



Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Rixdorf

Information, Beratung, Unterstützung
und Räume für Selbsthilfegruppen

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

(Neuköllner Altstadt)

E-Mail: selbsthilfe.zentrum@berlin.de

(030 - 681 60 64

Mitarbeiter:

Wolfgang Hardt

Psycholog. Psychotherapeut

Martina Hartmann

Diplom-Sozialarbeiterin

Sprechzeiten:

Montag + Mittwoch 16 - 19 Uhr

Dienstag + Donnerstag 10 - 13 Uhr

und nach Vereinbarung

Verkehrsverbindungen:

[Stadtplan](#) : Lage des Selbsthilfenzentrums

[Fotos](#) : Ansichten der Räume

S 41 / 42 bis "Sonnenallee"

S 45, S 46 bis "Neukölln"

U 7 bis "Karl-Marx-Straße",

Busse 141, 241 bis "Hertzberplatz"

Was wir wollen:

Liebe Selbsthilfe-Interessierte

unser Ziel ist die Förderung der Eigeninitiative von Menschen, die ihre Anliegen selbst in die Hand nehmen und in einer Selbsthilfegruppe aktiv an der Lösung oder Bewältigung der eigenen oder gesellschaftlicher Probleme arbeiten wollen. Selbsthilfegruppen sind wirkungsvoll, wenn:

- das Anliegen der Gruppe klar benannt ist und alle das Gleiche wollen,
- die Teilnehmer sich mit Würde, Respekt und gegenseitiger Achtung begegnen,
- man regelmäßig an der Gruppe teilnimmt .

Eine Selbsthilfegruppe hat häufig den Charakter eines Gesprächskreises. Jeder ist hier gleichberechtigt. Die Hilfe von 'Fachleuten' wird damit nicht überflüssig, vielmehr können beide voneinander profitieren: Denn die Betroffenen werden **"Experten in eigener Sache"** . Allerdings sind in einer Selbsthilfegruppe die Teilnehmer in der Regel unter sich. Bei speziellen Fragen können Fachleute eingeladen werden.

Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen Bereichen und Themen, in denen der Einzelne Probleme und Veränderungen in seinem Leben erlebt, mit denen er sich auseinandersetzen muß: Krisen durch Trennung und Scheidung, Älter werden, gesundheitliche Probleme und Behinderungen, chronische Erkrankungen, Probleme von Angehörigen... in vielen Fällen hilft der Austausch mit Anderen, sich mit seinen Problemen nicht mehr alleine zu fühlen, eine neue Sicht und vielleicht auch neue Lösungen zu finden.

Es treffen sich aber nicht nur "problemorientierte" Gruppen, sondern viele unternehmen auch etwas gemeinsam: Mütter mit Kindern, Alleinerziehende, Menschen in der Lebensmitte ... - wir sind offen für alle, die neue Ideen mitbringen und dafür Raum und Unterstützung suchen.

Was wir bieten:

- Informationen zu Selbsthilfe-Themen, zu vielen gesundheitlichen und psychologischen Problemen, Vermittlung an andere Beratungsstellen
- Informationen über Selbsthilfegruppen in Neukölln (und Berlin: Siehe auch [SEKIS](#)) sowie die Vermittlung zu bereits bestehenden Gruppen
- organisatorische und fachliche Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen, Hilfestellung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- fachliche Beratung über das Vorgehen in der Gruppenarbeit und Hilfe bei auftretenden Schwierigkeiten
- Rechtsberatung, Beratung bei Schilddrüsenstörungen, Mobbing oder für Angehörige traumatisierter Lebenspartner
- Hilfe bei der Organisation von Vorträgen oder Veranstaltungen zu Selbsthilfe-Themen
- Drei Gruppenräume stehen Selbsthilfegruppen und - Initiativen gegen ein geringes Nutzungsentgelt zur Verfügung und können auch von Profis gemietet werden.

- Nutzung von technischen Einrichtungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle (z. B. Kopierer, Overhead-Projektor, Flip-Chart)

Wann wurde es gegründet und wer ist der Träger ?

Das Selbsthilfe-Zentrum wurde nach aufwendiger Renovierung der Räume mit Hilfe der Finanzierung des Berliner Senats im Juni 1991 in einem ehemaligen Hutladen von Achim Bormuth und Wolfgang Hardt eröffnet. Seit 1.1.2000 ist das "Nachbarschaftsheim Neukölln e.V." Träger des Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Rixdorf.

Was wir brauchen:

Das Selbsthilfe-Zentrum wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, zu einem geringen Teil durch die AOK, IKK, den VdAK (Verband der Angestelltenkranken- Kassen) und PS-Mittel. Die Förderung der Senatsverwaltung ist aufgrund der Haushaltslage Berlins in den letzten Jahren kontinuierlich weniger geworden und wir müssen einen zunehmenden Teil der Kosten selbst aufbringen. Wir bitten daher die Gruppenteilnehmer, das Weiterbestehen durch eine Kostenbeteiligung von min.1 Euro pro Person und Treffen zu unterstützen. Spenden sind steuerlich absetzbar. Bis 50,- Euro reicht der Überweisungsträger der Bank. Überweisungen bitte an:
"Nachbarschaftsheim Neukölln e.V." Konto-Nr: 327 45 00, BLZ: 100 205 00, Bank für Sozialwirtschaft.
Verwendungszweck: Spende für SHZ. Für größere Spenden stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus.