



SELBSTHILFE UND MIGRATION

Informationen und Kontakte aus Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

INHALT

- 4 Vorwort
- 5 Grußwort
- 6 - 8 Fragen zu Selbsthilfegruppen
- 9 - 14 Aktive erzählen – ICH-Berichte
- 15 - 24 Gruppenformen der Selbsthilfe
- 25 - 38 Übersicht von Selbsthilfegruppen in eigener Landessprache
- 39 - 45 Selbsthilfekontaktstellen in Berlin
- 48 Links
- 49 Redaktionsteam
- 50 Impressum

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Selbsthilfe-Interessierte,

Sie halten die neue, in mehreren Sprachen erhältliche Auflage des Selbsthilfe-Wegweisers für Menschen mit Migrationshintergrund in den Händen.

Über 70 verschiedene Migrant_innengruppen, mit unterschiedlichen Zielsetzungen, Arbeitsweisen und vielfältigen Formen der Selbsthilfe haben in Berlin zusammengefunden, um Selbsthilfe zu praktizieren.

Selbsthilfe bedeutet: einander zuhören, sich gegenseitig zu unterstützen, einen guten Rat zu geben oder zu erhalten.

Weil das Mitwirken in Selbsthilfegruppen für Eigenverantwortung und Selbstbestimmung, für gegenseitige Unterstützung

und Gemeinschaft steht, kommen Aktive in dieser Broschüre zu Wort, die über ihre individuellen Erfahrungen in Gruppen berichten.

Gleichzeitig sind Gruppen abgebildet, damit Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe ein Bild machen können.

Die Themen der Selbsthilfegruppen sind vielfältig. Allen gemeinsam ist: Menschen mit gleichen Problemen oder in gleichen Lebenssituationen treffen sich, um miteinander zu reden.

In der Gruppe erfahren alle gegenseitige Unterstützung und neue Ideen.

Das Motto lautet:

„Ich bin nicht alleine, weil andere auch so fühlen und denken wie ich.“

Unsere Broschüre zeigt auf, wo Sie Unterstützung finden, um ungewohnte oder neue Wege zu wagen, indem Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen und / oder eine neue Gruppe passend zu Ihrem Thema gründen.

Für den Arbeitskreis der Berliner Selbsthilfekontaktstellen und das Projekt „Selbsthilfe und Migration“ grüßt herzlichst

Azra Tatarevic

**Wir danken dem Landesverband
AOK Nord-Ost für die
Finanzierung der Broschüre.**

GRUSSWORT

Soziale Regeldienste und auch Selbsthilfeeinrichtungen stehen vor weitreichenden Veränderungen. Dies ist auch im strukturellen Wandel der Migrantengesellschaft begründet, gerade in der Familienstruktur.

Hilfs- und Beratungsangebote müssen sich an eine immer heterogener werdende Klientel anpassen.

Nicht nur die herkömmlichen Regeldienste öffnen sich interkulturell. Selbsthilfeeinrichtungen stehen ebenso vor der Frage, wie sie sich und ihre Mitarbeiter/innen gerade in Hinsicht auf soziale Problemlagen unterschiedlicher Migrantengruppen sensibilisieren und qualifizieren.

Das gilt insbesondere für die Arbeit mit älteren Menschen.

Der vorliegende Wegweiser leistet eine wichtige Hilfestellung für Ratsuchende.

Er gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Selbsthilfeeinrichtungen, angereichert mit hilfreichen Erfahrungsberichten und Gruppenporträts.

Allen Beteiligten, die diese Übersicht über die unterschiedlichen Anlaufstellen und Hilfsangebote zusammengestellt haben, danke ich herzlich.

Dr. Monika Lüke

*Beauftragte des Senats für Integration
und Migration*



FRAGEN ÜBER FRAGEN

Viele Fragen ergeben sich oft bevor das erste Treffen einer Selbsthilfegruppe besucht wird. Hier folgen 10 der beliebtesten.



WIE SIEHT SO EIN TREFFEN AUS?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen zum Austausch über ein Thema das sie jeweils persönlich betrifft.

Die Treffen finden in irgend einer Form regelmäßig statt (wöchentlich / vierzehntägig / monatlich). Die Größe der Gruppe kann sehr unterschiedlich sein. Üblich sind Gruppen mit einer durchschnittlichen TeilnehmerInnenzahl von circa 6 - 8 Personen. Zwei Hauptbereiche bestimmen meist das Gespräch: Fragen der Information (Hintergründe, Therapien, Erfahrungen mit Ärzten) und persönliche Unterstützung (Fragen und Erfahrungen rund um den Alltag mit der Erkrankung / dem Problem).

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

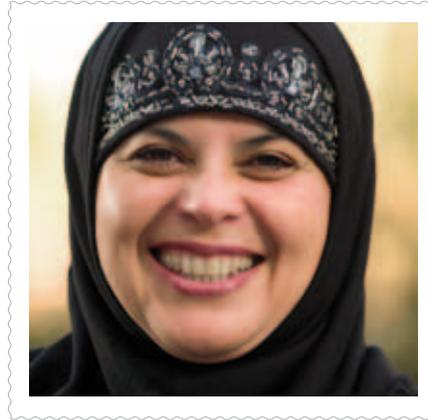
Wichtig ist der Mut, sich auf bisher fremde Menschen einzulassen und die Bereitschaft, selbst Verantwortung für das was passieren soll zu übernehmen. Und schließlich noch ein bisschen Kleingeld für die Raumnutzung. Unterlagen oder Krankenkarten sind nicht nötig mitzubringen.

KOSTET DAS WAS?

Da die Selbsthilfegruppen ihre Arbeit selbst organisieren, entstehen auch keine Kosten. Ausnahme ist oft eine kleine Raumnutzungsspende für den Ort, an dem die Gruppe sich trifft.

MUSS ICH MEINEN NAMEN ODER ADRESSE ANGEBEN?

Nein. Wer Freunde gewinnen will und unter Umständen an Kontakten jenseits der Gruppentreffen Interesse hat, wird um ein paar Daten im Austausch nicht herumkommen. Verpflichtungen gibt es absolut keine. Jede/r TeilnehmerIn bestimmt selbst, wie viel sie / er von sich erzählen möchte.



KANN ICH JEMANDEN MITBRINGEN?

Das kann schwierig sein. Am besten fragt man in der Gruppe selbst vorher nach. Viele Gruppen schätzen es sehr, allein unter Betroffenen zu sein. Manchmal gibt es verabredete Tage, an denen Freunde oder Familienmitglieder mit eingeladen werden um die Gruppe vorzustellen. Regelmäßig wird es sicher nicht gehen.



HILFT MIR DAS?

Ohne es zu versuchen wird es dazu vermutlich keine Antwort geben. Das Selbsthilfe an sich eine sehr informative, unterstützende und im Umgang mit der eigenen Erkrankung / dem eigenen Problem selbstbewusst machende Erfindung ist, hat sich seit vielen Jahrzehnten gezeigt. Zumindest ist es einen Versuch wert!

MUSS ICH IMMER KOMMEN?

Vertauen kann nur wachsen, wenn man sich aufeinander verlassen kann. Darum ist es für Selbsthilfegruppen wichtig zu wissen, wen man an einem Tag treffen wird. Niemand kann oder will immer kommen. Aber die anderen sollten sich darauf verlassen können, dass ich nicht einfach kommentarlos wegbleibe.

