



**Selbsthilfe-, Kontakt-
und Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf,
Alt Marzahn 59A
12685 Berlin**

Tel.: 542 51 03 Fax: 540 68 85
selbsthilfe@wuhletal.de www.wuhletal.de
facebook.com/selbsthilfe.marzahnhellersdorf

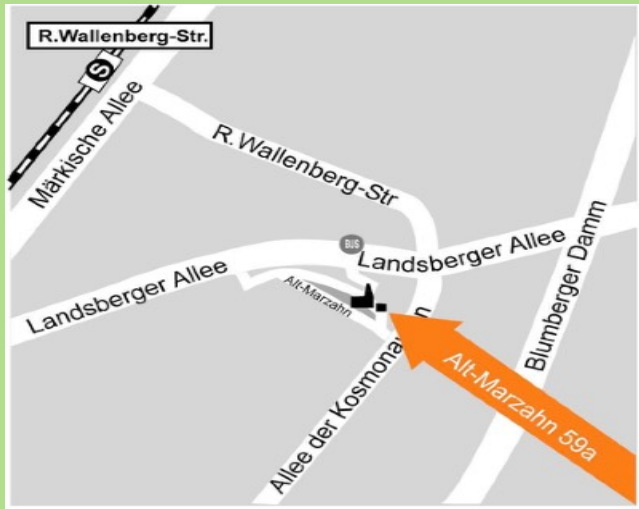
Sprechzeiten:

Montag 13:00 – 17:00 Uhr
Dienstag 15:00 – 19:00 Uhr
Freitag 9:00 – 13:00 Uhr

**Alkoholfreies-
Begegnungs-Centrum
Alt Marzahn 54
12685 Berlin**



Fahrverbindungen: Tram M8, 18, Bus 192, 154



DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, ZWÄNGE

HAST DU EIN PRO-
BLEM DAMIT?

SELBSTHILFEGRUPPEN

IN MARZAHN- HEL-
LERSDORF

**Selbsthilfe-, Kontakt- und
Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf**



- Du suchst Hilfe? Dann komm zu uns in die Selbsthilfe!
- Wir sind Experten aus eigener Erfahrung.
- Hier triffst Du Gleichgesinnte, kannst offen über Deine Probleme sprechen und wirst verstanden.
- Ruf an und lass' Dich beraten, welche Gruppe am besten zu Dir passt.
- Du bist herzlich willkommen!

Ansprechpartner im Büro der

SHK:

Sonja Basener
Tilmann Pfeiffer

Montag

Ängste & Depression	SHK, Raum 1, 11:00 Uhr
Depression Kreativgruppe	SHK, Raum 2, 13:30 Uhr
Depression	SHK, Raum 1, 16:00 Uhr
Angst & Panik	SHK, Raum 2, 16:00 Uhr
Angehörigengruppe 1./3.Mo	SHK, Raum 3, 17:00 Uhr

Dienstag

Angst & Panik	SHK, Raum 2, 16:00 Uhr
Ängste & Depressionen	ABC, Raum 2, 16:00 Uhr
Borderline	SHK, Raum 3, 18:00 Uhr
Depression „young 2 faces“	SHK, Raum 1, 19:00 Uhr

Mittwoch

Depression	SHK, Raum 1, 15:00 Uhr
------------	------------------------

Donnerstag

Depression	SHK, Raum 2, 10:00 Uhr
Laufgruppe	KBS „Das Floß“, 13:00 Uhr
Depression-Sucht-Ängste	SHK, Raum 2, 16:00 Uhr
Philosoph. Stammtisch 1./3. Do	SHK, Raum 1, 16:00 Uhr
Soziale Phobie	ABC, Raum 2, 18:00 Uhr
Sucht & Depression	STZ MOSAIK, 18:00 Uhr

Freitag

Bipolare „Achterbahn“	ABC, Raum 2, 16:00 Uhr (in geraden Kalenderwochen)
Achtsamkeit 1./3. Fr.	SHK, Raum 1, 15:00 Uhr
Depression	SHK, Raum 2, 16:00 Uhr

Selbsthilfegruppen in Gründung:

- Zwänge
- Bindungsängste

bitte in der SHK erfragen

SHK	= Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle
ABC	= Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum
MOSAIK	= Stadtteilzentrum MOSAIK
KBS	= Psychosoziale KBS „Das Floß“

Dieser Flyer konnte durch Mittel der GKV finanziert werden.