



**Selbsthilfe-, Kontakt- und
Beratungsstelle (SHK)**
Marzahn-Hellersdorf
Alt Marzahn 59A
12685 Berlin

Tel.: 542 51 03 selbsthilfe@wuhletal.de
facebook.com/selbsthilfe.marzahnellersdorf
[Instagram.com/selbsthilfekontaktstellemahe](https://instagram.com/selbsthilfekontaktstellemahe)

Sprechzeiten:

Montag 13:00 – 17:00 Uhr

Dienstag 15:00 – 19:00 Uhr

Freitag 09:00 – 13:00 Uhr u.n.V.

Alkoholfreies-Begegnungs- Centrum (ABC)

Nebenstelle der SHK
Alt Marzahn 54
12685 Berlin



Fahrverbindungen: Tram M8, 18, Bus 192, 195, 154



DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, ZWÄNGE UND MEHR

SELBSTHILFEGRUPPEN

IN MARZAHN- HELLERSDORF

**Selbsthilfe-, Kontakt-
und Beratungsstelle**
Marzahn-Hellersdorf



- Du suchst Hilfe? Komm zu uns in die Selbsthilfe!
- Wir sind Experten aus eigener Erfahrung.
- Hier triffst Du Gleichgesinnte, kannst offen über Deine Probleme sprechen und wirst verstanden.
- Ruf uns an und lass' Dich beraten, welche Gruppe am besten zu Dir passt.
- Nichts dabei? – Wir unterstützen Dich auch bei einer Neugründung!
- Du bist herzlich willkommen.

Ansprechpersonen:
 Aimée Angermeyer
 Tilmann Pfeiffer

Montag

Ängste & Depression	SHK	11:00 Uhr
Depression	SHK	15:45 Uhr
Angst & Panik	ABC	16:00 Uhr
Angehörigengruppe 1./3. Mo.	SHK	17:00 Uhr
Ängste & Depression	ABC	18:00 Uhr
Depression & Sucht	MOSAIK	18:00 Uhr

Dienstag

Ängste & Depression	ABC	14:00 Uhr
Borderline	ABC	18:00 Uhr
Depression U35	ABC	18:00 Uhr
Depression „young 2 faces“	SHK	19:00 Uhr

Mittwoch

Depression	SHK	15:00 Uhr
Depression, Angst, Trauma	MOSAIK	18:00 Uhr

Donnerstag

Depression	SHK	10:00 Uhr
Depression & Sucht	ABC	18:00 Uhr
Soziale Phobie	ABC	18:00 Uhr
Depression, Angst, Sucht	online	18:30 Uhr

Freitag

Ängste & Depressionen	SHK	11:00 Uhr
Achtsamkeitsgruppe 1./3. Fr.	SHK	15:00 Uhr
Bipolare „Achterbahn“ 2./4. Fr.	SHK	18:00 Uhr
Kontaktabbruch zu Eltern 1./3. Fr.	SHK	18:00 Uhr

Selbsthilfegruppen aktuell in Gründung:

Zwänge
 Toxische und narzisstische Beziehungen
 Trauer

SHK = Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle
 ABC = Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum
 MOSAIK = Stadtteilzentrum MOSAIK

Dieser Flyer konnte durch Mittel der GKV finanziert werden.