## LICHTENBERG

**Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse**
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Tel 030 554 918 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
*Sprechzeiten*
Mi 13 -16 I Do 9-12 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 I 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 I Di 15 -19 I 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 I Di 10-14 I Do 15-18 Uhr

**Außenstelle Mitte im Kreativhaus**
Fischerinsel 3, 10179 Berlin
Tel 0176 57 85 54 94
*Sprechzeiten*
Mi 16-18 I Do 10-12 Uhr

## NEUKÖLLN

**Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**
Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
Tel 030 681 60 64
schellenberg@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de
*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
*Sprechzeiten*
Di 10-13 I Do 13-17 Uhr

## PANKOW

**KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Großbezirk Pankow**
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Tel 030 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de | www.kis-pankow.de
*Sprechzeiten*
Mo 15-18 I Mi 15-18 I Do 10 -13 Uhr

**Selbsthilfekontaktstelle – Selbsthilfe in Buch**
Franz-Schmidt-Str. 8, 13125 Berlin
Tel 0162 529 34 58 oder 01520 633 15 93
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de
www.selbsthilfe-nord.berlin
*Sprechzeiten*
Mo-Mi 11-16 Uhr

## REINICKENDORF

**Selbsthilfezentrum Reinickendorf**
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
Tel 030 416 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
*Sprechzeiten*
Di 14-17 I 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 I Mi 15-17:30 I Do 9:30-13 Uhr

**Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau**
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Tel 030 333 50 26
shtmauerritze@casa-ev.de I www.casa-ev.de
*Sprechzeiten*
Mo 10-13 | Di 10-13 I 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 I Di 16-18 I Mi 16-18 I 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 I Di 15-18 I Do 10-14 Uhr

## TREPTOW-KÖPENICK

**Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick**
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin
Tel 030 631 09 85
eigeninitiative@sekis-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de
*Sprechzeiten*
Mo 14-18 I Do 10-14 Uhr

**Außenstelle Altglienicke**
Ortolfstraße 200, 12524 Berlin
Tel 0162 263 99 76
*Sprechzeiten*
Mo 10-12 Uhr

Selbsthilfe
Das sozialste Netzwerk

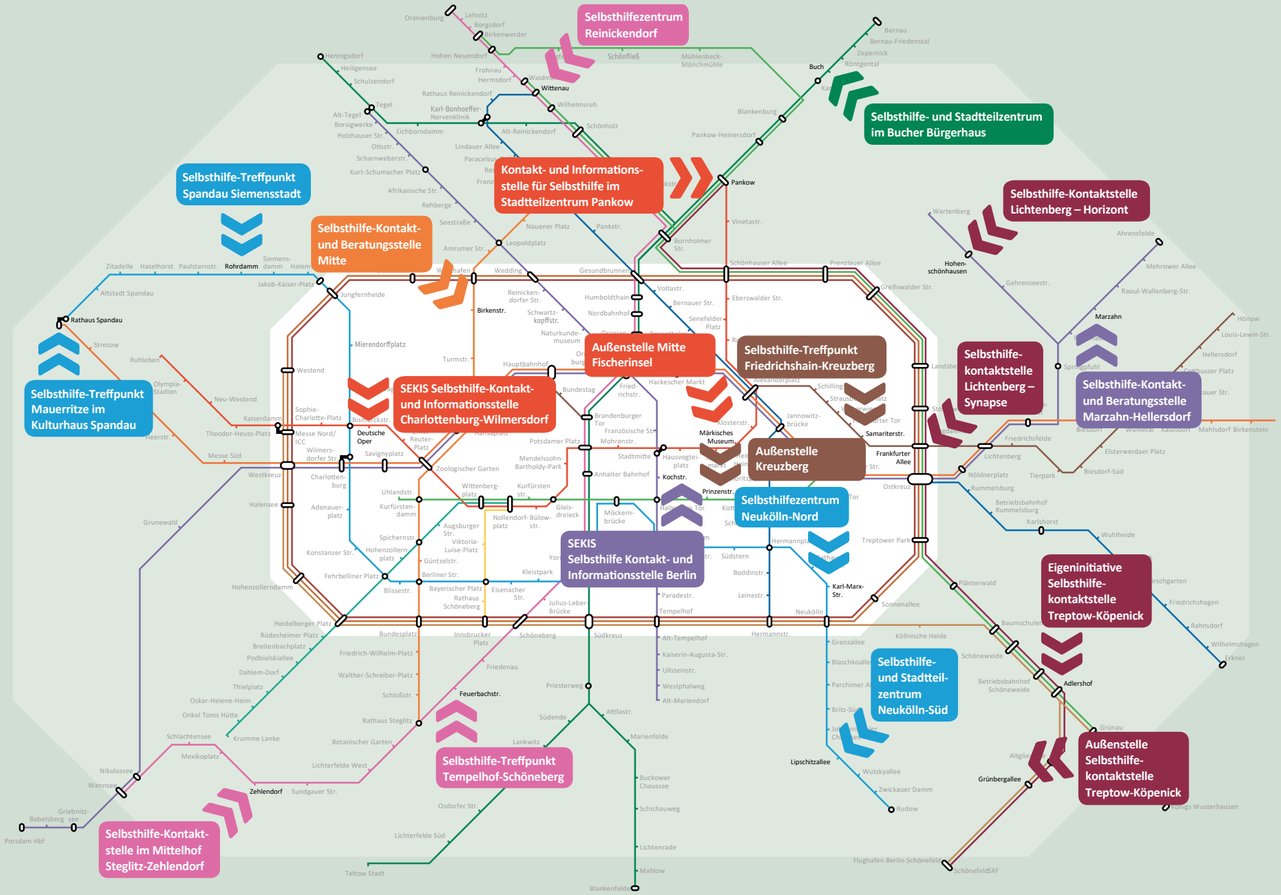
Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin werden gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung Berlin sowie die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

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

**und viele mehr**

**Einfach hin: selbsthilfe-berlin.de**
Und in den sozialen Medien: @selbsthilfeberlin

Selbsthilfe
Das sozialste Netzwerk

## BERLIN

**SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin**
Zimmerstraße 26/27, 10969 Berlin (Eingang D)
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 I Di 12-16 I 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 I Mi 15-18 I Do 13-18 I Fr 10-13 Uhr

**Außenstelle Kreuzberg im Mehrgenerationenhaus**
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin
0151 15 08 88 56
adnan.karatas@volkssolidaritaet.de
*Sprechzeiten*
Mo 17-18:30 I Do 10-11:30 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
- vernetzen Akteur*innen im Stadtteil
- fördern die Selbstorganisation
- beraten Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit
- stärken politisches Engagement
- helfen bei der Interessenvertretung

**SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.**
**Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen**
**Zimmerstraße 25/26, 10969 Berlin (Eingang D)**
**info@selko.de**
**www.selko.de**

**2026**