



## LICHTENBERG

### Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin  
Tel 030 554 918 92  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

#### Sprechzeiten

Mo 13-17 | Di 13 -16 | Do 10-12 Uhr

### Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin  
Tel 030 962 10 33  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

#### Sprechzeiten

Di 14-18 | Mi 14-17 | Do 10-14 Uhr



## MARZAHN-HELLERSDORF

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

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin  
Tel 030 542 51 03  
selbsthilfe@wuhletal.de  
www.wuhletal.de

#### Sprechzeiten

Mo 13-17 | Di 15 -19 | Fr 9 -13 Uhr



## MITTE

### Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin  
Tel 030 394 63 64  
kontakt@stadtrand-berlin.de  
www.stadtrand-berlin.de

#### Sprechzeiten

Mo & Di 10-14 | Do 15-18 Uhr



## NEUKÖLLN

### Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
Tel 030 681 60 64  
schellenberg@sh-stzneukoelln.de  
www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord/

#### Sprechzeiten

Mo 15-18 | Do 10-12 Uhr

### Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Tel 030 605 66 00  
kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de  
www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued/

#### Sprechzeiten

Di 10-13 | Do 13-17 Uhr



## PANKOW

### KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
Tel 030 499 870 910  
kis@hvd-bb.de | www.kis-pankow.de

#### Sprechzeiten

Mo & Mi 15-18 | Do 10 -13 Uhr

### Selbsthilfekontaktstelle – Selbsthilfe in Buch

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin  
Tel 0162 529 34 58  
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de  
www.selbsthilfe-nord.berlin

#### Sprechzeiten

Mo, Di & Mi 11-16 Uhr



## REINICKENDORF

### Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin  
Tel 030 416 48 42  
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de  
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

#### Sprechzeiten

Di 14-17 | Do 14-18 Uhr

Außensprechstunde Fr 11-14 Uhr

Stadtteilzentrum Rollberge,  
Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin



## SPANDAU

### Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Rohrdamm 23, 13629 Berlin  
Tel 030 381 70 57 oder 030 382 40 30  
shtsiemensstadt@casa-ev.de | www.casa-ev.de

#### Sprechzeiten

Di 11-14 | Mi 15-17:30 | Do 9:30-13 Uhr

### Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Tel 030 333 50 26  
shtmauerritze@casa-ev.de | www.casa-ev.de

#### Sprechzeiten

Mo 10-13 | Di 10-13 | Do 15:30-18:30 Uhr



## STEGLITZ-ZEHLENDORF

### Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Königstr. 42/43, 14163 Berlin  
Tel 030 801 975 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
www.mittelhof.org/selbsthilfe

#### Sprechzeiten

Mo 11-13 | Di & Mi 16-18 | Do 13-15 Uhr



## TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

### Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin  
Tel 030 859 951 330/333/322  
selbsthilfe@nbhs.de  
www.nbhs.de

#### Sprechzeiten

Mo 15-19 | Di 15-18 | Do 10-14 Uhr



## TREPTOW-KÖPENICK

### Eigeninitiative

### Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin  
Tel 030 631 09 85  
eigeninitiative@ajb-berlin.de  
www.eigeninitiative-berlin.de

