

Selbsthilfegruppen

in Berlin (Fortsetzung)

Die Polarfuchse (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) *Umzug ins Ambulatorium*

Zeit: für Betroffene: jeden Montag, 16:00 - 17:30 Uhr
für Betroffene und Angehörige: 1. Montag im Monat
Ort: Ambulatorium für Seelische Gesundheit (Institutsambulanz)
Raum 9091 (1. Etage), Waldstraße 86 - 90, 13403 Berlin
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: SHG-Spandau@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/spandau

Die Kojoten (in Friedrichshain / Kreuzberg)

Nur für Betroffene

Zeit: jeden Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg,
Boxhagener Straße 89, 10245 Berlin
(Klingel am Hauseingang rechts neben dem Ladenlokal)
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

Stand: 09/2022

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, www.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-Elflein-Str. 11, 14467 Potsdam
Kontakt: Annett: (033234) 88 302
SHG-Potsdam@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/potsdam

Eisenhüttenstadt sucht Betroffene und Angehörige für Gruppengründung

Ort: Selbsthilfe-Zentrale Eisenhüttenstadt, Kastanienhof 3
Kontakt: Frau Weinert: (03364) 73 42 66
shz@drk-mohs.de
www.drk-mohs.de (und dann auf „Selbsthilfe“)

in Berlin

Die Kamelreiter (in Wilmersdorf)

Betroffene und Angehörige gemeinsam

Zeit: jeden Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Binger Club, Güntzelstraße 4, 10717 Berlin
Eingang über Helmstedter Straße
Kontakt: Sonja: 0172 / 54 221 53, www.bipolaris.de/kamelreiter

Männer Bipolar (in Schöneberg / Friedenau) *neu*

Nur für Betroffene

Zeit: jeden 2., 3., 4. und 5. Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau,
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin-Schöneberg
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt: (030) 85 99 51 - 330
Norbert: 0177 / 308 63 53
selbsthilfe@nbhs.de, www.bipolaris.de/maenner

Bipolar - Spandauer Vorstadt (in Mitte) *neu*

Zeit: für Betroffene: jeden Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr
für Angehörige und Betroffene: 1. Donnerstag im Monat
Ort: Kieztreff Koepjohann, Große Hamburger Str. 29, 10115 Berlin
Kontakt: Bipolar-Spandauer-Vorstadt@web.de
www.bipolaris.de/spandauer-vorstadt

Bipolar Support Group (Mitte) (Englisch)

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 Kalenderwoche, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: In der „Haarmonie“
Alt-Marzahn 56, 12685 Berlin-Marzahn
Kontakt: Lutz: (030) 33 98 93 43 (mit AB),
Alice: 0152 / 24 22 79 83
shg.achterbahn@yahoo.com, www.bipolaris.de/achterbahn

Angehörigengruppe (in Schöneberg / Friedenau)

Nur für Angehörige

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau, 4. OG
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 (1. Etage), 12157 Berlin-Steglitz
Kontakt: Ilse: (030) 12 353 770 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt)
Marec: 0162 / 874 28 21
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 Gelände Bonhoefferweg 3, Raum 0058 (1. OG)
Kontakt: Ramona: (0178) 979 79 16, 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

Bitte die Gruppen vor einem Besuch kontaktieren! Seit Corona ist es manchmal nur mit Anmeldung möglich bzw. manche Gruppen finden nur virtuell oder draußen statt.