



SELBSTHILFE ZEITUNG.

#143 Januar – März 2017

UNSERE ANGEBOTE

.....

SELBSTHILFE-TELEFON 040/39 57 67
MO - DO 10 - 18 UHR

IM INTERNET: WWW.KISS-HH.DE
.....

SELBSTHILFEGRUPPEN-TOPF-BÜRO
040 / 573 97 89-72

Mo 10-13 Uhr und Mi 14-17 Uhr
selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de

- Wir beraten, informieren und begleiten Sie bei der Suche oder Neugründung von Selbsthilfegruppen.
 - Bereits bestehende Selbsthilfegruppen unterstützen und beraten wir bei inhaltlichen, organisatorischen oder finanziellen Fragen.
 - Für Ihre Gruppentreffen stellen wir kostenlos Räume in den Kontaktstellen in Altona, Harburg und Wandsbek zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie bei uns Informationen zu weiteren Raumangeboten für Selbsthilfegruppen in Hamburg bekommen.
 - In regelmäßigen Fortbildungen und Kooperationsveranstaltungen informieren wir über aktuelle Themen aus der Selbsthilfe. Die Veranstaltungen richten sich an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, an Gründerinnen und Gründer neuer Gruppen, an professionell Tätige und an die interessierte Öffentlichkeit.
-



KISS.
HAMBURG



WENN IN DER KÄLTE

Wenn in der Kälte Groß und Klein
mit roter Nas' spazieren,
dann ruft der Ofen: „Kommt herein,
ihr sollt nicht lange frieren!“

Gustav Falke(1853-1916)

Liebe Leserinnen. liebe Leser,

zunächst möchten wir Ihnen für das neue Jahr stets das Allerbeste wünschen und dazu eine große Portion Glück, Gesundheit, Heiterkeit und ganz viel Gelassenheit. Die aktuellen Diskussionen um den Generationswechsel in der Selbsthilfe und die damit oft verbundenen Fragen zur Zukunft der gemeinschaftlichen Selbsthilfearbeit bewegen auch KISS Hamburg. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen und weiteren Akteuren aus dem Gesundheitswesen möchten wir uns im neuen Jahr auf den Weg machen, diese Zukunft weiter aktiv mitzugestalten. Wir haben deshalb ein Projekt gestartet, das wir Ihnen in dieser Ausgabe (Seite 6) vorstellen möchten.

Herzlichst,

C. Herrmann

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

AKTUELLES

KISS Hamburg aktuell	4
Die neuen Selbsthilfeberaterinnen	4
Neue Wege in die Selbsthilfe	6
Projekt Barrierefreie Arztpraxen	8
Jung und depressiv	10
Junge Depressive Wandsbek	11
KISS Hamburg trauert um W. Brauer.	12
Generationswechsel in der Selbsthilfe	13
„Michel-Meeting“	14
Hamburger Schlaganfall-VA 2016	15
Fest der seelischen Gesundheit in Mümmelmannberg	16
Neu: Selbsthilfegruppen-Verzeichnis	16
Tag der seelischen Gesundheit in Altona	17
Fortbildungsprogramm 2017	18

VERANSTALTUNGSKALENDER . . 22-24

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE . . 25-30

KISS HAMBURG AKTUELL

KONTAKTSTELLE MITTE ERÖFFNET

Ab dem 5. Januar 2017 ist die Kontaktstelle Mitte persönlich und telefonisch Montags 10-14 Uhr und Donnerstags 14-18 Uhr erreichbar. Unsere neuen Mitarbeiterinnen Laura Helm und Nora Baldamus beraten Sie gerne, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen, eine neue Gruppe gründen möchten oder sich einfach rund um das Thema Selbsthilfe informieren wollen. Für Selbsthilfegruppen besteht die Möglichkeit sich in unseren Räumen regelmäßig zu treffen. Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg. Tel.: 040/ 537 97 89 79.

PROJEKT GESTARTET

Unser Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“, das von der AOK Rheinland/ Hamburg finanziell gefördert wird, ist ebenfalls in der Kontaktstelle Mitte angesiedelt. Anke Heß und Danilo Schmogro koordinieren von hier aus ihre Aktivitäten, die sich mit der Erkundung der bestehenden Zugangswege und Begegnungsmöglichkeiten der Selbsthilfe in Hamburg beschäftigen. Näheres zum

Projekt erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten und unter www.kiss-hh.de/Projekte

NEUE ADRESSE KONTAKTSTELLE WANDSBEK

Ab dem 1.2. 2017 finden Sie die Kontaktstelle Wandsbek in neuen Räumen direkt am Wandsbek Markt. Die neuen Räume sind barrierefrei und mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar. Die persönlichen und telefonischen Sprechzeiten bleiben unverändert bestehen: Montag 10-14 Uhr/ Mittwoch 14- 18 Uhr und Donnerstag 10-14 Uhr. Kontaktstelle Wandsbek, Schloßstr. 12/ Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg, Tel.: 040/ 399 263 50.

VERZEICHNIS DER SELBSTHILFEGRUPPEN

Außerdem freuen wir uns auf unser soeben erschienenes Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Hamburg hinweisen zu können. Das Verzeichnis gibt einen Überblick zum Thema Selbsthilfe in Hamburg.

Christa Herrmann
KISS Hamburg

DIE NEUEN SELBSTHILFEBERATERINNEN STELLEN SICH VOR



NORA BALDAMUS arbeitet seit Anfang August bei KISS in der gerade neu entstehenden Kontaktstelle Mitte, die im Januar 2017 eröffnet wird.

Was ist Ihr beruflicher Hintergrund?

Ich bin Sozialpädagogin, habe von 2009 bis 2013 hier in Hamburg Soziale Arbeit (Bachelor) studiert.

Was reizt Sie an der Arbeit mit und für die Selbsthilfe? ▶

Es reizt mich sehr, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst als Experten für ihre Situation oder Erkrankung wahrzunehmen und ihre Ideen zur Selbsthilfe mit auf den Weg zu bringen. Da die Selbsthilfe so viele Themenbereiche umfasst, ist die Arbeit sehr vielfältig. Das gefällt mir gut.

Was hat Sie in Ihrer kurzen Zeit bei KISS bisher besonders bewegt?

Mich hat wirklich überrascht, wie viele Gruppen es gibt! Diese Anzahl habe ich nicht erwartet. Und ich finde es toll, dass es auch Gruppen gibt, in denen es nicht um Erkrankungen, sondern ein gemeinsames Thema oder eine Lebenssituation geht. Das macht das Wirkungsspektrum von KISS sehr vielfältig und so wird Selbsthilfe zu einer Chance für jedermann/frau.

LAURA HELM hat Mitte September 2016 bei KISS angefangen und arbeitet in der neuen Kontaktstelle Mitte.



Was ist Ihr beruflicher Hintergrund?

Ich bin Diplom-Pädagogin mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Gender, Case Management und Kinderschutz. Außerdem befinde ich mich in einer berufsbegleitenden Ausbildung zur analytischen Kunsttherapeutin. Die letzten drei Jahre habe ich als Netzwerkerin und Koordinatorin eines Familienzentrums gearbeitet.

Was reizt Sie an der Arbeit mit und für die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe ist ein spannender und wichtiger Bereich, denn egal mit welcher Erkrankung oder Lebenslage - der Austausch mit anderen Betroffenen kann wieder Freude und Autonomie in das Leben bringen. Ich freue mich sehr, dass ich mit meiner Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung einen Teil dazu beitragen darf, und bin gespannt auf die vielen neuen Themen und Menschen, die mir dabei begegnen werden.

Was hat Sie in Ihrer kurzen Zeit bei KISS bisher besonders bewegt?

In meiner ersten Zeit bei KISS sind mir Menschen mit unterschiedlichen Problemen, Sorgen und Erkrankungen begegnet. Besonders beeindruckt hat mich dabei die

große Stärke, Willenskraft und positive Einstellung, mit der diese Menschen in ihrer individuellen Situation die Selbsthilfe für sich entdecken und nutzen. Es erfordert große Überwindung und Mut, sich trotz einer schwierigen Belastungssituation

einer Gruppe zu öffnen oder gar selbst eine Gruppe zu gründen. Trotzdem sind so viele dazu bereit und stecken viel Herz in ihre Sache. Diese ersten Erfahrungen und die stets netten Kontakte sind für mich ein toller Auftakt für die Arbeit in der Selbsthilfe.

