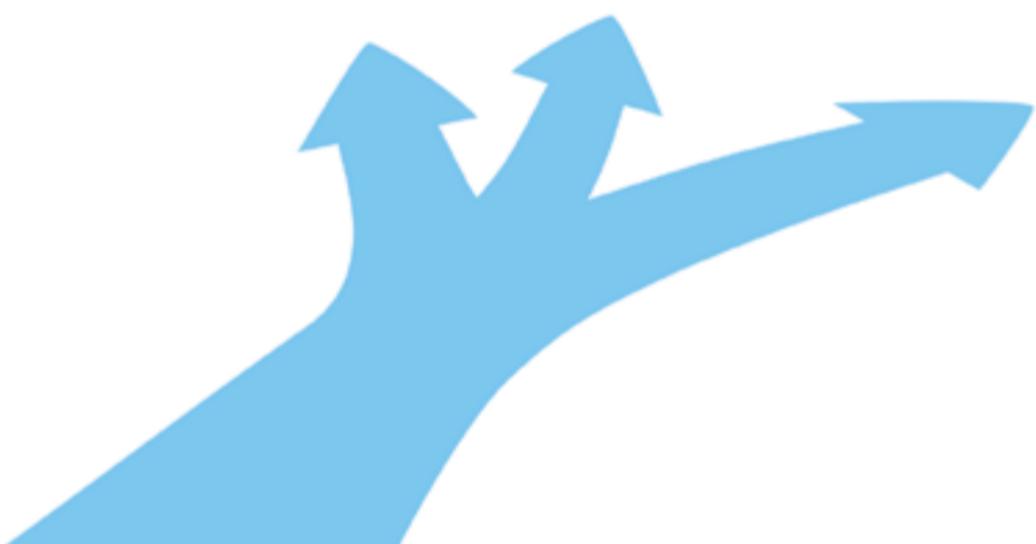


**WEGWEISER**  
Lichtenberg

# **SELBSTHILFE**



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



Foto: Bezirksamt Lichtenberg

Liebe Lichtenbergerinnen und Lichtenberger,

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

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

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

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

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

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

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

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

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



*Katrin Framke*

Bezirksstadträtin für Familie, Jugend, Gesundheit und  
Bürgerdienste

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

*Was bringt Selbsthilfe?*

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

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

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

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

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

*Ist Selbsthilfegruppe nicht Stuhlkreis mit ewigem Jammern?*

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

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

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

## *Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse*

Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin



Selbsthilfekontaktstelle  
Synapse - Lichtenberg

Ihre Ansprechperson:



Dagmar Buresch

Telefon: 55 49 18 92  
Fax: 55 48 96 34  
E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)  
Homepage: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

Sprechzeiten:

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

## *Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont*

Ahrenshooper Straße 5  
13051 Berlin-Hohenschönhausen



Horizont  
Selbsthilfe Kontaktstelle

Ihre Ansprechpersonen:



Heidi Graf



Sebastian Schülke



Melanie Gumz

Telefon: 9 62 10 33  
Fax: 36 46 27 36  
E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)  
Homepage: [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

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

## *Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg*

Schulze-Boysen-Straße 37  
10365 Berlin



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

Ihre Ansprechpersonen:



Geraldine Bachmann



Ines Drost

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

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

Telefon: 28 47 23 95

Fax: 55 48 96 34

E-mail: [kpe@kiezspinne.de](mailto:kpe@kiezspinne.de)

Homepage: [www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

Sprechzeiten:

Schulze-Boysen-Straße 37, 10365 Berlin

Dienstag 13 -15 Uhr

Donnerstag 10 -12 Uhr

Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont

Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

# SELBSTHILFEGRUPPEN

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

*(M. L. Moeller)*

## Gesundheit - Krankheit - Handicap

### Adipositas

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

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

Termin: Mittwoch 17 Uhr

### ADS / ADHS im Erwachsenenalter

Ort: Charlotte-Treff  
Mutziger Straße 1, 13088 Berlin

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

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

### Anfallkranke und Epilepsie

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

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

Termin: Mittwoch 15 Uhr

### Aphasie

Aphasie Landesverband Berlin e.V.

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

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

Termin: 1. Donnerstag im Monat 14 Uhr

## Beckenboden I und Beckenboden II

Frauen lernen wieder lachen e.V.

