

## Übersicht der Selbsthilfegruppen im Landkreis Oberhavel Stand Mai 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 Schleusenapotheke	1. Mittwoch im Monat	14:00
<b>Fibromyalgie</b>	Fibromyalgie Hennigsdorf	Hennigsdorf Fontanestr. 170	1. Montag im Monat	n. Abspr.
	Fibromyalgie Glienicke-Nordbahn	Glienicke Bürgerhaus	1. Diennstag im Monat	n. Abspr.
	Fibromyalgie Fürstenberg	Fürstenberg Verstehbahnhof	1 x im Monat	n. Abspr.
<b>Kontinenz</b>	Kontinenz (Trialog)	Klinik Oranienburg Kleines Briesetal	1. Mittwoch im Monat	16:00
<b>Krebserkrankungen</b>	Brustkrebs Birkenwerder	Birkenwerder	wöchentlich	09:30
	Brustkrebs Glienicke	Glienicke Nachbarschaftstreff	14 tägig Mittwoch	14:00
	Krebserkrankungen Fürstenberg	Fürstenberg	montags Sport 2xTreffen i. Mon. n.Abspr.	13:30
	Malgruppe nach Krebs	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	2. u. 4. Mittwoch im Monat	10:00
	Prostatakrebs	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	3. Donnerstag im Monat	16:30
	ILCO Oranienburg Darmkrebs	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	4. Mittwoch im Monat	Gruppe ruht
<b>LUPUS</b>	Erythematodes Regionalgruppe Oranienburg	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	2. Mittwoch im Monat	17.00
<b>Multiple Sklerose</b>	Multiple Sklerose Oranienburg	Oranienburg Bürgerzentrum	3. Donnerstag im Monat	10:00
	Multiple Sklerose Gransee	Gransee DRK	3. Mittwoch im Monat	10:00
	Multiple Sklerose Schildow/Glienicke	Schildow Gst."Kastanienhof"	1. Mittwoch im Monat	18:30
<b>Osteoporose</b>	Osteoporose Kremmen	Kremmen	Freitag	10:00 11:00
	Osteoporose SHG Hdf (BfO)	Hennigsdorf Fontanestr.68	jeden Mittwoch 8 Sportgruppen	15:00
<b>Parkinson</b>	Morbus Parkinson Hennigsdorf	Hennigsdorf Hauptstr.4	2. Dienstag im Monat	14:00
	Parkinson Oranienburg	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	1. Mittwoch im Monat	16:30
	Parkinson Leegebruch	Leegebruch Haus der Möglichk.	1. Donnerstag im Monat	17:00
<b>Rheuma</b>	Rheuma-Liga AG Oranienburg	Oranienburg 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 Liebigstr.4 (SEKIS)	3. Mittwoch im Monat	10:00
<b>Schmerz</b>	Migräne	Glienicke Nachbarschaftstreff	2. Montag im Monat	18:00
	Mit Schmerz leben lernen	Hennigsdorf PUR	Dienstag	11:00
<b>Schlaganfall</b>	Schlaganfall	nach Absprache	3. Dienstag im Monat	14:30
<b>Psyche</b>				
<b>Depression</b>	Licht & Schatten	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	1. u. 3. Do. im Monat	09:00
	Berg & Tal	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	1. u. 3. Do. im Monat	18:00
	Miteinander	Oranienburg Liebigstr.4(SEKIS)	2.u.4.Donnerstag im Monat	15:30
	Gesprächsgruppe für Frauen mit seelichen Belastungen	FB Gesundheit, SPD Oranienburg	3. Donnerstag im Monat	10:00 nach Vorgespr.
	HSP Hochsensibilität	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	4. Donnerstag im Monat	13:00
	Granseer Gruppe Verwirrt im Kopf	KBS Gleis 1 Gransee	1.u. 3. Montag im Monat	16:00
	Seelenfrieden Zehdenick	Zehdenick	14tägig Dienstag	14:00
	<b>Angehörige</b> von psychisch Erkrankten Hennigsdorf	Hennigsdorf OHV Klinik	1. Montag im Monat	16:30
	Die Ankerbrücke der neuen Phönixe	KBS Gleis 1 Gransee	2.u.4.Monatg im Monat	16:00
	Ghosting verlassene Eltern	Conradsberg Hennigsdorf	2. Mittwoch im Monat	17.30
<b>Psychosomatik</b>	SHG 32 Seelenstreik Velten	Velten Bürgerhaus	14tägig Mittwoch	17:00
<b>Psychiatrie- erfahrung</b>	SHG Auf dem Weg	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	4. Dienstag im Monat	17:00
	Patientenclub Hennigsdorf	Hennigsdorf Conradsberg	1. Mittwoch im Monat	14:00
	Recovery Hoffnung ist ansteckend	ev.Gemeindezentrum Velten	1.u.3. Freitag im Monat	18:30
	Weggefährten	Klinik Hennigsdorf	3. Dienstag im Monat	15:30
<b>Sucht</b>				
	Anonyme Alkoholiker Oranienburg	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	jeden! Dienstag	19:00
	Anoyme Alkoholoker Hennigsdorf	Hennigsdorf Martin-Luther- Kirche	jeden! Sonntag	18:00
	Verein der Sucht- und Angehörigenselbsthilfe Hohen Neuendorf	Hohen Neuendorf Seniorenclub der VS	Dienstag	18:00
	NoAlc e. V. Oberhavel	Leegebruch	Mo, Do, So	18:00 So 10:00
	Die neue Zukunft I	Oranienburg Bürgerzentrum	Mittwoch	18:00
	SHG Neuanfang Zehdenick	Zehdenick	14tägig	18:00