Katja Gwosdz, KISS Hamburg

NEUE WEGE IN DER SELBSTHILFE

Unsere Kollegin für Öffentlichkeitsarbeit, Katja Gwosdz, hat sich mit Anke Heß (A.H.) und Danilo Schmogro (D.S.) über unser neues Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ unterhalten.

Warum startet KISS dieses Projekt, was wollen Sie in den nächsten drei Jahren herausfinden, und wer finanziert das Projekt?

D.S.: Selbsthilfegruppen und -organisationen sind heute ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Zugleich steht die Selbsthilfe vor dem Hintergrund gestiegener Möglichkeiten der Internetnutzung und neuer online-gestützter Kommunikationswege und Austauschformen vor elementaren Herausforderungen. In dem Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“, welches von der AOK Rheinland/Hamburg finanziert wird, sollen daher zum einen bestehende Zugangswege hinsichtlich ihrer Attraktivität analysiert werden und zum anderen neuartige und möglichst niedrigschwellige Zugangswege in Form eines virtuellen Kommunikationsangebots erprobt werden.

A.H.: Zunächst möchten wir herausfinden, ob unsere Angebote und Unterstützungsleistungen auch den tatsächlichen Bedürfnissen in den Selbsthilfegruppen entsprechen. Welche

Angebote können wir verbessern und ausbauen, welche sollten in Zukunft unbedingt beibehalten werden?

Was wird vielleicht gar nicht mehr gewünscht?

Dann wollen wir erkunden, wie der Selbsthilfegedanke weiter gefördert werden kann. Wie können wir mehr jüngere Menschen und bisher wenig Interessierte für die Selbsthilfe begeistern und motivieren? Inwieweit haben sich

die Zugangswege zur Selbsthilfe beispielsweise durch die sich rasant entwickelnde Digitalisierung verändert?

Welche Wege werden Sie dazu gehen?

A.H.: Für die Erkundung und Weiterentwicklung der Begegnungsmöglichkeiten in die Selbsthilfe werden in der ersten Projektphase Fragebögen für alle relevanten Akteure der Selbsthilfe entwickelt, d.h. vor allem für Hamburger Selbsthilferepräsentanten/innen, Kontaktstellenmitarbeiter/innen, Mitglieder aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sowie professionelle Multiplikator/innen wie Ärzte und Krankenhäuser. Es sollen aber auch Zielgruppen wie jüngere Menschen, Migranten, Männer und Erwerbslose mit einbezogen werden, die eher als selbst- ▶



hilfefern gelten. Parallel werden partizipative Workshops stattfinden, in denen zukunftsweisende Zugänge in die Selbsthilfe erarbeitet werden. In der nächsten Projektphase werden die Ergebnisse aus den Befragungen und der Workshopreihe ausgewertet und mögliche neue, onlinegestützte Zugangswege und Begegnungsmöglichkeiten entwickelt, die an den Bedarfen heutiger und zukünftiger Selbsthilfeszusammenschlüsse angepasst sind.

Inwiefern können Hamburger Selbsthilfegruppen Ihnen dabei helfen?

D.S.: Für KISS ist es zentral, dass die bestehenden Selbsthilfegruppen und -organisationen den Prozess der Zukunftsgestaltung von Selbsthilfe aktiv mitgestalten. Zum einen ist es wichtig, dass die Hamburger Selbsthilfegruppen von ihren Erfahrungen insbesondere mit onlinegestützter Kommunikation und Social Media berichten und durch die Teilnahme an unseren Befragungen dazu beitragen, dass KISS sich ein besseres Gesamtbild zu bestehenden und neuen Zugangswegen und Begegnungsmöglichkeiten der Selbsthilfe verschaffen kann. Je mehr Mitglieder unsere Fragen beantworten, umso aussagekräftiger sind auch die Ergebnisse. Zum anderen besteht die Möglichkeit, eigene Ideen zur Weiterentwicklung von Selbsthilfe einzubringen.

Gibt es schon Ideen, wie die Ergebnisse der Öffentlichkeit präsentiert werden?

D.S.: Wir werden uns während des Projektes im fortlaufenden Diskurs und in engem Austausch mit den Akteuren der Selbsthilfe

SAVE THE DATE

Auftaktveranstaltung:
„Neue Wege in der Selbsthilfe“
am 06. April 2017 / 17 - 21 Uhr
Nähere Infos unter www.kiss-hh.de

befinden. Zudem werden wir regelmäßig auf unserer Homepage, auf Facebook und über die Selbsthilfezeitung über den Stand des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“ berichten.

A.H.: Die gewonnenen Erkenntnisse und Ergebnisse des Projektes werden in regelmäßigen Veranstaltungen bzw. Zukunftswerkstätten präsentiert. Es wird einen Abschlussbericht geben, in dem alle Ergebnisse zusammengefasst werden.

Beruflicher Hintergrund der beiden:

D.S.: Ich habe Soziologie (M.A.) und Politik und Verwaltung (B.A.) an der Universität Potsdam studiert. Nach dem Studium bin ich nach Hamburg gezogen und habe bei Hein & Fiete, einem schwulen Präventionsprojekt, gearbeitet und war dort für die Anleitung und Betreuung von Ehrenamtlichen zuständig, organisierte Veranstaltungen, betrieb Öffentlichkeitsarbeit und war an der HIV-Testberatung beteiligt. Auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung, bei der ich auch wissenschaftlich arbeiten kann, bin ich nun zu KISS gewechselt. ▶

A.H.: Ich bin Diplom-Soziologin und Systemische Beraterin. Vor KISS habe ich schon in verschiedenen ehrenamtlichen und gemeinnützigen Projekten zu den Themen Gleichstellung und Diversity gearbeitet und begleite

Menschen in schwierigen Lebenslagen. Ich freue mich, an der Weiterentwicklung von KISS mitwirken zu können, und bin schon sehr gespannt auf die ersten Rückmeldungen.

AUCH MENSCHEN MIT BEHINDERUNG SOLLEN IHRE ARZTPRAXIS FREI WÄHLEN KÖNNEN

Wo findet eine Rollstuhlfahrerin eine gynäkologische Praxis mit einem höhenverstellbaren Untersuchungsstuhl? Gibt es einen Orthopäden, der auf gehörlose Patienten eingestellt ist? In welcher Arztpraxis kann sich ein Patient mit Rollator problemlos bewegen? Das untersucht ein Projekt von Patienten-Initiative e.V. und KISS Hamburg, das von der AOK Rheinland/Hamburg finanziert wird.

In den letzten Monaten besuchten Projekt-Mitarbeiterinnen 39 freiwillig mitwirkende Arztpraxen in Hamburg und erhoben mit einer umfanglichen Check-



liste wichtige Kriterien zur Barrierefreiheit. Erste Ergebnisse stellten sie am 28. November vor zahlreichen Interessierten im Ernst-Deutsch-Theater vor.

AUF MOBILITÄTSEINGESCHRÄNKTE MENSCHEN EINGESTELLT

Von den untersuchten Praxen haben immerhin 31 einen Behindertenparkplatz und sind gut auf mobilitätseingeschränkte Menschen eingestellt. „Keine jedoch arbeitet mit praktischen und kostengünstigen Hörhilfen, und auch die Mitnahme eines Blindenhundes ist oftmals problematisch“, so Kerstin Hagemann von der Patienten-Initiative. ▶

Obwohl die UN-Behindertenrechtskonvention seit 2009 Barrierefreiheit vorschreibt, bleibt es den Ärzten überlassen, ob sie ihre Praxis barrierefrei einrichten. „Ärzte, die offen für Patienten mit Behinderung sind, werden von Politik und Krankenkassen allein gelassen. Nötige Umbauten werden nicht refinanziert und eine Behandlung behinderter Menschen ist oftmals aufwändiger und zeitintensiver, wird aber genauso vergütet wie bei Standardpatienten.“



ÜBERSICHT VON BARRIEREFREIEN ARZTPRAXEN

In den nächsten zwei Jahren sollen möglichst viele weitere Hamburger Arztpraxen erfasst werden. „Wir wollen am Ende eine Übersicht von barrierefreien Arztpraxen im Internet veröffentlichen, damit dieser sensible Bereich endlich für Betroffene transparent wird“, sagt Christa Herrmann, Leiterin von KISS Hamburg.

