

SELBSTHILFE

WEITERE INFORMATIONEN UND WICHTIGE KONTAKTDATEN

SELBSTHILFE IN BERLIN

SEKIS (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle) informiert über Selbsthilfe in Berlin.

Berlinweite Datenbank für Selbsthilfe: www.sekis.de
☎ 030 89 26 602, sekis@sekis-berlin.de

Sprechzeiten: Mo 12 - 16 Uhr,
Mi 10 - 14 Uhr, Do 14 - 18 Uhr

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

HILFREICHE WEBADRESSEN

www.nakos.de (Bundesweite Datenbank für Selbsthilfe)

www.selbsthilfe-interaktiv.de (Virtuelle Selbsthilfe)

www.patient-und-selbsthilfe.de (Patientenbeteiligung)



SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN

Selbsthilfeorganisationen sind krankheitsspezifische Verbände. Sie setzen sich unter anderem für die Aufklärung zum Krankheitsbild oder für mehr Patient_innenorientierung ein. Dort erhalten Sie weiterführendes Informationsmaterial, können an Veranstaltungen und Seminaren teilnehmen oder sich beraten lassen.

Psychoseseminar Pankow

www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/artikel.266863.php

Angehörige psychisch Kranker

www.apk-berlin.de

Depression

www.depressionsliga.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Bipolare Störungen

www.bipolaris.de
www.bipolarberlin.de

Netzwerk Stimmenhören

www.stimmenhoeren.de

Borderline

www.borderline-netzwerk-berlin.de
www.grenzgaenger-shg.de

Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener/ Psychiatrie-Betroffener

www.bopp-ev.de

Schatten- und Licht

www.schatten-und-licht.de

PSYCHOTHERAPIE KURZFRISTIGE TERMINE

Die Terminservicestelle der KV Berlin unterstützt Sie dabei, kurzfristig einen Termin zur psychotherapeutischen Versorgung bei einem_r Psychotherapeut_in mit freien Kapazitäten zu vereinbaren. Die Wartezeit zwischen Ihrer Kontaktaufnahme und dem Termin beträgt maximal vier Wochen, für Akutbehandlungen maximal zwei Wochen. Terminvereinbarung rund um die Uhr ☎ 030 11 61 17, www.kvberlin.de/30patienten/22terminservice/index.html

NOTFALLADRESSEN & NUMMERN

Bürgertelefon ☎ 115

Montag bis Freitag 7 - 18 Uhr

(Die Vermittlung erfolgt zu dem Dienst in dem jeweils zuständigen Bezirk)

www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen

• Berliner Krisendienst

Krisenberatung und Krisenintervention, telefonisch oder persönlich ohne Voranmeldung – mehrsprachig – in dringenden Fällen Hausbesuch, Arzt/Ärztin in Rufbereitschaft.

Täglich von 16 - 24 Uhr geöffnet.

Erreichbarkeit rund um die Uhr.

Montag bis Freitag 8 - 16 Uhr nur telefonische Information und Weitervermittlung.

Pankow ☎ 030 39 06 3-40

Krisendienst Pankow

Mühlenstr. 48, 13187 Berlin

www.berliner-krisendienst.de

• Sozialpsychiatrischer Dienst Pankow

Grunowstr. 8 - 11, 13187 Berlin,

Di 9 - 12 Uhr, Do 14 - 18 Uhr

und nach Vereinbarung

www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt

Beratung – Hilfevermittlung – Krisenintervention
gegebenenfalls auch aufsuchend,
d.h. bei Hausbesuchen oder
im sozialen Umfeld.

• Ärztliche Hilfe ☎ 11 61 17

SELBSTHILFE

INFORMATIONEN FÜR PATIENT_INNEN

ALEXIANER ST. JOSEPH-KRANKENHAUS BERLIN-WEISSENSEE

Informationen zur Selbsthilfe erhalten Sie von Ihrem Behandlungsteam.

Verena Koch

Krankenhausbeauftragte für Selbsthilfe
Alexianer St. Joseph Berlin-Weißensee GmbH
Gartenstr. 1, 13088 Berlin

☎ 030 92 79 0-345, Verena.Koch@alexianer.de
www.alexianer-berlin-weissensee.de



KIS – KONTAKT- UND INFORMATIONENSTELLE FÜR SELBSTHILFE PANKOW

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

Zweiter Standort

KIS im Stadtteilzentrum am **Prenzlauer Berg**
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Mo + Mi 15 - 18 Uhr, Do 10 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

☎ 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Katarina Schneider

Projektleitung & Beratung
Unterstützung von
Selbsthilfegruppen



Ines Krahn

Beratung, Unterstützung von
Selbsthilfegruppen &
Öffentlichkeitsarbeit
Projektkoordination Selbsthilfe-
freundliches Gesundheitswesen



Jana Vogel

Peer-Beratung
Unterstützung von
Selbsthilfegruppen



SERVICE DER KIS

- Persönliche Beratung
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen oder an andere Dienste
- Unterstützung beim Aufbau einer neuen Gruppe
- Unterstützung bestehender Gruppen
- Veranstaltungen wie Stressbewältigung, Resilienz, gruppenspezifische oder andere gesundheitsbezogene Themen
- Unterstützung zur Selbsthilfeförderung
- Bereitstellen von Gruppenräumen u. Arbeitsmaterial

WAS IST SELBSTHILFE:

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet. Im Austausch mit den anderen entwickeln die Teilnehmenden eigene Lösungsstrategien und teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Selbsthilfe bedeutet, aus eigenen Kräften Dinge zu verändern. Wenn Sie möchten, unterstützen wir Sie gern bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe oder helfen Ihnen dabei, eine neue Gruppe aufzubauen, sei es für Betroffene oder Angehörige. Denn auch Eigenverantwortung braucht Unterstützung!

Wer trifft sich dort?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Erwachsene jeden Alters in meist gemischten Gruppen. Es gibt auch Gruppen, die sich speziell an Frauen bzw. Männer richten oder eine bestimmte Altersgruppe ansprechen.

Kann ich einfach so hingehen?

Die meisten Gruppen sind offen für neue Interessierte. Andere führen ein kurzes Vorgespräch oder wünschen sich eine Anmeldung. Am besten, Sie informieren sich in der Kontaktstelle.

Gibt es eine Gruppe für mich?

Selbsthilfegruppen gibt es zu den verschiedensten Themen wie z.B. chronische Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen, Psychosoziales und anderes.

PEER-BERATUNG MENSCHEN MIT KRISENERFAHRUNG BERATEN MENSCHEN IN KRISEN

Peer-Berater_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter_innen, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten 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. Termine: Peerberatung@hvd-bb.de



Alexianer
ST. JOSEPH-KRANKENHAUS
BERLIN-WEISSENSEE

KONTAKT- UND
INFORMATIONENSTELLE FÜR SELBSTHILFE
KIS