



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

KIS Pankow – Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe

unsere Welt
human
denken und
gestalten

Großbezirk Pankow

Selbsthilfe- gruppen und Veranstaltungen

Programm Januar bis Juli 2026

INHALT

Unser Angebot für Sie	3
Ihre Ansprechpartner*innen	
Unsere Sprechzeiten	
Gruppenübersicht	4
Veranstaltungen in der KIS	34
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen	35
Weitere Angebote in der KIS	36
Kreative Zugänge für die Seele	
Peer-Beratung	
Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen	
Der Humanistische Verband	39
Hier finden Sie uns	40

SELBSTHILFE IM GROSSBEZIRK PANKOW ENTDECKEN – UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Das zentrale Anliegen der **KIS Pankow – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe** ist es, alle Interessierten über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe zu informieren und sie in ihrem Engagement auf dem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen.

Der Austausch zwischen Menschen mit ähnlichen Problemen und Anliegen stärkt die eigenen Empowerment-Strategien – gerade in Krisenzeiten.

Wir freuen uns auf Sie!

UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Beratung zu Selbsthilfethemen und Selbsthilfegruppen im Großbezirk Pankow
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen oder an andere Beratungsangebote
- Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Veranstaltungen und Fortbildungen zu selbsthilferelevanten, psychosozialen und gesundheitsbezogenen Themen
- Vernetzung mit Einrichtungen des Gesundheits- und Gemeinwesens

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN

Ben Neirich, Julia Putfarcken und Emely Neuber

UNSERE SPRECHZEITEN

Montag und Mittwoch, 15.00–18.00 Uhr
Donnerstag, 10.00–13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

www.facebook.com/KISPankow.Berlin/

ADHS

ADHS DEUTSCHLAND E. V. – REGIONALGRUPPE PANKOW I – FÜR ELTERN VON KINDERN MIT ADHS UND ERWACHSENE BETROFFENE

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen auf dem mehr oder weniger steinigen Weg durch den Alltag.

Wann: 3. Mittwoch im Monat, 20.00–22.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 71 52 02 85,
www.adhs-deutschland.de
rg.berlin-pankow@adhs-deutschland.de

ADHS DEUTSCHLAND E. V. – REGIONALGRUPPE PANKOW II – FÜR BETROFFENE

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen auf dem mehr oder weniger steinigen Weg durch den Alltag.

Wann: 2. Mittwoch im Monat, 20.00–22.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: www.adhs-deutschland.de
pankow2@adhs-deutschland.de

ADHS – KRONENGRUPPE PANKOW I + II

Depression/Dysphorie, Impulsivität, Vergesslichkeit /Unkonzentriertheit, Hyperaktivität.

Alle Teilnehmer*innen der Gruppe haben ihre individuellen Erfahrungen mit diesen typischen Symptomen von ADHS/ADS. Über unsere Erfahrungen tauschen wir uns aus und unterstützen uns gegenseitig.

Wann: Dienstag in den ungeraden Kalenderwochen, 18.00–19.30 Uhr (Gruppe 1), Dienstag in den geraden Kalenderwochen, 20.00–21.30 Uhr (Gruppe 2), Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: info@kronengruppe.de,
030 22 18 46 71 (Di. & Fr. 9.00 - 11.00 Uhr),
www.kronengruppe.de

ADHS – KRONENGRUPPE PANKOW ELTERNGRUPPE

Die Gruppe richtet sich an Eltern von Kindern mit ADHS und wir tauschen uns über unsere Probleme, Erfahrungen und Einsichten aus. Wenn Eltern selber ADHS-Symptome kennen, wird dies thematisiert, sowie das Zusammenleben in Familiensystemen mit mehreren Betroffenen.

Wann: Dienstag in den ungeraden Kalenderwochen, 20.00–21.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: info@kronengruppe.de, 030 22 18 46 71 (Di. & Fr. 9.00–11.00 Uhr), www.kronengruppe.de

DIE EXEKUTIVE. AG FÜR ACCOUNTABILITY UND BODY-DOUBLING

Was dich erwartet: Wir bieten dir einen geschützten und wertfreien Rahmen, um aufgeschobene Aufgaben aus deinem Alltag anzugehen und abzuschließen. Durch einen offenen Austausch und gegenseitiges Vertrauen möchten wir eine Verbindlichkeit schaffen, die uns beim Erreichen unserer persönlichen Vorhaben unterstützt (Stichwort: Accountability). Positiv wirkt sich dabei aus, dass wir alle parallel an unseren Aufgaben arbeiten (Stichwort: Body doubling).

Wann: Freitag, 12.00–16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de



ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

AA – ANONYME ALKOHOLIKER

Meetings für Alkoholiker*innen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.

Wo: Online- und Telefonmeetings

Kontakt: 030 19 295, www.anonyme-alkoholiker.de,
aa-berlin@anonyme-alkoholiker.de

AA – ALCOHOLICS ANONYMOUS (ENGLISH MEETING)

Fellowship of men and women sharing their experience, strength and hope that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

When: Tuesday and Thursday, 12.00 am–01.00 pm, Friday, 2.00–3.30 pm, no registration required

Where: Herz-Jesu-Kirche, Fehrbelliner Str. 99, 10119 Berlin (Eingang: Schönhauser Allee 182)

Contact: www.anonyme-alkoholiker.de

AA – ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (ESPANOL MEETING)

Cuándo: Jueves, 18.30–20.30 horas, no es necesario registrarse

Donde: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Contacto: info@aaespberlin.com,
www.anonyme-alkoholiker.de

AKB – ANONYME ALKOHOLKRANKENHILFE BERLIN E.V.

Wir sind eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen.

