,
Mediatorin und Coach



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-Seniorenwohnhaus
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

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

Mobil 0152 03055265

info@stadtteilzentrum-rollberge.de

www.stadtteilzentrum-rollberge.de

Instagram: [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 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** S-Bahn S1, S 85
- U** U-Bahn U8
- Bus** 120, 122, 220, 221, 124
M 21, X 21, X 33

Stiftung
Unionhilfswerk Berlin

Selbsthilfenzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

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

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

Kontakt: Adelina Koch, Susanne Kühle, Cansu Şen, Ina Steinbach

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

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

