



Das sind unsere Angebote:

Der Treffpunkt von Selbsthilfegruppen in Marzahn-Hellersdorf mit Erfahrungsaustausch und Informationsvermittlung, Unterstützung der Selbsthilfegruppen, Clearing und Beratung rund um die Möglichkeiten der Selbsthilfe, Informationsveranstaltungen, Ehrenamt, Fachbücherei sowie Fortbildung und Soziale Begegnung in unserem Kontaktcafé

Diese Broschüre wurde finanziert aus Zuwendungsmitteln des Landes Berlin, der GKV sowie Eigenmitteln der Einrichtungsträger

Revisionsstand 01/2022

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Ein Zusammenschluss von Leuten, die ein gleiches Problem, eine gleiche Erkrankung und / 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 fragen, ob es eine passende gibt – persönlich, telefonisch oder schriftlich

Was bietet eine Selbsthilfekontaktstelle?

Kostenfreie Infos für alle Fragen rund um die Selbsthilfe

Was ist, wenn ich mein Thema hier nicht finde?

Wir gründen gern neue Gruppen zu weiteren Themen und unterstützen diese in der Startphase. Bei der Vielzahl an Gruppen kann sich jedoch immer etwas ändern. Sprechen Sie uns an oder folgen Sie uns für die aktuellen Infos in den sozialen Medien!

Unser 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. &



Der Einrichtungsträger und seine weiteren Angebote

STADTTEILARBEIT

Selbsthilfekontaktstelle
T 030 54 251 03, selbsthilfe@wuhletal.de

Stadtteilzentrum MOSAIK
T 030 54 988 183, mosaik@wuhletal.de

Kontaktstelle PflegeEngagement
T 030 22 19 02 37, pflege@wuhletal.de

Krankenhauskirche im Wuhlgarten
T 030 56 29 69 428, kirche@wuhletal.de

Projekt AMAL (Hilfen für geflüchtete Menschen)

HILFE FÜR SUCHTKRANKE MENSCHEN

Suchtberatung
T 030 54 98 86 40, suchtberatung@wuhletal.de

Betreutes Wohnen
T 030 54 43 74 613, bews@wuhletal.de

Tagesstätte
T 030 54 97 99 607, ts-s@wuhletal.de

Tagesklinik
T 030 56 29 69 428, reha@wuhletal.de

ARBEIT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN

Die Wuhlmäuse
T 030 56 55 35 818, zuverdienst@wuhletal.de

HILFE FÜR PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN

Kontakt- und Beratungsstelle KBS
T 030 56 59 95 949, kbs@wuhletal.de

Tagesstätte
T 030 99 28 44 63, lemke32@wuhletal.de

Betreutes Wohnen
T 030 56 59 95 97, bew-psychk@wuhletal.de

Wohnzentrum
T 030 99 28 44 75, wz@wuhletal.de

Wohnverbund Biesdorf
T 030 39 87 07 08, wv-biesdorf@wuhletal.de

Mutter-Kind-Wohnen
T 030 32 52 93 76, muki@wuhletal.de

HILFE FÜR JUGENDLICHE

Therapeutische Wohngemeinschaft
T 030 56 59 98 80, twgkj@wuhletal.de

Intensiv Betreutes Einzelwohnen
T 030 56 55 35 820, ibew-dorf4@wuhletal.de

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



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

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Alkohol	jeden Mo.	16:00	Altlandsberger Platz 2
Alkohol - U40	jeden Mo.	17:00	ABC
Alkohol	jeden Mo.	17:30	SHK
Alkohol-Depression	jeden Mo.	18:00	ABC
Alkohol-Depression	jeden Mo.	18:00	Altlandsberger Platz 2
Alkohol „Gruppe 04“	jeden Mo.	18:00	Myslowitzer Str. 45
Alkohol „Kreuzbund“	jeden Mo.	18:00	Oberfeldstr. 58
Alkohol - AA	jeden Mo.	19:00	Glauchauer Str.7
AL - Anon	1./3.Mo	19:00	Glauchauer Str.7
Alkohol	jeden Di.	10:00	SHK
Alkohol - Frauen	jeden Di.	15:00	ABC
Alkohol	jeden Di.	17:00	Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Di.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Di.	18:00	MOSAİK
Alkohol „Kreuzbund“	jeden Di.	19:00	Kastanienallee 53
Alkohol	jeden Mi.	16:30	ABC
Alkohol-Drogen russ.	1./3. Mi.	17:30	ABC
Alkohol	jeden Mi.	17:30	SHK
Alkohol-Drogen-Angehörige	jeden Mi.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Mi.	19:00	ABC
Alkohol-Depression	jeden Do.	17:00	Naumburger Ring 19
Alkohol	jeden Do.	18:00	SHK
Alkohol	jeden Do.	18:00	SHK

