

2026/2027



SELBSTHILFE WEGWEISER SPANDAU



WISSENSWERTES VON A-Z

**Freie Gruppen, Projekte, Beratungsstellen
und Begegnungszentren zur Selbsthilfe**



Herausgeber:

Bezirksamt Spandau von Berlin
Abt. Jugend und Gesundheit –
Organisationseinheit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
(OE QPK)
Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin
☎ 030-902 79 - 40 35
✉ qpk@ba-spandau.berlin.de
www.spandau.de

Redaktion:

Tatjana Schulz und Henrike Radefeld (OE QPK)
in Zusammenarbeit mit:
Heidi Borschel und Roswitha Stephan-Glitzner
Spandauer Selbsthilfetreffpunkt
Mauerstraße 6, 13597 Berlin
☎ 030-333 50 26
✉ shtmauerritze@casa-ev.de
Träger: Sozial-Kulturelle Netzwerke casa e.V.

Grafik & Satz:

IN TOUCH BERLIN – ✉ info@intouchberlin.de

16. Auflage, Februar 2026

Alle Angaben ohne Gewähr.

Die Broschüre „Selbsthilfe-Wegweiser Spandau“ steht zum Download über den QR-Code oder über den folgenden Link zur Verfügung:

www.berlin.de/ba-spandau/service/publikationen/artikel.234109.php



Liebe Spandauerinnen und Spandauer,
liebe Leserinnen und Leser,

offen miteinander sprechen, sich gegenseitig stärken und gemeinsam Herausforderungen meistern: gerade in belastenden Situationen bieten Selbsthilfegruppen einen wertvollen Halt. Dabei sind sie so vielfältig wie das Leben selbst. Ob bei chronischen Erkrankungen, psychischen Belastungen, Abhängigkeitserkrankungen oder für Angehörige – Selbsthilfegruppen schenken Vertrauen und neuen Mut. Oft wirken sie auch über das Persönliche hinaus in unser Gemeinwesen hinein.



Im Bezirk Spandau bieten die Selbsthilfetreffpunkte „Mauerritze“ und „Siemensstadt“ professionelle Unterstützung mit einer breiten Palette an Angeboten – von individueller Beratung bis hin zur Hilfe beim Aufbau neuer Gruppen. Weitere Einrichtungen wie die Kontaktstellen PflegeEngagement, Nachbarschaftshäuser und Kirchengemeinden engagieren sich ebenfalls in der Selbsthilfe und geben wertvolle Hilfestellungen.

Der „Selbsthilfe-Wegweiser Spandau“ verschafft Ihnen einen umfassenden Überblick über die zahlreichen Selbsthilfegruppen und -projekte im Bezirk. Darüber hinaus finden Sie dort auch überregionale Anlaufstellen, die Selbsthilfeinitiativen unterstützen.

Mein Dank gilt allen, die sich für die Selbsthilfe in Spandau stark machen, in Gruppen, Initiativen oder als Ansprechpersonen. Sie tragen dazu bei, dass unser bezirkspolitisches Ziel „Gesund aufwachsen, leben und älter werden in Spandau“ mit Leben gefüllt wird.

Tanja Franzke

Tanja Franzke
Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit

► Inhaltsverzeichnis

WAS BEDEUTET SELBSTHILFE?	5
SELBSTHILFE IN SPANDAU	6
KAPITEL 1 - SELBSTHILFEGRUPPEN IN SPANDAU	7
Alter und Pflege	8
Behinderung und Beeinträchtigung	11
Familie	13
Frauen und Mädchen	14
Freizeit	16
Gesundheit / Krankheit	22
Psychosoziale Themen	26
Sucht	32
KAPITEL 2 - BERATUNGSANGEBOTE / BEAUFTRAGTE	34
Beratungsstellen des Gesundheitsamtes	35
Alter und Pflege / Demenzlotsen	36
Frauen und Mädchen / Familie / Jugend	38
Patientenfürsprecher:innen	39
Seelische Gesundheit / Sucht	41
Sozialberatung	41
KAPITEL 3 - STADTEILTREFFS NACH BEZIRKSREGIONEN	43
Hakenfelde / Falkenhagener Feld	44
Spandau Mitte (Altstadt, Neustadt, Stresow) / Brunsbütteler Damm / Heerstraße (Staaken)	45
Wilhelmstadt / Haselhorst	46
Siemensstadt / Gatow-Kladow	47
KAPITEL 4 - KIRCHENGEMEINDEN	48
KAPITEL 5 - ADRESSEN ÜBERREGIONAL / NACH STADTBEZIRKEN	52
Charlottenburg-Wilmersdorf / Friedshain-Kreuzberg	53
Lichtenberg-Hohenschönhausen / Marzahn-Hellersdorf	54
Mitte / Neukölln	55
Pankow / Reinickendorf / Steglitz-Zehlendorf	56
Tempelhof-Schöneberg / Treptow-Köpenick	57
KAPITEL 5 - LANDES- UND BUNDESVERBÄNDE	58
KAPITEL 6 - BÜRGERSCHAFTLICHES EHRENAMT	66
STICHWORTVERZEICHNIS	68
WEITERE BROSCHÜREN	70

► Was bedeutet Selbsthilfe?

Selbsthilfe heißt, seine „Sache“ selbst in die Hand zu nehmen. Dies geht in einer Gruppe meist einfacher als allein. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Menschen über ein gemeinsames Anliegen austauschen und neue Wege ausprobieren, um Ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern.

In der Gruppe bestimmen Sie selbst Form und Inhalt Ihres Treffens. Im Regelfall wird Ihre Gruppe dabei nicht von professionellen Helferinnen oder Helfern angeleitet.

► Die beiden Spandauer Selbsthilfetreffpunkte bieten Ihnen zu Ihrer Unterstützung folgende Serviceleistungen an:

BERATUNG

Wir beraten Sie persönlich zu Ihren Anliegen und klären mit Ihnen, ob Selbsthilfe und/oder eine andere Form von professioneller Unterstützung für Sie wichtig ist.

VERMITTLUNG

Wir vermitteln Sie an eine Selbsthilfegruppe Ihrer Wahl und informieren Sie über die Arbeitsweise der jeweiligen Gruppe.

UNTERSTÜTZUNG

Wir unterstützen Sie in der Aufbauphase Ihrer Gruppe und stehen Ihnen bei organisatorischen und gruppendynamischen Problemen beratend zur Seite.

INFORMATION & VERNETZUNG

Wir führen regelmäßig Informationsveranstaltungen zu gesundheits- und selbsthilfe-bezogenen Themen durch und erarbeiten das dafür erforderliche Programm im Rahmen von Gesamtgruppentreffen und Fortbildungen mit allen daran interessierten Nutzer:innen.

RAUMSERVICE

Wir stellen Ihnen für die Gruppenarbeit gegen ein geringes Entgelt Räume zur Verfügung.





Heidi Borschel
Selbsthilfetreffpunkt
Mauerritze



Roswitha Stephan-Glitzner
Selbsthilfetreffpunkt
Mauerritze



► Sie erreichen uns zu folgenden Sprechzeiten:

■ Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Verantwortliche Mitarbeiterinnen: Heidi Borschel, Roswitha Stephan-Glitzner

☎ 030 - 333 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Öffnungszeiten: Mo. 10:00-13:00 Uhr / Di. 10:00-13:00 Uhr / Do. 15:00-18:00 Uhr

■ Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Ansprechperson: Yves Eke

Gruppenräume: Wattstr. 13 und Rohrdamm 23 / Büro: Rohrdamm 23, 13629 Berlin

☎ 030 - 382 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Junge Selbsthilfe Spandau

Ansprechperson: Yvonne Tran / ☎ 030 - 381 70 57 / ✉ junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de

Telefon. Sprechzeiten: Di. 11:00-14:00 Uhr / Mi. 15:00-17:30 Uhr / Do. 9:30-13:00 Uhr

Öffnungszeiten: Di. 10:30-14.30 Uhr / Mi. 14:30-18:00 Uhr / Do. 9:00-13:00 Uhr

► Überregionale Adresse für Selbsthilfegruppen:

■ Selbsthilfe-Kontaktstellen in anderen Berliner Bezirken:

www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen

■ SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

Zimmerstr. 26/27 (Eingang D), 10969 Berlin

☎ 030 - 890 285 31 / ✉ sekis@sekis-berlin.de / Internet: www.sekis-berlin.de

■ NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle

zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen - bundesweit

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

☎ 030 - 31 01 89 60 / ✉ selbsthilfe@nakos.de / Internet: www.nakos.de

KAPITEL 1

SELBSTHILFEGRUPPEN IN SPANDAU



► Selbsthilfegruppen in Spandau

ALTER & PFLEGE

Achtsames Altern

Das Leben verändert sich – und mit den Jahren sehen wir viele Dinge mit anderen Augen. Doch wie können wir diesen Lebensabschnitt bewusst gestalten? Wie schaffen wir es, Herausforderungen anzunehmen, Gelassenheit zu finden und dem Älterwerden mit einer positiven Haltung und innerer Stärke zu begegnen? In unserer Selbsthilfegruppe für achtsames Altern tauschen wir uns aus, unterstützen uns gegenseitig und entdecken neue Impulse für ein erfülltes Leben. – Eine Kooperation mit Kontaktstelle PflegeEngagement – Spandau

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Zeit: jeden Dienstag, 14:00 Uhr-16:00 Uhr

Kontakt: ☎ 030-382 40 30/ ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Alzheimer-Selbsthilfegruppe für Frühbetroffene

Die Alzheimer Erkrankung darf nicht zur Vereinsamung führen! Sich treffen, austauschen und vernetzen ist wichtig! In Kladow entsteht eine Alzheimer Gruppe für Frühbetroffene.

Ort: Stadtteilzentrum Kladow Sakrower Landstraße 3, 14089 Berlin

Zeit: jeden ersten und dritten Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Kontakt: ☎ 0157-56 16 31 78

Kostenlose Beratung zur Vorsorge für die letzte Lebensphase

Auf Wunsch können Patientenverfügungen, Vollmachten und andere wichtige Dokumente durch den Regionalbeauftragten des BIVA-Pflegeschatzbundes Frank Spade erstellt werden. Auch eine Begutachtung bestehender Vorsorgedokumente ist möglich. Die Beratung ist kostenlos, für die Erstellung der Unterlagen fällt eine Aufwandspauschale an.

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Zeit: nach Vereinbarung (Termine nach Absprache)

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26

Atme dich frei – Gemeinsam spazieren gehen

Wer hat Lust, die schönen Ecken von Siemensstadt zu entdecken? Wir unternehmen kleine Spaziergänge, um gemeinsam die Natur zu genießen und etwas für die Gesundheit zu tun. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen begleiten Sie und verbringen gern die Zeit mit Ihnen.

Zeiten und Begleitung nach Vereinbarung

Treffpunkt: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin (U-Bahnhof Rohrdamm)

Anmeldung: ☎ 030-93 62 23 80 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

Das „Café Komplette“ in Siemensstadt

Das Café Komplette ist etwas Besonderes. Hier treffen sich Senior:innen zum gemeinsamen Kaffee trinken, Spielen, Singen, Rätseln und Sport am Kaffeetisch. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen. Auch mit Einschränkungen ist jeder willkommen. Nach individueller Absprache holen wir Sie ab und bringen Sie wieder nach Hause.

Zeit: Mo. 14:30-16:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin (U-Bahnhof Rohrdamm)

Kontakt: ☎ 0179 - 392 21 70 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

Digital-Sprechstunde

Der Digital-Lotse bringt Ihnen die Freude an der Nutzung digitaler Anwendungen und deren zahlreichen Vorteilen in einer persönlichen Beratung näher.

Zeit: nach vorheriger Terminvereinbarung (Kosten: 13,- Euro)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030 - 3 33 50 26

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige in der Spandauer Altstadt

Pflegender Angehöriger zu sein ist nicht immer einfach, sie brauchen den Austausch mit gleich Betroffenen, etwas Zeit für sich, auch einmal die Möglichkeit schöne Dinge zu sehen und sich an schöne Zeiten zu erinnern, die auch manchmal während der Pflege in kurzen Momenten da sind. Wir wollen über Probleme sprechen, versuchen sie gemeinsam zu lösen, aber auch mal lachen, uns über die Blumen und die alltäglichen Dinge freuen. Die Gruppen werden von ehrenamtlichem Mitarbeiter:innen begleitet.

Zeit: alle 14 Tage, dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: in einem Spandauer Café

Zeit: alle 14 Tage, montags, 17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement in der Mauerritze

Kontakt: ☎ 030 - 35 38 95 66 / ☎ 0160 - 99 84 79 27 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

Selbsthilfegruppe 60plus Lebensfreude und Altersplanung

Eine Gruppe für alleinstehende Menschen ab 60 Jahren mit vielfältigen Interessen z.B. für Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Sport u.a., die sich vorstellen können über Fragen des Alters zu sprechen und evtl. gemeinsam für diese Zeit zu planen. Wir möchten möglichst lange selbstständig und autonom bleiben, gemeinsame Aktivitäten unternehmen und uns gegenseitig im Akut-Krankheitsfall unterstützen.

Zeit: jeden ersten Mittwoch im Monat, 14:30-17:00 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030 - 93 62 23 80 / ☎ 030 - 35 38 95 66 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

Russisch-Gesprächsgruppe und Beratung für pflegende Angehörige und Demenzbetroffenen – Flüchtlinge aus der Ukraine sind herzlich willkommen

Pflegende Angehörige sollen die Informationen und Emotionen mit anderen teilen, mit Freunden kommunizieren und sich Lebensfreude holen. In unserer Gruppe erhalten Sie die notwendigen Hilfen, Informationen und die gegenseitige Unterstützung. Ein Kreis von Menschen, die lieben, verstehen und unterstützen – das ist sehr wichtig!

In der Gruppe können Sie Ideen und Erfahrungen austauschen, Methoden zur Erhaltung Ihrer Gesundheit erlernen, in der Muttersprache reden und Ruhe und Entspannung in einem angenehmen Kreis erfahren. Auch eine einmalige Beratung zu der Zeit ist möglich!

Zeit: Mi. 18:00-19:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-569 58 17 / ✉ leonidkhayet@web.de

Endlich alt – jetzt mache ich was ich will!

Welche Einschränkungen das Alter bringt, ist den meisten Menschen bewusst oder sie ahnen es... Aber welche Freiheiten bringt es mit sich, wenn man nicht mehr erwerbstätig sein muss und auch sonst mehr Zeit-Räume hat? Welche Träume können und wollen noch gelebt werden? Wir freuen uns über Anmeldungen!