Katja Gwosdz,
KISS Hamburg



Hier gibt es dringenden Handlungsbedarf“, stellt Hagemann fest. Sie appelliert an die Politik, Anreize für Barrierefreiheit zu schaffen. „Damit Menschen mit Behinderung ihre Arztpraxis frei wählen können – wie es ihr verbrieftes Recht ist.“



JUNG UND DEPRESSIV - ABER NICHT ALLEIN

Lena, 33, hat seit etwa vier Jahren Depressionen. Seit einigen Monaten ist sie Mitglied einer Selbsthilfegruppe für junge Depressive.

Warum haben Sie sich entschlossen, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen?

Die Diagnose Depression hatte ich schon vor längerem bekommen, ich war auch in Behandlung, aber ich merkte, dass Therapie alleine nicht reicht. Ich suchte Gleichaltrige, die ähnliche Probleme haben und mehr Verständnis als meine Freunde, die damit nicht allzu viel anfangen können. Ich war mir nicht sicher, ob eine Selbsthilfegruppe das richtige für mich ist, aber ich wollte mal reinschnuppern.

Was haben Sie damals über Selbsthilfegruppen gedacht?

Ich hatte keine Vorstellung, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert, außer vielleicht, was man aus Filmen kennt: Im Kreis sitzen und reden. Ich habe zunächst über WhatsApp länger mit einem Mitglied kommuniziert, das mich bestärkt hat und mir klar machte, dass ich in der Gruppe nichts sagen muss, was ich nicht möchte. Das hat mir viel Hoffnung gegeben. Mir ging es damals recht schlecht und ich war für jeden Strohalm dankbar.

Wie war für Sie das erste Treffen?

Ich war sehr aufgeregt, da ich nicht wusste, was mich erwartet. Zuerst hat einer ein bisschen erklärt, wie es hier abläuft: Man kann über alles reden, braucht keine Hemmungen

haben, muss aber über nichts reden. Dann hat sich jeder vorgestellt und kurz über seine oder ihre Depression und seinen bzw. ihren Weg erzählt. Als ich dran war, habe ich recht viel von mir erzählt, was mich selbst etwas überraschte. Aber ich habe mich dort einfach sehr wohl gefühlt, das ist eine tolle Gruppe.

Warum sind Sie noch dabei?

Die Selbsthilfegruppe bringt mir Stabilität und Routine. Ich kann Leute treffen mit ähnlichen Problemen, wir geben uns Tipps und haben teilweise private Kontakte. Mittlerweile fühle ich mich recht stabil, aber ich komme weiterhin, weil es mir gut tut und um die anderen zu unterstützen. Außerdem kann mich auch wieder ein Tief treffen. Das Ganze ist ein Geben und Nehmen, und es macht Spaß.

Inwiefern raten Sie anderen jungen Menschen mit Depression, in eine solche Gruppe zu kommen?

Meine Empfehlung an junge Menschen, die (vermutlich) eine Depression haben: Probiert es aus! Man darf keine Wunder erwarten, eine Selbsthilfegruppe kann keine Probleme lösen, hier wird nicht therapiert. Aber hier gibt es Tipps und Gleichgesinnte. Es melden sich immer wieder Leute, die dann doch nicht kommen. Das ist sehr schade, denn das ist wirklich etwas, das einem gut tut!

Katja Gwosdz,
KISS Hamburg

DIE SELBSTHILFE BEKOMMT NACHWUCHS - JUNGE DEPRESSIVE WANDSBEK

Donnerstagnachmittag in Wandsbek: Die Tage werden dunkler, die Luft wird kälter und die Stimmung? Die Gruppenmitglieder der Jungen Depressiven aus Eimsbüttel und St. Georg sind gut drauf, denn heute stellen sie dem Wandsbeker „Nachwuchs“ ihren reichen Erfahrungsschatz vor, den sie in ihren Selbsthilfegruppen gesammelt haben.

INTERESSIERTE UND ERFAHRENE AN EINEM TISCH

Für den Auftakt der neuen Gruppe holte KISS Interessierte und Erfahrene an einen Tisch, um einen spannenden Dialog zu schaffen. Das Interesse ist groß, doch genauso die Unsicherheit. „Was macht eine Selbsthilfegruppe? Ist das was für mich? Was sind da für Leute? Muss ich etwas erzählen?“, sind Fragen, die häufig gestellt werden. Die besten Antworten sind ein Lächeln eines neuen Gruppenmitglieds, eine lustige Geschichte aus dem Gruppentreffen und eine ehrliche Antwort aus eigener Erfahrung.

NACH DEM ERSTEN KENNENLERNEN LEGTE SICH DIE AUFREGUNG

Das hat sich auch am ersten Infoabend für die Jungen Depressiven Wandsbek gezeigt: Wer den Mut aufgebracht hat, zur Auftaktveranstaltung zu kommen, kam mit Unsicherheit, Fragen und Neugier. Nach dem ersten Kennenlernen legte sich die Aufregung und der Abend verlief lebendig, interaktiv und fröhlich. KISS hat den Rahmen gesteckt - Informationen und Tipps für die Selbsthilfe erläutert und dann das Feld denen überlassen,

um die es eigentlich geht. Die Gäste aus den Gruppen erzählten aufgeschlossen von ihren Erfahrungen mit der Depression und von den bereichernden Gruppenabenden. Fragen und Unsicherheiten fanden im Dialog ihren Platz und die „alten Hasen“ verabschiedeten sich mit herzlichen Einladungen in ihre bestehenden Gruppen.

DIE ERSTE PHASE IST AUFREGEND

Die ersten drei Gruppentreffen der Jungen Depressiven Wandsbek wurden von KISS begleitet. Jetzt kann es so richtig mit dem Kennenlernen und dem Austausch losgehen. Die erste Phase einer Gruppe ist ebenso turbulent wie aufregend und es lohnt sich, denn gemeinsam ist besser als einsam!

Interessentinnen und Interessenten zwischen 18 und 35 sind herzlich eingeladen, zweimal im Monat dazuzukommen. Kontakt über das Selbsthilfe-Telefon 040 / 39 57 67.

Laura Helm,
Kontaktstelle Mitte



KISS HAMBURG TRAUERT UM WOLFGANG BRAUER - EIN ENGAGIERTES LEBEN GING ZU ENDE

Im Oktober 2009 gründete Wolfgang Brauer mit anderen die Suchtselbsthilfegruppe „Die Hanseaten“ und war seitdem unermüdlich für diese zu Gange. Neben den Treffen, die wöchentlich am Samstag um 14 Uhr in Ottensen stattfanden und weiterhin stattfinden, organisierte er Infostände (mit seinem bekannten Glücksrad), beteiligte sich am Sommerfest im Hansensbarg, machte Ausflüge mit der Gruppe und füllte seinen suchtfreien Lebensabschnitt mit einer Vielzahl weiterer Ehrenämter.

Mit dem Suchtselbsthilfemagazin „Extra Dry“ schaffte er es, sein besonderes Anliegen bekannt zu machen, und gerade Patienten/innen in der Entgiftung dürften so auf eine lockere Art und Weise für die Selbsthilfe eingenommen worden sein.

„Er hat immer gesehen, dass es uns in der Gruppe gut geht, er war immer da, wenn es jemanden nicht gut ging, und hat sich selbst angesichts seines erwarteten Todes noch für Einzelne von uns engagiert.“, so seine Mitstreiter/innen über ihn. Sich nicht zu kümmern, sich nicht zu engagieren, das konnte er selbst im Angesicht seiner schweren Erkrankung nicht.

Die Feierlichkeit zum siebenjährigen Bestehen von „Die Hanseaten“ konnte er zwar noch planen und mit vorbereiten, aber daran nicht mehr persönlich teilnehmen. Doch anwesend war er trotzdem,

in vielen persönlichen Anekdoten und in den Geschichten, die mit ihm erlebt worden sind. Und wenn es stimmt, was beim Jubiläum erzählt wurde („Die Gruppe findet auch draußen beim Rauchen statt...“), wird er Drinnen wie Draußen im Herzen der Gruppe weiterhin einen Platz haben.

