

## Übersicht der Selbsthilfegruppen im Landkreis Oberhavel Stand Feb. 2026

| Krankheitsbild           | Name der SHG                                | Treffpunkt                              | Wann?                                       | Uhrzeit        |
|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|
| <b>Chronisch</b>         |                                             |                                         |                                             |                |
| <b>Borreliose</b>        | Borreliose Oranienburg                      | nach Abspache                           | 2. Mittwoch im Monat                        | 13:00          |
| <b>Diabetes</b>          | Diabetiker Velten                           | Velten                                  | letz. Mittwoch im Monat                     | 14:00          |
|                          | Diabetiker Nord Sachsenhausen               | Oranienburg<br>Schleusenapotheke        | 1. Mittwoch im Monat                        | 14:00          |
| <b>Fibromyalgie</b>      | Fibromyalgie Hennigsdorf                    | Hennigsdorf<br>Fontanestr. 170          | 1. Montag im Monat                          | n. Abspr.      |
|                          | Fibromyalgie Glienicke-Nordbahn             | Glienicke<br>Bürgerhaus                 | 1. Diennstag im Monat                       | n. Abspr.      |
|                          | Fibromyalgie Fürstenberg                    | Fürstenberg<br>Verstehbahnhof           | 3. Mittwoch im Monat                        | 14:00          |
| <b>Kontinenz</b>         | Kontinenz (Trialog)                         | Klinik Oranienburg<br>Kleines Briesetal | 1. Mittwoch im Monat                        | 16:00          |
| <b>Krebserkrankungen</b> | Brustkrebs Birkenwerder                     | Birkenwerder                            | wöchentlich                                 | 09:30          |
|                          | Brustkrebs Glienicke                        | Glienicke<br>Nachbarschaftstreff        | 14 tägig Mittwoch                           | 14:00          |
|                          | Krebserkrankungen Fürstenberg               | Fürstenberg                             | montags Sport<br>2xTreffen i. Mon. n.Abspr. | 13:30          |
|                          | Malgruppe nach Krebs                        | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)      | 2. u. 4. Mittwoch im<br>Monat               | 10:00          |
|                          | Prostatakrebs                               | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)      | 3. Donnerstag<br>im Monat                   | 16:30          |
|                          | ILCO Oranienburg<br>Darmkrebs               | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)      | 4. Mittwoch im Monat                        | 13:00          |
| <b>LUPUS</b>             | Erythematodes Regionalgruppe<br>Oranienburg | Oranienburg<br>Liebigstr.4<br>(SEKIS)   | 2. Mittwoch im Monat                        | 17.00          |
| <b>Multiple Sklerose</b> | Multiple Sklerose Oranienburg               | Oranienburg<br>Bürgerzentrum            | 3. Donnerstag im Monat                      | 10:00          |
|                          | Multiple Sklerose Gransee                   | Gransee<br>DRK                          | 3. Mittwoch im Monat                        | 10:00          |
|                          | Multiple Sklerose Schildow/Glienicke        | Schildow<br>Gst."Kastanienhof"          | 1. Mittwoch im Monat                        | 18:30          |
| <b>Osteoporose</b>       | Osteoporose Kremmen                         | Kremmen                                 | Freitag                                     | 10:00<br>11:00 |
|                          | Osteoporose SHG Hdf (BfO)                   | Hennigsdorf<br>Fontanestr.68            | jeden Mittwoch<br>8 Sportgruppen            | 15:00          |
| <b>Parkinson</b>         | Morbus Parkinson Hennigsdorf                | Hennigsdorf<br>Hauptstr.4               | 2. Dienstag im Monat                        | 14:00          |
|                          | Parkinson Oranienburg                       | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)      | 1. Mittwoch im Monat                        | 16:30          |
|                          | Parkinson Leegebruch                        | Leegebruch<br>Haus der Möglichk.        | 1. Donnerstag im Monat                      | 17:00          |
| <b>Rheuma</b>            | Rheuma-Liga AG Oranienburg                  | Oranienburg<br>Regine Hildebr. Haus     | Montag                                      | 15:00          |
|                          | Rheuma-Liga AG Hennigsdorf                  | Hennigsdorf                             | 1. u. 3. Do. im Monat                       | 15:00          |

