

Name	Sprechzeiten/Gruppentreffen 	Telefonnummer 	E-Mail-Adresse 	Web-Adresse 	Straße	Postleitzahl
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Steglitz-Zehlendorf						
Selbsthilfe Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf	Mo 11-13 Uhr, Di & Mi 16-18 Uhr, Do 13-15 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org/selbsthilfe	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
In der zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Steglitz-Zehlendorf treffen sich folgende Gruppen						
Angst II	Dienstags 17-18:30 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Angst III	Donnerstags 16-17:30 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Angst isst Seele	Mittwochs (gerade Woche) 18-20 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depressionen „Blue Monday“ (45-60 Jahre)	Montags 19:15-21:15 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depressionen „Crazy Pink Flowers“	Montags 17:30-19 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depressionen „TWW Reunion“	Mittwochs (ungerade Woche) 17:30-19:30 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depressionen	Donnerstags (gerade Woche) 18-20 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depressionen und Ängste „AMLT“ (18-35 Jahre)	Dienstags 18-20 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Clayallee 345	14169 Berlin
Depressionen und Ängste „Zurück ins Leben“ (35-60 Jahre)	Dienstags (ungerade Woche) 18-20 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depression „THEOS“ (für ehemalige Tagesklinik-Patient*innen)	Mittwochs (gerade Woche) 17:30-19:30 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Depressionen „TWW IV“	Donnerstags (gerade Woche) 17:30-19:30 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Clayallee 345	14169 Berlin
Depressionen 65+	Donnerstags (gerade Woche) 13:30-15 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin
Bipolaris Zehlendorf	Donnerstags 17:30-19 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Königsstraße 42/43	14163 Berlin

Weitere Selbsthilfegruppen im Bezirk Steglitz-Zehlendorf						
Angstfrei Selbsthilfe	Bitte erfragen	030 80 19 75 14	Alex.drachenberg@gmx.net		Hindenburgdamm 28	12203 Berlin
Anorexie/Bulimie/Orthorexie – Ana Dismissed	Di + Mo 19-20:30, Mi 19:30-21 Uhr	0172 165 011 5 oder 030 370 076 06	info@ana-dismissed.de	www.ana-dismissed.de		
Depressionen „Blue Butterfly“	Donnerstags (gerade Woche) 18-20 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Schmidt-Ott-Straße 9	12165 Berlin
Selbsthilfegruppe Depressionen	Montags, 13:30-15 Uhr	030 225 05 460		www.reha-steglitz.de	Albrechtstraße 15 (Tageszentrum)	12167 Berlin
Zwanglos – SHG Zwangserkrankungen	Mittwochs 17-18:30 Uhr	030 80 19 75 14	selbsthilfe@mittelhof.org	www.mittelhof.org	Jungfernstieg 19	12207 Berlin

Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf 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/vpsq/>) 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/vpsq/>).

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

Stand: 06.08.2025