Zeit: jeden zweiten Freitag, 11:00-12:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im STZ Siemensstad
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 0177-823 89 14 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de



Selbsthilfegruppe (online) – Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten Für Angehörige, deren zu pflegenden Eltern in der Ferne leben

Viele pflegende Angehörige leben entfernt von ihren immer älter werden Eltern und sorgen sich um deren Wohlergehen. In der Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie die Pflege am besten gelingen kann. Die Gruppentreffen finden zurzeit online in Begleitung eines ehrenamtlichen Psychologen statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Zeit: Mo. 18:00-19:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ✉ u.lemke@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Mauerritze

Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Zischner, ☎ 030-47 37 89 95 / ✉ AAI@Alzheimer.Berlin

Spaziergänge mit Naturbegleiterin für Senior:innen

Erkundet die Natur in Eurem Kiez! Bewegung, Pflanzen, Tiere, Austausch, Entspannung, Achtsamkeit uvm. – mit der Naturbegleiterin, Susanne Petras von der Stiftung Naturschutz Berlin.

► Falkenhagener Feld

Zeit: jeden vierten Samstag im Monat: 10:00-12:00 Uhr

Ort: vor der Kieztube, Spekteweg 48, 13583 Berlin

Kontakt: ☎ 030-46 75 54 48 / ✉ mobile-stadtteilarbeit@casa-ev.de

► Siemensstadt

Zeit: jeden ersten Donnerstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr

Ort: vor dem Stadtteilzentrum Wattstraße 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-93 62 23 80 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

BEHINDERUNG UND BEEINTRÄCHTIGUNG

Angebote für Menschen mit Sehproblemen

Allgemeiner Blinden- & Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e.V., Bezirksgruppe Spandau

Treffen: jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 15:30 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-8 95 88-0 / ✉ spandau@absv.de / Internet: www.absv.de

Bein- und Armamputierte in Berlin und Umgebung

In der Gruppe sind arm-, unterschenkel- und Oberschenkelamputierte sowie hüftexartikulierte Menschen und deren Angehörige vertreten. Es findet ein reger Austausch statt, zu dem Fachfirmen wie Prothesenbauer, aber auch Berater von Organisationen eingeladen werden.

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 15:30-17:30 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer

Mauerstr. 10a, 13597 Berlin-Spandau

Kontakt: ☎ 030-33 60 76 14

Beratung zum Schwerbehindertenrecht

Zeit: Mo. 16:00-18:00 Uhr

Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt

Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-80 92 03 42 (AB) / ✉ schiedsmann-spandau@web.de

Gemeinschaft Gehörloser und Angehöriger ab 18 Jahren

Zeit: jeden zweiten Mittwoch im Monat

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-33 60 76 14

Selbsthilfegruppe für motorisch eingeschränkte Personen (18-35 Jahre)

Wir sind in der Gründungsphase und suchen neue Mitglieder für unsere Selbsthilfegruppe, die sich an Menschen mit körperlichen und motorischen Einschränkungen wie z.B. der infantilen Zerebralparese richtet. Wir freuen auf den Austausch und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Zeit: jeden zweiten Freitag im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt Adamstraße 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-33 60 76 14 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Selbsthilfegruppe für Eltern/Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung – Spandauer Elterntreffen

Ein Angebot für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung mit der Möglichkeit, sich einmal im Monat zu einer Gesprächsrunde zu treffen. Es richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind oder es gerade werden. Die jeweiligen Gesprächsthemen werden darauf abgestimmt, was den anwesenden Eltern wichtig ist.

Treffen: jeden vierten Dienstag im Monat, 19:00-20:30 Uhr

Ort: SHT Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-829 998 102 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Sozial-Beratung bei Rheuma

Beratung, Information, Unterstützung Betroffener – Wir beraten Sie zu Fragen wie: Rheuma – was bedeutet das für mich und was kann ich tun? Den Alltag meistern, aber wie? Welche Anträge kann ich zu meiner Entlastung stellen? Welche Angebote gibt es für mich? – Persönliche Beratung vor Ort nur nach Terminvereinbarung

Zeit: jeden zweiten Mittwoch im Monat, 15:00-17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 902 962 / ✉ weitz@rheuma-liga-berlin.de

Spandauer Roller

Behinderte Rollstuhlfahrer:innen mit Angehörigen ab 50 Jahren

Zeit/Ort: Di. 09:00-13:00 Uhr / Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-33 60 76 14

Touring-Wandern Berlin-Brandenburg

Integrative Rollstuhlfahrer-Wanderguppe – Heraus aus dem Rollstuhlalltag

Kontakt: ☎ 030-3 63 50 98 / ✉ ursula.freedom@online.de

FAMILIE**Alleinerziehende Selbsthilfegruppe/Stammtisch „Du bist nicht allein“**

Angebote, Vernetzung, Kinderbetreuung, Wohnen, Arbeiten, Gesundheit, Teilhabe... Welche Themen bewegen Dich? Möchtest du dich regelmäßig mit anderen Alleinerziehenden austauschen?

Zeit: jeden ersten Dienstag im Monat, 10:00-11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritte@casa-ev.de

Eltern-Kind-Café

Kaffee und Tee zum Selbstkostenpreis. Hier können sich Eltern in Ruhe austauschen, während es für die Kinder eine Menge Beschäftigungsmöglichkeiten gibt.

Zeit/Ort: Di. 15:00-18:00 Uhr / HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 34 51 51

Eltern-Kind-Gruppe, angeleitet

Beim Singen, Schmusen und bei Fingerspielen Spaß haben.

Zeit/Ort: Fr. 10:00-11:00 Uhr (2,- Euro/Treffen) / Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 34 51 51

Mutter-Baby-Gruppe (angeleitete Gruppe)

Wir treffen uns zum Schmusen, zum Singen und zum Gesprächsaustausch. Themen sind u.a. die gesunde Entwicklung des Säuglings, die Eltern- Kind-Bindung, die Auseinandersetzung mit der neuen Rolle als Eltern.

Zeit/Ort: Fr. 10:00-11:00 Uhr (2,- Euro/Treffen) / Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 34 51 51

Mutter-Kind-Spielgruppen

Ziel der Gruppen ist es, Kontakte für Mütter und Kinder herzustellen und damit die Isolation von Eltern und Kleinkindern in der Kleinfamilie aufzuheben. Für Kinder bis 3 Jahre.

Zeit: Mo. 11:00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Ziel der Gruppen ist es, Kontakte für Mütter und Kinder herzustellen und damit die Isolation von Eltern und Kleinkindern in der Kleinfamilie aufzuheben. Für Kinder bis 3 Jahre.

Zeit: Do. 15:00-16:30 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 0157 - 50 18 27 00 / ✉ sk@eulalia-eigensinn.de

FRAUEN & MÄDCHEN

Anders – und doch nicht allein: Frauen 50+

Wir pflegen Geselligkeit und lassen es uns gut gehen. Wir üben auch ein wenig soziale Fähigkeiten durch die Gestaltung unserer Gruppe. So lernen wir, weniger einsam zu sein.

Zeit/Ort: Fr. 19:30-21:30 Uhr / Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr.6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de / andersabernichtallein@gmx.de

Circle of Peace – Angeleitete Online-Selbsthilfegruppe auf Arabisch für von Kriegen betroffene Frauen

Zeit/Ort: nach Vereinbarung und Anmeldung / Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

Deutschlerngruppe „Neues Lernen“ für geflüchtete Frauen mit besonderem Schutzbedürfnis

Zeit: Di. 10:00-12:00 Uhr und Do. 10:30-12:30 Uhr

Ort: Hünbün, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 36 66 62 / ✉ info@hinbun.de

Frauenabend – offener Treffpunkt für alle Frauen

Zeit/Ort: mittwochs – Bitte erfragen! / Hünbün, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 36 66 62 / ✉ info@hinbun.de

Frauengesprächskreis I und II – Offener Treffpunkt für Frauen (65 - 80)

Zeit: Gesprächskreis I: Mi. 11:30-13:00 Uhr / Gesprächskreis II: Mi. 13:00-14:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26

Frauengruppe „... und den Alltag schaff‘ ich auch“

Gruppe für Frauen mit Psychiatrieerfahrung und Depressionen.

Zeit: Do. 15:00-17:00 Uhr / Um Voranmeldung und ein Vorgespräch wird gebeten.

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

Frauen-Wohlgefühl – Frauengruppe mit professioneller Anleitung

Wir lernen, uns wieder in unserem Körper wohlfühlen. Dafür nutzen wir Gespräche, Achtsamkeitsübungen sowie gegenseitige Massagen und vertiefen Körperarbeit und Wahrnehmung.

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Stadteilladen Hakenfelde, Streitstr. 60, 13587 Berlin

Kontakt: ☎ 0178-1 88 78 40

Gemeinsam ohne Perfektionswahn -

Freude an Bewegung, Kräftigung und Beweglichkeit

Zeit: Mi. 9:30-10:30 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

Gut vernetzt im Alter - Kostenlose Handy-Tipps für Senior:innen

Zeit: Fr. 10:00-12:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftszentrum Paul-Schneider-Haus, Schönwalder Str. 23, 13585 Berlin

Kontakt: ✉ mehrgenerationenhaus@psh-spandau.de

Gymnastik für Frauen

Zeit: Mo. 9:00-10:00 Uhr und Do. 9:00-10:00 Uhr, 10:00-11:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Spandau, Ballettsaal, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, ☎ 030-3 33 50 26

Interkulturelles Frauenfrühstück

In jedem Monat findet ein landestypisches Frühstück aus verschiedenen Kulturkreisen statt. Danach werden aktuelle Themen, die kurdische Frauen betreffen, besprochen.

Zeit: erster Mittwoch im Monat, 10:00-13:00 Uhr

Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 36 66 62

Nähcafé für Frauen und Mädchen

Zeit: Di. 16:00-18:00 Uhr

Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-334 051 051 oder ☎ 0151-56 38 70 34

„Netzwerk für geflüchtete Frauen mit Gewalterfahrung“ - Seniorinnengruppe

Integrative Seniorinnengruppe für geflüchtete und nichtgeflüchtete Frauen -

Es wird gebastelt, gemalt, Gymnastik gemacht, gemeinsam gekocht und über verschiedene Themen gesprochen.

Zeit: Di. 14:00-16:00 Uhr - Um Voranmeldung wird gebeten.

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

Offenes Frauenfrühstück (mit und ohne Kinder)

Zeit: jeden ersten Montag im Monat, 10:00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

Sprachcafé für Frauen und Mädchen

Zeit: Mo. 10:00-12:00 Uhr

Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin, ☎ 0151 - 56 38 70 34

Türkische Frauengruppe

Zeit: Mo. 10:00-13:00 Uhr

Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin, ☎ 030 - 3 34 51 51

FREIZEIT

ADFC Stadteilgruppe Spandau

Du willst Spandau fahrradfreundlicher machen? Dann mach bei deiner Stadteilgruppe vom ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) mit. Wir begleiten Projekte zu fahrradspezifischen Sachfragen oder Problemen und fungieren als Schnittstelle zu spezifischen Institutionen. Die Teilnahme bietet, neben dem geselligen Beisammensein, auch den Rahmen zur Mitwirkung und Mitgestaltung des Spandauer Fahrradkosmos, sie ist barrierefrei und unverbindlich. Jeder und Jede ist herzlich willkommen, Unterstützung immer gern gesehen.

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 19:00-20:00 Uhr

Ort: Stadteilladen Wilhelmstadt, Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ✉ spandau@adfc-berlin.de

Internet: www.adfc-berlin.de

Bastel- und Handarbeitstreff

Ein kreativer Treffpunkt für gemeinsames Basteln, Stricken, Häkeln und Nähen.

Zeit: Mo. 11:00-14:00 Uhr

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0157 - 30 03 03 91 oder ☎ 0155 - 66 06 90 11

Blasrohrsport-Ortsgruppe des TSV Spandau

Das Blasrohrschießen hat eine lange Tradition und galt lange nur als Jagdwaffe von Ureinwohnern. Inzwischen hat sich daraus eine neue Trendsportart entwickelt.

Was wird geschult: Verbesserung der Körperspannung, Erweiterung des Lungenvolumens und Verbesserung der Kondition, ggf. Verbesserung der Atembeschwerden.

Ort im Winter: Turnhalle des Gesundheitsamtes, Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Ort im Sommer: nach Absprache, Bogensportgelände des TSV Spandau 1860, Havelchaussee, Ecke Elsgraben

Zeit: So. 10:30-13:00 Uhr

Kontakt: Geschäftsstelle TSV Spandau 1860, Askanienring 150, 13585 Berlin

☎ 0151 - 73 03 29 14 / ✉ blasrohr@tsv-spandau-1860.de

Das Nachbarschaftscafé „Rohrdamm 23“

Schön ist es, wenn wir Nachbarn uns besser kennenlernen. Bei einer Tasse Kaffee und mit einem Stück selbstgebackenen Kuchen kommen wir ins Gespräch und können neue Kontakte knüpfen. Sie sind immer herzlich willkommen...

Zeit: Mi. 15:00-17:30 Uhr im Rohrdamm 23

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-93 62 23 80

Der Liederkreis Spandau

Wir sind offen für alle, die Lust haben, einfach mal wieder zu singen.

Zeit: jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 17:30-20:30 Uhr

Ort: Galerie Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, ☎ 030-333 50 26

Kosten: 7,- Euro/Termin, ermäßigt 5,- Euro

Kontakt: ✉ flokraemer.berlin@web.de oder SHT Mauerritze, ☎ 030-333 50 26

Deggo defar sunu reew Senegal – Gemeinsamer Aufbau unseres Landes Senegal

Der Verein “Deggo defar sunu reew Senegal” wurde 2017 mit dem Ziel gegründet, Senegalesen in Berlin die Möglichkeit zu geben, sich hier untereinander und mit Menschen anderer Herkunft über ihre praktischen Lebenserfahrungen auszutauschen. Wir wollen dazu beitragen, dass die in Deutschland erworbenen oder angewandten beruflichen Qualifikationen für die Entwicklung der Herkunftsregion sinnvoll eingesetzt werden können. Dazu werden Vorträge, Workshops angeboten. Interessierte sind herzlich willkommen.

Zeit: auf Antrag

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

„Fröhlicher leben“

Zeit: am letzten Donnerstag im Monat, 17:00-20:00 Uhr

Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-334 51 51

Gemeinschaft Spandau – Hilfe und Heilung auf natürlichem Weg

Meditation - Erfahrungsaustausch - Singen

Es geht darum Menschen zu begleiten, die körperliche oder seelische Themen haben und gemeinsam mit Gleichgesinnten durch den Austausch, die Meditationen und Singen wieder Kraft zu schöpfen, um optimistischer durch das Leben und weiter zu gehen.