Selbsthilfe bei Harninkontinenz

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

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

Termin: Dienstag 14.30 Uhr im Wechsel

## Brustkrebserkrankte Frauen Initiativgruppe

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 3. Dienstag im Monat 14 Uhr

## Chronische Rückenschmerzen

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 3. Mittwoch im Monat 16 Uhr

## Chronischer Schmerz

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 4. Donnerstag im Monat 16 Uhr

## Diabetes

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

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

Termin: 3. Dienstag im Monat 16 Uhr

## Diabetes

Deutscher Diabetiker Bund,  
Landesverband Berlin e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 1. Mittwoch im Monat 15.30 Uhr

## Diabetes

Deutscher Diabetiker Bund,  
Landesverband Berlin e.V.

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

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

Termin: 1. Dienstag im Monat 14.30 Uhr

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

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

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

Termin: letzter Donnerstag im Monat 20 Uhr

## Fibromyalgie

Fibromyalgie Liga Deutschland e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 2. Mittwoch im Monat 16.45 Uhr

## Ganzheitliche Selbsthilfe

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

## Herzranke und Herzoperierte

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

## Leben mit Hirntumor

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

## Lip- und Lymphödem - LiLy Berlin

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

## Multiple Sklerose

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

## Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Ort: INSEL Begegnungszentrum  
Zum Hechtgraben 1, 13051 Berlin

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

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

## Narkolepsie-Selbsthilfe

Narkolepsie-Selbsthilfe Berlin e.V.

Ort: Karl-Egon-Straße 18, 10318 Berlin

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

Termin: 2. Dienstag im Monat 16 Uhr

## Osteoporose - 7 Gruppen

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V.

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

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

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

## Osteoporose

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V.

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

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

Termin: Freitag 10 Uhr

## Parkinson

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

## Poliobetroffene

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

## Rheumagruppe Hohenschönhausen

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

## Rheumagruppe Lichtenberg

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

## Rheumagruppe Lichtenberg

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

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

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

Termin: 1. Mittwoch im Monat 10 Uhr

## Rheumatischer Formenkreis Lichtenberg

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

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

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

Termin: 1. Dienstag im Monat 16 Uhr  
mit Anmeldung

## Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und Angehörige, Gruppe Lichtenberg

Deutsche ILCO Landesverband Berlin - Brandenburg e.V.

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

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

Termin: 3. Mittwoch im Monat 14 Uhr

## Tinnitus

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 3. Dienstag im Monat 18 Uhr

## Trotz Schlaganfall sinnvoll leben

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

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

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

## Übergewicht

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: 1. Dienstag im Monat 18 Uhr



## Psychosoziales

### Angehörige psychisch Kranker (alle)

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

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

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

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

Termin: 3. Montag im Monat 17.30 Uhr

### Angst, Depression, Psychose I

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

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

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

### Angst, Depression und Psychose II

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

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

Termin: Dienstag 18 Uhr  
mit Anmeldung

### Depression - Positiv leben durch positiv denken

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

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

## Depression und Angstzustände Gruppe für Betroffene und Angehörige

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

## Depression

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

## Depression

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

## Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfälle

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

## Psychose

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

## Schreiben für die Seele

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

## Soziale Ängste - Lesekreis

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

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

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

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

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

## Soziale Ängste und ihre Folgeprobleme

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

## Stasikinder - Deine Eltern bei der Stasi?

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

## Trauer-Café

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

## Trauer-Café

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

## Zwangserkrankungen

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

## Sucht

### Anonyme Messies

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

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

### Gruppe - Eltern suchtgefährdeter und drogenabhängiger Kinder/Jugendlicher

Elternkreis Karuna e.V.

Ort: Münsterlandstraße 5, 10317 Berlin

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

Termin: bitte erfragen

### spielfrei - Spieler-SHG

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: Montag 18 Uhr



Kein Smartphone ist  
smart genug, Dich  
wirklich zu verstehen.

