



SELBSTHILFE
ZEITUNG.

#141 Juli – September 2016

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
selbsthilfoerderung@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



Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen

*Aristoteles, (384-322 v.Chr.)
griechischer Philosoph*

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Gesundheits- und Sozialwesen ist auf die Impulse der Selbsthilfe angewiesen, um auf noch vorhandene „Schwachstellen“ im Versorgungssystem aufmerksam zu machen, Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen und Weiterentwicklungen einzufordern. Sei es bei der aktiven Mitgestaltung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention z.B. im Bereich der Barrierefreiheit und bei der Mitarbeit in unterschiedlichen Beteiligungsgremien im Gesundheitswesen. Patienten- und Selbsthilfevertreter/innen werden auch zukünftig dringend gebraucht um sich für die eigenen Belange stark zu machen und dadurch letztendlich zu einer verbesserten Versorgung aller beizutragen. In diesem Sinne genießen Sie den Sommer - engagiert für sich und andere!

Herzlichst,

C. Herrmann

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

AKTUELLES

Interview Hagemann	4
Mitbestimmung für Patienten	5
Neue Räume für Fortbildungen.	6
Plenum der Selbsthilfegruppen.	7
Erfahrungsaustausch psychische Gesundheit	8
Selbsthilfe-Forum.	9
Anfragen bei KISS Hamburg	10
20 Jahre Frühstart.	11
Anfragen Frauen/Männer	12
Bundesverdienstkreuz für Jakobi	14
6 Jahre SHG Schwul und Depressiv	14
Sexualität und Liebe im Alter	15
ASBH sucht Betreuer/in	16
ILCO-Tage.	16
Perückenaktion geht weiter	17

VERANSTALTUNGSKALENDER . . 18-22

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE . . 23-30

UNTERSTÜTZEN SIE DAS PROJEKT BARRIEREFREIE ARZTPRAXEN!

Die Patienten-Initiative arbeitet unterstützt von KISS Hamburg an dem Projekt Barrierefreie Arztpraxen. Langfristiges Ziel ist es, auf der Homepage von KISS eine Übersicht über barrierefreie Arztpraxen in Hamburg zu veröffentlichen, aus der alle Betroffenen verlässlich erkennen können, welche Praxis für sie geeignet ist. Wir sprachen mit Projektleiterin Kerstin Hagemann.



WORUM GEHT ES IN DEM PROJEKT?

Die Kennzeichnung von Arztpraxen zur Barrierefreiheit ist oft unvollständig, fehlerhaft und missverständlich. Begriffe wie „behindertengerecht“ oder „bedingt barrierefrei“ sagen nichts über die wirklichen Bedingungen aus und helfen den Patienten nicht, die für sie passende Praxis zu finden. Daher haben wir eine Checkliste entwickelt, die viele Daten erhebt zur Barrierefreiheit für Gehbehinderte, Sehbehinderte, Blinde, Gehörlose oder Menschen, denen leichte Sprache beim Arztbesuch hilft.

WIE ERMITTELN SIE DIE BARRIEREFREIHEIT?

Wir selbst oder unsere Barriere-Scouts, selbst mit einer Behinderung, besuchen die Praxen und schauen z.B. ob es Stufen gibt, wie breit

der Fahrstuhl ist, ob die Beschilderung kontrastreich ist oder Informationen in leichter Sprache vorhanden sind. So können wir die Barrierefreiheit gut erfassen.

GIBT ES DIE PERFEKTE BARRIEREFREIE ARZTPRAXIS?

Nein, das muss es auch nicht. Es gibt z. B. eine Zahnarztpraxis, in der alle Gebärdensprache sprechen. Für Rollstuhlfahrer/innen ist diese Praxis nicht geeignet, für Gehörlose dafür umso mehr. Wir kennen auch Hausärzte, deren Praxen zwar nicht stufenfrei zugänglich sind, die aber Hausbesuche machen und in Pflegeheimen feste Sprechzeiten anbieten. Auch das ist Barrierefreiheit.