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 17:30-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel I“ und „Flotte Nadel II“

Für alle, die Lust am Handarbeiten haben (Stricken, Häkeln, Sticken und Ähnliches).

► Flotte Nadel I

Zeit: Di. 10:00-11:30 Uhr

Ort: Café Lutetia, Jüdenstr. 10, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, ☎ 030-3 33 50 26

► Flotte Nadel II

Zeit: jeden zweiten Samstag im Monat, ab 14:30 Uhr

Ort: Restaurant im IKEA Spandau, Gewerbehof 10, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, ☎ 030-3 33 50 26

Heilsames Singen mit Cindy

Wenn Du selbst gern singst, ein Instrument spielst und/oder auch schon heilsame Lieder kennst, komm vorbei und mach mit. Ich freue mich auf Menschen, die gerne singen.

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Integrative Seniorinnengruppe „Sonnenblumen“

Zeit: Di. 15:00-17:00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-335 11 91

Intuitives Gestalten – Kunsttherapeutisches Gruppenangebot

Zeit: Do. 15:00 Uhr u. nach Vereinbarung /

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91 (Vorgespräch erforderlich)

Jam-Session

Für jeden Mensch, der Lust zum Singen oder Begleiten auf dem eigenen Instrument hat.

Zeit: Do. ab 17:00 Uhr

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ✉ jamsession-spandau@gmx.de

Kreatives Schreiben – Selbsterfahrung neu gestalten

Durch das Schreiben lernen wir uns auf ganz neue Art kennen. Es steht jeder/jedem frei, ob die Texte mit den anderen geteilt oder als geheime Schätze nach Hause genommen werden.

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 16:30-18:00 Uhr

Ort: Charlottentreff, Wattstr. 14, 13629 Berlin

Kontakt: SHT Siemensstadt, ☎ 030-382 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Kultureller-literarischer Gesprächskreis

Einander zuhören bei Themen, die uns interessieren und beschäftigen - in den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Alltagsbewältigung.

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 0162-7 32 41 04

Lerntreff Volkshochschule Spandau

Die VHS bietet einen offenen Lerntreff für alle, die besser lesen und schreiben möchten.

Zeit: Do. 14:00-18:00 Uhr

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0170-5 96 59 80

Lesezirkel - In Kooperation mit dem Kulturhaus

Zeit: bitte erfragen

Ort: voraussichtlich in der Galerie im Kulturhaus, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Literaturgruppe Siemensstadt

Es wird klassische Literatur gelesen. Diese Gruppe ist geeignet für Menschen, die Freude daran haben, gemeinsam zu lesen und darüber zu sprechen.

Zeit: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 16:00-18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-382 40 30

Literarischer Gesprächskreis in der Altstadt Spandau

Schwerpunkt bildet der Meinungsaustausch auf der Basis des jeweiligen literarischen Textes.

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26

Musiktherapeutischer Kurs „Im Einklang mit sich selbst“

Zur Förderung von Entspannung, Selbststärkung und emotionaler Resilienz durch verschiedene körper- und klangorientierte Methoden zur Stressreduktion, inneren Stabilisierung und Förderung emotionaler Selbstwahrnehmung. Ziel ist es, Teilnehmenden einen geschützten Erfahrungsraum zu eröffnen, in dem sie sich durch Musik, Klang und Stille mit sich selbst verbinden und ihre eigenen Ressourcen stärken. Für Menschen mit Stressbelastung, psychosomatischen Beschwerden, emotionaler Erschöpfung oder dem Wunsch nach innerer Stärkung.

Zeit: Fr. 15:00-16:30 Uhr (fortlaufender Kurs, jeweils 8 Termine, 10 €/Termin)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin, ☎ 0176-61 40 30 33

Nachbarschaftsgruppe „Sauberer Kiez Spandau“

Du willst mit uns für eine saubere Nachbarschaft sorgen? Dann komm dazu und mach mit!

Zeit: Mo. ab 17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt wird im Whatsapp-Kanal geteilt

Kontakt: www.saubererkiezspandau.de

Nähgruppe

Eine offene Gruppe für alle, die ihre Kreativität durch das Nähen erweitern und sich mit anderen Teilnehmer:innen austauschen möchten. Bringen Sie Ihre alten Kleidungsstücke mit Lächeln und guter Laune mit, um daraus neue Kleidungsstücke zu kreieren.

Zeit: Fr. 13:00-17:00 Uhr

Ort: SHT Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Offener Treffpunkt „Good-Life“ – Gemeinsam gegen die Einsamkeit

Wir kommen zusammen, um zu spielen und uns persönlich auszutauschen. Zuerst trainieren wir das Gedächtnis. Danach spielen wir Karten/Brettspiele, während wir uns über aktuelle Themen unterhalten und austauschen.

Zeit: Mi. 10:00-12:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritte@casa-ev.de

Repair-Café

Wir reparieren gemeinschaftlich defekte Alltagsgegenstände in angenehmer Atmosphäre.

Zeit: jeden zweiten Donnerstag im Monat, 16:30-20:00 Uhr

Ort: Adamstr. 39 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0176-53 07 73 79

Singkreis

Zeit: jeden ersten Montag und zweiten Freitag im Monat, 10:30-13:00 Uhr

Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-334 51 51

Spanisch-Lern-Treff

Vamos! Du willst Spanisch sprechen – ganz entspannt und ohne Prüfungen? Dann komm zum Spanisch-Treff! Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin lernst du die Grundlagen der Sprache in lockerer Runde. Die Gruppe ist offen für alle – melde dich einfach an und sei dabei!

Zeit: Mi. 18:00-20:00 Uhr

Ort: Experimentierort, Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0155-66 06 90 11

■ Spiele-Treff

Zeit: Di. 17:00-19:00 Uhr

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0155-66 06 90 11

■ Sprach-Café

Alle die möchten sind eingeladen, die deutsche Sprache und Kultur über Gespräche kennenzulernen. Jede:r kann gerne mit eigenen Wünschen und Fragen kommen!

Zeit: Di. 11:00-13:00 Uhr

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0157-30 03 03 91 / ☎ 0155-66 06 90 11

■ Tabital Pulaaku - Deutschland e. V. (Vertretung der Fulbe in Deutschland)

Mitglied des Dachverbandes Tabital Pulaaku International - Ziel ist es, die Interessen der Fulbe (ein in Westafrikas verbreitetes ursprünglich nomadisierendes Volk, das heute aber überwiegend sesshaft ist) in Deutschland zu repräsentieren. Ferner soll, den in Deutschland lebenden Fulbe-Mitgliedern, ein Raum zur Vernetzung und zum Austausch gegeben werden.

Zeit: jeden ersten und dritten Sonntag im Monat, 16:00-18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

■ Trommelgruppe Hands on Djembe Trommel

Zeit: Fr. ab 17:00 Uhr

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0155-66 06 90 11

■ Umwelt und Klima

Gemeinsam können wir etwas bewegen und unsere Erde für kommende Generationen bewahren. Jeder kleine Schritt zählt - Sei dabei und mach mit!

Zeit: jeden dritten Dienstag im Monat, 17:30-19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin, ☎ 030-6 94 39 40

■ Walk & Talk

Du hast Lust, dich zu bewegen und dich dabei auszutauschen? Dann bist du bei uns genau richtig. Einmal im Monat werden wir gemeinsam an unterschiedlichen Orten in und um Spandau spazieren gehen. Ab und an werden wir innehalten und Kurzgeschichten oder Gedichten lauschen und uns inspirieren lassen. Melde dich gern zum nächsten Spaziergang an.

Zeit: jeden letzten Mittwoch im Monat, ab 15:00 Uhr (ca. 2 Stunden)

Ort: Treffpunkt wird 14 Tage im Voraus bekannt gegeben / 5,- Euro pro Person

Kontakt: ☎ 0152-23 67 95 79 / ✉ info@die-mut-gebenden.de

Werwolf-Spielenachmittag

Wir spielen das Spiel „Werwölfe von Dusterwald“ und laden Dich gern dazu ein. Auch Kinder sind herzlich willkommen. Jeder bringt eine Kleinigkeit zu essen mit und dann wird in entspannter Runde gemeinsam gespielt.

Zeit: samstags, einmal im Monat

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0155-66 06 90 11

Yoga für Frauen

Zeit: Mo. 19:45-21:15 Uhr

Ort: bitte erfragen / ☎ 030-333 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Yoga (Gemischte Gruppe)

Zeit: Mi. 10:00-11:30 Uhr

Ort: Kulturhaus Spandau, Ballettsaal, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: SHT Mauerritze, ☎ 030-333 50 26

GESUNDHEIT / KRANKHEIT

Angebote für Menschen mit Sehproblemen

Allgemeiner Blinden- & Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V., Bezirksgruppe Spandau

Zeit: jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 15:30 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-8 95 88-0 / ✉ spandau@absv.de, Internet: www.absv.de

Aphasie nach Schlaganfall

Zeit: jeden ersten Donnerstag im Monat, 15:30-17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 oder ✉ spandau@aphasiker-berlin.de

Online-Treff vom Landesverband, jeden Mittwoch um 16:00 Uhr, www.aphasiker-berlin.de

Betroffene berät Betroffene – Psychosoziales Beratungsangebot im Stadtteilladen

Für Menschen mit chronischen/seltenen Erkrankungen (z.B. Marfan etc.) – Als Betroffene habe und hatte ich einige Herausforderungen zu meistern: Akzeptanz der Erkrankung, das Zurechtfinden im Behördendschungel bei Anträgen (Pflege-/Krankenkasse, Rentenversicherung), Widerspruchsverfahren etc. Ich möchte Ihnen Mut machen und Sie gern unterstützen.

Zeit: jeden ersten Montag im Monat, 13:00-14:00 Uhr

Ort: Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Borreliose-Selbsthilfegruppe Berlin-Spandau

Das Angebot richtet sich an Betroffene mit Borreliose und Co-Infektionen. Gemeinsam wollen wir unsere Situation besser verstehen und uns im Heilungsprozess unterstützen.

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt:  shtsiemensstadt@casa-ev.de

CED – Chronisch entzündliche Darmkrankheiten (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin oder extern

Kontakt:  030-3 33 50 26 /  petra-ced2022@web.de

Chaos im Kopf – ADHS-Selbsthilfegruppe

Wir helfen uns gegenseitig! Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für erwachsene ADHS-Betroffene und deren Angehörige. Wir tauschen Tipps, Tricks und Strategien für den Alltag aus oder reden einfach nur über Probleme, die das Leben mit ADHS manchmal so bringt.

Zeit: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 13:00-15:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt:  0176-57 75 88 46 /  sarah.jay.weckerling@gmail.com

Diabetikergruppe Typ I

Zeit: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt:  030-3 82 40 30

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe I in der Altstadt Spandau

Unter dem Begriff Fibromyalgie-Syndrom (FMS) versteht man einen Schmerzzustand verschiedener Körperregionen. Wir unterstützen uns gegenseitig, tauschen unsere Erfahrungen, unsere Informationen aus und finden Rat.

Zeit: jeden zweiten Montag im Monat, 17:30-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt:  0172-9 03 39 07 /  ute.thyroke.fibro@web.de

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe II online

Zeit: jeden dritten Montag im Monat, um 19:00 Uhr

Kontakt:  ute.thyroke.fibro@web.de / Internet: www.fibromyalgie-liga.de

Frauen Selbsthilfe Krebs – Erfahrungsaustausch und Beratung

Zeit: jeden zweiten Montag im Monat, 9:30-11:00 Uhr

und jeden vierten Montag im Monat, 17:15-18:45 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Komplikationen nach einer OP

Gesucht: Betroffene und Interessierte für Austausch/Erfahrungsberichte und zum Setzen neuer Lebensziele

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Stadtteilladen Adamstraße, Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 50 26 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Lymphödem-, Lipödem-Selbsthilfegruppe

Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zum Erfahrungsaustausch über Therapiemöglichkeiten etc. Angeleitet von einer selbst betroffenen Psychologin und Krankengymnastin

Zeit: jeden zweiten Samstag im Monat,
14:00-17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26



Marfan-Selbsthilfegruppe in Spandau

Wir helfen einander durch Gespräche.

Zeit: bitte erfragen

Ort: bitte erfragen

Kontakt: SHT Mauerritze, ☎ 030-3 33 50 26

✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Multiple Sklerose-Gruppe

Zeit: jeden vierten Mittwoch im Monat, 12.30 Uhr

Ort: Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 28 67 99

Multiple Sklerose-Gruppe Kladow

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die an MS erkrankt sind. Unsere Gruppe tauscht sich aus, arbeitet gleichberechtigt, selbstbestimmt und achtet auf die eigene Resilienz.

Zeit/Ort: bitte erfragen / Stadtteilzentrum Kladow, Sakrower Landstr. 4, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 0170-1 14 75 83

Morbus Bechterew – Selbsthilfegruppe der Dt. Vereinigung Morbus Bechterew

Wir sind eine Gruppe von Morbus Bechterew betroffener Frauen und Männer, die sich regelmäßig zu Gesprächen und Gymnastik trifft.

Zeit: nach telefonischer Absprache

Ort: Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde zu Staaken, Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 75 33 85

Offene feministische Linolwerkstatt Spandau

Du bist eine Frau*, interessiert an kollektiver Fürsorge anstelle von Individualismus und an dekolonialen Verlernungsprozessen? Du möchtest wissen, wie Utopien innerhalb von dysfunktionalen, patriarchalen und kapitalistischen Systemen aussehen können? Dabei möchtest du dich mit ähnlich denkenden Frauen vernetzen, inspirieren lassen und kreativ ausdrücken? Dann komm zu uns! Bei Snacks und Kaffee wollen wir uns gemeinsam austauschen, drucken, lachen und reden – und unsere Stimmen, Perspektiven und Visionen sichtbar machen. Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern um Solidarität, Empowerment und Gemeinschaft. Eine Kooperation der Projekte StoP Berlin Spandau – Stadtteile ohne Partnergewalt e.V., Mobiler Stadtteilarbeit und Frauen machen Druck

Zeit: wird vorher angekündigt

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Rheuma-Liga-Berlin e.V.

Betroffene treffen sich zum Erfahrungsaustausch und unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme krankheitsbedingter wie auch zwischenmenschlicher Art.

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 50 26

Selbsthilfegruppe für krebskranke Frauen Gruppe II

Die SHG bilden Frauen, die jetzt oder schon vor längerer Zeit an Krebs erkrankt sind. Jede einzelne findet bei uns ein offenes Ohr. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, Mut machen und unsere Selbstheilungskräfte stärken. Wir passen aufeinander auf.