Wann: Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr, (persönliche Beratung ab 17.30 Uhr), keine Anmeldung erforderlich

Wo: Herz-Jesu-Kirche, Fehrbelliner Str. 99, 10119 Berlin (Eingang: Schönhauser Allee 182)

Kontakt: 030 84 10 94 44 (AKB-Beratungstelefon, tägl. 9.00–20.00 Uhr), info@akb-ev.de, www.akb-ev.de

AL-ANON (ENGLISH MEETING) „BORN FREE“

When: Saturday, 11.30 am–12.30 pm,
no registration required

Where: Begegnungsstätte Mehr Mitte -
Volkssolidarität Berlin, Torstr. 190, 10115 Berlin

Contact: www.al-anon.de

AL-ANON/EKA – ANGEHÖRIGE/ERWACHSENE KINDER VON ALKOHOLIKER*INNEN

Gruppen für Angehörige von alkoholkranken Menschen.

Wann: Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr, Samstag,
17.30–19.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Wo: Deck24, John-Schehr-Str. 24, 10407 Berlin

Kontakt: www.al-anon.de

ALOPECIA AREATA

ALOPECIA AREATA – KREISRUNDER HAARAUSFALL

Alopecia areata ist die häufigste entzündliche Haar-
ausfallerkrankung. Wir tauschen Informationen über
Ärzt*innen, Therapien, den Stand der Wissenschaft
und Haarerersatz aus. Für Betroffene und Angehörige.

Wann: 1. Mittwoch in den ungeraden Monaten,
18.15–19.45 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 41 19 05 70 (ab 19 Uhr),
kopfsache@email.de

ALTER

RESTLAUFZEIT – GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

Interessierte ab 55 Jahren sind eingeladen, sich
über das Älterwerden auszutauschen und
gemeinsam schöne Dinge zu erleben.

Wann: 4. Montag im Monat, 10.00–12.00 Uhr,
1. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: an wechselnden Orten

Kontakt: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de,
www.humanistisch.de/kpe-pankow

ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN

PARTNER*INNEN VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN

Für diese Gruppe ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie gerne einfach vorbei – wir freuen uns auf Sie! (Dies ist eine Selbsthilfegruppe vom Landesverband für Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.)

Wann: 3. Montag im Monat, 18:00–20:00 Uhr

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 86 39 57 01, info@apk-berlin.de, www.apk-berlin.de

ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN

Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung sind herzlich willkommen. Wir tauschen uns aus, um uns zu entlasten und gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe ist eine therapeutische Gruppe und wird von zwei Mitarbeitenden und einer Erfahrungsexpertin moderiert. Kostenloses Angebot.

Wann: Donnerstag in den ungeraden Kalenderwochen, 17.15–19.15 Uhr (Einlass ab 17.00 Uhr)

Wo: Kontakt und Beratungsstelle Pankow - Albatros gGmbH, Berliner Str. 16, 13187 Berlin

Kontakt: 030 475 354 92, kbs.pankow@albatrosgmbh.de

ANGST UND PANIK

ANGST UND PANIK

Wir wollen unsere verschiedenen Ängste, Gedanken und Hoffnungen teilen und uns ermutigen, unseren Ängsten hinter dem „Vorhang“ ins Gesicht zu schauen.

Wann: Montag, 18.00–19.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Wo: online oder im Park

Kontakt: 030 549 059 22, angst_und_panik_montag@outlook.de

SOZIALE ANGST

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Wann: Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Wo: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm

Kontakt: 030 49 98 70 910,
soziale.angst.berlin@gmail.com

SOZIALE PHOBIE

Es gibt einen Gesprächskreis und eine Übungsgruppe.

Wann: Freitag, 18.00–20.00 Uhr,

keine Anmeldung erforderlich

Wo: Bibliothek am Wasserturm,
Prenzlauer Allee 227-228, 10405 Berlin

Kontakt: sozialphobie-berlin.info@gmx.de

MUSIZIEREN GEGEN SOZIALE ANGST

Wir treffen uns, um mit Hilfe von Musik und Singen soziale Ängste abzubauen und ihnen entgegenzuwirken.

Wann: 1. und 3. Sonntag im Monat,

14.00–17.00 Uhr,

keine Anmeldung erforderlich,

Anfragen zum Ort über die Kontaktdaten

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

und an wechselnden Orten

Kontakt: singen_fuers_herz@gmx.de

Weitere Gruppen zum Thema Angst finden Sie in der Kategorie Depressionen.

APHASIE

APHASIE

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, gemeinsam Kaffee trinken, uns austauschen, Sprachspiele machen.

Wann: 1. und 3. Mittwoch im Monat,
14.00–16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

ARBEITSSUCHT

AAS – ANONYME ARBEITSSÜCHTIGE

AAS sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Arbeitssucht zu verhelfen.

1. Dienstag im Monat offen für Nicht-Betroffene.

Wann: Dienstag, 20.00–21.30 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer
Str. 10, 13187 Berlin (Seitenflügel)

Kontakt: berlin@arbeitssucht.de, www.arbeitssucht.de

AUTISMUS

AUTISMUS IM ERWACHSENENALTER

Gruppe für Erwachsene mit Autismus in Pankow.

Wann: 2. und 4. Samstag im Monat,
14.00–15.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

AUTISMUS IM ERWACHSENENALTER

Wie gehe ich mit Smalltalk um? Was mache ich bei Reizüberflutungen? Wo finde ich Hilfe?

Wann: Sonntag, 16.00–17.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

OFFENER SPIELETREFF FÜR NEURODIVERGENTE MENSCHEN

Im Spieletreff wollen wir uns von Anfang bis Ende den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit – vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt!

