



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe

unsere Welt
human
denken und
gestalten

Großbezirk Pankow

Selbsthilfe- gruppen und Veranstaltungen

Programm Januar bis Juli 2025

KONTAKT-UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

KIS

INHALT

Unser Angebot für Sie Ihre Ansprechpartner*innen	2 - 3
Gruppenübersicht	4
Veranstaltungen in der KIS	30
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen	31
Weitere Angebote in der KIS Kreative Zugänge für die Seele Peer-Beratung Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen	32
Der Humanistische Verband	35
Hier finden Sie uns	36

UNSERE SPRECHZEITEN

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

Telefon: 030 49 98 70 910

E-Mail: kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

www.facebook.com/KISPankow.Berlin/

SELBSTHILFE IM GROSSBEZIRK PANKOW ENTDECKEN – UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Das zentrale Anliegen der **KIS – 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 Bezirk 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

ADHS

ADHS – SELBSTHILFEGRUPPE 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 – 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, Dienstag in den geraden 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

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

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 who share 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

Dónde: 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

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

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

Gesprächsgruppen für Angehörige von alkoholkranken Menschen.

Wann: Mittwoch, 18.45–20.15 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 Haarausfallerkrankung. Wir tauschen Informationen über Ärzt*innen, Therapien, den Stand der Wissenschaft und Haarersatz 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,
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,
keine Anmeldung erforderlich

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

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@alabtrosggmbh.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, 19.00–21.00 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

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 und 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. Die Gruppe nimmt derzeit keine neuen Teilnehmer*innen auf!

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

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 Spielertreff 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

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

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,

selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.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

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich, komm vorbei! Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Du hast die Chance, das Wirken eine Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Jede*r ist willkommen. So wie Du bist.

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

RAUS AUS DER DEPRESSION – WEGE ZU MEHR LEICHTIGKEIT

Für Menschen, die lernen wollen, ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

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

DEPRESSION/ANXIETY (ENGLISH MEETING)

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

When: 4. Sunday of the month, 6.00–7.30 pm,
registration required

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

Contact: helppberg@web.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

DEPRESSION UND ANGST – METHODENTRAINING

Selbsthilfegruppe mit Fokus auf dem Einstudieren und Praktizieren von verschiedenen Übungen wie geführter Meditation, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining.

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: kis.methodentraining@gmx.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 Regenstiefel nicht.

Wann: Sonntag, 17.30–19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

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

Kontakt: mit-regenstiefeln@gmx.de

(Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort „Selbsthilfe“ angeben!)

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,
keine Anmeldung erforderlich

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 –

Wann: Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

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, 10:00–11:00 am,
no registration required

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

Contact: eda.group.berlin@gmail.com

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

Kontakt: gewaltfamilie@gmail.com

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 49 98 70 910, kis@hvd-bb.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: 1. u. 4. Mittwoch im Monat, 16.30–18.00 Uhr, 2., 3. und 5. Mittwoch im Monat, 17.30–19.00 Uhr
Anmeldung erforderlich, 1. Treffen im Monat offen für Neue (nach Voranmeldung)

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

Kontakt: info@hsp-pankow.de

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 in den geraden Monaten, 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,
15.00–18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

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

Kontakt: hanelore.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: 1. Donnerstag im Monat, 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

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, wechselnde Mittwoche,
16.00–19.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Wo: Danziger Straße, 10405 Berlin

Kontakt: ka.breuer@gmx.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

ARABISCHE MÄNNERGRUPPE

Arabisch sprechende Männergruppe, die sich zu verschiedenen Themen austauscht.

Wann: 2. Montag im Monat, 18.00–20.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

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

(Nachbarschaftscafé oder Garten)

Kontakt: Abdullah Hamarsheh, 030 499 870 902,
0176 862 079 24, empowerment@stz-pankow.de,
www.stz-pankow.de

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 monatl. mittwochs (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: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

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

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, 15.30–17.30 Uhr,
2. Dienstag im Monat, 16.30–18.30 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

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: 1. und 3. Freitag im Monat, 10.00–14.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

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

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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

MENTAL HEALTH BUDDIES – GEMEINSAM HERAUSFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN

Wir sind eine Gruppe mit verschiedenen Diagnosen, Backgrounds und einem großen Erfahrungspool, auch an Therapien. Wir haben Verständnis für diverse psychische Belastungen und teilen unsere Tools & Skills untereinander.

Wann: Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

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

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

RAUCHEN

RAUCHFREI

Gesprächsgruppe für Nichtraucher*innen, die schon mindestens 3 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 Bettina von Arnim,
Schönhauser Allee 75, 10439 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, 8.30–9.45 pm,
no registration required

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

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

TRAUER

TRAUERCAFÉ

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

Suizidtrauer wird oft von Schuldgefühlen oder Wut begleitet. Der Tod kommt plötzlich, häufig ohne Abschied. Die Gruppe soll helfen, gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und Erfahrungen auszutauschen.

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.com, <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: kpbs.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,
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.

UNBEWUSST KRAFTVOLL – WIE DICH DAS WISSEN RUND UM DAS AUTONOME NERVENSYSTEM BEI PSYCHISCHEN HERAUSFORDERUNGEN UNTERSTÜTZEN KANN!

Wann: Montag, 10. März 2025, 18.00–19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Als langjährig in der Selbsthilfebewegung Aktive haben wir die Ausbildung bei der Traumatherapeutin Verena König zur Coachin für Neurosystemische Integration und traumasensible Prozessarbeit absolviert. Dort ist uns ein umfangreiches Wissen und Repertoire zur Arbeit und Regulation mit dem Nervensystem begegnet. Dieses möchten wir an diesem Abend einführend mit Dir teilen.

Wir laden Dich ein, gemeinsam mit uns auf Erkundungstour Deines Nervensystems zu gehen. Praktisches Erleben und Ausprobieren werden wir mit theoretischen Hintergrundimpulsen begleiten. Wir freuen uns auf Dich.

Wer: Referent*innen Nicole Witte und Sabine Bültel

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

RAUS AUS DEM KOPF – REIN IN DEN KÖRPER WORKSHOP

Wann: Montag, 24.03.2025, 18.00–19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Ihre Gedanken kreisen, Sie fühlen sich getrieben und unter Druck? Versuche, aus Stress und Grübeln auszusteigen, gelingen nur begrenzt? In diesem Workshop können Sie auf Entdeckungsreise gehen und verschiedene Techniken kennenlernen: Kleine alltagstaugliche Übungen führen aus dem Kopf in den Körper und können so mehr Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit ermöglichen.

Wer: Monika Fränznick, Gesundheitscoach

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

CO-ABHÄNGIGKEIT

Wann: Montag, 12.05.2025, 18.00–19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Wer: Werner Brose, vista gGmbH
Verbund für integrative soziale und
therapeutische Arbeit gGmbH

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

FORTBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Das berlinweite Fortbildungsprogramm „Aktiv in Selbsthilfe 2025“ 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. Das aktuelle Programm 2025 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,
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 über 26 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 fast ebenso vielen 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





KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

KIS 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