Wolfgang Brauer verstarb am 8. November 2016. Die Mitarbeiter/innen von KISS Hamburg werden ihn stets in guter Erinnerung behalten.

Christa Herrmann, Frank Omland,
KISS Hamburg



Wolfgang Brauer
Geb. 1.3.1960,
Gest. 8.11.2016

RÜCKBLICK: „GENERATIONSWECHSEL IN DER SELBSTHILFE“

Am Mittwoch, den 23.11.2016, kamen Interessierte aus Hamburger Selbsthilfegruppen und -organisationen in der Geschäftsstelle des PARITÄTISCHEN in der Wandsbeker Chaussee zusammen. Die Veranstaltung war dem Thema des Generationswechsels gewidmet, der viele in der Selbsthilfe Aktive zunehmend beschäftigt. Den Einstieg machte Dr. Kofahl vom Institut für Medizinische Soziologie (UKE), der in seinem Vortrag einen Überblick über das Thema gab und den Zuhörern vor Augen führte, dass deutlich mehr ältere als jüngere Menschen in der Selbsthilfe aktiv sind.

die ältere Selbsthilfegeneration gerne junge Menschen ansprechen und gewinnen möchte, aber genau hier auch Unterstützungsbedarfe vorhanden sind.

Den KISS-Mitarbeitern gibt diese Veranstaltung wichtige Impulse aus der Praxis, um das Angebot von Fortbildungen und Veranstaltungen entsprechend anzupassen. In unserem neuen Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ werden wichtige Impulse dieser Veranstaltung einfließen. Wir danken allen Beteiligten für ihr Interesse und Engagement. Fortsetzung folgt!

Nora Baldamus,
Kontaktstelle Mitte



Die anschließend von Anke Heß und Danilo Schmogro durchgeführten Workshops thematisierten die aktuelle Situation in den vertretenen Gruppen und Organisationen, benannten Herausforderungen, erkannten positive Beispiele für Generationswechsel und die Ansprache Jüngerer und formulierten Wünsche an KISS. Es wurde deutlich, dass



INFORMATIONSVORANSTALTUNG „MICHEL-MEETING“



TRINKT JEMAND IN IHRER UMGEBUNG ZU VIEL?

Unter diesem Motto laden die Al-Anon Familiengruppen, eine weltweite Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen, alle Interessierten, Betroffenen, Fachleute und die Öffentlichkeit herzlich ein! Vorgestellt wird die Arbeit der Selbsthilfegemeinschaft, indem Betroffene schildern, wie ihr Leben durch das Trinken eines nahe stehenden Menschen beeinträchtigt wurde und wie sie mit der Unterstützung der Al-Anon Familiengruppen einen gangbaren Weg zurück zu Stabilität und Lebensqualität fanden.

Fachvortrag:
WENN ELTERN SÜCHTIG SIND,
LEIDEN DIE KINDER

Henning Mielke, NACOA Deutschland-Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V., spricht über die Dynamik in alkoholkranken Familien.

AM 25.03.2017 AB 11 UHR
IM GEMEINDEHAUS DER ST. MICHAELIS
KIRCHE, KRAYENKAMP 4,
20459 HAMBURG

Die Al-Anon Gruppen feiern in Deutschland ihr 50jähriges Jubiläum, entstanden sind sie 1951 in den USA. Bei den Treffen mit Gleichgesinnten fällt es leichter, die eigene Isolation zu durchbrechen, Einstellungen und Handlungsweisen zu verändern, um wieder eine gute Lebensqualität zu erreichen. Dabei tauschen die Angehörigen und Freunde der Alkoholkranken in anonymer Atmosphäre ihre persönlichen Erfahrungen aus, um aus der Spirale von Scham, Verdrängung, Schuldgefühlen und oftmals Depression herauszufinden. Häufig verbessert sich dadurch auch die gesamte Familiensituation.

www.al-anon.de

DER GEKAUFTE PATIENT

DOKUMENTATION ÜBER DIE ZUSAMMENARBEIT VON PATIENTEN UND PHARMAUNTERNEHMEN

Können und sollen Patienten mit Pharmaunternehmen zusammenarbeiten? Oder hilft nur Abgrenzung gegen die Umarmungsversuche der Industrie? Immerhin investiert die Industrie Millionenbeträge in den Versuch, Einfluss auf Patientenverbände zu bekommen. In der Dokumentationsreihe „Die Story“ im Ersten sucht Autor Klaus Balzer nach

Verbindungen und Einflüssen, spricht mit Patienten, Ärzten und Experten aus dem Gesundheitswesen.

Der Film „Der gekaufte Patient“ ist in der ARD Mediathek abrufbar. Weitere Informationen: www.patient-und-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/key@904

Aus: NAKOS-Newsletter Oktober 2016

RÜCKBLICK: TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT IN ALTONA ARBEIT MACHT KRANK – KEINE ARBEIT MACHT AUCH KRANK...

Einerseits befördert die Tatsache, dass sich immer mehr Menschen auf der Arbeit mit Druck, größeren Belastungen und Anforderungen konfrontiert sehen, psychische und physische Erkrankungen.

Andererseits ist ein nicht selbstgewähltes Leben ohne Arbeit ebenfalls eine Belastung, die auf die Psyche gehen kann.

Am diesjährigen „Tag der Seelischen Gesundheit“ in Altona war es genau dieses doppelte Problem, das durch Infostände, Kurzvorträge, eine Ausstellung und das Theater Minotaurus in den Mittelpunkt gestellt wurde. KISS Hamburg war vor Ort vertreten und konnte

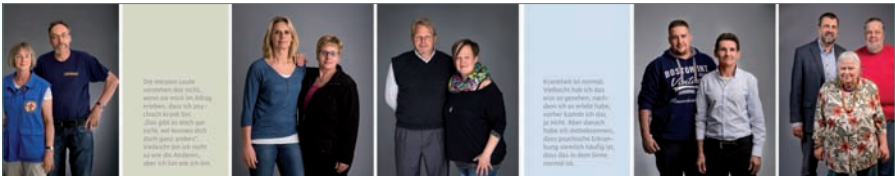


sich über die vielen Nachfragen zum Thema Selbsthilfegruppen freuen. Und sah sich darin bestätigt, dass die Arbeit in Gruppen und für die Gruppen viel häufiger die Gesundheit befördert, denn andersrum.

Frank
Omland
Kontaktstelle
Altona

Fotos: Rolf Henniges, Gesundheitsamt Altona

Teil einer Fotostrecke zum Tag der seelischen Gesundheit. Die Wanderausstellung „Ganz normal verrückt“, wird von der Brücke Elmshorn verliehen, www.bruecke-elmshorn.de - Fotos: Heike Günter, www.heikeguenther.de



RÜCK- UND AUSBLICK AUF DAS NEUE FORTBILDUNGSPROGRAMM

Viel Neues bahnte sich 2016 seinen Weg und auch das KISS-Fortbildungsprogramm konnte im vergangenen Jahr erweitert werden. Bei den Hamburger Selbsthilfegruppen stieß dies auf großes Interesse. Die Anzahl der Anmeldung war in diesem Jahr so hoch wie selten. Umso mehr freut es uns, Ihnen im Jahr 2017 wieder ein spannendes und informatives Angebot ans Herz legen zu können. Für das erste Halbjahr 2017 stehen die Termine und Inhalte fest. KISS Hamburg lädt alle Teilnehmer/innen der Hamburger Selbsthilfegruppen dazu ein.

DER AUSTAUSCH MIT EBENFALLS BETROFFENEN GIBT MUT

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, kommen häufig mit dem Anliegen in Selbsthilfegruppen, ihr persönliches Wohlbefinden und die unter Umständen eingeschränkte Lebensqualität (wieder) zu verbessern. Der Austausch mit ebenfalls Betroffenen gibt vielen Teilnehmer/innen der Hamburger Selbsthilfegruppen mehr Selbstbewusstsein und Lebensmut. Auch wenn viele Gruppen sehr zufrieden mit dem Verlauf ihrer Gruppentreffen sind, ergeben sich dennoch in einigen Selbsthilfegruppen Fragen.