NOCH MEHR FRAGEN

MUSS ICH DA WAS SAGEN?

Sicher nicht gleich am Anfang. Alle anderen kennen das Gefühl, neu und noch unsicher in der Gruppe zu sein. Wer allerdings über viele Termine Informationen und persönliche Erfahrungen anvertraut bekommt ohne sich selbst einzubringen, wird sicher darauf angesprochen werden. Selbsthilfe ist geben und nehmen. Grundsätzlich aber gilt: jede/r erzählt immer nur so viel wie er / sie möchte. Es gibt überhaupt keine „Redeverpflichtung“.

SIND DORT FRAUEN UND MÄNNER?

Wenn es nicht anders ausgeschrieben ist, sind Selbsthilfegruppen immer für beide Geschlechter offen.

IST WIRKLICH KEINE ANLEITUNG DABEI? FUNKTIONIERT DAS?

Die Professionalität in Selbsthilfegruppen findet sich in den Erfahrungen und dem Hintergrundwissen der Betroffenen. Und mit ein bisschen Übung auch in der sozialen Fertigkeit mit sehr verschiedenen Menschen ein gemeinsames Interesse zu verfolgen.

Mit wenigen Spielregeln funktioniert dies tatsächlich ohne Anleitung. Die Verantwortung wird nicht abgeschoben. Sie bleibt bei jedem einzelnen.



AKTIVE ERZÄHLEN – ICH BERICHTE



Selbsthilfe ist: selbst die Verantwortung für mich in die Hand zu nehmen.
„Es ist gut zu merken: ich kann!“



Chareethip

WER SICH VERSTEHT KANN SICH HELFEN

Mein Name ist Chareethip und ich bin 54 Jahre alt.

Ich bin in Bangkok, Thailand geboren und 1993 nach Deutschland gekommen. Das war eine schwierige Zeit mit den kulturellen Unterschieden und der anderen Mentalität der Deutschen. Dazu kamen die Sprachschwierigkeiten, weil ich kein Deutsch konnte.

In der „Thailändischen Hausfrauengruppe“ können wir in unserer Muttersprache über alles miteinander reden. Die Ehemänner verstehen die Probleme der Frauen oft nicht, aber wir verstehen uns und können uns darum auch helfen. Es ist immer sehr harmonisch. Wir beraten auch die Frauen in sozialen und allgemeinen Dingen.

Es ist sehr schön, wenn wir zusammen kochen und essen und thailändische Musik hören. Wir reden auch über Thailand und die Politik dort.



WIR HABEN UNS GEFUNDEN

Von der Gruppe für Eltern behinderter Kinder bei Mina e.V. erfuhr ich durch eine Freundin und durch das IBBC, dem Interkulturellen Beratungs- und Begegnungs-Centrum in Neukölln. Hier finde ich Austausch und viele Gemeinsamkeiten. Ich kann mich wohlfühlen, entspannen und entlastet sein.

Wir sind eine Frauengruppe von Müttern mit Kindern ganz unterschiedlicher Behinderungen. Wir treffen uns immer 2x im Monat, am 1. und 3. Freitag. Am ersten Freitag findet ein gemeinsames Frühstück statt. Am anderen Freitag sind unterschiedliche Veranstaltungen geplant. In der Gruppe ist jede von uns bereit, einen Teil der Arbeit zu übernehmen. Wir sind offen für neue Ideen, Vorschläge und natürlich neue Teilnehmerinnen.



Ich habe lange nach Hilfe bei Fachleuten gesucht und gefragt – aber wirkliche Hilfe habe ich bei den Frauen in der Gruppe gefunden – wir haben uns gefunden.

Fawzia



Ayten

BEIM BÄCKER NEBENAN

Ich habe durch eine Freundin von der Frauenfrühstücksrunde in einer Neuköllner Bäckerei erfahren. Nun bin ich schon 3 Jahre dabei. Jeden Mittwochvormittag treffe ich die anderen Frauen.

Mir hilft es sehr, in meiner türkischen Muttersprache über Freud und Leid des alltäglichen Lebens zu sprechen. Hier finde ich Austausch und viele Gemeinsamkeiten mit den anderen Frauen. Auch wenn es manchmal Ärger zwischen Frauen gibt, können wir den Konflikt in der Gruppe ansprechen und klären, so dass keine nachtragend oder enttäuscht die Gruppe verlässt. Ich kann mich wohlfühlen, entspannen und alle möglichen Probleme ansprechen. Aber nicht nur über Probleme wird gesprochen, auch spontanes Singen oder Tanzen ist möglich. Das gefällt mir richtig gut.

WIE ZU HAUSE

Mein Name ist Vehdina Mujcin. Ich bin 1993, während des Krieges in Bosnien und Herzegowina, mit meiner Familie nach Berlin gekommen.

Von der Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen habe ich von anderen bosnischen Frauen, die Teilnehmerinnen in der Gruppe waren, erfahren. Im Jahr 2011 kamen nur wenige Frauen in dieser Gruppe zusammen, doch heute nehmen mehr als 20 Frauen regelmäßig teil. Wir treffen uns zwei Mal im Monat. Einmal im Monat reden wir über unsere Probleme und im zweiten Treffen machen wir Ausflüge, um über Berlin, Deutschland und unsere Mitmenschen etwas zu lernen. Wir wollen uns in diesem Land einbringen und wohlfühlen! In und um Berlin haben wir schon viele schöne Sehenswürdigkeiten gesehen. Aber die Reise nach Dresden im Jahr 2013 wird immer in meiner Erinnerungen bleiben.

Für uns in der Gruppe ist es wichtig dass wir zusammen sind. Durch unsere Gespräche und das gegenseitige Verständnis vergessen wir unsere alltäglichen Probleme und mit der Zeit auch unser Kriegstrauma. Ich singe seit zwei Jahren in unserem Chor; gleichzeitig backen und kochen wir gemeinsam oder treffen uns gerne mit den Frauen aus meinem Kulturkreis, um etwas zu unternehmen und Freude zu haben. Ich fühle mich in unserer Gruppe wie Zuhause und bin glücklich, dass ich ein Mitglied dieser Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen bin.



Vehdina



Ljudmila

HELFEN IST NORMAL FÜR MICH

Im Jahr 2002 habe ich von mir aus ein Projekt zur Unterstützung von russischsprachigen Migranten beantragt, das vom Bundesverwaltungsamt finanziert wurde. Drei Jahre habe ich dieses Projekt geleitet, Träger war die MUT gGmbH, die Gesellschaft für Gesundheit der Berliner Ärztekammer.

Als das Projekt dort zu Ende gegangen war, sind wir in den Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg umgesiedelt und haben die Selbsthilfegruppe gegründet. Da die meisten von uns mit dem ein oder anderen Thema zu tun haben, sind wir mittlerweile eine Selbsthilfegruppe für Rheuma und Schmerzpatienten und deren Angehörige geworden.

Die Gruppe hat ca. 10 Teilnehmerinnen – alles Frauen. Russischsprachige Männer kommen zu mir eher in die Einzelberatung. Die Gruppe trifft sich zwei Mal im Monat. Oft essen wir etwas zusammen. Dann reden wir. Jeder kann über seine Probleme reden, denn durch das Reden und den Austausch helfen wir uns gegenseitig. Wir besuchen aber auch zusammen Veranstaltungen oder machen Ausflüge. Die Gruppe ist für jedermann offen.