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Alkohol-Depression-Angst	jeden Do.	18:30	online
Alkohol	jeden Fr.	18:00	ABC
Alkohol	2./4. Fr.	18:00	ABC
Angehörige Sucht	1./3. Di.	16:00	SHK
Angehörige Sucht	2./4. Di.	18:00	ABC
Ängste - Depression	jeden Mo.	11:00	SHK
Ängste - Depression	jeden Di.	14:00	ABC
Ängste - Depression	jeden Mi.	17:00	Pestalozzistr. 1a
Ängste - Depression	jeden Fr.	11:00	SHK
Angst & Panik	jeden Mo.	16:00	ABC
Angst & Panik	jeden Mi.	12:00	SHK
Autismus	jeden So.	16:00	Altlandsberger Platz 2
Bipolare Störungen	Fr.gerade Woche	18:00	ABC
Blinde	2.Di.	10:00	Altlandsberger Platz 2
BOA-illegale Subst.	jeden Mi.	19:00	SHK
Borderline	jeden Di.	18:00	ABC
Depressionen	jeden Mo.	15:45	SHK
Depressionen - U35	jeden Di.	18:00	SHK
Depressionen - U40	jeden Di.	19:00	SHK
Depressionen	jeden Mi.	15:00	SHK
Depression-Ängste	jeden Mi.	18:00	Altlandsberger Platz 2
Depressionen	jeden Do.	10:00	SHK
Depressionen	jeden Fr.	16:00	SHK

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Depressionen - Laufgruppe	jeden Mo.	16:00	SHK
Depressionen - Achtsamkeit	1./3. Fr.	15:00	SHK
Depression & Sucht	jeden Do	16:00	SHK
Diabetes	3.Mo.	13:30	Myslowitzer Str. 49
Diabetes	3.Fr.	10:00	Altlandsberger Platz 2
Eltern helfen Eltern behinderter Kinder	3.Di.	20:00	Hermelinweg 20
Fibromyalgie	2.Mi.	10:00	SHK
Fibromyalgie & Beruf	2.Di.	16:30	SHK
Glücksspielsucht	jeden Di.	19:00	ABC
Krebs – Frauen	1.Mi.	14:00	Altlandsberger Platz 2
Krebs – Brustkrebs	3.Do.	16:00	Marchwitzastr. 24-26
Krebs – Prostata	3.Do.	17:00	Warener Str. 7
Medikamenten-abhängigkeit	jeden Do	16:00	SHK
Morbus Crohn – Colitis ulcerosa	3.Di.	18:00	ABC
Multiple Sklerose	3.Do.	14:00	SHK
Parkinson	2.Mi.	14:00	Alt-Biesdorf 15
Pflegende Angehörige	jeden Mo.	14:00	SHK
Pflegende Angehörige	1.Mo.	14:30	Altlandsberger Platz 2
Pflegende Angehörige	2.Mo.	16:00	Tangermünde Str. 30
Pflegende Angehörige	1./3. Di.	14:30	Glauchauer Str. 7
Pflegende Angehörige	1.Mi.	16:00	Weißenhöher Str. 64
Pflegende Angehörige	3.Mi.	15:30	Stollberger Str. 41
Pflegende Angehörige	4.Do.	11:00	Bansiner Str. 21

Selbsthilfegruppen	Tag	Zeit	Ort
Pflegende Angehörige	1./3.Do.	14:30	Marzahner Prom.38
Pflegende Angehörige	3.Do.	16:30	Hönower Str. 10
Pflegende Angehörige	3.Fr.	09:30	Wulkower Str. 4
Pflegende Angehörige	2./4. Fr.	11:00	online
Pflegende Angehörige	2./4. Fr.	13:00	Warener Str. 1
Schlaganfall	4.Di.	16:30	SHK
Schwerhörige & Ertaubte	2. Mi	16:30	Altlandsberger Platz 2
Schädel-Hirn-Trauma	n.V.	n.V.	Warener Str. 7
Soziale Phobie	jeden Do.	18:00	ABC
Stoma „ILCO“	1.Mi.	14:00	Rosenbecker Str. 25
Tauschring	4.Di.	14:00	SHK
Transgender	2./4. Fr.	17:00	SHK
Trauer	jeden Di.	12:00	SHK
Trauer	jeden Di.	14:30	SHK
Trauer	jeden Di.	18:00	Sella-Hasse-Str. 19

weitere Themen sind in Planung
bitte melden Sie sich bei uns

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf



Selbsthilfe -, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf (SHK)

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin
T 030 54 25 103 selbsthilfe@wuhletal.de
facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf
instagram.com/selbsthilfekontaktstellemahe
Sprechzeiten: Mo 13 – 17 Uhr, Di 15 – 19 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr

Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum (ABC)

Nebenstelle der SHK
Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin
Weitere Kontaktangaben wie Selbsthilfekontaktstelle

Fahrverbindungen: Tram M8, 18, Bus 192, 154

