



LICHTENBERG

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
030 554 918 92 | selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Wed 13-16 | Thu 9-12
German

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
030 962 10 33 | info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Tue 14-18 | Thu 10-14
German and English



MARZAHN-HELLERSDORF

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt Marzahn 59a, 12685 Berlin
030 542 51 03 | selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Mon 13-17 | Tue 15-19 | Fri 9-13
German, English and Russian



MITTE

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
030 394 63 64 | kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Mon 10-14 | Tue 10-14 | Thu 15-18
German, English, Arabic and Farsi/Dari

Außenstelle Mitte Fischerinsel

Fischerinsel 3, 10179 Berlin
0176 57 85 54 94
Wed 16-18 | Thu 10-12



NEUKÖLLN

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
030 681 60 64
www.sh-stzneukoelln.de/selbsthilfe/neukoelln-nord/

Mon 15-18 | Thu 10-12
German, Bosnian, Croatian and Serbian

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
030 605 66 00
kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
www.sh-stzneukoelln.de/selbsthilfe/neukoelln-sued/

Tue 10-13 | Thu 13-17
German



PANKOW

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Großbezirk Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
030 499 87 09 10 | kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Mon 15-18 | Wed 15-18 | Thu 10-13
German and English

Selbsthilfekontaktstelle – Selbsthilfe in Buch

Franz-Schmidt-Str. 8, 13125 Berlin
0162 529 34 58
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de
www.selbsthilfe-nord.berlin

Mon-Wed 11-16
German and English



REINICKENDORF

Selbsthilfezentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
030 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
Tue 14-17 | Thu 14-18
German, English, Turkish, Azerbaijani and Farsi/Dari
External hours: Fri 11-14 (STZ Rollberge)



SPANDAU

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Rohrdamm 23, 13629 Berlin
030 382 40 30
shtsiemensstadt@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Tue 11-14 | Wed 15-17:30 | Thu 9:30-13
German, English, French and Vietnamese

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin
030 333 50 26
shtmauerritze@casa-ev.de | www.casa-ev.de
Mon & Tue 10-13 | Thu 15:30-18:30
German



STEGLITZ-ZEHLENDORF

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Clayallee 345, 14169 Berlin
0152 22 84 13 89 or 0152 22 75 58 65
welcome@mittelhof.org

Mon 11-13 | Tue and Wed 16-18 | Thu 13-15
*German, English, Arabic, Russian, Spanish, French,
Farsi/Dari and Ukrainian*



TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
030 85 99 51 -330 / -333 / -322
selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de

Mon 15-19 | Tue 15-18 | Thu 10-14
German, English, French, Spanish and Japanese



TREPTOW-KÖPENICK

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick „Eigeninitiative“

Standort Adlershof
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin
030 631 09 85 | eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Mon 14-18 | Thu 10-14
German, English and French

Standort Altglienicke

Ortolfstraße 200, 12425 Berlin
0162 263 99 76 | eigeninitiative@ajb-berlin.de
Mon 10-12 and by appointment
German, English and French

Self-help »

