

## Selbsthilfegruppen

### in Berlin (Fortsetzung)

#### Die Polarfüchse (in Berlin-Weißensee)

##### Nur für Betroffene

Zeit: jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: St. Joseph-Krankenhaus Weißensee, Raum Z125,  
Gartenstraße 1, 13088 Berlin-Weißensee

Kontakt: Anja (030) 12 05 98 97 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt)  
polarfuechse@bipolaris-mail.de  
www.bipolaris.de/polarfuechse

#### Gleichgewicht (in Berlin-Reinickendorf)

Zeit: für Betroffene: jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

für Betroffene und Angehörige: 1. Montag im Monat

Ort: Vivantes Humboldt-Klinikum, Pavillon bei Station 4,  
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin-Reinickendorf

Kontakt: Jenny: (030) 36 75 16 01, (0170) 83 52 953  
Olaf: (030) 89 39 67 53, (0162) 23 54 492  
SHG-Gleichgewicht@bipolaris-mail.de  
www.bipolaris.de/gleichgewicht

#### Seiltänzer (in Berlin-Tempelhof)

##### Nur für Betroffene

Zeit: 2. + 4. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Die Kurve GmbH, Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof,  
Forddamm 1, 12107 Berlin-Tempelhof

Kontakt: KBS Die Kurve: (030) 74 00 63 14  
seiltaenzer@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/seiltaenzer

#### Spandau

##### Betroffene und Angehörige gemeinsam

Zeit: 1. + 3. Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin-Spandau

Kontakt: (030) 12 08 97 49 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt)  
bipolar.shg.spandau@gmail.com, www.bipolaris.de/spandau

#### Die Lerchen (in Berlin-Friedrichshain / Kreuzberg)

##### Nur für Betroffene

Zeit: jeden Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg,  
Boxhagener Straße 89, 10245 Berlin

Kontakt: (030) 291 83 48 (Selbsthilfe-Treffpunkt)  
lerchen@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/lerchen

Die Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich und unabhängig von Ärzten und Kliniken von denen geführt, die selber direkt mit der Bipolaren Störung im täglichen Leben konfrontiert sind.

Bitte nehmen Sie vor Ihrem ersten Besuch der Selbsthilfegruppe Kontakt mit der Ansprechpartnerin / dem Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe auf.

Herausgegeben von: bipolaris - Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V., Tegeler Weg 4, 10589 Berlin, Tel.: (030) 91 70 80 02,  
bipolaris@bipolaris.de, www.bipolaris.de, www.facebook.de/bipolaris

# bipolaris

Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.

## Selbsthilfegruppen in Berlin & Brandenburg

## Bipolare Störung Depression & Manie

„Selbsthilfe heißt, aktiv  
an der Besserung des  
eigenen Befindens  
mitzuwirken.“

# Selbsthilfegruppen für Menschen mit Bipolaren Störungen & deren Angehörige

## in Brandenburg

### Cottbus

#### Betroffene und Angehörige gemeinsam

Zeit: 2. + 4. Donnerstag im Monat, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Soziokulturelles Zentrum, Zielona-Gora-Str. 16, 03048 Cottbus  
Kontakt: Daniela: (035601) 51 66 19  
bipolar.shg.cottbus@web.de, bipolar-shg-cb.jimdo.com

### Neuruppin

#### Betroffene und Angehörige gemeinsam

Zeit: 2. + 4. Donnerstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Haus des Paritätischen,  
Fehrbelliner Str. 139, 16816 Neuruppin  
Kontakt: Doreen: (0162) 989 30 53  
SHG-Neuruppin@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/neuruppin

### Potsdam

#### Nur für Betroffene

Zeit: 2. + 4. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum (SEKIZ)  
Hermann-Ellein-Str. 11, 14467 Potsdam  
Kontakt: Annett: (033234) 883 02  
SHG-Potsdam@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/potsdam

### SHG Kugelfisch (in Frankfurt/Oder) \*neu\*

#### Nur für Betroffene

Zeit: Termin auf Anfrage (i.d.R. ein Montagabend)  
Ort: Haus der Begegnung, Klabungstr. 10, 15232 Frankfurt (Oder)  
Kontakt: (0335) 66 41 824 (Kontakt- und Beratungsstelle)  
SHG-Kugelfisch@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/kugelfisch