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

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

## Sucht

### Alkohol

#### Al-Anon Familiengruppe

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

#### Alkohol - Gruppen für Suchtkranke und Angehörige

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

#### Alkohol - SHG

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

#### Alkohol - SHG

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

#### Anonyme Alkoholiker

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

## Anonyme Alkoholiker

AKB Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Ort: Eitelstraße 86, 10317 Berlin

Infos: 84 10 94 44

akb@akb-ev.de

www.akb-ev.de

Termin: Dienstag 17 Uhr

## SHG für hilfeschende Alkoholranke

Ort: Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

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

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

keh@keh-berlin.de

www.keh-berlin.de

Termin: Dienstag 19 Uhr

## Strandgut - Gesprächsrunde für alkoholabhängige Menschen und deren Angehörige

Ort: Familienzentrum Krugwiesenhof

Wartiner Straße 75/77, 13057 Berlin

Infos: 0175 3 33 52 88

Termin: Dienstag 15 Uhr, Freitag 17 Uhr

## Suchtgruppen Hohenschönhausen

Ort: Stiftung SPI

Tagesstätte Oberseestraße 98, 13053 Berlin

Infos: 90296-49 11

suchtberatung-hsh@stiftung-spi.de

Termin: Donnerstag 9 Uhr und 18 Uhr

## Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

Ort: Stiftung SPI, Tagesstätte

Oberseestraße 98, 13053 Berlin

Termin: Mittwoch 17.15 Uhr

## Verein für alkoholfreies Leben - VAL e.V.

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

Eitelstraße 86, 10317 Berlin

Infos: 34 78 77 87

[info@val-ev.de](mailto:info@val-ev.de)

[www.val-ev.de](http://www.val-ev.de)