|                                   |                                                                    |                                        |                                        |                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
| <b>Restless Legs</b>              | Restless-Legs-Syndrom                                              | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | 3. Mittwoch im Monat                   | 10:00                      |
| <b>Schmerz</b>                    | Migräne                                                            | Gliencke<br>Nachbarschaftstreff        | 2. Montag im Monat                     | 18:00                      |
|                                   | Mit Schmerz leben lernen                                           | Hennigsdorf<br>PUR                     | Dienstag                               | 11:00                      |
| <b>Schlaganfall</b>               | Schlaganfall-Treffpunkt Domino<br>World Center Hennigsdorf         | Germendorf<br>Eisdiele                 | 3. Dienstag im Monat                   | 14:30                      |
| <b>Psyche</b>                     |                                                                    |                                        |                                        |                            |
| <b>Depression</b>                 | Licht und Schatten                                                 | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | 1. u. 3. Do. im Monat                  | 09:00                      |
|                                   | Berg und Tal                                                       | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | 1. u. 3. Do. im Monat                  | 18:00                      |
|                                   | Miteinander                                                        | Oranienburg<br>Liebigstr.4(SEKIS)      | 2.u.4.Donnerstag im Monat              | 15:30                      |
|                                   | Seelenanker                                                        | Oranienburg<br>Liebigstr.4(SEKIS)      | 2.Montag im Monat<br>4.Montag im Monat | 18:00<br>10:00             |
|                                   | Gesprächsgruppe für Frauen mit<br>seelischen Belastungen           | FB Gesundheit, SPD<br>Oranienburg      | 3. Donnerstag im Monat                 | 10:00<br>nach<br>Vorgespr. |
|                                   | HSP Hochsensibilität                                               | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | 4. Donnerstag im Monat                 | 13:00                      |
|                                   | Granseer Gruppe<br>Verwirrt im Kopf                                | KBS Gleis 1<br>Gransee                 | 1. Montag im Monat                     | 16:00                      |
|                                   | Seelenfrieden Zehdenick                                            | Zehdenick                              | 14tägig Dienstag                       | 14:00                      |
|                                   | <b>Angehörige</b> von psychisch<br>Erkrankten Hennigsdorf          | Hennigsdorf<br>OHV Klinik              | 1. Montag im Monat                     | 16:30                      |
|                                   | Ghosting verlassene Eltern                                         | Conradsberg<br>Hennigsdorf             | 2. Mittwoch im Monat                   | 17.30                      |
|                                   | Zentangle (Meditatives Zeichnen)                                   | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | 3. Montag im Monat                     | 16:30                      |
| <b>Psychosomatik</b>              | SHG 32 Seelenstreik Velten                                         | Velten<br>Bürgerhaus                   | 14tägig Mittwoch                       | 17:00                      |
| <b>Psychiatrie-<br/>erfahrung</b> | SHG Auf dem Weg                                                    | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | 4. Dienstag im Monat                   | 17:00                      |
|                                   | Patientenclub Hennigsdorf                                          | Hennigsdorf<br>Conradsberg             | 1. Mittwoch im Monat                   | 14:00                      |
|                                   | Recovery<br>Hoffnung ist ansteckend                                | ev.Gemeindezentrum<br>Velten           | 1.u.3. Freitag<br>im Monat             | 18:30                      |
| <b>komplexe PTBS</b>              | Mohnblume (sex.Mißbrauch)                                          | Hohen Neuendorf                        | jeden Samstag                          | 11:30                      |
| <b>Sucht</b>                      |                                                                    |                                        |                                        |                            |
|                                   | Anonyme Alkoholiker Oranienburg                                    | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)     | jeden! Dienstag                        | 19:00                      |
|                                   | Anonyme Alkoholiker Hennigsdorf                                    | Hennigsdorf<br>Martin-Luther- Kirche   | jeden! Sonntag                         | 18:00                      |
|                                   | Verein der Sucht- und<br>Angehörigenselbsthilfe Hohen<br>Neuendorf | Hohen Neuendorf<br>Seniorenclub der VS | Dienstag                               | 18:00                      |

