



## LICHTENBERG

### Selbsthilfekontaktstelle Synapse-Lichtenberg

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin  
Tel 030 554 918 92 | Fax 030 554 896 34  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de  
www.kiezspinne.de

#### Sprechzeiten

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

### Horizont-Selbsthilfe-Kontaktstelle

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin  
Tel 030 962 10 33 | Fax 030 364 627 36  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

#### Sprechzeiten

Di 14-18 | Mi 14-17 | Do 10-14 Uhr u.n.V.



## MARZAHN-HELLERSDORF

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

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin  
Tel 030 542 51 03 | Fax 030 540 68 85  
selbsthilfe@wuhletal.de  
www.wuhletal.de/Selbsthilfe

#### Sprechzeiten

Mo 13-17 | Di 15 -19 | Fr 9 -13 Uhr u.n.V.



## MITTE

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

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin  
Tel 030 394 63 64 | Fax 030 394 64 85  
kontakt@stadtrand-berlin.de  
www.stadtrand-berlin.de

#### Sprechzeiten

Mo 10-14 | Di 10-14 | Do 15-18 Uhr u.n.V.



## NEUKÖLLN

### Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Straße 12-13, 12043 Berlin  
Tel 030 681 60 64 | Fax 030 681 60 68  
info@selbsthilfe-neukoelln.de  
www.stzneukoelln.de

#### Sprechzeiten

Mo 15-18 Uhr

### Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Tel 030 605 66 00 | Fax 030 605 68 99  
shkgropiusstadt@t-online.de | www.stzneukoelln.de

#### Sprechzeiten

Mo 11-13 | Di 10-13 | Do 13-17 Uhr



## PANKOW-PRENZLAUER BERG

### KIS- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

#### KIS in Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

#### KIS im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin  
Tel 030 499 870 910  
kis@hvd-bb.de | www.kis-pankow.de

#### Sprechzeiten

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

### Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin  
Tel 030 941 54 26  
shz.buch@albatrosggmbh.de  
www.albatrosggmbh.de

#### Sprechzeiten

Mo 14-17 | Fr 10-13 Uhr



## REINICKENDORF

### Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin  
Tel 030 416 48 42 | Fax 030 417 457 53  
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de  
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

#### Sprechzeiten

Di 14-18 | Do 14-18 | Fr 10-14 Uhr



## SPANDAU

### Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin  
Tel 030 381 70 57 oder 030 382 40 30  
Fax 030 383 074 00  
shtsiemensstadt@casa-ev.de | www.casa-ev.de

#### Sprechzeiten

Di 13-16 | Do 15-18 | Fr 10-13 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 10-12.30 | Mi 15-18 | Do 10-13 Uhr



## STEGLITZ-ZEHLENDORF

### Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Königstr. 42/43, 14163 Berlin  
Tel 030 801 975 14 | Fax 030 801 975 59  
selbsthilfe@mittelhof.org | www.mittelhof.org

#### Sprechzeiten

Mo 10-13 | Di 16-18 | Mi 16-18 | Do 12-15 Uhr



## TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

### Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin  
Tel 030 859 951 330/333 | Fax 030 859 951 101  
selbsthilfe@nbhs.de | www.nbhs.de

#### Sprechzeiten

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



## TREPTOW-KÖPENICK

### Eigeninitiative

#### Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

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

#### Sprechzeiten

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

**Selbsthilfe** »

Das sozialste Netzwerk

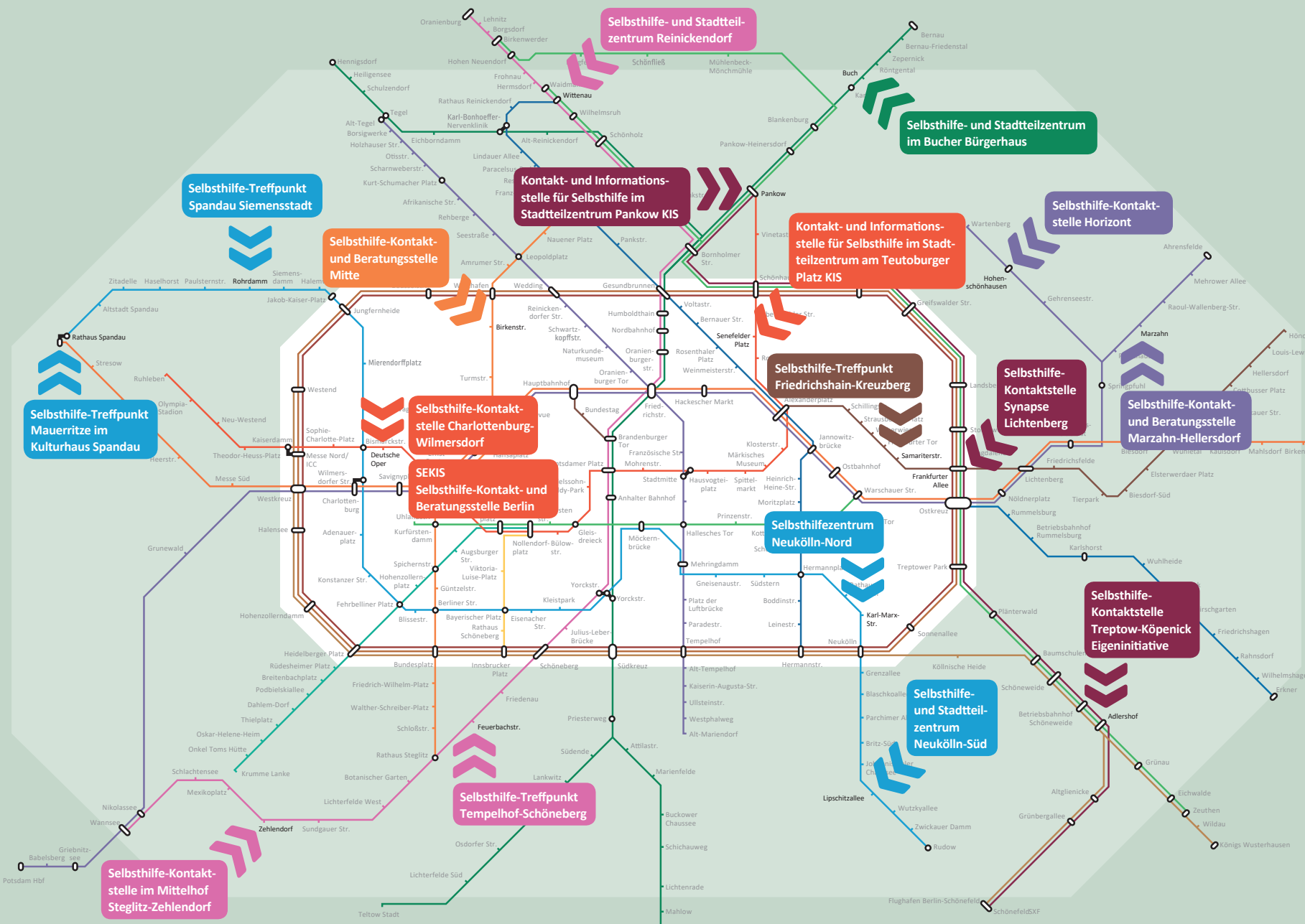
Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin werden gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales Berlin sowie die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

# 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

**BERLIN**

**SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**  
 Bismarckstraße 101, 10625 Berlin  
 Eingang Weimarer Straße  
 Tel 030 892 66 02 | Fax 030 890 285 40  
 sekis@sekis-berlin.de | www.sekis.de

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

**CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF**

**SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf**  
 Bismarckstraße 101, 10625 Berlin  
 Eingang Weimarer Straße  
 Tel 030 890 285 38 | Fax 030 890 285 40  
 selbsthilfe@sekis-berlin.de | www.sekis.de

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

**FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG**

**Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**  
 Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin  
 Tel 030 291 83 48 | Fax 030 290 496 62  
 info@selbsthilfe-treffpunkt.de  
 www.selbsthilfe-treffpunkt.de

*Sprechzeiten*  
 Di 10-13 | Mi 15-18 | Do 15-18 | 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 Akteure im Stadtteil
- » fördern die Selbstorganisation
- » beraten sie bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit
- » stärken politisches Engagement
- » helfen bei der Interessenvertretung

**SELKO e.V.**  
 Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
 Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
 Tel 030 890 285 37  
 Fax 030 890 285 40  
 info@selko.de  
 www.selko.de

Einfach hin: [selbsthilfe-berlin.de](http://selbsthilfe-berlin.de)  
 Folgen Sie uns auch bei Facebook: [www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de](http://www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de)

**Selbsthilfe** »  
 Das sozialste Netzwerk