



# Selbsthilfe- gruppen und Veranstaltungen

Programm  
Januar bis Juni 2024

KONTAKT- UND  
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

# KIS

## Inhalt

<b>Unser Angebot für Sie</b>	<b>2 - 3</b>
<b>Ihre Ansprechpartner*innen</b>	
<b>Gruppenübersicht</b>	<b>4</b>
<b>Veranstaltungen in der KIS</b>	<b>29</b>
<b>Fortbildungen für Selbsthilfegruppen</b>	<b>33</b>
<b>Weitere Angebote in der KIS</b>	<b>33</b>
Peer-Beratung	
Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen	
<b>Der Humanistische Verband</b>	<b>35</b>
<b>Hier finden Sie uns</b>	<b>36</b>

### **Unsere Sprechzeiten**

Montag und Mittwoch, 15.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefon: 030 49 98 70 910  
E-Mail: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)  
[www.facebook.com/KISPankow.Berlin/](https://www.facebook.com/KISPankow.Berlin/)



KONTAKT- UND  
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

### **Selbsthilfe im Großbezirk Pankow entdecken – Unterstützung finden**

Das zentrale Anliegen der **KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe** ist es, alle Interessierten über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe zu informieren und sie in ihrem Engagement auf dem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen.

Der Austausch zwischen Menschen mit ähnlichen Problemen und Anliegen stärkt die eigenen Empowerment-Strategien – gerade in Krisenzeiten.

Wir freuen uns auf Sie!

#### **Unser Angebot für Sie**

- Beratung zu Selbsthilfethemen und Selbsthilfegruppen im Bezirk Pankow
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen oder an andere Beratungsangebote
- Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Veranstaltungen und Fortbildungen zu selbsthilferelevanten, psychosozialen und gesundheitsbezogenen Themen
- Vernetzung mit Einrichtungen des Gesundheits- und Gemeinwesens

#### **Ihre Ansprechpartner\*innen**

Ben Neirich, Julia Putfarcken  
und Kerstin Kunze

## ADHS

### **ADHS – Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS und erwachsene Betroffene**

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen auf dem mehr oder weniger steinigem Weg durch den Alltag.

**WANN:** 3. Mittwoch im Monat, 20.00 - 22.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 71 52 02 85, rg.berlin-pankow@adhs-deutschland.de, www.adhs-deutschland.de

### **ADHS – Kronengruppe Prenzlauer Berg I + II**

Depression/Dysphorie, Impulsivität, Vergesslichkeit /Unkonzentriertheit, Hyperaktivität.

Alle Teilnehmer\*innen der Gruppe haben ihre individuellen Erfahrungen mit diesen typischen Symptomen von ADHS/ADS. Über unsere Erfahrungen tauschen wir uns aus und unterstützen uns gegenseitig.

Was kann man machen? Welche Medikamente gibt es? Wie finde ich einen Psychiater oder Therapeuten? Die Fragen kennen wir alle und wenn Du bei uns mitmachst, teilen wir mit Dir unsere Erfahrungen.

**WANN:** Dienstag, 20.30 - 22.00 Uhr (zwei Untergruppen, die sich jeweils 14-tägig treffen), Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** info@kronengruppe.de, 030 22 18 46 71 (Dienstag & Freitag, 9 - 11 Uhr), www.kronengruppe.de

### **ADHS – Kronengruppe Pankow I + II**

Depression/Dysphorie, Impulsivität, Vergesslichkeit /Unkonzentriertheit, Hyperaktivität.

Alle Teilnehmer\*innen der Gruppe haben ihre individuellen Erfahrungen mit diesen typischen Symptomen von ADHS/ADS. Über unsere Erfahrungen tauschen wir uns aus und unterstützen uns gegenseitig.

Was kann man machen? Welche Medikamente gibt es? Wie finde ich einen Psychiater oder Therapeuten? Die Fragen kennen wir alle und wenn Du bei uns mitmachst, teilen wir mit Dir unsere Erfahrungen.

**WANN:** Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr (zwei Untergruppen, die sich jeweils 14-tägig treffen), Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** info@kronengruppe.de, 030 22 18 46 71 (Dienstag & Freitag, 9 - 11 Uhr), www.kronengruppe.de

## Alkoholabhängigkeit

### **AA – Anonyme Alkoholiker**

Meetings für Alkoholiker\*innen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.

**WO:** Online- und Telefonmeetings

**KONTAKT:** 030 19 295, aa-berlin@anonyme-alkoholiker.de, www.anonyme-alkoholiker.de

### **AA - Alcoholics Anonymous (English Meeting)**

Fellowship of men and women who share their experience, strength and hope that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

**WHEN:** Tuesday and Thursday, 12.00 am - 01.00 pm, Friday, 2.00 - 3.30 pm, no registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACT:** www.anonyme-alkoholiker.de



## Alkoholabhängigkeit

### **AA – Alcohólicos Anónimos (Espanol Meeting)**

**CUÁNDO:** lunes, 19.00 - 20.30 horas,  
no es necesario registrarse

**DONDE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum  
Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACTO:** info@aaespberlin.com,  
www.anonyme-alkoholiker.de

### **AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.**

Wir sind eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen.

