

***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 Siemensstadt, Wattstr. 13**

### **AGUS I - Angehörige um Suizid (professionell angeleitet)**

Für alle, die durch einen Suizid betroffen sind - ob nahe Angehörige, Verwandte, Freunde oder Nachbarn.

In der AGUS-Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene, die einen (nahe) stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, über die oft sehr schwere Trauer nach einem Suizid zu reden und Hilfe zur Bewältigung einzuholen.

Zeit: 2. Montag 19-21 Uhr

### **AGUS II -Angehörige um Suizid (angeleitet) für junge Erwachsene**

Für alle, die durch einen Suizid betroffen sind - ob nahe Angehörige, Verwandte, Freunde oder Nachbarn.

In der AGUS-Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene, die einen (nahe) stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, über die oft sehr schwere Trauer nach einem Suizid zu reden und Hilfe zur Bewältigung einzuholen.

Zeit: letzter Montag 18-20 Uhr

### **Borderline – Selbsthilfegruppe für Frauen & Männer**

Sie leiden unter massiven Stimmungsschwankungen und zwischenmenschlichen Kontakten/ Beziehungen, in denen urplötzlich Zuneigung in Zorn und Aggression umschlagen kann? Ist Ihr Alltag evtl. auch geprägt von einem hohen Suizidrisiko, extremen (An-)Spannungen oder auch von Selbstverletzungen?!

Zeit: 1. & 3. Montag 17:30-19 Uhr

### **Borreliose**

Das Angebot richtet sich an Betroffene mit Borreliose und Co-Infektionen.

Zeit: 1. Freitag 18-20:30 Uhr

### **Deggo defar sunu reew Senegal**

Der Verein Deggo defar sunu reew Senegal wurde im Jahr 2017 mit dem Ziel gegründet, Senegalesen in Berlin die Möglichkeit zu geben sich hier untereinander und mit Menschen anderer Herkunft über Ihre praktischen Lebenserfahrungen auszutauschen. Es werden von Gesprächskreisen über Vorträge bis hin zu Workshops unterschiedliche für alle Interessierten offene Formate angeboten. Interessierte sind herzlich willkommen in ungezwungener, familiärer Atmosphäre an unseren Treffen teilzunehmen.

Bei Interesse bitte im Stadtteilzentrum Siemensstadt melden.

## **Depressionsgruppen I**

Zeit: 1. Gruppe: Dienstag 18:30-19:30 Uhr  
2. Gruppe: Freitag 10-12 Uhr  
3. Gruppe: Dienstag 16-18 Uhr  
4. Gruppe: Montag 18-20 Uhr

## **Depressionsgruppe Online**

Zeit: Montag 16-18 Uhr

## **Diabetes Typ I**

in Gründung

## **Frauengruppe „Courage“**

Der Austausch und die Stärkung individuell und in der Gruppe stehen im Vordergrund unserer Treffen. Wir schauen gerne über den Tellerrand, diskutieren über politische Themen und engagieren uns für soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit.

Zeit: 4. Donnerstag 17:30-19:30 Uhr

## **„Hope“ (sexueller Missbrauch, Frauen)**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die von sexuellem Missbrauch und Gewalt betroffen sind. Egal, ob Dir Dein Missbrauch bewusst ist, oder du nur ein vages Gefühl hast - wir kennen beides. Wir geben einen geschützten Ort für gegenseitige Unterstützung und Austausch.

Zeit: 2. Donnerstag 16-18 Uhr

## **Kleptomanie**

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die mit dem Gelegenheitsdiebstahl ähnliche Schwierigkeiten haben wie andere mit anderen Süchten.

Zeit: letzter Montag 16:45-19 Uhr

## **Kleptomanie Online**

Zeit: letzter Mittwoch 18-20 Uhr im Onlineformat

## **Kreatives Schreiben**

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

## **Literaturgruppe (eher klassische Literatur)**

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

Zeit: 1. & 3. Donnerstag 16-18 Uhr

### **Männergruppe (in Gründung)**

Beruf, Beziehung, Vaterschaft, Umgang mit Krankheit und dem Älterwerden. Rollenerwartungen und Rollenveränderungen. Als Mann ist man ganz schön gefordert. In vielerlei Hinsicht. Meistens machen die Männer das mit sich selber aus. Hatte Herbert Grönemeyer doch recht? Wie wollen dem auf den Grund gehen. In vertrauensvoller Atmosphäre abseits der Frauenwelt wollen wir über unsere Stärken und Schwächen, aber auch über Krankheit und Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Versagen und Sexualität, etc sprechen. Kurz, was uns betrifft.

Zeit: Dienstag 18:30-20:30 Uhr

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ordnungsdefizit (umgangssprachlich Messie)**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit Messie-Syndrom. Die Gruppe bietet die Möglichkeit des regelmäßigen Erfahrungsaustausches für Betroffene. Angestrebt wird, dass sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig praktisch unterstützen.

Zeit: 1. & 3. Montag 18-20 Uhr

### **„Selbstwert finden und stärken“**

Wer kennt das nicht; sich nicht zu trauen, der Mut schwindet schon wieder, nicht richtig selbstbewusst auftreten. All das hat etwas mit dem Selbstwert zu tun. In dieser Gruppe wollen wir uns zu diesem Thema austauschen und uns dabei unterstützen unseren Selbstwert zu finden und zu stärken.

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

### **Tabital Pulaaku – Deutschland e.V.**

Wir sind eine Gruppe von afrikanischen Menschen, die dem Volksstamm Fulbe angehören. Es geht um den Austausch und die Bewahrung der Kultur und Sprache, die in 22 afrikanischen Ländern gesprochen wird.

Zeit: 1. & 3. Sonntag 16-18 Uhr

### **SHG "Aussteiger Zeigen Jehovas"**

Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas „ausgestiegen“ oder spielen Sie mit dem Gedanken „auszusteigen“? Was kommt danach? Wie gehen Sie mit Ihrem neuen Leben um, auch ohne die Hoffnung auf das Paradies? In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Zeit: 1. Samstag 11-13 Uhr