GRUPPENFORMEN DER SELBSTHILFE



Selbsthilfe ist: Menschen zu treffen, die eine ähnliche Situation wie ich erleben.

„Ich muss mich nicht erklären. Alle verstehen sofort, was ich meine.“



SELBST AKTIV DURCH INTERAKTIV

Frau Bozdak hat weder ein behindertes Kind, noch wollte sie eine Selbsthilfegruppe gründen. Warum sie dennoch mit Interaktiv e.V. heute einen wichtigen Selbsthilfe-Verein für Eltern behinderter Kinder ins Leben gerufen hat, verriet sie uns im Interview.

Selbsthilfe entsteht meist, weil Menschen sich gemeinsam mit anderen für ihre ähnlich erlebten Schwierigkeiten oder Erkrankungen einsetzen. Das war bei Ihnen anders. Über das Engagement meines Mannes nahm ich eines Tages an einem Tag der offenen Tür in einer Behindertenwerkstatt teil. Was ich dort sah, hatte ich noch nie erlebt. Menschen, denen es in meinen Augen eigentlich schlecht ging, waren einfach froh und offensichtlich gut gelaunt.

Ich beschloss mich an dieser Stelle weiter zu engagieren und gründete unter dem Dach des Frauenvereins BETAK eine erste Gruppe für Mütter behinderter Kinder, aus dem sich schon bald ein eigener Verein gründete.

Der Austausch in der eigenen Muttersprache, mit Menschen, die den gleichen kulturellen Hintergrund teilen, schafft in Ihren Selbsthilfegruppen besondere Orte. Einige unserer Eltern haben in deutschen Gruppen Kontakt gesucht. Dabei wurde manchmal klar: das passt nicht ganz. Nicht nur die Sprache macht es schwer, auch die unterschiedlichen Kulturen. Das fängt beim Thema Pünktlichkeit an, geht über die Art und Weise wie gesprochen wird bis hin zu den Themen.

Wenn es zum Beispiel darum geht, die Behinderung des eigenen Kindes zu akzeptieren, sind die deutschen Familien viel schneller damit fertig und wollen weiter denken. Unter türkischen Müttern geht

es viel länger darum, „warum“ das Kind eine Behinderung hat und was das für den eigenen Wert bedeutet.

Nicht wenige erzählen: „Meine Schwiegermutter sagt, ich bin schuld.“

Was kann die Selbsthilfegruppe, was andere Angebote vielleicht nicht so schnell schaffen?

Durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe ermutigen die Mütter sich gegenseitig sehr. Sie haben den Mut Fragen zu stellen, die sie an anderer Stelle nicht gut stellen können und erhalten durch die Erfahrungen der anderen Frauen ganz ohne Druck mögliche Wege aufgezeigt. Das stärkt den Selbstwert sehr spürbar und über die Jahre zeigen viele Erlebnisse, wie sehr die Frauen sich entwickeln.



Die Gruppen bei Interaktiv sind überwiegend Müttergruppen. Was machen die Väter?

Die Väter sind an dieser Stelle oft noch einsamer, weil sie meistens gar nicht reden. In den Familien machen nicht selten die Frauen alles um die behinderten Kinder herum und die Männer ziehen sich ganz heraus. Das bringt Probleme in die Ehe und außerhalb reden die Männer erst recht nicht. Bei Interaktiv planen wir daher gerade eine Männer-Koch-Gruppe. Viele Männer kochen gerne. Und geredet wird dann ganz nebenher auch noch...

Wie finden die Menschen den Kontakt zu Ihnen?

Das ist inzwischen viel Mundpropaganda. Oder aber ich spreche auch schon einmal

Frauen mit ihren Kindern auf der Straße an. Kommen sie dann zum ersten Mal zu einem Treffen, werden sie herzlich aufgenommen und können erst einmal nur da sein ohne etwas tun oder erzählen zu müssen.

Sie erleben einfach: hier sind alles Mütter von behinderten Kindern und ihre Fragen sind so sehr ähnlich wie meine eigenen. Wann die Frauen selbst das erste Mal erzählen und sich einbringen ist völlig offen. Meist aber ist nach 2-3 Treffen schon viel Vertrauen gewachsen.

Und die meisten bleiben?

Türkische Frauen zu Kontinuität zu bewegen ist nicht einfach. Unsere Idee war darum irgendwann, mit whatsapp zu

arbeiten. Ein Handy haben die meisten. Kurz vor dem nächsten Treffen schicken wir eine kurze Nachricht, so dass alle noch mal daran erinnert sind.

Außerdem versuchen wir alle anstehenden Aufgaben in der Gruppe in kleine Mini-Aufgaben zu unterteilen und auf möglichst viele Frauen zu verteilen. So haben alle die Verantwortung, an der Gestaltung der Gruppe beteiligt zu sein.

Die einzelnen Aufgaben sind gut zu bewältigen und stärken damit auch wieder das Selbstbewusstsein der Frauen.

Selbsthilfe ist, durch Interaktiv selbst aktiv zu werden.



BOSNISCHE FRAUEN IN NEUKÖLLN

Es ist 16.00 Uhr und die Runde um den Tisch im Selbsthilfezentrum Neukölln Nord ist voll. 10 Frauen im Alter zwischen 36 und 70 Jahren reden, lachen und schauen mich dann erwartungsvoll an, als ich unser Treffen offiziell beginnen lasse. Was wird heute Thema sein?



Die Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen wurde im August 2013 gegründet. Die Idee zur Gründung der Berlin zweiten Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen war, dass viele Frauen aus Bosnien und Herzegowina in Neukölln wohnen.

An jedem zweiten Samstag im Monat kommen wir zum Gesprächstreffen im SHZ Neukölln-Nord zusammen. An einem zweiten Termin im Monat macht die Gruppe gemeinsam mit anderen Selbsthilfegruppen für bosnische Frauen Ausflüge in und rund um Berlin.

Beide Gruppen sind durch meine Initiative entstanden. Wie die meisten Frauen am Tisch vor mir bin ich durch den Krieg nach

Deutschland gekommen. Ein Krieg, der uns alle erschüttert und mit Bildern versehen hat, die Körper und Seele tief verletzt haben. Die meisten der Frauen haben mit Depressionen zu kämpfen, manche mit Angststörungen oder körperlichen Beschwerden. Nachdem ich in Deutschland die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennengelernt hatte, wollte ich gerne einen Ort für Frauen wie mich schaffen. Einen Ort, an dem wir zusammenkommen um genau so wie wir sind zu teilen, zu verarbeiten und unser neues Leben zu entdecken. Einen Ort, um verstanden zu werden, ohne lange erklären zu müssen.

Es gibt einen feststehenden Ablauf für die Gruppentreffen. Am Anfang berichten



Frauen über ihren eigenen seelischen Zustand, ihre Gefühle und aktuelle Probleme.

Danach wird über bestimmte Themen diskutiert, die die Frauen interessieren und ausgewählt haben.