Wann: 3. Samstag im Monat, 14.00–18.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

ELTERNAUSTAUSCH AUTISMUSSEKTRUM / ADHS

Gruppe für Eltern von Kindern aus dem Autismuspektrum. Hier geht es um Austausch und Verstandenwerden, weil alle am Tisch die Herausforderungen kennen. Zum anderen sammeln wir unsere Erfahrungen und geben sie weiter.

Auch Eltern, die noch keine offizielle Diagnose für ihr Kind haben, sind herzlich willkommen

Wann: 4. Dienstag im Monat, 17.00–18.30 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

Wo: Familienzentrum Schivelbeiner Straße,
Schivelbeiner Str.12, 10439 Berlin

Kontakt: 0179 42 54 945, fz-schivelbeiner@stuetzrad.de

BINDUNGSSTÖRUNGEN

TBD – BINDUNGS- UND VERLUSTÄNGSTE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, mit dem festen Willen, ihre Themen anzupacken.

Wann: 1. und 3. Freitag im Monat,
16.30–18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: tbd.pankow@gmail.com

BINDUNGSSTÖRUNGEN

UNSICHER, ABER GEBUNDEN – SELBSTHILFEGRUPPE BINDUNGS- UND VERLUSTANGST

Nähe macht Angst – doch Distanz noch viel mehr? Du bist es leid, auf Tinder zu blättern? Dann komm doch zu uns – wir ändern dein Pattern.

Wir sind eine Gruppe für junge Erwachsene (18 – 30 Jahre), aller Geschlechter, zum Austausch über Bindungs- und Verlustangst sowie über emotionale Mauern. Um was es uns geht: Sicherer und gesünderer Umgang mit Einsamkeit, ehrliche Selbsthilfe, Chance für neue Freundschaften. Disclaimer: Wir ersetzen keine Therapie und sind keine Datingplattform. Joine gerne unseren Telegramkanal: t.me/+fCPglmcYTYlyM2Rk

Oder kontaktiere uns privat per E-Mail: unsicherabergebunden@gmail.com

Wann: Montag, 18.00–20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: Ökowerkstatt im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Kontakt: unsicherabergebunden@gmail.com

BORDERLINE

BORDERLINE – BETROFFENENGRUPPE

Bist du manchmal himmelhochjauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich willkommen in unserer Gruppe.

Wann: Donnerstag in den ungeraden Kalenderwochen, 18.00–19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KBS Kontakt- und Beratungsstelle Pankow, Albatros gGmbH, Berliner Str. 16, 13189 Berlin

Kontakt: 030 47 53 54 92, selbsthilfe.borderline@gmx.de

QUORDERLINER – SELBSTHILFEGRUPPE FÜR QUEERE MENSCHEN MIT DIAGNOSTIZIERTER BORDERLINE-STÖRUNG

Wir sind eine Selbsthilfegruppe speziell für queere Menschen mit diagnostizierter Borderline-Störung. Unser Ziel ist es, einen sicheren und wertschätzenden Raum zu schaffen, in dem wir uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Wege finden, mit Herausforderungen umzugehen. Die Teilnahme ist ausschließlich für Personen mit einer diagnostizierten Borderline-Störung gedacht. Respekt und Offenheit gegenüber allen queeren Identitäten und Lebensweisen sind Grundvoraussetzungen.

Wann: Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (Seitenflügel)

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

BURNOUT

ANDERES BURNOUT CAFÉ (ABC) DES BUNDESVERBAND BURNOUT UND DEPRESSION E.V.

Das Andere-Burnout-Café (ABC) ist eine Selbsthilfegruppe rund um die Themen Burnout und Depression. Herzlich eingeladen sind Betroffene oder deren Angehörige zum Austausch über belastende Ereignisse und die Auswirkungen von Dauerstress und Abwärtsspiralen in der psychischen Verarbeitung von Stress. Neben dem Austausch über persönliche Erlebnisse und Wege aus der Krise bietet das Andere Burnout Café in Berlin Pankow auch interessante Inputs.

Wann: 2. Sonntag im Monat, 10.30-12.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (1. OG, großer Gruppenraum)

Kontakt: Isabel Pickl-Bermejo, berlin-pankow@anderes-burnout-cafe.de, 02 13 17 73 41 51 (Bundesverband), anderes-burnout-cafe.de

CO-ABHÄNGIGKEIT

CODA - CO-DEPENDENTS ANONYMOUS (ENGLISH MEETING, PRENZLAUER BERG)

CoDa is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationships.

When: Friday, 6.00–7.00 pm, no registration required

Where: Kiezladen Zusammenhalt,

Dunckerstraße 14, 10437 Berlin

Contact: www.coda-deutschland.de

DARMERKRANKUNGEN

COLITIS ULCEROSA/MORBUS CROHN/ STOMA-TRÄGER (DEUTSCHE ILCO)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich über die Bewältigung ihrer Krankheit austauschen.

Wann: 1. Montag im Monat, 16.00–18.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 47 11 377, anne.giesela@yahoo.de

DEPRESSIONEN

OFFENER TREFF BEI ANGST UND DEPRESSION

Der erste Schritt ist oft der schwierigste – das wissen wir aus eigener Erfahrung. Doch wir möchten dich ermutigen, es trotzdem auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depression wird von Menschen begleitet, die selbst von diesen Themen betroffen sind. Wir bieten einen geschützten Raum für Betroffene, in dem Austausch auf Augenhöhe stattfindet, hierbei ist uns gegenseitige Wertschätzung sehr wichtig.

Deine Teilnahme bei uns ist anonym – du kannst dich mitteilen, musst es aber nicht. Jede*r ist willkommen.

