



SELBSTHILFE
ZEITUNG .

#139 Januar – März 2016



*Es gibt mehr
von dir als
du denkst*



Kampagne für die Selbsthilfe 2015

UNSERE ANGEBOTE

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

IM INTERNET: WWW.KISS-HH.DE

SELBSTHILFE - BERATUNG
für pflegende Angehörige

entfällt ab 2016

- 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 aber auch eine Liste mit Räumen in der näheren Umgebung einsehen und nutzen.
 - 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 (z.B. Ärzte, Psychologen, Forscher) und an die interessierte Öffentlichkeit.
-



KISS
HAMBURG

AKTUELLES



Wo ich meine Witze
nicht erklären muss!

*Slogan:
Selbsthilfekampagne 2015*

KISS Hamburg in eigener Sache	4
Kampagne für die Selbsthilfe	6
Entlastungsangebote für pflegende Angehörige auf dem Prüfstand	8
Pflegende Angehörige im Krankenhaus .	9
Verabschiedung Frau Kürschner.	9
Impressionen vom Selbsthilfe-Tag	10
Tag der seelischen Gesundheit.	12
Bergedorfer Gesundheitstag.	13
Projekt zur Barrierefreiheit in der Arztpraxis.	14
Hamburger Selbsthilfepreis.	15
Schlaganfall-Selbsthilfe.	16
Selbsthilfe-Forum.	17
NAKOS Info 113.	17
Shield-Studie	18
Wohnbrücke e.V.	18
Workshops/Beratung für Freiwillige/ Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe. .	19

VERANSTALTUNGSKALENDER . .	20-23
SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE . .	24-30

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

unsere Kampagne für die Selbsthilfe ist ein voller Erfolg und wurde möglich, weil viele Selbsthilfefortreter/innen stellvertretend für die über 1350 Hamburger Selbsthilfegruppen bei der Entstehung und Umsetzung engagiert mitgewirkt haben. Genauso sind der Selbsthilfe-Tag in Altona, die Veranstaltungen für pflegende Angehörige oder das neue Pilotprojekt für mehr Transparenz über Barrierefreiheit in Arztpraxen nur mit dem Engagement aus der Selbsthilfe umsetzbar.

Die vielfältigen Aktionen der Selbsthilfe in Hamburg können Sie ab Februar 2016 auch über den neuen Facebook-Auftritt von KISS Hamburg verfolgen.

Herzliche Grüße,

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

KISS HAMBURG IN EIGENER SACHE - WEITERE VERÄNDERUNGEN IN DEN KONTAKTSTELLEN

AUF WIEDERSEHEN UND ALLES GUTE!

Simone Buchholz, Selbsthilfeberaterin in der Kontaktstelle Harburg, stellt sich zukünftig neuen beruflichen Herausforderungen. Wir bedanken uns sehr für ihre engagierte Mitarbeit und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft!

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir freuen uns, dass Karina Kalinowski in der Kontaktstelle Wandsbek, Katrin Massarczyk in der Kontaktstelle Harburg, Ella Rhoese in der Kontaktstelle Altona und Christian Steffen, Assistenz KISS Hamburg seit dem Herbst unser KISS-Hamburg-Team verstärken.

Wir wünschen allen weiterhin einen guten Start!

NEUE ANLAUFSTELLE IN HAMBURG-MITTE

Im Frühjahr zieht die Gesamtleitung, Assistenz, Öffentlichkeitsarbeit, finanzielle Förderung und der Fortbildungs- und Seminarbereich von KISS Hamburg in zentral gelegene Räume in St. Georg um.

Diese Veränderung ist notwendig geworden, da die Selbsthilfe weitere Räumlichkeiten in Hamburg benötigt. Zukünftig werden die Fortbildungsmodulare von KISS Hamburg und weitere Veranstaltungen in den neuen Räumen stattfinden können.

Christa Herrmann
KISS Hamburg



Karina Kalinowski

Seit dem 1. September 2015 bin ich als Selbsthilfeberaterin in der Kontaktstelle Wandsbek tätig. Ich habe Gesundheitswissenschaften an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Hamburg (HAW) studiert und bin Diplom-Gesundheitswirtin. Meine beruflichen und persönlichen Schwerpunkte sind Förderung von Ressourcen, die die Gesundheit stärken und bei der Bewältigung von Erkran-

kungen helfen. Nach meinem Studium habe ich gesundheitsfördernde Projekte, in denen es darum ging, Ressourcen, Beteiligung und Selbstständigkeit von jungen Menschen zu fördern, koordiniert.

Bei KISS fasziniert mich das persönliche Engagement der Betroffenen. Sie verarbeiten ihre Erkrankung bzw. Betroffenheit in Selbsthilfegruppen mit Gleichgesinnten und erarbeiten gemeinsam Strategien, um ihr Leben mit der Erkrankung zu meistern und für sich neue Lebensqualitäten zu entdecken. Ich freue mich, dass ich durch meine Arbeit bei KISS diese Menschen insbesondere im Bereich ‚Psychische Gesundheit‘ auf ihrem Weg zur Selbsthilfe unterstützen darf.

KISS HAMBURG IN EIGENER SACHE



Katrin Massarczyk

Ich heiße Katrin Massarczyk, bin Diplom-Pädagogin und seit dem 1.10.2015 als Selbsthilfetherapeutin bei KISS Hamburg beschäftigt. Durch meine vorherigen Tätigkeiten, u.a. in

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Lüneburg, bringe ich viele Erfahrungen aus der Beratung hilfesuchender Menschen und dem Bereich der Selbsthilfe mit.

Als Selbsthilfetherapeutin bin ich in der Kontaktstelle Harburg zuständig für die Themenbereiche Partnerschaft, Ehe und Familie sowie Beeinträchtigungen und Behinderungen. Besonders gespannt bin ich auf den gemeinsamen Austausch mit den Selbsthilfegruppen aus diesen Bereichen und darauf, interessante Menschen kennenzulernen.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem Team von KISS Hamburg und darauf, Selbsthilfegruppen tatkräftig zu unterstützen und als Ansprechpartnerin für Fragen zum Thema Selbsthilfe zur Verfügung zu stehen.

Ich heiße Ella Rhoese und bin seit dem 1.10.2015 die neue Diplom-Sozialpädagogin in der Kontaktstelle Altona. Bevor ich zu KISS kam, war ich im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements als Beraterin tätig. Darüber hinaus habe ich langjährige Erfahrung in der Eingliederungshilfe Hamburg, war u. a. im Bereich ambulanter sozialpädagogischer Dienste beschäftigt. In meinem Erstberuf bin ich examinierte Krankenschwester, dementsprechend war ich in verschiedenen Kliniken aktiv.

Bei KISS bin ich für die Selbsthilfeunterstützung im Bereich der psychosozialen Themen und den orthopädisch-neurologischen Erkrankungen zuständig. Selbstverständlich bin ich auch

themenübergreifend beschäftigt.

Ich freue mich auf zahlreiche neue Eindrücke und eine gute Zeit. Gleichzeitig bin ich neugierig auf die Menschen, die ich kennenlernen werde und wünsche mir und

allen Anderen eine gute Zusammenarbeit.



Ella Rhoese

KAMPAGNE FÜR DIE SELBSTHILFE

Unsere erfolgreiche Kampagne für die Selbsthilfe 2015 zeigt, dass Menschen durch ihre Teilnahme an Selbsthilfegruppen viel für die eigene und die Gesundheit anderer tun können.



