

Selbsthilfezentrum  
Reinickendorf



# PROGRAMM

Januar - Juni 2025



**Unionhilfswerk**

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

## Das Unionhilfswerk stellt sich vor

Das Unionhilfswerk leistet seit 1947 soziale Hilfe aus christlicher Verantwortung. Bis heute engagieren wir uns für jene, die auf Betreuung und Unterstützung angewiesen sind. Unser Engagement ist geprägt von unserem Leitbild, „individuelle Lebensqualität zu gestalten“ und Wege zu begleiten. Zu unseren vielfältigen Dienstleistungen im sozialen Bereich zählen u.a. Kindertagesstätten, Jugendhilfeangebote, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, ambulante und stationäre Pflege sowie Hilfen für wohnungslose Menschen und Geflüchtete. Mit unseren rund 130 Projekten und Einrichtungen zählen wir zu Berlins größten Arbeitgebern.

Bürgerschaftliches Engagement gehört von Anfang an zum Unionhilfswerk und hat somit eine lange Tradition. Neben den hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen sind heute rund 900 ehrenamtlich und freiwillig Engagierte in unseren Einrichtungen, Bezirksverbänden und Interessengemeinschaften des Landesverbandes aktiv.

Sowohl unsere Förderstiftung als auch die Unternehmensträgerstiftung fördern diese umfassende Freiwilligentätigkeit.

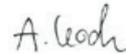


## Liebe Besucherinnen und Besucher,

das Selbsthilfezentrum Reinickendorf beherbergt mittlerweile ca. 45 Selbsthilfegruppen und im gesamten Bezirk Reinickendorf treffen sich etwa 90 Gruppen. In den Gruppen geht es um die unterschiedlichsten Themen. Allen gemeinsam ist jedoch der Austausch auf Augenhöhe mit Menschen, die sich gerade mit den gleichen Themen beschäftigen oder sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Das kann zum Beispiel die gleiche Krankheit sein.

Die Gespräche mit Gleichbetroffenen können helfen, die eigene Situation besser zu bewältigen. Nicht selten gehen Menschen über viele Jahre in „ihre“ Selbsthilfegruppe und helfen damit nicht nur sich selbst, sondern auch anderen.

Wenn Sie auch einmal ausprobieren möchten, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie sein könnte, beraten wir Sie gern. Darüber hinaus finden Sie auch noch andere Angebote im Haus... wie z.B. die Kontaktstelle PflegeEngagement mit Angeboten speziell für pflegende Angehörige, einen interkulturellen Treff, Gedächtnistraining, Tai Chi Chuan und vieles mehr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Adelina Koch



Susanne Kühle



Ina Steinbach

### Unser Dank gilt folgenden freiwillig Engagierten, die uns in vielfältiger Weise unterstützen:

Prof. Dr. Heinz Engelstädter, Ortrun Koss, Gerhardine Kunst, Carolin Prange, Renate Sternsdorf, Jana Bohse, Daniela Hinz





Foto: Privat

Das Selbsthilfezentrum Reinickendorf wurde 1988 von dem damaligen Kommunalpolitiker und Schuldirektor Günter Zemla gegründet.



**Unser Haus ist barrierefrei zugänglich.**

## Wir sind ...

- das Selbsthilfezentrum für Berlin-Reinickendorf.
- eine Begegnungsstätte, die offen ist für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Wir treten ein für Toleranz und gegen Fremdenfeindlichkeit.

## Wir bieten ...

- Selbsthilfegruppen zu Themen wie Psychosoziales, Sucht, Migration, Gesundheit / Krankheit, Gender, Angehörige, Aktivitäten
- Information und Beratung rund um die Selbsthilfe
- Kurse, Workshops
- Informationsveranstaltungen zu gesundheitlichen Themen
- Nachbarschafts-Café

In unserem Haus befindet sich auch die **Kontaktstelle PflegeEngagement**. Näheres siehe Seiten 38 - 48.

# Die Teams

## Selbsthilfezentrum



Ina Steinbach, Susanne Kühle, Adelina Koch

## Kontaktstelle PflegeEngagement



Alexandra Knorr, Christine Gregor



# Inhalt

- 02 Das Unionhilfswerk stellt sich vor
- 09 Veranstaltungsübersicht
- 11 Selbsthilfegruppen
- 27 Fortbildungen in der Selbsthilfe
- 28 Workshops & Kurse
- 32 Nachbarschafts-Cafés
- 34 Beratungsangebote
- 35 Hinweise zur Selbsthilfe
- 38 **Kontaktstelle Pflege Engagement Reinickendorf (KPE)**
- 49 Netzwerk Märkisches Viertel
- 50 Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf
- 55 Impressum
- 56 Öffnungszeiten, Lageplan



# Veranstaltungsübersicht

## Januar

20.01. Philosophisches Café 33

20.01. Beginn Kurs  
Gedächtnistraining 30

## Februar

13.02. Gelassen bleiben im  
Pflegealltag?  
- Infoveranstaltung (KPE) 47

17.02. Philosophisches Café 33

## März

17.03. Philosophisches Café 33

29.03. Leichtigkeit durch  
Loslassen - Workshop 28

## April

14.04. Philosophisches Café 33

## Mai

05.05. Hilfsmittel in  
Pflegesituationen -  
Infoveranstaltung (KPE) 48

19.05. Philosophisches Café 33

# Hinweise zum Besuch einer Selbsthilfegruppe



Da nicht alle Gruppen jederzeit neue Mitglieder aufnehmen und sich die Zeiten der Gruppentreffen ändern können,

**biten wir Sie anzurufen, bevor Sie das erste Mal zu einem Gruppentreffen kommen.**

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist grundsätzlich kostenlos. Für die Nutzung der Räume erheben wir 1 € (ermäßigt 0,50 €\*) pro Person und Treffen.

\* Ermäßigung gilt für Menschen mit Behinderung, Inhaber\*innen eines Berechtigungsnachweises und Studierende mit Nachweis.

**030 / 4 16 48 42**



# Selbsthilfegruppen

## Depressionen und Ängste

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in der Gruppe ist auf unterschiedliche Weise mit dem Thema „Depressionen und Ängste“ konfrontiert und sucht nach Lösungswegen zum Umgang damit. Das verbindet alle miteinander. In der Gruppe finden wir Verständnis und können Erfahrungen austauschen, gemeinsam nach Lösungswegen suchen.

🕒 **Zeit** **Dienstag, 16:30 – 18:30 Uhr**  
14-tägig in den geraden Kalenderwochen

## Angstzustände und Depressionen

Das Gefühl, in der Gruppe verstanden zu werden, prägt die gemeinsame Zeit. Gespräche schaffen Vertrauen und ermutigen.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 10 – 12 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

## Leben mit Depressionen und Ängsten

Wir verstehen uns als eine aktive Gesprächsgruppe, in der wir unsere persönlichen Erfahrungen mit unseren depressiven Erkrankungen austauschen. Wir suchen gemeinsam nach Wegen, unser Leben lebenswert zu gestalten.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 11 – 13 Uhr**

## „Die Furchtlosen“ - Angstgruppe für Menschen ab ca. 40 Jahren

Wir tauschen uns offen und vertrauensvoll über unsere Ängste aus und unterstützen uns gegenseitig beim Üben von Bewältigungsstrategien. Dabei hilft uns auch der Blick auf die vielen kleinen schönen Dinge im Leben, die sich immer wieder am Wegesrand entdecken lassen.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 14 – 16 Uhr / am 2. Mittwoch KEINE Treffen**

# Selbsthilfegruppen

## Ängste und Depressionen

Ängste und Depressionen sind allen Gruppenmitglieder\*innen bekannt und jede\*r hat eine eigene Geschichte dazu zu erzählen. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, einander verstehen und uns austauschen. In kleiner Runde wollen wir uns gegenseitig unterstützen und unsere Treffen nach unseren Vorstellungen gestalten - auch gemeinsame Aktivitäten sind denkbar. Entstehen soll eine gemischte Gruppe, in der sich jede\*r so einbringen kann, wie er/sie ist.

