

Name	Sprechzeiten/Gruppentreffen 	Telefonnummer 	E-Mail-Adresse 	Web-Adresse 	Straße	Postleitzahl
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Pankow						
KIS im Stadtteilzentrum Pankow	Mo + Mi 15-18 Uhr, Do 10-13 Uhr	030 49 98 70 910	kis@hvd-bb.de	www.kis-pankow.de	Schönholzer Straße 10	13187 Berlin
In den zentralen Kontaktstellen für Pankow treffen sich folgende Gruppen						
Trauma K-PTBS-Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	Dienstags 18-19:30 Uhr,	030 549 059 22	kptbs.kis@gmail.com	www.kis-pankow.de	Schönholzer Straße 10	13187 Berlin
Autismus-Erwachsene mit Autismus I	Sonntags 16:00-17:30 Uhr	030 49 98 70 910	kis@hvd-bb.de	www.kis-pankow.de	Schönholzer Straße 10	13187 Berlin
Autismus-Erwachsene mit Autismus II	Jeden 2. und 4. Samstag 14-15:30 Uhr	030 49 98 70 910	kis@hvd-bb.de	www.kis-pankow.de	Schönholzer Straße 10	13187 Berlin
Depression und Angst – Die trüben Tassen	Donnerstags 17:15-18:45 Uhr	030 49 98 70 910	dietruebentassen@posteo.de	www.kis-pankow.de	Schönholzer Straße 10	13187 Berlin
Depression und Angst – Mit Regentiefeln	Sonntags 17:30-19:30 Uhr	030 49 98 70 910	Mit-regentiefeln@gmx.de	www.kis-pankow.de	Schönholzer Straße 10	13187 Berlin
Depression/Anxiety self-help-group (in Englisch)	Jeden 4. Sonntag 18-19:30 Uhr	030 49 98 70 910	helpberg@web.de	www.kis-pankow.de	Fehrbelliner Straße 92	10119 Berlin
Soziale Phobie/Soziale Angst	Freitags 19-21 Uhr	030 49 98 70 910	Sozialphobie-berlin.info@gmx.de	www.kis-pankow.de	Prenzlauer Allee 227-228	10405 Berlin
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Buch						
Bucher Bürgerhaus	Mi 11-16 Uhr	0162 52 93 45 8 oder 0152 06 33 15 93	selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de	www.albatrosggmbh.de	Franz-Schmidt-Straße 8-10	13125 Berlin
In der zentralen Kontaktstelle Buch (Bucher Bürgerhaus) treffen sich folgende Gruppen						
Ängste und Depressionen I, II	Mi 17:30-19 Uhr und 16:30	0162 52 93 45 8 oder 0152 06 33 15 93	selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de	www.albatrosggmbh.de	Franz-Schmidt-Straße 8-10	13125 Berlin
Weitere Selbsthilfegruppen in den Bezirken Pankow und Buch						
Bipolar-Selbsthilfegruppe für Bipolar Betroffene „Die Polarfüchse“	Montags 18:30-20 Uhr	030 12 05 98 97	polarfuechse@bipolaris-mail.de	www.bipolaris.de	Gartenstraße 1	13088 Berlin
Borderline-Betroffenengruppe	Donnerstags (ungerade Woche) 18-19:30 Uhr	030 47 53 54 92	Selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de	Kis-pankow.de	Berliner Straße 16	13187 Berlin
Borderline-Selbsthilfegruppe für Betroffene-Drahtseiltanz e.V.	Jeden 2. und 4. Freitag 17-18:30 Uhr	030 64 39 75 01	gartenchristoph@gmail.com oder katrin.zeddies@drahtseiltanz.de	www.drahtseiltanz.de	Pistoriusstraße 23	13086 Berlin
Anorexie/Bulimie/Orthorexie und Binge-Eating, AnaDismissed	Mi und Mo 19:30-21 Uhr, Di 19-20:30 Uhr	0172 16 50 11 5 oder 030 37 00 76 06	info@ana-dismissed.de	www.ana-dismissed.de		

Selbsthilfegruppen in Berlin Pankow und Buch 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) 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 15.07.2025