**WANN:** Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr,  
keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer  
Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** 030 84 10 94 44 (AKB-Beratungstelefon,  
täglich 19 - 21 Uhr), www.akb-ev.de

### **Al-Anon (English Meeting) „Born free“**

**WHEN:** Saturday, 11.30 am - 12.30 pm,  
no registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum  
Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACT:** www.al-anon.de

### **Al-Anon/EKA – Angehörige/Erwachsene Kinder von Alkoholiker\*innen**

Gesprächsgruppen für Angehörige von alkohol-  
kranken Menschen.

**WANN:** Mittwoch, 18.45 - 20.15 Uhr,  
Samstag, 17.30 - 19.00 Uhr,  
keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum  
Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** www.al-anon.de

## Alopecia areata

### **Alopecia areata – Kreisrunder Haarausfall**

Alopecia areata ist die häufigste entzündliche Haar-  
ausfallerkrankung. Wir tauschen Informationen über  
Ärzt\*innen, Therapien, den Stand der Wissenschaft  
und Haareratz aus. Für Betroffene und Angehörige.

**WANN:** 1. Mittwoch in den ungeraden Monaten,  
18.15 - 19.45 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 41 19 05 70 (ab 19 Uhr),  
kopfsache@email.de

## Alter

### **Restlaufzeit – Glücklich älter werden**

Interessierte ab 55 Jahren sind eingeladen, sich über  
das Älterwerden auszutauschen und gemeinsam  
schöne Dinge zu erleben.

**WANN:** 4. Montag im Monat, 10.00 - 12.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** an wechselnden Orten

**KONTAKT:** 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de,  
www.humanistisch.de/kpe-pankow

## Angst und Panik

### **Angst und Panik**

Wir wollen unsere verschiedenen Ängste, Gedanken  
und Hoffnungen teilen und uns ermutigen, unseren  
Ängsten hinter dem „Vorhang“ ins Gesicht zu schauen.

**WANN:** Montag, 18.00 - 19.30 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** online oder im Park

**KONTAKT:** 030 549 059 22,  
angst\_und\_panik\_montag@outlook.de

### **Soziale Phobie**

Es gibt einen Gesprächskreis und eine Übungsgruppe.  
**WANN:** Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr, keine Anmeldung

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer  
Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** sozialphobie-berlin.info@gmx.de

## Angst und Panik

### Musizieren gegen soziale Angst

Wir treffen uns, um mit Hilfe von Musik und Singen soziale Ängste abzubauen und ihnen entgegenzuwirken.

**WANN:** 1. und 3. Sonntag im Monat, 12.30 - 15.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin und wechselnde Orte

**KONTAKT:** [singen\\_fuers\\_herz@gmx.de](mailto:singen_fuers_herz@gmx.de)

**Weitere Gruppen zum Thema Angst finden Sie in der Kategorie Depressionen.**

## Aphasie

### Aphasie

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, gemeinsam Kaffee trinken, uns austauschen und Sprachspiele machen.

**WANN:** 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

## Arbeitssucht

### AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

AAS sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Arbeitssucht zu verhelfen. 1. Dienstag im Monat offen für Nicht-Betroffene.

**WANN:** Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** [berlin@arbeitssucht.de](mailto:berlin@arbeitssucht.de), [www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)

## Autismus

### Autismus im Erwachsenenalter (Pankow)

Gruppe für Erwachsene mit Autismus in Pankow. Die Gruppe nimmt derzeit keine neuen Teilnehmer\*innen auf!

**WANN:** 2. und 4. Samstag im Monat, 14.00 - 15.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

### Autismus im Erwachsenenalter (Prenzlauer Berg)

Wie gehe ich mit Smalltalk um? Was mache ich bei Reizüberflutungen? Wo finde ich Hilfe?

Die Gruppe nimmt derzeit keine neuen Teilnehmer\*innen auf!

**WANN:** Sonntag, 16.00 - 17.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

### Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen

Unsere Autismus-Selbsthilfegruppe richtet sich an die Eltern autistischer Kinder und Jugendlicher mit der Autismus-Spektrum-Störung. Die Herausforderungen im alltäglichen Leben, denen sich Eltern von autistischen Kindern oftmals stellen müssen, werden in unserer Gruppe miteinander besprochen und im Austausch Lösungsansätze gesucht.

**WANN:** 2. und 4. Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** [autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de](mailto:autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de)

## Bewegungseinschränkungen

### Fit trotz Bewegungseinschränkungen

Wie können wir geistig und körperlich fit bleiben, obwohl wir in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind? Das kann nach einer OP oder mit künstlichem Hüftgelenk sein oder weil wir psychische Ängste haben. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen und probieren gemeinsam kleine Übungen aus. Der Zugang zum Gruppenraum ist barrierefrei.

**WANN:** 2. und 4. Montag im Monat,

14.00 - 15.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** [bewegungseinschraenkung@gmx.de](mailto:bewegungseinschraenkung@gmx.de)

## Bindungsstörungen

### tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden

Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, mit dem festen Willen, ihre Themen anzupacken.

**WANN:** 1. und 3. Freitag im Monat,

16.30 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** [tbd.pankow@gmail.com](mailto:tbd.pankow@gmail.com)

## Borderline

### Borderline – Betroffenenengruppe

Bist du manchmal himmelhochjauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich willkommen in unserer Gruppe.

**WANN:** Freitag in den ungeraden Kalenderwochen, 17.00 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KBS Kontakt- und Beratungsstelle Pankow, Albatros gGmbH, Berliner Str. 16, 13189 Berlin

**KONTAKT:** 030 47 53 54 92,

**10** [selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de](http://selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de)

### Borderline – Angehörigengruppe

Fühlst du dich manchmal als Angehörige\*r von Borderline-Betroffenen hilflos und hast den Eindruck, von der Flut an Gefühlen mitgerissen zu werden? Weißt du manchmal nicht mehr, was du brauchst, um für dich selbst Kraft zu tanken? Du möchtest aber nicht teilnahmslos danebenstehen, sondern verstehen, was in Borderliner\*innen vor sich geht? Dann sei herzlich willkommen in unserer Gruppe.

**WANN:** Mittwoch in den ungeraden Kalenderwochen, 19.00 - 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KBS Kontakt- und Beratungsstelle Pankow, Albatros gGmbH, Berliner Str. 16, 13189 Berlin

**KONTAKT:** 030 47 53 54 92,

[selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de](mailto:selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de)

## Co-Abhängigkeit

### CoDA - Co-Dependents Anonymous (English Meeting)

CoDa is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationships.

**WHEN:** Monday, 8.00 - 9.00 pm, registration required

**WHERE:** online meeting

**CONTACT:** 0160 98 39 41 06, [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)

### CoDA - Co-Dependents Anonymous (English Meeting, Prenzlauer Berg)

CoDa is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationships.

**WHEN:** Friday, 6.00 - 7.00 pm, registration required

**WHERE:** Kiezladen Zusammenhalt, Dunckerstraße 14, 10437 Berlin

**CONTACT:** [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)



## Darmerkrankungen

### Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn/Stoma-Träger (Deutsche ILCO)

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich über die Bewältigung ihrer Krankheit austauschen.

**WANN:** 1. Montag im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 47 11 377, anne.giesela@yahoo.de

## Depressionen

### Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich, komm vorbei! Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Jede\*r ist willkommen. So wie Du bist.

**WANN:** 1. und 3. Dienstag im Monat, 10.00 - 11.30 Uhr, 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis-offenertreff@hvd-bb.de

### Raus aus der Depression – Wege zu mehr Leichtigkeit

Für Menschen, die lernen wollen, ihren Körper und Geist aktiv zu nutzen, um Grübelschleifen und Pessimismus zu entkommen und um wieder mehr Freude am Leben zu finden.

**WANN:** 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

### Wege aus der Depression – Engelskreise statt Teufelskreise

Die Krise als Wegweiser. Sie sagt uns, dass wir gerade noch nicht da sind, wo wir hinwollen. Die Menschen haben schon immer voneinander gelernt, das können wir auch. Wir wollen uns darüber austauschen, wo wir stehen und was wir verändern können.

**WANN:** 3. Mittwoch im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

### Depression/Anxiety (English Meeting)

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

**WHEN:** 2. Monday of the month, 5.00 - 6.30 pm, 4. Sunday of the month, 6.00 - 7.30 pm, registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACT:** helppberg@web.de

### Depression und Angst – Die trüben Tassen

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind. Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

**WANN:** Donnerstag, 17.15 - 18.45 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** dietruebentassen@posteo.de

## Depressionen

### Depression und Angst – Methodentraining

Selbsthilfegruppe mit Fokus auf dem Einstudieren und Praktizieren von verschiedenen Übungen wie geführter Meditation, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining.

**WANN:** 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** [kis.methodentraining@gmx.de](mailto:kis.methodentraining@gmx.de)

### Depression und Angst – Mit Regentiefeln

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

**WANN:** Sonntag, 17.30 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** [mit-regentiefeln@gmx.de](mailto:mit-regentiefeln@gmx.de) (Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort „Selbsthilfe“ angeben!)

## Drogenabhängigkeit

### NA – Narcotics Anonymous

Hier sind alle willkommen, die denken, sie könnten ein Problem mit legalen oder illegalen Drogen haben.

**WANN:** Mittwoch, 12.00 - 14.00 Uhr, Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** [info@na-berlin.de](mailto:info@na-berlin.de), [www.na-berlin.de](http://www.na-berlin.de)

### NA – Narcotics Anonymous “No Matter What” (English Meeting)

**WHEN:** Tuesday, 7.30 - 9.00 pm, no registration required

**WHERE:** Begegnungsstätte Mehr Mitte – Volkssolidarität Berlin, Torstr. 190, 10115 Berlin

**CONTACT:** [info@na-berlin.de](mailto:info@na-berlin.de), [www.na-berlin.de](http://www.na-berlin.de)

### Recovery Dharma (English Meeting)

We are a peer-led movement and community that is unified by our trust in the potential of each of us to recover and find freedom from the suffering of addiction.