🕒 **Zeit** Freitag, 10 – 12 Uhr

## Depressionen

*Gruppe in Gründung*

Wir wollen uns in dieser Gruppe gegenseitig stärken, indem wir uns über unsere Erfahrungen mit der Depression und mögliche Bewältigungsstrategien austauschen. In der Gruppe soll es sowohl für die weniger angenehmen als auch für die angenehmen Emotionen Raum geben.

Unsere Gruppe befindet sich derzeit noch im Aufbau und freut sich über weitere Interessierte.

🕒 **Zeit** Freitag, 15:30 – 17:30 Uhr

## Depressiv und chronisch krank

Du hast eine chronische Erkrankung, Depressionen, Angstzustände und eine Leidensgeschichte? Bist erschöpft von deinem Alltag? Dann komm zu uns in die Gruppe. Gemeinsam wollen wir uns Halt geben, einander stärken und Mut geben.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Probleme auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe auch Chancen, gemeinsam aktiv zu werden. Gerade chronisch erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Depressionen leiden und sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch einer Gruppe dabei unterstützen, wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

🕒 **Zeit** Donnerstag, 15:30 – 17:30 Uhr

# Selbsthilfegruppen

## Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Unsere Selbsthilfegruppe bietet jungen Menschen eine unterstützende Gemeinschaft, um gemeinsam mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen umzugehen. Wir teilen Erfahrungen, entwickeln Bewältigungsstrategien und setzen uns behutsam mit Expositionsübungen auseinander, um soziale Ängste schrittweise zu überwinden. Tritt uns bei und entdecke eine einfühlsame Unterstützung auf deinem Weg zur Genesung.

 **Zeit** **Dienstag, 16:30 – 18 Uhr**

## Depressionsgruppe für Menschen zwischen 18 - 35 Jahren

Hast du mit Depressionen und Ängsten zu kämpfen, möchtest dich gerne mit anderen austauschen, denen es genauso geht und zusammen nach Möglichkeiten suchen, damit im Alltag besser umzugehen? Dann melde dich gern unter der angegebenen Telefonnummer.

 **Zeit** **Donnerstag, 18:30 – 20 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

# Selbsthilfegruppen

## Grenzgänger Reinickendorf – Gruppe für Borderline, PTBS und Stimmungsschwankungen

Wiederkehrende, sich aufdrängende belastende Erinnerungen? Vermeidungsverhalten? Schuld- und Schamgefühle? Es gibt nur schwarz oder weiß? Ganz oder gar nicht? Heftige Stimmungsschwankungen, selbst bei geringfügigen Auslösern?

Wir kennen das. Daher laden wir dich zur SHG Grenzgänger Reinickendorf ein, auch für Interessierte, deren unerklärliche Stimmungsschwankungen nicht diagnostiziert wurden, damit wir uns austauschen können und bestenfalls von den Gesprächen mit anderen Betroffenen profitieren können.

Interessierte können sich gerne melden.

 **Zeit** Montag, 17:30 – 19:30 Uhr

## Selbst-bewusst-sein

Gemeinsam unter Gleichgesinnten seinen Selbstwert fühlen und leben. Durch neue Erkenntnisse unser Selbstbewusstsein stärken, um so auch das Leben in seiner Fülle zu erfahren. Was kann ich tun, um aus mir heraus Freude und Glück zu fühlen? Diese Gruppe ist für Menschen, die Fortschritte gemacht haben im Umgang mit ihren Ängsten, die ihre Depressionen soweit verstanden haben, dass der eigene Alltag wieder sichtbar ist.

 **Zeit** Mittwoch, 11 – 13 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

# Selbsthilfegruppen

## Spaziergangsgruppe für Frauen mit Depressionen

*in Gründung*

Ich suche Frauen, auch Mamis mit Kinderwagen oder Schwangere, die auch unter Depressionen leiden und Lust auf regelmäßige gemeinsame Spaziergänge haben. Egal bei welchem Wetter, einfach rausgehen, sich bewegen und den Kopf frei kriegen. In der Gruppe macht es mehr Spaß & man fühlt sich nicht so einsam. Dabei können wir quatschen und uns kennenlernen.

Bei Interesse bitte unter der angegebenen Nummer melden.

🕒 **Zeit** einmal wöchentlich ab 10 Uhr

## Treffen für Menschen mit Hochsensibilität

Intensive, detaillierte Eindrücke und Gefühlsbäder, vernetztes Denken und Selbstreflexion bis zu spirituellen Ansichten brauchen Zeit zum Nachklingen. Menschen mit Hochsensibilität brauchen mehr Ruhezeit als andere. Abgrenzung bei tiefer Empathie, Selbstfürsorge üben, Überforderung erkennen, unterstützende Methoden und Verständnis lernen, mit dieser Fähigkeit der Hochsensibilität im Alltag befriedigend leben. Dies, und was bei Bedarf aufkommt, wollen wir miteinander zur Unterstützung austauschen, uns gegenseitig von unseren Themen berichten und in Selbsterfahrung erarbeiten, wie wir einen achtsamen Weg zu uns und mit uns selbst finden.

🕒 **Zeit** 2.+4. Freitag, 15 – 17 Uhr  
(eher gehen ist immer möglich)

# Selbsthilfegruppen

## Nahtod-Gruppe Nord

Nahtoderfahrungen lösen große Veränderungen in einem Menschen aus. Danach ist man nicht mehr so wie vorher. Man fühlt sich ausgegrenzt, und niemand hört zu. Partnerschaften leiden darunter und zerbrechen oft, weil man plötzlich in verschiedenen Welten zu leben scheint. Die erste Anlaufstelle sollte eine Selbsthilfegruppe sein. In entspannter und verständiger Atmosphäre kann man sich im Rahmen Gleichgesinnter ohne Scham öffnen und langsam wieder ins Leben zurückfinden.

- 🕒 **Zeit** **Präsenztreffen:**  
2. Freitag in jedem  
geraden Monat, 19 – 21 Uhr  
**Onlinetreffen:**  
3. Mittwoch 19 – 20 Uhr

**Kontakt** Wolfgang Nicolaus  
☎ **Tel.** 0155 / 60 66 38 21  
**E-Mail** [nahtodgruppenord@web.de](mailto:nahtodgruppenord@web.de)  
**Website** [nahtodgruppe-nord.de](http://nahtodgruppe-nord.de)



# Selbsthilfegruppen

## Gruppe der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

 **Zeit** Freitag, 19 – 20:30 Uhr

## Gruppe „Schäfersee“ - freie Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Drogenabhängige

Herzlich willkommen allen, die offen mögliche individuelle Wege in ein eigenverantwortliches, drogenfreies Leben diskutieren wollen. Dabei geht es nicht um suchtdominierte Abhaltestrategien und Willensbekundungen, sondern um aus eigenen Erkenntnissen gewonnene, ehrliche Überzeugungen, die uns die täglichen Anforderungen einer selbstbestimmten Ausgestaltung des Lebens meistern lassen. Schritt für Schritt.

 **Zeit** Freitag, 19 – 21 Uhr

 **Ort** Seniorenbegegnungsstätte,  
Stargardtstr. 3  
13407 Berlin, Reinickendorf

 **Tel.** 0152 / 28 76 48 76



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**



# Selbsthilfegruppen

## Rettungsboot

Sucht-Selbsthilfe-Gruppe für stoffliche Süchte – Alkohol, Drogen und Medikamente. Offene Gespräche für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

**🕒 Zeit** **Sonntag, 14 – 15:45 Uhr**

**📍 Ort** Im Vivantes Humboldt-Klinikum  
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin  
Raum 0201 EG zwischen Station  
01.2 und 02.2

## Verein für alkoholfreies Leben - VAL e. V.

Für Frauen und Männer, die den Entschluss gefasst haben, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen – auch für Angehörige von Suchtkranken.