Termin: Mittwoch 18 Uhr



## **Pflege - Alter**

### **Ehrenamtlicher Besuchsdienst für ältere Menschen und pflegende Angehörige**

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

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

Termin: individuelle Vereinbarung

### **Elterncafé - Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung**

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

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

Termin: 3. Mittwoch im Monat 10 Uhr

### **Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige**

Ort: A&S Nachbarschaftspflege  
Marksburgstraße 45, 10318 Berlin

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

Termin: letzter Donnerstag im Monat 18 Uhr

### **Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

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

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

Termin: 1. Montag im Monat 10 Uhr

## Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

## Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

## Im Alltag gesund bleiben

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

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

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

## Pflegende Angehörige

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

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzerkrankten

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

## Spaziergangsgruppe im Kiez Frankfurter Allee Süd

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

## Spieletreff - Brett- und Kartenspiele

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

## Treffen zum Tee

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

## Wir ra(o)sten nicht

Fit im Sitzen-Training für Körper und Geist

Ort: Seniorenwohnhaus GmbH  
Eginhardstraße 7-11, 10318 Berlin

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

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

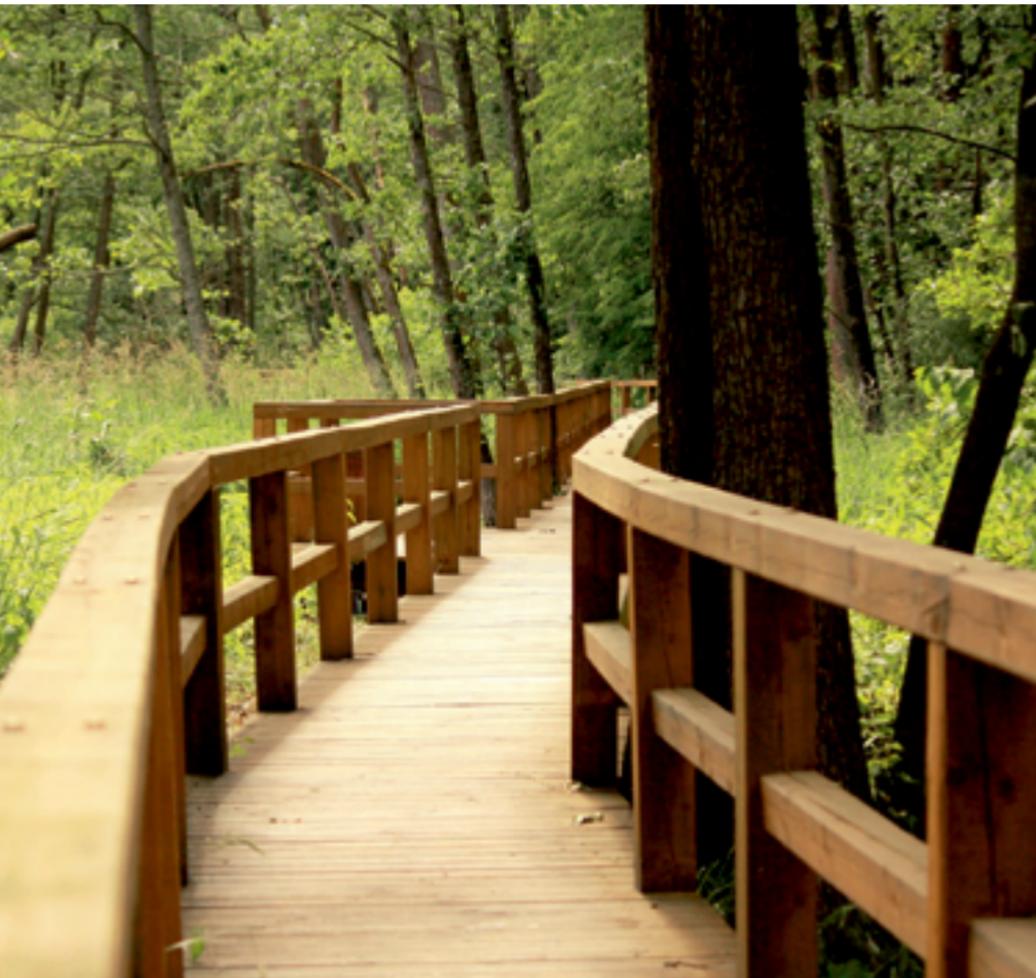
## Wohntisch Lichtenberg

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

Ort: Stadtteilbüro Lichtenberg Nord  
Fanninger Straße 33, 10365 Berlin

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

Termin: 2. Donnerstag im Monat 17 Uhr



## Interkulturelles

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

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

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

Termin: bitte erfragen

### Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit

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

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

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

### Krankheiten im Alter

### Gruppe für vietnamesische Migrantinnen und Migranten

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

Sewanstraße 43, 10319 Berlin

Infos: hong\_hiep64@yahoo.de

Termin: 1. Sonntag im Monat 14 Uhr

### Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit

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

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

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

## Sprach- und Begegnungs-Café Treffpunkt für Menschen verschiedener Kulturen

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

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

Termin: Montag 17 Uhr

## Tanz und Gesang mit bosnischen Frauen

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

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

Termin 1. und 3. Donnerstag im Monat 17.30 Uhr

## Vietnamesische Frauen und Männer mit chronischen Schmerzen

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

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

Termin: 4. Sonntag im Monat 14 Uhr



## Freizeit - Bewegung

### Aquarellmalen

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

### Aroha

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

### Atem und Bewegung

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

### Englisch für Alltag und Urlaub

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

### Entspannungstraining

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

## Frauenfrühstück

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

## Freies Malen - Angebot für Selbsthilfegruppen und andere interessierte Gruppen

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

## Freizeitgruppe

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

## Freizeitgruppen

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

## Frühstück für Frauen in der Lebensmitte

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

## Gemeinsam aktiv mit Gymnastik

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

## Gesellschaftstanz

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

## Hüft-Rücken-Knieprobleme

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

## Kleine Wandergruppe

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

## Kommunikation in englischer Sprache (3 Gruppen)

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

## Kommunikation in französischer Sprache

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

## Konversation Englisch

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

## Krabbelgruppe (offen)

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

## Line Dance (mit Vorkenntnissen)

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

## Line Dance (mit Vorkenntnissen)

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

## Malgruppe Farbgalerie

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

## Malgruppe Farbenspiel

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin  
Infos: 9 62 10 33  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de  
Termin: Donnerstag 16 Uhr

## Miteinander unterwegs

Gemeinschaft der Roller und Latscher e.V.  
Ort: Schottstraße 6, 10365 Berlin  
Infos: 0172 3 82 28 58  
roller.latscher@gmx.de  
www.rollerundlatscher.de  
Termin: Gruppen/Aktivitäten bitte erfragen

## Qigong

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Synapse  
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin  
Infos: 55 49 18 92  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de  
www.kiezspinne.de  
Termin: Freitag 12.45 Uhr