### Eisenhüttenstadt sucht Betroffene und Angehörige für Gruppengründung

Ort: Selbsthilfe-Zentrale Eisenhüttenstadt, Kastanienhof 3  
Kontakt: Frau Weinert: (03364) 73 42 66  
shz@online.de, www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de

## in Berlin

### SHG Kamelreiter (in Wilmersdorf) \*neu\*

#### Betroffene und Angehörige gemeinsam

Zeit: jeden Mittwoch, 16:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Binger Club, Güntzelstraße 4, 10717 Berlin  
Eingang über Helmstedter Straße  
Kontakt: Sonja: 0172 / 54 221 53  
www.bipolaris.de/kamelreiter

### SHG Ebbe und Flut (in Treptow) \*neu\*

#### Nur für Betroffene

Zeit: 1. + 3. Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Genossenschaftsstr. 70,  
12489 Berlin, 1. Etage, nahe S-Bhf. Adlershof  
Kontakt: Olivia: ebbeundflut@bipolaris-mail.de  
www.bipolaris.de/ebbeundflut

### Bipolar Support Group (Mitte) \*establishing\*

Please contact Daniel, if you are interested:

Phone/WhatsApp: 01525 / 97 28 049 (+491525 97 28 049)  
eMail/Web: bsg@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/bsg



## in Berlin

### Achterbahn (in Marzahn)

#### Nur für Betroffene

Zeit: jeden Freitag in der geraden Woche, 16:00 - 17:30 Uhr  
Ort: Alkoholfreies- Begegnungs-Centrum (ABC), Raum 1,  
Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin-Marzahn  
Kontakt: Lutz: (030) 33 98 93 43 (mit AB),  
Jürgen: (0176) 29 83 35 89  
shg.achterbahn@yahoo.com, www.bipolaris.de/achterbahn

### Angehörigengruppe in Schöneberg

#### Nur für Angehörige

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau,  
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin-Schöneberg  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt: (030) 85 99 51 - 330  
Angehoeerige-NBH@bipolaris-mail.de  
www.bipolaris.de/angehoerigengruppe

### Balance (in Schöneberg / Steglitz)

Zeit: **für Betroffene:** jeden Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr  
**für Angehörige und Betroffene:** 3. Mittwoch im Monat  
Ort: JeverNeun, Außenstelle des Nachbarschaftsheim Schöneberg,  
Jeverstraße 9, 12157 Berlin-Steglitz  
Kontakt: Dagmar: (030) 785 59 13, Ilse: (030) 79 70 33 58  
Kontakt@SHG-Balance.de, www.shg-balance.de

### Bipolar Berlin (in Mitte)

Zeit: **für Betroffene:** jeden Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
**für Angehörige und Betroffene:** 1. Dienstag im Monat  
Ort: Charité, Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin-Mitte,  
auf dem Charitégelände „Alte Nervenlinik“,  
Bonhoefferweg 3, Konferenzraum 0058  
Kontakt: Ramona: (0178) 979 79 16  
bipolarberlin@bipolarberlin.de, www.bipolarberlin.de

### Die Möwen (in Mitte)

#### Nur für Betroffene

Zeit: jeden Donnerstag, 19:00 Uhr  
Ort: St. Hedwig Krankenhaus, Große Hamburger Str. 5-11, 10115 Berlin,  
Raum V 307 im dritten Stock des Vorderhauses  
Kontakt: (030) 20 23 80 46 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt)  
Kontakt@Bipolar-in-der-Mitte.de  
www.Bipolar-in-der-Mitte.de

### Bipolar Zehlendorf

#### Nur für Betroffene

Zeit: jeden Donnerstag, 17:30 Uhr  
Ort: Kate im Nachbarschaftsheim Mittelhof  
Königstr. 42, 14163 Berlin-Zehlendorf  
Kontakt: Nachbarschaftsheim Mittelhof: (030) 80 19 75 14  
selbsthilfe@mittelhof.org  
www.bipolaris.de/zehlendorf