Für die Selbsthilfeorganisation
Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.
www.nieren-hamburg.de
Treffen: jeden 1. Dienstag, Innenstadt



Für die Selbsthilfeorganisation
Bund der Schwerhörigen e.V.
www.bds-hh.de
Sprechzeiten: Mo-Mi 9-17 Uhr und
Do 13-18 Uhr



Für die Selbsthilfegruppe
ADHS Hamburg-Altona
www.adhs-altona.de
Treffen: 2. und 4. Freitag, Altona



Für die Selbsthilfegruppe Lupus Hamburg
www.lupus-hamburg.de
Treffen: jeden letzten Dienstag, Eilbek

Die Kampagnemotive und die Slogans sind in einem gemeinsamen Workshop mit Selbsthilferevertreter/innen entstanden.

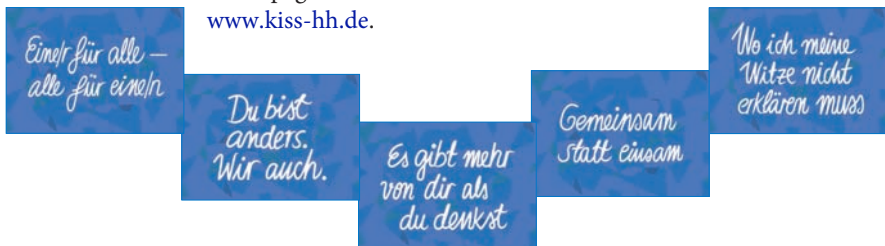
Stellvertretend für die über 1.350 Hamburger Selbsthilfegruppen stellen fünf Frauen und Männer in kurzen Interviews ihre Gruppe vor und schildern ihre ganz persönlichen Erfahrungen.

An dieser Stelle möchten wir uns auch bei den Teilnehmer/innen bedanken, die sich für die Fotoaufnahmen zur Verfügung gestellt haben, aber diesmal nicht auf den Plakaten zu sehen waren.

DIESE GRUPPEN UND ORGANISATIONEN HABEN NOCH MITGEWIRKT:

Bundesverband Neurofibromatose, Selbsthilfegruppe „Die Hanseaten“, Parkinson Vereinigung e.V., Deutsche Ilco e.V. Alzheimer Gesellschaft Hamburg, Deutsche Rheuma-Liga, Vaskulitis Selbsthilfegruppe, Lungenfibrose Hamburg, ADSH Hamburg-Mitte, Aphasiker Selbsthilfegruppe, Selbsthilfegruppe Suchtfrei leben.

Sie finden die Filminterviews (auch barrierefrei) und weitere Informationen auf unserer Homepage unter www.kiss-hh.de.



Für die Selbsthilfeorganisation
Blinden- und Sehbehindertenverein
Hamburg e.V.
www.bsvh.org
Sprechzeit/Beratung: Dienstags 9-17 Uhr

Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch Plakate und Postkarten zum Aushang und zur Weitergabe zu: kiss@paritaet-hamburg.de.

Wir bedanken uns bei den gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände für die Förderung dieser Kampagne.

Christa Herrmann
KISS Hamburg

VERANSTALTUNG „ENTLASTUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE AUF DEM PRÜFSTAND“

Die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen - ganz gleich um welche Krankheit es sich handelt - ist eine Aufgabe mit immer neuen Herausforderungen. In den vergangenen Jahren wurden für pflegende Angehörige unterschiedliche Entlastungsangebote entwickelt, verbreitet und zum großen Teil auch finanziell unterstützt. Doch hört man von den Anbietern nicht selten, dass sie kaum oder wenig genutzt werden.

Woran liegt das? Sind die Angebote zu sehr aus der Sicht der Professionellen geplant, erfüllen aber die tatsächlichen Bedürfnisse nur unzureichend? Oder sind sie einfach nicht bekannt genug, schlecht zu erreichen und nicht bezahlbar? Wir haben versucht, mit unserer Veranstaltung darauf Antworten zu erarbeiten und miteinander die Themen zu diskutieren.



Ausgewiesene Expert/innen aus der Praxis wie Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Alzheimer Therapiezentrum in Ratzeburg, HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V., Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, JWO Hamburg Care, KISS Hamburg sowie dem Projekt „Gönüllü“ Kooperation

Türkisches Leben mit Demenz in Hamburg gaben Einblick in unterschiedliche Entlastungsangebote und zeigten auf, wie deren Qualität erkannt werden kann. Besonders wichtig waren uns die Erfahrungen und Erwartungen der pflegenden Angehörigen, so können wir auch zukünftig mit der Pflege durch die Familie rechnen.

BERATUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ENTFÄLLT AB 2016

In diesem Zusammenhang bedauern wir, dass ab Januar 2016 keine eigenständige Selbsthilfe-Beratung für pflegende Angehörige durch KISS Hamburg angeboten werden kann. Die telefonische Beratung unter der Telefonnummer 399 263 55 entfällt. Bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige werden weiterhin unterstützt. Anfragen zu dem Thema können an das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 gerichtet werden.

Anna Schaaf
KISS Hamburg



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM KRANKENHAUS

Möchten Sie in einer Pflegesituation wissen, wie Sie Ihren Angehörigen lagern, aus dem Bett helfen oder die Bettwäsche bei Immobilität wechseln?

Im Rahmen eines Projektes der Universität Bielefeld, unterstützt von der AOK, besteht für alle pflegenden Angehörigen, deren Familienmitglied im Krankenhaus ist, die Möglichkeit der kostenlosen und individuellen Pflegeberatung und des Pflegetrainings. Die Schulung kann sich so gestalten, dass die Pflegetrainer/innen zusammen mit pflegenden Angehörigen ihr Familienmitglied bei einer oder mehreren Pflegetätigkeiten unterstützen, wie z.B. bei der morgendlichen Körperpflege. Bis zu sechs Wochen nach der Entlassung werden Sie auch zu Hause besucht und bei Pflegetätigkeiten unterstützt. Die Mitarbeiter/

innen informieren Sie über wichtige Aspekte bezüglich der Pflege (z.B. wie kann ich einen Dekubitus (Wundliegen) vermeiden) und beraten Sie gerne über Pflegehilfsmittel. Zu diesem Projekt gehören auch Initialpflegekurse für pflegende Angehörige über Pflege oder Pflegekurse bei Demenz und Gesprächskreise für Angehörige. Wenn Sie die Angebote wahrnehmen möchten, ist eine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme am Angebot ist für Sie kostenfrei, unabhängig von einer Kasenzugehörigkeit.

Ansprechpartnerin im Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus ist Petra Römert, Pflegetrainerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin. Kontakt unter Telefon 644 11 8251 oder P.Roemert@amalie.de

EIN BESSERES LEBEN MIT DER KRANKHEIT KREBS...

... dafür hat sie sich als Ärztin und Psychologin mehr als 25 Jahre eingesetzt: Dagmar Kürschner, Geschäftsführerin der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. verabschiedet sich Ende Januar 2016 in den Ruhestand. Frau Kürschner hat die Landeskrebsgesellschaft in Hamburg maßgeblich mit aufgebaut und ihr das Gesicht gegeben, das sie heute hat: eine gemeinnützige Organisation zur Förderung der Forschung und Prävention als Anlaufstelle für Krebspatient/innen und Angehörige mit einem breiten Spektrum an Angeboten, einem Krebsberatungsdienst und Ort der Begegnung

für Fachleute, Betroffene und Angehörige.



Mehr als zehn Jahre haben KISS Hamburg und die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. eng und vertrauensvoll zusammengearbeitet. Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich für die gute Zusammenarbeit und wünschen Frau Kürschner alles Gute für die nachberufliche Zeit! Kontakt: www.krebs hamburg.de

Petra Diekneite, KISS Hamburg

Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

GESUNDHEIT SELBST GESTALTEN

IMPRESSIONEN VOM SELBSTHILFE-TAG IN HAMBURG-ALTONA



Deutsche Ilco, Frau Hartkopf

Wir haben die beteiligten Selbsthilfegruppen befragt, hier finden sich einige der Rückmeldungen.



Aktive in der Selbsthilfe:

Vaskulitis, Alzheimer, Osteoporose

„Tolle Kollegialität der Gruppen untereinander“

„Weiter so! Prima!“

„Zu wenig Werbung (Radio, im Mercado selbst, in den Zeitungen)“



Vielfalt in der Selbsthilfe: Trauer, Psychiatrie-erfahrung

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V. in Hamburg



Viel zu wenig bekannt: Morbus Osler

„Danke für die Blumen!“

IMPRESSIONEN VOM SELBSTHILFE-TAG IN HAMBURG-ALTONA



Beratung durch die Sucht-Selbsthilfe

„Guter Kaffee, gute Stimmung der Beteiligten, mittendrin im Geschehen, aber wenig Interesse der Menschen“



Beratung auf der einen Seite, Aufbau auf der anderen Seite



Wanted: die Selbsthilfe

„Klasse Veranstaltung, falsche Zeit“



Immer ein Lächeln auf den Lippen: der Stoma-Treff

„Keine Veranstaltung in der Vorweihnachtszeit, da haben die Menschen kein Interesse daran, sich mit Krankheiten zu beschäftigen.“



Gruppen der Rheuma-Liga

„Selbsthilfe soll sich feiern, gemeinsam Spaß haben und darüber Kontakt zu neuen Menschen finden“

IMPRESSIONEN VOM SELBSTHILFE-TAG IN HAMBURG-ALTONA



*„Gut
gefallen hat:
Die Vielfalt
der Gruppen
und dass immer
Ansprechpartner
von KISS ‚greif-
bar‘ waren.“*



KISS HAMBURG AM TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Zum jährlichen „Tag der seelischen Gesundheit Altona“ kamen am 7. Oktober 2015 in das Gesundheitsamt des Stadtteils über 100 Besucher/innen. Das sehr bunte Publikum setzte sich aus Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Fachleuten zusammen. Das Gesundheitsgespräch wurde von der Arbeitsgruppe Seelische Gesundheit in Rahmen der Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz des Gesundheitsamtes organisiert. Der Grund dafür war, dass die Anzahl der Betroffenen in den letzten Jahren stark angestiegen ist. Ziel der Veranstaltung war, die Menschen im Stadtteil und alle Interessierte über Möglichkeiten der Selbstvorsorge und über die bestehenden Präventionsangebote zu informieren.

Im Fachvortrag ging der Hamburger Experte Prof. Dr. Matthias Burisch auf die Ursachen der Burnout-Symptomatik ein und zeigte mögliche Wege aus der Erkrankung auf. Theater Wendemut e.V. mit Turid Müller und Stephan Sieveking rahmten den Infotag mit szenischen Liedern zum Thema Burnout und Depression ein.



An den Infotischen hatten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, sich bei den 25 Mitgliedern der Altonaer AG seelische Gesundheit über das Thema seelische Gesundheit und Angebote zu informieren und beraten zu lassen. Wie jedes Jahr war KISS Hamburg vertreten und stellte die breite Auswahl der

Selbsthilfegruppen, die sich in Hamburg mit der Thematik auseinandersetzen, für Betroffene und Interessierte vor.

Karina Kalinowski
Kontaktstelle Wandsbek

SCHMERZ LASS NACH - VON DER ENTSTEHUNG UND DEM UMGANG MIT SCHMERZ

Unter diesem Motto fand am 7. November 2015 der Bergedorfer Gesundheitstag statt. Nahezu 100 Gäste waren der Einladung in das Haus im Park gefolgt und verfolgten mit Interesse das Programm des Tages.

In zwei anschaulichen Vorträgen wurden die Ursachen von Schmerzen am Beispiel von Rückenschmerzen und Ganzkörperschmerzen dargestellt und die psychologische Schmerztherapie im multidisziplinären Kontext erläutert. Im Anschluss folgten zwei Workshops zur Behandlung von Schmerzen „Schmerzmittelgebrauch: Pillen, Tropfen, Pflaster – was nützt wem?“ und „Mit Bewegung aus dem Schmerz – Physiotherapie, Kraft und Entspannung“.



Alltags eingeschränkt sind und wie bedeutsam ein interdisziplinäres Behandlungskonzept zur Wiedergewinnung von Lebensqualität ist. Immer wieder wurde dabei theoretisch und praktisch anhand von konkreten Behandlungsverläufen dargestellt, wie immens wichtig der Faktor „Bewegung“ mit langfristiger Integration in den persönlichen Alltag in diesem Kontext ist.

Petra Diekneite
Kontaktstelle Wandsbek

An den Fragen und Rückmeldungen wurde deutlich, wie häufig Menschen mit chronischen Schmerzen in der Bewältigung ihres

NEUES PROJEKT ZUR BARRIEREFREIHEIT IN DER ARZTPRAXIS

Auch viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen müssen aufgrund ihrer gesundheitlichen Probleme häufig Arztpraxen aufsuchen. Dabei stoßen sie oftmals auf Barrieren und Zugangsschwierigkeiten zu den Praxen.

ERFASSUNG DER BARRIEREFREIHEIT

Die Patienten-Initiative arbeitet seit einiger Zeit in verschiedenen Projekten zur Erfassung der Barrierefreiheit von medizinischen Einrichtungen. Die öffentlich zugänglichen Informationen, die es zu diesem Thema bisher gibt, sind nämlich unzuverlässig, freiwillig, beruhen auf Selbstauskünften, sind unvollständig und missverständlich. Begriffe wie „behindertengerecht“, „rollstuhlfreundlich“ oder „bedingt barrierefrei“ sagen nichts über die tatsächlichen Zugangsbedingungen aus. KISS Hamburg setzt sich seit langem grundsätzlich für die Umsetzung der UN Behindertenrechtskonvention ein und achtet bei allen Aktivitäten auf die Umsetzung barrierearmer Zugangsmöglichkeiten. So ist zwischen der Patienten-Initiative e.V. und KISS Hamburg die Idee entstanden, gemeinsam in diesem Bereich etwas zu bewegen. Diese neue Kooperation wird durch eine Projektförderung der AOK Hamburg/ Rheinland ermöglicht.

DAS VORHABEN TRÄGT DEN TITEL:

Pilotprojekt „Mit Leitfaden und praxiserprobter Checkliste zu mehr Transparenz über Barrierefreiheit in der ambulanten medizinischen Versorgung“.

Und das steckt dahinter: Die Patienten-Initiative wird aus den vielen gesammelten



Kriterien für Barrierefreiheit eine detaillierte Checkliste entwickeln und dabei auch auf die Erfahrungen der Selbsthilfe setzen. Es geht bei diesen Kriterien zum Beispiel um die Maße einer Fahrstuhlkabine, die Regelung zur Mitnahme eines Blindenführhundes oder der kontrastreichen Beschilderung in den Praxisräumen.