## Rollstuhltanz

Ort: MIT-MENSCH e.V.  
Liepnitzstraße 21, 10318 Berlin  
Infos: 0172 3 82 28 58  
verein@mit-mensch.com  
www.vereinmitmensch.wordpress.com  
Termin: bitte erfragen

## Rückbildungsgymnastik

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

## Schreiben hilft!

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

## Spanisch

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

## Spielegruppe - Spielen hilft gegen Einsamkeit und Isolation

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

## Tauschnetz Lichtenberg

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

## Wandergruppe

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

## Yoga

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

## Yoga

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



# BERATUNGSANGEBOTE

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

*(chinesische Weisheit)*

## Gesundheit - Krankheit - Handicap

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

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

### Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin  
Möllendorffstraße 6, 13067 Berlin

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

Telefonzeiten:  
Täglich 9 -15 Uhr  
E-Mail erwünscht

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

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

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

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

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

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

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

Termin: nach Vereinbarung

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

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

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

Sprech- und Beratungszeiten:

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



## Psychosoziales

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

Ort: Erich-Kurz-Straße 5, 10319 Berlin

Infos: 25 04 51 51

info@anuas.de

www.anuas.de

Sorgentelefon:

Montag-Freitag 12 -16 Uhr

### Arbeit und seelische Gesundheit

Ort: Normannenstraße 37, 10367 Berlin

Infos: 4 84 80 08 80

kontakt@arbeit-netzwerk.de

www.arbeit-netzwerk.de

Offene Beratung:

Montag 8 -12 Uhr

Donnerstag 16-18 Uhr

### Berliner Krisendienst Region Ost / Lichtenberg

Ort: Irenenstraße 21 A, 10317 Berlin

Infos: 3 90 63 70

info@berliner-krisendienst.de

www.berliner-krisendienst.de

Sprech- und Beratungszeiten:

täglich 16 -24 Uhr

### Koordinator der psychiatrischen Versorgung im Bezirksamt Lichtenberg

Ort: Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Infos: 90296-45 12

Roland.Scheil@lichtenberg.berlin.de

www.lichtenberg.berlin.de

Termin: nach Vereinbarung, telefonisch oder per Mail

## Malteser Hilfsdienst e.V. Anlaufstelle für Trauernde

Ort: Treskowallee 110, 10318 Berlin

Infos: 6 56 61 78 26

[hospiz-berlin@malteser.org](mailto:hospiz-berlin@malteser.org)

[www.malteser-berlin.de](http://www.malteser-berlin.de)

Sprech- und Beratungszeiten :

Beratung/Erstgespräch nach telefonischer  
Vereinbarung

## Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Manet-Club

Pinel gGmbH - Initiative für psychisch Kranke

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

Infos: 9 86 53 67

[Manet-Club@pinel.de](mailto:Manet-Club@pinel.de)

[www.pinel-online.de](http://www.pinel-online.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag 13 -16 Uhr

Dienstag 10 -18 Uhr

Donnerstag 13 -18 Uhr

Freitag 10 -14 Uhr

## Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Der Blaue Laden, Albatros gGmbH

Ort: Hagenstraße 5, 10365 Berlin

Infos: 5 57 84 84 oder 5 57 86 86

[kbs.liberg@albatrosggmbh.de](mailto:kbs.liberg@albatrosggmbh.de)

[www.albatrosggmbh.de](http://www.albatrosggmbh.de)

Öffnungszeiten:

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

Beratungszeiten auch außerhalb der  
Öffnungszeiten nach terminlicher  
Vereinbarung möglich.

## Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes (SpD)

Ort: Alfred-Kowalke-Straße 24, 10315 Berlin

Infos: 90296-75 75

Heike.Michael@lichtenberg.berlin.de

[www.lichtenberg.berlin.de](http://www.lichtenberg.berlin.de)

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 8 -16 Uhr

Donnerstag 8 -18 Uhr



## Sucht

### Koordinator der Suchtprävention und -hilfe im Bezirksamt Lichtenberg

Ort: Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Infos: 90296-45 13

Gerd-Michael.Bergmann@lichtenberg.berlin.de

www.lichtenberg.berlin.de

Termin: nach Vereinbarung, telefonisch oder  
per Mail

### Integrierte Suchtberatung Lichtenberg - Stiftung SPI

Ort: City Point Center

Möllendorffstraße 59, 10367 Berlin

Infos: 5 56 80 40

suchtberatung-lichtenberg@stiftung-spi.de

www.stiftung-spi.de

Sprechstunde:

Montag-Donnerstag 14 -15 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag 8 -15 Uhr

Dienstag 14 -18 Uhr

Mittwoch 8 -15 Uhr

Donnerstag 8 -15 Uhr

Freitag 8 -13 Uhr

## Suchtberatung Hohenschönhausen - Stiftung SPI, auch in russischer Sprache

Ort: Stiftung SPI

Oberseestraße 98, 13053 Berlin

Infos: 90296-49 11

suchtberatung-hsh@stiftung-spi.de

www.stiftung-spi.de

Öffnungszeiten:

Montag 8 -16 Uhr

Dienstag 8 -16 Uhr

Donnerstag 13 -18 Uhr

Freitag 8 -14 Uhr



## Pflege - Alter

### Ambulanter Hospizdienst der Volkssolidarität

Ort: Einbecker Straße 85, 10315 Berlin

Infos: 29 33 57 28

[hospiz@volkssolidaritaet.de](mailto:hospiz@volkssolidaritaet.de)

[www.volkssolidaritaet.de](http://www.volkssolidaritaet.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag-Freitag 9 -17 Uhr

### Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Ort: Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH

Paul-Junius-Straße 64A, 10367 Berlin

Infos: 98 60 19 99 16

[Theobald@lbd.berlin.de](mailto:Theobald@lbd.berlin.de)

[www.lbd.berlin](http://www.lbd.berlin)

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag-Freitag 9 -16 Uhr

### Betreuungs- und Entlastungsangebote für Betroffene und Angehörige mit Demenz

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.

Treskowallee 110, 10318 Berlin

Infos: 6 56 61 78 23

[susanne.karimi@malteser.org](mailto:susanne.karimi@malteser.org)

[www.malteser-berlin.de](http://www.malteser-berlin.de)

### Haltestelle Diakonie

#### Perspektiven für Menschen mit Demenz

Ort: Eginhardstraße 7a, 10318 Berlin

Infos: 93 93 75 21

[c.reichert@diakonie-pflege.de](mailto:c.reichert@diakonie-pflege.de)

[www.diakonie-pflege.de/diakonie-haltestelle](http://www.diakonie-pflege.de/diakonie-haltestelle)

Termin: nach Vereinbarung

## Pflegestützpunkt Hohenschönhausen

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

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

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

## Pflegestützpunkt Lichtenberg

Ort: Einbecker Straße 85, 10315 Berlin

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

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

## Pflegestützpunkt Lichtenberg

Ort: Rummelsburger Straße 13, 10315 Berlin

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

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

## Quartierszentrum Am Tierpark

Ort: Erich-Kurz-Straße 7, 10319 Berlin

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

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

## Soziale Gesundheit e.V.

### Beratung zu allen Fragen von Alter und Pflege

Ort: Elli-Voigt-Straße 9, 10367 Berlin

Infos: 9 72 01 02

[kontakt@sozialegesundheit.de](mailto:kontakt@sozialegesundheit.de)

[www.sozialegesundheit.de](http://www.sozialegesundheit.de)

#### Sprech- und Beratungszeiten:

Montag 8-13 Uhr

Dienstag 14-19 Uhr

Mittwoch 8-13 Uhr

Donnerstag 14-19 Uhr



## Familie - Frauen - Männer - Gender

### Eltern helfen Eltern e.V. in Berlin-Brandenburg

Ort: Schottstraße 6, 10365 Berlin

Infos: 55 49 10 44

[vorstand@ehe-berlin-brandenburg.de](mailto:vorstand@ehe-berlin-brandenburg.de)

[www.ehe-berlin-brandenburg.de](http://www.ehe-berlin-brandenburg.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 9 -12 Uhr

Donnerstag 13 -17 Uhr

und nach Vereinbarung

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

Ort: Sewanstraße 43, 10319 Berlin

Infos: 99 27 05 55

[post@licht-blicke.org](mailto:post@licht-blicke.org)

[www.elternstaerken.de](http://www.elternstaerken.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

nach Vereinbarung

### Erziehungs-, Ehe-, Lebens- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Ort: Nöldnerstraße 43, 10317 Berlin

Infos: 5 22 06 49

[familieimzentrum-n@ejf.de](mailto:familieimzentrum-n@ejf.de)

