

Aufgrund der Corona-Situation finden die Selbsthilfegruppen aktuell zum Teil in einem anderen Format statt. Bitte nehmen Sie Kontakt zu dem jeweiligen Selbsthilfetreffpunkt auf, wenn Sie Interesse an einer unserer Gruppen haben.

Selbsthilfegruppen der Spandauer Selbsthilfetreffpunkte Mauerritze, Mauerstraße 6

AGUS- Angehörige um Suizid

Beratung für Angehörige die Verwandte, Freunde usw. durch plötzlichen Tod verloren haben.

Zeit: Einzelberatung nach Vereinbarung, sonntags

„Altersarmut“ - Eine Lobby für allein stehende Rentner/innen

Zeit: letzter Samstag 11-13 Uhr

Alzheimer-Angehörige-Initiative

In der angeleiteten Gruppe kann man Rat erhalten, wie man psychische und physische Belastungen besser abbauen kann. Außerdem wird eine gleichzeitige Betreuung der Kranken angeboten.

Zeit: 2. & 4. Donnerstag 15:30-17:30 Uhr

Angehörigengruppe Psychisch Kranker, APK e.V.

Zeit: 3. Freitag 17-18:30 Uhr

Angstgruppe I (für Frauen und Männer)

von einer Dipl. Psych. angeleitet, Kosten 3.50- EUR /Sitzung, incl. Raumnutzung

Zeit: Dienstag 15:30-17 Uhr

Angstgruppe II für Frauen

Anleitung von einer Dipl. Psych.

Zeit: Dienstag 17:15-18:45 Uhr

Angstgruppe III für Frauen

Zeit: Donnerstag 10-11:30 Uhr

Angstgruppe IV

Zeit: Samstag 13-14:30 Uhr

Aphasie/Sprachstörung nach Schlaganfall

Ort: Meridian Klinik Berlin, Zi. E49

Zeit: 3. Mittwoch 15.30-17 Uhr

Arm - und Beinamputierte

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr.10

Zeit: 3. Mittwoch

Berliner Mietergemeinschaft

Man sollte Mitglied sein oder werden (ca. 60,-€ jährlich mit Prozesskostenschutz) Beratung ist grundsätzlich immer mit Rechtsanwalt/Rechtsanwältin vor Ort.

Zeit: Mittwoch 19-20 Uhr

Brustkrebsgruppe mit Beratung

Zeit: im Wechsel 1x Montag vormittags, 1x Montag abends ab 18 Uhr

CED Morbus Crohn und entzündliche Darmerkrankungen

Zeit: 2. Dienstag 19-20:30 Uhr

Diabetikerkreis u. herzkranke Diabetiker

Beratung und Selbsthilfegruppe, Anregung zum diabetischen Essen, Vorträge werden regelmäßig organisiert

Zeit: 3. Mittwoch, 15-17 Uhr

EKS (Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern/Erzieher*innen)

Zeit: 2. & 4. Mittwoch 16:30-18 Uhr

Elefantentruppe, Diätgruppe

Gruppe von Frauen, die sich inzwischen zum Ziel gesetzt haben, ihr Gewicht zu halten, machen es sich gemütlich und lernen bzw. haben gelernt, ihren Körper zu akzeptieren. Sind seit 20 Jahren zusammen. Die Gruppe ist weniger geeignet für Menschen, die dringend abnehmen möchten.

Zeit: Montag 13-15:30 Uhr

Eltern/Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung

Zeit: 4. Dienstag 19-20:30

Frauengesprächskreise ab 55 Jahre

Gruppe besteht seit 20 Jahren. Es werden private Gespräche geführt und Unterstützung bei Problemen angeboten. Nicht geeignet für schwer psychisch erkrankte Menschen, die noch alle Aufmerksamkeit benötigen, da die Gruppe sich dann überfordert fühlt. Es geht um die Bewältigung von alltäglichen Problemen, die der „normal-neurotische“ Mensch hat. Telefonische Kontakte auch außerhalb der Gruppentreffen sind möglich. Es werden ab und zu auch Ausflüge u.a. unternommen.

Zeit: Montag 11:30-13 Uhr

Fybromyalgiegruppe

Selbsthilfegruppe zum Fibromyalgie-Syndrom (FMS). Fibromyalgie ist eine chronische Ganzkörper-Schmerzkrankung.

Gespräche, Erfahrungs- und Informationsaustausch, Fachvorträge

Zeit: 3. Dienstag 19:15-21 Uhr

Gemischte Freizeitgruppen

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen, die sich für gemeinsame Gespräche und Freizeitgestaltung treffen.

Zeit: 1. Gruppe: Freitag 15-17 Uhr
2. Gruppe: Samstag 14-16 Uhr, außer 2. Samstag i.M.