Diese können beispielsweise folgendermaßen lauten: Wie können wir unsere Gruppentreffen gestalten, um uns gegenseitig noch mehr Halt und Unterstützung zu geben? Wie präsentieren wir uns im Internet? Was tun wir als Gruppe, wenn der Wurm im Gruppentreffen ist? Wie führen wir Gespräche, in

denen sich alle Teilnehmenden wiederfinden? Wie gewinnen wir neue Teilnehmer/innen? Und welche Rechte haben Patient/innen in unserem Gesundheitssystem?

Unser Angebot soll Sie darin unterstützen Antworten zu finden.

SCHWERPUNKTE DER FORTBILDUNGEN

Wie im vergangenen Jahr legten wir die Schwerpunkte auf folgende Themen: Gesprächsführung und Kommunikation und Umgang mit Konflikten. Außerdem richten wir den Blick auf die Verständigung von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Auch die Interessenten an rechtlichen Themen und alle, die sich um einen Präsenz im Internet bemühen oder ihre Öffentlichkeitsarbeit ausweiten möchten, werden im zweiten Halbjahr interessante Workshops und Fortbildungen bei KISS finden können. Näheres zu den Angeboten in der nächsten Ausgabe der Selbsthilfezeitung.

Wir freuen uns auch immer über Anregungen zur Fortbildung für Selbsthilfegruppen aus deren eigenen Reihen. Kommen Sie diesbezüglich gerne jederzeit auf uns zu.

Nun bleibt uns für den Moment, Ihnen hier das aktuelle Fortbildungsangebot für das erste Halbjahr vorzustellen. Wir wünschen Ihnen interessante und informative Stunden mit folgenden Angeboten:

Bettina Brooks
Kontaktstelle Altona

Fortbildungen für Hamburger Selbsthilfegruppen 2017

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken

Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen können Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wieder zu finden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke und/oder Isomatte mit. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Harburger Bündnis gegen Depression durchgeführt.

REFERENTIN: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin

ORT: Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Samstag, 11.03.2017, 11:00 – 14:00 Uhr

Moderation und Gesprächsführung

Dieses Seminar wendet sich an Gruppengründer/innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Es werden allgemeine Aufgaben der Moderation und Gesprächsführungsmethoden für die Selbsthilfgruppenarbeit vermittelt und in kleinen Übungen praktisch umgesetzt. Wir thematisieren „typische“ Gesprächssituationen in Selbsthilfgruppen und bearbeiten sie gemeinsam.

Die Fortbildung findet an zwei aufeinander folgenden Terminen statt, die thematisch aufeinander aufbauen. Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme an beiden Terminen.

REFERENT: Frank Omland, Kontaktstelle Altona

ORT: Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Donnerstag, 23.03.2017 und 30.03.2017, 17:30 – 20:30 Uhr

Abschied, Verlust, Trauer: (K)ein Thema in der Gruppe?!

Treffen uns Endlichkeit und Verlust im nahen Umfeld, finden wir uns plötzlich jenseits des Selbstverständlichen wieder. Spontan reagieren wir mit Mitgefühl. Doch ebenso schnell stellen sich Angst und Unsicherheit ein. Aufbauend auf den Erfahrungen der Teilnehmenden geht es um Anregung und Ermutigung zu einer achtsamen Kommunikation und zu hilfreichen Ritualen, die die Gemeinschaft in der Gruppe stärken.

REFERENTINNEN: Anja Dose, Annika Schlichting; Beratungsstelle Charon

ORT: Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Freitag, 19.05.2017, 14:00 – 17:30 Uhr

Fortbildungen für Hamburger Selbsthilfegruppen 2017

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

„In der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, eine einfühlsame Verbindung zu uns selbst und andere aufzunehmen“, so Marshall Rosenberg. Die GFK steht in der Tradition der klientenzentrierten Gesprächstherapie, die Rosenbergs Lehrer Carl Rogers entwickelte. Vielleicht unterstützt dieser Ansatz Ihre Arbeit in den Selbsthilfegruppen?

REFERENT: Markus Asano; Markus Asano Coaching

ORT: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Wandsbeker Chausse 8, 22089 Hamburg
Samstag, 17.06.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

Das Gruppentreffen war super, aber... - Was tun, wenn es im Miteinander hakt?

Was tun, wenn unklar ist, was stört? Wenn das unbestimmte Gefühl aufkommt, dass das Gruppentreffen früher mehr gebracht hat als heute? Eigentlich soll der Austausch in Selbsthilfegruppen für alle Mitglieder über die Zeit bereichernd wirken, Freude bringen und ein Gemeinschaftsgefühl stiften. Doch gehört es in Gruppen ebenso dazu, dass nicht alle der gleichen Meinung sind und sich Stolpersteine im Zusammensein auftun können. Und wenn aus dem Miteinander manchmal eher ein Aneinander vorbei oder sogar ein Gegeneinander wird, beginnt die Suche nach einem konstruktiven Ausweg.

REFERENTINNEN: Bettina Brooks und Laura Helm, KISS Hamburg

Donnerstag, 23.02.2017, 17:30 – 20:30 Uhr

REFERENTINNEN: Nora Baldamus und Svenja Jantje Speckin, KISS Hamburg

Donnerstag, 27.04.2017, 17:30 – 20:30 Uhr

REFERENTINNEN: Bettina Brooks und Laura Helm, KISS Hamburg

Donnerstag, 29.06.2017, 17:30 – 20:30 Uhr

ORT: Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Patientenrechte

Das Patientenrechtegesetz (§§ 630 a BGB) stärkt die Patientenbeteiligung und Patienteninformation und konkretisiert Rechte der Patienten. Teilweise wurden Patientenrechte durch die Neuregelung im BGB seit 2013 gestärkt. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte.

REFERENT: Christoph Kranich; Verbraucherzentrale Hamburg

ORT: Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Donnerstag, 20.04.2017, 17:30 – 20:30 Uhr

Fortbildungen für Hamburger Selbsthilfegruppen 2017

Menschen kultursensibel begegnen

Die Begegnung und Verständigung mit Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern und -kulturen fordert von uns, jeden als einzigartigen Menschen in seiner individuellen Lebenswelt anzusehen und gleichzeitig seinen kulturellen Kontext zu verstehen. Deshalb ist ein kultursensibler Umgang miteinander von großer Bedeutung. Diese Einführung für Selbsthilfegruppen soll dafür eine erste Orientierung bieten und setzt sich insbesondere mit Situationen aus der Selbsthilfegruppenarbeit auseinander.

Folgende Themen werden u.a. behandelt: Was ist Kultur? / Zugänge zu fremden Lebenswelten, was irritiert? Krankheit / Gesundheit / Differenzieren lernen: Person–Situation–Kultur / Hilfen zur Verständigung / Situationen aus dem Alltag der Selbsthilfegruppe und ihre Interpretation / „Grenzen“ der Verständigung – Mein Umgang mit Fremdheit.

REFERENTIN: Nida Yapar, Mitarbeiterin des Instituts für interkulturelle Pädagogik

ORT: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Wandsbeker Chausse 8, 22089 Hamburg

Samstag, 26.08.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTUNGSORTE:

Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

(barrierearm, für E-Rollis nicht geeignet)

Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg (nicht barrierefrei)

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg (barrierefrei)

ANMELDUNGEN: kiss@paritaet-hamburg.de oder KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg, Tel.: 040 / 537 97 89-70

Alle Fortbildungen sind kostenlos und richten sich ausschließlich an Teilnehmende der Hamburger Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen zu den Themen Essstörungen/Adipositas	28.02.17
Schlaganfall-Selbsthilfegruppen	06.03.17
Sucht-Selbsthilfegruppen	07.03.17

VERANSTALTUNGEN

18. Freiwilligenbörse Aktivoli	22.01.17
Infoabend: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	15.02.17
Haut und Sonne - Licht und Schattenseiten	01.02.17

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN ZU DEN THEMEN ESSSTÖRUNGEN / ADIPOSITAS

DATUM	Dienstag, 28. Februar 2017, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Mitte, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg
INFO	Nora Baldamus, Tel. 537 97 89 79, kissmitte@paritaet-hamburg.de

SCHLAGANFALL-SELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM	Montag, 6. März 2017, 15:00-17:00 Uhr
ORT	Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO	Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 873 22, kissharburg@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG	bitte schriftlich oder telefonisch in der Kontaktstelle Harburg

SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM	Dienstag, 7. März 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 25 (Blauer Raum), 22765 Hamburg
INFO	Frank Omland, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de

22 KISS-VERANSTALTUNGSKALENDER

18. FREIWILLIGENBÖRSE AKTIVOLI

Die Hamburger Wohlfahrtsverbände und das AKTIVOLI-Landesnetzwerk laden zur 18. Freiwilligenbörse ein. Es präsentieren sich rund 150 gemeinnützige Organisationen an Infoständen und beraten Besucher/innen zum freiwilligen Engagement. Zusätzlich zu den Infoständen erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. In Vorträgen und Workshop vermitteln Experten Grundwissen zum ehrenamtlichen Engagement und geben praktische Tipps. Abgerundet wird das Angebot durch kulturelle Darbietungen von Musikern und Theaterkünstlern.



