



Nalan Regnoux Angelika Vahrenbruck Birgit Sowade

## Sprechzeiten

Mo / Di 10.00 – 14.00 Uhr  
Mi 10.00 – 13.00 Uhr (in türk. Sprache)  
Do 15.00 – 18.00 Uhr

Termine für Gespräche nach Vereinbarung

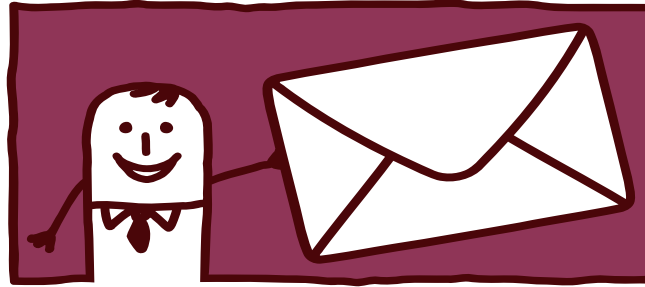
Sie erreichen uns unter  
**030 394 63 64**

Der Träger ist:



StadtRand gGmbH  
Perleberger Straße 44  
10559 Berlin

Die Arbeit wird gefördert durch das Land Berlin und die Krankenkassen (§ 20c SGB V).



## Hier finden Sie uns

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
StadtRand gGmbH  
Perleberger Straße 44  
10559 Berlin

Telefon 030. 394 63 64  
Telefax 030. 394 64 85  
E-mail kontakt@stadtrand-berlin.de  
Internet www.stadtrand-berlin.de



Fahrverbindungen: U9 Birkenstr. /  
S-Bhf. Westhafen / Bus M27, 123



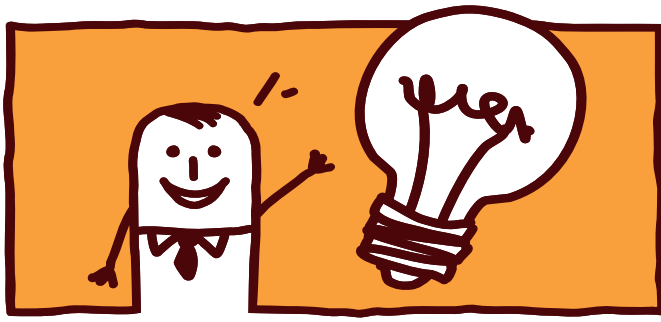
## Selbsthilfe hat viele Gesichter!



## Selbsthilfegruppen bieten Gemeinsamkeit • Perspektiven • Selbstvertrauen



StadtRand gGmbH  
Selbsthilfe- Kontakt- und  
Beratungsstelle Mitte



## Selbsthilfe – Was ist das ?

Selbsthilfe heißt für uns, in bestimmten Lebenssituationen nicht nur auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen zu sein, sondern mit eigenen Kräften die Dinge zu verändern. Gemeinsam in einer Gruppe ähnlich Betroffener oder Interessierter können neue Erfahrungen gemacht und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

Selbsthilfegruppen arbeiten in der Regel ohne professionelle Anleitung, bestehen aus 5 bis 12 Personen, treffen sich regelmäßig und sind eine gute Ergänzung (aber kein Ersatz) zu anderen medizinischen und therapeutischen Behandlungen.

Eine Beratung in der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle unterstützt gerne die passende Gruppe zu finden und den Zugang zu vermitteln. Die Palette der nachgefragten Themen umfasst die gesamte Bandbreite gesundheitlicher, psychosozialer und sozialer Fragen.

## Was bietet eine Selbsthilfegruppe ?

- Informationen austauschen
- Rückhalt in einer Gruppe Gleichgesinnter finden
- Isolation aufbrechen
- Verunsicherungen gemeinsam besser bewältigen
- Neue Verhaltensweisen entdecken und ausprobieren
- Selbstvertrauen stärken
- Gemeinsam handeln

## Themen von Selbsthilfegruppen können beispielsweise sein:

Ängste  
Burnout  
Chronische Erkrankungen  
Depressionen  
Essstörungen  
Fibromyalgie  
Glaukom  
Hepatitis  
Isolation  
Jodallergie  
Krebs  
Lupus  
Messie  
Narzisstische Persönlichkeitsstörung  
Osteoporose  
PCOS – Polyzystisches Ovarialsyndrom  
Querschnittslähmung  
Rheuma  
Sucht  
Tinnitus  
Übergewicht  
Varizen (Krampfadern)  
Wechseljahre  
Zwänge



## Unser Angebot

- Allgemeine Informationen zum Thema Selbsthilfe
- Persönliche, telefonische und Mailberatung
- Hilfestellung bei der Entscheidungsfindung und ggf. Weitervermittlung
- Beratung, Moderation und Anleitung von Selbsthilfegruppen (auf Wunsch)
- Organisation von Informationsveranstaltungen, Kursen und Workshops zu gesundheitlichen, sozialen und rechtlichen Themen
- Fortbildung zur Selbsthilfe
- Projektberatung für Selbsthilfe-Initiativen
- Vermittlung von Referent\_innen für Fachvorträge bei Bedarf der Selbsthilfegruppen
- Schwerpunktsetzung in den Bereichen „Junge Selbsthilfe“ und „Migration“
- Barrierefreie Ausstattung