



Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin
T 5425103 selbsthilfe@wuhletal.de
www.facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf
Sprechzeiten: Mo 13 – 17 Uhr, Di 15 – 19 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr
Yvonne Vedder, Tilmann Pfeiffer, Inna Siebert

Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum (ABC)

Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin
Weitere Kontaktangaben wie Selbsthilfekontaktstelle
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 14 - 20 Uhr

Treffpunkt von unterschiedlichen Selbsthilfegruppen, Erfahrungsaustausch betroffener Personen und Informationsvermittlung, Unterstützung der Selbsthilfegruppen, Beratung rund um die Möglichkeiten der Selbsthilfe, Informationsveranstaltungen, Unterstützung der ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürger durch Beratung sowie Fortbildung, Soziale Begegnung in unserem Kontaktcafe, Fachbücherei

Für folgende Selbsthilfegruppen in Gründung suchen wir weitere Interessenten:
Depression – russischsprachig
Depression – Abendgruppe
Chronisches Erschöpfungssyndrom CFS
Soziale Phobie
Sie können sich gern in der Selbsthilfekontaktstelle melden!



Fahrverbindungen: Tram M8, 18, Bus 192, 154



Der Einrichtungsträger

Wuhletal – Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH
Geschäftsstelle: Brebacher Weg 15 (Haus 33), 12683 Berlin
T (030) 56 295 16 0, F (030) 56 295 16 19
post@wuhletal.de, www.wuhletal.de



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft, BIC BFSWDE33BER
IBAN DE64 1002 0500 0003 2713 00

Amtsgericht Charlottenburg HRB 74554
Steuernummer 27 / 029 / 31542
Geschäftsführer: Dr. Thomas Pfeifer, Antje Willem
(Prokuristin)

Gesellschafter:
Volkssolidarität-Landesverband Berlin e.V. & Wuhlgarten –
Hilfsverein für psychisch Kranke e.V.



Diese Broschüre wurde finanziert aus Zuwendungsmitteln des Landes Berlin, des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf, der GKV sowie Eigenmitteln der Einrichtungsträger

Revisionsstand 11/2018

Der Einrichtungsträger und seine weiteren Angebote

STADTTEILARBEIT

Selbsthilfekontaktstelle, Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin
T 030 54 251 03, selbsthilfe@wuhletal.de

Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin
T & mail wie vorher

Stadtteilzentrum MOSAIK, Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
T 030 54 988 183, mosaik@wuhletal.de

Kontaktstelle PflegeEngagement, Warener Str. 1, 12683 Berlin
T 030 54 988 495, pflege@wuhletal.de

Krankenhauskirche im Wuhlgarten, Brebacher Weg 15, 12683 Berlin
T 030 562 969 428, kirche@wuhletal.de

Projekt AMAL (Hilfen für geflüchtete Menschen), Alt-Marzahn 56, 12685 Berlin
T: 030 54 708 505, amal@wuhletal.de

HILFE FÜR SUCHTKRANKE MENSCHEN

Suchtberatung, Alt-Marzahn 59, 12685 Berlin
T 030 549 886 40 suchtberatung@wuhletal.de

Betreutes Wohnen, Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin
T 030 544 374 611, bews@wuhletal.de

Tagesstätte, Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin
T 030 549 799 607, ts-s@wuhletal.de

Tagesklinik, Brebacher Weg 15 (Haus 34), 12683 Berlin
T 030 562 969 428, reha@wuhletal.de

ARBEIT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN

Die Wuhlmäuse, Alt-Marzahn 31, 12685 Berlin
T 030 549 799 603, zuverdienst@wuhletal.de

HILFE FÜR PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN

Kontakt- und Beratungsstelle, Dorfstr. 47, 12621 Berlin
T 030 565 995 949, kbs@wuhletal.de

Tagesstätte, Martin-Riesenburger-Str. 28 A, 12627 Berlin
T 030 992 844 63, ts-p@wuhletal.de

Betreutes Wohnen, Dorfstr. 46, 12621 Berlin
T 030 565 995 92, bew-psych@wuhletal.de

Soziotherapie, Dorfstr. 4, 12621 Berlin
T 030 3060 5476, soziotherapie@wuhletal.de

Wohnzentrum, Martin-Riesenburger-Str. 28 A, 12627 Berlin
T 030 992 844 75, wz@wuhletal.de

HILFE FÜR JUGENDLICHE

Therapeutische Wohngemeinschaft, Dorfstr. 45, 12621 Berlin
T 030 565 998 80, twgkj@wuhletal.de

Intensiv Betreutes Einzelwohnen, Dorfstr. 4, 12621 Berlin
T 030 565 535 820, ibew-dorf4@wuhletal.de