**🕒 Zeit** **Dienstag, 17:30 – 19:30 Uhr**  
**Freitag, 18 – 20 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

# Selbsthilfegruppen

## Alzheimer Angehörigen Initiative e. V. - AAI – Betreuungsgruppe

Die Betreuungsgruppe ist ein Hilfsangebot zur Entlastung pflegender Angehöriger von Demenzzkranken. Durch ein den Besonderheiten der Krankheit möglichst angepasstes Betreuungsangebot bieten Betreuungsgruppen den Kranken für einige Stunden die Möglichkeit, Gemeinschaft in einem geschützten Rahmen zu erfahren.

Neue Teilnehmer\*innen sind nach vorheriger Kontaktaufnahme herzlich willkommen!

 **Zeit** Freitag, 10:30 – 15 Uhr

## Blindheit und Sehbehinderung

Sind Sie blind oder sehbehindert und haben Erfahrungen im Umgang mit Hilfsmitteln gemacht, die Ihnen den Alltag erleichtern? Oder möchten Sie Näheres dazu erfahren?

Es gibt eine Vielzahl an Hilfsmitteln, die ein selbstbestimmtes Leben für blinde und sehbehinderte Menschen (wieder) möglich machen.

Möchten Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen hierzu teilen und sich in einer Gruppe über gemeinsame Interessen austauschen?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

 **Zeit** 1. Donnerstag im Monat, 10 – 12 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon

**030 / 4 16 48 42.**

# Selbsthilfegruppen

## „Die lustigen Eichhorster“ – Gruppe zum Thema Multiple Sklerose

Wir wollen durch den regelmäßigen Informationsaustausch dabei helfen, die Krankheit zu verstehen und besser mit ihr umzugehen. In ungezwungener Atmosphäre vermitteln wir neueste medizinische Erkenntnisse und helfen Betroffenen wie auch Angehörigen. Wir bieten: Informationsaustausch und Diskussionsveranstaltungen in einem behindertengerechten Raum, geselliges Beisammensein und gemeinsame Aktivitäten.

**⌚ Zeit** 1. + 3. Montag, 17 – 19 Uhr

## Brustkrebs – Frauen für Frauen

*in Gründung*

Wir gründen eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind bzw. waren. Es ist oft sehr schwer, mit Angehörigen oder Freunden über seine Probleme und Gefühle zu sprechen. Da kann eine Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Wir wollen uns bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit Gesprächen und Tipps (Erfahrungsaustausch) gegenseitig unterstützen. Die Gruppenmitglieder entscheiden gemeinsam, wie sie die Treffen gestalten möchten.

**⌚ Zeit** Dienstag, 14 – 16 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

# Selbsthilfegruppen

## Savannah United Berlin e.V.

Savannah ist eine Non-Profit-Organisation, deren Ziel die Förderung der sozio-ökonomischen Integration ist. Sie engagiert sich für humanitäre Hilfe in Deutschland (Berlin/Brandenburg), wo die Mitglieder leben, und in Nigeria, wo sie herkommen. Wir haben Partner\*innen in Nigeria und sind bereit für eine Zusammenarbeit mit Stiftungen sowie öffentlichen und privaten Organisationen in Deutschland, die mit Naturkatastrophen und von Menschen verursachten Katastrophen beschäftigt sind.

🕒 **Zeit** letzter Sonntag, 16 – 21 Uhr

## Aussiedler-Gruppe

Aufgrund unserer z.T. schweren Erlebnisse von Ausgrenzung, Flucht und Vertreibung haben viele von uns gesundheitliche Einschränkungen wie Depressionen oder Herzerkrankungen. Um dem entgegenzuwirken und uns gegenseitig zu helfen und Kraft zu geben, treffen wir uns regelmäßig zum geselligen Beisammensein, Austausch, Singen und zu allem, was Spaß macht. Aussiedler\*innen und alle Interessierten sind herzlich willkommen.

🕒 **Zeit** 1. Samstag, 16 – 21 Uhr

## Gâ Mbongui e.V.

Der gemeinnützige Verein unterstützt Menschen aus dem Kongo, insbesondere die Bewohner\*innen des Dorfes Pool. Wir setzen uns für bessere Lebensbedingungen ein und initiieren verschiedene Projekte vor Ort. Außerdem pflegen die Mitglieder des Vereins ihre Kultur und helfen sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags in Berlin.

🕒 **Zeit** 2. Samstag, 18 – 22 Uhr

## Enugu Coal City Berlin- Brandenburg e.V.

Wir sind ein Kulturverein von Menschen aus Enugu Coal City - Nigeria. Wir treffen uns, um unsere nigerianische Kultur zu pflegen, uns über das Leben in Berlin - fern der Heimat - auszutauschen und gegenseitig in verschiedenen Lebenslagen Unterstützung und Rat zu geben.

🕒 **Zeit** 3. Sonntag, 16 – 21 Uhr



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42**.

## Sweet Mama e.V.

Sweet Mama ist ein Berlin-Brandenburgischer soziokultureller Frauenverein für Frauen ab 25 Jahre, die in Berlin oder Brandenburg wohnen. Wir wollen Frauen mit Migrationshintergrund in Berlin/Brandenburg Orientierung geben und sie begleiten. Wir wollen Solidarität, Geschwisterlichkeit, Liebe und Austausch unterstützen. Wir wollen Interkulturalität, also das Wahrnehmen kultureller Unterschiede und deren Berücksichtigung im täglichen Handeln fördern, sowie interne und externe Projekte durchführen.

🕒 **Zeit** 1. Sonntag, 15 – 18 Uhr

## Frauen im Gespräch

Wir (ab ca. 50 Jahre) bringen uns mit unserer Person ein und diskutieren über aktuelle Themen, Sinnfragen sowie über alles, was uns im Alltag begegnet.

🕒 **Zeit** Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr

# Selbsthilfegruppen



## 3 mal 21 = Down-Syndrom

Sie haben ein Familienmitglied mit Down-Syndrom? Sie betreuen, unterrichten oder therapieren ein Kind oder einen Erwachsenen mit dieser Behinderung? Dann kommen Sie in unsere Selbsthilfegruppe.

### Weitere Informationen:

Claudia Schirocki, schirocki@arcor.de

**Zeit** 3. Mittwoch, 19 – 21 Uhr

**Ort** Familienzentrum DiBs,  
Neheimer Straße 10, 13507 Berlin

**Tel.** 030 / 26 07 72 92



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

## Gemeinsam aktiv!

Sind Sie auf der Suche nach netten Menschen, mit denen Sie ins Gespräch kommen können über dies und das, Gesellschaftsspiele spielen, lachen, gemeinsam kreativ sein oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung unternehmen. All das soll in dieser Gruppe möglich sein. Was dann genau stattfindet, wird in der Gruppe gemeinsam entschieden und vorbereitet. Denn in der Gemeinschaft kann sich das Leben leichter anfühlen.

🕒 **Zeit** 2. + 4. Freitag, 14 – 16 Uhr

## Spaß an Handarbeiten

Das Handarbeiten ist wieder in Mode gekommen! Macht Ihnen Stricken, Sticken & Co. in Gesellschaft auch mehr Spaß als alleine? Oder wollten Sie schon immer mal Stricken lernen? Dann kommen Sie in unsere Gruppe. Miteinander wollen wir handarbeiten, uns austauschen und Spaß haben.

