

Übersicht der Selbsthilfegruppen im Landkreis Oberhavel Stand Mai 2026

Krankheitsbild	Name der SHG	Treffpunkt	Wann?	Uhrzeit
Chronisch				
Borreliose	Borreliose Oranienburg	nach Abspache	2. Mittwoch im Monat	13:00
Diabetes	Diabetiker Velten	Velten	letz. Mittwoch im Monat	14:00
	Diabetiker Nord Sachsenhausen	Oranienburg Schleusenapotheke	1. Mittwoch im Monat	14:00
Fibromyalgie	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.
	Tai Chi-Fibromyalgie	Oranienburg Regine Hildebr. Haus	Donnerstag	09:30
Kontinenz	Kontinenz (Trialog)	Klinik Oranienburg Kleines Briesetal	1. Mittwoch im Monat	16:00
Krebserkrankungen	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
LUPUS	Erythematodes Regionalgruppe Oranienburg	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	2. Mittwoch im Monat	17.00
Multiple Sklerose	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
Osteoporose	Osteoporose Kremmen	Kremmen	Freitag	10:00 11:00
	Osteoporose SHG Hdf (BfO)	Hennigsdorf Fontanestr.68	jeden Mittwoch 8 Sportgruppen	15:00
Parkinson	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
Rheuma	Rheuma-Liga AG Oranienburg	Oranienburg Regine Hildebr. Haus	Montag	15:00
	Rheuma-Liga AG Hennigsdorf	Hennigsdorf	1. u. 3. Do. im Monat	15:00

Restless Legs	Restless-Legs-Syndrom	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	3. Mittwoch im Monat	10:00
Schmerz	Migräne	Glienicke Nachbarschaftstreff	2. Montag im Monat	18:00
	Mit Schmerz leben lernen	Hennigsdorf PUR	Dienstag	11:00
Schlaganfall	Schlaganfall	nach Absprache	3. Dienstag im Monat	14:30
Psyche				
Frauen	Frauen im Wandel-Wechseljahre	Oranienburg Fürstenberg	4. Mittwoch im Monat 4. Freitag im Monat	17:00 18:00
	Frauenkreis Mühlenbeck	Mühlenbeck	letzter Freitag im Monat	19:00
Junge Selbsthilfe	Stammtisch 18 - 40 Jahre	Oranienburg	Dienstag	16.30
Depression	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
	Angehörige 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
Psychosomatik	SHG 32 Seelenstreik Velten	Velten Bürgerhaus	14tägig Mittwoch	17:00
Psychiatrie- erfahrung	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
Sucht				
Alkohol	Anonyme Alkoholiker Oranienburg	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	jeden! Dienstag	19:00
	Anoyme Alkoholiker Hennigsdorf	Hennigsdorf Martin-Luther- Kirche	jeden! Sonntag	18:00
	Verein der Sucht- und Angehörigenselbsthilfe Hohen Neuendorf (Blaues Kreuz)	Hohen Neuendorf Seniorenclub der VS	Dienstag	18:00

	Verein der Sucht- und Angehörigenselbsthilfe Hohen Neuendorf (Blaues Kreuz) Angehörigengruppe	Hohen Neuendorf Seniorenclub der VS	Dienstag	18:30
	NoAlc e. V. Oberhavel	Leegebruch	Mo, Di, Do So Angehörige	18:00 So 10:00
	Die neue Zukunft I	Oranienburg Bürgerzentrum	Mittwoch	18:00
	SHG Neuanfang Zehdenick	Zehdenick	14tägig	18:00
	"Steh auf" Hennigsdorf	Hennigsdorf Rathenaustr. 17	Montag Donnerstag	18:00 18:30
	T.A.B.U.	Oranienburg Bernauer Str. 39	2. u. 4. Mittwoch im Monat	18:30
Spielsucht	Anonyme Spieler Lindow	Lindow Bürgerhaus	jeden Mittwoch	19:00
Drogen	Drogengesprächskreis New way No drugs	Hennigsdorf Rathenaustr. 17	jeden Dienstag	18:00
	Angehörige von suchterkrankten Menschen	Hennigsdorf Rathenaustr. 17	jeden Mittwoch	18:00
	Kopf frei statt high	Oranienburg Bürgerzentrum	Montag	18:30
Behinderung				
Autismus	AndersArt (Elterngruppe)	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
AD(H)S	ADHS Erwachsene (Frauen) Freitagsgruppe	Glienicke Nachbarschaftstreff	2.u.4.Freitag im Monat	16:00
Körperbehinderung	Mobilitätsgeschädigte Fürstenberg	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
Sehen	Blinden-und Sehbehindertenverband e.V. Ortsgr. Oranienburg	Oranienburg Bürgerzentrum	nach Abspr.	n.Abspr.
Hören	Einfach Hören	Oranienburg Haus d. Fam.Grieben	4. Mittwoch im Monat	17 Uhr
Besondere soziale Situation				
Alter	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
	Strickrunde Zehlendorf	Zehlendorf	Donnerstag	14:00
Alleinerziehende	Alleinerziehenden Treff	EKT Oranienburg	3. Mittwoch im Monat (nicht Juli/August)	16:30

Einsamkeit	Gemeinsam statt Einsam Gesprächskreis	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	1.u.3. Mittwoch im Monat	13.00
Trauer	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
	Trauergruppe Mühlenbeck	Mühlenbeck	1. Montag im Monat	18:00
Trangender	Endlich ich selbst	auf Nachfrage	1. Dienstag im Monat	17:00
Migration	Projekt Silberdialog	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	2 x im Monat	n.Abspr.
	Intergrative Nähgruppe	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Freitag	16:30
Sport				
Herzsport	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
Rehasport	Rehasportgruppe 1	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Freitag	10:00 11.00
	Rehasportgruppe 2	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Dienstag	17:30
Männersport	Männersportgruppe	Bürgerzentrum Oranienburg	Montag und Mittwoch	10:00
Tanzen	Erlebnistanzgruppe	Oranienburg Liebigstr.4 (SEKIS)	Mittwoch	10:00
	Rheumaliga Tanzgruppe	Oranienburg Reg.Hildebrandt Haus	Montag	14:30
Qigong	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
Sprechzeiten:
Montag und Donnerstag 9-12 Uhr
Dienstag 14-17 Uhr

Tel: 03301/6896945

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.