the most social network

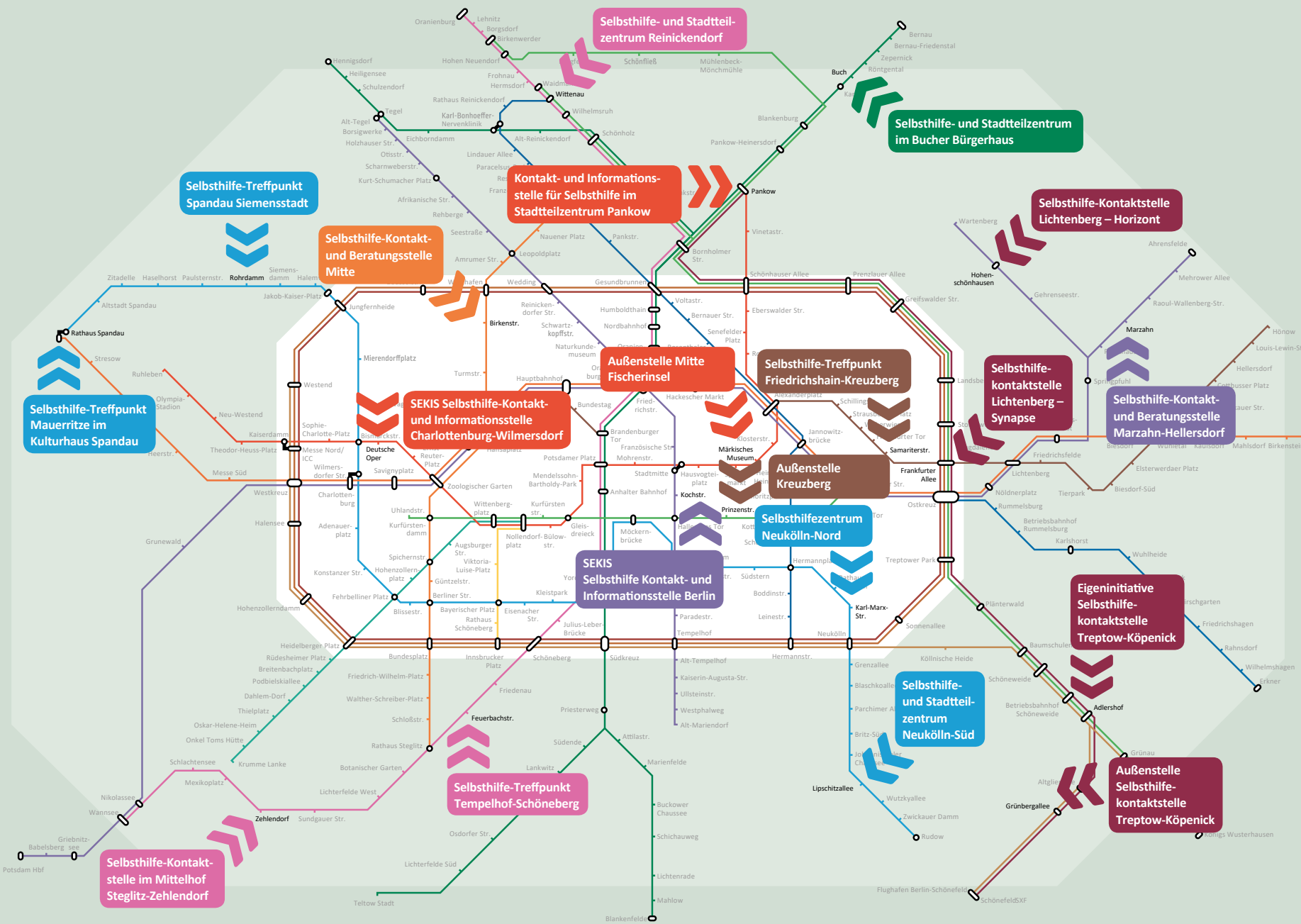
The self-help contact points are funded by the Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung Berlin as well as die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

selko»

Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen

Self-Help Contact Points Berlin

Your connection for a better life.



- Alcoholics Anonymous (AA)
- Abandoned Parents
- Alzheimer's
- Anxiety & Panic
- Burnout
- Chronic Fatigue
- Depression
- Diabetes Type I/II
- Cancer (Ovarian, Uterine, etc.)
- Celiac Disease
- Chronic Pain
- Environmental Illnesses
- Glaucoma
- Grief
- Hormone Deficiency
- Incontinence
- Learning Disabilities
- Multiple Sclerosis
- Narcotics Anonymous
- Osteoporosis
- Parkinson's
- Post-COVID
- Rheumatism
- Self-Esteem
- Transgender support
- Yoga Self-Help
- and many more

Self-help »
the most social network

Self-Help Contact Points (Selbsthilfe-Kontaktstellen) in Berlin:

BERLIN

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin
Zimmerstr 26/27 (Eingang D), 10969 Berlin
030 890 285 31 | sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
German and English

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
(Entrance via Weimarer Str.)
030 890 285 38
selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de
Mon 10-14 | Tue 12-16 | Thu 14-18
German and English

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
030 291 83 48 | info@selbsthilfe-treffpunkt.de
Tue 10-13 | Wed 15-18 | Thu 13-18 | Fri 10-13
German and English

Außenstelle Kreuzberg im Mehrgenerationenhaus
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin
0151 15 08 88 56 | adnan.karatas@volkssolidaritaet.de
Mon 17-18:30 | Thu 10-11:30
German and Turkish

- » Offer advice to anyone interested in self-help
- » Connect people to existing groups
- » Support group formation
- » Accompany self-help initiatives
- » Provide supervision in case of problems
- » Offer networking and training
- » Provide meeting spaces
- » Organize events
- » Connect local actors
- » Promote self-organization
- » Support group public relations
- » Strengthen political engagement
- » Help with advocacy

SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.
Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
Zimmerstraße 26/27 (Eingang D), 10969 Berlin
info@selko.de
www.selko.de



2025

Sponsored by the
Techniker Krankenkasse



It's easy to get to: selfhelp-berlin.de
Follow us on Instagram: www.instagram.com/berlinselfhelp