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Selbsthilfegruppe für brustkrebsoperierte Frauen-Krebs

Offene Gruppe für Erfahrungsaustausch, Expertenvorträge, Ausflüge

Zeit: jeden zweiten Montag im Monat 10:00-12:00 Uhr (nach tel. Anmeldung)

Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen
Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 99 76 45/-44

Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Zeit: Do. 17:00-18:00 Uhr und Fr. 09:00-10:00 Uhr / 10:00-11:00 Uhr

Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen
Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 99 76-44/-45

Unterstützung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(wie zum Beispiel bei Laktose-, Fruktose-, Gluten- und Histamin-Intoleranz)

Austausch von Betroffenen mit Unterstützung einer betroffenen Heilpraktikerin

Zeit: jeden ersten Montag im Monat, 16:30-18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin oder extern

Kontakt: ☎ 030-333 50 26

PSYCHOSOZIALE THEMEN

AGUS I Gruppe für Angehörige um Suizid

Zeit: jeden zweiten Montag im Monat, 19:00-21:00 Uhr

Kontakt: ☎ 030-3 71 50 30 / ☎ 0163-5 84 47 04

Internet: <https://berlin.agus-selbsthilfe.de>

APK Angehörigengruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Zeit: jeden dritten Freitag im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26

Internet: www.apk-berlin.de

Aussteiger Zeugen Jehovas

Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas "ausgestiegen" oder spielen Sie mit dem Gedanken "auszusteigen"? Was kommt danach? Wie gehen Sie mit Ihrem neuen Leben um? Wir tauschen uns aus, unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Zeit: Präsenz: jeden ersten Samstag im Monat, 14:00-16:00 Uhr

Online: jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

bipolaris - Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.

Zeit: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 18:00-19:30 Uhr

Ort: Vivantes Klinikum Spandau, Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin
Konferenzraum, Haus 4, 2. Stock, rechts

Kontakt: ☎ 030-12 08 97 49 / ✉ SHG-Spandau@bipolaris-mail.de

Borderline-Selbsthilfe für Frauen (ohne Anmeldung möglich)

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30

Corona-Austauschgruppe

Zeit: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ☎ 0163-584 47 04

Covid 19-Langzeitfolgen - Online-Selbsthilfegruppe

Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen von Long Covid/Post Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen, auch mal lachen? Dann melden Sie sich einfach bei uns.

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30

Depressionen-Freitagsgruppe

Altersgemischte Gruppe für Menschen mit Depressionen. Antriebslosigkeit, alles grau in grau, der Alltag wird zu einer einzigen Anstrengung "Komm zu uns, uns geht es allen so!"

Zeit: Fr. 17:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30

Depression - Junge Selbsthilfe

Du leidest unter Depressionen und möchtest dich mit anderen darüber austauschen? Der Alltag fällt dir schwer und du fühlst dich mit deinen Problemen allein gelassen? Dann melde dich, wir stärken uns gegenseitig.

Zeit: Gründungstreffen in der Woche, die regulären Treffen am Samstag

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30

Entspannungskurs - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Eine leicht und schnell zu erlernende Methode mit nachgewiesener Wirksamkeit. Der Kurs ist auch für mobilitätseingeschränkte Menschen. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Zeit: Fr. 12:00-13:00 Uhr

Ort: Gesundheitsamt Spandau
Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen
Melanchthonstr. 8, Turnhalle

Kontakt: ☎ 030-36 99 76-15/-11

Ess-Brech-Sucht auch im Alter

Ich möchte Menschen treffen, mit denen ich mich austauschen kann, die mich verstehen, vor denen ich mich nicht schämen muss. Menschen mit derselben Gier, demselben Verlangen und denselben Schuldgefühlen. Und deshalb mein Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe.

Hast Du Lust? Wollen wir es wagen?

Zeit: jeden vierten Samstag im Monat, 15.00-18.30 Uhr (1,- €/Monat für Raummiete)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Gesprächsgruppe „Aufräumen! Na klar!

Das sind wir! Wir haben den Sinn für Ordnung verloren. Wir verdrängen, was in unserem Leben passiert ist! Allein fällt es uns schwer, sich von Gegenständen zu trennen. Gemeinsam suchen wir den richtigen Weg.

Zeit: jeden ersten und dritten Montag, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de, ☎ 030-3 82 40 30

Gesprächskreis mit Fluchterfahrung in arabischer Sprache

Wir tauschen uns über Erfahrungen mit Flucht und Vertreibung aus. Wir reden darüber, was wir an materiellen Dingen zurückgelassen haben oder sprechen über Bezugspunkte, z.B. die eigene Sprache oder die mitgebrachten Traditionen, die uns das Gefühl von Sicherheit geben.

Zeit: jeden zweiten und vierten Samstag im Monat, 16:00-19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30

Gruppe für vietnamesischsprachige Menschen

Hier kommen vietnamesischsprachige Menschen zusammen, um bei gutem Essen ins Gespräch zu kommen, einander zuzuhören und neue Verbindungen zu knüpfen. Du bist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos, die Treffen finden in Spandau statt.

Zeit: wird vorher angekündigt

Ort: SHT Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 81 70 57 / ✉ junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de

HOPE – Selbsthilfegruppe für Frauen

Für Frauen, die von sexuellem Missbrauch und Gewalt betroffen sind. Egal, ob dir dein Missbrauch bewusst ist oder du nur ein vages Gefühl hast. Wir kennen beides. Wir bieten einen geschützten Ort für gegenseitige Unterstützung und Austausch.

Zeit: nur auf tel. Anfrage

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 40 30 / ✉ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Mindfulness – Mit Leichtigkeit durch Leben

Es bedeutet, jeden Moment in größter Achtsamkeit zu erleben und auf seine Gedanken, Gefühle und Körper und auf die Umgebung zu achten. Mit Achtsamkeitsübungen sollen Handlungen bewusster erlebt werden. Auch der Austausch mit kreativen Übungen ist möglich.

Zeit: jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 13:00-15:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Mindfulness for Mental Health für Menschen ab 35 mit Angst und Depression

Wir unterstützen und tauschen uns regelmäßig aus. Wir sind füreinander da und setzen uns mit unseren Ängsten und Depressionen auseinander. Unter professioneller Anleitung, Kosten: 6,- €

Zeit: Fr. 10:00-12:00 Uhr

Ort: SHT Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 33 50 26 / ✉ shtmauerritze@casa-ev.de

Pathologisches Stehlen (Kleptomanie) – Beratung, Information, Unterstützung

Kleptomanie wird als ein pathologischer Impuls zum Stehlen bezeichnet und zählt zur Gruppe der Impulskontrollstörungen sowie zum Spektrum der Zwangsstörungen. Die Betroffenen leiden sehr unter den möglichen mentalen und juristischen Folgen. Wenn Sie davon betroffen sind, bieten wir Ihnen ein Beratungsgespräch an sowie die Möglichkeit sich in einer Gruppe mit Betroffenen auszutauschen.

Zeit: Termin nach Vereinbarung

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 0176-10 81 72 60 / ✉ roswitha.stephan-glitzner@casa-ev.de

Psychologische Beratung – Ehrenamt

Du befindest dich in einer belastenden Lebenssituation, in der du allein nicht mehr weiterkommst? Wir helfen dir dabei, Orientierung, Klarheit und Handlungsfähigkeit in aktuellen Lebenskrisen, Problemen in der Beziehung, bei chronischem Stress oder Überforderung zurückzugewinnen. Wenn du jemanden suchst, der dir zuhört und dich in deiner aktuellen Lebenssituation begleitet, kann ich dich in der psychologischen Beratung unterstützen. Psychologische Beratung kann helfen, Krisen zu bewältigen, Entscheidungen zu treffen oder neue Perspektiven zu entwickeln. (Anmeldung und telefonisches Vorgespräch zwingend erforderlich.)

Zeit: nach Vereinbarung

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 0152-23 67 95 79

Selbsthilfegruppe „Nahtoderfahrung“

in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Spandau – „Wie angespült aus einer anderen Welt, fühlt man sich fremd in dieser Welt“. Das sagt in der Regel aus, was ein Nahtoder-

fahrener fühlt, wenn er sich wieder in diese Welt einordnen will und muss. Die Selbsthilfegruppe ist eine Anlaufstelle, um in anonymer Atmosphäre vertrauensvoll über das eigene Erlebnis zu berichten und Hilfestellung von Gleichgesinnten zu bekommen.

Zeit: jeden ersten Freitag im geraden Monat, 19:00-21:00 Uhr

Ort: Freiwilligenagentur Spandau
Carl-Schurz Str. 53, 13597 Berlin

Kontakt:  nahtodgruppenord@web.de

Selbsthilfegruppe für „Ausgegrenzte“

Du hast Probleme, in der Gesellschaft zurechtzukommen und fühlst Dich nicht angenommen? Wir sind für Dich da.

Zeit: Mo. 10:00-12:00 Uhr

Ort: Quartiersmanagement Neustadt
Lynarstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt:  HandelInstattHadern@protonmail.com

Selbsthilfegruppe für Betroffene von narzisstischem und emotionalem Missbrauch für Frauen und Männer

Hier finden Frau und Männer zusammen, die narzisstischen oder emotionalen Missbrauch in Partnerschaften, in der Familie oder anderen sozialen Beziehungen erlebt haben. In unserem geschützten Raum kannst du deine Erfahrungen teilen und wirst ernst genommen – frei von Verurteilung und Schuldzuweisung. Wir wollen uns gegenseitig stärken, Erfahrungen austauschen und Wege aus der Isolation zu finden. Wir sprechen über Themen wie Manipulation, Gaslighting, Schuldgefühle, Selbstwertverlust und den oft schwierigen Weg zur Heilung. Dabei geht es um gegenseitige Unterstützung, Verständnis und Ermutigung.

Egal, ob du noch in einer belastenden Situation steckst oder bereits auf dem Weg der Verarbeitung bist – du bist bei uns willkommen. Die telefonische Voranmeldung ist erforderlich.

► **Gruppe I** Zeit: jeden ersten Mittwoch im Monat, 17:30-19:00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Kladow
Sakrower Landstr. 4, 14089 Berlin

Kontakt:  0152 - 23 67 95 79

► **Gruppe II** Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:00-18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt:  0152 - 23 67 95 79

► **Gruppe III** Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:00-18:30 Uhr
jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt:  0152 - 23 67 95 79

Selbsthilfegruppe Depressionen

Wir werden im geschützten Rahmen über unsere Interessen und Probleme sprechen. Dabei werden wir darauf achten, dass wir uns mehr auf Lösungsmöglichkeiten konzentrieren als auf Bestandsaufnahme.

Zeit: jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, ab 16:30 Uhr

Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Obstaltee 22 d, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-363 41 12

Selbsthilfegruppe „EMMA“ – Kleptomanie

Kleptomanie ist ein Symptom aus der Gruppe der Impulskontrollstörungen. Kennzeichnend sind wiederkehrende Diebstähle ohne erkennbaren Nutzen oder Motiv. Verspüren Sie den unwiderstehlichen Drang Dinge zu stehlen, die keinerlei persönlichen oder materiellen Wert für Sie haben. Sind Sie mehrfach dadurch mit Polizei/Justiz in Kontakt gekommen? Haben Sie versucht selber aufzuhören und es klappt nicht? Dann melden Sie sich bei uns.

Zeit: bitte erfragen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 0176-444 708 18 / ✉ roswitha.stephan-glitzner@casa-ev.de

Treffpunkt für junge Erwachsene mit Krisen

landing / peer-gespräche / workshops

Treffpunkt für junge Erwachsene von 18-40 Jahre

Ort: Borkumer Str. 19, 13581 Berlin

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:30-19:30 Uhr

Kontakt: ☎ 030-3 33 10 55 / ✉ tb@ginko-berlin.de



SUCHT

■ Al-Anon - Gruppe Berlin Gatow

Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.

Zeit: Di. 10:00 Uhr

Ort: Ev. Dorfkirchengemeinde in Gatow, Huth Haus, Alt-Gatow 37, 14089 Berlin, über Buslinie X34 und 134 (mit Rollstuhl erreichbar)

■ Anonyme Alkoholiker (AA) - Kontaktstelle für Berlin und Brandenburg

Zeit: Di. 17:00-19:00 Uhr / Mi., Do., Fr. 16:00-18:00 Uhr

Ort: Naugarder Str. 43, 10409 Berlin-Prenzlauer Berg

Kontakt:  aa-berlin@anonyme-alkoholiker.de

■ KREUZBUND - Diözesanverband Berlin e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige, um aus der Sucht auszusteigen. In Selbsthilfegruppen erfahren sie durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Jeder Mensch ist herzlich willkommen. Die Gruppenarbeit ermöglicht den Teilnehmern, ihre Probleme zu lösen, sich im Alltag zurechtzufinden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Die Gruppenarbeit ist auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten und bietet Hilfe durch die Gruppenmitglieder.

► Gruppe Flankenschanze

Zeit: Do. 19:00-20:30 Uhr

Ort: Flankenschanze 43 (Eingang Galenstr.), 13581 Berlin, Gemeindehaus St. Marien

Kontakt:  0173 - 602 88 76 /  flankenschanze@kreuzbund-berlin.de

► Gruppe Grunewaldstraße

Zeit: Di. 19:30-20:30 Uhr

Ort: 13597 Berlin, Grunewaldstr. 7 / Ecke Ruhlebener Straße, im Gemeindehaus

Kontakt:  0173 - 998 92 61 /  0173 - 646 92 80

 grunewaldstrasse@kreuzbund-berlin.de

► Gruppe Kladower Damm

Zeit: Do. 19:15-20:45 Uhr (An Feiertagen findet keine Gruppe statt.)

Ort: 14089 Berlin, Kladower Damm 369, im Gemeindehaus

Gruppentreffpunkt: Alt-Kladow 22 - Gemeinderaum

Internet: www.evangelische-kirche-in-kladow.de

Kontakt:  030 - 36 80 89 29 /  0157 - 78 91 21 08

 kladowerdamm@kreuzbund-berlin.de

► Gruppe Weißenburger Straße

Zeit: Do. 19:30-21:00 Uhr

Ort: 13595 Berlin, Weißenburger Str. 9 - 11, im Gemeindehaus

Kontakt:  030 - 33 50 58 42 /  0151 - 22 05 39 27

 weissenburger@kreuzbund-berlin.de

Nachsorge für Alkoholranke

Zeit: jeden zweiten und vierten Freitag im Monat, 17:00-18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 50 26

„Narcotics Anonymos (NA-Gruppe)

Gemeinnützige Organisation für genesende Süchtige von legalen und illegalen Drogen - Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit der Einnahme der Droge aufzuhören. Interessierte können ohne Anmeldung zu den Gruppentreffen kommen.