.....

DATUM Sonntag, 22. Januar 2017, 11:00 – 17:00 Uhr
ORT Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg
INFO/KISS Frank Omland, Laura Helm, kissaltona@paritaet-hamburg.de

.....

INFOABEND: WIE GRÜNDE ICH EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Sie wissen aber nicht so genau, wie Sie vorgehen können? Vielleicht macht der Gedanke aber auch noch Angst und Sie wissen nicht, ob eine Neugründung das Richtige für Sie wäre und was damit auf Sie zukommen könnte? In dieser Informationsveranstaltung wollen wir die ersten Schritte einer Gruppengründung besprechen und einen möglichen „Fahrplan“ erarbeiten. Die Veranstaltung ist kostenlos!

.....

DATUM Mittwoch, 15. Februar 2017, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21-23 (Roter Raum), 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de

.....

Zum Anlass der Weltkrebstages am 4. Februar 2017 laden wir Sie herzlich zur Auftaktveranstaltung der Selbsthilfegruppe Hautkrebs Hamburg ein! Eine Kooperation mit dem Krankenhaus Tabea Hamburg und dem Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e.V. (HKND)

Die Diagnose „Hautkrebs“ bedeutet wie alle anderen Krebserkrankungen auch einen Einschnitt im Leben. Dies wird den Betroffenen oft erst im Verlauf der Erkrankung klar, da sie am Anfang zu sehr mit der akuten Therapie ihrer Erkrankung beschäftigt sind. Natürlich bietet das Gesundheitssystem hier Hilfe im Besonderen durch professionelle psychologische Unterstützung. Daneben finden viele Betroffene Unterstützung darin, sich gemeinsam auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Genau das ist Selbsthilfe. Sie bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. In der Gruppe können Erkrankte mit anderen Betroffenen offen reden. Sie merken schnell, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.

Selbsthilfe will: Lebensfreude und Lebensqualität erhöhen - Erkrankungen erträglicher machen - Der Wissenschaft Fragen aufgeben - Helfen, sich selbst zu helfen
Selbsthilfe bedeutet nicht, sich ausschließlich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Es bedeutet auch, sich anderen Dingen des Lebens zu widmen wie z.B. gemeinsamen Unternehmungen.

Programm

- 18.00 Uhr Begrüßung: Dr. Guido Bruning, Chefarzt Abt. für Venen- und Dermatologie, Krankenhaus Tabea
- 18.15 Uhr Haut und Sonne – Licht und Schatten, Aktuelles zur Entstehung und Therapie von Hautkrebs, Dr. Thorsten Matthes, Chefarzt Abt. für Venen- und Dermatologie, Krankenhaus Tabea
- 19.00 Uhr Wenn nicht wir, wer dann? Zu den Chancen und Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen, Petra Diekneite, KISS Hamburg
- 19.15 Uhr Leben mit Hautkrebs, Annegret Meyer, 1. Vorsitzende des Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e.V. (HKND)
- 19.30 Uhr Lockerer Ausklang mit Buffet

DATUM Mittwoch, 1. Februar 2017, 18:00 Uhr
ORT Hautkrebszentrum Hamburg am Krankenhaus Tabea Hamburg,
Kösterbergstr. 32, 22587 Hamburg
KONTAKT Madlen Thurow, Tel: 86692-488, mthurow@tabea-krankenhaus.de
Um Anmeldung wird gebeten

In der »Börse« annoncieren Gründer/innen, die eine neue Gruppe starten wollen oder Gruppen, die aktuell neue Mitglieder suchen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Gruppen zu den verschiedensten Themen, die ebenfalls neue Mitglieder aufnehmen. Diese erfragen Sie bitte direkt bei den Kontaktstellen.

WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE (SHG)? Kennen Sie das Gefühl, dass Sie ganz allein auf der Welt sind? Mit Ihrem Schmerz über den Tod eines geliebten Menschen? Mit Ihrer Krankheit oder der Krankheit von Angehörigen? Dann könnte vielleicht eine Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie sein.

Sie sind wertvolle Ergänzungen zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als »Experten in eigener Sache« selbst zu helfen. Selbsthilfegruppen stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt. Jede/r kann eine Selbsthilfegruppe initiieren. Auskunft über die ca. 1.300 Selbsthilfegruppen und Hilfe bei der Gründung einer neuen Gruppe erhalten Sie bei KISS Hamburg, Tel. 39 57 67.

SHG POLYNEUROPATHIE HAMBURG UND UMGEBUNG (30 – 60 JAHRE)

Leidest du unter den Symptomen der Polyneuropathie und kommst aus Hamburg oder dem Umland? Dann bist du bei uns richtig. Diese SHG ist gegründet worden, um uns gegenseitig zu helfen und zu unterstützen. Insbesondere durch Weitergabe von interessanten Infos, Umgang und Hilfe mit Ämtern und Behörden, Erfahrungen mit Ärzten, Umgang mit der Krankheit und vieles mehr. Auch um nett zu plaudern, real. Wir möchten mit dieser Gruppe besonders auch jüngere Mitmenschen ansprechen, denn auch diese können von der PNP betroffen sein. Und je früher man die Symptome richtig erkennt, umso besser kommt man zurecht mit diesen. Allerdings gibt es bei uns weder

nach oben noch nach unten eine Altersgrenze. Wir beide, Tina und ich, sind selber betroffen. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat in Wandsbek. Natürlich gibt es uns auch bei Facebook, „Polyneuropathie Hamburg und Umgebung“ heißt die Gruppe. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

CHRONISCH KRANK IM BERUFSLEBEN...

Unser Beruf ist meist das, was uns stark definiert. Als chronisch Kranke/r im Job stehen wir daher häufig vor der Versuchung, wie ein gesunder Mensch funktionieren zu wollen. Oft sieht man uns die Krankheit auf den ersten Blick auch gar nicht an. Also Zähne zusammenbeißen und durch? Da meldet unser Körper aber nun einmal ganz eigene Bedürf-

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

nisse an. Ich möchte eine SHG für chronisch Erkrankte im Berufsleben gründen, die mit ihrer Diagnose leben und gleichzeitig ihren Arbeitsalltag meistern müssen - und wollen. Geschlecht und Art der Erkrankung spielen dabei keine Rolle; Voraussetzung sind lediglich eine diagnostizierte chronische Erkrankung und eine berufliche Tätigkeit. Wir wollen gemeinsam Strategien entwickeln, uns gegenseitig unterstützen und einfach ein offenes Ohr für die persönlichen Sorgen und Herausforderungen leihen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MCOURAGE MÜTTER MIT HANDICAP

Im Alltag stoßen Mütter mit Behinderungen auf viele Hindernisse. Die Qualität einer Mutter hängt aber nicht ab von Rolli, Prothese oder Blindenstock. Leider gibt es kaum Angebote für Mütter mit Handicap. Viele müssen monatelang mit Kostenträgern um Unterstützung kämpfen. Das erfordert Kraft und beschädigt das Selbstwertgefühl. Dabei können wir mit Recht fragen: Was steht mir zu? Wie verschaffe ich mir Entlastung? Wie kann ich mit meinem Kind mobil und aktiv sein? Diese und viele andere Themen bewegen wir gemeinsam in der Müttergruppe. Sie trifft sich einmal im Monat in Altona, ohne Kinder oder Anhänge, damit wir unbefangen und offen sprechen können. Frauen, die Interesse an der Geschichte anderer Mütter haben und von sich erzählen möchten, sind herzlich willkommen. Mehr auf www.mcourage.de Kontakt: info@mcourage.de oder 0176/83600084