Auch wird über neue Therapiemöglichkeiten, Medikamente oder über alltägliche Probleme geredet. Oft kommt es zu spontanen Themen über die Heimat, über positive und negative Erfahrungen.

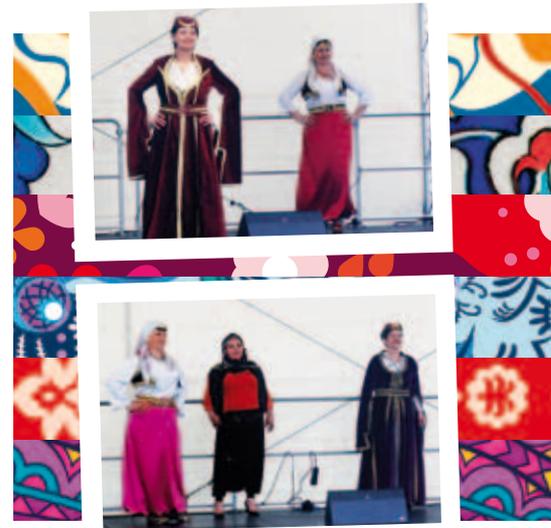
Heute berichtet Amira von Depressionen im Alter. Einzelne Frauen nicken. Die Selbsthilfegruppe ist auch ein Ort um verstanden zu werden ohne lange erklären zu müssen. Gelegentlich ist eine bosnische Psycho-

login zu Gast, die hilfreiche Hinweise gibt. Aber gerade die Begegnung auf Augenhöhe, die Erfahrung unterstützt zu werden und selbst auch für andere Unterstützung zu sein, ist es, was die Selbsthilfegruppe neben vielen professionellen Hilfsangeboten so besonders macht.

Am Ende der Treffen wird zusammengefasst, was besser und einfacher gemacht werden kann, um das Leben bei der Arbeit, in den Familien und in Deutschland besser zu gestalten. Die Frauen organisieren zwar alles allein, aber sie mögen es auch, wenn sie wertvolle Tipps von mir als Anleiterin der Gruppe erhalten. Und ich mag es, zu sehen, wie wir alle im Laufe der Zeit immer ein bisschen sicherer und freier werden.

Selbsthilfe ist: voneinander lernen, denn es gibt viele Wege zu einem Ziel.

„Seit ich in der Gruppe bin, bin ich viel mutiger geworden.“





SELBSTHILFE DIE ANPACKT

Was Menschen in den vielen Kulturvereinen dieser Stadt zusammenbringt, ist die gemeinsame Geschichte des Heimatlandes. Andere treffen, die sind wie ich. Daraus erwächst oft ganz nebenbei sehr praktische Selbsthilfe. Der ghanaische Verein „Brongkyempem Koroye Kue“ ist dafür ein gutes Beispiel.

Brongkyempem Koroye Kuo ist eine Selbsthilfvereinigung, die sich zum Ziel gesetzt hat, den Zusammenhalt von Ghanaern in Berlin aber auch deutschlandweit zu unterstützen. Wesentlicher Zweck der Selbsthilfvereinigung ist also die gegenseitige Hilfe, Beratung und der Aufbau eines sozialen Netzwerkes. Wer immer aus Ghana nach Berlin kommt, hat hier einen Ort, um Unterstützung und Freunde zu finden. Zudem fördert Brongkyempem das nachbarschaftliche Zusammenleben und den kulturellen Austausch von Ghanaern und Deutschen.

Die Mitglieder der Selbsthilfvereinigung treffen sich seit 2005. Einmal monatlich

kommen sie in die Räume des Nachbarschaftshauses in Friedenau. Das Treffen beginnt um 17.30 Uhr mit einem Gebet, das jeweils individuell von einem Teilnehmer gesprochen wird. Auch das Ende eines



Treffens wird mit einem Gebet eingeläutet. Mit dem Gebet bittet man um ein gelingendes, produktives Treffen und dankt den Göttern im Anschluss für die Zusammenkunft. Jede Religion ist dabei willkommen.

Im Laufe der Sitzung, bei der es stets auch selbst zubereitetes Essen und Getränke gibt, werden Themen gesammelt. Neuigkeiten über aktuelle Probleme, Geburten oder Todesfälle innerhalb der Gemeinschaft werden ausgetauscht.

Die Gruppe erarbeitet dazu gemeinsam sehr konkrete Lösungsvorschläge. Man gestaltet ein Fest für das Neugeborene, richtet einen Besuchsdienst im Krankenhaus ein

Selbsthilfe ist: verstanden werden, nicht weil MICH jemand kennt, aber weil jemand kennt, was ich erlebe.

„Wir reden auf Augenhöhe. Ich suche Hilfe, aber ich kann auch Hilfe geben.“

oder unterstützt bei der Hausarbeit zu Hause. Hier wird besonders deutlich, dass das soziale Miteinander im Vordergrund steht.

Brongkyempem erfährt seit vielen Jahren regen Zulauf. Momentan treffen sich ca. 40 Personen in Friedenau. Ohne ein paar feste Regeln ist das kaum zu schaffen.

So wird beispielsweise ein Register über die Teilnahme an den Treffen geführt und es wird sehr auf Pünktlichkeit geachtet.

Außerdem gilt die verbindliche Regel, dass man sich bei Verhinderung rechtzeitig abmeldet und mindestens dreimal im Jahr an den monatlichen Sitzungen teilnimmt.

Jana Leheis führte zu diesem Artikel ein Interview mit dem stellvertr. Vorsitzenden des Vereins, Prince Yaw Agyemang-Owusu





STARKE VÄTER – STARKE FAMILIEN

Männer tun sich schwer mit Selbsthilfe. Egal ob auf Deutsch, Türkisch, Arabisch oder Russisch. Das Reden überlässt man gerne den Frauen. Männer, heißt es, packen lieber an. Ugur Dertli sieht das anders. Er leitet eine Gruppe türkischer Väter behinderter Kinder. Dabei merkt er: der Austausch von Männern in ähnlicher Lebenssituation macht alle Beteiligten stark für den Alltag.

Die Väter-Selbsthilfegruppe besteht seit dem Februar 2014. Die Idee kam von Vätern, die eine aktive Teilnahme am Erziehungsprozess in der Familie wollten.

Vätern, die nicht zufrieden damit waren, die Organisation rund um das Leben mit einem behinderten Kind ihren Frauen zu überlassen.

Die Gruppe trifft sich bei MINA e.V. in der Friedrichstr. 1, am 1. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr. In der Gruppe sind 11 Männer zwischen 35 und 60 Jahren. Alt genug, um richtig Verantwortung zu übernehmen.

Noch nicht zu alt um Dinge anders zu machen, als vielleicht frühere Generationen

es getan haben. Die Motivation der Väter ist die Stärkung der eigenen Rolle im Umgang mit dem behinderten Kind. Wie können wir uns Aufgaben in der Familie teilen? Wie bin ich als Vater noch einmal anders gefragt, als ich es bei meinen anderen Kindern bin? Dazu kommt die Auseinandersetzung mit der Belastung. Mit Angst und endlosen Klinikaufenthalten. Und nicht zuletzt mit der häufigen Diskriminierung bezüglich der Behinderung.

Jedes Treffen wird von den Vätern gemeinsam geplant und gestaltet.