WIE KÖNNEN PATIENT/INNEN HELFEN?

Viele Menschen mit Behinderung kennen wahrscheinlich das Problem, eine passende Praxis zu finden, die auf ihre Bedürfnisse eingestellt ist. Daher bitte ich die Leser/innen: Wenn Sie einen Arzt oder Zahnarzt haben, dessen Praxis z.B. sehr gut auf Ihre besondere Situation eingestellt ist, so ist das eine Info, über die alle Betroffenen sehr dankbar wären. Melden Sie sich bei uns, damit wir mit diesen Ärzten sprechen können. Bei über 4.200 Praxen in Hamburg sind wir einfach auf Tipps von Patient/innen angewiesen.

Wenn Sie das Projekt unterstützen wollen, melden Sie sich bitte bei der Patienten-Initiative, Kerstin Hagemann, Tel. 23 54 64 98 oder info@patienteninitiative.de; Weitere Infos unter: patienteninitiative.de

MITBESTIMMUNG FÜR PATIENTEN: MEHR EINFLUSS IST MÖGLICH

Seit zwölf Jahren sind Patientenorganisationen beteiligt an Gremien, die wichtige Entscheidungen im Gesundheitswesen fällen. Zwar meist nur beratend, aber immerhin: Wenn wir gute Argumente haben, werden wir gehört. Deutschland ist auf dem Weg, Patienten auch als gesellschaftliche Kraft ernster zu nehmen, sie nicht nur als passive Objekte zu sehen, sondern als diejenigen, für die das Gesundheitssystem gemacht wird. Wie es in einer Demokratie sein sollte.

GESUNDHEITSSYSTEM VERBESSERN

Doch der Weg ist weit, wir müssen noch viel erkämpfen. Wir müssen vor allem noch mehr Menschen finden, die aktiv mitdenken, mitdiskutieren und immer häufiger auch mitentscheiden wollen. Wir brauchen Menschen, die neben Erfahrung als Patientin oder Patient auch einen „langen Atem“ mitbringen sowie den Willen, das Gesundheitssystem zu verbessern. Denn da gilt es, „dicke Bretter zu bohren“ und sich manchmal gegenüber den Vertretern der Ärzte, Krankenhäuser oder Krankenkassen mit einer eigenen Patienten-Position selbstbewusst zu behaupten. Zunächst ist es nicht einfach, zu verstehen, wo wir beteiligt sind, was wir da erreichen können und worum es im jeweiligen Gremium geht.

WER DARF SICH BETEILIGEN?

Eine erste Übersicht finden Sie im Internet unter www.patienten-hamburg.de, der

Website des Bündnisses der Hamburger Patientenorganisationen, die sich laut Gesetz beteiligen dürfen. Sie haben sich zum Forum Patientenvertretung in Hamburg zusammengeschlossen. Weitere Fragen können Ihnen dann die erfahrenen Patientenvertreter, die schon seit Jahren dabei sind, persönlich beantworten.

MELDEN SIE SICH

Wer in einer Selbsthilfegruppe ist, kann auf zwei Wegen Patientenvertreterinnen bzw. -vertreter werden: entweder über eine Dachorganisation, die zum Deutschen Behindertenrat gehört (in Hamburg sind das die Mitgliedsverbände der LAG für behinderte Menschen Hamburg e.V.), oder über KISS Hamburg. Melden Sie sich und Sie werden zur nächsten Versammlung der Patientenvertreter/innen eingeladen!

Christoph Kranich,
Koordinator des Forum Patientenvertretung in Hamburg



NEUE RÄUME FÜR NEUE FORTBILDUNGSFORMATE

Der Feuertaufe unseres neuen Seminarraums konnten all die Aktiven der Selbsthilfelandtschaft Hamburgs beiwohnen, die an einer Einführung in das World Wide Web teilnahmen. „Bestanden!“ mochten uns einige Teilnehmende zurufen. Die hellen und freundlichen Räume der neuen Geschäftsstelle von KISS Hamburg sind eingeweiht.



