

Name	Sprechzeiten/Gruppentreffen 	Telefonnummer 	E-Mail-Adresse 	Web-Adresse 	Straße	Postleitzahl
<b>Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Charlottenburg-Wilmersdorf</b>						
	Mo 10-14Uhr, Di 12-16 Uhr, Do 14-18 Uhr	030 89 02 85 38	selbsthilfe@sekis-berlin.de	www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de	Bismarckstraße 101	10625 Berlin
<b>In der zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Charlottenburg-Wilmersdorf treffen sich folgende Gruppen</b>						
Angst und Depression Onlinegruppe	Donnerstags 18-20Uhr	030 54 90 95 22	Angst_online_treffen@outlook.de	www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de	Bismarckstraße 101	10625 Berlin
Burnout und Depression – Neue Wege gehen	1., 3. und 5. Di, 18:30-20:30 Uhr	030 54 90 95 22	selbsthilfe@burnout.berlin	www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de	Bismarckstraße 101	10625 Berlin
Depression – Freiberuflichkeit – Kreativität	Donnerstags 20-22 Uhr	030 54 90 95 22	reneepauli@gmx.de	www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de	Bismarckstraße 101	
Depression Selbsthilfegruppe für bosnische, kroatische und serbische Frauen	2., 4. und 5. Freitag, 16-18:30 Uhr	030 681 606 4	<a href="mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de">info@selbsthilfe-neukoelln.de</a>	www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de	Bismarckstraße 101	
<b>Weitere Selbsthilfegruppen im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf</b>						
ADHS Deutschland e.V. Regionalgruppe – Selbsthilfegruppe für Eltern	Mittwochs 19 Uhr	030 301 9714 oder 030 659 156 10			Friedbergstraße 29	14057 Berlin
ADHS Deutschland e.V. Regionalgruppe Charlottenburg – Selbsthilfegruppe für Erwachsene	1.Mittwoch des Monats 19 Uhr	030 847 096 38	<a href="mailto:schriftfuehrer@adhs-deutschland.de">schriftfuehrer@adhs-deutschland.de</a>	www.adhs-deutschland.de	Friedbergstraße 29	14057 Berlin
Bipolaris Charlottenburg – Kamelreiter	Montags 19 – 21 Uhr	0172 542 215 3	selbsthilfe@sekis-berlin.de	www.bipolaris.de	Güntzelstraße 4	10717 Berlin
Burnout und Depression – raus aus dem Hamsterrad	Donnerstags 18-20 Uhr		Selbsthilfe-burnout@web.de		Herbartstraße 25	10625 Berlin
Burnout und Depression – Selbsthilfe Lietzensee	Alle 14 Tage Montags 18-20 Uhr		Sh-lietzensee@gmx.de		Herbartstraße 25	10625 Berlin

## Selbsthilfegruppen in Berlin Charlottenburg-Wilmersdorf für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Selbsthilfegruppen können in vielen Fällen eine psychiatrische und/oder psychotherapeutische Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sinnvoll ergänzen. Hier findet der Austausch mit anderen Betroffenen statt, hier gibt es häufig auch Beratung, Tipps und vor allem auch Verständnis für die besonderen Probleme und Schwierigkeiten. Das Angebot an Selbsthilfegruppen in Berlin ist sehr groß, aber oft ist es dennoch nicht einfach, die passende Selbsthilfegruppe zu finden. Wir – die Psychiatrie Initiative Berlin Brandenburg (kurz: PIBB) und der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit möchten Ihnen mit diesem Flyer helfen, wohnortnah ein passendes Angebot zu finden.

**Aber zuerst noch kurz ein Wort dazu, wer wir sind!**

### **Wer ist die Psychiatrie Initiative Berlin Brandenburg (kurz: PIBB)?**

Die Psychiatrie Initiative Berlin Brandenburg (PIBB; [www.pi-bb.de](http://www.pi-bb.de)) hat seit 2008 ein ambulantes Netz in der psychiatrischen Versorgung in Berlin und Brandenburg aufgebaut, in dem Fachärzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychotherapeut\*innen, psychiatrische Pflegekräfte, Ergotherapeut\*innen und Soziotherapeut\*innen zusammenarbeiten. Auch Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt bzw. Ihr behandelnder Psychotherapeut/Ihre behandelnde Psychotherapeutin ist Mitglied in diesem Netz. Ganz aktuell haben wir seit 2022 ein neues Versorgungsangebot (die Ambulante Komplexbehandlung) für Menschen mit insbesondere schweren psychischen Erkrankungen aufgebaut.

Die PIBB arbeitet eng mit dem Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (<http://psychiatrie-in-berlin.de/vpsg/>) zusammen.

### **Und wer ist der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit?**

Der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPSG) hat das Ziel, die psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung in Berlin und Brandenburg zu verbessern und ist seit vielen Jahren in dieser Region aktiv, unter anderem auch mit integrierten Versorgungsverträgen (<http://psychiatrie-in-berlin.de/vpsg/>).

**Viel Erfolg bei der Suche wünscht Ihnen herzlich das Team der PIBB!**