SHG LICHEN SCLEROSUS FÜR FRAUEN, WANDSBEK

NEU

Die Diagnose Lichen Sclerosus ist für alle Betroffene ein Schock. Ich möchte eine SHG für Frauen mit Lichen Sclerosus gründen. Die Gruppe soll uns die Gelegenheit geben, sensibel und einfühlsam über das Thema zu sprechen. Wir wollen uns eine gelassene, heilsame Haltung erarbeiten und uns gegenseitig Kraft spenden. Da die Krankheit nicht so gut erforscht ist, möchten wir über unsere privaten Erfahrungen und Anwendungen von diversen Salben und anderen Heilmitteln sprechen. Eine positive Haltung trägt zur Heilung/Linderung der Beschwerden bei und verbessert so unsere Lebensqualität mit dieser Krankheit. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

TROTZDEM GLÜCKLICH! - EIN LEBEN NACH SEXUELLER GEWALT IN DER KINDHEIT

Sexuelle Gewalt in der Kindheit kann zu einer Vielzahl langfristiger Folgen führen. Störung der Sexualität, Partnerschaftsprobleme, Gefühle der Wertlosigkeit, Scham, Schuld und Wut sind nur einige potentielle Konsequenzen. Ziele dieser neu gegründeten SHG sind die soziale Vernetzung von gleichbetroffenen Männern und Frauen, das Geben von neuem Halt, neuer Orientierung und gegenseitiger Unterstützung und die Förderung des Selbstbewusstseins. Ein weiteres Ziel ist die allgemeine Aufklärung und Information zu diesem Thema. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

ÜBERSEHENE KINDER - ERWACHSENE KINDER VON ELTERN MIT BORDERLINE
Fühlst du schon dein ganzes Leben, dass mit deiner Mutter/ deinem Vater etwas nicht stimmt? Selbst beste Freunde können dir nicht wirklich helfen, die paradoxe, deprimierende, chaotische, leidvolle Beziehung zu deiner Mutter oder deinem Vater zu verstehen? Möchtest du endlich mit Menschen sprechen, die dich und deine Schuldgefühle, Ängste, Wut, Selbstzweifel, deinen Schmerz, Hilflosigkeit und Trauer - den verzweifelten Kampf um deine Mutter, deinen Vater verstehen? Wir treffen uns einmal im Monat in Wandsbek, um einander zuzuhören, Achtung zu schenken, Mut zu machen und Unterstützung zu geben. Betroffene sind herzlich willkommen!
Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 37 57 67.

GESPRÄCHSGRUPPE „DIE ENTSORGTEN MÜTTER“
Die SHG richtet sich an alleinerziehende Mütter, deren Kinder (10-18 Jahre) zu ihren Vätern gezogen sind. In der Gruppe wollen wir uns in dieser schwierigen Situation Halt geben und uns gegenseitig unterstützen bei den vielfältigen Gefühlen, mit denen wir konfrontiert werden: Ohnmacht, Verletzlichkeit, Wut, Scham, Schuld und Trauer. Wie gehen wir mit den Reaktionen aus unserer Umgebung um? Wie kann es gelingen, einen guten Kontakt zu den Kindern aufrecht zu erhalten oder wieder aufzubauen? Auf diese und weitere Fragen möchten wir gemeinsam Antworten finden. Wer Interesse hat, sich in

einem geschützten Rahmen über die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen, kann sich gerne melden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ERWACHSENE KINDER VON MÜTTERN MIT BORDERLINE - EIMSBÜTTEL
Fühlst du schon dein ganzes Leben, dass mit deiner Mutter etwas nicht stimmt? Selbst beste Freunde können dir nicht wirklich helfen? Die Beziehung zu deiner Mutter ist: dramatisch, paradox, deprimierend, chaotisch, leidvoll - sie dreht sich im Kreis? Die Gefühle deiner Mutter gegenüber sind: Schuld, Angst, Wut, Zweifel, Schmerz, Hilflosigkeit, Kampf, Trauer... Deine Gefühle dir selbst und deinem Leben gegenüber sind zum Beispiel: Selbstzweifel, Scham, Hass, Wut, Verzweiflung, Angst...? Das kennen wir alle! Wir treffen uns einmal im Monat, um uns zuzuhören, Achtung zu schenken, Mut zu machen und Unterstützung zu geben - Auf in ein leichteres Leben! Betroffene jeden Alters sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

„SONNENGRAU“- SHG FÜR FRAUEN MIT DEPRESSIONEN UND ÄNGSTEN
„Sonnengrau“- unter dem Namen möchte ich eine SHG für Frauen zwischen 30 und 60 Jahre ins Leben rufen, um gemeinsam über Depressionen und Ängste zu sprechen und zu erfahren, dass man mit der Krankheit nicht alleine ist. Die Gruppe wird sich wöchentlich

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

abends in Hamburg-Mitte treffen. Wichtig ist, dass Sie Therapieerfahrungen mitbringen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

RECOVERY-GRUPPE FÜR JUNGE LEUTE MIT ESSSTÖRUNGEN

Du bist zwischen 18 und 30 Jahren alt und leidest an einer Essstörung? Du hast Therapieerfahrung? Du willst die Essstörung endlich hinter dir lassen? Du willst mit anderen Leuten in einer ähnlichen Situation in Kontakt kommen? Dann bist du hier richtig! Recovery ist das englische Wort für Wiederherstellung (der Gesundheit und der Lebensqualität). Diese Gruppe richtet sich an alle, die die Fragen oben mit ja beantworten und die sich vorstellen können, eine Gruppe ohne dauerhafte Anleitung durch Psychologen oder Sozialpädagogen zu besuchen. Ihr selbst seid hier die Experten! Die Anfangsphase wird durch eine Mitarbeiterin von KISS begleitet. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 37 57 67.

NARCOTICS ANONYMOUS (NA)

Herzlich willkommen sind alle, die sich Gedanken machen über ihren Konsum von legalen oder illegalen Drogen, Alkohol oder Medikamenten! Die Teilnahme ist anonym, kostenfrei, und ohne Verpflichtungen - es braucht keine Anmeldung, der Besuch ist für Betroffene immer spontan möglich.

NA - Narcotics Anonymous ist ein weltweites, spirituelles Selbsthilfeprogramm; in Hamburg gibt es 15 Meetings jede Woche, die alle gut

besucht sind. Diese finden zu unterschiedlichen Zeiten, in verschiedenen Stadtteilen statt. Für Menschen, die Hilfe suchen, viel Auswahl und jeden Tag die Möglichkeit, ein oder mehrere NA-Meetings zu besuchen.

Mittags Meetings: Dieses Angebot soll Menschen dienen, die aus unterschiedlichen Gründen in der Woche tagsüber Zeit haben. Die Meetings finden im Blauen Raum der Kontaktstelle Altona in der Gaußstr. 25 statt. Wer betroffen ist und Interesse hat, kann einfach spontan hinkommen. Meetings am Mittag: 12-13.30 Uhr, Montag und Freitag
Mehr Infos über www.na-hamburg.de

NEU

GUTTEMLER SHG „STÖRTEBEKER“

Wir sind eine neue SHG, die sich in Osdorf trifft. Wir nennen uns „Störtebeker“, da dessen Geschichte allgemein bekannt ist und es ihm an seinem Ende gelang, noch einmal Gutes zu tun; etwas was wir auch für uns wollen, d.h. abstinent und clean bleiben und nicht den Kopf verlieren! Wir treffen uns jeden Donnerstag von 18-20 Uhr im Bürgerhaus Bornheide (Bornheide 76, Rotes Haus, 1. OG) und haben vor, den Kontakt zu intensivieren, da wir der Meinung sind, dass dies mehr Sicherheit bedeutet, dem Rückfall fern zu bleiben. In der Zukunft wollen wir gemeinsam einiges unternehmen, Konzerte, Grillen, Ausfahrten etc.! Zur Zeit sind wir 6 Personen und in der Gruppe befinden sich suchtkranke Alkoholiker sowie Politoxe! Wir freuen uns darauf, wenn noch mehr Betroffene, die trocken und clean bleiben