Sie luden zum Auftakt unseres inhaltlich erweiterten Angebotes im Fortbildungsbereich für Selbsthilfegruppen ein. Für diesen bekamen wir durchweg positive Rückmeldungen. Die Gruppe konnte am 10. Mai einiges über die Grundlagen des Internets kennenlernen und lauschte dem informativen Vortrag „Internet und Social Media für absolute Neulinge“ der Referentin Sandra Rüger. Die Teilnehmenden erfuhren, dass niemand das Internet besitzt und was mindestens ebenso wichtig ist: das Internet kann von niemandem gelöscht werden. Neue Nutzer/innen wurden aufgefordert, das Internet mutig zu erforschen. Denn auch das versehentliche Bestellen einer zweiten oder dritten Waschmaschine passiert nicht, indem man sich die Angebote der Waschmaschinenhersteller online ansieht.

Für die Nutzung des Internets für Selbsthilfegruppen und deren Teilnehmer/innen ist es jedoch von besonderer Wichtigkeit, die Datenschutzbestimmungen zu beachten und möglichst wenige private Daten online

zu stellen. Denn das Internet vergisst nicht und auch die Sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter und Co. nutzen die Daten für ihre eigenen Zwecke. Allerdings stellen die Möglichkeiten, die die verschiedenen Kommunikationswege eröffnen, sicher eine Erweiterung der aktiven Selbsthilfearbeit dar. Vernetzung über WhatsApp oder Instagram kann gelingen, Informationen über Selbsthilfeorganisationen können gefunden werden und in Online-Foren kann beispielsweise ein bundesweiter Austausch über Erkrankungen und andere Herausforderungen des Lebens mit weiteren Betroffenen stattfinden. Aus diesem Vortrag konnten die Teilnehmer/innen einiges an Anregungen für den Umgang mit den schon nicht mehr ganz neuen Medien mit nach Hause und in ihre Selbsthilfearbeit nehmen.

Eine gelungene Veranstaltung – dennoch gab es einen kleinen Wermutstropfen. Die Parksituation um die neuen Räume der KISS Hamburg Geschäftsstelle ist nicht optimal. Die wenigen umliegenden Parkplätze sind bis 20

Uhr kostenpflichtig und Parkende zahlen für den Zeitraum von zwei Stunden. Für Seminare mit einer 1,5 stündigen Dauer ist dies kein Problem. Sollte jedoch eine Veranstaltung zeitlich etwas überzogen werden, kann eine Zuzahlung nötig werden. Wenn sie unsere Seminare besuchen möchten, empfehlen wir ihnen deshalb den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen.

Es wäre durchaus bedauerlich, wenn Sie sich durch die Verkehrslage rund um den Zentralen Omnibusbahnhof von der Teilnahme an

unseren Fortbildungsseminaren abschrecken lassen würden. Denn unser Fortbildungsangebot für 2016 ist vielversprechend. Bitte überzeugen Sie sich selbst.

Sie finden eine Übersicht der Fortbildungsangebote auf unserer Homepage www.kiss-hh.de/termine/kiss-hamburg-fortbildungenveranstaltungen.html

Bettina Brooks,
Kontaktstelle Altona

PLENUM DER SELBSTHILFEGRUPPEN 2016

AM 20. JULI 2016, 17 UHR,
IN DEN RÄUMEN DER AOK RHEINLAND/
HAMBURG, PAPPELALLEE 22-26,
22089 HAMBURG

Wir laden alle Hamburger Selbsthilfegruppen herzlich zum diesjährigen Plenum ein. Neben aktuellen Informationen rund um die Selbsthilfe in Hamburg haben Sie wieder die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und zu vernetzen.

