

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

» ihre starke Partnerin im Bezirk

Wir möchten Sie gerne aktuell, gut informiert und optimal beraten. Daher sind wir mit allen wichtigen Akteuren der Selbsthilfe im Bezirk vernetzt und kooperieren u.a. mit

- » der Kontaktstelle PflegeEngagement
- » dem Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf
- » Nachbarschafts- und Stadtteilzentren
- » Krankenhäusern
- » Gesundheitseinrichtungen

und sind Mitglied im **Gesunde Städte Netzwerk** als Initiativvertreterin für unseren Bezirk und im **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**

# selko» sekis»

Ein Projekt im Verbund von selko e.V.  
Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen  
Die Kontaktstelle ist angesiedelt bei SEKIS, der zentralen Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)



Gefördert wird SEKIS durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales sowie die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Berlin

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

c/o SEKIS  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin  
(Eingang Weimarer Straße)  
Barrierefreier Zugang

U2 Deutsche Oper | U7 Bismarckstraße  
Bus 101 Bismarckstraße / Leibnizstraße



### Ansprechpartner\*innen

Daniel Jux  
Ricarda Raabe

Tel 030 890 285 38  
Fax 030 890 285 40  
[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)  
[facebook.com/selbsthilfeberlin.de](https://facebook.com/selbsthilfeberlin.de)  
[twitter.com/SelbsthilfeBer](https://twitter.com/SelbsthilfeBer)

### Sprechzeiten

Montag 10 – 14 Uhr  
Dienstag 12 – 16 Uhr  
Donnerstag 14 – 18 Uhr  
und nach Vereinbarung

# sekis»

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Gemeinsam sind  
wir stark

» Selbsthilfe  
macht Mut  
bietet Gemeinsamkeit  
schafft Selbstvertrauen  
gibt Unterstützung

## Es gibt mehr als 200 Selbsthilfegruppen in Charlottenburg-Wilmersdorf, beispielsweise zu den Themen:

### Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen gemeinsam mit anderen ihre Situation verbessern möchten. Besonders in einer schwierigen Lebens- oder Krankheitsphase nutzen immer mehr Menschen die Möglichkeit:

- » **in selbstorganisierten Gruppen ihre Erfahrungen auszutauschen**
- » **sich gegenseitig zu unterstützen und**
- » **zu motivieren, mit neuen Perspektiven ihren weiteren Lebensweg aktiv selber zu gestalten.**

Die belebende Kraft der Gruppe wird erfahrbar, wenn Menschen bereit sind, sich regelmäßig, verbindlich und gleichberechtigt in der Gruppe zu engagieren. Gruppentreffen geben Kraft, Mut und schaffen Vertrauen.

#### **Trauen Sie sich auch!**

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine professionelle Therapie, kann diese jedoch sinnvoll unterstützen.

**Trauen Sie  
sich auch**

- » AA – Anonyme Alkoholiker
- » Al Anon – Angehörige Anonymer Alkoholiker
- » Angehörige von Menschen mit Alzheimer
- » Angehörige von Menschen mit Demenz
- » Ängste und Depressionen
- » Anorexie für Betroffene und Angehörige
- » Aphasie- und Schlaganfall
- » Burnout und Depressionen
- » Fibromyalgie
- » Hilfe für Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben
- » HIV für betroffene Frauen und Mütter
- » Hirntumor
- » Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
- » ITAA – Anonyme Internetsüchtige
- » Lichen Sclerosus
- » Lungenemphysem-COPD
- » Lupus Erythematodes
- » Lymphom/Lymphdrüsenkrebs
- » ME/CFS - Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Erschöpfungssyndrom
- » Mutterlose Töchter
- » NA – Anonyme Drogen- und Medikamentenabhängige
- » OA – Anonyme Esssüchtige
- » Osteoporose
- » Psychosomatische Störungen
- » Sarkoidose / Morbus Boeck
- » Selbstliebe für Männer
- » SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- » Tinnitus
- » Transidentität
- » Trigeminusneuralgie
- » Vaginose
- » Weiterleben nach überlebtem Suizid

### Wir informieren über Selbsthilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf

Wir beraten Sie fachkundig und umfassend zu selbsthilferelevanten Themen.

Wir sind gerne für Sie da, wenn Sie

- » **eine Beratung wünschen**
- » **eine Gruppe suchen oder**
- » **eine Gruppe gründen wollen**
- » **fachliche Unterstützung bei Ihrem Gruppentreffen benötigen oder**
- » **Fortbildungen für Ihre eigenen Gruppentreffen brauchen**
- » **Sie allgemeine Fragen zur Selbsthilfe haben**
- » **unsere Räume nutzen wollen**
- » **sich ehrenamtlich engagieren möchten**

#### **Gemeinsam sind wir stark!**

Wir freuen uns auf Sie!

**Gemeinsam sind  
wir stark**