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

wollen, zu uns stoßen. Kontakt: Harry, Tel. 0170 / 869 10 59

NEU

GRENZGÄNGER

Fühlst du dich auch manchmal wie ein Kind? Verletzlich und alleine? Stößt du die Menschen von dir oder klammerst du dich an sie? Hast du auch diese panische Angst verlassen zu werden? Weißt du manchmal gar nicht, was du fühlen sollst? Und bist du dann auch so außer Kontrolle? Weißt du, wer du bist, oder hast du das auch noch nie so richtig gewusst? Wir sind die, die keiner mag. Die Komplizierten. Die Schwarz-Weiß-Denker. Die Grenzgänger. Wir sind Borderliner. (Und meistens mögen wir uns selbst auch nicht.) Und weil man das alles nicht so ganz allein durchstehen kann, treffen wir uns jeden Montag von 16-18 Uhr in Altona. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE BEI MÄNNERN

NEU

In die neue SHG möchte ich alle Männer, die unter Depressionen und Ängsten leiden einladen. Die Gruppe soll einen Raum bilden, in dem wir alle Schutzhüllen ablegen und offen über unsere Krankheit sprechen können, uns aber auch darüber austauschen, wie wir einen besseren Umgang damit finden. Wir wollen einander zuhören, an den Problemen des Anderen teilnehmen und gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten, die unsere Lebensqualität verbessern.

Wir treffen uns voraussichtlich mittwochs abends in Winterhude. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SHG DEPRESSION IN OTTENSEN

Du bist über 25 Jahre, hast Depressionen und vielleicht auch Ängste? Uns geht es genauso. Deshalb erzählen wir von unseren Erfahrungen und aktuellen Problemen. Wir tauschen uns vertraulich aus und berücksichtigen dabei, dass jeder anders ist. Uns eint gegenseitiger Respekt und Mitgefühl. Wir treffen uns jeden Donnerstag von 16-18 Uhr. Wir freuen uns Dich kennenzulernen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67, KISS Altona Tel. 040/492 92 201 oder per Mail depression.ottensen@arcor.de

NICHT-BINÄRE GESCHLECHTSIDENTITÄT (BIOLOGISCHE FRAUEN)

Habt ihr ein Problem mit eurem Körper? Nehmt ihr euch männlich wahr? Seid ihr schon immer auf der Suche? Passt ihr in kein Rollenmodell? Wollt ihr das Frausein untergraben? Wollt ihr nicht in die Schublade „Mann“? Wollt ihr euch verändern? Sucht ihr Menschen, denen es ähnlich geht? Sucht ihr auch ein monatliches Treffen? Kontakt: Selbsthilfe-Telefon: 040 39 57 67

SHG GAY-INTERNATIONAL HAMBURG

Unsere SHG richtet sich an interkulturelle, schwule Männer in Hamburg. Ziel der

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Gruppe ist es, eine Plattform zu schaffen, wo sich schwule Männer unterschiedlichster Herkunft treffen können, um sich über Probleme im alltäglichen, sowie im „schwulen Leben“ zu besprechen und auszutauschen. Hierbei ist die identitätsstiftende Wirkung im Vordergrund, da alle gemeinsam über Diskriminierungserfahrung verfügen und kulturell unterschiedliche Hindernisse überwinden müssen. In der Gruppe wollen wir Lösungen entwickeln, um die Unterschiede durch Sozialisation, Familie und Umwelt zu bewältigen, und somit für mehr Verständnis und Akzeptanz zu werben. Hierzu ist ein wertschätzendes und geschütztes Miteinander internationaler und deutscher schwuler Männer Voraussetzung für eine gelingende Integration in die Gay-Community in Hamburg. Die Gruppe trifft sich jeden Freitag von 18-20 Uhr im schwulen Infoladen „Hein & Fiete“. Kontakt: Olaf, 0178-25 49 626, Thomas, 280 50 984.

ZEITSCHRIFT PSYCHIATRIE ERFAHRENER

„Wir sind die Redaktionsgruppe „ZPE“ - Zeitschrift Psychiatrie Erfahrener und treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 18.00 Uhr zum Klönen, Texte sammeln und besprechen. Wir werden vom Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. - LPE e.V. unterstützt. Die Gruppe tagt in der Nähe der U-Bahn Kiwitte Moor. Falls ihr Lust am Schreiben und Austausch von Gedanken zu unterschiedlichen Themen habt, dann ruft das KISS Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 an.

BEGEGNUNGEN IM ALTER HARBURG

NEU

Unsere Idee eines Treffens für ältere Menschen Generation Ü65 entstand daraus, dass wir schon einige Jahre einem Singkreis angehören. Hier machten wir die Erfahrung, dass Teilnehmer dieses Kreises für Gespräche während der Pausen sehr begeistert und angetan sind. Einige Teilnehmer meinten, sie kämen hauptsächlich wegen dieser Gespräche und auch dem Alleinsein zu Hause zu entkommen. Wir wünschen uns eine lockere Gruppe, wo möglichst viel Humor und Heiterkeit das Zusammensein bestimmt. Aber auch themenbezogene Gespräche aus dem Alltag und Geschichten aus unserem Leben. Oder auch wie gestalte ich mein Leben im Alter. Außerdem Planungen gemeinsamer Unternehmungen. Der Mensch braucht den Mitmenschen. Es ist die Gemeinschaft, die das Leben lebenswerter macht. Über Interessenten für diese Gruppe würden wir uns sehr freuen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.



SELBSTHILFE-TELEFON Mo - Do 10 - 18 Uhr

040 / 39 57 67

KISS HAMBURG IM INTERNET: WWW.KISS-HH.DE

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/SELBSTHILFE.HAMBURG.KISS

KONTAKTSTELLE ALTONA

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg

Fax 040/39 60 98

040 / 492 922 01

kissaltona@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Mo & Di 14-18 Uhr, Mi 10-14 Uhr

KONTAKTSTELLE HARBURG

Neue Strasse 27, 21073 Hamburg

Fax 040/300 87 320

040 / 300 873 22

kissharburg@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Di 10-14 Uhr, Do 14-18 Uhr

KONTAKTSTELLE WANDSBEK

ab 1.2.2017: Schloßstr. 12, 22041 Hamburg

Fax 040/399 26 352

040 / 399 263 50

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Mo & Do 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr

KONTAKTSTELLE MITTE

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Fax 040/537 97 89-89

040 / 537 97 89-79

kissmitte@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Mo 10-14 Uhr, Do 14-18 Uhr

KISS Hamburg Geschäftsstelle

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Fax 040/537 97 89-89

040 / 537 97 89-70

kiss@paritaet-hamburg.de

Öffentlichkeitsarbeit

040 / 537 97 89-73

Selbsthilfegruppen-Topf-Büro: Mo 10 - 13 Uhr, Mi 14-17 Uhr

040 / 537 97 89-72

selbsthilfeoerderung@paritaet-hamburg.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker

Chaussee 8, 22089 Hamburg. Vi.S.d.P.: Joachim Speicher, (Geschäftsführender Vorstand),

Endredaktion: ChristaHerrmann, christa.herrmann@paritaet-hamburg.de, KISS Hamburg.

Gestaltung und Satz: Anette Hillebrand, anette.hillebrand@paritaet-hamburg.de, Layout:

Laura Laakso. Druck: nettp rint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 144 bitte an

KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-

hamburg.de. Der Redaktionsschlußtermin für die nächste Ausgabe: 15.02.2017. Mit der Zu-

sendung stimmen Sie auch der Veröffentlichung Ihres Beitrags in unserem Internetauftritt

www.kiss-hh.de zu. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Börsentexte geben nicht un-

bedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wider. Die Redaktion behält sich

die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor. Die SHZ wird allen Selbsthilfegruppen im

Hamburger Raum kostenlos zugesandt und liegt in den Öffentlichen Bücherhallen aus.



KISS.
HAMBURG

ist ein Angebot von  **DER PARITÄTISCHE**
HAMBURG