Wann: 1. und 3. Dienstag im Monat, 10.00–11.30 Uhr,

2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00–19.30 Uhr,

keine Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis-offenertreff@hvd-bb.de

DEPRESSION UND ANGST – DIE TRÜBEN TASSEN

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind. Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

Wann: Donnerstag, 17.15–18.45 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: dietruebentassen@posteo.de

GESPRÄCHE UND METHODEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON DEPRESSION UND ANGST

Durch den offenen Austausch und die gemeinsamen Übungen stärken wir uns gegenseitig und finden Wege, um mit Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.

Wann: 1. und 3. Donnerstag im Monat,
19.00–20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910,
methodentraining@posteo.de

DEPRESSION UND ANGST – MIT REGENSTIEFELN

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

Wann: Sonntag, 17.30–19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: mit-regentiefeln@gmx.de
(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort
„Selbsthilfe“ angeben!)

DEPRESSIONEN

DEPRESSIONEN – DU BIST NICHT ALLEIN

In einer wöchentlichen Gesprächsrunde tauschen wir uns über Probleme aber auch über schöne Dinge aus. Was hat mir geholfen? Was könnte mir helfen? Was belastet mich zurzeit? Zu erfahren, dass man nicht allein mit seinen Problemen ist kann sehr nützlich sein. Der Austausch mit anderen Betroffenen steht im Vordergrund.

Wann: Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG

DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG

Du hast einen langen therapeutischen Weg hinter dir? Du lebst heute stabil - mit all deinen Anteilen - und möchtest dich mit anderen Frauen darüber austauschen, wie wir so lange überlebt haben, was uns geholfen bzw. nicht geholfen hat, und wie wir gelernt haben, mit unserer inneren Vielfalt zu leben? Dann laden wir dich herzlich ein in unsere neu gegründete Selbsthilfegruppe „Wir sind viele“.

Wann: 1. Dienstag im Monat, 16.00–17.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de



DROGENABHÄNGIGKEIT

NA – NARCOTICS ANONYMOUS

Hier sind alle willkommen, die denken, sie könnten ein Problem mit legalen oder illegalen Drogen haben.

Wann: Mittwoch, 12.00–14.00 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

Wo: Herz-Jesu-Kirche, Fehrbelliner Str. 99,
10119 Berlin (Eingang: Schönhauser Allee 182)

Wann: zweite Gruppe: Freitag, 8.00–9.00 Uhr,

Wo: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg,
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt: info@na-berlin.de, www.na-berlin.de

NA – NARCOTICS ANONYMOUS

“NO MATTER WHAT“ (ENGLISH MEETING)

When: Tuesday, 7.30–9.00 pm, no registration required

Where: Begegnungsstätte Mehr Mitte –
Volkssolidarität Berlin, Torstr. 190, 10115 Berlin

Contact: info@na-berlin.de, www.na-berlin.de

BERLINER AUTARKE SELBSTHILFE SUCHT (BASS)

Offen für alle stofflichen oder nicht-stofflichen Süchte, keine Einschränkungen nach Länge der Abstinenz, keine kulturellen Einschränkungen.
– Punktabstinenz gefordert –

– Punktabstinenz gefordert –

Wann: Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr, keine Anmeldung

Wo: Einhorn gGmbH, Jablonskistr. 20, 10405 Berlin

Kontakt: 0170 15 07 462

EINSAMKEIT

EINSAMKEIT

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren, die das Gefühl haben, nicht gewollt zu sein, von anderen gemieden zu werden oder einfach unter der Last der Einsamkeit leiden.

Wann: 2. und 4. Freitag, 10:00–11:30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

ESSSTÖRUNGEN

OA – OVEREATERS ANONYMOUS

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich unterstützen.

Wann: Samstag, 13.30–15.30 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

Wo: Herz-Jesu-Kirche, Fehrbelliner Str. 99,
10119 Berlin (Eingang: Schönhauser Allee 182)

Kontakt: 030 44 04 86 76,
oa_samstag_13.30@gmx.de,
www.overeatersanonymous.de

EDA – EATING DISORDERS ANONYMOUS (ENGLISH MEETING)

Eating Disorders Anonymous is a fellowship of individuals who share their experience, strength, and hope with each other that they may solve their common problems and help others to recover from their eating disorders. The only requirement for membership is a desire to recover from an eating disorder.

When: Tuesday, 9.30–10.30 am, no registration required

Where: Herz-Jesu-Kirche, Fehrbelliner Str. 99,
10119 Berlin (Entrance: Schönhauser Allee 182)

Contact: eda.group.berlin@gmail.com

LEBENSHUNGER – SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE VON ANOREXIE/ BULIMIE

Die Gruppe findet in Präsenz statt und ist für Frauen ab 30 Jahren, die aktuell nicht von einer lebensbedrohlichen Anorexie, atypischer Anorexie oder Bulimie betroffen sind und die Wege der Heilung suchen, ihr zerstörerisches Verhalten aufgeben und sich in ihrer Betroffenheit anderen öffnen möchten.

Wann: 2. und 4. Montag im Monat,
19.00–20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (Seitenflügel)

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

„BINDUNGSHUNGER“ - ESSSTÖRUNGEN ALS AUSDRUCK VON BINDUNGSÄNGSTEN

Viele erleben, dass Nähe verunsichert und der eigene Selbstwert an Bedingungen geknüpft wird: es allen recht machen, funktionieren, bloß nicht „zu viel“ sein. Übermäßiges Essen oder der radikale Verzicht darauf werden dann zu Strategien, Gefühle zu dämpfen oder Kontrolle zurückzuholen. Der Alltag kreist um Pläne und Regeln oder kippt in exzessive Episoden wie Binge-Eating oder Bulimie. Hinter diesen Mustern stehen oft negative Bindungserfahrungen: Angst, verlassen zu werden, Scham, chronische Anspannung. In der Gruppe benennen wir solche Zusammenhänge, sortieren Erfahrungen und entwickeln einen freundlicheren, realistischeren Umgang mit uns selbst.

