

Name	Sprechzeiten/Gruppentreffen 🕒	Telefonnummer 📞	E-Mail-Adresse ✉	Web-Adresse 🌐	Straße	Postleitzahl
<b>Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Berlin Mitte</b>						
StadtRand gGmbH	Mo & Di 10-14 Uhr, Do 15-18 Uhr	030 39 4636 4	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
<b>In der zentralen Kontaktstelle Berlin Mitte treffen sich folgende Gruppen</b>						
Offener Treff für junge Menschen mit Depressionen	Jeden 2. & 4. Do, 18-20 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Peerberatung für junge Menschen mit Depressionen	Bitt erfragen	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Soziale Ängste	Mittwochs, 18-19:30 Uhr (bitte vorher anmelden)	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Soziale Ängste (Übungsgruppe)	Dienstags 18-19:30 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Zwänge (U35) Mittwoch	Mittwochs 18-19:30 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Zwänge-„Sturm und Zwang“ (U35)	Donnerstags 20-21:30 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Zwänge U35 (Donnerstag)	Donnerstags 18:30-20 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Zwänge U35 „Freidenker“ (digital)	Jeden 2. & 4. Do, 18-19:30 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Autismus	Freitags, 16-18 Uhr (bitte vorher anmelden)	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Autismus 2	Jeden 2. & 4. Freitag, 16-17:30 Uhr (bitte vorher anmelden)	030 394 63 64	<a href="mailto:Shg.mitte.as@gmail.com">Shg.mitte.as@gmail.com</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Depression „Parkhoppers“ (U35)	Bitte erfragen	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Depression-altersgemischt am Sonntag	Sonntags 13-15 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Depression, soziale Phobie und positive Aktivitäten U35	Freitags 19-20:30 Uhr	030 394 63 64	<a href="mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de">kontakt@stadtrand-berlin.de</a>	<a href="http://www.stadtrand-berlin.de">www.stadtrand-berlin.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	Freitags (gerade Woche) 18-19:30 Uhr und jeden 2. + 4. Freitag selbe Zeit	030 394 63 64	<a href="mailto:mail@kptbs.de">mail@kptbs.de</a>	<a href="http://www.kptbs.de">www.kptbs.de</a>	Perleberger Straße 44	10559 Berlin
<b>Weitere Selbsthilfegruppen im Bezirk Berlin Mitte</b>						
Selbsthilfegruppe Bipolar in der Mitte-Die Möwen	Donnerstags 19 Uhr	030 202 380 46	<a href="mailto:kontakt@bipolar-in-der-mitte.de">kontakt@bipolar-in-der-mitte.de</a>	<a href="http://www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen/für-betroffene/die-möwen">www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen/für-betroffene/die-möwen</a>	Große Hamburger Straße 5-11	10115 Berlin
Anorexie/Bulimie/Orthorexie (+40 Jahre) – Wertvoll, eine AnaDismissed Gruppe	Bitte erfragen	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	<a href="mailto:info@ana-dismissed.de">info@ana-dismissed.de</a>	<a href="http://ana-dismissed.de">ana-dismissed.de</a>		
Anorexie/Bulimie/Orthorexie (18-25 Jahre) – Die Korsos 2.0, eine AnaDismissed Gruppe	Bitte erfragen	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	<a href="mailto:info@ana-dismissed.de">info@ana-dismissed.de</a>	<a href="http://ana-dismissed.de">ana-dismissed.de</a>		
Anorexie/Bulimie/Orthorexie (25-30 Jahre) – Schutzraum, eine AnaDismissed Gruppe und weitere Gruppen	Dienstags 19-20:30 Uhr	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	<a href="mailto:info@ana-dismissed.de">info@ana-dismissed.de</a>	<a href="http://ana-dismissed.de">ana-dismissed.de</a>		
Binge-Eating/Bulimie/(20-38 Jahre) -Februar 2022, eine AnaDismissed Gruppe	Mittwochs 19:30-21 Uhr	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	<a href="mailto:info@ana-dismissed.de">info@ana-dismissed.de</a>	<a href="http://ana-dismissed.de">ana-dismissed.de</a>		
Hinterbliebene nach Suizid eines(r) Partners(in)	Jeden 4. Donnerstag im Monat 18-20 Uhr		<a href="mailto:mainusch@alice.de">mainusch@alice.de</a> Bitte anmelden	<a href="https://www.apk-berlin.de/de/termine/selbsthilfegruppen">https://www.apk-berlin.de/de/termine/selbsthilfegruppen</a>	Kieztreff <u>Koepjohann, Große Hamburger Str. 29,</u>	10115 Berlin
Bipolar-Berlin Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige	Dienstags 18:30-20 Uhr	030 917 080 02 und 0178 - 979 79 16 oder 0170 - 18 48 129	<a href="mailto:bipolar@charite.de">bipolar@charite.de</a> oder <a href="mailto:bipolaris@bipolaris.de">bipolaris@bipolaris.de</a>	<a href="http://www.bipolaris.de">www.bipolaris.de</a>	Charitéplatz 1	10117 Berlin
ADHS Deutschland e.V. Regional Berlin-Mitte „Mittendrin“ Erwachsene	2.Dienstag des Monats 18:30-21 Uhr	030 650 072 66 oder 0176 487 325 81	<a href="mailto:Rg.berlinmitte@adhs-deutschland.de">Rg.berlinmitte@adhs-deutschland.de</a>			10178 Berlin

## Selbsthilfegruppen in Berlin Mitte 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!**

Stand: 11.9.2025