Im thematischen Mittelpunkt stehen diesmal zwei Themen, die für uns alle von besonderer Bedeutung sind: die Stärkung der Patientenvertretung und die aktuellen Erfahrungen aus dem Modellprojekt „Barrierefreie Arztpraxen“.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

- Aktuelles aus der Selbsthilfe in Hamburg und bundesweit; Christa Herrmann, KISS Hamburg
- Patientenrechte stärken - Patientenvertretung stärken; Christoph Kranich, Forum Patientenvertretung Hamburg
- Modellprojekt: „Barrierefreie Arztpraxen“; Kerstin Hagemann, Patienteninitiative e.V.

Die Veranstaltung wird von Gebärdensprachdolmetscher/innen begleitet.

Christa Herrmann
KISS Hamburg

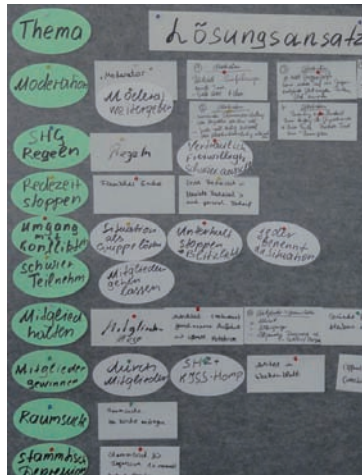
ERFAHRUNGSUSTAUSCH PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Bei einem Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen geht es darum, über den Tellerrand der eigenen Gruppe zu blicken und von einander zu lernen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Geschehen und auf den Veränderungen der Gruppe als Ganzes nicht auf den persönlichen Problemen bzw. Anliegen der Einzelnen.

So waren die Ziele des Erfahrungsaustausches „Psychische Gesundheit“ am 3. Mai 2016 die Vielfalt der Gruppen in Hamburg kennenzulernen und sich über die Gruppenarbeit auszutauschen. An der Veranstaltung in der Kontaktstelle Wandsbek nahmen 32 Vertreter/innen aus 19 Selbsthilfegruppen teil, die sich in Hamburg mit den thematischen Schwerpunkten Depression, Burnout, Bipolare Störung, Psychose und Soziale Ängste beschäftigen.

Das Besondere an diesem Infoabend war, dass die langjährigen Gruppen ihr Wissen und ihre Erfahrungen an die neu gegründeten bzw. jungen Selbsthilfegruppen weitergeben konnten. Umgekehrt konnten die Neugründer/innen ihre Ideen und Motivation in den Austausch einbringen.

Im Fokus der Veranstaltung standen Fragen wie: Welche Themen neben der Erkrankung beschäftigen die Gruppenmitglieder? Was läuft in der Gruppe gut? Was kann anders gestaltet werden? Wie wird das eine oder



andere Thema in anderen Gruppen angegangen bzw. verarbeitet?

Das zentrale Thema des Abends war: neue Mitglieder gewinnen und halten. Verschiedene Arten der Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederpflege wurden vorgestellt und

diskutiert. Des Weiteren wurden Themen bearbeitet wie Gruppenregeln aufstellen und konstruktiv mit Konflikten in der Gruppe umgehen. Als einer der wichtigsten Instrumente für die erfolgreiche Zusammenarbeit in der Gruppe nannten die Teilnehmer/innen mehrfach die Moderation in der Gruppe. Diese erleichtere neben den Gruppenregeln die Zusammenarbeit und das Miteinander in der Gruppe wie z.B. im Umgang mit Konflikten bzw. mit Vielredner.

An dieser Stelle bedankt sich KISS Hamburg bei allen Teilnehmer/innen, die ihre Erfahrungen und Ideen in die regen Diskussionen in den Kleingruppen einfließen ließen.

Karina Kalinowski
Kontaktstelle Wandsbek

SELBSTHILFE-FORUM 2016

Das 23. Selbsthilfe-Forum der Ärztekammer Hamburg in Kooperation mit KISS Hamburg, stellt in diesem Jahr das Thema

„Kommunikation zwischen ÄrztInnen und PatientInnen und Angehörigen bei Krebserkrankungen“

in den Mittelpunkt.