**WHEN:** Sunday, 10.30 - 12.00 am, registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACT:** [recoverydharmaberlin@gmail.com](mailto:recoverydharmaberlin@gmail.com), [www.recoverydharma.org](http://www.recoverydharma.org)

### Berliner autarke Selbsthilfe Sucht (BASS)

Offen für alle stofflichen oder nicht-stofflichen Süchte, keine Einschränkungen nach Länge der Abstinenz, keine kulturellen Einschränkungen. – Punktabstinenz gefordert –

**WANN:** Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

**WO:** Einhorn gGmbH, Jablonskistr. 20, 10405 Berlin

**KONTAKT:** 0170 15 07 462

## Einsamkeit

### Einsamkeit

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren, die das Gefühl haben, nicht gewollt zu sein, von anderen gemieden zu werden oder einfach unter der Last der Einsamkeit leiden. Wir bieten dir einen sicheren Ort, um Gleichgesinnte zu treffen, Lebensstrategien zu teilen und neue Wege zu entdecken, wie du dein Leben erfüllter gestalten kannst.

**WANN:** Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)



## Essstörungen

### OA – Overeaters Anonymous

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich unterstützen.

**WANN:** Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr,  
keine Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** 030 44 04 86 76,  
oa\_samstag\_13.30@gmx.de,  
www.overeatersanonymous.de

### EDA – Eating Disorders Anonymous (English Meeting)

Eating Disorders Anonymous is a fellowship of individuals who share their experience, strength, and hope with each other that they may solve their common problems and help others to recover from their eating disorders. The only requirement for membership is a desire to recover from an eating disorder. There are no diets or food plans. Balance – not abstinence – is our goal. We focus on solutions to issues so we can lead happy and purposeful lives.

**WHEN:** Tuesday, 10:00 - 11:00 am,  
no registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACT:** eda.group.berlin@gmail.com

## Familienkonflikte

### Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, dass ihre Gefühle in Ordnung sind und sie diese auch miteinander teilen dürfen.

**WANN:** 1. und 3. Donnerstag im Monat,  
18.30 - 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** gewaltfamilie@gmail.com

### Verlassene Eltern

Gesprächsgruppe für Eltern, deren Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

**WANN:** 3. Donnerstag im Monat, 15.30 - 17.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** rosi@verlassene-eltern-berlin.com,  
www.verlassene-eltern-berlin.com

### Verlassene Eltern II

Wir sind eine Gesprächsgruppe von Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben. Durch austauschende Gespräche und Diskussionen versuchen wir eine größere Einsicht in unsere Situation zu bekommen und uns gegenseitig im Umgang mit dieser zu unterstützen.

**WANN:** 1. Freitag im Monat, 19.30 – 21.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** verlassene\_eltern\_2@yahoo.com



Foto: Jörg Farys

## Familienkonflikte

### **Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben**

Die Gruppe richtet sich an junge Menschen (21 bis ca. 35 Jahre), deren Eltern/ ein Elternteil, Geschwister den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben/ hat. Themen der Gruppe können unter anderem sein, wie man mit der Einsamkeit und Traurigkeit dieses Beziehungsabbruchs klarkommen kann oder auch allgemein, wie man den Verlust von Familienmitgliedern (die nicht gestorben sind) verarbeiten kann.

**WANN:** 2. und 4. Samstag im Monat,

19:30 - 21:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** lea.magdalena-wi@t-online.de

## Folgen des Nationalsozialismus

### **One by One – Die Folgen des Nationalsozialismus, die in den Familien bis heute nachwirken**

One by One versteht sich als Forum für einen Dialog zwischen verschiedenen Seiten, mit dem Ziel, sich gegenseitig zu ermutigen. In den regelmäßigen begleiteten offenen Gesprächsrunden kann die Auseinandersetzung mit der Haltung der eigenen Familie während der Zeit des Nationalsozialismus beginnen.

**WANN:** Letzter Sonntag im Monat (außer im Dezember), 16.00 – 19.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

**WO:** Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin (Galerie)

**KONTAKT:** 030 65 74 230, ruthprie@gmx.de, www.one-by-one-de.org

## Freizeit

### **Märchenerzähler**

Lesekreis für Märchenerzähler\*innen

**WANN:** letzter Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de, www.die-märchenerzähler.de

## Gedächtnisstörungen

### **Frühbetroffene von Gedächtnisstörungen**

Gesprächsgruppe

**WANN:** 2. Mittwoch im Monat,

10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Pankow,

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

## Geistige Behinderung

### **Gesprächsgruppe für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung**

Diese Gruppe richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind. Eine Gruppe der Lebenshilfe Berlin e.V.