[www.familieimzentrum.de](http://www.familieimzentrum.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

Täglich 9-18 Uhr

### Familie im Zentrum

#### Familienberatungs- und -bildungsstelle

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

Infos: 9 78 70 00

[familieimzentrum-r@ejf.de](mailto:familieimzentrum-r@ejf.de)

[www.familieimzentrum.de](http://www.familieimzentrum.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

## Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin  
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Infos: 90296-33 20

[majel.kundel@lichtenberg.berlin.de](mailto:majel.kundel@lichtenberg.berlin.de)

[www.berlin.de/ba-lichtenberg](http://www.berlin.de/ba-lichtenberg)

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

## Kinderschutzzentrum Familienberatung

Ort: Freienwalder Straße 20, 13055 Berlin

Infos: 9 71 17 17

[beratung@kszb.de](mailto:beratung@kszb.de)

[www.kinderschutz-zentrum-berlin.de](http://www.kinderschutz-zentrum-berlin.de)

Rat & Hilfe bei Familienkonflikten

0800 1 11 04 44 im Festnetz Berlin.

030 6 83 91 10 Mobilfunk- und andere Netze

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag bis Freitag 9 -20 Uhr

## Schwangerschafts- und Konfliktberatungsstelle

Ort: Albatros-Lebensnetz gGmbH

Gehrenseestraße 100, 13053 Berlin

Infos: 98 69 62 08

[skb@albatros-lebensnetz.de](mailto:skb@albatros-lebensnetz.de)

[www.schwangerenberatung-berlin.de](http://www.schwangerenberatung-berlin.de)

Sprech- und Beratungszeiten:

Montag nach Vereinbarung

Dienstag 13 -19 Uhr

Mittwoch 9 -16 Uhr

Donnerstag 13 -19 Uhr

Freitag 9 -14 Uhr

Offene Sprechstunde für geflüchtete Frauen und Männer:

1. Mittwoch im Monat 10-12 Uhr

## Schwangerschaftsberatungsstelle BALANCE

Ort: Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

Infos: 57 79 58 22

[info@schwangerschaftsberatung-balance.de](mailto:info@schwangerschaftsberatung-balance.de)

[www.schwangerschaftsberatung-balance.de](http://www.schwangerschaftsberatung-balance.de)

Termin: nach Vereinbarung

Sprechzeiten:

Montag 9 -14 Uhr

Dienstag 11 -18 Uhr

Mittwoch 15 -19 Uhr

Donnerstag 11 -18 Uhr

Freitag 9 -14 Uhr

Beratungszeiten:

Montag-Mittwoch 9 -19 Uhr

Donnerstag 8 -19 Uhr

Freitag 9 -13 Uhr

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

## Starke Brücken - Familienberatung

Familienservicestelle

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin

Infos: 55 48 96 35

[info@starke-bruecken.de](mailto:info@starke-bruecken.de)

[www.starke-bruecken.de](http://www.starke-bruecken.de)

Beratungszeiten:

Montag 16 -18 Uhr

Donnerstag 10 -12 Uhr

## Von Mann zu Mann: Männerberatung

Ort: Familienberatungszentrum Balance

Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

Infos: 57 79 58 22

[balance@fpz-berlin.de](mailto:balance@fpz-berlin.de)

[www.fpz-berlin.de](http://www.fpz-berlin.de)

Termin: nach Vereinbarung

## Interkulturelles

### Integrationsbeauftragte

Ort: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin  
Möllendorffstraße 6, 13067 Berlin

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

### Jugendmigrationsdienst Berlin Lichtenberg (Caritas)

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

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

#### Öffnungszeiten:

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

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

#### Projekt Katjuscha

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

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

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

## promigra - beraten-begleiten-bilden

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

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

Öffnungszeiten:

Dienstag 14 -17 Uhr

Donnerstag 14 -18 Uhr

## Sozialberatung

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

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

Öffnungszeiten

Montag-Donnerstag 9 -16.30 Uhr

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

Ort: Neustrelitzerstraße 63, 13055 Berlin

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

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag 9 -16 Uhr

Mittwoch 9 -17 Uhr

Freitag 9 -12 Uhr

## Sozialberatung in russischer Sprache

in Kooperation mit der BI Ausländische  
MitbürgerInnen e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Termin: Mittwoch 13 -16.30 Uhr

## Sozialberatung in vietnamesischer Sprache

in Kooperation mit der BI Ausländische  
MitbürgerInnen e.V.