#### Sprechzeiten

Mo 14-18 | Do 10-14 Uhr

Außensprechstunde Di 11-13 Uhr

KIEZKLUB Im Bürgerhaus Altglienicke,  
Ortolfstr. 182, 12524 Berlin

**Selbsthilfe** »

**Das sozialste Netzwerk**

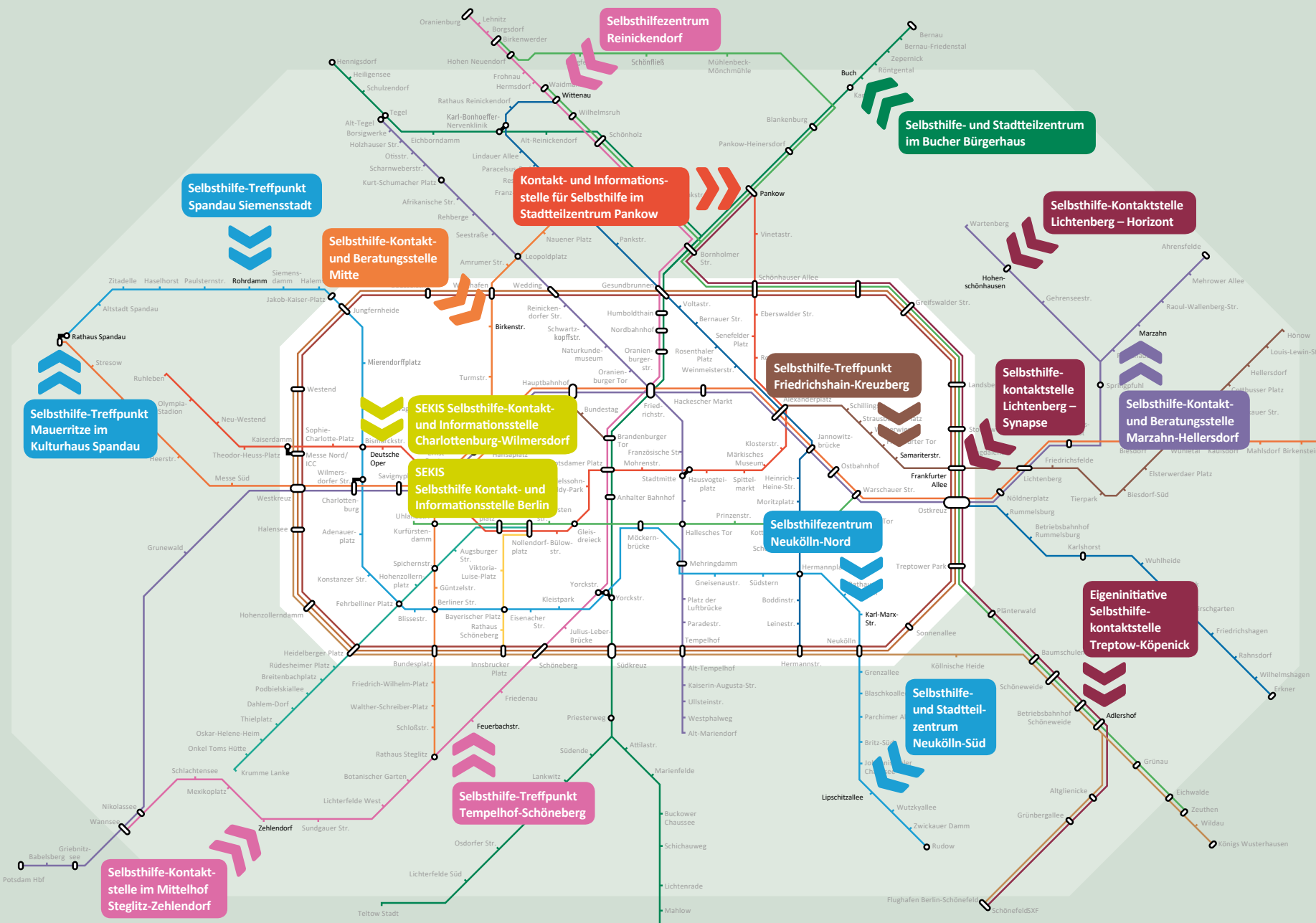
Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin werden gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung Berlin sowie die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

# selko

Dachverband der Berliner  
Selbsthilfe-Kontaktstellen

# Selbsthilfe- Kontaktstellen Berlin

# Deine Verbindung für ein besseres Leben.



- AA Anonyme Alkoholiker
- Angst und Panik
- Alzheimer
- Burnout
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Diabetes Mellitus I und II
- Depression
- Eierstock- und Gebärmutterkrebs
- Fatigue
- Glaukom
- HIV Betroffene
- Inkontinenz
- Junge Selbsthilfe
- Krebs
- Kleptomanie
- Legasthenie Elterngruppe
- Multiple Sklerose
- Narcotics Anonymous
- Osteoporose
- Parkinson
- Phobien
- Querschnittslähmung
- Rheuma
- Schmerzen
- Selbstwert – finden und stärken
- Transgender – was nun?
- Trauer
- Umwelterkrankungen
- Verlassene Eltern
- Wachstumshormonmangel
- X-chromosomale Intelligenzminderung
- Yoga - Selbsthilfe
- Zöliakie
- und viele mehr

**Selbsthilfe** »  
Das sozialste Netzwerk

**BERLIN**

**SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin**  
 Bismarckstraße 101, 10625 Berlin  
 Eingang Weimarer Straße  
 Tel 030 890 285 31  
 sekis@sekis-berlin.de  
 www.sekis-berlin.de

*Sprechzeiten*  
 Mo 10-14 | Di 12-16 | Do 14-18 Uhr

**CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF**

**SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf**  
 Bismarckstraße 101, 10625 Berlin  
 Eingang Weimarer Straße  
 Tel 030 890 285 38  
 selbsthilfe@sekis-berlin.de  
 www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de

*Sprechzeiten*  
 Mo 10-14 | Di 12-16 | Do 14-18 Uhr

**FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG**

**Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**  
 Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin  
 Tel 030 291 83 48  
 info@selbsthilfe-treffpunkt.de  
 www.selbsthilfe-treffpunkt.de

*Sprechzeiten*  
 Di 10-13 | Mi 15-18 | Do 13-18 | Fr 10-13 Uhr

## Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin

- » beraten Interessierte zu allen Fragen rund um Selbsthilfe
- » vermitteln in bestehende Gruppen
- » unterstützen bei der Gruppengründung
- » begleiten Initiativen
- » stellen Supervision bei Problemen
- » bieten Vernetzung und Fortbildung
- » stellen Räume für Gruppentreffen
- » organisieren Veranstaltungen
- » verbinden Akteur\*innen im Stadtteil
- » fördern die Selbstorganisation
- » beraten zur Öffentlichkeitsarbeit
- » stärken politisches Engagement
- » helfen bei der Interessenvertretung

**SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.**  
 Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
 Bismarckstraße 101, 10625 Berlin  
 info@selko.de  
 www.selko.de