AUSSTATTUNGSMERKMALE

Mit der Checkliste werden dann in ausgewählten Arztpraxen die Ausstattungsmerkmale erfasst. Am Ende sollen Informationen veröffentlicht werden, auf die sich alle auch verlassen können. Patientinnen und Patienten sollen umstandslos eine individuelle Wahl der für sie passenden Arztpraxis treffen können. Gleichzeitig ergänzt ein Leitfaden die Checkliste. Das erleichtert nicht nur die Erfassung der Daten, sondern bietet gleichzeitig Anregungen für Ärztinnen, Ärzte und andere Nutzer, wie die Barrierefreiheit in Arztpraxen verbessert werden kann.

BARRIERE-SCOUTS

Die Daten in den Arztpraxen werden mit zwei verschiedenen Methoden erhoben. Einmal füllen Ärzte die Bögen selbst aus, zum Anderen werden Barriere-Scouts ▶

die Praxen besuchen und die Daten aufnehmen. Sie bringen möglichst durch ihre unterschiedlichen Behinderungen ihr Wissen und unterschiedliche Perspektiven mit. Die Patienten-Initiative schult die Barriere-Scouts vor den Einsätzen. Wer Interesse hat, als Barriere-Scout mitzumachen, kann sich gern melden! Genauso willkommen sind Tipps über Arztpraxen, die besondere Ausstattungen für ihre Patientinnen und Patienten haben und vielleicht gern dabei sein wollen! Die Patienten-Initiative freut sich auf Anregungen und Mithilfe, damit das Vorhaben ein Erfolg wird!

STADTPLAN

Nach der einjährigen Projektlaufzeit ist ein wichtiger Baustein für das langfristige Ziel gesetzt: Die Erarbeitung eines Hamburger Stadtplans der barrierefreien medizinischen Versorgung.

Kerstin Hagemann,
Patienten-Initiative e.V.
Christa Herrmann, KISS Hamburg

info@patienteninitiative.de
Telefon 23546498



der Verband der Ersatzkassen bereits zum dritten Mal das besondere ehrenamtliche Engagement in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe.

Bewerben können sich Einzelpersonen und Gruppen, die innovative und nachhaltige Ideen entwickelt haben, um sich und anderen das Leben mit einer zumeist chronischen Krankheit leichter zu machen. Die Auszeich-

Mit dem „Hamburger Selbsthilfepreis“ würdigt

JETZT BEWERBEN: HAMBURGER SELBSTHILFEPREIS

nung, die von einer Jury aus Vertretern des Gesundheitswesens, der Wissenschaft und der Medien vergeben wird, ist mit 2.500 Euro dotiert. Die Bewerbungsfrist läuft vom 11. Januar bis zum 4. März 2016.

Nähere Informationen und den Bewerbungsbogen finden Sie unter <http://www.vdek.com/LVen/HAM/Vertragspartner/Selbsthilfe.html>.

Fragen beantwortet die vdek-Landesvertretung gerne unter folgender Mailadresse: lv-hamburg@vdek.com.

LANDESVERBAND DER SCHLAGANFALL-SELBSTHILFE FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN UND HAMBURG



Die mehr als 30 Schlaganfall-Selbsthilfegruppen in Schleswig-Holstein und dem Großraum Hamburg erfuhren bisher keine Unterstützung seitens einer übergeordneten Institution. Der Schlaganfall-Ring als Landesverband der Schlaganfall-Selbsthilfe setzt sich deshalb für die Gruppen und ihre Interessen ein. Der SRSFH stellt seine Arbeit in Gruppen vor und lädt zu gemeinsamen Veranstaltungen oder Projekten ein. Um die Arbeit der Selbsthilfegruppen weiter zu stärken und sie besser in die Mitgestaltung der Versorgungslandschaft einzubinden, ruft der Schlaganfall-Ring derzeit einen Selbsthilfegruppen-Beirat ins Leben. Jede Schlaganfall-Selbsthilfegruppe ist herzlich eingeladen, ein Mitglied in den Beirat zu entsenden. Neben dem Ziel, die Selbsthilfe zu stärken, erhalten die Gruppen so die Möglichkeit, die Arbeit des Schlaganfall-Rings aktiv mitzugestalten und ihre Interessen im Beirat zu vertreten. Die Anmeldung zum Selbsthilfegruppen-Beirat des SRSFH kann über die Website www.schlaganfall-sh.de erfolgen.

UNTERSTÜTZUNG FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

Wer die schwere Zeit nach einem Schlaganfall mit all ihren Herausforderungen gemeistert hat, ist um viele wertvolle Erfahrungen reicher. Genau diese persönliche Erfahrung machen sich die Mitglieder des Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein in ihrer Arbeit zunutze. Patienten und Angehörige engagieren sich gemeinsam, um an verschiedenen Projekten zu arbeiten. Dazu gehört vor allem

die intensive Beratung und Betreuung von Betroffenen. In örtlichen Sprechstunden bieten ehrenamtliche Berater Rat und Hilfe an. Als Experten aus eigener Erfahrung können sie den Ratsuchenden genau die Unterstützung geben, die sie brauchen. Ein landesweit geschaltetes Servicetelefon ist zudem unter der Nummer 0431 5365 9545 geschaltet und hilft bei konkreten Anliegen. Zusätzliche Informationen zum Thema Schlaganfall, wichtige Termine und nützliche Tipps finden Interessierte zudem im Online-Wegweiser des SRSFH. Auch die Kontaktdaten vieler Institutionen, Beratungsstellen, Therapiezentren, Behindertenfahrschulen, Selbsthilfegruppen uvm. sind hier auffindbar.

Ob Selbsthilfetage oder Infoveranstaltungen für Patienten: Immer wieder ist der Schlaganfall-Ring auch direkt vor Ort und klärt mit Vorträgen oder Aktionen auf. Hier können Interessierte das persönliche Gespräch suchen und weiterführende Auskünfte erhalten. Über die kommenden Termine können Sie sich unter www.schlaganfall-sh.de informieren.



Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e.V.,
Dahlmannstr. 1, 24103 Kiel
Servicetelefon: 0431/53659545

22. SELBSTHILFE-FORUM IN DER ÄRZTEKAMMER

Rund 65 Teilnehmer trafen sich Ende September beim 22. Selbsthilfe-Forum zum Thema „Sinnesbeeinträchtigungen“, zu dem die Ärztekammer Hamburg in Zusammenarbeit mit KISS Hamburg eingeladen hatte. Selbsthilfegruppen und Ärzte tauschten sich darüber aus, wie der Umgang mit seh- oder hörbeeinträchtigten Menschen im Rahmen der medizinischen Versorgung zu verbessern ist. „Das Selbsthilfe-Forum ist eine Tradition des gegenseitigen Lernens, die seit vielen Jahren praktiziert wird“, sagte Klaus Schäfer, Vizepräsident der Ärztekammer.

Anhand ihrer Erfahrungen machten Mitglieder der Selbsthilfegruppen deutlich, wie die Kommunikation in Praxen und Krankenhäusern besser gelingen kann: Sie wünschen sich z.B. barrierearme Krankenhäuser, in denen die Aufklärung vor einer Operation entweder in Blindenschrift oder per Hördatei erfolgen kann. Eine Leucht-Klingel in der HNO-Praxis



kann dem gehörlosen Patienten anzeigen, wann er an der Reihe ist. Wichtiger Bestandteil der Inklusion sei dabei eine Begegnung auf Augenhöhe und die Beteiligung der Menschen, um die es geht, sagte Klaus Becker, Projektleiter Inklusionsbüro der Stadt Hamburg. Die Selbsthilfegruppen bitten Ärzte zu helfen, dass mehr Betroffene von ihnen erfahren. Denn oft bieten die Gruppen Beratung von Betroffenen für Betroffene und können auch beim Arztbesuch unterstützen. Mehr Infos erhalten Ärzte unter: www.kiss-hh.de.

NAKOS INFO 113 ERSCHIENEN

Der Schwerpunkt von Heft 113 der Reihe lautet: „Aus der Arbeit von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen“.

Neun „Wortmeldungen“ von engagierten Akteur/innen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bieten interessante Einblicke in Aktivitäten, Angebote und Anliegen ihrer Gruppen, Organisationen und Einrichtungen. Es gibt verschiedene neue Gesetze und Regelungen, die für die gemeinschaftliche Selbsthilfe von erheblicher Bedeutung sind. Besonders

trifft dies auf das neue Präventionsgesetz zu, in dem mit dem § 20h SGB V ab 2016 die Fördermittel für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen um mehr als 60 % erhöht werden.

NAKOS INFO 113 zum Bestellen oder Download: www.nakos.de/service/neuerscheinungen



SELBSTHILFE UND SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG IN DEUTSCHLAND

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland hat sich - ausgehend von einer auf gegenseitige Hilfe ausgerichteten Bewegung - zu einem wichtigen Mitgestalter sozialer und gesundheitlicher Versorgung entwickelt. Die SHILD-Studie vermittelt auf Basis einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -unterstützungseinrichtungen sowie Kooperationspartnern der Selbsthilfe einen tiefen Eindruck von diesen Entwicklungen, beschreibt Ziele und Erfolge, aber auch Potenziale und zukünftige

Herausforderungen aus Sicht der Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

Christopher Kofahl, Frank Schulz-Nieswandt, Marie-Luise Dierks (Hg.): *Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland*. LIT-Verlag, Münster 2016. Reihe: *Medizinsoziologie*, Bd. 24, 352 S., ISBN 3-643-13267-3



NEUES VERANSTALTUNGS-PROGRAMM



Auch 2016 bietet „Freunde der Kinder“ wieder zahlreiche Veranstaltungen, z.B. die Wochenendveranstaltung „Pflegefami-

lien-Wochenende in Eckernförde“, die Abendveranstaltung „Mit Kindern spielen – für's Leben lernen“ oder den 27. Hamburger Pflegeeltern tag. Weitere Infos: www.freunde-der-kinder.de

WOHNBRÜCKE E.V.

Für eine gelingende Integration von Geflüchteten spielen Arbeit, Wohnung und ein soziales Umfeld eine entscheidende Rolle. Allerdings gibt es nur sehr wenig öffentlich geförderten Wohnraum. Hier setzt die Wohnbrücke Hamburg an, die mit großer tatkräftiger und finanzieller Beteiligung des PARITÄTISCHEN an den Start ging. Die Wohnbrücke Hamburg unterstützt die Integration von Flüchtlingen durch Vermittlung einer eigenen Wohnung und die Begleitung des Mietverhältnisses durch

ehrenamtliche Wohnungslotsen. Ziel ist eine schnelle und unbürokratische Hilfe, die die Begegnung von Vermieter, Nachbarn und neuen Mietern unterstützt. Eventuelle Risiken für die Vermieter federt die neue Förderstiftung Wohnbrücke Hamburg ab. Auf einem Stiftungssymposium stellten Joachim Speicher und Wiebke Krause die Wohnbrücke vor, hinter der Vertreter der Wohnungswirtschaft, von Stiftungen, Flüchtlings-Initiativen und sozialen Einrichtungen, Behörden sowie der Kirche stehen. Infos unter www.wohnbrücke.de

WORKSHOPS UND BERATUNG FÜR FREIWILLIGE UND EHRENAMTLICHE IN DER FLÜCHTLINGSHILFE

Als freiwillige/r Helfer/in in der Flüchtlingshilfe leisten Sie derzeit einen unermesslich großen und wichtigen Beitrag zum freundlichen Willkommen-Heißen, zur Unterstützung und zur Integration von Flüchtlingen vor Ort. Mit Ihnen engagiert sich eine riesige Anzahl von Menschen mit großer Leidenschaft in Hamburg und in vielen anderen Städten und Kommunen in Deutschland – oft bis an die eigenen persönlichen Grenzen.

Der PARITÄTISCHE Hamburg möchte Sie bei Ihrem Engagement unterstützen, damit Sie sich gut gerüstet fühlen für die herausfordernden Aufgaben, damit Sie sich besser auskennen im Dschungel von Paragrafen, Bestimmungen und Behörden, und damit Ihnen der Spaß und die Freude am Helfen erhalten bleiben. Die Teilnahme an den Angeboten ist kostenfrei.

QUALIFIZIERUNG

Wir bieten regelmäßige Workshops zu ausgewählten Themen rund um den Themenbereich Flucht & Asyl sowie zur Situation von Flüchtlingen in Deutschland und speziell in Hamburg an. Die Angebote umfassen sowohl rechtliche und interkulturelle als auch psychosoziale Themen rund um die Situation der Flüchtlinge und des freiwilligen Engagements.

AB 2016: BERATUNG

Neben den Workshops bieten wir ab 2016 einmal im Monat zwei Beratungssprechstunden für Freiwillige an, deren Fokus die individuelle Beratung im Einzelfall ist.

SOZIAL- UND RECHTSBERATUNG FÜR FREIWILLIGE

Die Sozial- und Rechtsberatung richtet sich an Freiwillige, die von ihnen betreute Flüchtlinge im Einzelfall bei rechtlichen Problemen und Themenstellungen unterstützen möchten. Es bietet sich an und ist gewünscht, die Sprechstunde gemeinsam mit der Person/den Personen, die betroffen sind, zu besuchen. Bei allgemeinen Fragen zu rechtlichen Themen verweisen wir an unsere Workshops.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR FREIWILLIGE

Die Psychosoziale Beratung richtet sich an Freiwillige, die sich in ihrem Engagement belastet fühlen und professionelle „Ersthilfe“ in Anspruch nehmen möchten. Themen, die in die Beratung führen, können z.B. sein: Wie kann ich besser lernen mich abzugrenzen? Wie finde ich einen guten Ausgleich für mein Engagement? Wie beuge ich einem Burnout vor? Wie erkenne ich ihn? Wie gehe ich mit den erzählten Geschichten und Leidenserfahrungen um, die ich von Flüchtlingen höre? Wie gehe ich damit um, nicht immer helfen zu können? Die Beratung ist keine Therapie und kann nicht auf Dauer in Anspruch genommen werden. Bei Bedarf wird in weiterführende Hilfen weiter vermittelt.

Bei beiden Sprechstunden ist eine Anmeldung erforderlich. Die Beratung ist kostenlos.

Kontakt: Sylke Känner, Tel. 4152 0164
sylke.kaenner@paritaet-hamburg.de

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen Krebserkrankungen	18.01.16
Sucht-Selbsthilfegruppen	01.03.16
Schlaganfall Selbsthilfegruppen	04.03.16

VERANSTALTUNGEN

17. Freiwilligenbörse Aktivoli	24.01.16
Workshop für Selbsthilfegruppen	05.03.16

FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Das Gruppentreffen war super, aber... (M6)	23.02.16
Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe (M1)	01.03.16

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN KREBSERKRANKUNGEN

- DATUM** Montag, 18. Januar 2016, 16:00 – 18:00 Uhr
ORT Der Paritätische Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO Petra Diekneite, Kontaktstelle Wandsbek, Tel. 399 263 50
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 11. Januar 2016
-

SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN

- DATUM** Dienstag, 1. März 2016, 19:00 – 21:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Altona, Blauer Raum, Gaußstraße 25, 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
-

SCHLAGANFALL-SELBSTHILFEGRUPPEN

- DATUM** Montag, 4. März 2016, 15:00 – 17:00 Uhr
ORT Der Paritätische Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO Svenja Jantje Speckin, KISS-Harburg, Tel. 300 87 322
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch in der Kontaktstelle Harburg
-
- ..

