

SELBSTHILFE



INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN



KIS PANKOW

Büro und Gruppenräume
KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
im Stadtteilzentrum **Pankow**
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Zweiter Standort
KIS im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin, **Prenzlauer Berg**

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 und Arbeitsmaterial

SELBSTHILFE BEWEGT

Das Projekt bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisensituationen Bewegungsangebote verschiedenster Art und ermutigt zu Aktivitäten und Austausch mit anderen. Gemeinsam geht es leichter!

Alle Informationen und Angebote erhalten Sie
Ansprechpartner:

Martin Schultz
Mail: selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de

Tel: 030 499870910

Mo 10-13 Uhr

Web: www.selbsthilfe-bewegt.de



WAS IST SELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet. Im Austausch mit den Anderen entwickeln die Mitglieder 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 aber auch Gruppen, die sich speziell an Frauen bzw. Männer richten oder eine bestimmte Altersgruppe ansprechen wollen.

Kann ich einfach so hingehen?

Häufig sind die Gruppen offen für neue Interessierte. Andere Gruppen 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 bei chronischen Krankheiten, bei Behinderungen, im Suchtbereich, bei psychosozialen Problemen oder auf dem Gebiet des freiwilligen Engagements.

Sprechen Sie uns an!

Sprechzeiten:
Mo und Mi 15 - 18.00 Uhr
Do 10 - 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel: 030-499 87 09 10
Mail: kislat|hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Katarina Schneider
Projektleitung & Beratung,
Unterstützung von
Selbsthilfegruppen



Jacqueline Pitro
Beratung, Unterstützung von
Selbsthilfegruppen &
Öffentlichkeitsarbeit



SELBSTHILFE IN BERLIN

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

-berlinweite Datenbank für Selbsthilfe: www.sekis.de

-Tel: 0308926602 | 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)



WEITERE INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN



SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN

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

Beispiele dafür sind:

Depression

<https://www.depressionsliga.de/>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/ueber-uns>

Bipolare Störungen

<https://www.bipolaris.de/>

<http://www.bipolarberlin.de/index.html>

Netzwerk Stimmenhören

<http://www.stimmenhoeren.de/>

Borderline

<http://www.borderline-netzwerk-berlin.de/index.php?id=22>

<http://www.grenzgaenger-shg.de/>

Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener / Psychiatrie-Betroffener

<http://www.bopp-ev.de/>

Angehörige psychisch Kranker

<https://apk-berlin.de/startseite/startseite.html>

NOTFALLNUMMERN

Berliner Krisendienst

Krisenberatung und Krisenintervention, telefonisch oder persönlich ohne Voranmeldung · mehrsprachig · in dringenden Fällen Hausbesuch, Arzt/Ärztin in Rufbereitschaft - Alle Standorte sind täglich von 16 - 24 Uhr geöffnet. Erreichbarkeit rund-um-die-Uhr durch überregionale Bereitschaft. Montag bis Freitag 8 - 16 Uhr nur telefonische Information und Weitervermittlung.

Die neun Standorte im Überblick:

Mitte, Friedrichshain-Kreuzberg _ 390 63- 10

Charlottenburg-Wilmersdorf _ 390 63-20

Spandau _ 390 63-30

Pankow _ 390 63-40

Reinickendorf _ 390 63- 50

Steglitz-Zehlendorf, Tempelhof-Schöneberg _ 390 63-60

Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf _ 390 63- 70

Treptow-Köpenick _ 390 63-80

Neukölln _ 390 63-90

www.berliner-krisendienst.de

Sozialpsychiatrische Dienste der Berliner Bezirksämter

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

Montag bis Freitag: 8 - 16 Uhr _115

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

www.berlin.de/lb/psychiatrie/krisenhilfe



SPRECHSTUNDE PSYCHOTHERAPEUTEN: WIE'S FUNKTIONIERT!

Psychotherapeuten mit Kassensitz bieten seit April 2017 eine Sprechstunde an, die man bei erhöhtem Gesprächsbedarf/Krisensituationen auch ohne festen Therapeuten in Anspruch nehmen kann. Für einen Termin meldet man sich bei der Servicestelle. Die Wartezeit zwischen Anfrage und Termin darf maximal vier Wochen betragen. Der Therapeut wird von der Servicestelle zugewiesen.

AKUTBEHANDLUNGSPLÄTZE

Bei akuten psychischen Problemen kann ein zugewiesener Psychotherapeut in Anspruch genommen werden, wenn befürchtet wird, das sich eine Verschlimmerung der Probleme einstellen wird. Dafür muss kein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Diese besteht aus bis zu 24 je 25-minütigen Terminen. Danach gibt es allerdings keine Weiterbehandlung beim gleichen Therapeuten.

Terminservicestelle für Sprechstunde und Akutbehandlungsplatz
030 31 003 – 383, Montag bis Freitag 10-15 Uhr