Themen in der Gruppe sind z.B.: Gemeinsame Exkursionen der Väter und Kinder,

schulische und berufliche Zukunft der Kinder, Umgang mit den Vorurteilen in der Community, Austausch über negative Erfahrungen und Abbau des Schamgefühls.

Die Idee hat bereits Nachahmer. Eine arabische Gruppe unter der Leitung von Taha Eltauki ist im Aufbau. Interessiert sind schon 5 Männer zwischen 35 Jahren und 60 Jahre, die sich bisher einmal in der Alnur Moschee getroffen haben. Weitere arabische Väter sind sehr willkommen.

Selbsthilfe macht stark. Stark für Fragen, vor denen andere Männer sich gerne zurückziehen. Zum Beispiel vor dem Leben mit einem behinderten Kind.



Selbsthilfe ist: selbst gefordert sein, weil kein Profi die Treffen gestaltet.

„Die anderen haben mir gezeigt, was ich kann.“



LEBENSTHEMEN ZWISCHEN BRÖTCHEN UND ÇAY

Zeit zum Reden, Lernen, vertraut werden. Zeit zwischen Brötchen und Tee, Themen und Austausch. Die Form des Frauenfrühstücks hat in den letzten Jahren an vielen Orten Nachahmerinnen gefunden. Eine Gruppe türkischer Frauen trifft sich dazu wöchentlich beim Bäcker.

Mittwochs um 10.00 Uhr wird es voll in der Neuköllner Bäckerei in der Bendastraße. Immer mehr Frauen strömen in den Laden und gehen zielstrebig an der Verkaufstheke vorbei. Brote sind heute nicht ihr Thema.

In einem Nebenraum wird bereits geredet und gelacht. Der Tisch ist voll mit allem, was man für ein gutes Frühstück braucht. Brot und Brötchen, Eier und Süßes, Gurken, Tomaten und Beyazpenir, den, guten türkischen Weißkäse.

Die Selbsthilfegruppe für türkische Frauen trifft sich seit 3 Jahren in Räumen einer Neuköllner Bäckerei. An jedem Mittwoch von 10 bis 13 Uhr kommen 12 bis 15 Frauen zum Gesprächstreffen zusammen.

Für Alle ist der Mittwoch sehr wichtig, weil durch die Gespräche in der Muttersprache die alltäglichen Probleme auch mal zur Seite gelegt werden können.

Jedes Treffen hat ein Thema, das viele beschäftigt. Gemeinsam werden die Themen in der Woche zuvor beschlossen. Meist geht es um Religion, Gesundheit, Wechseljahre oder Schmerzen. Bei vielen Themen reicht der Austausch mit den anderen Frauen, um neue Ideen für das eigene Leben zu erhalten. Manchmal kommen auch Gäste. Referenten und Referentinnen, die als Fachleute noch einmal intensivere Anstöße und Informationen mitbringen.

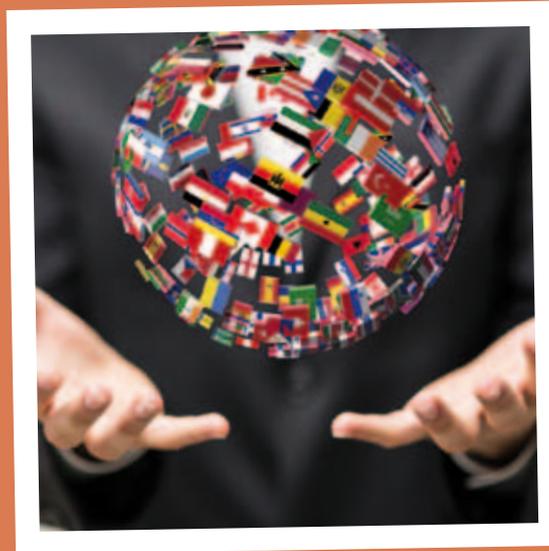
Durch die Gruppen haben die Frauen gelernt, offen über bedrückende Probleme zu



sprechen und damit nicht allein zu sein. Sie sind froh darüber, sich zu haben und fühlen sich in der Gruppe inzwischen wie zu Hause. Dann wird getanzt. Die Stühle und Tische rücken an die Seite und Musik bringt alle in Bewegung. Plötzlich fühlt sich das Leben leicht an. Die Frauen lachen und schwingen im Rhythmus. An anderen Tagen wird gesungen. Musik ist Sprache für die Seele.

Das gemeinsame Frühstück in der Bäckerei schafft eine angenehme Atmosphäre. Essen und Trinken, Tanzen oder Singen sind für das Beisammensein der Frauen wichtig, um sich wohl und miteinander verbunden zu fühlen. Es hilft allen, neue Kraft für den Alltag zu tanken.

ÜBERSICHT VON SELBSTHILFEGRUPPEN IN EIGENER LANDESSPRACHE



Selbsthilfe ist: kostenlos – denn die Arbeit machen wir ja selbst.

„Wir unterstützen uns – ganz schnell und ganz praktisch.“

ARABISCH

SHG Diabetes

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

Kontakt

Al – Dar e.V.

Telefon (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

Termin bitte erfragen!

SHG Rückenschmerzen

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

Kontakt

Al – Dar e.V.

Telefon (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

Termin bitte erfragen!

Arabische Väter Gruppe

Uthmannstr. 23, 12043 Berlin

Kontakt

Deutsch-Arabisches Zentrum

Telefon 56 82 66 48

E-Mail: daz@ejf.de

www.daz-berlin.info

Mittwoch und Freitag

15.00 – 18.00 Uhr

Türkisch- und arabisch sprachige Selbsthilfegruppe von Müttern mit Kindern mit Behinderung

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

Telefon (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

1. und 3. Freitag im Monat ab 10.00 Uhr

Jeden 3. Freitag mit Infoveranstaltung.

Türkisch- und arabisch sprachige Selbsthilfegruppe von Vätern mit Kindern mit Behinderung

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

Telefon (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

1. Sonntag im Monat

ab 14.00 Uhr

BOSNISCH

Angst- und Depressionsgruppe für bosnische Frauen

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 12.00 – 17.00 Uhr)

E-Mail: azra59@gmx.de

bosnischefrauen-berlin.blogspot.de

4. Samstag im Monat 17.00 Uhr

Angst und Depression – Gesprächsgruppe für bosnische Frauen

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 12.00 – 17.00 Uhr)

E-Mail: azra59@gmx.de

bosnischefrauen-berlin.blogspot.de

2. Samstag im Monat 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen

Müllerstr. 56 - 58, 13349 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 13.00 – 17.00 Uhr)

E-Mail: azra59@gmx.de

bosnischefrauen-berlin.blogspot.de

1. und 3. Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr

Interkulturelle SHG – Gesundheit

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 13.00 – 17.00 Uhr)

E-Mail: azra59@gmx.de

bosnischefrauen-berlin.blogspot.de

2. und 4. Freitag im Monat, 17.00 Uhr

Interkulturelle Selbsthilfegruppe – Depressionen

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 13.00 – 17.00 Uhr)

E-Mail: azra59@gmx.de

bosnischefrauen-berlin.blogspot.de

2. und 4. Freitag im Monat,
15.00 – 16.30 Uhr, Sprache: Deutsch

CHINESISCH

Chinesische Tuschkmalerei

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle

Steglitz - Zehlendorf

Telefon (030) 80 19 75 -14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

3. Samstag im Monat,
11.00 – 14.00 Uhr

ENGLISCH

Emotions without borders – women and men in intercultural relationships

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Termine bitte erfragen! (Gruppe mit
Altersbeschränkung 18 bis 35 Jahre)

OA – Overeaters Anonymous

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

www.overeatersanonymous.de

Montag, 19.15 – 20.15 Uhr

Narcotics Anonymous – Alkohol • Drogen • Medikamente

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Narcotics Anonymous – Alkohol • Drogen • Medikamente

Crellestr. 38, 10827 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Telefon (030) 34 38 91 60

E-Mail: info@na-berlin.de

www.na-berlin.de

Samstag 12.30 – 14.00 Uhr

AA – Anonyme Alkoholiker

Tägliche Treffen in englischer Sprache
an unterschiedlichen Orten.