17. FREIWILLIGENBÖRSE AKTIVOLI

17. Hamburger AKTIVOLI-Freiwilligenbörse

Sonntag
24.01

11:00 - 17:00 Uhr Eintritt frei
Börsemaal (Heiner dem Katzeau)
Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1
www.aktivoli-hamburg.de



Die Welt des Ehrenamts

Frei nach dem Motto „Für jeden etwas – 1 Freiwilligenjob von 1.000“ laden die Hamburger Wohlfahrtsverbände und das AKTIVOLI-Landesnetzwerk 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.

KISS Hamburg wird mit einem Infostand vertreten sein, wo wir Neugründer/innen für Gruppen gewinnen wollen und auch über die Selbsthilfe informieren werden. Außerdem bieten wir für Interessierte einen Workshop zum Thema „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“ an, der um 15.30 Uhr im Hansezimmer stattfindet.

DATUM	Sonntag, 24. Januar 2016 11:00 – 17:00 Uhr
ORT	Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg
INFO/KISS	Frank Omland, Ella Rhoese, kissaltona@paritaet-hamburg.de

WORKSHOP FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN: SELBSTWAHRNEHMUNG DURCH VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“, Christian Morgenstern

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. Um Anmeldung bei der Kontaktstelle Harburg wird gebeten.

REFERENTIN	Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin
DATUM	Samstag, 5. März 2016, 11:00 – 14:00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg
INFO	Svenja Jantje Speckin, Kontaktstelle Harburg, Tel. 300 873 22

**FORTBILDUNGSMODUL:
DAS GRUPPENTREFFEN WAR SUPER, ABER... (M6)**



ECKEN UND KANTEN IM UMGANG MITEINANDER AM GRUPPENABEND

Vielleicht kennen sie auch das unbestimmte Gefühl, dass Ihnen die Gruppentreffen früher mehr gebracht haben als heute. Sie kommen eigentlich noch ganz gerne zu den Treffen um mit den vertrauten Mitgliedern und Wegbegleitern zu Ihrem Thema ins Gespräch zu kommen. Dennoch scheint es Ihrer Meinung nach an manchen Ecken und Enden zu haken. Nun stellen Sie sich die Frage: Was genau ist es, was mich stört, und wie spreche ich meinen gelegentlich aufkeimenden Unmut innerhalb eines Gruppentreffens an?

Um mit anderen Teilnehmer/innen, die ähnliche Fragen umtreiben, ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten - die Sie dann in Ihren Gruppen ausprobieren können, laden wir Sie ein. Gerne können Sie auch spontan zu unseren Treffen kommen.

.....

DATUM Dienstag, 23. Februar 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
REFERENTINNEN Bettina Brooks, Kontaktstelle Altona, Tel. 492 92 201
Svenja Jantje Speckin, Kontaktstelle Harburg, Tel. 300 873 22
ANMELDUNG erwünscht, kiss@paritaet-hamburg.de

**FORTBILDUNGSMODUL:
WIE GRÜNDE ICH EINE SELBSTHILFEGRUPPE? (M1)**



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 Dienstag, 1. März 2016, 18:00 – 20:30 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
REFERENTINNEN Katja Urbainczyk, Susann Hanke, Kontaktstelle Wandsbek
ANMELDUNG bis zum 25.2.2016, kiss@paritaet-hamburg.de

Wassertropfen: © DorotheaJacobypixelio.de

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

In der »Börse« annoncieren in der Regel Gründer/innen, die eine neue Gruppe starten wollen. 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. 1.450 Selbsthilfegruppen und Hilfe bei der Gründung einer neuen Gruppe erhalten Sie bei KISS Hamburg, Tel. 39 57 67.

SHG FÜR UNVERTRÄGLICHKEIT VON NAHRUNGSMITTELN

NEU

Wenn Essen krank macht: Haben Sie oft Migräne, läuft Ihnen die Nase schon beim Essen? Man nennt es auch China – Restaurant – Syndrom. Nach dem Genuss von Geschmacksverstärkern, reifem Käse, Heringen und anderen Lebensmitteln treten verschiedenartige körperliche Beschwerden auf.

Ich bin eine Frau die darunter leidet und sehr lange gebraucht hat herauszufinden was meine Beschwerden hervorruft. Ich suche Gleichgesinnte und Mitleidende, die herausfinden wollen welche Lebensmittel besonders viele Histamine ausschütten, weshalb sie oft nach dem Essen bestimm-

ter Nahrungsmittel Beschwerden (Migräne, Benommenheit usw.) bekommen. Ich möchte mich gerne mit Leuten treffen um eine Austauschgruppe zu gründen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NIERENKREBS - LEBEN MIT DER CHEMOTHERAPIE (Z.B. VOTRIENT, SUTENT, NEXAVAR)

NEU

Ich möchte eine Gruppe gründen für Nierenkrebs-Betroffene, die eine zielgerichtete Chemotherapie z.B. mit Votrient, Sutent oder Nexavar erhalten. Wir wollen in der Gruppe über das Leben mit der Diagnose und der Therapie, insbesondere über das Leben mit den Nebenwirkungen

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

der Chemotherapie sprechen. Wie verändert die Therapie mein Leben? Wie kann ich aktiv meinen Alltag besser bewältigen? Wir wollen uns über die Probleme, die durch die Therapie ausgelöst werden, austauschen, angefangen bei den direkten Nebenwirkungen des Medikaments bis hin zu Ängsten im Bereich Zukunft, Job, Umfeld. Geplant sind Treffen ein- bis zweimal monatlich im Westen Hamburgs. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

STUHL-INKONTINENZ – EIN ABSOLUTES TABU?

Für uns soll es das nicht länger sein: Wir sind zur Zeit vier Frauen und haben uns gerade erst gefunden. Wir suchen weitere Menschen, die daran interessiert sind, sich mit uns auszutauschen über: Ärzte – verschiedene Therapiemöglichkeiten – medizinische Hilfsmittel – Tipps, um den Alltag zu bewältigen – Ernährung. Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch in der Kontaktstelle Wandsbek. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SHG SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen sind nicht nur lästig – sie nehmen einem ein Stück Lebensqualität. Damit das nicht so ist, möchte ich mit Betroffenen reden. Welche Therapien gibt es, Austausch über Erfahrungen im Alltag und Tipps von Betroffenen was ihnen geholfen hat. Die Selbsthilfegruppe soll

neu gegründet werden und sich 1x monatlich im Bezirk Altona treffen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

VERGESSENE KINDER - ERWACHSENE KINDER VON MÜTTERN MIT BORDERLINE

Fühlst du schon dein ganzes Leben, dass mit deiner Mutter etwas nicht stimmt? Selbst beste Freunde können dir nicht wirklich helfen die paradoxe, deprimierende, chaotische, leidvolle Beziehung zu deiner Mutter 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 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 39 57 67.