Wenn Probleme zu
Bergen werden,
dann bieten
Selbsthilfegruppen
neue Perspektiven
und
Selbstvertrauen



Selbsthilfe -, Kontakt- und
Beratungsstelle Marzahn-
Hellersdorf
Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin

Angebote der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf sowie des ABC



- Was ist eine Selbsthilfegruppe? — Ein Zusammenschluss von Leuten, die ein gleiches Problem, eine gleiche Erkrankung oder ein gemeinsames Ziel haben
- Wer darf an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen? — Jeder Volljährige, der sich selbst dafür entscheidet
- Was machen Leute in Selbsthilfegruppen? — Sie setzen sich zusammen, um über ihre Situation zu reden
- Was bieten Selbsthilfegruppen? — Das Gefühl, mit einem Problem nicht allein zu sein und Erfahrungsaustausch
- Wie entstehen Selbsthilfegruppen? — Jemand, der gemeinsam mit anderen eine Verbesserung für seine Situation finden möchte, sucht sich Leute, denen es auch so geht
- Wie finde ich eine passende Selbsthilfegruppe? — Einfach bei uns nachfragen, ob es eine passende Selbsthilfegruppe gibt – persönlich, telefonisch oder anschreiben
- Welche Unterstützung bietet eine Selbsthilfekontaktstelle? — Kostenfreie Infos für alle Fragen rund um die Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Pflegende Angehörige	1./3. Mi.	13:30	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Pflegende Angehörige	1./3. Mo.	14:00	KPE, Warener Str. 1
Pflegende Angehörige	jeden Mi.	14:00	ABC
Pflegende Angehörige	1./3. Mo.	14:30	MOSAIK, Altlandsberger Platz 2
Pflegende Angehörige	2./4. Di.	14:30	Ev. Gemeindezentrum, Glauchauer Str. 7
Pflegende Angehörige	1./3. Do.	14:30	STZ Marzahn Mitte, Marzahner Prom. 38
Pflegende Angehörige	3.Di.	15:00	Seniorenzentrum Ketschendorfer Weg 33
Pflegende Angehörige	3.Mi.	15:30	Tagespflege, Stollberger Str. 41
Pflegende Angehörige	1.Di.	16:00	Tagespflege, Weißenhöher Str 64
Pflegende Angehörige	2. Mo.	16:00	Tagespflege, Tangermündeer Str. 30
Philosophischer Stammtisch	2./4. Di	16:00	ABC
Rheuma – Jüngere Erkrankte	3.Mi.	16:00	SHK
Schlafapnoe	1.Mi. ungerader Monat	17:00	MOSAIK, Altlandsberger Platz 2
Schlaganfall	2.Do.	17:00	SHK
Schwerhörige & Ertaubte	2. Mi	16:30	MOSAIK, Altlandsberger Platz 2
SLIM Schwul-Lesbische- Initiative	jeden Mi .	18:00	STZ Marzahn Mitte, Marzahner Prom. 38
Soziale Phobie	jeden Do.	18:00	ABC
Stimmenhörer	Termin erfragen	14:00	KBS, Alt-Marzahn 30 a
Stoma ILCO-Marzahn-Hellersdorf	1.Mi.	14:00	STZ Marzahn Nord, Rosenbecker Str. 25-27
Tauschring Marzahn	4.Di.	17:00	SHK
Transgender	2./4. Fr.	17:00	SHK
Trauer	2./4. Mi	16:00	SHK
Trauer	jeden Mi.	16:00	SHK
Trennung	1./3./5. Do.	18:00	SHK

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Depressionen – Junge SHG	jeden Mo.	18:00	SHK
Depressionen – Junge SHG	jeden Di.	19:00	SHK
Depressionen vietnamesisch	jeden Mi.	11:00	KBS, Dorfstr. 47
Depressionen	jeden Mi.	15:00	SHK
Depressionen	jeden Do.	10:00	SHK
Depressionen	jeden Fr.	16:00	SHK
Depressionen – Laufgruppe	jeden Do.	13:00	KBS „Das Floß“, Dorfstrasse 45-47
Depressionen & Sucht	jeden Do.	16:00	SHK
Diabetes	1. Mo.	10:00	Praxis Dr. Liebich, Myslowitzer Str. 49
Diabetes	1.Di	18:00	Praxis Dr. Krämer, Kokoschkaplatz 9
Eltern helfen Eltern behinderter Kinder	3.Di.	20:00	Elternkreis Hellersdorf, Hermelinweg 20
Fibromyalgie I	1.Mo.	10:00	SHK
Fibromyalgie II	2./4. Di.	16:00	SHK
Frauen mit Gewalterfahrung	Termin erfragen!	n.V.	Frauzentrum Matilde, Stollberger Str. 55
Glücksspielsucht	jeden Di.	19:00	ABC
Krebs – Frauengruppe	1.Mi.	14:00	MOSAIK, Altlandsberger Platz 2
Krebs – Frauengruppe	1.Do.	13:30	Patientencafe Elsterwerdaer Platz 1
Krebs – Brustkrebs	3.Do.	16:00	Bürgerhaus Südspitze, Marchwitzastr. 24-26
Krebs – Prostatakrebs	3.Do.	17:00	UKB, Warener Str. 7
Medikamentenabhängigkeit	jeden Mo.	17:00	ABC
Morbus crohn – Colitis ulcerosa	2.Di.	17:30	SHK
Multiple Sklerose Hellersdorf	3.Mo.	15:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Multiple Sklerose Marzahn	3.Do.	14:00	KIZ, Murtzaner Ring 15
Parkinson	2.Mi.	12:30	STZ Biesdorf, Alt-Biesdorf 15
Pflegende Angehörige	4. Do.	11:00	Tagespflege, Bansiner Str. 21

