

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

Gesundheitsmassagen für Frauen

Di. + Fr. · 30 min/25 € · Termin: 0176 63 12 64 19

Dienstag	
09.00 – 16.00	(wöchentlich) 1€ Konfliktbezogene Selbsterfahrung Anmeldung montags von 8-9 Uhr, 0151 28 27 20 69
10.00 – 12.00	(wöchentlich) Literaturkreis
13.00 – 15.30	(wöchentlich) Rommé 45 plus (Frauen)
14.00 – 16.00	(am 2. und 4. Di. im Monat) Schlaganfall – Betroffene
14.30 – 17.00	(am 3. Di. im Monat) Stadtgespräch 60plus
16.00 – 18.00	(am 1. Di. im Monat) Wir unter uns, für Menschen mit Psychiatrieerfahrung
17.00 – 18.30	(1. und 3. Di. im Monat) EA (Emotions Anonymous)
17.00 – 19.00	(am 2. und 4. Di. im Monat) ADHS/ADS bei Erwachsenen
17.00 – 19.00	(2. Di. im Monat) Ess-Störung Elterngruppe
18.00 – 19.30	(wöchentlich) Yoga
18.00 – 19.30	(jeden 2. und 4. Di. im Monat) PsyRätsel
18.30 – 20.00	(wöchentlich) nur für heute – Narcotics Anonymous (2)



#WENDEPUNKTE

Moderatorin Nadine-Claire Geldener spricht mit den Gästen über wichtige Wendepunkte ihres Lebens.

Die TK fördert das Projekt.

Mittwoch	
10.00 – 13.00	(wöchentlich) 10 € Grundlagen der Malerei
10.00 – 12.00	(wöchentlich) Saisonales Werken und Basteln
16.00 – 17.30	(am 3. Mi. im Monat) Darmkrebs, CED, Deutsche ILCO
16.00 – 18.00	(am 2. und 4. Mi. im Monat) Kreatives Schreiben
16.30 – 18.00	(am 4. Mi. im Monat) Lymph- und Lipödem
17.00 – 19.00	(am 2. Mi. im Monat) Trauergruppe für verwaiste Eltern
17.30 – 19.30	(am 2. Mi. im Monat) Kontaktabbruch zu den Eltern NEU
18.00 – 19.30	(am 1. und 3. Mi. im Monat) Bipolare Störung
18.00 – 19.30	(wöchentlich) Borderline (z.T. begleitet)
18.00 – 21.00	(am 3. Mi. im Monat) Betroffene narzisstischen Missbrauchs
19.00 – 21.00	(am 4. Mi. im Monat) Entsorgte Eltern – Liebende Kinder
19.00 – 20.30	(wöchentlich) 3 € 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) Spielegruppe
13.00 – 14.30	(wöchentlich) Kreativ. Gemeinsam. Engagiert. NEU
14.00 – 17.00	(wöchentlich) Begegnungsgruppe
14.00 – 15.30	(am 2. und 4. Do. im Monat) Gemeinsam aktiv – Angebote für pflegende Angehörige NEU
15.30 – 17.00	(am 1. + 3. Do. im Monat) Prokrastination, Aufschieben, Blockaden
16.15 – 18.15	(wöchentlich) Posttraumatische Belastungsstörung
17.00 – 19.00	(am 1. + 3. + 5. Do. im Monat) ADHS Erwachsene
17.00 – 19.00	(am 4. Do. im Monat) Pflegende Angehörige Gruppe NEU
17.00 – 20.00	(am 2. Do. im Monat) Pflegeselbsthilfe: Zeit für Wissen, Workshops, Austausch NEU
17.30 – 19.30	(am letzten Do. im Monat) Verflixt und Zugenäht – Kaiserschnitt
17.30 – 19.30	(am 3. Do. im Monat) Fibromyalgie
18.00 – 20.00	(am 1. und 3. Do. im Monat) Junge Selbsthilfe
18.00 – 19.30	(am 2. Do. im Monat) Epilepsie (Betroffene/Angehörige) NEU (epishgpotsdam@outlook.de)
18.30 – 19.30	(wöchentlich) Narcotics Anonymous – Frauenmeeting
19.00 – 21.00	(am 2. Do. im Monat) Elternkreis – Eltern und Angehörige von Süchtigen und Suchtgefährdeten (Anmeldung: info@ekbb.de)