**WANN:** 3. Donnerstag im Monat,

10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

www.lebenshilfe-berlin.de

### **Elterngruppe Down-Syndrom**

Austausch und Information, Kinder mit und ohne Down-Syndrom können mitgebracht werden.

**WANN:** Sonntag alle 2 Monate,

10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (Nachbarschaftscafé, EG)

**KONTAKT:** 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

## Geistige Behinderung

### **EVBK – Eltern von besonderen Kindern (Spanisches Meeting)**

Wir sind eine Gruppe von spanischsprachigen Eltern, die Familien mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen und Entwicklungsstörungen (Downsyndrom, Autismus) unterstützen möchten.

**WANN:** letzter Samstag im Monat, 10.30 Uhr

**WO:** Janusz-Korczak-Bibliothek Pankow,  
Berliner Str. 120, 13187 Berlin

**KONTAKT:** info.evbk@gmail.com,  
telefonische Beratung unter 0177 17 37 095  
(Montag - Freitag, 9 - 12 Uhr)

## Hochsensibilität

### **Hochsensibilität**

In der Gruppe tauschen wir uns über Alltagssituationen aus, was es heißt, sehr sensibel zu sein, welche Folgen daraus resultieren und wie wir einen Rahmen gestalten, der uns guttut.

**WANN:** Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** info@hsp-pankow.de

### **Hochsensibilität (Weißensee)**

Empathie, intensive und vielschichtige Wahrnehmung, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn, Harmoniebedürfnis und Neigung zu Selbstkritik/Perfektionismus können schön und hilfreich sein. Wenn wir damit umgehen können. Wir möchten einen Rahmen schaffen, in dem wir uns austauschen können. Ob für uns selbst oder Familienangehörige, unsere Kinder oder Partner\*innen.

**WANN:** 2. Donnerstag im Monat,  
18.30 - 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich  
**WO:** Familienzentrum Weißensee (Eingang im Hof), Mahlerstraße 4, 13088 Berlin  
**KONTAKT:** hochsensibilitaet-als-weg@web.de

## Hörprobleme

### **HörKREIS**

Wir sind eine Gruppe für Menschen mit Hörproblemen, die sich zu Gesprächen, Informations- und Erfahrungsaustausch treffen.

**WANN:** 4. Mittwoch im Monat,

15.00 - 18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** hannelore.paubel@gmx.de

## Krebs

### **Tara – Kreative Frauen – Malgruppe für Frauen mit Krebserkrankungen**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, mit und nach Krebserkrankung oder gesundheitlichen Einschränkungen. Wir geben Unterstützung bei der Bewältigung deiner Erkrankung durch Malen, therapeutische Entspannungsübungen und kreatives Gestalten.

**WANN:** 1. und 3. Mittwoch im Monat,  
16.00 - 19.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** Kunsthaus e.V.,  
Danziger Straße 101, 10405 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

## Kultur

### **Sans Frontieres Initiative – Kamerunischer Kulturverein**

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen. SFI e.V. Berlin.

**WANN:** 2. Sonntag im Monat,  
13.00 - 17.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** sfi\_mail@yahoo.fr

## Kultur

### Arabische Männergruppe

Arabisch sprechende Männergruppe, die sich zu verschiedenen Themen austauscht.

**WANN:** 2. Montag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Nachbarschaftscafé oder Garten)

**KONTAKT:** Abdullah Hamarsheh, 030 499 870 902, 0176 862 079 24, empowerment@stz-pankow.de, www.stz-pankow.de

## Magenentfernung/-hochzug

### Magenentfernung/-hochzug

Erste angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen nach Magenentfernung/-hochzug. Ich lade Sie ein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*Innen!

**WANN:** letzter Donnerstag im Monat, 17.00 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich  
**WO:** EWB Berlin, Prenzlauer Allee 174, 10409 Berlin

**KONTAKT:** Kira Klümpner (Ernährungswissenschaftlerin), 030 56 00 94 19, kluempner@ewb.berlin

## ME/CFS, Long-Covid-Syndrom, Post-VAC

### ME/CFS, Long-Covid-Syndrom, Post-VAC

Wir laden Betroffene sowie deren Angehörige ein, sich über Long-Covid und ME/CFS sowie deren Folgen zu unterhalten. Gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

**WANN:** 2. Montag im Monat, 11.00 - 13.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** kis@hvd-bb.de

## Multiple Sklerose

### Multiple Sklerose

In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene über ihren Umgang mit der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose aus.

**WANN:** 1. und 3. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** eb-online@web.de

## Parkinson

### Parkinson – Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V. – Regionalgruppe Berlin

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene und ihre Angehörigen. Neben dem Austausch über die eigenen Erfahrungen und hilfreiche Informationen gibt es auch immer wieder gemeinsame Workshops.

**WANN:** 2. Dienstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de, www.berlin-parkinson.de

## Pflegende und sorgende Angehörige

### Gesprächsgruppen für pflegende und sorgende Angehörige in Pankow

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen sind häufig herausgefordert, viel Kraft für das Wohlergehen ihrer Angehörigen einzusetzen und denken dabei wenig an sich. Eine Gesprächsgruppe kann sehr unterstützen.