🕒 **Zeit** Dienstag, 11 – 13 Uhr

## Selmas Rezepte-Tausch-Gruppe

Gemeinsam wollen wir leckere Rezepte austauschen und ab und zu etwas backen. Dabei steht für uns eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Vordergrund, um verschiedenen Krankheiten entgegenzuwirken. Interessierte aller Nationalitäten sind herzlich eingeladen. Eine vorherige telefonische Anmeldung ist für die Teilnahme erforderlich.

🕒 **Zeit** 2. + 4. Montag, 17:30 – 20:30 Uhr

# Selbsthilfegruppen



## Doppelkopf-Gruppe

An Vierertischen werden wir die Karten mischen. Munter hört man es auch sagen: „Re will ich jetzt wagen.“ Weitere Spielerinnen und Spieler gesucht.

🕒 **Zeit** **Mittwoch, 14 – 18:30 Uhr**

## Malgruppe Farbenfroh

Wir sind eine offene Hobby-Malgruppe mit lauter netten Frauen. Jede malt frei nach selbstgewählten Motiven. Wir geben uns nichts vor. Gemeinsam können wir in ruhiger Atmosphäre beim Malen entspannen und die gemeinsame Zeit genießen. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*innen.

🕒 **Zeit** **2.+4. Donnerstag 12.30 – 15 Uhr**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

# Fortbildungen, Workshops und Erfahrungsaustausch zur Selbsthilfe in Berlin



Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für die Arbeit in deiner Selbsthilfe-Gruppe?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen und Workshops im analogen und digitalen Format aus dem Bereich der Selbsthilfe für dich und deine Gruppe.

Jetzt anmelden, dabei sein und deine Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe stärken!

[www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung](http://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung)

# WORKSHOP

## „Leichtigkeit durch Loslassen“

### Wege zur inneren Zufriedenheit im Alltag finden

Ein glückliches und erfülltes Leben führen – wer möchte das nicht? Aber das ist nicht immer leicht. Zuviel angesammelter Besitz, ein übermäßiges Pflichtgefühl oder ein lautstarker innerer Kritiker stehen uns nicht selten im Weg. Wie kann ich mit diesen Belastungen im Alltag gut umgehen und lernen, sie loszulassen? Und wie kann mir Wohlwollen dabei helfen, mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu empfinden?

Nach einem einführenden Vortrag ist Raum für Diskussion und kleine Übungen, um die eigene Balance zu erkunden: Was ist mein stimmiges Maß an Besitz und an Ordnung? Wie viel an Beziehung und Kontakt fühlt sich gut an? Wie aktiv soll mein Leben sein oder wie ruhig? Welches Maß an Verantwortung passt zu mir?

Die eigene stimmige Balance immer wieder neu zu finden, ist ein wesentlicher Schlüssel zu Leichtigkeit und zur Lebensfreude.

#### **⌚ Zeit**

**Samstag, 29.03. / 10 – 13 Uhr**  
inkl. einer kleinen Teepause

#### **Leitung**

Gabi Rimmel, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Entrümpelungsberaterin

#### **Kosten**

7 € / erm. 5 €

#### **Anmeldung**

**bis 21.03.25**



# Fortlaufende Kurse



## Gedächtnistraining

### Besser behalten, schneller erinnern – frischer Wind fürs Gedächtnis

Spielerische Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Denken und Gedächtnis. Vielfältige Denkanregungen werden kombiniert mit Merkhilfen.

Durch Kreativitätsübungen und Bewegungen werden Sie Ihren persönlichen Wissens- und Erinnerungsschatz besser nutzen können. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer\*innen werden Sie lern-stark!

⬇ **Zeit** **Montag**  
**20.01. – 10.3.**  
**10 – 11:45 Uhr, 8 Termine**

**Leitung** Dagmar Fleischer  
zertifizierte Gedächtnistrainerin

**Kosten** 60 €

**Anmeldung** **Bis 13.01.25**



Wir bitten vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe um **Anmeldung** unter Telefon **030 / 4 16 48 42.**

# Fortlaufende Kurse

## Tai Chi Chuan

Durch die sanften und gleichmäßig langsamen Bewegungen wird der Körper entspannt, die Atmung ruhig und tiefer. Es tritt eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist ein. Tai Chi Chuan kann bis ins hohe Alter erlernt und geübt werden.

**🕒 Zeit** **Mittwoch**  
**16:45 – 18 Uhr, Anfänger**  
**18:15 – 19:30 Uhr, Fortgeschrittene**

**Leitung** Thomas-Andreas Serowy  
Lehrer für Tai Chi Chuan

**Kosten** jeweils 30 € monatlich

**Anmeldung** 030 / 4 11 01 44



# Sprachcafé & interkultureller Treff



Wolltest Du schon lange einmal deine Nachbar\*innen besser kennen lernen?

Bist du neugierig auf Menschen aus verschiedenen Kulturen?

## **Lerne unser Sprachcafé & interkulturellen Treff kennen!**

Wenn du deine Deutschkenntnisse verbessern möchtest, schau einfach vorbei. Oder komm vorbei und hilf deinen Nachbarn, ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Bei Kaffee, Tee und Gebäck kommen wir miteinander ins Gespräch und können über unseren Alltag, Gewohnheiten, Feste, Freundschaften u.v.a.m. erzählen. Oder machst du Musik? Triff bei uns andere Musiker\*innen und musiziert gemeinsam. Das Wichtigste dabei ist, Spaß zu haben!

Wir freuen uns auf dich!

- 🕒 **Zeit** 1. Samstag im Monat 13 - 15 Uhr
- 2. – 5. Samstag im Monat 16 - 18 Uhr

# Nachbarschafts-Café

## Herzlich willkommen in unserem Philosophischen Café!

Hier können Sie verweilen, sich entspannen oder aktiv „mitreden“.

Allgemeinverständlich werden philosophische Themen der individuellen Lebensgestaltung erörtert. Zu jedem Thema ist Literatur angegeben.

Fragen und Gespräch sind erwünscht. Die Leitung obliegt Heinz Engelstädter und Dagmar Fleischer.

**🕒 Zeit** jeweils am 3. Montag  
im Monat von 15 – 17 Uhr

**Kostenbeitrag** 3 €



**Nähere Information unter**  
030 / 416 48 42



### Zeit der Emotionen

---

**20.01.** Die Kraft der Gefühle – ihre Möglichkeiten und Grenzen

---

**17.02.** Sympathie als Beginn angenehmer Beziehungen

---

**17.03.** Über das Zeitalter der Einsamkeit

---

**14.04.** Auf dem Weg zur inneren Ruhe: Gelassenheit

---

**19.05.** Die Kunst des richtigen Maßes

# Beratungen

## Beratung zur Selbsthilfe

Wenn Sie sich über Selbsthilfe informieren möchten und/oder auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe sind oder auch selbst eine Gruppe gründen möchten, können Sie gerne einen Beratungstermin mit uns vereinbaren. Bei Bedarf leiten wir auch an andere Hilfsangebote weiter.

**Beraterinnen** Adelina Koch, Susanne Kühle,  
Ina Steinbach  
Dipl. Sozialarbeiterinnen /  
Sozialpädagoginnen  
**nach Vereinbarung**  
030 / 4 16 48 42  
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

⬇ **Zeit**  
**Telefon**  
**E-Mail**

## Psychosoziale Beratung

Sie sind auf der Suche nach neuen Perspektiven und wünschen sich Unterstützung in Ihrer momentanen Lebenssituation? Gemeinsam können wir Gedanken, Ideen und Wünsche ordnen, um Ihre nächsten Schritte zu entwickeln. Wir bieten eine psychosoziale Kurzzeitberatung.