Kontakt

www.alcoholics-anonymous-berlin.de

Telefon (030) 787 51 88 (AA Hotline)

E-Mail: berlin@aa-europe.net oder

bueror@landesstelle-berlin.de

Informationen über www.aa-europe.net
oder www.landesstelle-berlin.de

AA – Meditation

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Sonntag 12.30 – 13.30 Uhr

Al-Anon – Verwandte und Freunde von Alkoholikern

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Samstag 11.30 – 13.10 Uhr

Al-Anon – Verwandte und Freunde von Alkoholikern

Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

Kontakt

www.al-anon.de

Telefon 0201-77 30 07

E-Mail: zdb@al-anon.de

Montag 12.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

CoDA – Co-Dependents Anonymous

Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

Kontakt

Familien- und Nachbarschaftszentrum Kiezoase

Telefon (030) 21 73 02 02

E-Mail: info@coda-deutschland.de

www.coda-deutschland.de

Dienstag 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

CoDA – Co-Dependents Anonymous

Kiezladen Zusammenhalt

Dunckerstr. 14, 10437 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

www.kisberlin.de

Freitag 18.00 – 19.00 Uhr

S.L.A.A. – Sex and Love Addicts Anonymous

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Donnerstag 20.15 – 21.45 Uhr

Empowerment & Sharing / Ausländische Studierende und Freunde

Evangelische Studierenden-gemeinde

Borsigstr. 5, 10115 Berlin

Kontakt

Johannes Holz

Telefon (030) 27 59 31 66

(14.00 – 18.00 Uhr)

E-Mail: jhberlin@aol.com

14tägig Samstag,

10.30 Uhr – 13.00 Uhr

Termine bitte erfragen!

GRIECHISCH

Griechischer Stammtisch für Neumigrant_innen

Villa Mittelhof
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 - 14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Mittwoch 18.00 – 20.00 Uhr

JAPANISCH

Japanische Fraueninitiative

Herbartstr. 25, 14057 Berlin

Kontakt

Nachbarschaftshaus
am Lietzensee e.V.
Telefon (030) 892 66 02 (Sekis)
E-Mail: info@nbh-lietzensee.de
www.nbh-lietzensee.de
Jeden 2. Sonntag im Monat
von 14.30 – 18.00 Uhr

PERSISCH

Narcotics Anonymous – Alkohol • Drogen • Medikamente

Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

Kontakt

Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
Telefon (030) 752 12 29
E-Mail: cslichtblicke@t-online.de
www.cslichtblicke.de
Samstag und Mittwoch,
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr

POLNISCH

Polnische Eltern-Kind-Gruppe

Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Treffen bitte erfragen!

Wege aus der Erschöpfung

Villa Mittelhof (Kate)
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr, monatlich
Treffen bitte erfragen!

Gesprächsgruppe für Frauen aus Polen

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

Dienstag 14.30 – 16.00 Uhr

AI-Anon – Verwandte und Freunde von Alkoholikern

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Telefon (030) 34 38 91 60

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

Samstag 17.00 – 19.00 Uhr

AA – Anonyme Alkoholiker

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Telefon (030) 34 38 91 60

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

Montag 18.00 – 20.00 Uhr,

Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr,

Samstag 17.00 – 19.00 Uhr

AA – Anonyme Alkoholiker

Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Telefon (030) 34 38 91 60

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

Sonntag 17.00 – 19.00 Uhr

AA – Anonyme Alkoholiker

Kirchengemeinde St. Dominicus

Lipschitzallee 74, 12353 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Telefon (030) 34 38 91 60

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

Sonntag 17.00 – 19.00 Uhr

Big Mamas – Gesprächsgruppe für Frauen mit Übergewicht

Villa Mittelhof (Kate)

Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle

Steglitz - Zehlendorf

Telefon (030) 80 19 75 -14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Monatlich, Treffen bitte erfragen!

RUSSISCH

Russischsprachige Rheuma- und Schmerzgruppe

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

1. Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr

SHG „Warum nicht?“ – Allgemeine Lebenshilfe + gegenseitige

Unterstützung

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

Freitag 17.00 Uhr

Aussiedler – Gruppe

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

1. Samstag im Monat 16.00 – 21.00 Uhr

Selmas Rezepte – Tausch-Gruppe

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

2. und 4. Montag 17.30 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Gesundheit –

Behandlung gesundheitlicher Themen
in deutscher und in russischer Sprache

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt

FAS Kiezspinne

Telefon (030) 55 49 18 92

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

2. und 4. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr

Senioren-Frauen-Aussiedlergruppe

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

Kontakt

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e.V.

Telefon (030) 93 95 24 44

Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr

Freizeit und Gesprächsgruppe für Frauen

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

Kontakt

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e.V.

Telefon (030) 93 95 24 44

Mittwoch ab 15.00 Uhr

Alkohol ABC – Motivationsgruppe

Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC

Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle

Marzahn-Hellersdorf

Telefon (030) 542 51 03

E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

Mittwoch 15:30 – 17:30 Uhr

Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr

Eltern helfen Eltern – Angehörige von Drogenabhängigen

Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin

Kontakt

Arbeitsgemeinschaft Drogenprobleme

AGD e.V.

Michail Dubrowskij

Telefon 0176-61 14 38 89

oder 0152-03 36 12 75

www.agd-berlin.de

3. Dienstag im Monat 18.00 – 20.00 Uhr

Eltern helfen Eltern – Angehörige von Drogenabhängigen Kindern

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und

Beratungsstelle Mitte

Telefon (030) 394 63 64

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

2. Donnerstag im Monat,

18.00 – 20.00 Uhr

Narcotics Anonymous – Alkohol • Drogen • Medikamente

Tempelhofer Damm 133-137

12099 Berlin

Kontakt

Christliches Selbsthilfezentrum

Lichtblicke

Telefon (030) 752 12 29

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

www.cslichtblicke.de

Freitag 18.00 – 20.00 Uhr

Nu pogodi! (Sucht)

vista Misfit

Cuvrystraße 1, 10997 Berlin

Kontakt

Dr. Edgar Wiehler

Telefon (030) 69 81 40 -0

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

Donnerstag ab 18.30 Uhr

Teilnehmer sollen clean bzw. trocken sein.

Vorgespräch bei Kontaktperson erwünscht!

SPANISCH

AA – Anonyme Alkoholiker

Fehrbelliner Str. 92, 10437 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

Montag 20.30 – 22.00 Uhr

THAILÄNDISCH + LAOTISCH

Südostasiatische Tanzgruppe

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

Samstag 16.00 – 18.30 Uhr,

Ausnahme: 2. Samstag im Monat:

18.30 – 21.00 Uhr

Thailändische Hausfrauengruppe

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

Sonntag 12.00 – 20.00 Uhr

Unregelmäßige Treffen, Termine

bitte erfragen!

TÜRKISCH

InterAktiv e.V. – Türkischstämmige Angehörigengruppe Diabetes-Kinder

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Termine erfragen!

InterAktiv e.V. – Angehörigengruppe von Menschen mit verschiedenen Arten der Epilepsie

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Termine erfragen!

InterAktiv e.V. – Türkische Müttergruppe mit pflegebedürftigen Kindern

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Termine erfragen!

InterAktiv e.V. – Türkische Vätergruppe mit pflegebedürftigen Kindern

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Termine erfragen!

InterAktiv e.V. – (Beginn voraussichtlich März 2015): Türkischstämmige Angehörigen-

gruppe von Menschen mit verschiedene Arten von Autismus

Türkischstämmige Angehörigen-
gruppe Down-Syndrom

Zeiten der einzelnen Treffen
bitte erfragen (030) 58 85 82 71.

Türkische Diabetiker
Selbsthilfegruppe „Spandau“

Haselhorster Damm 39
13599 Berlin

Kontakt

Gemeinwesenverein Haselhorst

Telefon 681 60 64

E-Mail: info@diabetesberlin.com

www.diabetesberlin.com

Montag 14.00 – 16.00 Uhr (Schulung,
Beratung), bitte vorher anmelden!

Angeleitete Gruppe

Arthritisgruppe für türkische Frauen

Zillestraße 10, Untergeschoss AOK
10585 Berlin

Kontakt

Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg

Telefon (030) 322 90 29 50 (Deutsche
Rheuma-Liga Berlin, Rabia Karaarsian)

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,
11.00 – 13.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für türkisch-
sprachige Angehörige psychisch
Erkrankter

Angehörige Psychisch Kranker e.V.
Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

Kontakt

Serpil Maglicoglu

Telefon 0172 31 666 33

E-Mail: info@apk-berlin.de

www.apk-berlin.de

Jeden 2. Mittwoch im Monat,
18.00 – 19.30 Uhr

Türk Kadınlar Grubu – Türkische Frauen mit Depressionen

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Telefon (030) 394 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Mittwoch, nach Bedarf

Veli Hareketi Projesi / Eltern in Bewegung – Erfahrungsaustausch über Schulprobleme, Hilfe und Unterstützung

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Telefon (030) 394 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Donnerstag 09.30 – 12.30 Uhr

Türkischsprachige Selbsthilfegruppe

vista Misfit, Cuvryst. 1, 10997 Berlin

Kontakt

Gökalp Özalp
Telefon (030) 89 81 40 -0
Mittwoch, 18.00 Uhr
Teilnehmer sollen clean sein. Vorgespräch
bei Kontaktperson erwünscht!

Depression – Gesprächsgruppe für türkische Frauen

Ergotherapie Praxis „Praxis Gönül“
Berthelsdorfer Str. 2a, 12043 Berlin

Kontakt

Über die Praxis
Telefon (030) 55 95 39 96
Mittwoch alle 14 Tage 11.30 – 13.00 Uhr,
genaue Termine bitte erfragen!

„Sichtbar“ – Gesprächsgruppe für türkische Frauen

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
Mittwoch 10.00 – 14.00 Uhr,
gelegentlich freitags 10.00 – 13.00 Uhr
Wir treffen uns **nicht** im Selbsthilfe-
zentrum, der Ort ist dort unter 681 60 64
zu erfragen.

Türkische Frauengruppe für Angehörige Suchterkrankter

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
Treffen alle drei Wochen an
wechselnden Orten.

Türkische Frauen

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Jeden 1. Sonntag im Monat 12.00 Uhr
Uhrzeit kann sich verändern, deswegen
vorher im Selbsthilfezentrum anrufen.

Türkische Frauengruppe – Depressionen

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.selbsthilfe-neukoelln.de

Mittwoch 10.00 – 13.00 Uhr /
Treffen finden in der Benderstraße in
einem Café statt.

Café Komşu – als Fremde kommen als Komşu (Nachbar) gehen

Löwensteinring 13 A, 12055 Berlin

Kontakt

Kontaktstelle PflegeEngagement

Pervin Tosun

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 13.00 – 15.00 Uhr)

Treffen bitte bei Frau Tosun erfragen.

Für türkischstämmige Pflegebedürftige,
deren Angehörige und Ehrenamtliche.

Gesprächsgruppe für türkische Frauen mit Depression

Rudower Str. 176, 12351 Berlin

Kontakt

Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle Gropiusstadt

Telefon (030) 609 72 14-0

E-Mail: pksb@diakoniewerk-simeon.de

Gruppe I: Mittwoch 12.30 Uhr

Gruppe II: Donnerstag 12.00 Uhr

Türkische Frauengruppe – Yildizlar

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr

Türkisch- und arabisch sprachige Selbsthilfegruppe von Müttern mit Kindern mit Behinderung

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

Telefon (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

1. und 3. Freitag im Monat ab 10.00 Uhr
Jeden 3. Freitag mit Infoveranstaltung.

**Türkisch- und arabisch sprachige
Selbsthilfegruppe von Vätern mit
Kindern mit Behinderung**

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin
Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.
Telefon (030) 25 79 69 59
E-Mail: info@mina-berlin.de
www.mina-berlin.de

1. Sonntag im Monat ab 14.00 Uhr

**Brustkrebsgruppe für
türkische Frauen**

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Telefon (030) 394 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Mittwoch 14.00 – 15.30 Uhr

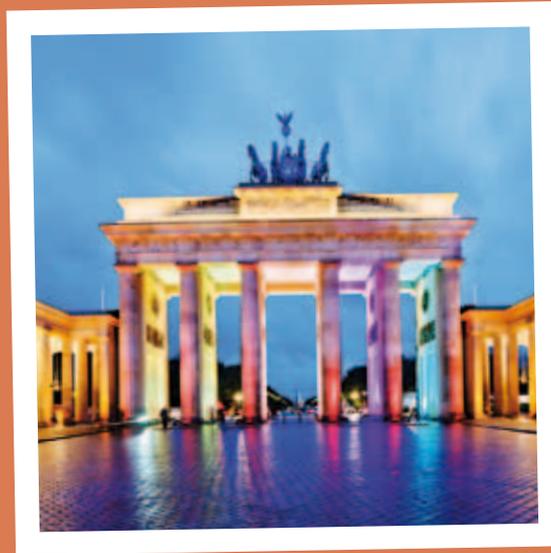
**S.t.D. - T.S.D – Selbsthilfegruppe
türkischsprachiger Diabetiker e.V. – Türk
Şeker Hastaları Öz Yardım Derneği**

Kontakt

Ismail Yaşar
E-Mail: i.yasar@diabetesberlin.com
diabetesberlin.com

Gruppentreffen bitte erfragen!