Zeit: Mo. 19:00-20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 50 26

„Verein alkoholfreies Leben“ (VAL)

Zeit: Do. 18:00-19:30 Uhr (ohne Anmeldung)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 50 26



KAPITEL 2

BERATUNGSANGEBOTE



► Beratungsstellen des Gesundheitsamtes

→ BEI NOTFÄLLEN - SIEHE NOTFALLKARTE AUF DER RÜCKSEITE

■ Beratungsstellen des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes (KJGD)

Ort: Klosterstr. 36, Ausgang A (Ruhlebener Str.), 13581 Berlin

☎ 030-90 279 - 22 56 / ✉ ges1@ba-spandau.berlin.de

Sprechzeiten: Di. 13:00-15:00, Fr. 09:00-11:00 Uhr

Ort: Hermann-Schmidt-Weg 6, 13589 Berlin (1. Obergeschoss)

☎ 030-902 79 - 86 70 / ✉ ges1@ba-spandau.berlin.de

Sprechzeit: Mo. 13:00-15:00 Uhr

Ort: Goldbeckweg 29, 13599 Berlin

☎ 030-902 79 - 86 41 / ✉ ges1@ba-spandau.berlin.de

Sprechzeit: Mo. 13:00-15:00 Uhr

Ort: Räcknitzer Steig 8, 13593 Berlin

☎ 030-36 47 81 11 / ✉ ges1@ba-spandau.berlin.de

Sprechzeit: Mo. 13:00-15:00 Uhr

Ort: Streitstr. 7 (1. Obergeschoss, Eingang auf der Rückseite)

☎ 030-90 279-81 01 / ✉ ges1@ba-spandau.berlin.de

Sprechzeit: Mo. 13:00-15:00 Uhr

■ Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)

Ort: Klosterstr. 36 E, 13581 Berlin

☎ 030-902 79 - 27 59 / ✉ kjpd@ba-spandau.berlin.de

Offene Sprechstunde: Do. 16:00-18:00 Uhr, letzter Einlass 17:30 Uhr

■ Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Krebs und chronischen Erkrankungen

Ort: Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

☎ 030-36 99 76 11 / ✉ ges3b@ba-spandau.berlin.de

Offene Sprechstunden: Di. 9:00-12:00 Uhr, Do. 15:00-17:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

■ Berliner Krisendienst Spandau – in Krisensituationen und Notlagen

Ort: Charlottenstr. 13, 13597 Berlin

☎ 030-39 06 33-0 / Internet: www.berliner-krisendienst.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

Ort: Klosterstr. 36, Ausgang D, 13581 Berlin

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8:00–16:00 Uhr

☎ 030-902 79 - 23 55 / ✉ ges3@ba-spandau.berlin.de

Außerhalb der Öffnungszeiten ist der Berliner Krisendienst jederzeit telefonisch erreichbar unter: ☎ 030-390 63 30



TIPP

Weitere Informationen zu den Fachbereichen des Gesundheitsamtes Spandau, den jeweiligen Aufgaben und verschiedenen medizinischen und psychosozialen Beratungsangeboten sowie ärztlichen Untersuchungen erhalten Sie unter:

www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/die-fachbereiche-des-gesundheitsamts-spandau-von-berlin-230946.php



ALTER UND PFLEGE / DEMENZLOTSEN

► Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau / Demenz-Lots:innen

Die Kontaktstelle PflegeEngagement ist eine bezirkliche Anlaufstelle für Pflegebedürftige, pflegende An- und Zugehörige, einsame Menschen und Nachbar:innen, die sich engagieren wollen. Ihr Ziel ist die Förderung von Selbsthilfe, Gesprächsgruppen, Ehrenamt und nachbarschaftlichen Hilfenetzen rund um die Pflege.

Die Kontaktstelle arbeitet eng mit Pflegestützpunkten, Betreuungsangeboten, Stadtteilzentren und bezirklichen Pflegeverbünden zusammen. Ihre Angebote sind kostenlos.

Mit den Demenz-Lots:innen hat die Kontaktstelle PflegeEngagement ein Angebot geschaffen, das speziell auf die Bedarfe von Angehörigen einer an Demenz erkrankten Person abgestimmt ist.

Kontaktstelle PflegeEngagement Mauerstraße / Demenz-Lots:innen

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 53 89 66 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

Internet: www.casa-ev.de / www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/spandau

Kontaktstelle PflegeEngagement Wattstraße / Demenz-Lots:innen

Selbsthilfetreffpunkt Wattstraße, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-93 62 23 80 / ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

Internet: www.casa-ev.de / www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/spandau

Beratungsangebot für pflegende Angehörige

Als pflegende:r Angehörige:r leisten Sie viel und sind eine wichtige Stütze für ihre Angehörigen. Damit Sie herausfinden, wie Sie sich persönlich am besten entlasten können, bieten wir Ihnen eine Einzelberatung an.

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin (U-Bahnhof Rohrdamm)

Anmeldung: ☎ 030-93 62 23 80

Demenzlotsensprechstunde

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 10:00-12:00 Uhr

Ort: Kiezstube, Spekteweg 48, 13583 Berlin

Kontakt: ☎ 0176-47 37 23 98 / ✉ demenzlotsen-spandau@casa-ev.de

Telefonische Demenz-Lots:innensprechstunde

In Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle PflegeEngagement wird eine wöchentliche Sprechstunde angeboten. Hier können Angehörige, Freunde oder Nachbarn von demenziell Erkrankten Informationen über Beratungsmöglichkeiten in Spandau bekommen.

Zeit: Di. 12:00-14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kontakt: ☎ 0176-47 37 23 98 / ✉ demenzlotsen-spandau@casa-ev.de

digitalSprechstunde für silver surfer

Sie haben Probleme, Ihr Smartphone einzurichten? Sie wissen nicht, wo Sie Ihre Bilder wiederfinden? Sie wollen Kurznachrichten versenden... ? Dann melden Sie sich zu unserer Digital-Sprechstunde an!

Zeit: Di. 13:00-15:00 Uhr

Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 82 89 12 / ✉ stadtteilbuero@casa-ev.de

Gerontopsychiatrischer Verbund Spandau (GPV)

Ziel ist es, die möglichst lückenlose Versorgung im gerontopsychiatrischen Bereich für den Bezirk Spandau sicherzustellen. Dazu vernetzen die Verbundpartner:innen ihre Angebote, um Bedürftigen und ihren Angehörigen stärkere Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten zu eröffnen und auch die Arbeitszufriedenheit der professionellen und ehrenamtlichen Träger zu verbessern.

Ort: Wohlrabedamm 32 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-224 459 648 / ☎ 0152-56 49 70 37 / ✉ gpv-spandau@goldnetz-berlin.de

Internet: www.gpv-spandau.de

► **In den folgenden aufgeführten Einrichtungen finden Selbsthilfegruppen auch Raum für ihre Arbeit und die Vorstellung ihrer Anliegen.**

► Pflegestützpunkte im Bezirk Spandau:

■ Pflegestützpunkt Galenstraße

Ort: Galenstr. 14, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 902 79 - 20 26 / ✉ spandau@pspberlin.de

■ Pflegestützpunkt Heerstraße

Ort: Heerstraße 440, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030 - 36 99 76 11 / ✉ staaken@pspberlin.de

■ Pflegestützpunkt Nonnendammallee

Ort: Nonnendammallee 104, 13629 Berlin

Kontakt: Tel: 030 - 325 79 49 281 / ✉ siemensstadt@pspberlin.de

- Die regelmäßigen Sprechzeiten der Pflegestützpunkte Berlin in Spandau sind:
Di. 9:00 Uhr–15:00 Uhr und Do. 12:00–18:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

FRAUEN UND MÄDCHEN / FAMILIE / JUGEND

■ Jugendberatungshaus Spandau

Ort: Hasenmark 21, 13585 Berlin

☎ 030 - 36 75 37 18 / Internet: www.jbh-spandau.de

■ Frauentreffpunkt Eulalia Eigensinn

Ort: Lutherstr. 13, 13585 Berlin,

☎ 030 - 3 35 11 91 / Internet: www.eulalia-eigensinn.de

Zeit: Mo.–Do. 10:00–20:00 Uhr, Beratung nach Absprache

Fachberatung bei Gewalt: ☎ 030 - 41 70 94 20

■ Familienhebammensprechstunde für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Zeit: Mo. 11:00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030 - 3 35 11 91

■ Hînbûn – Internationales Bildungs- & Beratungszentrum für Frauen & ihre Familien

Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin

☎ 030 - 3 36 66 62 / ✉ info@hinbun.de / Internet: www.hinbun.de

Beratung nach Terminvereinbarung: Mo. 14:00–16:00 Uhr

Offene Beratung: Do. ab 10:00 Uhr / Fr. 10:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr

Schwangeren- & Schwangerschaftskonfliktberatung – Immanuel Beratung Spandau

Ort: Achenbachstr. 15, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-447 262-135 / ✉ schwangerenberatung.spandau@immanuel.de

Internet: <https://beratung.immanuel.de/unsere-standorte/berlin/spandau-falkenseer-platz/>

Schwangerschaft, Geburt und Kindergesundheit – Ambulante Babylotsinnen

Information und Beratung von der frühen Schwangerschaft bis nach der Geburt des Kindes

Ort: Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Kontakt: ☎ 0176-80 80 12 27 / ✉ carola.tibursky@jsd.de

Schwangerschaft, Geburt und Kindergesundheit – Mobiles Lotsenteam

Hilfe und Unterstützung bei der langfristigen Integration von Kindern mit Fluchthintergrund unter zwölf Jahren und ihren Familien sowie von Schwangeren in das Gesundheitssystem – Beratung zur und in der Schwangerschaft telefonisch, in der Gemeinschaftsunterkunft und während des stationären Aufenthalts

Ort: Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin

Kontakt: ☎ 030-37 02 21 74 / ✉ lotsenteam.waldkrankenhaus@jsd.de

Unterstützung bei häuslicher Gewalt gegen Frauen

Rat, Hilfe und Unterstützung bei häuslicher Gewalt im Akutfall, als auch zur Aufarbeitung

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 11 91

PATIENTENFÜRSPRECHER:INNEN**DRK Kliniken Berlin Westend –****Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**

Ort: Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

Günter Czichon, ☎ 030-30 35 - 48 22 / ✉ patf-drk.westend-som-psy@berlin.de

Erreichbarkeit: Mi. 11:00-13:00 Uhr (Zimmer 204, Eingang E 2)

Evangelisches Waldkrankenhaus – Somatik**Krankenhausbetriebs gGmbH, ein Unternehmen der Paul-Gerhardt-Diakonie**

Ort: Stadtrandstr. 555-561, 13589 Berlin

Günter Czichon, ☎ 030-37 02 18 24 / ✉ patf-waldkh@berlin.de

Erreichbarkeit: Mi. 14:00-15:00 Uhr in den Räumen der Evangelischen Seelsorge und nach telefonischer Vereinbarung

Ev. Johannisstift Wichernkrankenhaus gGmbH – Somatik**Gesellschafter ist Johannesstift Diakonie gAG**

Ort: Schönwalder Allee 26, Haus 51, 13587 Berlin

Günter Czichon, ☎ 0176-52 19 47 49 / ✉ patf-wichern@berlin.de

Erreichbarkeit: jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat, 15:30 – 16:30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe gGmbH –**Klinik für Anthroposophische Medizin – Somatik**

Ort: Kladower Damm 221, 14089 Berlin

Henry Henning, ☎ 030-35 50 85 38 / ☎ 0173- 8 26 12 85 / ✉ patf-havelhoehe@berlin.de

Erreichbarkeit: besuchbar an jedem Kalendertag nach Vereinbarung per Telefon/E-Mail

Havelklinik GmbH & Co. KG (im Arthemед-Klinikverbund) – Somatik

Ort: Gatower Str. 191-193, 13595 Berlin

Karen-Sabine Feuerhahn, ☎ 0179-6 65 54 74 / ✉ patf-havelklinik@berlin.de

Erreichbarkeit: persönlich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, 14:00-16:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung per Mail oder Telefon

MEDIAN Kliniken GmbH & Co. KG Berlin-Kladow – Somatik

Ort: Kladower Damm 223, 14089 Berlin

Ilona Nübel, ☎ 030-95 61 90 11 (AB) / ✉ patf-median.kladow@berlin.de

Erreichbarkeit: persönlich jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat, 14:00-16:00 Uhr und
nach telefonischer Vereinbarung

Vivantes Klinikum Spandau – Somatik

Ort: Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin / Haus 23 (Eingang Lynarstr. 12), 1. OG, Raum 105

Heike Ferse, ☎ 030-130 131 259 (AB) / ✉ patf-viv.ksp-1@berlin.de

Erreichbarkeit: persönlich jeden Dienstag nach telefonischer Vereinbarung

Vivantes Klinikum Spandau**Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Memory Clinic**

Ort: Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin

Heike Ferse, ☎ 030-130 131 259 (AB) / ✉ patf-viv.ksp-1@berlin.de

Erreichbarkeit: persönlich jeden Dienstag nach telefonischer Vereinbarung

SEELISCHE GESUNDHEIT / SUCHT**Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Borkumer Straße“ – GINKO Berlin**

für Menschen mit seelischen und sozialen Problemen

Ort: Borkumer Str. 19, 13581 Berlin

Kontakt: ☎ 030-333 10 55 / ✉ tb@ginko-berlin.de

Vertrauens- und Beschwerdestelle für seelische Gesundheit Spandau

Wir sind eine unabhängige Beratungsstelle und unterstützen Sie bei Problemen und Fragen im ambulanten psychiatrischen Versorgungssystem von Berlin-Spandau. Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per Mail einen Termin für eine persönliche Beratung.

Ort: Galenstr. 39, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 0174-192 15 77 / ✉ info@vb-spandau.de / Internet: www.vb-spandau.de

Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau

Ort: Carl-Schurz-Str. 31, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-35 53 08 - 770 / ✉ spandau@vistaberlin.de

Jugend- und Suchtberatung Spandau

Ort: Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V., Hasenmark 3, 13585 Berlin,

Kontakt: ☎ 030-66 63 36-30 / ✉ sucht-spandau@caritas-berlin.de

Terminvereinbarungen unter ☎ 030-779 078 970

→ BEI NOTFÄLLEN - SIEHE NOTFALLKARTE AUF DER RÜCKSEITE

SOZIALBERATUNG**Allgemeine unabhängige Sozialberatung – Immanuel Beratung Spandau**

Ort: Burbacher Weg 4, 13583 Berlin

Kontakt: ☎ 030-447 262-125 / ✉ beratung.spandau@immanuel.de

Lebens- und Konfliktberatung

Beratung in den Bereichen: gute Kommunikation, lösungsorientierter Umgang in Konfliktsituationen sowie Mobbing erkennen und handeln. Unsere erfahrene Beraterin reflektiert mit Ihnen die eigene Kommunikation, das persönliche Verhalten in Konflikten und stärkt Ihr Selbstwertgefühl.

