



## in Brandenburg


**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



**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

**Eisenhüttenstadt sucht weiterhin SHG-Interessierte**  
 Kontakt: Frau Weinert: (03364) 73 42 66 (Selbsthilfe-Zentrale  
 Eisenhüttenstadt)  
 shz@online.de, www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de






## in Berlin

**SHG Kamelreiter (Wilmerdorf)**   
**Für Betroffene und Angehörige**  
 Zeit: jeden Mittwoch, 16:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Binger Club - Eingang über Helmstedter Straße -  
 Güntzelstraße 4, 10717 Berlin  
 Kontakt: Sonja Grötzebach: 0172 / 54 221 53  
 www.bipolaris.de/kamelreiter

**SHG Ebbe und Flut (Treptow)**   
**Für Betroffene**  
 Zeit: jeden 1. und 3. Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative  
 Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin  
 Kontakt: Olivia, ebbeundflut@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/ebbeundflut



**Bipolar Support Group (Mitte)**    
**English speaking**  
 Please contact Daniel, if you are interested:  
 Phone/WhatsApp: 01525 / 97 28 049 (+491525 97 28 049)  
 eMail: bsg@bipolaris-mail.de  
 Web: www.bipolaris.de/bsg  
 1st start: 28th of October 2019



### Legende Symbole (Gruppenstatus im Corona-Lockdown), Stand 02/2021:


-  Gruppe trifft sich per Video-Konferenz (oder plant dies)
-  Gruppe ist telefonisch erreichbar oder bietet Telefongespräche an
-  Gruppe trifft sich nur vor Ort
-  Gruppe bietet oder bot Treffen im Freien an (z.B. Spaziergänge)
-  Gruppe während des Lockdowns pausiert


## in Berlin


**Achterbahn (in Marzahn)**    
**Treffen im Freien ggf. im Frühling  
 geplant (Gärten der Welt)**  
**Nur für Betroffene**  
 Zeit: jeden Freitag in der geraden **Kalender**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: 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  
 Angehoerige-NBH@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/angehoerigengruppe


**Balance (in Berlin-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, 0176 / 80 45 65 26  
 Kontakt@SHG-Balance.de, www.shg-balance.de


**Bipolar Berlin (in Berlin-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 Nervenklinik“,  
 Bonhoefferweg 3, Konferenzraum 0058  
 Kontakt: Ramona: (0178) 979 79 16  
 bipolarberlin@bipolarberlin.de, www.bipolarberlin.de


**Die Möwen (in Berlin-Mitte)**   
**Nur für Betroffene**  
 Zeit: jeden Donnerstag, 19:00 Uhr (**Video-Treffen ab 18:30 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

## in Berlin

**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  
 seiltanzer@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/seiltanzer

**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 Kojoten (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)  
 diekojoten@j252.de, www.bipolaris.de/kojoten

**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