

Selbsthilfe

Entnommen:

<http://www.anlaufstellen-berlin.de/doku.php?id=selbsthilfegruppen:berlin>
<http://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/themenbereiche/>
<https://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfegruppen/>

Sekis - Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101 5. Etage
10625 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 892 66 02
Fax: 890 285 40
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de
Öffnungs- und Sprechzeiten:
Montag 12 - 16 Uhr
Mittwoch 10 - 14 Uhr
Donnerstag 14 - 18 Uhr

SEKIS ist die zentrale Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle und bietet Informationen rund um die Selbsthilfe in Berlin: Was ist Selbsthilfe? Welche Förderungsmöglichkeiten erschließen sich den Berliner Selbsthilfegruppen? Welche Literatur gibt es und wie gründet man eine Gruppe?

In der Datenbank können Sie bestehende Gruppen suchen, über

- eine Stichwortliste
- eine Suche nach Themenbereichen (auf der zweiten Seite im Folgenden zu finden)
- oder über die Eingabe des Stadtbezirks

Themen

- Pflege
- Ältere Menschen
- Angehörige
 - Bsp. Gruppen:
 - Eltern von Kindern mit chronischen Schmerzen (<http://eigeninitiative-berlin.de/>)
 - Gesprächsgruppe für Angehörige depressiver Patienten (<http://www.schlosspark-klinik.de/>)
 - Transidentität - Selbsthilfegruppe für TransFrauen, TransMänner und Angehörige (<http://ivtf.de/>)
- Arbeit und Beruf
- Behinderungen
- Eltern/Erziehung/Partner/Familie
- Pflege
- Frauen
- Gesundheit
- Jugendliche
- Kinder
- Kultur und Freizeit
- Migration / Ausland
- Pflege
- Psychologischer Bereich
 - Bsp. Gruppen:
 - Angst & Panik I + II Selbsthilfegruppen für Frauen (<http://www.stzneukoelln.de/>)
 - Netzwerk Stimmenhören e.V. (NeSt) - Selbsthilfegruppe nur für Stimmenhörer/innen (<http://www.stimmenhoeren.de/>)
 - Gesprächskreis für hochsensible Kinder und deren Angehörige (<http://www.mittelhof.org/>)
- Rechtswesen
- soziale Themen und Probleme
- Sucht
- Umwelt
- Weltanschauung und Religion



NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: <https://www.nakos.de/>

Die NAKOS ist seit über 30 Jahren die bundesweite Informations- und Vermittlungsinstanz im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung. Suche in den Nakos-Datenbanken führt zu detaillierten weiterführenden Informationen zu Angeboten.

Eine Aufteilung in 3 Gruppen wurde vorgenommen:

- Grüne Adressen
 - Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland — Selbsthilfevereinigungen, Selbsthilfe-Internetforen und Institutionen mit Selbsthilfebezug
- Rote Adressen
 - Selbsthilfeunterstützung in Deutschland
- Blaue Adressen
 - Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

Seelefon - Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen

Tel.: 01805 950 951 (12 ct/Min aus Festnetz) oder 0228 71 00 24 24

E-Mail: seelefon@psychiatrie.de (Eine erste Antwort erfolgt wochentags innerhalb von 48 Stunden)

Internet: www.psychiatrie.de/bapk/seelefon

Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag 10.00-12.00 und 14.00-20.00

Freitag 10.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00

Eine bundesweite Anlaufstelle für alle Fragen zu psychischen Erkrankungen (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. BApK)

Hier informieren und beraten Menschen, die selbst als Betroffene oder Angehörige wissen, was es bedeutet, zum Beispiel mit einer Depression leben zu müssen.