Zeit: Di. 14:00-20:00 Uhr (nach Absprache)

Ort: Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 0155-66 06 90 11

Mieterberatung

Fachkundige Hilfe durch kompetente Experten:innen zu den Themenbereichen Kündigung, Mieterhöhung, Betriebs- und Heizungsabrechnung und Modernisierungsankündigungen

Zeit: Fr. 10:30-13:30 Uhr

Ort: Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-23 60 54 05

Schiedsmann/Schlichtung

Das Schiedsverfahren ist eine Einrichtung zur vor- und außergerichtlichen Klärung bestimmter Rechtsstreitigkeiten. Dies betrifft sowohl zivil- als auch strafrechtliche Angelegenheiten. In jedem Bezirk gibt es ehrenamtlich tätige Schiedsfrauen und -männer, die von der Bezirksverordnetenversammlung für die Dauer von jeweils fünf Jahren gewählt werden. Ihre Aufgabe ist es, zwischen den Streitenden zu vermitteln.

Zeit: Mo. 16:00-18:00 Uhr

Ort: Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-80 92 03 42 / ✉ schiedsmann-spandau@web.de

Schuldner- und Insolvenzberatung - AWO

Ort: Betckestr. 7, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 28 38 66 / ✉ verwaltung@awo-spandau-sib.de

Internet: www.awo-spandau.de/beratung

Schuldner- und Insolvenzberatung Spandau im Treffpunkt Regenbogen

Ort: Lynarstr. 9, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-336 30 53 / ✉ info@schuldnerberatung-spandau.de

Internet: www.schuldnerberatung-spandau.de

Soziales Schreibbüro - Agens

Das Schreibbüro bietet Hilfe beim Verstehen und Ausfüllen von Antragsformularen, Sortieren und Vervollständigen persönlicher Unterlagen und sonstigem Schriftverkehr.

Zeit: Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr

Ort: Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-755 699 752

✉ schreibbuero-span@agens-berlin.de



KAPITEL 3

STADTTEILTREFFS IN SPANDAU – NACH BEZIRKSREGIONEN



► Stadtteiltreffs nach Bezirksregionen

HAKENFELDE

■ Familienzentrum Villa Nova – Kompaxx e.V.

Ort: Rauchstr. 66, 13587 Berlin

Kontakt: ☎ 030-33 77 61 16 / ✉ villanova@kompaxx.de

Internet: <https://www.kompaxx.de/familienfoerderung/familienzentrum-villa-nova>

■ Stadteilladen Hakenfelde

Ort: Streitstr. 60, 13587 Berlin

Kontakt: ☎ 030-33 30 91 80 / ✉ hakenfelde@gwv-haselhorst.de

Internet: www.gwv-haselhorst.de/nachbarschaft/hakenfelde

FALKENHAGENER FELD

■ Falkenhagener Feld West – Stadtteilzentrum der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde

Träger: Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde

Ort: Im Spektefeld 26, 13589 Berlin

Kontakt: ☎ 030-373 62 53 / ✉ andrea.dolejs@paulgerhardtgemeinde.de

Internet: www.paulgerhardtgemeinde.de/kontakt-stadtteilzentrum

■ Familienzentrum Falkenhagener Feld West

Familienzentrum mit Angeboten für Familien und Kinder bis 9 Jahren

Träger: Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg

Ort: Wasserwerkstr. 3, 13589 Berlin

Kontakt: ☎ 030-22 32 41 48 / ✉ fiz-wasserwerkstrasse@humanistischeckitas.de

Internet: www.humanistisch.de/soziale-angebote/familienangebote-berlin/fiz-familie-im-zentrum/

■ Familienzentrum Falkenhagener Feld Ost

Familienzentrum mit Angeboten für Familien und Kinder bis 9 Jahren / Träger: fipp e.V.

Ort: Hermann-Schmidt-Weg 5, 13589 Berlin

Kontakt: ☎ 030-34 39 78 90 / ✉ fiz-ost@fippev.de

Internet: <https://falkenhagener-feld-ost.de/einrichtungen/fiz-familie-im-zentrum/>

■ Sozialer Treffpunkt Kandler Weg

Nachbarschaftstreff mit Beratungs-, Informations-, Selbsthilfe- und Freizeitangeboten

Ort: Kandler Weg 3, 13583 Berlin

Kontakt: ☎ 0176-46 75 54 48 / ✉ stadtteilarbeitff@casa-ev.de

SPANDAU MITTE (NEUSTADT, ALTSTADT, STRESOW)**Paul-Schneider-Haus**

Ort: Schönwalder Str. 23-24, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-67 06 05 11 / ✉ mehrgenerationenhaus@gwv-haselhorst.de

Internet: <https://paulschneiderhaus.de>

CEFi Familienzentrum am Askaniering

Ort: Askaniering 70k, 13587 Berlin

Kontakt: ☎ 0155-60 65 51 03 / ✉ fz-askaniering@cefi-bildung.de

Internet: <https://berlin.cefi-bildung.de/cefi-familienzentrum>

Familienzentrum Kita Lasiuszeile – Jugendwohnen im Kiez

Ort: Lasiuszeile 6, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-29 03 46 71 / ✉ familienzentrum-lasius@jugendwohnen-berlin.de

Internet: www.jugendwohnen-berlin.de/familienzentren/familienzentrum-kita-lasiuszeile

Familienzentrum Stresow – Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai

Ort: Grunewaldstr. 7, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-35 12 65 95

Internet: www.familienzentrum-stresow.de

BRUNSBÜTTELER DAMM**Staakentreff Brunsbütteler Damm**

Träger: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V.

Ort: Brunsbütteler Damm 267, 13591 Berlin

Kontakt: ☎ 030-25 73 54 18 / ☎ 0157-33 66 01 71 / ☎ 0178-8 10 28 76

✉ staakentreff-bbd@gwv-heerstrasse.de /

Internet: www.gwv-heerstrasse.de/orte/sbd

HEERSTRASSE (STAAKEN)**Staakentreff Obstallee**

Ort: Obstallee 22 e, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-91 49 08 89 / ✉ gwvbln@aol.com

Internet: www.gwv-heerstrasse.de/orte/staakentreff-2

Familienzentrum Hermine - Trialog Jugendhilfe gGmbH

Ort: Räcknitzer Steig 12 (Zugang nur über Maulbeerallee 23), 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 40 38 77 / ✉ familienzentrum-hermine@trialog-berlin.de

Internet: <https://www.trialog-berlin.de/familienzentrum-hermine.html>

Familientreff Pillnitzer Weg - Gemeinwesenverein Heerstraße Nord

Ort: Pillnitzer Weg 21, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 0178 - 580 75 55 / ✉ post@familientreff-pi21.de

Internet: <https://gww-heerstrasse.de/orte/familientreff-staaken-pillnitzer-weg>

Familientreff Staaken - Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V.

Ort: Obstallee 22d, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-363 41 12 / ☎ 0178-5 80 75 87 / ✉ post@familientreff-staaken.de

Internet: <http://familientreff-staaken.de>

WILHELMSTADT**Stadtteilladen Wilhelmstadt**

Ort: Adamstr. 39, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-902 79-35 73 (Mi. - Fr.) / ☎ 030-89 58 70 75

✉ stadtteilarbeitwilhelmstadt@casa-ev.de

Internet: www.wilhelmstadt-bewegt.de/stadtteilladen

Experimentierort „Bei Wilhelm“

Ort: Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin

Kontakt: ✉ stadtteilarbeitwilhelmstadt@casa-ev.de

Internet: www.experimentierort.de

Familienzentrum Wilhelmine - Trialog Jugendhilfe gGmbH

Ort: Weverstr. 72, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-93 95 21 97 / ✉ familienzentrum@trialog-berlin.de

Internet: www.trialog-berlin.de/familienzentrum-wilhelmine.html

HASELHORST**Treffpunkt Burscheider Weg**

Ort: Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-334 51 51 / ✉ info@gww-haselhorst.de / Internet: www.gww-haselhorst.de

Treffpunkt Pulvermühle

Ort: Romy-Schneider-Str. 6, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-35 40 28 89

Internet: www.gwv-haselhorst.de

HD-Café

Ort: Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: ✉ info@gwv-haselhorst.de

Internet: www.gwv-haselhorst.de

SIEMENSSTADT

Familienzentrum Rohrdamm – Kompaxx e.V.

Ort: Voltastr. 2, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 75 75 60 / ✉ famz.rohrdamm@kompaxx.de

Internet: www.kompaxx.de/familienfoerderung/familienzentrum-rohrdamm

Stadtteilzentrum Siemensstadt

Ort: Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-382 89 12 / ✉ stadtteilbuero@casa-ev.de

Internet: www.casa-ev.de/stadtteilarbeit-siemensstadt

GATOW-KLADOW

Nachbarschaftshaus an der Havel

Ort: Plievierstraße 3, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 0178-5 80 75 65 / ☎ 0176-15 80 75 45 / ☎ 0176-15 80 75 43

✉ nachbarschaftshaus-gatow@gwv-heerstrasse.de

Internet: <https://gwv-heerstrasse.de/orte/ihr-nachbarschaftshaus-an-der-havel/>

Stadtteilzentrum Kladow

Ort: Sakrower Landstr. 3, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 030-36 50 21 25 / ✉ info@stadtteilzentrum-kladow.de

Internet: <https://stadtteilzentrum-kladow.de/>

- **Die Spandauer Stadtteiltreffs und Familienzentren bieten ebenfalls eine große Vielfalt an Beratungsangeboten an.**

KAPITEL 4

KIRCHENGEMEINDEN



- Viele Kirchenemeinden stellen Räume zur Verfügung und haben darüber hinaus manchmal ein eigenes Selbsthilfeangebot. Bitte erfragen Sie die Angebote direkt in den Gemeindebüros. Nachfolgend sind evangelische und katholische Kirchengemeinden aufgelistet.

■ **Ev. Dorfkirchengemeinde Gatow**

Ort: Alt-Gatow 37, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 61 80 95 / ✉ gemeindebuero@dorfkirche-gatow.de

■ **Ev. Zuflucht-und-Jeremia-Kirchengemeinde**

Ort: Siegerner Str. 52, 13583 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 72 30 85 / ✉ buero@zuflucht-jeremia-gemeinde.de

■ **Kirchengemeinde im Ev. Johannesstift**

Ort: Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 36 09-592 / ✉ kirchengemeinde@evangelisches-johannesstift.de

■ **Ev. Kirche in Kladow**

Ort: Kladower Damm 369, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 540 / ✉ buero@evkik.de

■ **Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde**

Ort: Seegefelder Str. 116, 13583 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 72 28 63 / ✉ buero@gemeinde-klosterfelde.de

■ **Ev. Luther-Kirchengemeinde Spandau**

Ort: Lutherplatz 3, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 35 90 24 / ✉ info@luthergemeinde-spandau.de

■ **Ev. Melanchthon-Kirchengemeinde**

Ort: Pichelsdorfer Str. 79, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-339 369 010 / ✉ info@melanchthon-kirche.de

■ **Ev. Nathan-Söderblom-Kirchengemeinde**

Ort: Ulrikenstr. 7, 13581 Berlin

Kontakt: ☎ 030-35 10 29 19 / ✉ info@ev-gemeinde-soederblom.de

■ **Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde**

Ort: Im Spektefeld 26, 13589 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 250 / ✉ info@paulgerhardtgemeinde.de

Ev. Kirchengemeinde Siemensstadt

Ort: Schuckertdamm 338, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 530 / ✉ buero@ev-gemeinde-siemensstadt.de

Ev. Kirchengemeinde Staaken Gartenstadt

Ort: Beim Pfarrhof 40 - 42, 13591 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 510 / ✉ info@kirchengemeinde-staaken.de

Ev. St. Nikolai-Kirchengemeinde

Ort: Havelstr. 16, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 555 / ✉ gemeindebuero@nicolai-spandau.de

Ev. Weihnachtskirchengemeinde

Ort: Haselhorster Damm 54 - 58, 13599 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 34 17 71 / ✉ kuesterei@ev-weihnachtskirche.de

Ev. Weinberg-Kirchengemeinde

Ort: Gemeindebüro Heerstr. 367, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 61 42 83 / ✉ gkr@weinberggemeinde.de

Ev. Kirchengemeinde im Norden Spandaus

Ort: Wichernstr. 14, 13587 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 560 / ✉ info@evangelisch-nordspandau.de

Ev. Kirchengemeinde Staaken

Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin

Kontakt: ☎ 030-322 944 510 / ✉ info@kirchengemeinde-staaken.de

Katholische Kirchengemeinde / Pfarrei St. Johannes der Täufer Spandau-Südwest

Ort: Am Kiesteich 50, 13589 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 73 22 16 / ✉ info@st-johannes-spandau.de

Katholische Kirchengemeinde / Pfarrei Heilige Familie

Ort: Flankenschanze 43 - 45, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-35 39 63-0 / ✉ pfarrbuero@heilige-familie-spandau.de

Katholisches Pfarramt St. Joseph

Ort: Quellweg 43, 13629 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 53 96 30 / ✉ pfarrbuero@heilige-familie-spandau.de

Katholisches Pfarramt St. Franziskus

Ort: Hackbuschstr. 14, 13591 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 73 22 16 / ✉ info@st-johannes-spandau.de

Katholisches Pfarramt Mariä Himmelfahrt

Ort: Sakrower Landstr. 60, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 65 41 07 / ✉ pfarrbuero@mariae-himmelfahrt-berlin.de

Katholisches Pfarramt St. Wilhelm

Ort: Weißenburger Str. 9 - 11, 13595 Berlin

Kontakt: ☎ 030-3 63 20 55 / ✉ st.wilhelm.berlin@t-online.de

Neuapostolische Kirchengemeinde

Ort: Sakrower Landstr. 78a, 14089 Berlin

Kontakt: ☎ 030-4 46 87 70 / ✉ info@nak-nordost.de

Neuapostolische Kirchengemeinde

Ort: Triftstr. 10, 13585 Berlin

Kontakt: ☎ 030-4 46 87 70 / ✉ nakspandau@gmail.com



KAPITEL 5

ADRESSEN ÜBERREGIONAL



► Selbsthilfekontaktstellen anderer Bezirke und Kontaktstellen PflegeEngagement

In jedem Berliner Bezirk gibt es mindestens eine Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle, die Sie über alle spezifischen Angebote der Selbsthilfe vor Ort informiert. Außerdem gibt es in jedem Berliner Bezirk eine Kontaktstelle PflegeEngagement für pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe.



CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

SEKIS Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Sprechzeiten: Mo. 10:00–14:00 Uhr / Di. 12:00–16:00 Uhr / Do. 14:00–18:00 Uhr

Ort: Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Straße)

Kontakt: ☎ 030-89 02 85 38 / ✉ selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet: www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf

Ort: c/o Selko, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Kontakt: ☎ 030-89 02 85 35 / 0157-80 55 24 18 / ✉ pflegeengagement@sekis-berlin.de

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Sprechzeiten: Di. / Mi. / Fr. 10:00–13:00 Uhr / Do. 13:00–18:00 Uhr

Ort: Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt: ☎ 030-291 83 48 / ✉ info@selbsthilfe-treffpunkt.de

Internet: www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Außenstelle Kreuzberg im Mehrgenerationenhaus

Sprechzeiten: Mo. 17:00–18:30 Uhr / Do. 10:00–11:30 Uhr

Ort: Wassertorstr. 48, 10969 Berlin

Kontakt: ☎ 0151-15 08 88 56

Internet: www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Ort: Gryphiusstraße 16, 10245 Berlin

Kontakt: ☎ 030-70 71 68 69 / ✉ kpe@volkssolidaritaet.de

Internet: www.volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/selbsthilfe-treffpunkt

LICHTENBERG-HOHENSCHÖNHAUSEN

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

Sprechzeiten: Mi. 13:00-16:00 Uhr / Do. 9:00-12:00 Uhr

Ort: Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: ☎ 030-55 49 18 92 / ✉ selbsthilfe.synapse@kietzspinne.de

Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont

Sprechzeiten: Di. 14:00-18:00 Uhr / Do. 10:00-14:00 Uhr

Ort: Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: ☎ 030-962 10 33 / ✉ info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.

Ort: Schulze-Boysen-Str. 37, 2. OG, 10365 Berlin

Kontakt: ☎ 030-28 47 23 95 / ✉ kpe@kiezspinne.de

Internet: www.kiezspinne.de

MARZAHN-HELLERSDORF

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Sprechzeiten: Mo. 13:00-17:00 Uhr / Di. 15:00-19:00 Uhr / Fr. 9:00-13:00 Uhr

Ort: Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin

Kontakt: ☎ 030-542 51 03 / ✉ selbsthilfe@wuhletal.de

Internet: www.wuhletal.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Marzahn-Hellersdorf

Ort: Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Haus der Zukunft am UKB, Blumberger Damm 2 k, 12683 Berlin

Kontakt: ☎ 030-22 19 02 37 / ✉ pflege@wuhletal.de

Internet: www.wuhletal.de

MITTE**Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**

Sprechzeiten: Mo. 10:00-14:00 Uhr / Di. 10:00-14:00 Uhr / Do. 15:00-18:00 Uhr

Ort: Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt: ☎ 030-394 63 64 / ✉ kontakt@stadtrand-berlin.de

Internet: www.stadtrand-berlin.de

Kontaktstelle PflegeEngagement**c/o Selbsthilfe-Kontakt- & Beratungsstelle Mitte**

Sprechzeiten: Mo. 10:00-14:00 Uhr / Di. 10:00-14:00 Uhr / Do. 15:00-18:00 Uhr

Ort: Lübecker Str. 19, 10559 Berlin

Kontakt: ☎ 030-22 19 48 58 / ✉ pflegeengagement@stadtrand-berlin.de

Internet: www.stadtrand-berlin.de

NEUKÖLLN**Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**

Sprechzeiten: Mo. 15:00-18:00 Uhr / Do. 10:00-12:00 Uhr

Ort: Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Kontakt: ☎ 030-6 81 60 64 / ✉ schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Internet: www.sh-stzneukoelln.de/selbsthilfe/neukoelln-nord/

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Sprechzeiten: Mo. 10:00-13:00 Uhr, Do. 13:00-17:00 Uhr

Ort: Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Kontakt: ☎ 030-605 66 00 / ✉ kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Internet: www.stzneukoelln.de

Kontaktstelle PflegeEngagement**c/o Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**

Ort: Neukölln Nord: Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

Neukölln Süd: Löwensteinring 13a, 12353 Berlin

Kontakt: Neukölln Nord: ☎ 030-681 60 62 / ✉ kpe@sh-stzneukoelln.de

Neukölln Süd: ☎ 030-603 20 22 / ✉ kpe@sh-stzneukoelln.de

Internet: www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

PANKOW**KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Großbezirk Pankow**

Sprechzeiten: Mo. 15:00-18:00 Uhr / Mi. 15:00-18:00 Uhr / Do. 10:00-13:00 Uhr

Ort: Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Kontakt: ☎ 030-499 87 09 10 / ✉ kis@hvd-bb.de

Internet: www.kis-pankow.de

Selbsthilfekontaktstelle - Selbsthilfe in Buch

Ort: Franz-Schmidt-Str. 8, 13125 Berlin

Kontakt: ☎ 0162-529 34 58 / 0152-06 33 15 93 / ✉ selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

Internet: www.selbsthilfe-nord.berlin

REINICKENDORF**Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**

Sprechzeiten: Di. 14:00-17:00 Uhr / Do. 14:00-18:00 Uhr

Ort: Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Günter-Zemla-Haus)

Außensprechzeit im Stadtteilzentrum Rollberge: Fr. 11:00-14:00 Uhr

Ort: Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin

Kontakt: ☎ 030-416 48 42 / ✉ selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Internet: www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

**Kontaktstelle PflegeEngagement
c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**

1. Standort: Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt: ☎ 030-41 74 57 52 / ✉ pflegeengagement@unionhilfswerk.de

2. Standort: c/o Unionhilfswerk, Wilhelmsruher Damm 116, 13439 Berlin

Kontakt: ☎ 030-644 97 60 63 / ✉ pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Internet: www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

STEGLITZ-ZEHLENDORF**Selbsthilfekontaktstelle**

Sprechzeiten: Mo. 11:00-13:00 Uhr / Di. + Mi. 16:00-18:00 Uhr / Do. 13:00-15:00 Uhr

Ort: Königstr. 42/43, 14163 Berlin

Kontakt: ☎ 030-80 19 75-14 / ✉ selbsthilfe@mittelhof.org

Internet: www.mittelhof.org/selbsthilfe

Kontaktstelle PflegeEngagement**c/o Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof**

Ort: Königstr. 42-43, Kate, 14163 Berlin

Kontakt: ☎ 030-80 19 75 38 / ✉ kpe@mittelhof.org

Internet: www.mittelhof.org

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG**Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg**

Sprechzeiten: Mo. 15:00-19:00 Uhr / Di. 15:00-18:00 Uhr / Do. 10:00-14:00 Uhr

Ort: Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt: ☎ 85 99 51-330/-333/-322 / ✉ selbsthilfe@nbhs.de

Internet: www.nbhs.de

Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Standort 1: c/o Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt: ☎ 030-85 99 51-225 / ✉ pflegeengagement@nbhs.de

Standort 2: c/o Der Nachbar-Stadtteiltreff, Cranachstr. 7, 12157 Berlin

Kontakt: ☎ 030-32 50 08 51 / ✉ pflegeengagement@nbhs.de

Internet: www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pflegeengagement

TREPTOW-KÖPENICK**Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick**

Sprechzeiten: Mo. 14:00-18:00 Uhr / Do. 10:00-14:00 Uhr

Ort: Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

Kontakt: ☎ 030-631 09 85 / ✉ eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Altglienicke

Sprechzeiten: Mo. 10:00-12:00 Uhr

Ort: Ortolfstr. 200, 12524 Berlin

Kontakt: ☎ 0162-2 63 99 76

Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick

Ort: Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Kontakt ☎ 030-22 68 48 02 / ✉ kpe-tk@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de/kpe



KAPITEL 6

LANDES- UND BUNDESVERBÄNDE



► Landes- und Bundesverbände

■ **ACHSE e.V. – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen**

Kontakt: ☎ 030-330 07 08-0 / -22 / -27 / ✉ beratung@achse-online.de

Internet: www.achse-online.de

■ **Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.**

Kontakt: ☎ 030-47 37 89 95 / 📠 030-47 37 89 97 / ✉ aai@alzheimerforum.de

Internet: www.alzheimer-organisation.de

■ **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein**

Kontakt: ☎ 030-895 88-0 / 📠 030-895 88-99 / ✉ info@absv.de

Internet: www.absv.de

■ **„Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e.V.“**

Selbsthilfe Landesverband Berlin

Kontakt: ✉ wfoerster83@gmail.com

■ **Aphasie – Landesverband Berlin e.V. (ALB)**

Kontakt: ☎ 030-45 30 61 14 / ☎ 0160-96 46 46 62 / ✉ info@aphasiker-berlin.de

Internet: www.aphasiker-berlin.de

■ **Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH)**

Kontakt: Bundesgeschäftsstelle, ☎ 02 31-86 10 50-0

Internet: www.asbh.de

■ **ASL – Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen e.V.**

Kontakt: ☎ 030-61 40 14 00 / 📠 030-61 65 89 51 / ✉ asl-berlin@t-online.de

Internet: www.asl-berlin.de

■ **Autismus Deutschland – Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus Landesverband Berlin e.V. – Kinder- und Jugendambul**

Kontakt: ☎ 030-797 42 84 20 / 📠 030-797 42 84 29 / ✉ ambulanz@autismus-berlin.de

Internet: www.autismus-berlin.de

■ **bipolaris e.V. – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.**

Kontakt: ☎ 030-91 70 80 02 / 📠 030-89 37 22 61 / ✉ bipolaris@bipolaris.de

Internet: www.bipolaris.de / www.facebook.com/bipolaris

Betroffeneninitiative Kunstfehler in der Geburtshilfe

Kontakt: ☎ 030-81 82 68 81 / ✉ irmoc@web.de

Björn Schulz STIFTUNG

Kontakt: ☎ 030-39 89 98 50 / ✉ info@bjoern-schulz-stiftung.de

Internet: www.bjoern-schulz-stiftung.de

Borreliose Selbsthilfe e.V. Berlin-Brandenburg

Kontakt: ☎ 030-64 16 73 29 / ✉ post@borreliose-berlin.de

Internet: www.borreliose-berlin.de

Bund zur Förderung Sehbehinderter (BFS) Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Kontakt: ☎ 030-40 63 67 04 / 📠 030-40 63 67 26 / ✉ info@bfs-berlin.de

Internet: www.bfs-berlin.de

**Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V.
Landesverband Berlin-Brandenburg u. Mecklenburg-Vorpommern**

Kontakt: ✉ carola.hiesgen@bkmf.de / Internet: www.bkmf.de

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter

Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Kontakt: ☎ 030-241 22 88



Conterganverband Berlin-Brandenburg e.V.

Ansprechperson: Sabine Schulze, Lerchenstr. 77c, 22767 Hamburg

Kontakt: ☎ 040-430 30 82 / ✉ sabineundine@gmx.de

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V. – Bundesverband

Kontakt: ☎ 0 62 92 - 92 87 58 / ☎ 0 62 92 - 92 87 61 / ✉ info@fibromyalgie-fms.de

Internet: www.fibromyalgie-fms.de

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) – Landesgruppe Berlin

Kontakt: ☎ 030-71 58 12 06 / ✉ dgm.berlin@berlin.de / sabine.flister@dgm.org

Internet: www.dgm.org

Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Internet: <https://bb.ilco.de/>

**Deutsche Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung e.V.
– Landesverband Berlin-Brandenburg**

Kontakt: ☎ 0176-66 99 59 54 / ✉ sduerrling@team.dccv-online.de

Internet: www.dccv.de

Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e.V. – Regionalgruppe Berlin

Kontakt: ☎ 0321-27 22 19 50 / ✉ r.barthel@dng-shg-berlin.de

Internet: www.dng-ev.de

Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V. – Regionalgruppe Berlin

Internet: www.berlin-parkinson.de

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. –
Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum**

Ort: Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Kontakt: ☎ 030-32 29 02 90 / ☎ 030-3 22 90 29 39 / ✉ zirp@rheuma-liga-berlin.de

Internet: www.rheuma-liga-berlin.de

Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Berlin e.V.

Kontakt: ☎ 030-278 67 37 / ☎ 030-27 59 16 57 / ✉ info@diabetikerbund-berlin.org

Internet: www.diabetikerbund-Berlin.de

Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer e.V.

Kontakt: ☎ 0 24 21-12 32-12 / ☎ 0 24 21-12 32-19

Internet: www.divo.de

Ehlers-Danlos-Selbsthilfe e. V.

Kontakt: ☎ 0 52 05 - 72 89 53 oder ☎ 0151 - 40 31 46 40 / ✉ info.eds.bielefeld@gmx.de
Internet: www.eds-selbsthilfe-ev.de

Elternzentrum Berlin e. V.

Kontakt: ✉ info@elternzentrum-berlin.de
Internet: www.elternzentrum-berlin.de

Fatigatio e. V. – Bundesverband chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS/CFIDS/ME)

Kontakt: ☎ 030 - 31 01 88-90 / ✉ info@fatigatio.de
Internet: www.fatigatio.de

Netzwerk Frauengesundheit Berlin

Kontakt: ☎ 030 - 44 31 90 95 / ☎ 44 31 90 63
Internet: www.frauengesundheit-berlin.de

Fördergemeinschaft für Taubblinde e. V.

Kontakt: ☎ 030 - 54 82 51 60 / ✉ wolf-dietrich.trenner@taubblinde.de
Internet: www.taubblind.selbsthilfe-online.de

Gehörlosenverband Berlin e. V.

Ort: Zingster Str. 8, 13051 Berlin
Kontakt: ☎ 030 - 251 70 53 / ✉ info@deafberlin.de
Internet: www.deafberlin.de

Guillain-Barré Syndrom (GBS) Gesprächskreis Berlin und Umgebung

Kontakt: ☎ 03 32 03 - 565 44 / Internet: www.gbs-selbsthilfegruppe-berlin.de

Heim-Dialyse Patienten e.V.

Kontakt: ☎ 030 - 363 03 33 / ☎ 030 - 36 41 55 38 / ✉ hdp-info@hdpev.de
Internet: www.heimdialyse-online.de

**HFI e. V. Selbsthilfe-Initiative Kreislauf und Stoffwechsel
– Regionalverband Berlin-Brandenburg**

Kontakt: ☎ 030 - 24 63 87 56 / ✉ berlin@hf-initiative.org
Internet: www.hf-initiative.org

Interessengemeinschaft zur Förderung behinderter Menschen e. V.

Kontakt: ☎ 030 - 6 06 13 24 / ☎ 030 - 60 08 10 56 / ✉ info@izfb.de
Internet: www.izfb.de



■ Interessengemeinschaft Epidermolysis Bullosa e.V.

Kontakt: ☎ 030-41 19 06 10 / ✉ strehl@ieb-debra.de

Internet: www.ieb-debra.de

■ Landesselbsthilfeverband Brandenburg/Berlin für Osteoporose e.V.

Kontakt: ☎ 03 36 09-388 06 / 03 36 09-772 / ✉ lvbbfo@t-online.de

■ Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V. - LVSB e.V.

Kontakt: ☎ 030-39 74 70 97 / 📠 030-39 74 70 98

Internet: www.lvsb-ev.de

■ Landesverband der Berliner AIDS Selbsthilfegruppen e.V.

Ort: Geschäftsstelle, Stephanstr. 5, 12167 Berlin

Kontakt: ☎ 030-25 75 97 29 / ✉ info@ekbb.de

Internet: www.ekbb.de

■ Landesverband der Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V.

Kontakt: ✉ verband@labahs.de

Internet: www.labas.de



Landesverband Epilepsie Berlin e.V.

Kontakt: ☎ 030-3 41 42 83, 📠 030-3 42 44 66

✉ susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de

Internet: www.epilepsie-berlin.de

Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin e.V.

Kontakt: ☎ 030-43 66 63 33 / ✉ kontakt@ledy-bb.de /

Internet: www.lvl-berlin-brandenburg.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V. – Landesverband Berlin

Kontakt: ☎ 030-82 99 98-0 / ✉ lebenshilfe@lebenshilfe-berlin.de

Internet: www.lebenshilfe-berlin.de

Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Kontakt: ☎ 0821-26 84 19-10 / 📠 0821-26 84 19-11 / ✉ info@mamazone.de

Internet: www.mamazone.de

Marfan Hilfe e.V.

Kontakt: ☎ 0700-22 33 40 00, / ✉ kontakt@marfan.de / Internet: www.marfan.de

Ohne Schilddrüse leben e.V.

Kontakt: ☎ 0 18 05-64 63 73 / ✉ harald.rimmele@sd-krebs.de / ✉ info@sd-krebs.de

Internet: www.sd-krebs.de

Onkologisches Patientenseminar Berlin-Brandenburg e.V.

Kontakt: ☎ 030-450 57 83-06 / ☎ 030-450 57 83-16 / 📠 450 57 89-26

✉ ernst.bergemann@charite.de

Internet: www.charite.de/ops

Pro Remus e.V. – Elterninitiative für Kinder und Jugendliche mit Spina Bifida und Muskelkrankheiten

Kontakt: ☎ 030-6 06 19 79 / ✉ info@proremus.de / Internet: www.proremus.de

Pro Retina Deutschland e.V. – Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

Kontakt: ☎ 02 28-22 72 17-0 / ✉ info@pro-retina.de / Internet: www.pro-retina.de

Schwerhörigen-Verein Berlin e.V.

Kontakt: ☎ 030-32 60 23 75 / 📠 030-32 60 23 76 / ✉ info@berlinerhoeren.de

Internet: www.berlinerhoeren.de

SeeleFon – Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen

Bundesweite Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung

Kontakt: ☎ 02 28-71 00 24 24 / ✉ seelefon@psychiatrie.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.

Kontakt: ☎ 02 28-338 89-150 / ✉ info@blasenkrebs-shb.de

Internet: www.blasenkrebs-shb.de

**Selbsthilfeverein der Kehlkopfoperierten Berlin und Umland
Landesverband – Berlin e. V.**

Kontakt: ☎ 030-544 09 98 / ✉ jensuwekukla@arcor.de

Internet: www.kehlkopflose-berlin.de

Spastikerhilfe Berlin e. V. (SHB)

Kontakt: ☎ 030-25 93 75 60 / 📠 030-25 93 75 61 / ✉ verein@spastikerhilfe.de

Internet: www.spastikerhilfe.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD

Beratungsstelle Berlin, c/o Sozialverband VdK

Kontakt: ☎ 030-8 56 29 18 10 (in deutscher Sprache)

☎ 030-8 56 29 18 30 (in türkischer Sprache)

📠 030-8 56 29 18 50 / ✉ berlin@upd-online.de

Internet: www.upd-online.de

Vereinigung zu Förderung von Menschen mit Autismus – Landesverband Berlin e. V.

Kontakt: ☎ 030-8 52 90 46 / ✉ ambulanzen@autismus-berlin.de

Internet: www.autismus-berlin.de



KAPITEL 3

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT



► Bürgerschaftliches Engagement

■ Ehrenamtsbüro

Ort: Rathaus Spandau, Raum 160, Carl-Schurz-Str. 2-6, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-902 79 - 33 25 / 📠 030-902 79 - 27 00

✉ benjamin.schneider@ba-spandau.berlin.de

■ Die Spandauer Freiwilligenagentur

Ort: Carl-Schurz-Str. 53, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-235 911 777 / -26 34 / 📧 team@die-spandauer.de

Internet: www.die-spandauer.de/

■ Ehrenamtlicher Dienst im sozialen Bereich

Ort: Galenstraße 14, Raum 611, 13597 Berlin

Kontakt: ☎ 030-902 79-60 21 / -26 34 / 📧 verena.deicke@ba-spandau.berlin.de

■ LeNa - Lebendige Nachbarschaft

Kontakt: ☎ 0173-851 24 44 / 📧 christina.lauruschkus@evangelisches-johannesstift.de

Internet: www.evangelisches-johannesstift.de/de/lena-lebendige-nachbarschaft



- A** Achtsamkeit 10
 ADHS 23
 AIDS 26, 28, 63
 Alkohol 32, 33
 Alzheimer 8, 10, 59
 Alleinerziehend 13
 Amputiert 11
 Angehörige 3, 9, 10, 11, 12, 23, 32, 36, 37, 39, 59
 Angst 26, 29
 Aphasie 62
 ASL 59
 Autismus 59
- B** Begegnungszentren 44, 62
 Behinderung 4, 11, 12, 22, 26, 28, 35, 59, 63
 Betroffeneninitiative 59
 Bein- und Armamputiert 11
 Beratungsstelle 26, 28, 35, 41, 54, 55
 Bewegung 10, 15, 22
 Bezirkliche Beratungsstellen 35
 Bipolar 27, 59
 Blinde / Sehbehinderte 11, 22, 59, 60, 62
 Borreliose 23, 60
 Brustkrebs 26, 63
 Bundesverbände 59, 60, 62,
 Bürgerschaftliches Ehrenamt 66
- C** Chronische Erkrankungen 23, 24, 35, 59
 Chronische Darmkrankheiten 23
 Chronisches Erschöpfungssyndrom 62
 Corona / Covid 27
 Colitis Ulcerosa 23, 61
 Contergan 61
- D** Demenz / Demenzlotsen 10, 36, 37
 Depressionen 14, 26, 27, 28, 29, 31, 59
 Diabetiker 62
 Digital-Sprechstunde 9, 37
- E** Ehlers-Danlos 62
 Ehrenamt 30, 36, 37, 42, 47, 53
 Eltern 11, 12, 13, 24, 38, 48, 61, 62
 Epidermolysis Bullosa 62
 Epilepsie 62
 Erschöpfung 18, 61
 Eulalia Eigensinn 13, 14, 15, 18, 38
- F** Fahrradgruppe 16
 Fibromyalgie 24, 61
 Flucht 10, 14, 15, 28, 39
 Frauen 14, 15, 16, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 38, 39, 42, 62, 63
 Frauengruppen 14, 15, 16
 Freizeit 16
 Frühstück 15, 20
- G** Gehörlose 12, 62
 Geistige Behinderung 12, 63
 Gemeinwesenverein Haselhorst 45
 Gemeinwesenverein Heerstraße Nord 31, 46
 Gespräche 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 29, 30, 31, 32, 62
 Guillain-Barré Syndrom 62
 Gymnastik 15, 24
- H** Handarbeiten 16, 18
 Heim-Dialyse 62
 Hînbûn 14, 15, 38
- I** Ilco 61
 Impressum 2
 Interkulturell 15
- K** Kinder / Kleinkinder 12, 13, 22, 35, 27, 28, 35, 39, 59
 Kirchengemeinden 48
 Kleinwüchsige 60
 Kleptomanie 29, 31

- Körperbehinderte 11, 12, 22, 26, 20, 28, 59, 60, 62, 63
 Kreativität 16, 19, 25
 Krebs 24, 26, 28, 35, 62
 Kulturhaus Spandau 6, 15, 17, 22
- L** Landesverbände 23, 59, 60, 62, 63
 Legasthenie 63
 Lesen / Literatur 19
 Lymphödem / Lipödem 24
- M** Marfan 23, 24
 Medikamentenabhängigkeit 40
 Meditation 17
 Mieterberatung 41
 Missbrauch 29, 30
 Mobbing 41
 Morbus Bechterew 24, 61
 Morbus Crohn 23, 61
 Multiple Sklerose 25
 Muskelkranke 61
 Mutter-Kind / Mutter-Baby 13
- N** Nahtoderfahrung 30
 Nähcafé / Nähgruppe 15, 20
 NAKOS 6
 Narkolepsie 61
- O** Online-Angebote / Online-Gruppen 11, 14, 23, 24, 27
 Osteoporose 63
- P** Panik 26
 Parkinson 61
 Patientenfürsprecher:innen 39
 Pflege 8, 9, 10, 11, 36, 37, 53
 Pflegende Angehörige 8, 9, 10, 11, 37
 Pflegestützpunkte 38
 Progressive Muskelentspannung 28
 Psychische Erkrankung 26
- R** Repair-Café 20
 Rheuma 12, 61
 Rollstuhlfahrer:innen 12
 Russische Gesprächsgruppe 10
- S** Schlaganfall 17, 49
 Schreiben 19
 Schwerbehindertenrecht 11
 Sehbehinderte 11, 22, 59, 60
 SEKIS 6, 53
 Selbsthilfekontaktstellen 53, 56, 57
 Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze 2, 3, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 36
 Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt / Selbsthilfetreffpunkt Wattstraße / Stadtteilzentrum Siemensstadt 3, 8, 9, 10, 19, 21, 23, 27, 28, 29, 36, 37, 46
 Senior:innen 9, 10, 12, 15, 18, 67
 Singen / Musizieren 9, 13, 17, 18, 19
 Spazieren 8, 22
 Sprachcafé 16
 Spielen 9, 13, 20, 21, 22
 Stoffwechsel 62
 Stricken 16, 18
 Sucht 28, 29, 31, 32, 33, 40, 41
- T** Taubblinde 62
 Treffpunkt Regenbogen 32, 42
- V** Verbände 58
 Verkehrsunfallopfer 47
 Vietnamesische Gruppe 29
 Vorsorge 8
- W** Wandern 12, 22
- Y** Yoga 22
- Z** Zeugen Jehovas 27

► Broschüren und Publikationen des Bezirksamts Spandau



Aktiv älter werden in Spandau

(Herausgeber: Bezirksamt Spandau,
Amt für Soziales – Fachbereich Senior:innen)



Die Broschüre steht zum Download über den QR-Code
oder über den Link zur Verfügung:

www.berlin-broschueren.de/aktiv-aelter-werden-in-spandau/67534158



Vergesslichkeit - Gedächtnisstörung - Demenz 2025/2026

(Herausgeber: Bezirksamt Spandau,
Abt. Jugend und Gesundheit – OE QPK)



Download der Broschüre über den QR-Code oder den Link:

www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/artikel.1520348.php



Angebote rund um Geburt, Kinder & Familie in Spandau

(Herausgeber: Bezirksamt Spandau,
Abt. Jugend und Gesundheit – OE QPK)



Download der Broschüre über den QR-Code oder den Link:

www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/artikel.1520348.php



Notfallkarte Spandau

(Herausgeber: Bezirksamt Spandau,
Abt. Jugend und Gesundheit – OE QPK)



Download der Broschüre über den QR-Code oder den Link:

www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/artikel.1407775.php

► Die bezirklichen Broschüren sowie Publikationen sind auch in gedruckter Form verfügbar. Fragen Sie hierzu bitte in den jeweiligen Fachbereichen nach.

WEBSEITE

www.gesund-leben-spandau.de



Aufbauend auf der Expertise der Spandauer Stadtteilkoordinator:innen trägt die Webseite dazu bei, das Wissen um Angebote und soziale Akteur:innen in Spandau zu vergrößern.

WAS BIETET DIE WEBSEITE?

Infos zu den Stadtteilen und der Stadtteilkoordination

Filterbares Verzeichnis von Stadtteilakteur:innen

Kontaktinfos zu den Akteur:innen



TRÄGER



HERAUSGEBER

Inpolis Urbanism GmbH
Sredzkistraße 57
10405 Berlin

GEFÖRDERT DURCH



WICHTIGE RUFNUMMERN + NOTFALLKONTAKTE

Erste Hilfe für alle Fälle ...

IM BEZIRK SPANDAU UND IN BERLIN



Hier finden Sie zu folgenden Themen schnell Hilfe.

Kompetent. Zuverlässig. Mit Herz.

SEELISCHE KRISEN



HÄUSLICHE GEWALT



KINDERSCHUTZ JUGENDSCHUTZ



FAMILIEN- BERATUNG



SUCHT



SEXUALISIERTE GEWALT



MEDIZINISCHE NOTVERSORGUNG



ALLE THEMEN IN EINER ÜBERSICHT



Polizei

☎ 110

Feuerwehr / Krankenwagen

☎ 112

Krankenhaus Havelhöhe – Notaufnahme

☎ 030 / 36 50 12 67

Bürger-Telefon

☎ 115

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

☎ 030 / 116 117

Vivantes Klinikum Spandau – Rettungsstelle

☎ 030 / 130 132 070

Giftnotruf

☎ 030 / 19 240

Hotline Notdienst Kinderschutz

☎ 030 / 61 00 66

Evangelisches Waldkrankenhaus – Rettungsstelle

☎ 030 / 37 02 25 40

Herausgeber:

Bezirksamt Spandau von Berlin

Abt. Jugend und Gesundheit

OE, Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination

☐ oepk@ba-spandau.berlin.de • Tel. 030 / 90279-4035

www.berlin.de/ba-spandau