NEU

WECHSELZEIT – IM EIGENEN KÖRPER WIEDER ZU HAUSE SEIN

Als ich feststellte, dass ich mich in meinem Körper nicht mehr zu Hause fühle, wusste ich, dass es Zeit wird, etwas für mich selbst zu tun! Die Liste der sogenannten Beschwerden in der Phase der Wechseljahre ist lang: Sie reicht von Befindlichkeitsstörungen wie Stimmungsschwankungen

NEU

NEU

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

oder Konzentrationsschwächen, über körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Gewichts- oder Blutdruckprobleme bis hin zu Schwierigkeiten in Partnerschaft oder Beruf. Die Symptome werden immer wieder als Aufforderung zur Behandlung durch Hormonersatztherapie gesehen. Im eigenen Umfeld wird das Thema abgewertet oder totgeschwiegen und die betroffenen Frauen bleiben häufig sprachlos und allein zurück. Ich will nicht mehr sprachlos und allein mit dieser Lebensphase sein! Diese Zeit meines Lebens ist mehr als ihre Symptome! Ich suche Frauen, die auch wertschätzend über die Veränderungen ihres Körpers sprechen möchten und für sich passende Wege suchen, mit allen Veränderungen umzugehen. Ich möchte mich in meinem Körper wieder zu Hause fühlen und positiv nach vorn schauen! Frauen, denen es ebenso geht, sind herzlich willkommen, mit mir zusammen eine Selbsthilfegruppe zu gründen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

DER SCHMERZHAFTE BLICK IN DEN SPIEGEL

NEU

Jeder Mensch hat Tage an denen er sich in seinem eigenen Körper nicht wohl fühlt. Wird dieses Gefühl allerdings zum ständigen gedanklichen Begleiter und der Blick in den Spiegel zwanghaft, dann könnte es sich um eine Körperdysmorphie Störung (KDS) handeln. Das eigene Selbstbild wird eine seelische Belastung und führt zu

einer großen inneren Unsicherheit und Wertminderung der eigenen Person. In der Selbsthilfegruppe nehmen wir uns die Zeit die eigenen Gedanken in Worte zu fassen, Erfahrungen sowie Tipps auszutauschen und sich positiver zu stimmen, um gestärkt dem Alltag zu begegnen. Das Gefühl der einzige Mensch mit diesen Ängsten und Zwängen zu sein, soll durch den Austausch miteinander aufgelöst werden. Wenn Sie die KDS besser verstehen, und somit den Alltag leichter bewältigen wollen, kommen Sie in die Gruppe und lassen Sie uns gemeinsam nach einer Lösung suchen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BIPOLAR 45+ NEUGRÜNDUNG FÜR BETROFFENE

NEU

Leben mit der Diagnose, den Behandlungen und Behandlern (Ärzte, Therapeuten, Betreuer) sowie den Nebenwirkungen. Wie zufrieden bin ich mit meiner Situation, was kann ich selbst ändern, welche positiven Erfahrungen haben mir geholfen. Diese Gruppe richtet sich an Erfahrene, die trotz allem nicht ihre Selbstbestimmung aufgeben wollen, sondern aktiv am Prozess der Heilung mitwirken wollen. Wir wollen uns voraussichtlich 14-tägig, von 16 bis 18 Uhr in den Räumen der Kontaktstelle Wandsbek treffen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BIPOLAR FÜR JÜNGERE

NEU

Wir sind eine junge Selbsthilfegruppe für Bipolar I und II Erkrankte im Alter von 18 bis 45 Jahre. Wir treffen uns jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat in Wandsbek. In der Gruppe sprechen wir offen über unsere Gefühlszustände und darüber was uns im Alltag sonst bewegt. Wir unterstützen uns gegenseitig durch Gespräche und geben uns gegenseitig Rückmeldungen übereinander. Wir haben oft Spaß miteinander dennoch nehmen wir unsere Erkrankung sehr ernst. Unser Ziel ist Stabilität im Alltag. Egal ob du schon einmal in einer Selbsthilfegruppe warst oder nicht, du bist bei uns herzlich willkommen. Du solltest idealerweise schon eine gewisse Krankheitseinsicht entwickelt haben. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

PSYCHOSE – STEP BY STEP

NEU

SHG für Betroffene in Rahlstedt/Berne
Hallo an Alle, die Interesse haben sich über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen und sich weiterzuentwickeln. Ich lade euch herzlich in meine Gruppe ein. Wir können einander mit Wissen über Selbstwahrnehmung, den Weg zur Eigenliebe, (Neben)Wirkungen von Medikamenten bereichern. Wahrnehmungsstörungen und Selbstblockaden, die mit unserem Befinden zusammen hängen, gemeinsam realisieren, unterscheiden und bewältigen lernen. Uns auf die Suche nach

dem Sinn für unseren seelischen Zustand begeben. Besonders am Herzen liegen mir Themen, die uns stärken können wie positive Stimmung, Motivation, Einklang mit sich selbst. Weiteres können wir in der Gruppe erarbeiten. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

JUNGE DEPRESSIVE EIMSBÜTTEL

NEU

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen zwischen 20 und 35 Jahren. Während die Ansprüche an uns immer größer werden, wollen wir uns bewusst Zeit und Raum für Entschleunigung nehmen. Uns auch mal um uns selbst kümmern. Und einfach mal miteinander reden. Der Weg aus der Depression verläuft niemals auf Anhieb perfekt. Aber in der Gruppe können wir vertrauensvoll Erfahrungen rund um das Thema austauschen. Und in gemeinsamen Gesprächen Blockaden auflösen, um schließlich eigene Wege aus dem Nebel zu finden! Unsere Treffen finden wöchentlich statt und sind diskret, kostenlos und freiwillig. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MBSR SHG MIT DEM ZIEL ZUR ANWENDUNG VON ACHTSAMKEIT

NEU

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen in eine Depression oder depressive Phase geraten sind. Uns allen gleich ist ein Zuviel an Stress. Stress bei der Arbeit, mit Vor-

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

gesetzten, mit Mitarbeitern, in der Beziehung, mit Kunden usw. Nach dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) haben wir uns entschlossen weiterhin an unserer erlernten und wieder erlangten Achtsamkeit zu arbeiten. Wir treffen uns zum Gedankenaustausch, zum Luft ablassen, was uns in der vergangenen Woche gestresst hat oder für die Zukunft Angst bereitet. Die Treffen beenden wir mit einer 15 bis 30 minütigen Meditation nach dem oben erwähnten Programm MBSR. Du hast bereits Erfahrung mit Entspannungsübungen? Du willst uns kennen lernen? Du triffst uns in der Kontaktstelle Harburg. Wir treffen uns: jeden Donnerstag von 16 - 18 Uhr. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SCHWUL UND DEPRESSIV

- aus der Melancholie zur Lebenslust -
Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Schwule mit Depressionen aus unterschiedlichen Gründen: Beziehung, Ängste, Einsamkeit, gesundheitliche Beeinträchtigungen, Arbeitsbelastungen u.a. Ziel ist die Verbesserung unseres Gesundheitszustandes. Wir wollen durch gemeinsames Erleben unsere Stimmungslagen aufhellen und durch aktive Gestaltung „Mehr Lebensqualität“ erreichen. In geschützter und wertschätzender Atmosphäre der Gruppe können wir offen miteinander sprechen und die oftmals entstandene Isolation durchbrechen und durch Kon-

takt auflösen. Wir können uns zu unterschiedlichen Themen, die uns eine bessere Selbstsorge ermöglichen austauschen und unsere Lebensqualität steigern. Gemeinsam können wir neue soziale Kontakte aufbauen, Freizeitaktivitäten gestalten und an Veranstaltungen teilnehmen. Wir treffen uns jeden Montag von 19 - 21 Uhr in St. Georg. Kontakt: Thomas 280 50 984, Thomas20099@onlinehome.de.