Handarbeitsgruppe Flotte Nadel

zwangloses Beisammensein zum Handarbeiten und gegenseitigem Austausch

Zeit: Dienstag 10-11:30 Uhr

Kreative Schreibgruppe

Durch das einfache Schreiben lernen wir uns auf ganz neue Art kennen. Bei uns steht jedem frei, ob er seine Texte mit den anderen teilen oder als geheime Schätze mit nach Hause nehmen möchte.

in Gründung

Laktose Intoleranz/Probleme mit Fruchtzucker

Zeit: 1. Montag 16:30-18 Uhr

Liederkreis

Zeit: 1 x Samstag 16-19 und 1 x Freitag 16-19 Uhr

Literaturkreis

Für Menschen, die Freude daran haben, gemeinsam Literatur zu lesen und zu besprechen.

Zeit: 3. Mittwoch 17-18:45 Uhr

Multiple Sklerose

Unterstützung, Beratung, Informationen, von Zeit zu Zeit gemeinsame Aktivitäten
Ort: z.Zt. Seniorenclub Galenstr. 14

Zeit: 2. Mittwoch 12:15-13:45 Uhr

Mobbing, Burnout, Depression

Ort: ev. Gemeindezentrum Gatow, Plevierstr.3

Zeit: 1.& 3. Dienstag 17-19 Uhr

Narcotics Anonymos I (geeignet für Menschen zwischen 30 – 60 Jahren)

Zeit: Montag 19-20:30 Uhr

Ödeme

Zeit: 2. Samstag 15-17 Uhr

Osteoporose-Gymnastik – Gruppe

Angebot über die Deutsche Rheumaliga

Zeit: Dienstag 12:30-13:30 Uhr

Rheuma

Gespräche, Beratung, Information, Unterstützung Betroffene treffen sich zum Erfahrungsaustausch und unterstützen sich bei der Bewältigung krankheitsbedingter sowie zwischenmenschlicher Probleme.

Zeit: 1. Gruppe: 2.&4. Mittwoch 15-16:30 Uhr
2. Gruppe: 4. Mittwoch 17-18:30 Uhr

Soziale Beratung bei Rheuma

Beratung, Information, Unterstützung Betroffener

Zeit: 3. Montag 16:30-17 Uhr

Schlank werden und bleiben, pausiert

Zeit: 2. & 4. Mittwoch 16:30-18 Uhr

Spielegruppe

Wir sind eine Gruppe von Menschen zwischen 50-70 Jahren, die sich jede Woche hauptsächlich zu gemeinsamen Gesellschaftsspielen trifft.

Zeit: Donnerstag 12:30-15 Uhr

Trauergruppe

Es handelt sich hier um ein angeleitetes Trauerseminar für Menschen, die mit ihrem Trauerprozess allein nicht fertig wurden und sich in einer Depression befinden. Abschied nehmen fällt den meisten Menschen sehr schwer. Trauerprozesse sind auch Lernprozesse. Es geht dabei nicht nur um Gefühle, sondern auch um Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Lebenseinstellungen. Trauer bedeutet auch, Bewältigungsstrategien und Stärke zu entwickeln.

Im Anschluss an dieses angeleitete Seminar besteht für die Gruppe die Möglichkeit sich bei Bedarf noch weiter in unseren Räumlichkeiten (ohne Anleitung) zu treffen.
jeweils Beginn im Herbst eines Jahres

Zeit: Sonntag 16:30-17:30 Uhr

Verein alkoholfreies Leben e.V. (VAL) (geeignet für Menschen zwischen 30 – 60 Jahren)

Eine Gruppe für Betroffene und Angehörige. Neuinteressierte können ohne Anmeldung direkt zum Gruppentreffen kommen.

Zeit: Donnerstag 17:30-19:30 Uhr

Verein für humane Trennung und Scheidung VHTS

Größerer Verein, der sich regelmäßig trifft, rechtliche und psychol. Unterstützung anbietet. Eine Rechtsanwält*in ist fast immer dabei, Psychologen bieten Beratung und Therapie an. Vereinsbeitrag 20.- € jährlich.
Es werden auch themenbezogene Vorträge von kompetenten Referenten angeboten.

Zeit: 1. Freitag 19:30-22 Uhr

Vista – Nachsorge für Alkoholranke, offen

Zeit: 2. & 4. Freitag 17-18:30 Uhr

WIN (Unterstützung und Hoffnung)

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern oder Erziehern haben Folgendes gemeinsam: Sie wurden hineingeboren in eine Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte - stoffliche und nichtstoffliche- oder sind dort aufgewachsen. Wir sind eine anonyme Gruppe und orientieren uns am 12 -Schritte-Programm anderer anonymer Suchtgruppen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, uns vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen, um ein erfülltes Leben führen zu können.

Zeit: 2. & 4. Mittwoch 17-18:30 Uhr

Yoga

10 Termine 80.- EUR, bequeme Kleidung, kleine Decke mitbringen

Zeit: für Frauen Montag 19-21 Uhr
gemischt: Mittwoch 10-11 Uhr