

Name	Sprechzeiten/Gruppentreffen 	Telefonnummer 	E-Mail-Adresse 	Web-Adresse 	Straße	Postleitzahl
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Tempelhof-Schöneberg						
Selbsthilfe Tempelhof-Schöneberg	Mo 15-19 Uhr, Di 15-18 Uhr, Do 10-14 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
In der zentralen Kontaktstelle treffen sich folgende Gruppen						
Angst und Depressionen	Jeden 1. und 3. Dienstag 17-18:30 Uhr	030 85 99 51/-330/-333/-322	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Aktivgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen	Dienstags 14-15:30 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Raus aus der Angst	Montags 18-20 Uhr, bitte vorher anmelden	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Männer Bipolar	Sonntags 14:30-16:30 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Soziale Ängste	Mittwochs 18-19:30 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Weitere Selbsthilfegruppen im Bezirk Tempelhof-Schöneberg						
ADHS und Ich	1. Freitag im Monat 18:30-21:30 Uhr	0151 74 52 28 23	kontakt@adhstempelhof.de		Alt-Mariendorf 24-26	12107 Berlin
Depressionsgruppe am Mittwoch	Mittwochs 17-19 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Depressionen-Selbsthilfegruppe	Montags 18:30-21 Uhr, bitte vorher anmelden		selbsthilfe.depri@gmail.com		Barbarossastraße 64	10781 Berlin
Menschen mit Depressionen	Freitags 17-18:30 Uhr	030 74 20 64 71			Victoria Straße 10-18	12105 Berlin
OA Overeaters Anonymous – Anonyme Esssüchtige	Samstags 16-17:30 Uhr	030 31 31 72 3 oder 030 21 73 02 02	b-schoeneberg@overeatersanonymous.de	www.overeatersanonymous.de	Barbarossastraße 64	10781 Berlin
ADHS Erwachsene	Jeden 2. Dienstag 19-21 Uhr	01516 488 333 1	rg.berlin-schoeneberg@adhs-deutschland.de	www.adhs-deutschland.de		10781 Berlin
ADHS Frauen*, Erwachsene	Jeden 4. Dienstag 19-21 Uhr	01516 488 333 1	rg.berlin-schoeneberg@adhs-deutschland.de	www.adhs-deutschland.de		10781 Berlin
Angst- und Depressionsgruppe „Drinbleiben“ für Menschen, die in ihren beruflichen und/oder sozialen Bezügen bleiben wollen	18-19:30 Uhr (Tag bitte erfragen)	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Depression und Ängste jung	Montags 17-18:30 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de		12161 Berlin
Depressionen – Selbsthilfegruppe Schöneberg	Montags 18:30-21 Uhr	030 549 059 79	Selbsthilfe.depri@gmail.com		Barbarossastraße 64	10781 Berlin
Online-ADHS-Gruppe für Erwachsene Berlin Tempelhof	Donnerstags 18 Uhr	0151 74 52 28 23	kontakt@adhstempelhof.de			
Soziale Ängste 18-45 Jahre	Freitags 18-19:30 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Holsteinische Straße 30	12161 Berlin
Soziale Ängste II	Montags 17:30-19 Uhr	030 85 99 51/-330/-333	selbsthilfe@nbhs.de	www.selbsthilfe.nbhs.de	Fregestraße 53	12161 Berlin

Selbsthilfegruppe „Seiltänzer“ für Menschen mit der Erfahrung von Manien und Depressionen (Bipolar Betroffene)	Jeden 2. und 4. Dienstag 18-19:30 Uhr	030 74 00 63 14	seiltaenzer@bipolaris-mail.de	www.bipolar.de/seiltänzer	Forddamm 1	12107 Berlin
--	---------------------------------------	-----------------	-------------------------------	---------------------------	------------	--------------

Selbsthilfegruppen in Berlin Tempelhof-Schöneberg 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: 15.7.2025