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

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



## Recht - Soziales

### Arbeitslosenverband Deutschland - LV Berlin

Unterstützung für Frauen in schwierigen  
Lebenssituationen

Information - Beratung - Austausch

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

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

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

### Freiwilligenagentur Hohenschönhausen

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

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

### oskar | freiwilligenagentur lichtenberg

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

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

## Konfliktberatung und Mediation Lichtenberg

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

## Konfliktberatung und Mediation Hohenschönhausen

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

## Kriminalitätsprävention und Opferhilfe Weißer Ring

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

## Rat und Hilfe für Erwerbslose

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

## Rechtsberatung

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

## Rentenberatung der Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung

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

## Renten und Sozialrecht (AWO)

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

## Schuldnerberatung

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

## Schuldnerberatung

Ort: Caritasverband  
Warnitzer Straße 26, 13057 Berlin

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

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

## Sozialberatung (bes. zu ALG II)

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

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

Beratungszeiten:  
Donnerstag 13 -17 Uhr

## Sozialberatung

casa nostra - Integrative Hilfen e.V.

Ort: Hagenstraße 1, 10365 Berlin

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

Sprech- und Beratungszeiten:  
Täglich 10 -15 Uhr

## Sozialberatung

in Kooperation mit der Caritas

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont  
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

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

Beratungszeiten:  
2. Freitag im Monat 12 -16 Uhr

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

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

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

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

## Sozialrechtsberatung (auch für Migrant\*innen)

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

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

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

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

## SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e.V.

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

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

# WEITERES

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

*(Fritz-J. Schaarschuh)*

# INTERNETADRESSEN

Berlin, Deutschland

Anlaufstellen in Berlin

[www.anlaufstellen-berlin.de](http://www.anlaufstellen-berlin.de)

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Informationen über Selbsthilfe in Berlin  
mit Datenbank aller Selbsthilfegruppen

[www.sekis.de](http://www.sekis.de)

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU) – Berlin  
mit Datenbank aller Gruppen und Angebote  
im Umfeld häuslicher Pflege

[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

SELKO Dach- und Fachverband  
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen

[www.selko.de](http://www.selko.de)

NAKOS Selbsthilfe bundesweit

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Plattform der jungen Selbsthilfe

[www.junge-selbsthilfe.de](http://www.junge-selbsthilfe.de)

Mehr als ein Stuhlkreis - Junge Selbsthilfe für alle

[www.mehr-als-stuhlkreis.de](http://www.mehr-als-stuhlkreis.de)

Selbsthilfe interaktiv

[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

Selbsthilfe und Krankenhäuser

[www.selbsthilfe-und-krankenhaus.de](http://www.selbsthilfe-und-krankenhaus.de)

Berlin Lichtenberg - das Portal

[www.lichtenberg-in-berlin.de](http://www.lichtenberg-in-berlin.de)



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

**Selbsthilfe»**

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: [selbsthilfe-berlin.de](http://selbsthilfe-berlin.de)

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

## Notrufnummern

alle Notrufe im Internet unter:  
[www.anlaufstellen-berlin.de](http://www.anlaufstellen-berlin.de)

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

## Wörter für Index

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

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

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

## SELBSTHILFE WEGWEISER Lichtenberg

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

*Träger:*

Kiezspinne FAS  
Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V.  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin  
Telefon: 55 48 96 35  
Fax: 55 48 96 34  
[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
[info@kiezspinne.de](mailto:info@kiezspinne.de)

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

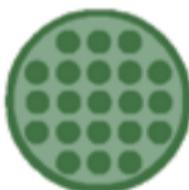
Fotos: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Design, Satz: Kiezspinne FAS e.V.  
[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

Druck: [WirmachenDruck.de](http://WirmachenDruck.de)

Auflage: 7.000

Stand: Dezember 2017



Träger:



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

**selko»**

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



Bezirksamt  
Lichtenberg  
von Berlin

**be**  **Berlin**

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**be**  **Berlin**

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales