



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

Außenstelle Mitte Fischerinsel

Fischerinsel 3, 10179 Berlin



NEUKÖLLN

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

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

Sprechzeiten

Di 10-13 | Do 13-17 Uhr



PANKOW

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Tel 030 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de | www.kis-pankow.de

Sprechzeiten

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

Selbsthilfekontaktstelle – Selbsthilfe in Buch

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

Sprechzeiten

Mo-Mi 11-16 Uhr



REINICKENDORF

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum 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
Außensprechzeit (STZ Rollberge): Fr 11-14 Uhr



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 10-12:30 | Di 10-12:30 | Do 15:30-18:30 Uhr



STEGLITZ-ZEHLENDORF

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Königstr. 42/43, 14163 Berlin
Tel 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org/selbsthilfe/

Sprechzeiten

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



TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Tel 030 85 99 51 330/333/322
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 im Kiezladen WaMa

Ortolfstraße 206 B, 12524 Berlin-Altglienicke
Tel 0162-2639976

Sprechzeiten

Jeden 2.+ 4. Mittwoch: 13-15 Uhr

Selbsthilfe »

Das sozialste Netzwerk

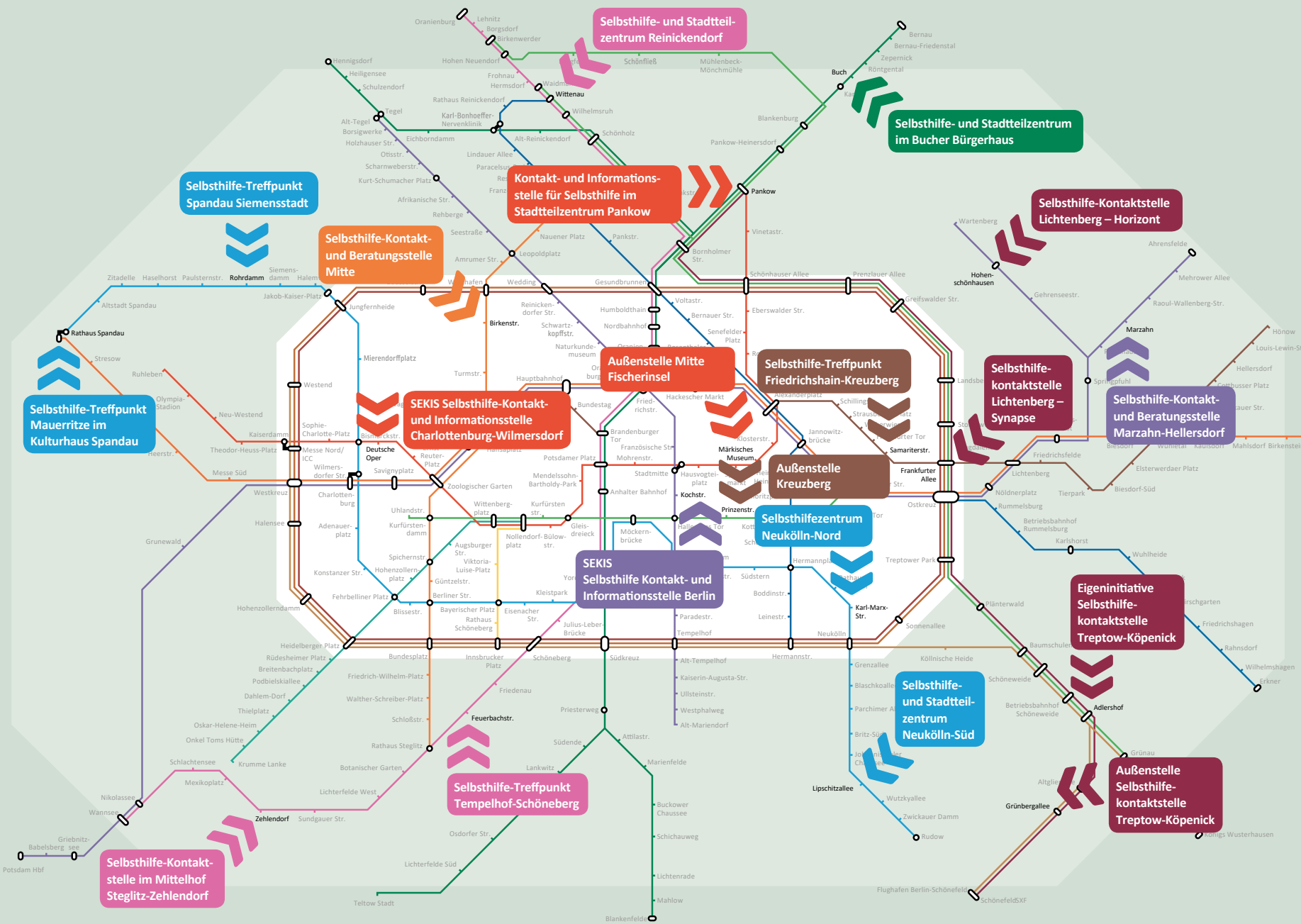
Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin werden gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung Berlin sowie die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

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
- Post COVID
- Querschnittslähmung
- Rheuma
- Schmerzen
- Selbstwert – finden und stärken
- Transgender – was nun?
- Trauer
- Umwelterkrankungen
- Verlassene Eltern
- Wachstumshormonmangel
- X-chromosomale Intelligenzminderung
- Yoga - Selbsthilfe
- Zöliakie

Selbsthilfe »
Das sozialste Netzwerk

BERLIN

SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin
Zimmerstraße 26/27, 10969 Berlin
Tel 030 890 285 31
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de

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

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

Außenstelle Kreuzberg im Mehrgenerationenhaus
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin
0151 15 08 88 56 | Linda.Tolnai@Volkssolidaritaet.de

Sprechzeiten
Mo 17-18:30 | Do 10-11:30 Uhr
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

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
- » vernetzen Akteur*innen im Stadtteil
- » fördern die Selbstorganisation
- » beraten Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit
- » stärken politisches Engagement
- » helfen bei der Interessenvertretung
- » und vieles mehr.

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



2024

Einfach hin: selbsthilfe-berlin.de
Folgen Sie uns auch bei Instagram: www.instagram.com/selbsthilfeberlin/