Wann: Bitte erfragen. Die Gruppe befindet sich in Gründung. Geplant ist Montag alle 2 Wochen, 19.00–20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: Kurt-Tucholsky-Bibliothek,
Esmarchstraße 18, 10407 Berlin

Kontakt: kontakt@bindungshunger.de

FAMILIENKONFLIKTE

GEWALT IN DER KINDHEIT & KONTAKTABBRUCH ZU DEN ELTERN

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, dass ihre Gefühle in Ordnung sind und sie diese auch miteinander teilen dürfen.

Wann: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.30–20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (Seitenflügel)

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

FAMILIENKONFLIKTE

VERLASSENE ELTERN

Gesprächsgruppe für Eltern, deren Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

Wann: 3. Donnerstag im Monat, 15.30–17.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: rosi@verlassene-eltern-berlin.com, www.verlassene-eltern-berlin.com

GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN

FRÜHBETROFFENE VON GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN GESPRÄCHSGRUPPE

Wann: 2. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

GEISTIGE BEHINDERUNG

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR ELTERN UND ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Diese Gruppe richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind. Eine Gruppe der Lebenshilfe Berlin e.V.

Wann: 3. Donnerstag im Monat, 10.00–12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030/82 99 98 - 1413/ - 1414, efb@lebenshilfe-berlin.de www.lebenshilfe-berlin.de

ELTERNGRUPPE DOWN-SYNDROM

Austausch und Information, Kinder mit und ohne Down-Syndrom können mitgebracht werden.

Wann: Sonntag alle 2 Monate,
10.00–12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im
Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10,
13187 Berlin, (Nachbarschaftscafé, EG)

Kontakt: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

EVBK – ELTERN VON BESONDEREN KINDERN (SPANISCHES MEETING)

Wir sind eine Gruppe von spanischsprachigen Eltern, die Familien mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsstörungen (Down-syndrom, Autismus) unterstützen möchten.

Wann: letzter Samstag im Monat,
10.30–12.30 Uhr

Wo: Janusz-Korczak-Bibliothek Pankow,
Berliner Str. 120, 13187 Berlin

Kontakt: info.evbk@gmail.com,
telefonische Beratung unter 0177 17 37 095
(Montag - Freitag, 9.00–12.00 Uhr)

HOCHSENSIBILITÄT

HOCHSENSIBILITÄT

In der Gruppe tauschen wir uns über Alltagssituationen aus, was es heißt, sehr sensibel zu sein, welche Folgen daraus resultieren und wie wir einen Rahmen gestalten, der uns guttut.

Wann: Termine auf Anfrage,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: info@hsp-pankow.de

HOCHSENSIBILITÄT

HOCHSENSIBILITÄT (WEISSENSEE)

Wir bieten einen Rahmen, um sich zu Erfahrungen, Herausforderungen und Ideen zum Thema Hochsensibilität auszutauschen. Ob für uns selbst, Familienangehörige, unsere Kinder oder Partner*in.

Wann: 2. Donnerstag im Monat,

18.30–20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: Familienzentrum Weißensee (Eingang im Hof), Mahlerstraße 4, 13088 Berlin

Kontakt: hochsensibilitaet-als-weg@web.de

HSS-TREFFEN (HIGH SENSATION SEEKER)

„High Sensation Seeker“ sind der kleinste Anteil der Hochsensiblen. Wir wünschen uns, dass mehr HSS eine Chance bekommen, sich selbst zu erkennen und mit uns in den Austausch zu kommen. Im besten Fall bevor sie an einem Burnout oder einem anderen Leiden erkranken.

Wann: letzter Montag im Monat, 19.00–22.30 Uhr (eher gehen ist immer möglich),

keine Anmeldung erforderlich

Wo: Brotfabrik Berlin, Caligariplatz 1, 13086 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

HÖRPROBLEME

HÖRKREIS

Wir sind eine Gruppe für Menschen mit Hörproblemen, die sich zu Gesprächen, Informations- und Erfahrungsaustausch treffen.

Wann: 4. Mittwoch im Monat, 14.00–18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: hannelore.paubel@gmx.de

KOPFSCHMERZEN

MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert,... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

Wann: 2. Donnerstag im Monat, 10.00–14.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: Wechselnde Orte draußen

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

KREBS

TARA – KREATIVE FRAUEN – MALGRUPPE FÜR FRAUEN MIT KREBSERKRANKUNGEN

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, mit und nach Krebserkrankung oder gesundheitlichen Einschränkungen. Wir geben Unterstützung bei der Bewältigung deiner Erkrankung durch Malen, therapeutische Entspannungsübungen und kreatives Gestalten.

Wann: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich

Wo: Prenzlauer Berg

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

BRUSTKREBS... UND DANN?

Chemotherapie, Operation, Bestrahlung und Medikamente... und dann?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, um über das „Danach“ zu sprechen. Wir hören uns zu, tauschen uns aus und teilen Ängste und Sorgen – auch, wenn man/frau schon älter ist. Die Gruppe richtet sich an Personen ab 50 Jahren. Es ist jeder willkommen, der Beistand und ein offenes Ohr braucht.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 11.00–13.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

KULTUR

SANS FRONTIERES INITIATIVE – KAMERUNISCHER KULTURVEREIN

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen. SFI e.V. Berlin.