**Beraterin** Susanne Kühle  
Dipl. Sozialarbeiterin /Sozialpädagogin  
systemische Beraterin  
**nach Vereinbarung**  
030 / 4 16 48 42  
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de  
3 € / erm. 1,50 €

⬇ **Zeit**  
**Telefon**  
**E-Mail**  
**Kosten**

# Was ist Selbsthilfe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die bestrebt sind, ihr Thema, das sie aktuell beschäftigt, aktiv in die Hand zu nehmen. Das können Themen aus den Bereichen Soziales, Gesundheit/Krankheit, Freizeit, Familie, Nachbarschaft u.v.m. sein. In der Gemeinschaft erfährt man Entlastung und Unterstützung und macht die Erfahrung, dass man mit seinen Problemen nicht

allein ist. Dabei geht es vordergründig nicht immer um die Lösung der Probleme, sondern vielmehr um den Umgang mit diesen im Alltag und die Verbesserung der Lebensqualität. Die Mitglieder der Gruppe bestimmen selbst Inhalt und Form des Zusammenkommens und treffen sich in der Regel ohne professionelle Anleitung.

## Wir ...

- **beraten** Sie zu Ihrem persönlichen Anliegen und klären mit Ihnen, ob eine Selbsthilfegruppe Ihrem Bedürfnis entspricht und welche dies sein kann. Sie können sich an uns wenden, wenn Sie Ängste oder Sorgen haben und Menschen in der gleichen Situation suchen.
  - **informieren** und beraten über Möglichkeiten der Selbsthilfe im Allgemeinen und stellen Kontakte zwischen Interessierten und bestehenden Gruppen her. Die enge Vernetzung der Berliner Selbsthilfekontaktstellen untereinander ermöglicht schnellen Zugriff auf Gruppenangebote in allen Bezirken.
  - **unterstützen** bei Gruppengründungen und geben Hilfestellung in der Aufbauphase einer neuen Gruppe sowie bei Problemen in bestehenden Gruppen.
  - **halten** ein Fortbildungsangebot für Mitglieder in Selbsthilfegruppen vor.
  - **stellen** Gruppenräume und technische Hilfsmittel bereit.
- Weitere Informationen zu unserem Beratungsangebot finden Sie auf Seite 34.

## Weitere Informationen und Adressen

### SEKIS

Wenn Sie bei uns keine passende Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema finden, können Sie sich bei SEKIS Berlin, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, informieren. SEKIS verfügt als Selbsthilfe-Anlaufstelle für ganz Berlin über eine zentrale Datenbank, in der alle existierenden Gruppen aufgelistet sind. Zudem sind verschiedene Broschüren zur Selbsthilfe (Gründung, Gruppenregeln, Initiativen, Vereine, Veranstaltungen, weitere Selbsthilfe-Kontaktstellen u.v.m.) erhältlich.

Selbsthilfe - Kontakt- und Informationsstelle  
Zimmerstraße 26 | 10969 Berlin (*neu ab 2025*)  
Telefon 030 / 8 92 66 02  
Fax 030 / 89 02 85 40  
E-Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
Internet [www.sekis.de](http://www.sekis.de)

### NAKOS

Die NAKOS ist die zentrale bundesweite Anlaufstelle in Deutschland rund um das Thema Selbsthilfe. Als Knotenpunkt vernetzt NAKOS die relevanten Akteur\*innen. Interessierte, Betroffene und Angehörige finden hier alle notwendigen Informationen. Dabei zeigt NAKOS die Vielfalt und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf und fördert und vertritt sie gegenüber Politik und Gesellschaft.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin  
Telefon 030 / 31 01 89 60  
Fax 030 / 31 01 89 70  
E-Mail [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## Förderung durch Krankenkassen

Die Krankenkassen sind nach dem Gesetz (§ 20 h SGB V) verpflichtet, gesundheitsbezogene Selbsthilfeaktivitäten zu fördern. **Das heißt, gesundheitliche Selbsthilfegruppen können Fördergelder für gesundheitsfördernde Aktivitäten beantragen.** Sprechen Sie uns an.



# Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)



## Wir unterstützen und entlasten

pflegende und betreuende Angehörige, Freund\*innen und Nachbar\*innen sowie pflegebedürftige Menschen jeden Alters und im Umfeld von häuslicher Pflege.

### Unsere Angebote:

- Gesprächs- und Aktivgruppen
- Unterstützung nachbarschaftlicher Netzwerke
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Besuchsdienst
- Angehörigenbegleitung
- Information und Fachvorträge
- Beratung, Begleitung und Qualifizierung für freiwillig Engagierte

**Unsere Angebote sind kostenlos.**

### 📍 1. Standort

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Telefon 030 / 41 74 57 52

Mobil 0172 / 856 63 43

Sprechzeit Donnerstag 14 – 17 Uhr und nach Vereinbarung

### 📍 2. Standort

Wilhelmsruher Damm 116 (5.OG), 13439 Berlin

Telefon 030 / 644 97 60 63

Mobil 01522 / 412 63 75

Sprechzeit Dienstag 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail [pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)

Internet [www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement](http://www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement)

[www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)

## Podcasts

### **Ruheinsel-Podcast Entspannungsreihe für pflegende Angehörige zum Anhören und Mitmachen**

Die Entspannungsreihe dient als kleine Auszeit vom Alltag und richtet sich an sorgende und pflegende Angehörige und alle Interessierten.

In jeder rund 20-minütigen Folge befasst sich die Gerontotherapeutin und Entspannungspädagogin Marlies Carbonaro mit einem Thema, wie... z.B. Selbstfürsorge, Mut, warum Gruppen unser Leben bereichern und Dankbarkeit, lädt zu Entspannungsübungen ein oder erfreut mit einem Gedicht.

Alle Folgen des Podcasts sind über die Webseite [www.unionhilfswerk.de/ruheinsel](http://www.unionhilfswerk.de/ruheinsel) abrufbar.

Auf Wunsch schicken wir Ihnen die Folgen auch gern per Messenger-Dienst direkt auf Ihr Handy. Wir wünschen viel Freude beim Anhören!



### **PflegeSelbsthilfe Podcast Informationen für pflegende Angehörige zum Anhören**

Der Podcast richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige und alle Interessierten. Vier Mitarbeiter\*innen der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement geben Informationen zur PflegeSelbsthilfe, wie Gruppen für pflegende Angehörige und weitere Angebote zur Selbstfürsorge und Entlastung im Pflegealltag.

**Folge 1: Was ist PflegeSelbsthilfe eigentlich?**

**Folge 2: Was passiert in PflegeSelbsthilfe-Gruppen?**

**Folge 3: Wie hast du die Pflegesituation erlebt?**

Alle Folgen finden Sie auf [unionhilfswerk.de/pflege-engagement](http://unionhilfswerk.de/pflege-engagement), Spotify und Amazon Music. Wir wünschen viel Freude und neue Erkenntnisse beim Anhören!

# Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

## Aktivgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

Sie befinden sich in einer Pflegesituation? Sie fühlen sich allein, haben Fragen oder möchten sich einfach mal etwas von der Seele reden? Dann sind Sie in unseren Gesprächsgruppen genau richtig! Hier treffen Sie Menschen, die auch ohne Worte wissen, was pflegen und betreuen heißt. Eine ehrenamtliche Gruppenleitung begleitet die Gruppe. Neue Gruppenteilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren zu pflegenden Angehörigen? Sprechen Sie uns gerne an!

### Angehörigencafé Häusliche Pflege MV

In dieser Gesprächsgruppe können Menschen, die zu Hause pflegen und betreuen, über Erfahrungen sprechen und sich austauschen. Regelmäßige Treffen geben den Teilnehmenden Halt und Unterstützung. Jede\*r in der Gruppe ist für den Anderen da.