Freitag	
10.00 – 12.00	(wöchentlich) Impuls – Kreatives Gestalten
10.30 – 11.30	(wöchentlich) 5 € Meditation (Anmeldung: info@balance-schielicke.de)
15.00 – 18.30	(wöchentlich) 15 € Malkurs für Kinder (bitte anmelden: kunstxenia1@gmail.com)
16.00 – 18.00	(wöchentlich) Schach
17.00 – 18.30	(wöchentlich) Menschen mit Ängsten
17.00 – 19.00	(am 2. Fr. im Monat) Endometriose
17.00 – 18.30	(wöchentlich) Betroffene narzisstischen Missbrauchs
17.30 – 19.00	(am 2. Fr. im Monat) Unerfüllter Kinderwunsch NEU
18.00 – 19.30	(wöchentlich - am 1. Fr. im Monat Start um 17.00 Uhr) CoDA-für Menschen mit co-abhängigem Verhalten
18.30 – 20.00	(am 3. Fr. im Monat) Nur mit Anmeldung Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
19.00 – 20.30	(wöchentlich) Overeaters Anonymous

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



© Foto pixabay

Kreativität rund ums Ehrenamt

Donnerstags von 13:00 – 14:30 Uhr bieten Ergotherapie–Auszubildende Kreativangebote (Acrylmalerei, Origami etc.) im SEKIZ an. Nebenbei sprechen wir über Möglichkeiten sich zu engagieren. Haben Sie Interesse? Gerne unter ehrenamt@sekiz.de anmelden.

PFLEGE.SELBSTHILFE

Gemeinsam aktiv – Kraft für den Pflegealltag gewinnen

Bewegung, Entspannung, Kreativität und neue Impulse für den Pflegealltag – in Zusammenarbeit mit Ergotherapie–Auszubildenden. Für pflegende Angehörige: jeden 2. und 4. Donnerstag, 14:00 – 15:30 Uhr. Infos und Anmeldung: pflegeselbsthilfe@sekiz.de 0331 620 0281



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

Redaktionsschluss: 15.07.2026 Impressum: Inhalt und Fotos, wenn nicht anders angegeben: Sekiz e.V. Grafik & Karte: www.kittyfix.de

ESS STÖRUNG

Kalorien, Körper, Kontrolle

Dialog

Do., 17.9. 17 Uhr „Manchmal geht mir die Kraft aus...“ Angehörige und Betroffene im Genesungsprozess

Do., 19.11. 17 Uhr „Männlich, stark und essgestört“ Männer und Ess-Störung

Podiumsdiskussion:

Mo., 9.11. 17 Uhr Versorgungslage Ess-Störungen in Brandenburg

Weitere Infos und Termine:

www.sekiz.de/selbsthilfe/projekt-essstoerungen/
Gefördert von der AOK Nordost

Potsdamer Ehrenamtsbörse

16. September 2026

14:00 – 18:00 Uhr

Luisenplatz Potsdam



© Studio Zwischen

Potsdamer Weihnachtszauber und Sternengasse

Vom 23. bis 29. November 2026 sind die Vereinshütten bei uns in der Hermann-Elflein-Straße aufgebaut – kommt vorbei und trifft uns in der SEKIZ – Hütte!

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?



Agentur für Ehrenamt

Ehrenamtlich engagiert mit Behinderung? Aber ja. Wir helfen Ihnen dabei.



EHRENAMT INKLUSIV

Freiwillige vor!

Termin vereinbaren:
0331 620 02 81 oder ehrenamt@sekiz.de

Begegnung

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



SEKIZ

Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum e.V.
Hermann-Elflein-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
Selbsthilfe-, Kontakt- und
Informationszentrum e.V.

PROGRAMM
September –
Dezember 2026