Wann: 2. Sonntag im Monat,
13.00–17.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: sfi_mail@yahoo.fr

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE

LANDESVERBAND LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE BERLIN-BRANDENBURG E. V. SELBSTHILFEGRUPPE PRENZLAUER BERG – ELTERNGRUPPE

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten beim Erlernen vom Lesen, Schreiben, Rechnen? Gruppe für Eltern und Großeltern mit Kindern, die LRS/ Legasthenie und Rechenschwäche/Dyskalkulie haben. Informationen, Austausch, Unterstützung.

Wann: 1x im Monat, Mittwoch (genaue Termine bitte erfragen), 20.30–22.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: Bibliothek am Wasserturm,
Prenzlauer Allee 227 - 228, 10405 Berlin

Kontakt: 030 43 66 63 33 (Montag - Freitag,
16.00–19.00 Uhr), prenzlauerberg@ledy-bb.de

MAGENENTFERNUNG/-HOCHZUG

MAGENENTFERNUNG/MAGENHOCHZUG

Selbsthilfegruppe in den Räumen der Ernährungs- und Wundtherapie Berlin.

Wann: letzter Mittwoch im Monat,
17.00–18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: EWB Berlin, Prenzlauer Allee 174, 10409 Berlin

Kontakt: 030 56 00 94 19, EWB Berlin,
Ernährungsteam

ME/CFS, LONG-COVID-SYNDROM, POST-VAC

ME/CFS, LONG-COVID-SYNDROM, POST-VAC

Wir laden Betroffene ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

Wann: 2. Montag im Monat, 11.00–12.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: me.cfs.pc.pankow@gmail.com

MULTIPLE SKLEROSE

MULTIPLE SKLEROSE

In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene über ihren Umgang mit der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose aus.

Wann: 1. und 3. Dienstag im Monat, 14.00–16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: eb-online@web.de

NARZISSMUS

WENN LIEBE TÄUSCHT UND MASKEN FALLEN – NARZISSMUS

In dieser Gruppe (in Gründung) sollen sich Menschen austauschen, die narzisstischen Missbrauch in Beziehungen erlebt haben und auch noch erleben. Ebenso sollen speziell Menschen angesprochen werden, die hier verdeckten Manipulationen (verdeckter Narzisst/-in) ausgesetzt waren bzw. sind und in eine sogenannte „Co-Abhängigkeit“ gerutscht sind. Wenn du Dich angesprochen fühlst, dann melde dich.

Wann: zweimal monatlich abends geplant

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: boilingfrog@gmx.de

PARKINSON

PARKINSON – DEUTSCHE PARKINSON- VEREINIGUNG E.V. – REGIONALGRUPPE BERLIN

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene und ihre Angehörigen. Neben dem Austausch über die eigenen Erfahrungen und hilfreiche Informationen gibt es auch immer wieder gemeinsame Workshops.

Wann: 2. Dienstag im Monat, 15.00–17.00 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: torstenweidt@gmx.de

PFLEGENDE UND SORGENDE ANGEHÖRIGE

GESPRÄCHSGRUPPEN FÜR PFLEGENDE UND SORGENDE ANGEHÖRIGE IN PANKOW

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen sind häufig herausgefordert, viel Kraft für das Wohlergehen ihrer Angehörigen einzusetzen und denken dabei wenig an sich. Eine Gesprächsgruppe kann sehr unterstützen.

Gruppen in Pankow

Wann: 1. Dienstag im Monat, 15.30–17.00 Uhr,
2. Dienstag im Monat, 16.30–18.00 Uhr,
3. Dienstag im Monat, 10.00–12.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im
Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10,
13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

Gruppen in Weißensee

Wann: 3. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H,
13086 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

Wann: 3. Mittwoch im Monat, 19.30–21.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: Stephanus vor Ort, Pistoriusstr. 117, 13086 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

BEYOND_THERAPY – PTBS / SUCHT / ÄNGSTE / ADS/ADHS / BORDERLINE / DEPRESSION

Du hast eine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen und diese bereits abschließend in einer Therapie behandelt? Du möchtest die Strategien, die Du in der Therapie gelernt hast, in Deinen Alltag weiter integrieren und festigen? Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen? Welcome to beyond_therapy. Ein Angebot, welches sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten.

Wann: 2. / 3. / 4. Donnerstag im Monat,
11.00–12.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

RAUCHEN

RAUCHFREI

Gesprächsgruppe für Nichtraucher, die schon mindestens 4 Wochen rauchfrei sind und immer noch mit der Sucht kämpfen.

Wann: 2. Freitag im Monat, 18.30–20.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de



RESTLESS-LEGS-SYNDROM

RLS – RESTLESS-LEGS-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V. – REGIONALGRUPPE BERLIN

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Stete Unruhe, erhebliche Schlafstörungen führen möglicherweise zu sozialer Isolation. Durch gemeinsame Gespräche wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 10.30–12.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 03338 330 104, rls-shg-berlin@web.de

SAMMELSUCHT UND DESORGANISATION

SAMMELSUCHT, DESORGANISATION UND KOMORBIDITÄT

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

Wann: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.00–19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

SELBSTWERTGEFÜHL

DAS EIGENE SELBSTWERTGEFÜHL VERBESSERN

Wir wollen lernen, wie wir uns stressfrei gegen Überforderungen wehren, eigene Forderungen stellen und sie trotz schwankender psychischer Zustände durchhalten können.

Wann: Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: Bibliothek am Wasserturm, Prenzlauer Allee 227-228, 10405 Berlin

Kontakt: selbstwert.p-berg@web.de

SELBSTWERT II: DAS EIGENE SELBSTWERTGEFÜHL VERBESSERN

In unserer Gruppe möchten wir uns gemeinsam damit auseinandersetzen, wie wir unser Selbstwertgefühl verbessern können. Wir teilen unsere Erfahrungen und geben uns gegenseitig Tipps und Unterstützung.