Die Selbsthilfeforen tragen dazu bei, die Zusammenarbeit von Ärztinnen und Ärzten mit der Selbsthilfebewegung zu fördern und den Austausch zu ermöglichen.

Alle Hamburger Selbsthilfevertreter/innen sind herzlich eingeladen.

MITTWOCH, 21. SEPTEMBER 2016,
16:30 - 19:30 UHR

FORTBILDUNGS-AKADEMIE DER
ÄRZTEKAMMER HAMBURG,
WEIDESTRASSE 122B (ALSTERCITY),
13. ETAGE, 22083 HAMBURG

Bei Bedarf wird die Veranstaltung von Gebärdens- oder Schriftdolmetscher/innen begleitet. Bitte teilen sie das bei ihrer Anmeldung mit: Anmeldung über die Ärztekammer [Hamburg](#) (auch für Infostände), Fr. Prielipp, Tel. 202 299 258 oder über med.fa@aekeh.de



pink cherry / photocase

PAUL-PETER JAKOBI ERHÄLT DAS BUNDESVERDIENSTKREUZ

In der Suchtselbsthilfe ist er seit über 35 Jahren aktiv und vielen wegen seines Engagements bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe bekannt. Hier hat er jahrelang den Landesvorstand in zahlreichen Gremien vertreten und dabei immer wieder Möglichkeiten und Grenzen der ehrenamtlichen Arbeit aufgezeigt. Dabei zeichnet ihn ein streitbarer und konstruktiver Umgang in der Sache und für die Sache aus. Eher unbekannter dürfte es sein, dass er zum Kreis der Aktiven in der Joomla User Group Hamburg gehört und sich damit

für ein Projekt zur nicht kommerziellen Erstellung von Web-Seiten engagiert.

KISS Hamburg freut sich deshalb sehr, dass Paul-Peter Jakobi am 1. Februar 2016 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande für sein ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet wurde und wünscht ihm die Zukunft weiterhin alles Gute!

Frank Omland
KISS Hamburg

KISS ERHIELT 2015 ÜBER 8500 ANFRAGEN

Im Jahr 2015 erhielten wir über 8.500 telefonische, schriftliche und persönliche Anfragen rund um Selbsthilfegruppen.

Die meisten der knapp 4.000 Beratungsanfragen richteten sich nach Gruppen zu psychischen Störungen, psychosozialen Themen und Suchterkrankungen. Frauen sind deutlich stärker an Selbsthilfe interessiert als Männer. Mit fast 30% gab es die meisten Beratungsanfragen zum Themenfeld psychische Störungen, wobei hier Depression den Schwerpunkt bildete.

PSYCHOSOZIALE THEMEN

Ebenfalls stark gefragt waren mit gut 15% Psychosoziale Themen (z.B. Trauer, Mobbing, soziales Miteinander) und Suchterkrankungen mit mehr als 13%, letztere zwei Prozentpunkte häufiger als im Vorjahr. Steigendes Interesse verzeichneten die Berater/innen der drei Kontaktstellen in Altona, Harburg und Wandsbek ebenfalls zu Gruppen für ältere Menschen und zu Krebs-Erkrankungen. Anfragen zu Gruppen, die Trennung oder Scheidung aufarbeiten, sind dagegen seit drei Jahren rückläufig.

In Hamburg gibt es ca. 1.300 Selbsthilfegruppen und -organisationen, an die KISS Hamburg vermittelt. Diese richteten etwa 2.500 Unterstützungsanfragen an uns, wie zum Beispiel Fragen zu Räumen, Öffentlichkeitsarbeit und finanzielle Fördermöglichkeiten. Wir unterstützten 2015 die Gründung von 129 Selbsthilfegruppen.

pen. Etwa 18.000 Menschen haben sich in Hamburger Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen.

MEHR FRAUEN ALS MÄNNER

„Im Jahr 2015 haben sich wieder weit mehr Frauen als Männer als Interessentinnen an oder Gründerinnen von Selbsthilfegruppen an uns gewandt“, so Christa Herrmann, Leiterin von KISS Hamburg. Wie in den Vorjahren stammen dreiviertel der Anfragen von Frauen.