### Gruppen in Pankow

**WANN:** 1. Dienstag im Monat, 15.30 - 17.30 Uhr, 2. Dienstag im Monat, 16.30 - 18.30 Uhr, 3. Dienstag im Monat, 10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

## Pflegende und sorgende Angehörige

### Gesprächsgruppen für pflegende und sorgende Angehörige in Pankow

#### Gruppen in Weißensee

**WANN:** 3. Mittwoch im Monat, 10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** Altes Waschhaus, Jacobsohnstr. 51 H, 13086 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

**WANN:** 3. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** Stephanus vor Ort, Pistoriusstr. 117, 13086 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

## Rauchen

### Rauchfrei

Gesprächsgruppe für Nichtraucher\*innen, die schon mindestens 3 Wochen rauchfrei sind und immer noch mit der Sucht kämpfen.

**WANN:** 2. Freitag im Monat, 18.30 - 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

## Restless-Legs-Syndrom

### RLS – Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e.V. – Regionalgruppe Berlin

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems. Stete Unruhe, erhebliche Schlafstörungen führen möglicherweise zu sozialer Isolation. Durch gemeinsame Gespräche wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

**WANN:** 1. Mittwoch im Monat, 10.30 - 12.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 03338 330 104, rls-shg-berlin@web.de

## Sammelsucht und Desorganisation

### Sammelsucht, Desorganisation und Komorbidität

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

**WANN:** 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

## Selbstwertgefühl

### Das eigene Selbstwertgefühl verbessern

Wir wollen lernen, wie wir uns stressfrei gegen Überforderungen wehren, eigene Forderungen stellen und sie trotz schwankender psychischer Zustände durchhalten können.

**WANN:** Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** selbstwert.p-berg@web.de

### Selbstwert II: Das eigene Selbstwertgefühl verbessern

In unserer Gruppe möchten wir uns gemeinsam damit auseinandersetzen, wie wir unser Selbstwertgefühl verbessern können. Wir teilen unsere Erfahrungen und geben uns gegenseitig Tipps und Unterstützung.

**WANN:** Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**KONTAKT:** gruppeselbstwert@gmail.com



## Sex- und Liebessucht

### **SLAA – Sex and Love Addicts Anonymous (English Meeting)**

SLAA is open to anyone who knows or thinks they have a problem with sex addiction, love addiction, romantic obsession, co-dependent relationships, fantasy addiction and/or sexual, social and emotional anorexia.

**WHEN:** Thursday, 8.30 - 9.45 pm,  
no registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum  
Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin  
**CONTACT:** berlin.thursday@slaa.de, www.slaa.de

## Skin Picking Disorder

### **Skin Picking Disorder**

Krankhaftes Knibbeln, Kratzen oder Drücken an Pickeln und Hautunebenheiten? Für alle, die an Skin Picking leiden und sich von Mensch zu Mensch austauschen wollen.

**WANN:** 1. Samstag im Monat, 19.30 - 21.30 Uhr,  
3. Sonntag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer  
Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin  
**KONTAKT:** skinpicking.selbsthilfe@gmail.com

## Trauer

### **Trauercafé**

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot, ein Ort um sich mit anderen in ähnlichen Situationen auszutauschen, zu weinen oder auch zu lachen. Moderiert von Trauerbegleiterin Marianne Kietzer.

**WANN:** 2. Mittwoch im Monat, 16.00 - 17.30 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
**KONTAKT:** trauercafe-pankow@gmx.de

### **Trauernde Suizidhinterbliebene**

Suizidtrauer wird oft von Schuldgefühlen oder Wut begleitet. Der Tod kommt plötzlich, häufig ohne Abschied. Die Gruppe soll helfen, gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und Erfahrungen auszutauschen.

**WANN:** 1. Mittwoch im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 0175 20 92 749,  
selbsthilfe-suizid@mail.com,  
<https://trauerndesuizidhinterbliebene.de/tl/>

### **Traumkinder – Verwaiste Eltern**

Traumkinder ist eine Gruppe für Eltern, die ihre Kinder durch Fehl- oder Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

**WANN:** 4. Mittwoch im Monat, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** 0177 45 51 688,  
gruppe@traumkinder-berlin.de,  
www.traumkinder-berlin.de

## Trauma

### **Trauma KPBS – Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung**

Eine Gruppe für erwachsene Töchter von toxischen Eltern. Gemeinsam versuchen wir, alte Verletzungen zu identifizieren und herauszufinden, welche Folgen diese für unsere heutigen Beziehungen haben. Gegenständig wollen wir uns helfen, die Muster aufzulösen und damit neue, selbstbewusste Muster zu erlernen.

**WANN:** 1. und 3. Dienstag im Monat,  
18:00 - 19:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
**KONTAKT:** kpbs.kis@gmail.com



## Trauma

### Childhood Emotional Trauma – Safe Space (English Meeting)

A non-judgemental safe space and validation. „When we dare to say what happened to us and dare to ask for help, or if we can break the toxic family bond, we vote for ourselves.“ Come to us and vote for yourself.

