

14. FEST DER PFLEGE UND 6. POTSDAMER PFLEGEPREIS

Besuchen Sie uns auf dem Fest der Pflege am
9.5.2026 ab 14 Uhr im Treffpunkt Freizeit.



NEUES PROJEKT: Pflege.Selbsthilfe

Für Menschen zwischen Beruf, Ausbildung, Familie und Pflegeverantwortung bieten wir Information, Austausch und Entlastung im herausfordernden Alltag. Gefördert von der Landeshauptstadt Potsdam / Pakt für Pflege

Kompaktseminar „Hilfe beim Helfen“

Wissen und persönlicher Austausch für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. Kostenfreier Kurs am Wochenende 12. – 14.06.2026

Weitere Informationen: www.sekiz.de



Bild: P. Gaymann

ESS Kalorien, Körper, Kontrolle STÖRUNG

Triolog „Schritt für Schritt in die Freiheit“

Welche kleinen Erfolge können gefeiert werden?

Do, 18.6.2026, 17-19 Uhr

Alle Termine unter: www.sekiz.de/selbsthilfe/projekt-essstoerungen/ Gefördert von der AOK Nordost



Lesung 5. Mai 2026

19 – 20.30 Uhr

Stadt- und Landesbibliothek Potsdam

Der Autor stellt die unglaubliche Geschichte einer gelebten Utopie mitten in der DDR vor: die »Krüppelkommune« von Hartroda.

Mit anschließender Podiumsdiskussion.

Protesttag
5. Mai

Menschenrechte sind
nicht verandelbar!

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



In der Aktionswoche

„Alkohol« heißt es bei uns
Trocken Rocken Goes Funky.

Bei diesem trockenen und cleanen Event gibt es Musik, Talk, Kunst und funky Disco.

Wir freuen uns darauf!

Danke an die DAK für die Förderung.

19.06.2026
FH CASINO

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe gesucht oder selbst eine Gruppe gründen? – Wir helfen!

Ob Behinderung, chronische Krankheiten, seelische Belastungen, Sucht oder besondere Lebenssituationen – bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen. 0331 620 02 80 oder hilfe@sekiz.de

Ehrenamt

Haben Sie Lust sich ehrenamtlich in Potsdam zu engagieren? Oder suchen Sie Engagierte für Ihren Verein, Initiative oder Projekt?

Freiwillige vor! – Ehrenamt inklusiv Ehrenamtlich engagiert mit Behinderung? Aber ja. Wir helfen Ihnen dabei.

Termin vereinbaren:

0331 620 02 81 oder ehrenamt@sekiz.de



Agentur für
Ehrenamt

Begegnung

Hier ist der Ort für Menschen, die einander begegnen wollen – sei es zum gemeinschaftlichen Lernen oder Spielen, für Kreativität oder Bewegung.

Wir danken unseren Förderern: Landeshauptstadt Potsdam, der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe und Aktion Mensch.

Redaktionsschluss: 15.03.2026 Impressum: Inhalt und Fotos, wenn nicht anders angegeben: Sekiz e.V. · Illustration Cover: OL Grafik & Karte: Grit M. Wolff, www.kittyfix.de



SEKIZ

Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum e.V.
Hermann-Elfein-Straße 11
14467 Potsdam
Bürozeiten: Mo – Fr 10.00 – 16.00 Uhr,
und nach Vereinbarung
www.sekiz.de

Selbsthilfe und Begegnung

Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (PIKS)
Telefon: 0331 620 02 80
Mail: hilfe@sekiz.de

Ehrenamt

Agentur für Ehrenamt -
Die Freiwilligenagentur in Potsdam
Telefon: 0331 620 02 81
Mail: ehrenamt@sekiz.de

Folgt uns!



SEKIZ TV

SEKIZ
Selbsthilfe-, Kontakt- und
Informationszentrum e.V.

PROGRAMM ab Mai 2026



TROCKEN ROCKEN GOES
FUNKY

Montag

- 10.00–12.00 (wöchentlich)
IG Saisonales Werken und Basteln
- 13.00–14.00 (wöchentlich)
SH NA – MittagsMeeting **NEU**
- 15.30–17.30 (am 4. Mo. im Monat)
SH Morbus Bechterev **NEU**
- 16.20–18.00 (am 2. + 4. Mo. im Monat)
SH Borderline (Angehörige)
- 17.00–19.00 (wöchentlich)
SH Depressionsgruppe Embrace
- 17.00–19.00 (am 2. Mo. im Monat)
SH Long COVID
- 17.00–18.30 (am 3. Mo. im Monat)
SH Suizid-Hinterbliebene
- 17.00–19.00 (am 2. und 4. Mo. im Monat)
SH über_Gewicht:
- 17.30–19.30 (am 1. und 3. Mo. im Monat)
SH Mr & Mrs Perfect? Gruppe Ess-Störungen
- 18.00–19.30 (am 1. Mo. im Monat)
SH Tinnitus
- 18.30–20.00 (wöchentlich)
SH Al-Anon – Angehörige und Freunde von Alkoholikern
- 18.30–20.30 (wöchentlich)
SH Kreuzbund (Abhängigkeit, Betroffene und Angehörige)
- 19.30–21.00 (am 4. Mo im Monat)
SH Elterngruppe ADHS/ADS
- 19.30–21.30 (wöchentlich - am 1. Mo. im Monat um 19.45 Uhr)
SH AA Meeting

Gesundheitsmassagen für Frauen
Di. + Fr. · 30 min/25 € · Termin: 0176 63 12 64 19
Meditation Fr. 10.30–11.30 Uhr
5 € · Anmeldung: info@balance-schielicke.de

Dienstag

- 09.00–16.00 (wöchentlich) 1€
B Konfliktbezogene Selbsterfahrung
Anmeldung montags von 8-9 Uhr, 0151 28 27 20 69
- 10.00–12.00 (wöchentlich)
IG Literaturkreis
- 13.00–15.30 (wöchentlich)
IG Rommé 45 plus (Frauen)
- 14.00–16.00 (am 2. und 4. Di. im Monat)
SH Schlaganfall – Betroffene
- 14.30–17.00 (am 3. Di. im Monat)
IG Stadtgespräch 60plus
- 16.00–18.00 (am 1. Di. im Monat)
SH Wir unter uns, für Menschen mit Psychiatrieerfahrung
- 17.00–18.30 (1. und 3. Di. im Monat)
SH EA (Emotions Anonymous)
- 17.00–19.00 (am 2. und 4. Di. im Monat)
SH ADHS/ADS bei Erwachsenen
- 17.00–19.00 (2. Di. im Monat)
SH Ess-Störung Elterngruppe
- 17.15–18.45 (wöchentlich)
IG Yoga (bitte anmelden)
- 18.00–19.00 (wöchentlich)
SH nur für heute – Narcotics Anonymous (2)
- 18.00–19.30 (jeden 2. und 4. Di. im Monat)
SH PsyRätsel

HELP FM – Der Selbsthilfe-Podcast

Abrufbar bei allen bekannten
Podcast-Anbietern sowie
auf YouTube SEKIZ TV und
www.helpfm.de

Gefördert von der AOK Nordost



Mittwoch

- 10.00–13.00 (wöchentlich) 10 €
K Grundlagen der Malerei
- 10.00–12.00 (wöchentlich)
IG Saisonales Werken und Basteln
- 16.00–17.30 (am 3. Mi. im Monat)
SH Darmkrebs, CED, Deutsche ILCO
- 16.00–18.00 (am 2. und 4. Mi. im Monat)
IG Kreatives Schreiben
- 16.30–18.00 (am 4. Mi. im Monat)
SH Lymph- und Lipödem
- 17.00–19.00 (am 2. Mi. im Monat)
SH Trauergruppe für verwaiste Eltern
- 17.30–19.30 (am 2. Mi. im Monat)
SH Kontaktabbruch zu den Eltern **NEU**
- 18.00–19.30 (am 1. und 3. Mi. im Monat)
SH Bipolare Störung
- 18.00–19.30 (wöchentlich)
SH Borderline (z.T. begleitet)
- 18.00–21.00 (am 3. Mi. im Monat)
SH Betroffene narzisstischen Missbrauchs
- 19.00–21.00 (am 4. Mi. im Monat)
SH Entsorgte Eltern – Liebende Kinder
- 19.00–20.30 (wöchentlich) 3 €
K Lamrim-Meditation

