

SELBSTHILFE

INFORMATIONEN FÜR PATIENT_INNEN

ALEXIANER ST. JOSEPH-KRANKENHAUS BERLIN-WEISSENSEE

Verena Koch

Krankenhausbeauftragte für Selbsthilfe
Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
Gartenstr. 1, 13088 Berlin
☎ 030 92 79 0 345, Verena.Koch@alexianer.de
www.alexianer-berlin-weissensee.de

Informationen zur Selbsthilfe erhalten Sie von Ihrem Behandlungsteam und der KIS Pankow.

KIS – KONTAKT- & INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE IM GROSSBEZIRK PANKOW

KIS im Stadtteilzentrum **Pankow**
(Büro und zwei Gruppenräume)
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Zweiter Standort

KIS im Stadtteilzentrum **Prenzlauer Berg**
(ein Gruppenraum), Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Montag & Mittwoch, 15 - 18 Uhr;

Donnerstag, 10 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

☎ 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Ben Neirich

Projektleitung & Beratung
Unterstützung von
Selbsthilfegruppen



Julia Putfarcken

Beratung, Unterstützung von
Selbsthilfegruppen &
Öffentlichkeitsarbeit



Emely Neuber

Beratung, Unterstützung von
Selbsthilfegruppen &
Öffentlichkeitsarbeit
Projektkoordination Selbsthilfe-
freundliches Gesundheitswesen



SERVICE DER KIS

- Informationen über Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote im Bezirk Pankow
- Persönliche Beratung und Vermittlung in Selbsthilfegruppen oder an andere Dienste
- Unterstützung bei der Gruppengründung
- Unterstützung bestehender Gruppen
- Veranstaltungen und Fortbildungen zu selbsthilferelevanten Themen
- Vernetzung mit Einrichtungen des Gesundheitswesens und des Gemeinwesens



WAS IST SELBSTHILFE?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet. Im Austausch mit den anderen entwickeln die Teilnehmenden 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.

Kann ich einfach so hingehen?

Damit Sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Einige Gruppen führen auch Vorgespräche. Am besten, Sie informieren sich in der Kontaktstelle.

Zu welchen Themen gibt es Gruppen?

Selbsthilfegruppen gibt es zu den verschiedensten gesundheitsbezogenen Themen wie z.B. chronische Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen, Psychosoziales und anderes. Außerdem gibt es auch die soziale Selbsthilfe, z.B. zum Thema Einsamkeit.

PEER-BERATUNG MENSCHEN MIT KRISENERFAHRUNG BERATEN MENSCHEN IN KRISEN

Peer-Berater_innen, im Sinne von Genesungsbegleiter_innen, nutzen ihre eigene Krisenerfahrung als Ressource und bieten einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen. Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Peer-Beraterin Nora Fieling unter: peerberatung-kis@hvd-bb.de



Alexianer
ST. JOSEPH-KRANKENHAUS
BERLIN-WEISSENSEE

KIS
KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

SELBSTHILFE

WEITERE INFORMATIONEN UND WICHTIGE KONTAKTDATEN

SELBSTHILFE BERLINWEIT

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

Berlinweite Datenbank für Selbsthilfe: www.sekis.de
☎ 030 89 26 602, sekis@sekis-berlin.de

Sprechzeiten: Montag, 10 - 14 Uhr;
Dienstag, 12 - 16 Uhr; Donnerstag, 14 - 18 Uhr
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

WEBADRESSEN BUNDESWEIT

www.nakos.de (Bundesweite Datenbank für Selbsthilfe)
<https://www.dag-shg.de/> (Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung)
www.patient-und-selbsthilfe.de (Patientenbeteiligung)



SELBSTHILFEORGANISATIONEN

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

Beispiele Selbsthilfeorganisationen im Bereich Psyche und Psychiatrie

Psychoseseminar Pankow

www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/artikel.266863.php

Angehörige psychisch Kranker

www.apk-berlin.de

Depression

www.depressionsliga.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Bipolare Störungen

www.bipolaris.de
www.bipolarberlin.de

Netzwerk Stimmenhören

www.stimmenhoeren.de

Borderline

www.borderline-netzwerk-berlin.de
www.grenzgaenger-shg.de

Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener/ Psychiatrie-Betroffener

www.bopp-ev.de

Schatten und Licht

www.schatten-und-licht.de

PSYCHOTHERAPIE KURZFRISTIGE TERMINE

Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin unterstützt Sie dabei, kurzfristig einen Termin zur psychotherapeutischen Versorgung bei ein_er Psychotherapeut_in mit freien Kapazitäten zu vereinbaren. Die Wartezeit zwischen Ihrer Kontaktaufnahme und dem Termin beträgt maximal vier Wochen. Terminvereinbarung rund um die Uhr
☎ 030 11 61 17, <https://www.kvberlin.de/fuer-patienten/terminservice>

NOTFALLADRESSEN & -NUMMERN

- **Berliner Krisendienst
Krisendienst Pankow**

☎ 030 39 06 340
Mühlenstr. 48, 13187 Berlin
www.berliner-krisendienst.de

Erreichbarkeit rund um die Uhr.
Täglich von 16 bis 24 Uhr geöffnet.
Montag bis Freitag, 8 - 16 Uhr, nur telefonische Information und Weitervermittlung.

Krisenberatung und Krisenintervention, telefonisch oder persönlich ohne Voranmeldung – mehrsprachig – in dringenden Fällen Hausbesuch, Ärzt_in in Rufbereitschaft.

- **Sozialpsychiatrischer Dienst Pankow**

☎ 030 90 295 28 63 oder 030 90 295 28 91
Grunowstr. 8 - 11, 13187 Berlin,
Dienstag, 9 - 12 Uhr; Donnerstag, 14 - 18 Uhr und nach Vereinbarung
<https://www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/artikel.218488.php>

Außerhalb der Dienstzeiten wenden Sie sich bitte an den Berliner Krisendienst.

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

- **Bürgertelefon ☎ 115**

www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen
Montag bis Freitag 7 - 18 Uhr
Die Vermittlung erfolgt zu dem Dienst im jeweils zuständigen Bezirk.

- **Ärztliche Hilfe ☎ 116 117**



Mitglied im Netzwerk



Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen