

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Reinickendorf							
Name	Sprechzeiten/Gruppentreffen 	Telefonnummer 	E-Mail-Adresse 	Web-Adresse 	Straße	Postleitzahl	
Günter-Zemla-Haus	Di 14-17 Uhr, Do 14-18 Uhr, Fr 11-14 Uhr	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
In der zentralen Kontaktstelle (Günter-Zemla-Haus) treffen sich folgende Gruppen							
Depressiv und chronisch krank, Donnerstag in Reinickendorf	Donnerstag 15:30-17:30 Uhr	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Grenzgänger Reinickendorf – Borderline, PTBS und Stimmungsschwankungen	1.+3. Montag, 17:30-19 Uhr	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Leben mit Depression und Ängsten	Mittwoch 11-13 Uhr (bitte vorher anmelden)	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Angstzustände und Depressionen – Selbsthilfegruppe	Mittwoch 10-12 Uhr (bitte vorher anmelden)	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Depressionen und Ängste	Dienstag 16:30-18:30	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Ängste und Depressionen	Freitag 10-12 Uhr	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Depressionsgruppe für Menschen zwischen 18-35 Jahren	Dienstag 16:30-18 Uhr	030 416 48 42	selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de	www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe.de	Eichhorster Weg 32	13435 Berlin	
Weitere Selbsthilfegruppen im Bezirk Reinickendorf							
Anorexie/Bulemie/Orthorexie (+40 Jahre) – Wertvoll, eine Ana-Dismissed 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	Dienstag 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 Ana-Dismissed Gruppe	Montag (ungerade Wochen) 19:30-21 Uhr	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	info@ana-dismissed.de	www-ana-dismissed.de			
Binge Eating/Bulimie (20-38 Jahre) – Februar 2022, eine Ana-Dismissed Gruppe	Mittwoch 19:30 – 21 Uhr	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	info@ana-dismissed.de	www-ana-dismissed.de			
Selbsthilfegruppe für Bipolar Betroffene und Angehörige „Gleichgewicht“	Montag 18:30 – 20 Uhr	030 367 516 01 oder 0162 235 449 2	Shg-gleichgewicht@bipolaris-mail.de oder olafdickenhausen@live.de	www.bipolaris.de/gleichgewicht.de	Am Nordgraben 2 (Vivantes Humboldt Klinikum) und Waldstraße 86-90 (2.,4. Montag)	13509 Berlin & 13403 Berlin (2.,4. Montag)	
Retterring e.V. SHG	Mo 19-20:30 Di 10-12, Mi 18-19:30, Do 10-12 und 19-20, Fr 19-20:30 Uhr	030 405 331 76	kontakt@retterring.org	www.retterring-ev.de	Backnanger Straße 9	13467 Berlin	
Retterring e.V. – SHG (Außerhausgruppe)	Montag 19-20:30 Uhr	030 405 331 76	kontakt@retterring.org	www.retterring-ev.de	Waidmannslusterdamm 174	13467 Berlin	
Retterring e.V. – SHG (Außerhausgruppe)	Mittwoch 18-19:30 Uhr	030 405 331 76	kontakt@retterring.org	www.retterring-ev.de	Vivantes Humboldt Klinikum Am Nordgraben 2	13509 Berlin	

Selbsthilfegruppen in Berlin Reinickendorf zum Thema: *Psychische Erkrankungen und seelische Krisen*

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 (PIBB) und der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPSG) - möchten Ihnen mit diesem Flyer helfen, wohnortnah ein passendes Angebot zu finden. **Aber zuerst noch kurz ein Wort dazu, wer wir sind!**

Der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit

Der Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPSG; <http://psychiatrie-in-berlin.de/vpsg/>) hat seit 2006 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. Er 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 und Fortbildungsangeboten.

Die Psychiatrie Initiative Berlin Brandenburg

Die Psychiatrie Initiative Berlin Brandenburg (PIBB; www.pi-bb.de) ist die Managementorganisation des Vereins für Psychiatrie und seelische Gesundheit und arbeitet eng mit diesem zusammen. Seit ihrer Gründung im Jahr 2008 hat sie Verträge zur Integrierten Versorgung mit verschiedenen Krankenkassen vereinbart. Ende 2022 hat die PIBB einen von der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin genehmigten Netzverbund gegründet, um damit ein neues Versorgungsangebot für Menschen mit insbesondere schweren psychischen Erkrankungen, die Ambulante Komplexbehandlung, zu etablieren.

Auch Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt bzw. Ihre behandelnde Psychotherapeutin/Ihr behandelnder Psychotherapeut ist Mitglied in diesem Netzverbund. Wenn Sie Näheres zur Ambulanten Komplexbehandlung wissen möchten, sprechen Sie am besten Ihre Ärztin /Ihren Arzt bzw. Ihre Psychotherapeutin/Ihren Psychotherapeuten an.

Und nun: Viel Erfolg bei der Suche wünscht Ihnen herzlich das Team der PIBB!