	SHG Seiten.Wechsel Gransee	Gransee DRK Koliner Str.12a	jeden Montag	17:00
	"Steh auf" Hennigsdorf	Hennigsdorf Rathenaustr. 17	Montag Donnerstag	18:00 18:30
	Verein der Sucht- und Angehörigenselbsthilfe Hohen Neuendorf <b>Angehörigengruppe</b>	Hohen Neuendorf Seniorenclub der VS	Dienstag	18:30
<b>Spielsucht</b>	Anonyme Spieler Lindow	Lindow Bürgerhaus	jeden Mittwoch	19:00
<b>Drogen</b>	Drogengesprächskreis New way No drugs	Hennigsdorf Rathenaustr. 17	jeden Dienstag	18:00
	<b>Angehörige</b> von suchterkrankten Menschen	Hennigsdorf Rathenaustr. 17	jeden Mittwoch	18:00
	Kopf frei statt high	Oranienburg Bürgerzentrum	Montag	18:30
<b>Behinderung</b>				
<b>Autismus</b>	AndersArt (Eltern)	Hohen Neuendorf	nach Abspr.	19:00
	Elterngruppe 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) Freitagsgruppe	Glienicke Nachbarschaftstreff	2.u.4.Freitag im Monat	16:00
<b>Körperbehinderung</b>	Mobilitätsgeschädigte Fürstenber	Fürstenberg	jeden Montag (Sport)	14:30
	Körper-u. geistige Behinderungen Zehdenick	Zehdenick GSt "Schröder"	3.Donnerstag im Monat	n.Abspr.
	Mobilitäts-u.Körperbehinderte Gransee	Gransee Dreifelderturnhalle	jeden Montag ( Sport)	17:00
<b>Sehen</b>	Blinde-und Sehbehindertenverband e.V. Ortsgr. Oranienburg	Oranienburg Bürgerzentrum	nach Abspr.	n.Abspr.
<b>Hören</b>	Einfach Hören	Oranienburg Haus der Fam. Grieben	4. Mittwoch im Monat	17 Uhr
<b>Besondere soziale Situation</b>				
<b>Alter</b>	Angehörige von Menschen mit Demenz	Oranienburg Hennigsdorf Gransee	verschiedene Termine 6 Gruppen	zu versch. Zeiten
	Die Junggebliebene (Caritas)	Hennigsdorf Caritas Sozialst.	1-2xmonatlich	n.Abspr.
	Gesprächs-und Strickkreis	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	2.u.4. Mittwoch im Monat	10:00
<b>Einsamkeit</b>	Gemeinsam statt Einsam Gesprächskreis	Oranienburg 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>Trauer</b>	Kindertrauergruppe "Igelkinder"	Oranienburg Eltern-Kind-Treff	alle 3 Wochen Montag	16:00
	Trauergruppe (Hospizdienst)	Oranienburg	dienstags n.Abspr.	17:00

	Trauercafé Oranienburg	Oranienburg Bernauer Str. 100	1. Dienstag im Monat	17:00 Haus B
	Trauercafé Zehdenick	Zehdenick Friedhofstr. 28	2. Donnerstag im Monat	17:00
	Verwaiste Eltern	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	4. Montag im Monat	18:00
<b>Trangender</b>	Endlich ich selbst	auf Nachfrage	1. Dienstag im Monat	17:00
<b>Migration</b>	Projekt Silberdialog	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	2 x im Monat	n.Abspr.
	Intergrative Nähgruppe	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Freitag	16:30
<b>Sport</b>				
<b>Herzsport</b>	Herzsport 1 Lehnitz	Oranienburg ehm Kaserne Lehnitz	Montag	16 bis 20
	Herzsport 2 Lehnitz	Oranienburg ehm Kaserne Lehnitz	Montag	16-20
	Herzsport Hennigsdorf	Hennigsdorf	Mittwoch	15:45
	Herzkreislauf Erkrankungen Fürstenberg	Fürstenberg Seestern	Mittwoch	15.30
<b>Rehasport</b>	Rehasportgruppe 1	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Freitag	10:00 11.00
	Rehasportgruppe 2	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Dienstag	17:30
<b>Männersport</b>	Männersportgruppe	Bürgerzentrum Oranienburg	Montag und Mittwoch	10:00
<b>Tanzen</b>	Erlebnistanzgruppe	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Mittwoch	10:00
	Rheumaliga Tanzgruppe	Oranienburg Reg.Hildebrandt Haus	Montag	14:30
<b>Qigong</b>	Lebensenergie	Oranienburg 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.