**WHEN:** 2. Saturday of the month, 3.45 - 5.15 pm, registration required

**WHERE:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

**CONTACT:** childhood.emotional.trauma.pberg@outlook.com

## Trennung

### Männer in Trennung

Trennungen sind selten einfach. In der Regel leiden alle Beteiligten darunter. Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ richtet sich an Männer, die in verschiedenen Phasen einer Trennung stecken.

**WANN:** 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**WO:** Gruppenraum in Prenzlauer Berg nahe Senefelderplatz (U2)

**KONTAKT:** 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

## Ukrainische Geflüchtete

### Ukrainische Gruppe Transformation

Ukrainerinnen aller Altersgruppen sind eingeladen, sich mit uns zu treffen und auszutauschen. Es geht um eine verbesserte Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und den Abbau von Spannungen durch Übungen und Spiele.

**WANN:** Samstag, 10.00 - 13.45 Uhr

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**KONTAKT:** Maryna Kryvko, kharkiv.business@gmail.com, 0172 67 93 285

## Veranstaltungen in der KIS

### Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Anmeldung telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder per E-Mail an kis@hvd-bb.de.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

### Skin Picking / Dermatillomanie – Die eigene Haut nicht in Ruhe lassen können Vortrag und Erfahrungsaustausch

**WANN:** Montag, 26.02.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich!

An Hautunebenheiten, Wunden und Unreinheiten knibbeln, oft stundenlang, und dabei in eine Art Trance fallen – das erleben Skin Picking-Betroffene immer wieder. Nach einer solchen Episode folgen meist Schamgefühle, Selbstvorwürfe und Hoffnungslosigkeit. Langfristig kann diese Symptomatik dabei auch zu sozialer Isolation und Depressionen führen. Der Wunsch, das Verhalten zu stoppen, ist bei Betroffenen daher meist groß – doch die vielen Versuche, es ab jetzt „ein für alle Mal“ zu lassen, scheitern immer wieder.

Diese Veranstaltung bietet Informationen zum Krankheitsbild und zu Hilfsmöglichkeiten für Betroffene. Darüber hinaus besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen zu teilen und hierzu miteinander ins Gespräch zu kommen.

**WER:** Julia Putfarcken (Betroffene, Gruppenleitung der Skin Picking-Selbsthilfegruppe in Berlin)

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

## Veranstaltungen der KIS

### Autistische Liebe Lesung und Erfahrungsaustausch

**WANN:** Montag, 18.03.2024, 18.00 - 20.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich!

Constanze (Conni) Schwärzer-Dutta liest aus ihrem Buch „Liebe mit Köpfchen. Tipps einer Autist\*in für neurodiverse Beziehungen“ und ist als autistische Frau und Paarberaterin seit über 20 Jahren in einer glücklichen Beziehung mit einem nicht-autistischen Partner. Die Gehirne und damit die Gedanken, Gefühle und Erwartungen der beiden sind sehr unterschiedlich: sie sind ein neurodiverses Paar. Dies macht ihre Liebe intensiv und spannend, führt aber auch zu Missverständnissen und Konflikten. Welche Freuden und Herausforderungen solche neurodiversen Paare erleben und welche Werkzeuge aus der Paarberatung ihnen helfen können, darüber wird berichtet.

**WER:** Constanze Schwärzer-Dutta (autistische Frau und Paarberaterin für neurodiverse Paare)

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin,  
(Großer Gruppenraum, 1. OG)

### Nichts Passendes gefunden?

#### Dann lassen Sie uns eine neue Gruppe gründen!

Wir unterstützen Sie gern dabei, eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. In einem persönlichen Gespräch besprechen wir alle Möglichkeiten und bringen Ihre Gruppe Stück für Stück auf den Weg.

KONTAKT: 030 49 98 70 910 oder  
kis@hvd-bb.de

### Entspannung durch Tanz Workshop

**WANN:** Dienstag, 16.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich!

Tanzen macht den Kopf frei, fördert die Motorik und stärkt die Koordination. Beim Tanzen können wir ausdrücken, was wir beim Klang der Musik spüren. Es hilft dabei, sich selbst wahrzunehmen und seinem Körper bewusst Achtsamkeit zu schenken. In diesem Workshop entdecken wir die Möglichkeit über rhythmische Bewegungen in die Entspannung und zur inneren Ruhe zu kommen. Die während des Tanzens ausgeschütteten Endorphine helfen uns dabei, Anspannungen loszulassen und Blockaden zu lösen. Dich erwartet eine Kombination aus sanftem Stretching, leichten Bewegungsabfolgen und freiem Tanz.

**WER:** Luisa Schlenzok-Winterfeld (Tanzpädagogin)

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
(Bewegungsraum, Dachgeschoss)

### Resilienz und Naturerleben Workshop

**WANN:** Dienstag, 07.05.2024, 17.00 - 19.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich!

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können. Bitte wettergerechte Kleidung tragen.

**WER:** Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für Qi-Gong/ Entspannung/ Resilienz)

**WO:** Treffpunkt an der Bushaltestelle „Schönholzer Heide Süd“ (in der Hermann-Hesse-Str.)

## Veranstaltungen der KIS

### AD(H)S im Erwachsenenalter Vortrag und Erfahrungsaustausch

**WANN:** Montag, 03.06.2024, 18.00 - 20.00 Uhr,  
Anmeldung erforderlich!

Dass ADHS sich mit dem Erwachsenwerden nicht automatisch „verwächst“, sondern oft auch übers Kindesalter hinaus fortbesteht, ist in der Fachwelt noch nicht lange bekannt und anerkannt. Dabei haben Betroffene häufig einen immensen Leidensdruck: Neben den bekannten Symptomen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität und Hyperaktivität kommen meist auch weniger beachtete Begleitsymptome wie starke Reizoffenheit, Vermeidungsverhalten, Selbstabwertung und Depressionen hinzu. Und auch die Stärken, die viele „ADHSler“ auszeichnet, werden selten beachtet: Hierzu zählen etwa Kreativität, Sensibilität und eine große Begeisterungsfähigkeit.

Diese Veranstaltung bietet sowohl Informationen zu ADHS-Symptomen und dem Umgang mit diesen als auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen zu teilen und hierzu ins Gespräch zu kommen.

**WER:** Monti Prior (Coach für Erwachsene mit ADHS), Holger Münzer (Kronengruppe e.V., Selbsthilfegruppen für ADHS-Betroffene)

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin,

## Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Das berlinweite Fortbildungsprogramm „Aktiv in Selbsthilfe 2024“ von SEKIS ist zu finden unter <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Sie können das Programm auch per Post erhalten. Schreiben Sie dazu bitte eine Mail an: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

## Weitere Angebote in der KIS

### Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

In der Peer-Beratung wird die persönliche Krisenerfahrung als Ressource gesehen und bietet einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Betroffene und Angehörige umfasst:

- Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen unsere Peer-Beraterin Nora Fieling Erfahrungen hat (Depressionen, Angststörungen, Panikattacken)
- Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
- Unterstützung bei der Therapieplatzsuche
- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments

### ANMELDUNG ERFORDERLICH:

Nora Fieling,  
[peerberatung-kispankow@nora-fieling.de](mailto:peerberatung-kispankow@nora-fieling.de),  
030 49 98 70 910





Mitglied im Netzwerk

**Selbsthilfefreundlichkeit<sup>®</sup>**  
und Patientensorientierung  
im Gesundheitswesen

## Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen

Werden Sie Teil von diesem besonderen Netz – zeigen Sie Ihre Qualitäten und lassen Sie uns voneinander lernen. Die Berliner Selbsthilfekontaktstellen fördern als bezirkliche Akteure die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen.

Durch die hohe Betroffenenkompetenz in Selbsthilfegruppen und -organisationen in Bezug auf Krankheitsbilder und die Bewältigung psychosozialer und praktischer Probleme sind diese wichtige Ansprechpartner\*innen für Gesundheitseinrichtungen, wenn es z.B. um Fragen der Patientensorientierung geht. Als „selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ profitieren Sie von diesem Wissen.

Weitere Infos:

Kerstin Kunze,

k.kunze@hvd-bb.de,

030 49 98 70 910,

[www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

## Weitere Selbsthilfegruppen und Unterstützung finden Sie bei unseren Kolleg\*innen in Berlin-Buch

### Selbsthilfe in Buch

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin (1. OG)

KONTAKT: 0162 52 93 458

[selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de)

[www.selbsthilfe-nord.berlin](http://www.selbsthilfe-nord.berlin)



## Wir sind viele

Wir setzen uns auf der Basis von Toleranz, Selbstbestimmung und Solidarität für eine menschlichere Gesellschaft ein und vertreten als Weltanschauungsgemeinschaft die Interessen religionsfreier Menschen. Wir unterstützen den Staat bei der Bildung und Erhaltung eines Wertekanons, indem wir friedens-, rechts- und wertefördernd auftreten.

In Berlin und Brandenburg betreiben wir über 26 Kindertagesstätten, lehren das Schulfach Humanistische Lebenskunde und veranstalten die JugendFEIERN in der Region. In unseren Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie unserem Jugendverband, den Jungen Humanist\*innen, kümmern wir uns um die Anliegen der jungen Generation. Ferner bieten wir in zahlreichen sozialen Einrichtungen umfassende Beratung und Lebenshilfe an. Mit mehr als 15.000 Mitgliedern, über 1.400 hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen und fast ebenso vielen ehrenamtlich Engagierten bieten wir Unterstützung für viele Menschen unabhängig von Nationalität, Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.

KIS ist ein Projekt des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdÖR und Mitglied im Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen, selko e.V.. KIS wird gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und von der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Kassenverbände.

selko<sup>»</sup>

Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

**BERLIN**



# KIS

KONTAKT- UND  
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

## **KIS-Büro und Gruppenräume im Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

## **KIS-Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg**

Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