|                                    |                                                                                          |                                        |                                   |                         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
|                                    | Verein der Sucht- und Angehörigenselbsthilfe Hohen Neuendorf<br><b>Angehörigengruppe</b> | Hohen Neuendorf<br>Seniorenclub der VS | Dienstag                          | 18:30                   |
|                                    | Neue Hoffnung                                                                            | Oranienburg<br>Eden                    | 14tägig donnerstags               | 18:00                   |
|                                    | NoAlc e. V. Oberhavel                                                                    | Leegebruch                             | Mo, Do, So                        | 18:00<br>So 10:00       |
|                                    | Die neue Zukunft I                                                                       | Oranienburg<br>Bürgerzentrum           | Mittwoch                          | 18:00                   |
|                                    | SHG Neuanfang Zehdenick                                                                  | Zehdenick                              | 14tägig                           | 18:00                   |
|                                    | SHG Seiten.Wechsel Gransee                                                               | Gransee<br>DRK Koliner Str.12a         | jeden Monatg                      | 17:00                   |
|                                    | "Steh auf" Hennigsdorf                                                                   | Hennigsdorf<br>Rathenastr. 17          | Montag<br>Donnerstag              | 18:00<br>18:30          |
|                                    | T.A.B.U.                                                                                 | Oranienburg<br>Bernauer Str. 39        | 2. u. 4. Mittwoch im Monat        | 18:30                   |
| <b>Spielsucht</b>                  | Anonyme Spieler Lindow                                                                   | Lindow<br>Bürgerhaus                   | jeden Mittwoch                    | 19:00                   |
| <b>Drogen</b>                      | Drogengesprächskreis New way No drugs                                                    | Hennigsdorf<br>Rathenastr. 17          | jeden Dienstag                    | 18:00                   |
|                                    | <b>Angehörige</b><br>von suchterkranken Menschen                                         | Hennigsdorf<br>Rathenastr. 17          | jeden Mittwoch                    | 18:00                   |
|                                    | Kopf frei statt high                                                                     | Oranienburg<br>Bürgerzentrum           | Mittwoch                          |                         |
| <b>Behinderung</b>                 |                                                                                          |                                        |                                   |                         |
| <b>Autismus</b>                    | AndersArt (Eltern)                                                                       | Hohen Neuendorf                        | nach Abspr.                       | 19:00                   |
|                                    | Elternggruppe Kinder mit AD(HS) und/oder Autismus                                        | EKT Oranienburg                        | 2. Dienstag im Monat              | 16:00                   |
|                                    | Autismus im Erwachsenenalter                                                             | Oranienburg                            | 3. Mittwoch im Monat              | 17.00                   |
| <b>AD(H)S</b>                      | ADHS Erwachsene (Frauen)<br>Freitagsgruppe                                               | Gliencke<br>Nachbarschaftstreff        | 2.u.4.Freitag im Monat            | 16:00                   |
| <b>Körperbehinderung</b>           | Mobilitätsgeschädigte Fürstenberg                                                        | Fürstenberg                            | jeden Montag (Sport)              | 14:30                   |
|                                    | Körper-u. geistige Behinderungen<br>Zehdenick                                            | Zehdenick<br>GST "Schröder"            | 3.Donnerstag im Monat             | n.Abspr.                |
|                                    | Mobilitäts-u.Körperbehinderte<br>Gransee                                                 | Gransee<br>Dreifelderturnhalle         | jeden Montag ( Sport)             | 17:00                   |
| <b>Sehen</b>                       | Blinden-und Sehbehindertenverband e.V.<br>Ortsgr. Oranienburg                            | Oranienburg<br>Bürgerzentrum           | nach Abspr.                       | n.Abspr.                |
| <b>Hören</b>                       | Einfach Hören                                                                            | Oranienburg<br>Regine Hildebr.<br>Haus | 4. Mittwoch im Monat              | 17 Uhr                  |
| <b>Besondere soziale Situation</b> |                                                                                          |                                        |                                   |                         |
| <b>Alter</b>                       | Angehörige von Menschen mit Demenz                                                       | Oranienburg<br>Hennigsdorf<br>Gransee  | verschiedene Termine<br>6 Gruppen | zu<br>versch.<br>Zeiten |
|                                    | Die Junggebliebene (Caritas)                                                             | Hennigsdorf<br>Caritas Sozialst.       | 1-2xmonatlich                     | n.Abspr.                |

|                          |                                           |                                     |                              |                 |
|--------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|                          | Gesprächs-und Strickkreis                 | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | 2.u.4. Mittwoch im Monat     | 10:00           |
| <b>Einsamkeit</b>        | Gemeinsam statt Einsam<br>Gesprächskreis  | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | 1.u.3. Mittwoch im Monat     | 13.00           |
| <b>Junge Selbsthilfe</b> | Stammtisch 18 - 40 Jahre                  | Oranienburg                         | jeden Dienstag               | 16.30           |
| <b>Migration</b>         | Integrative Nähgruppe                     | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | 1. u. 3. Freitag<br>im Monat | 11:00           |
| <b>Trauer</b>            | Kindertrauergruppe "Igelkinder"           | Oranienburg<br>Eltern-Kind-Treff    | alle 3 Wochen Montag         | 16:00           |
|                          | Trauergruppe (Hospizdienst)               | Oranienburg                         | dienstags n.Abspr.           | 17:00           |
|                          | Trauercafé Oranienburg                    | Oranienburg<br>Bernauer Str. 100    | 1. Dienstag im Monat         | 17:00<br>Haus B |
|                          | Trauercafé Zehdenick                      | Zehdenick<br>Friedhofstr. 28        | 2. Donnerstag im Monat       | 17:00           |
|                          | Verwaiste Eltern                          | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | 4. Montag im Monat           | 18:00           |
| <b>Sport</b>             |                                           |                                     |                              |                 |
| <b>Herzsport</b>         | Herzsport 1 Lehnitz                       | Oranienburg<br>ehm Kaserne Lehnitz  | Montag                       | 16 bis 20       |
|                          | Herzsport 2 Lehnitz                       | Oranienburg<br>ehm Kaserne Lehnitz  | Montag                       | 16-20           |
|                          | Herzsport Hennigsdorf                     | Hennigsdorf                         | Mittwoch                     | 15:45           |
|                          | HerzKreislauf Erkrankungen<br>Fürstenberg | Fürstenberg<br>Seestern             | Mittwoch                     | 15.30           |
| <b>Senioren</b>          | Fit im Alter Ü55 1                        | Oranienburg<br>Reg.Hildebrandt Haus | Montag                       | 10:30           |
|                          | Fit im Alter Ü55 2                        | Oranienburg<br>Reg.Hildebrandt Haus | Donnerstag                   | 10:30           |
| <b>Rehasport</b>         | Rehasportgruppe 1                         | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | Freitag                      | 10:00<br>11.00  |
|                          | Rehasportgruppe 2                         | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | Dienstag                     | 17:30           |
| <b>Tanzen</b>            | Erlebnistanzgruppe                        | Oranienburg<br>Liebigstr.4 (SEKIS)  | Mittwoch                     | 10:00           |
|                          | Rheumaliga Tanzgruppe                     | Oranienburg<br>Reg.Hildebrandt Haus | Montag                       | 14:30           |
| <b>Qigong</b>            | Lebensenergie                             | Oranienburg<br>Reg.Hildebrandt Haus | Samstag                      | n.Abspr.        |

Märkischer Sozialverein e.V.  
SEKIS  
Selbsthilfe - Kontakt -und Informationsstelle  
Liebigstraße 4  
16515 Oranienburg

e-mail: [sekis@msvev.de](mailto:sekis@msvev.de)  
**Sprechzeiten:**  
Montag und Donnerstag 9-12 Uhr  
Dienstag 14-17 Uhr  
  
Tel: 03301/6896945

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.