RETRO EIMSBÜTTEL

Du bist schwul und älter? Du hast nur ein geringes Einkommen und Du fühlst Dich einsam? Oder Du hast eine psychische oder andere Erkrankung? Wir treffen uns in der Gruppe regelmäßig zum Austausch und auch einzeln untereinander in privater Atmosphäre zum Klönen, Freizeit gestalten und gegenseitiger Unterstützung. Ein kleiner, aber feiner schwuler sozialer Freundeskreis in Eimsbüttel: Lust drauf? Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

„STARK WERDEN BEI MOBBING“

Wir sind eine offene Gruppe für Menschen, die sich in einer schweren Konfliktsituation am Arbeitsplatz befinden. Unsere Ziele sind, uns gegenseitig zu unterstützen, stärker und selbstbewusster zu werden mit Hilfe von Gesprächen und gemeinsamen Austausch. Themen können sein: Vorsicht statt Misstrauen

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

am Arbeitsplatz, lernen Arbeit und Privates zu trennen und vieles mehr. Weitere Inhalte wird die Gruppe gemeinsam finden. Wir freuen uns auf ihre Teilnahme! Die Gesprächsrunden finden jeden 2. Freitag im Monat von 19 - 21 Uhr statt, ohne Voranmeldung. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ALLEIN LEBEND - GEMEINSAME FREIZEITGESTALTUNG

Wir sind eine gemischte Gruppe von Leuten im Alter von 50 bis 65 Jahren, die alleine leben. Die Gruppe hilft uns bei der Freizeitgestaltung: 2 x pro Monat treffen wir uns abends, um zu entscheiden, was wir am darauffolgenden Wochenende unternehmen werden. Stichworte: Ausflüge in und um Hamburg (Bahn, Bus, Fährschiff), Besuch von Ausstellungen und andere kulturelle Veranstaltungen bis hin zu kleineren Wanderungen, auch mal Kaffeisieren. Wir suchen Teilnehmer/innen und sind offen für neue Ideen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MUSIK ALS AUSDRUCKSMITTEL

Wer Freude an der Musik hat und Lust, gemeinsam mit anderen zu musizieren, ist in meiner Gruppe (für Frauen und Männer, Jung und Alt, Erkrankte oder Gesunde), die ich neu gründen möchte herzlich willkommen! Ich möchte mich gern mit den Interessierten einmal pro Woche für

eine bis anderthalb Stunden treffen. Dabei soll es nicht um Professionalität gehen, sondern um Spaß, Kreativität und Ausdruck. Wer kommen möchte, bringt ein Instrument mit. Ob Rassel, Klanghölzer, Trommel.... Es werden sich schon passende Musikstücke finden, sodass jeder mitmachen kann. Vielleicht mag auch jemand mit der eigenen Stimme begleiten. Mir selbst hilft das Klavierspielen, meine Krankheit zu bewältigen und ich bin mir sicher, dass auch anderen Menschen die Musik zur Therapie werden kann – und wenn sie Ängste und Einsamkeit überwindet, ein Gefühl der Gemeinschaft entstehen lässt, ist bereits vieles erreicht! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 56.

STABIL SUBSTITUIERT, CLEAN, TROCKEN... – UND DANN?

Wir sind die Selbsthilfegruppe SUSEKIX für therapieerfahrene Frauen zwischen 35 und 55 Jahren mit Abhängigkeitserkrankungen und Ängsten, die wir überwinden möchten. Wir wollen stabil substituiert, clean oder trocken leben und insgesamt stabiler werden und es bleiben. Wir möchten trotz unserer Einschränkungen im Alltag gut leben und arbeiten gemeinsam daran, unsere Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Wir treffen uns in kleiner Runde einmal in der Woche sonntags für zwei Stunden in Eimsbüttel und unterstützen uns in Gesprächen über Themen, die wir zusammentragen oder die sich

NEU

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

spontan ergeben. Wir können gemeinsam etwas unternehmen, respektvoll und ohne Druck unsere Erfahrungen, Ängste und Wünsche austauschen. Interessiert? Dann melde dich bitte bei uns! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

GLÜCKLOSE SCHWANGERSCHAFT

Dies ist eine besondere Gruppe für Eltern, welchen es genauso oder so ähnlich wie mir gegangen ist. Eltern, die durch eine Fehlgeburt, Totgeburt, medizinisch indizierten Abbruch, eine Frühgeburt, durch Krankheit, während oder kurz nach der Geburt oder durch den plötzlichen Säuglingstod ihr Kind verloren haben. Jeder von uns hat eine andere Erinnerung an seine Kinder. Viele nennen sie auch Sternenkinder. Ich möchte einen Raum schaffen zum Austausch, einen Ort, an dem wir unsere Trauer leben, fühlen und (mit-)teilen können.

Im Jahr 2012 wurde ich mit meinem ersten Kind schwanger - die Freude war groß. Doch in der 22. SSW musste ich mein kleines Kindchen zu den Sternen gehen lassen..... Mein kleines Kind wurde geboren und starb am 3. November 2012. 2013 wurde ich erneut schwanger und auch dieses Kind musste ich in der 14. SSW gehen lassen. Ich unterzog mich einer Psychotherapie und entschloss mich, Anfang 2016 eine Selbsthilfegruppe zu gründen, die sich zum Ziel macht, Eltern in ihrer Situation mit all ihren Gefühlen zu unterstützen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GESUNDE BEZIEHUNGEN

In dieser Gruppe arbeiten wir daran, von ungesund abhängigen Beziehungsmustern zu genesen. Die Gruppe „Co-Dependents Anonymous/Anonyme Co-Abhängige“ funktioniert dabei nach den 12 Schritten, abgeleitet von AA (anonyme Alkoholiker). Wir üben uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen und wertzuschätzen, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen. Treffen: Jeden Montag, 19:30 - 21:30 Uhr, Haakestraße 100c (St.-Petrus Gemeinde). Kontakt: Tel. 27 30 91 (Marjam) oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.



SELBSTHILFE-TELEFON Mo - Do 10 - 18 Uhr
KISS HAMBURG IM INTERNET: WWW.KISS-HH.DE

040 / 39 57 67

KONTAKTSTELLE ALTONA

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg
kissaltona@paritaet-hamburg.de

Fax 040/39 60 98

040 / 492 92 201

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

KONTAKTSTELLE HARBURG

Neue Strasse 27, 21073 Hamburg
kissharburg@paritaet-hamburg.de

Fax 040/300 87 320

040 / 300 87 322

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

KONTAKTSTELLE WANDSBEK

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Fax 040/399 26 352

040 / 399 26350

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

KISS Hamburg

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

040 / 41 52 01 89

Selbsthilfegruppen-Topf-Büro: Mo 10 - 13 Uhr, Mi 15-18 Uhr

selbsthilfefoerderung@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: Christa Herrmann, KISS Hamburg (Tel. 040/41520182). Gestaltung und Satz: Anette Hillebrand (Tel. 040/39926338), anette.hillebrand@paritaet-hamburg.de), Laura Laakso (Layout). Druck: nettp rint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 140 bitte an KISS Hamburg, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 29.02.2016. Mit der Zusendung stimmen Sie auch der Veröffentlichung Ihres Beitrags in unserem Internetauftritt www.kiss-hh.de zu. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Börsentexte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor.

ABONNEMENT: Die SHZ wird allen Selbsthilfegruppen im Hamburger Raum kostenlos zugesandt und liegt in den Öffentlichen Bücherhallen aus. Wenn Sie die Selbsthilfezeitung regelmäßig per Post erhalten möchten, können Sie vier Ausgaben gegen Einsendung von Briefmarken im Wert von 5,- € bei KISS Hamburg bestellen.



ist ein Angebot von

