



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

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

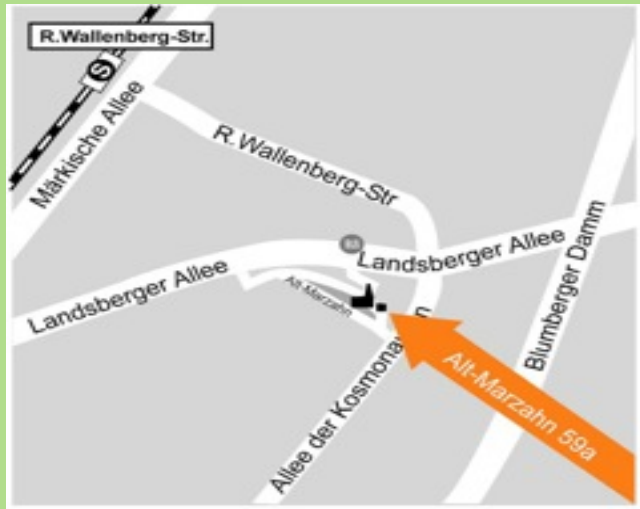
Sprechzeiten:

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

**Alkoholfreies-Begeg-  
nungs-Centrum (ABC)**  
Alt-Marzahn 54  
12685 Berlin



**Fahrverbindungen:** Tram M8, 18, Bus 192, 154



DEPRESSIONEN,  
ÄNGSTE, ZWÄNGE

HAST DU EIN  
PROBLEM DAMIT?

SELBSTHILFEGRUPPEN

IN MARZAHN-  
HELLERSDORF

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



- Du suchst Hilfe? Dann komm zu uns!
- Wir sind Profis aus eigener Erfahrung.
- Hier triffst Du auf Gleichgesinnte.
- Vieles ist möglich!
- Aber Du musst es wollen!
- Ruf gleich an und informiere Dich.
- Um eine passende Gruppe zu finden, lass Dich beraten.

**Ansprechpartner im Büro der  
SHK:**  
Yvonne Vedder  
Tilman Pfeiffer

## Welche Gruppen gibt es und wann treffen sie sich?

### Montag

Depression	SHK, Raum 1, 16:00 Uhr
Depression, U35	SHK, Raum 1, 18:00 Uhr
Handarbeitsgruppe	ABC, Raum 1, 15:00 Uhr
Zwänge	ABC, Raum 1, 18:00 Uhr

### Dienstag

Ängste & Depressionen	ABC, Raum 1, 17:00 Uhr
Philosophischer Stammtisch	ABC, Raum 2, 16:00 Uhr (2. & 4. Dienstag)
Burnout	SHK, Raum 3, 17:00 Uhr (1. & 3. Dienstag)
Essstörungen	ABC, Raum 3, 17:00 Uhr
Depression „young2faces“ U35	SHK, Raum 1, 19:00 Uhr

### Mittwoch

Depression	SHK, Raum 2, 15:00 Uhr
------------	------------------------

### Donnerstag

Depression	SHK, Raum 2, 10:00 Uhr
Depression & Sucht	SHK, Raum 2, 16:00 Uhr
Ängste	ABC, Raum 2, 17:00 Uhr
Depression & Sucht	ABC, Raum 1, 18:00 Uhr
Laufgruppe	KBS „Das Floß“, 13:00 Uhr (auch für Anfänger)

### Freitag

Bipolare „Achterbahn“	ABC, Raum 1, 16:30 Uhr (in geraden Kalenderwochen)
Achtsamkeit	SHK, Raum 1, 15:00 Uhr (1., 3. & ggf. 5. Freitag)

### Selbsthilfegruppen in Gründung

- Soziale Phobie
  - Angehörige psychisch Kranker
- Termine bitte in der SHK erfragen.

SHK = Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle

ABC = Alkoholfreies-Begegnungs-Centrum

KBS = Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle „Das Floß“, Dorfstr. 47, 12621 Berlin

Dieser Flyer konnte durch Mittel der GKV finanziert werden.