 **Zeit** 2. + 4. Montag im Monat | 14 – 16 Uhr

 **Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

### Angehörigencafé Häusliche Pflege Frohnau

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ treffen sich hier Menschen, die sich über ihre häusliche Pflege- und Betreuungssituation austauschen möchten. Sowohl Probleme als auch freudige Ereignisse kommen zur Sprache. Kontaktdaten zu wichtigen Anlaufstellen werden ausgetauscht.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Frohnau.

 **Zeit** 2. Mittwoch im Monat | 16 – 17:30 Uhr

 **Ort** Evangelische Kirchengemeinde Frohnau  
Zeltinger Platz 18, 13465 Berlin



### **Angehörigencafé Demenz**

Das Thema Demenz und die Veränderungen, die pflegende und betreuende Angehörige im Alltag mit Menschen mit Demenz erleben, stehen hier im Fokus. Die Teilnehmenden teilen Sorgen und Ängste und geben sich Hilfestellung und Mut. Sie finden Unterstützung und Verständnis und werden gehört.

**🕒 Zeit** 1. + 3. Montag im Monat | 10 – 12 Uhr

**📍 Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



### **Anmeldung und Informationen**

Telefon 030 / 41 74 57 52  
pflegeengagement@unionhilfswerk.de

### **Angehörigencafé – Häusliche Pflege Borsigwalde**

Sie pflegen Ihre\*n Partner\*in zuhause? Ihre Mutter lebt noch alleine, benötigt aber immer öfter Ihre Hilfe und Betreuung? Sie sind berufstätig und fragen sich, wie Sie die Pflege zuhause stemmen sollen? Dann sind Sie genau richtig in dieser Gesprächsgruppe. Hier können Sie über Ihre Erfahrungen sprechen, Fragen stellen und sich austauschen.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde.

**🕒 Zeit** 1. Mittwoch im Monat | 18 – 20 Uhr

**📍 Ort** Ev. Kirchengemeinde Tegel-Borsigwalde  
Tietzstr. 34, 13509 Berlin

# Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

## Aktivgruppen für pflegende und betreuende Angehörige

Sie haben im Pflegealltag wenig Zeit für Freizeitgestaltung? Sie wünschen sich mehr soziale Kontakte? In unseren Aktivgruppen können Sie mit anderen Betroffenen gemeinsame Aktivitäten erleben und mal abschalten von Pflege und Betreuung. Brauchen Sie für die Dauer der Gruppe eine Betreuung für Ihren Angehörigen? Sprechen Sie uns gerne an!

### **ZEIT für mich! Bewegung & Entspannung für pflegende Angehörige**

Diese Gruppe bietet Ihnen eine kleine Oase zum Auftanken und Energie sammeln. Sie lernen einfache Bewegungsübungen kennen und werden dann in eine Entspannungsphase mit Qigong und Autogenem Training begleitet. Die Übungen helfen dabei, Stress und Nervosität abzubauen, führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können auch in Ihren Pflegealltag integriert werden.

**🕒 Zeit** 2. + 4. Dienstag im Monat  
17 – 18:30 Uhr

**📍 Ort** Mehrgenerationenhaus Albatros gGmbH  
Auguste-Viktoria-Allee 17a, 13403 Berlin

### **Qigong für pflegende und betreuende Angehörige**

Diese Gruppe möchte pflegenden und betreuenden Angehörigen eine kleine Auszeit vom (Pflege-) Alltag ermöglichen und das Wohlbefinden verbessern.

Kennen Sie die fließenden Bewegungen im Qigong?

Mit einer erfahrenen Anleiterin können Sie diese Methode zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele gemeinsam kennenlernen und ausprobieren, im Stehen oder Sitzen, je nach Ihren Möglichkeiten.

Mit freundlicher Unterstützung des Teams aus dem Jovo Treff.

**🕒 Zeit** 2. + 4. Mittwoch im Monat  
17:30 – 19 Uhr

**📍 Ort** Jovo Treff  
Ziekowstr. 112, 13509 Berlin

## **Bewegt mit Musik!**

### **Bewegungsgruppen für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen**

Bewegung tut gut, Musik macht glücklich. Zu bekannten Melodien werden einfache Bewegungsübungen gezeigt, die Herz und Kreislauf aktivieren, das Gedächtnis anregen und die Beweglichkeit fördern: im Stehen oder im Sitzen, je nach Möglichkeiten und Interessen. Der Spaß an Musik und Bewegung, die Gemeinschaft mit anderen und eine Pause vom Alltag stehen im Vordergrund.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Frohnau.

#### **🕒 Zeit 2. + 4. Montag im Monat**

Gruppe 1 **10:00 – 11:00 Uhr**

Gruppe 2 **11:15 – 12:15 Uhr**

**📍 Ort** Evangelische Kirchengemeinde Frohnau  
Zeltlinger Platz 18, 13465 Berlin

## **Eine Auszeit vom Alltag - KREATIVES Gestalten für pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen**

Sie sind eingeladen, zwei Stunden kreativ zu werden, auf andere Gedanken zu kommen und Kraft für den Alltag zu schöpfen: Aus Stoff und Papier, Alltags- und Recyclingmaterialien werden in einer kleinen Gruppe Collagen, Karten und andere schöne Dinge hergestellt. Jedes Treffen steht unter einem anderen Thema.

Lassen Sie sich überraschen!

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Talente erforderlich. Auch Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen, mit zu malen und zu gestalten.

#### **🕒 Zeit 2. Dienstag im Monat 14 – 16 Uhr**

**📍 Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin



### **Anmeldung und Informationen**

Telefon 030 / 41 74 57 52

[pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)

# Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

## Aktiv in der Nachbarschaft

**Wir fördern nachbarschaftliche Kontakte und unterstützen Initiativen und Hilfenetze, denn eine lebendige Nachbarschaft sorgt für ein gutes Miteinander, kann Hilfe im Alltag sein und auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine gute Unterstützung bieten.**

### Nachbarschaft mitgestalten!

Haben Sie heute schon Ihren Nachbarn begrüßt? Kennen Sie sich überhaupt? Gibt es ab und an mal ein Pläuschchen im Hausflur? Nein? – Warum eigentlich nicht?

### Wenn Sie ...

- sich mehr Kontakt in Ihrer Nachbarschaft wünschen,
- z.B. eine Gruppe gründen oder ein Fest organisieren wollen,
- nachbarschaftliche Hilfe, wie z.B. eine Einkaufsgemeinschaft, eine Telefonkette oder eine Tauschbörse anregen wollen ...

... dann sprechen Sie uns gerne an!

Wir denken gemeinsam mit Ihnen nach, was getan werden kann und unterstützen Sie dabei, das Angebot bekannt zu machen und Mitstreiter\*innen zu finden.

Wir freuen uns auf Sie!



**Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf**

**Telefon** 030 / 41 74 57 52

**E-Mail** [pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)

## Bestehende nachbarschaftliche Initiativen, die wir unterstützen:

### **Spielegruppe in Reinickendorf**

Wir treffen uns zum entspannten Spielen, reihum bei den Mitspieler\*innen im privaten Rahmen. Wir spielen Karten-, Brett- und Würfelspiele.

Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

**Telefon 030 / 4 33 93 38**



### **Nachbar hilft Nachbar**

Sie wollen Zeit spenden, Ihre Nachbarn\*innen kennenlernen und helfen? Oder Sie benötigen kleine Hilfen und suchen jemanden, der mit Ihnen spazieren geht, kleine Einkäufe trägt, weil es Ihnen nicht mehr so leichtfällt, oder Ihnen vorliest? Dann melden Sie sich bei Nachbar hilft Nachbar im Märkischen Viertel! Auf Anfrage erhalten Sie dort auch Unterstützung bei Fragen rund um PC, Laptop, Internet und Smartphone.