Die Selbsthilfegruppen und Kurse werden ehrenamtlich geführt. Manchmal kann es zu Ausfall und Veränderungen kommen. Wenn Sie neu ein Angebot nutzen wollen, nehmen Sie bitte vorab mit uns Kontakt auf.

- IG** Interessengruppe
- K** Kurs
- SH** Selbsthilfegruppe
- B** Besonderes Angebot

Bei den Treffen der **IG** und **SH** wird üblicherweise 1€ pro Person und Treffen eingesammelt.

Donnerstag

- 10.00–12.00 (wöchentlich)
IG Spielegruppe
- 16.15–18.15 (wöchentlich)
SH Posttraumatische Belastungsstörung
- 15.30–17.00 (am 1. + 3. Do. im Monat)
SH Prokrastination, Aufschieben, Blockaden
- 17.00–19.00 (am 1. + 3. + 5. Do. im Monat)
SH ADHS Erwachsene
- 17.00–18.30 (wöchentlich)
SH Betroffene narzisstischen Missbrauchs
- 17.30–19.30 (am letzten Do. im Monat)
SH Verflixt und Zugenäht – Kaiserschnitt
- 17.30–19.30 (3. Do. im Monat)
SH Fibromyalgie
- 18.00–20.00 (am 1. und 3. Do. im Monat)
SH Junge Selbsthilfe
- 18.00–19.30 (am 2. Do. im Monat)
SH Epilepsie (Betroffene/Angehörige) **NEU**
Anmeldung: epishgpotsdam@outlook.de
- 18.30–19.30 (wöchentlich)
SH Narcotics Anonymous – Frauenmeeting
- 18.30–20.30 (am 1. Do. im Monat) **Nur mit Anmeldung**
SH Stammtisch Hochsensibilität
- 19.00–21.00 (am 2. Do. im Monat) **Nur mit Anmeldung**
SH Elternkreis – Eltern und Angehörige von Süchtigen und Suchtgefährdeten
(Anmeldung: info@ekbb.de)



#WENDEPUNKTE

Moderatorin Nadine-Claire
Geldener spricht mit den Gästen

über wichtige Wendepunkte ihres Lebens.
Die TK fördert das Projekt.

Freitag

- 10.00–12.00 (wöchentlich)
IG Impuls – Kreatives Gestalten
- 12.00–13.00 (wöchentlich)
SH NA – Der nächste Schritt
- 15.00–18.30 (wöchentlich) 15 €
K Malkurs für Kinder
(bitte anmelden: kunstxenia1@gmail.com)
- 16.00–18.00 (wöchentlich)
IG Schach
- 17.00–18.30 (wöchentlich)
SH Menschen mit Ängsten
- 17.00–19.00 (am 2. Fr. im Monat)
SH Endometriose
- 17.30–19.00 (am 2. Fr. im Monat)
SH Unerfüllter Kinderwunsch **NEU**
- 18.00–19.30 (wöchentlich - am 1. Fr. im Monat Start um 17.00 Uhr)
SH CoDA-für Menschen mit co-abhängigem Verhalten
- 18.30–20.00 (am 3. Fr. im Monat) **Nur mit Anmeldung**
SH Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- 19.00–20.30 (wöchentlich)
SH Overeaters Anonymous

Wochenende

- 16.00–17.30 (jeden Samstag)
SH Narcotics Anonymous (1)
- 11.00–13.00 (am 2. Sonntag im Monat)
SH Wochenkinder
- 18.00–19.00 (jeden Sonntag)
SH Narcotics Anonymous – Männermeeting