Wann: Freitag, 17.00–18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Seitenflügel)

Kontakt: gruppeselbstwert@gmail.com

SEX- UND LIEBESSUCHT

SLAA – SEX AND LOVE ADDICTS ANONYMOUS (ENGLISH MEETING)

SLAA is open to anyone who knows or thinks they have a problem with sex addiction, love addiction, romantic obsession, co-dependent relationships, fantasy addiction and/or sexual, social and emotional anorexia.

When: Thursday, 7.00–8.00 pm, no registration required

Where: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Contact: berlin.thursday@slaa.de, www.slaa.de

STOFFWECHSEL

STOFFWECHSEL

Du hast einen schnellen Stoffwechsel und bleibst schlank? Oder du hast eventuell einen langsamen Stoffwechsel und du bist einfach kräftiger? Dann herzlich willkommen in der Gruppe! Diese Gruppe soll einen Raum und die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen. Hier darf ein regelmäßiger Austausch stattfinden über Alltagssituationen, eventuelle Vorurteile... Die Gruppe soll aber auch Mut machen und eine schöne und nette Zeit für Gespräche bieten.

Wann: 1. und 3. Montag im Monat, 17.30–19.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

TRAUER

TRAUERCAFÉ – BEGLEITETE TRAUERGRUPPE

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot, ein Ort um sich mit anderen in ähnlichen Situationen auszutauschen, zu weinen oder auch zu lachen. Die Treffen werden von einer Trauerbegleiterin moderiert.

Wann: 2. Mittwoch im Monat, 16.00–17.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

TRAUERENDE SUIZIDHINTERBLIEBENE PLUS

In dieser Gruppe treffen sich Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben in Kombination mit Menschen, die nach einem versuchten Suizid und einer Behandlung wieder in ihr Leben finden. In dieser Kombination profitieren beide Seiten voneinander. Es beantworten sich Fragen, die bisher unbeantwortet blieben. Hier können wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen. Niemand muss sich zusammenreißen oder ist in dieser Situation allein.

Wann: 1. Mittwoch im Monat, 19.00–21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 0175 20 92 749, selbsthilfe-suizid@mail.de, <https://trauerndesuizidhinterbliebene.de/tl/>



TRAUMKINDER – VERWAISTE ELTERN

Traumkinder ist eine Gruppe für Eltern, die ihre Kinder durch Fehl- oder Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

Wann: 4. Mittwoch im Monat, 18.30–20.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 0177 45 51 688,
gruppe@traumkinder-berlin.de,
www.traumkinder-berlin.de

TRAUMA

TRAUMA KPTBS – KOMPLEXE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

Eine Gruppe für erwachsene Töchter von toxischen Eltern. Gegenseitig wollen wir uns helfen, schädliche Muster aufzulösen und damit neue, selbstbewusste Muster zu erlernen. Die Gruppe nimmt derzeit keine neuen Teilnehmer*innen auf!

Wann: Dienstag, 18.00–19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: kptbs.kis@gmail.com

K-PTBS – KOMPLEXE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG – TROTZ TRAUMA LEBEN

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die alle mit einer komplex-traumatischen Belastungsstörung leben. Was uns verbindet, ist der Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen und einen gemeinsamen Weg zur Heilung zu finden.

Wann: 2. und 4. Freitag im Monat, 19.00–21.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

TRENNUNG

MÄNNER IN TRENNUNG

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter. Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken.

Wann: 2. und 4. Montag im Monat,

18:30–20:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

UKRAINISCHE GEFLÜCHTETE

UKRAINISCHE GRUPPE TRANSFORMATION

Ukrainerinnen aller Altersgruppen sind eingeladen, sich mit uns zu treffen und auszutauschen. Es geht um eine verbesserte Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und den Abbau von Spannungen durch Übungen und Spiele.

Wann: Samstag, 10.00–14.00 Uhr

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: Maryna Kryvko,

kharkiv.business@gmail.com, 0172 67 93 285

ZWANGSSTÖRUNGEN

ZWANGLOS – SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT ZWANGSSTÖRUNGEN

Bei Zwanglos treffen sich von Zwängen betroffene Menschen, tauschen sich über ihre Zwänge aus, besprechen gemeinsam Bewältigungsstrategien und versuchen, einen gesunden Umgang damit zu finden, um wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Wann: 2. und 4. Sonntag im Monat,
14.00–15.30 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: solala583@gmail.com

NICHTS PASSENDES GEFUNDEN?

DANN LASSEN SIE UNS EINE NEUE GRUPPE GRÜNDEN!

Wir unterstützen Sie gern dabei, eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. In einem persönlichen Gespräch besprechen wir alle Möglichkeiten und bringen Ihre Gruppe Stück für Stück auf den Weg.

Kontakt: 030 49 98 70 910 oder
kis@hvd-bb.de

VERANSTALTUNGEN IN DER KIS

FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Anmeldung telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de.
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

MÖGLICHKEITEN DER SELBSTHILFE IN PANKOW FÜR MULTIPLIKATOR*INNEN

Wann: Dienstag, 03.02.2026, 12.00–13.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Für Fachkräfte, wie Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen oder Ärzt*innen, kann das Wissen über die Selbsthilfelandchaft eine hilfreiche Ressource sein.

Der Betroffenenaustausch in den Gruppen kann eine zusätzliche Unterstützung für ihre Klient*innen oder Patient*innen werden.