Ein Angebot von CHANCE - Bildung, Jugend und Sport BJS gGmbH.

**Kontakt Mittwoch 10 – 13 Uhr**

im Ribbeck-Haus,  
Senftenberger Ring 54, 13435 Berlin

**Telefon 030 / 47 06 49 21**

**E-Mail [info@ribbeckhaus.de](mailto:info@ribbeckhaus.de)**

# Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

## Ziemlich gute Technik

Austauschrunde zu (technischen) Alltagshilfen für Menschen mit Behinderungen, Angehörige, Freund\*innen

Welche Hilfen können den Alltag für Menschen mit Behinderungen erleichtern und bereichern? Welche Technik und Geräte nutze ich, was gibt es Neues? Haben Sie in der Küche schon mal die Wendepfanne ausprobiert? Und welche technischen Hilfen können hilfreich sein, wenn z.B. das Treppensteigen schwer fällt? Wie nutze ich als blinder Mensch das Smartphone, soziale Medien oder das Internet?

Jede\*r ist mit seinen Erfahrungen und Fragen in dieser Austauschrunde willkommen, sowohl Betroffene als auch Freund\*innen und Angehörige. Ein technikbegeisterter Betroffener begleitet die Treffen.

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

**Telefon** 030 / 41 74 57 52

**E-Mail** [pflgeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflgeengagement@unionhilfswerk.de)



In Kooperation mit dem P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

**Zeit** 08.01., danach jd. 1. Mittwoch im März, Mai, Juli, September, November  
16 – 17:30 Uhr

**Ort** P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation, Wildkanzelweg 28, 13465 Berlin

## Informationsveranstaltungen

### Gelassen bleiben im Pflegealltag?

#### Leichter gesagt als getan!

Wer Angehörige pflegt oder betreut, ist einer hohen Belastung ausgesetzt. Täglich stellen sich neue Fragen, und der Alltag erfordert viel Kraft und emotionale Stärke.

Wie kann ich in der Pflegesituation gelassen bleiben und gut für mich selbst sorgen? Wie erkenne ich Zeichen der Überlastung? Und wohin mit Wut und Enttäuschung, wenn die pflegebedürftige Person meine Bemühungen nicht anerkennt oder gar ablehnt und der Alltag von Auseinandersetzungen geprägt ist? Wie kann ich meinen emotionalen Puffer stärken? Die Veranstaltung bietet Raum für Ihre Fragen.

**Zeit** **Donnerstag 13.02. | 16 – 18 Uhr**

**Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

**Leitung** Petra Stunkat, Exam. Altenpflegerin,  
Trainerin und Coach



#### Anmeldung und Informationen

Telefon 030 / 41 74 57 52

[pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)

# Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf (KPE)

## Informationsveranstaltungen

### Rollator, Duschstuhl, Pflegebett und Co – Hilfsmittel in Pflegesituationen

Hilfsmittel helfen dabei, körperliche Beeinträchtigungen auszugleichen und die eigene Selbständigkeit zu erhalten. Aber welche Hilfsmittel gibt es und wer berät mich dazu? Wo kann ich Hilfsmittel bekommen und wer zahlt sie? Um diese Themen und Ihre Fragen soll es in dieser Veranstaltung gehen.

**Zeit** Montag 05.05. | 16 – 18 Uhr

**Ort** Selbsthilfezentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

**Leitung** Kathleen Ehrke, Kenny Wissner, Jenny Ehrke  
Firma Agivia GmbH



**i** **Anmeldung und Informationen**  
Telefon 030 / 41 74 57 52  
[pflgeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflgeengagement@unionhilfswerk.de)

# Netzwerk Märkisches Viertel



Das Netzwerk Märkisches Viertel wurde 2003 auf Initiative der GESOBAU AG, des Pflegestützpunktes Reinickendorf und des Bezirksamtes Reinickendorf gegründet.

Unter dem Motto „Hier will ich bleiben“ verfolgt das Netzwerk das Ziel, den Bewohnerinnen und Bewohnern im Märkischen Viertel so lange wie möglich ein selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Die Netzwerkpartner\*innen möchten dazu beitragen, die sozialen Strukturen im Stadtteil gemeinsam zu stärken und zu entwickeln sowie Bedarfe aufzuspüren und Versorgungslücken zu schließen. Durch verschiedene Beratungs-, Bildungs- und Präventionsangebote, soziale Dienste und kulturelle Aktivitäten unterstützen die Netzwerkpartner\*innen Senior\*innen in ihrer Alltagsbewältigung.

## Das Projekt Rikscha-Mobil Märkisches Viertel

Unter diesem Namen hat der Verein des Netzwerk Märkisches Viertel e.V. ein neues Angebot für Senior\*innen initiiert. Es soll älteren Menschen helfen, mobil zu bleiben und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Das Fahrzeug steht für Rundfahrten durch den Kiez oder kleine Ausflüge zur Verfügung und wird von Ehrenamtlichen ge-

führt. An Wochentagen können auch Mitglieder des Netzwerks darauf zurückgreifen. Weitere Informationen zur Nutzung des Rikscha-Mobils gibt es unter der untenstehenden E-Mail-Adresse.

## Servicestelle Netzwerk:

Hier erhalten Sie Auskünfte, wenn Sie Hilfe und Unterstützung suchen. Die Servicestelle nimmt Wünsche und Fragen zu Beratungen, Besuchsdiensten, Begleitungen, wohnungsnahen Dienstleistungen, Freizeitmöglichkeiten, Handwerkerservice, medizinischen Angeboten, Mobilitätshilfe, Pflege, Alltagshilfen, Wohnanpassung u.v.m. entgegen und leitet diese an die Partner\*innen weiter.

## Netzwerk Märkisches Viertel e.V.

Senioreninfothek in der VIERTELBOX auf dem Stadt-  
platz (ggü. Märkisches Zentrum)

Wilhelmsruher Damm | 13439 Berlin

Telefon **030 / 41 40 35 80**

Mobil **0160 / 93 81 27 99**

E-Mail **[senioreninfothek@netzwerkmv.de](mailto:senioreninfothek@netzwerkmv.de)**

Internet **[www.netzwerkmv.Berlin](http://www.netzwerkmv.Berlin)**

## Öffnungszeiten der Servicestelle

Dienstag und Freitag 9 – 12:30 Uhr

# Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

## Ehrenamtsbüro Reinickendorf

Grußdorfstraße 16 | 13507 Berlin  
Telefon 030 / 23 59 23 777

Eichborndamm 215 | 13437 Berlin  
Telefon 030 / 9 02 94-2377

[beratung@ehrenamt-reinickendorf.de](mailto:beratung@ehrenamt-reinickendorf.de)  
[www.ehrenamt-reinickendorf.de](http://www.ehrenamt-reinickendorf.de)

Terminbuchung:



[www.etermin.net/ehrenamt-reinickendorf](http://www.etermin.net/ehrenamt-reinickendorf)

### Kontakt

Gabi Brandt (Freiwilligenkoordination)



### Beratungszeiten

In Berlin Tegel

Di 10 – 13 Uhr und 16 – 18 Uhr

Im Rathaus Reinickendorf, im Zimmer 15

Mi 10 – 13 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

### Sie möchten etwas Gutes tun und helfen?

Sie möchten mit anderen Menschen gemeinsam etwas Sinnvolles gestalten?

Sie möchten sich freiwillig engagieren?

Melden Sie sich gerne bei uns. Wir kennen die sozialen Einrichtungen und deren Angebote bei uns im Bezirk seit vielen Jahren sehr gut.

Daher können wir Sie umfassend beraten und gemeinsam mit Ihnen das für Sie passende Engagement finden.

# Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

## Stadtteilzentrum Rollberge

Zabel-Krüger-Damm 52 | 13469 Berlin  
Telefon 030 / 81 82 73 30

[info@stadtteilzentrum-rollberge.de](mailto:info@stadtteilzentrum-rollberge.de)  
[www.stadtteilzentrum-rollberge.de](http://www.stadtteilzentrum-rollberge.de)

### „Ein Wohnzimmer für die Nachbarschaft“

Das Stadtteilzentrum in der Rollbergesiedlung stellt einen Begegnungsort für die Nachbarschaft dar und leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der sozialen Infrastruktur und des Miteinanders vor Ort. Um den Ansprüchen eines inklusiven Stadtteilzentrums gerecht zu werden und allen Anwohner\*innen den Zutritt zu ermöglichen, ist das Zentrum barrierearm ausgestattet. Seit dem Umbau unseres Stadtteilzentrums konnten wir unser bereits bestehendes Angebot ausbauen. Dabei wird Vielfalt bei uns großgeschrieben, ob Ü50 Treff bei Kaffee und Kuchen, die arabische Frauen-



gruppe, die allgemeine Sozialberatung oder der inklusive Spielevormittag. Die Vielfalt der Nachbarschaft wird in unserem Programm sichtbar. Um unser Angebot stets weiter ausbauen zu können, freuen wir uns über ehrenamtliche Unterstützung.

### Öffnungszeiten:

Büro	Mo – Fr	9 – 15 Uhr
Stadtteilzentrum	Mo – Fr	10 – 16 Uhr
	Di	10 – 18 Uhr

# Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

## Montessori-Kinderhaus Sommerstraße

Sommerstraße 16 | 13409 Berlin  
Telefon 030 / 49 99 76 01  
[www.unionhilfswerk.de/kinder](http://www.unionhilfswerk.de/kinder)

In unserem Kinderhaus betreuen wir ca. 100 Kinder im Alter von 0 Jahren bis zum Schuleintritt in altersgemischten Gruppen. Wir arbeiten nach dem Konzept der Montessori-Pädagogik und auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms. Ausgebildete Fachkräfte unterstützen die Betreuung von Kindern mit speziellem Förderbedarf. Nähere Informationen zu unserem umfangreichen Angebot erhalten Sie telefonisch oder im Internet (siehe oben).

## Europa-Kindertagesstätte Kinderinsel L'île aux enfants

Tramper Weg 4 | 13439 Berlin  
Telefon 030 / 91 20 85 96  
[www.unionhilfswerk.de/kinder](http://www.unionhilfswerk.de/kinder)

Unsere deutsch-französische Europa-Kindertagesstätte bietet eine ganztägige Betreuung für 150 Kinder. Die bilinguale Erziehung nach dem Immersionsprinzip beinhaltet den Einsatz von muttersprachlich französischen Fachkräften im Nestbereich, den altersgemischten Elementargruppen sowie in der Vorschulgruppe. Es besteht eine enge Kooperation mit der staatlichen Europaschule „Märkische Grundschule“.

## Mobilitätshilfedienst Reinickendorf

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon 030 / 6 44 97 60-70

Fax 030 / 6 44 97 60-88

E-Mail [mhde.rdf@unionhilfswerk.de](mailto:mhde.rdf@unionhilfswerk.de)

### Kontakt

Ursula Illies, Andrea Schneider, Erwin Blaschka

Nach dem Motto „Draußen spielt das Leben - wir bringen Sie hin“ bieten die Berliner Mobilitätshilfedienste in allen Bezirken älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen Unterstützung beim Verlassen der Wohnung. In Reinickendorf begleiten geschulte Mitarbeiter\*innen und Freiwillige des Unionhilfswerks bei Spaziergängen, beim Einkauf und bei der Wahrnehmung von Terminen. Auch Treppentransporte mit und ohne Hilfsmittel gehören zu unserem Angebot.

## Pflegedienst Berlin-Nord - Versorgungsregion Märkisches Viertel

Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon 030 / 6 44 97 60-61

Unser langjährig bestehendes Pfllegeteam begleitet Sie durch den Alltag und unterstützt Sie in allen Lebenslagen. Qualifiziertes Fachpersonal versorgt Sie ganzheitlich, damit Sie sich so lange wie möglich zu Hause wohlfühlen können. Ein festes Pfllegeteam schafft dabei Vertrauen und Sicherheit und sorgt dafür, dass wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche eingehen können. Dabei sind wir rund um die Uhr erreichbar. Über Jahrzehnte konnten wir ein festes Netzwerk an Kooperationen aufbauen: Hierzu zählen Haus- und Fachärzt\*innen, Therapeut\*innen, Apotheken sowie unsere Mobilitätshilfedienste, Besuchsdienste und der ambulante Hospizdienst. Diese guten Kontakte sorgen für eine optimale Versorgung unserer Kund\*innen.

# Einrichtungen des Unionhilfswerks in Reinickendorf

## Hospiz Nord

Schlieperstraße 75 | 13507 Berlin

E-Mail [nord@hospiz-fuer-berlin.de](mailto:nord@hospiz-fuer-berlin.de)

Telefon 030 / 41 47 10 35

Fax 030 / 41 47 10 37



Der Hospizdienst berät und begleitet schwerstkranke, sterbende Menschen und die ihnen Nahestehenden in der Zeit der Krankheit, des Sterbens und des Abschiednehmens sowie in Zeiten der Trauer. Themen der Beratung können u.a. die Patient\*innenvorsorge, die Vorsorgevollmacht und hospizliche und palliative Versorgung sein. An erster Stelle der Arbeit stehen dabei die Wünsche der Sterbenden und deren ganz persönliche Bedürfnisse. Hierfür vermittelt der ambulante Hospizdienst ehrenamtliche Hospizdienstmitarbeiter\*innen. Diese sind umfangreich geschult. Ihre regelmäßigen Besuche sind kostenlos. Sie schenken Zeit, die Entlastung bringt. Sie unterstützen z. B. bei Spaziergängen, hören zu, lesen vor und verstehen Ängste und Sorgen. Pflegende Angehörige und Nahestehende haben so einige Stunden zur freien Nutzung und Entlastung oder die Möglichkeit, gemeinsam von der geschenkten Zeit des Ehrenamts zu profitieren.

# Impressum

**Redaktion** Adelina Koch, Susanne Kühle, Ina Steinbach, Christine Gregor  
**Druck + Layout** Union Sozialer Einrichtungen gGmbH (USE)  
**Bildquellen** alle Bilder ohne Fotohinweise: pixabay.com, unsplash.com, pexels.com, Freepik.com  
**Auflage** 3.200 Stück

Über die Unterstützung unserer Arbeit mit einer Spende freuen wir uns.

**Spendenkonto** Kontoinhaber: Stiftung Unionhilfswerk Berlin  
Bank für Sozialwirtschaft AG  
IBAN: DE15 3702 0500 0001 4080 11  
BIC: BFSWDE33XXX



Wir sind Mitglied bei selko e.V.,  
dem Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen.



Diese Einrichtung wird gefördert  
durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales,  
Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert mit Mitteln der  
gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände Berlin.

-  **S-Bahn** S1, S85
-  **U-Bahn** U8
-  **Bus** 120, 122, 220, 221, 124  
M 21, X 21, X 33



**Stiftung  
Unionhilfswerk Berlin**

## **Selbsthilfezentrum Reinickendorf**

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon 030 / 4 16 48 42 | Fax 030 / 41 74 57 53

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de) | [www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

**Kontakt** Adelina Koch, Ina Steinbach, Susanne Kühle

**Unsere Sprechzeiten** Dienstag 14 – 17 Uhr | Donnerstag 14 – 18 Uhr

**Außensprechzeit:** Freitag 11 - 14 Uhr, Ort: Stadtteilzentrum Rollberge, Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin