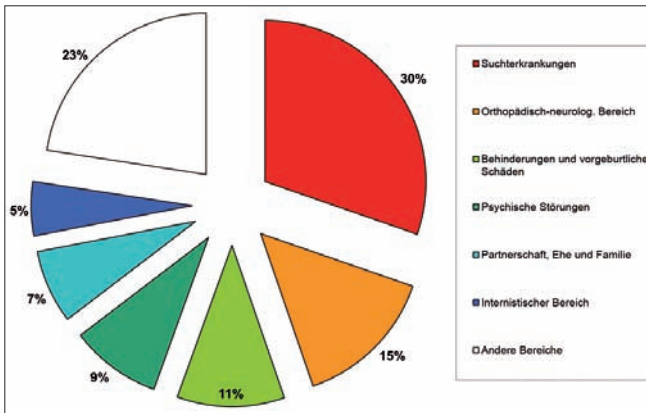
ALLGEMEINE GESPRÄCHSGRUPPEN

Auch Anfragen zu allgemeinen Gesprächsgruppen sind weiterhin hoch. „Dies zeigt, wie wichtig Selbsthilfe ist als Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren, Lebensprobleme zu bearbeiten und Kontakte zu knüpfen“, sagt Christa Herrmann. „Innerhalb der allgemeinen Gesprächsgruppen finden häufig Menschen zusammen, deren Fokus nicht auf der Bewältigung einer möglicherweise vorliegenden Erkrankung liegt, sondern auf dem Umgang mit unterschiedlichen Lebenssituationen oder Lebensthemen. Dabei geht es beispielsweise um Hochsensibilität, Selbstvertrauen oder gemeinsame Freizeitgestaltung.“

Hier finden Sie den kompletten Jahresbericht von KISS Hamburg für 2015:

www.kiss-hh.de/fileadmin/user_upload_kiss_hh/Dokumente/KISS_Jahresbericht_2015.pdf

THEMEN DER SELBSTHILFEGRUPPEN



Andere Bereiche:

Chirurgischer Bereich, Sonstige Erkrankungen, Krebs, Psychosomatik, Psychosoziale Themen, Besondere soziale Situationen, Frauen, Männer, Kinder/Jugendliche, Ältere Menschen, Sexualität und alle Initiativen

Katja Gwosdz
KISS Hamburg

20 JAHRE FRÜHSTART ELTERNINITIATIVE FÜR FRÜH- UND RISIKOGEBORENE HAMBURG E.V.

Frühstart Hamburg e.V. wurde 1995 als Elterninitiative für Früh- und Risikogeborene im AK Heidberg gegründet und ist seit dem 18. Juni 1996 als Verein eingetragen.

Zu den Mitgliedern gehören vor allem Eltern, die Frühchen oder Risikokinder in einem der Hamburger Krankenhäuser zur Welt gebracht haben, aber auch Ärzte, Kinderkrankenschwestern und Therapeuten. Anliegen der Elterninitiative ist es, das Wohlbefinden der Früh- und Risikogeborenen und deren Eltern zu steigern, Erfahrungen auszutauschen und Erlebnisse aufzuarbeiten sowie den Dialog zwischen Eltern, Ärzten und Pflegepersonal zu fördern. Des Weiteren werden Empfehlungen

von Ärzten, Krankengymnasten, Frühförderstellen und Therapeuten ausgesprochen, über sozialrechtliche Ansprüche informiert, Kinderfeste und Mütterfahrten organisiert sowie Expertenvorträge rund um das Thema „Frühgeborene“ veranstaltet. KISS Hamburg gratuliert herzlich zum 20-jährigen Bestehen der Elterninitiative für Früh- u. Risikogeborene Hamburg e.V. und wünscht für die Zukunft weiterhin viel Kraft und Engagement.



S.Hofschlaeger@pixelio.de

Katrin Massarczyk,
Kontaktstelle Harburg

SELBSTHILFE HAT (K)EIN GESCHLECHT!?

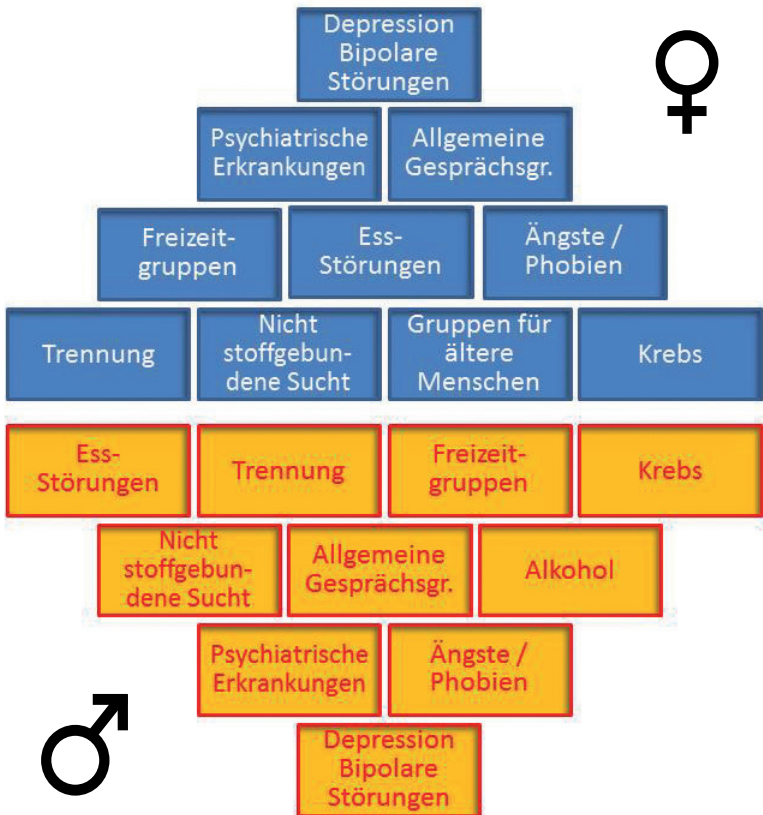
VON ALLEN IN GRUPPEN VERMITTELTEN ANGEHÖRIGEN UND BETROFFENEN WAREN (2008 BIS 2015)



	Frauen	Männer	
Im Suchtbereich	71 %	29 %	Im Suchtbereich
Bei seelischen Erkrankungen	71 %	29 %	Bei seelischen Erkrankungen
Bei orthopädisch/neurologischen Erkrankungen (u.a. Rheuma)	82 %	18 %	Bei orthopädisch/neurologischen Erkrankungen (u.a. Rheuma)
Bei psychosozialen Themen (u.a. Gesprächsgruppen, Inneres Kind, Hochsensibilität, Kriegsenkel u.v.m.)	81 %	19 %	Bei psychosozialen Themen (u.a. Gesprächsgruppen, Inneres Kind, Hochsensibilität, Kriegsenkel u.v.m.)
In besonderen sozialen Situationen (u.a. Armut, Erwerbslosigkeit, Zuwanderung)	69 %	31 %	In besonderen sozialen Situationen (u.a. Armut, Erwerbslosigkeit, Zuwanderung)
In Gruppen für ältere Menschen	91 %	9 %	In Gruppen für ältere Menschen
Beim Thema Sexualität, Sexuelle Identität	68 %	31 %	Beim Thema Sexualität, Sexuelle Identität

SELBSTHILFE HAT (K)EIN GESCHLECHT!?

IN WELCHE GRUPPEN WOLLTEN **FRAUEN** ALS ANGEHÖRIGE UND BETROFFENE TATSÄCHLICH VERMITTELT WERDEN?
(2008 BIS 2015)



IN WELCHE GRUPPEN WOLLTEN **MÄNNER** ALS ANGEHