

| Name  | Sprechzeiten/Gruppentreffen  | Telefonnummer  | E-Mail-Adresse  | Web-Adresse  | Straße                 | Postleitzahl |
|---|---|---|--|---|------------------------|--------------|
| <b>Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Reinickendorf</b>                                   |   |   |  |   |                        |              |
| Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf   | Mo 13-17 Uhr, Di 15-19 Uhr, Fr 9-13 Uhr   | 030 54 25 10 3  | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt-Marzahn 59A        | 12685 Berlin |
| <b>In der zentralen Kontaktstelle treffen sich folgende Gruppen</b>                                     |   |   |  |   |                        |              |
| Angst & Panik MO 16:00 ABS „Gegen die Angst“  | Montags 16-17:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Autismus-Selbsthilfe Marzahn  | Sonntags (ungerade Woche) 16-18 Uhr   | 030 54 25 103   | shgautismusmarzahn@gmail.com   | www.wuhletal.de   | Altlandsberger Platz 2 | 12685 Berlin |
| Borderline Di 18 Uhr  | Dienstags 18-19:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Depression „young2faces“ Di 19 Uhr SHK  | Dienstags 19-20:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Depression Do 10:00 SHK   | Donnerstags 10-11:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Depression Mi 15:00 Uhr SHK   | Mittwochs 15-16:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Depression Mo 15:45 Uhr   | Montags 15:45-17:30 Uhr   | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Depression U35 Di 18:00 Uhr   | Dienstags 18-19:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 31         | 12685 Berlin |
| Soziale Phobie Do 18 Uhr ABC  | Donnerstags 18-20 Uhr   | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 54         | 12685 Berlin |
| Ängste und Depression – selbstfürsorglich & achtsam   | Montags 18-19:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 54         | 12685 Berlin |
| Ängste und Depression Di 14 Uhr ABC   | Dienstags 14-15:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 54         | 12685 Berlin |
| Ängste und Depression Fr 11:00 Uhr SHK  | Freitags 11-12:30 Uhr   | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| Ängste und Depression Mo 11 Uhr SHK   | Montags 11-12:30 Uhr  | 030 54 25 103   | selbsthilfe@wuhletal.de  | www.wuhletal.de   | Alt Marzahn 59a        | 12685 Berlin |
| <b>Weitere Selbsthilfegruppen im Bezirk Marzahn-Hellersdorf</b>   |   |   |  |   |                        |              |
| Anorexie/Bulimie/Orthorexie (+40 Jahre) – Wertvoll, eine AnaDismissed Gruppe                            | Bitte erfragen  | 0172 165 011 5 oder 030 370 076 06  | info@ana-dismissed.de  | www.ana-dismissed.de  |                        |              |
| Anorexie/Bulimie/Orthorexie (18-25 Jahre) – Die Korsos 2.0, eine AnaDismissed Gruppe                    | Bitte erfragen  | 0172 165 011 5 oder 030 370 076 06  | info@ana-dismissed.de  | www.ana-dismissed.de  |                        |              |
| Anorexie/Bulimie/Orthorexie (25-35 Jahre) – Schutzraum, eine AnaDismissed Gruppe                        | Jeden 2. Dienstag des Montas 19-20:30 Uhr   | 0172 165 011 5 oder 030 370 076 06  | info@ana-dismissed.de  | www.ana-dismissed.de  |                        |              |
| Anorexie/Bulimie/Orthorexie (30-40 Jahre) – Die bauchstreichelnden Einhörner – eine AnaDismissed Gruppe | Montags (ungerade Woche) 19:30-21 Uhr   | 0172 165 011 5 oder 030 370 076 06  | info@ana-dismissed.de  | www.ana-dismissed.de  |                        |              |
| Anorexie/Bulimie/Orthorexie (20-38 Jahre) – Februar 2022, eine AnaDismissed Gruppe                      | Mittwochs 19:30-21 Uhr  | 0172 165 011 5 oder 030 370 076 06  | info@ana-dismissed.de  | www.ana-dismissed.de  |                        |              |

## Selbsthilfegruppen in Berlin Marzahn-Hellersdorf 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!**