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Alkohol	jeden Mi.	19:00	ABC
Alkohol	jeden Do.	16:00	ABC
Alkohol & Depression	jeden Do.	17:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Do.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Do.	18:00	SHK
Alkohol – Depression - Arbeitslosigkeit	jeden Do.	18:00	ABC
Alkohol	jeden Fr.	18:00	ABC
Alkohol & Psychosomatik	jeden Fr.	18:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Fr.	18:00	ABC
Alkohol - MPU-Vorbereitung	jeden Mo.	18:45	ABC
Alkohol - Kochgruppe	jeden Sa.	10:00	ABC
Amputierte & Angehörige	1.Di. im Monat	16:30	UKB, Warener Str 7
Angehörige psychisch Kranker	1./3. Mo.	17:00	SHK
Angehörige Suchtkranker	1./3. Di.	16:30	SHK
Ängste und Depressionen	jeden Mo.	17:00	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Ängste und Depressionen	jeden Di.	17:00	ABC
Ängste und Depressionen	jeden Mi.	17:00	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Ängste und Depressionen	jeden Fr.	17:00	STZ Mahlsdorf, Pestalozzistr. 1a
Angst & Panik	jeden Di.	16:00	SHK
Arbeitslosentruppe	1./3. Mi.	17:00	MOSAIK, Altlandsberger Platz 2
Bipolare Störungen	Fr.gerade Woche	16:30	ABC
BOA – Suchtgruppe	jeden Mi.	18:00	VISTA, Allee der Kosmonauten 47
Burnout	1./3. Di	17:00	SHK
Depressionen – Kreativgruppe	jeden Mo.	14:30	ABC
Depressionen	jeden Mo.	16:00	SHK

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Achtsamkeitsgruppe	1./3.Fr.	15:00	SHK
AD(H)S – Erwachsene	2.Di.	19:00	Kieztreff, Ahrensfelder Chaussee 146
AD(H)S – Eltern & betroffene Kinder	4.Di.	19:00	Kieztreff, Ahrensfelder Chaussee 146
Adipositas	3.Mi.	18:00	Praxis PoliVital, Elsterwerdaer Platz 1
Alkohol	jeden Mo.	17:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Mo.	17:30	SHK
Alkohol	jeden Mo.	17:30	ABC
Alkohol „Gruppe 04“	jeden Mo.	18:00	Vivantes, Myslowitzer Str. 45
Alkohol	jeden Mo.	19:00	Kirchengemeinde, Oberfeldstr. 58
Alkohol - Junge Abstinente	jeden Mo.	19:00	SHK
Alkohol	jeden Di.	10:00	SHK
Alkohol - Frauengruppe	jeden Di.	15:00	ABC
Alkohol	jeden Di.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Di.	18:00	ABC
Anonyme Alkoholiker AA	jeden Di.	19:00	Ev. Gemeindezentrum, Glauchauer Str. 7
AL - Anon	1./3./5. Di.	19:00	Ev. Gemeindezentrum, Glauchauer Str. 7
Alkohol	jeden Di.	19:00	Kreuzbund, Neufahrwasserweg 8
Alkohol russ. Motivation	jeden Mi.	15:30	ABC – Anmeldung erforderlich!
Alkohol	jeden Mi.	16:30	ABC
Alkohol	jeden Mi.	17:00	Bettermann-Projekt, Naumburger Ring 19
Alkohol russ. Selbsthilfe	1./2./3. Mi.	17:30	ABC
Alkohol russ. Sucht & Seele	4./ 5. Mi.	17:30	ABC
Alkohol - Anpiff	jeden Mi.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Mi.	18:00	SHK
Alkohol – Drogen - Angehörige	jeden Mi.	18:00	ABC