Aus diesem Grund bietet das Team der „KIS Pankow – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe“ eine Informationsveranstaltung für alle Fachkräfte, die das Potential von Selbsthilfegruppen für ihre Klient*innen oder Patient*innen kennenlernen und nutzen wollen. Was ist eine Selbsthilfegruppe? Wie laufen die Treffen ab? Wo finde ich eine passende Gruppe für meine Klient*innen oder Patient*innen in Pankow oder berlinweit? All diese und weitere Fragen beantworten wir gerne, damit Sie als Multiplikator*innen das Wissen weitergeben können. Wir freuen uns auf einen netten und spannenden Austausch mit Ihnen!

Wer: KIS Pankow - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Wo: KIS im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
(Großer Gruppenraum, 1. OG)

RESILIENZ UND NATURERLEBEN

Wann: Dienstag, 14.04.2026, 16.00–18.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können. Bitte wettergerechte Kleidung tragen

Wer: Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für Qi-Gong/ Entspannung/ Resilienz)

Wo: Treffpunkt an der Bushaltestelle „Schönholzer Heide Süd“ (Bus 150, 155), auf der Hermann-Hesse-Straße (gegenüber vom Friedhofsausgang)

FORTBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Das berlinweite Fortbildungsprogramm „Aktiv in Selbsthilfe 2026“ von SEKIS ist zu finden unter <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>. Sie können das Programm auch per Post erhalten. Schreiben Sie dazu bitte eine Mail an: fortbildung@sekis-berlin.de



WEITERE ANGEBOTE IN DER KIS

„KREATIVE ZUGÄNGE FÜR DIE SEELE – INNOVATIVE ANSÄTZE IN DER SELBSTHILFE“

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem Sie neue kreative Formen im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können. Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen. Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen - insbesondere mit Ängsten und Depressionen - einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren.

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos.
Zu folgenden Themen werden Veranstaltungen 2026 angeboten:

- Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen
- Einzigartige Schritte im Taiji – Erspüre deinen Körper neu
- Atem und Stimme – Die eigenen Kräfte
- Lachyoga und Stricken – Kreativität als Weg zu mehr Lebensfreude
- Mein Berg der Hoffnung
- Mantrasingen
- Mein Drama und ich
- Gewaltfreie Kommunikation
- Ich vertraue mir und den anderen

Das aktuelle Programm 2026 und Details zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite. Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.

Anmeldung erforderlich:

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
in Pankow, kis@hvd-bb.de, 030 49 98 70 910

PEER-BERATUNG – MENSCHEN MIT KRISENERFAHRUNG BERATEN MENSCHEN IN KRISEN

In der Peer-Beratung wird die persönliche Krisenerfahrung als Ressource gesehen und bietet einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Betroffene und Angehörige umfasst:

- Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen unsere Peer-Beraterin Nora Fieling Erfahrungen hat (Depressionen, Angststörungen, Panikattacken)
- Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
- Unterstützung bei der Therapieplatzsuche
- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments

Anmeldung erforderlich:

Nora Fieling, Ex-In-Genesungsbegleiterin und Erfahrungsexpertin für Depression, Angst- und Traumafolgestörung

peerberatung-kispankow@nora-fieling.de,
030 49 98 70 910





SELBSTHILFEFREUNDLICHES GESUNDHEITSWESEN

Werden Sie Teil von diesem besonderen Netz – zeigen Sie Ihre Qualitäten und lassen Sie uns voneinander lernen. Die Berliner Selbsthilfekontaktstellen fördern als bezirkliche Akteure die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen.

Durch die hohe Betroffenenkompetenz in Selbsthilfegruppen und -organisationen in Bezug auf Krankheitsbilder und die Bewältigung psychosozialer und praktischer Probleme sind diese wichtige Ansprechpartner*innen für Gesundheitseinrichtungen, wenn es z.B. um Fragen der Patientenorientierung geht. Als „selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ profitieren Sie von diesem Wissen.

Weitere Infos:

kis@hvd-bb.de

030 49 98 70 910

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

WEITERE SELBSTHILFEGRUPPEN UND UNTERSTÜTZUNG FINDEN SIE BEI UNSEREN KOLLEG*INNEN IN BERLIN-BUCH

SELBSTHILFE IN BUCH

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin (1. OG)

Kontakt: 0162 52 93 458

selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

www.selbsthilfe-nord.berlin



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

WIR SIND VIELE

Wir setzen uns auf der Basis von Toleranz, Selbstbestimmung und Solidarität für eine menschlichere Gesellschaft ein und vertreten als Weltanschauungsgemeinschaft die Interessen religionsfreier Menschen. Wir unterstützen den Staat bei der Bildung und Erhaltung eines Wertekanons, indem wir friedens-, rechts- und wertefördernd auftreten.

In Berlin und Brandenburg betreiben wir aktuell 27 Kindertagesstätten, lehren das Schulfach Humanistische Lebenskunde und veranstalten die JugendFEIERn in der Region. In unseren Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie unserem Jugendverband, den Jungen Humanist*innen, kümmern wir uns um die Anliegen der jungen Generation.

Ferner bieten wir in zahlreichen sozialen Einrichtungen umfassende Beratung und Lebenshilfe an. Mit mehr als 15.000 Mitgliedern, über 1.400 hauptamtlichen Mitarbeiter*innen und etwa 800 ehrenamtlich Engagierten bieten wir Unterstützung für viele Menschen unabhängig von Nationalität, Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.

KIS ist ein Projekt des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR und Mitglied im Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen, selko e.V.. KIS wird gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und von der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Kassenverbände.

selko»

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



KIS PANKOW – KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE IM STADTTEILZENTRUM PANKOW

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

UNSERE SPRECHZEITEN

Montag und Mittwoch,
15.00–18.00 Uhr
Donnerstag,
10.00–13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