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN IN BERLIN



Selbsthilfe ist: selbstständig und selbstbewusst zu werden.
„Ich muss hier einfach keine Angst haben. Vor niemandem.“

Zwölf regionale Selbsthilfe- Kontaktstellen und SEKIS als zentrale Anlaufstelle arbeiten in Berlin im Bereich der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe eng zusammen. Jede Kontaktstelle bietet eigene Fremdsprachenkompetenzen, um über Fragen der Selbsthilfearbeit zu informieren. **Die Adressen aller Kontaktstellen mit den zugehörigen Fremdsprachenkenntnissen finden Sie in der folgenden Aufstellung.**

Charlottenburg - Wilmersdorf

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg - Wilmersdorf
c/o SEKIS**

Bismarckstraße 101, 5. Etage
10625 Berlin
Tel. (030) 89 02 85 38
Fax (030) 89 02 85 40
raabe@sekis-berlin.de
www.sekis.de
Fremdsprachkompetenz: Englisch
Träger: selko e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

**Selbsthilfekontaktstelle Berlin
Friedrichshain - Kreuzberg**

Boxhagener Str. 89
10245 Berlin
Tel. (030) 291 83 48
Fax (030) 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
Fremdsprachkompetenz: Russisch,
Englisch
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Hohenschönhausen

**Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle - Horizont**

Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
Tel. (030) 962 10 33
Fax (030) 36 46 27 36
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Fremdsprachenkompetenz: Englisch
Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Lichtenberg

Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin

Tel. (030) 55 49 18 92

Fax (030) 55 48 96 34

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

www.kiezspinne.de

Fremdsprachkompetenz: Russisch

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungs- stelle Marzahn - Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A

12685 Berlin

Tel. (030) 542 51 03

Fax (030) 540 68 85

selbsthilfe@wuhletal.de

www.wuhletal.de

Fremdsprachenkompetenz: Russisch

Träger: Wuhletal-Psychosoziales

Zentrum gGmbH

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44

10559 Berlin

Tel. (030) 394 63 64

Fax (030) 394 64 85

kontakt@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

Fremdsprachkompetenz: Englisch,
Türkisch

Träger: StandRand gGmbH

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin

Tel. (030) 605 66 00

Fax (030) 605 68 99

SHKGropiusstadt@t-online.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

Fremdsprachkompetenz: Bosnisch,
Serbisch, Kroatisch, Türkisch

Träger: Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e.V.

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Hertzbergstr. 22
12055 Berlin

Tel. (030) 681 60 64

Fax (030) 681 60 68

info@selbsthilfe-neukoelln.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

Fremdsprachkompetenz: Englisch,
Bosnisch, Serbisch, Kroatisch, Türkisch

Träger: Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e.V.

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin

Tel. (030) 499 87 09 10

kis@hvd-bb.de

www.kisberlin.de

Fremdsprachkompetenz: Kroatisch,
Englisch

Träger: Humanistischer Verband
Deutschlands, LV Berlin und SEIN e.V.

Pankow

Selbsthilfe- und Kommunikationszentrum - Im Beratungshaus Buch -

Franz-Schmidt Str. 8 - 10
13125 Berlin

Tel. (030) 94 38 00 97

Fax (030) 94 38 00 99

www.shz.buch@albatrosggmbh.de

Träger: Albatros e.V.

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

Tel. (030) 416 48 42

Fax (030) 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Fremdsprachkompetenz: Englisch

Träger: Unionhilfswerk – Sozialeinrichtungen gGmbH

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6
13597 Berlin

Tel. (030) 333 50 26

Fax (030) 333 60 43

Shtmauerritze@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Fremdsprachkompetenz: Englisch

Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13

13629 Berlin

Tel. (030) 381 70 57 / (030) 382 40 30

Fax (030) 383 07 400

Shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Fremdsprachkompetenz: Englisch,
Französisch

Träger: Sozial-kulturelle
Netzwerke casa e.V.

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

Königstr. 42-43

14163 Berlin

Tel. (030) 80 19 75 14

Fax (030) 80 19 75 59

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Fremdsprachenkompetenz: Englisch,
Polnisch

Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30

12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 30 / -33

Fax (030) 85 99 51 11

selbsthilfe@nbhs.de

[https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/
selbsthilfetreffpunkt/](https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt/)

Fremdsprachkompetenz: Englisch,
Polnisch

Träger: Nachbarschaftsheim
Schöneberg e.V.

Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum Treptow - Köpenick

Genossenschaftsstr. 70

12489 Berlin

Tel. (030) 631 09 85

Fax (030) 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

Fremdsprachkompetenz: Bosnisch,
Russisch

Träger: ajb gmbh – gemeinnützige
Gesellschaft für Jugendberatung
und psychosoziale Rehabilitation

Berlin zentral

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101, 5. Etage

10625 Berlin

Tel. (030) 892 66 02

Fax (030) 890 285 40

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Fremdsprachkompetenz: Englisch

Träger: selko e.V.

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unter- stützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Tel. (030) 31 01 89 60

Fax: (030) 31 01 89 70

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de



„SELBSTHILFE IST FÜR MICH NICHT NÖTIG.
ICH HABE EINE STARKE FAMILIE, DIE MICH UNTERSTÜTZT.“



„Keine Unterstützung ist wertvoller, als die vertrauter Menschen. Trotzdem gibt es Erfahrungen, die wir mit ihnen nicht auf die Weise teilen können wie mit Menschen, die gleiches erleben. Und es gibt Fachwissen, von dem Familie und Freunde einfach nichts wissen können. Wenn mich die Familie trägt, hilft mir die Selbsthilfe, mich und andere mitzutragen.“

Beauftragte für Integration und Migration des Berliner Senats

<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

**Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung –
Antidiskriminierungsstelle Berlin**

<http://www.berlin.de/lb/intmig/leitstelle/index.html>

Selbsthilfe und Migration

<http://www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe-und-Migration.275.0.html>

Grundlagendossier Migration | Bundeszentrale für politische Bildung

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

Netzwerk Migration in Europa

<http://www.network-migration.org/>

REDAKTION

Birgit Sowade

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte

Antje Kleibs,

Azra Tatarevic,

Pervin Tosun

Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum Neukölln

Ricarda Raabe

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf

Susanne Pistor

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf

Diana Eulau

Selbsthilfekontaktstelle Berlin
Friedrichshain-Kreuzberg

Jana Leheis

Selbsthilfetreffpunkt
Tempelhof-Schöneberg

Monika Weynert

Selbsthilfetreffpunkt
Siemensstadt

Herausgeber

Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen
c/o selko e.V. Dachverband der Berliner
Selbsthilfekontaktstellen

Bismarkstr. 101, 10625 Berlin

Tel. 030.892 66 02

Fax 030.89 02 85 40

E-Mail: info@selko.de

selko

**Nachdruck / Übernahme einzelner
Abschnitte nur mit ausdrücklicher
Genehmigung.**

Berlin, Dezember 2014

Umsetzung

Layout: Lorenzo Design
(lorenzo.now@gmx.de)

Druck: Meta Druck Berlin

Fotos: fotolia.com, istockphoto.com,
bigstockphoto.com, privat

Auflage: 2.500

Weitere Auflagen in englischer, türkischer
und bosnischer Sprache.

Geplante Auflagen in russischer und
arabischer Sprache (2015).

**Wir danken dem Landesverband AOK Nord-Ost
für die Finanzierung der Broschüre.**



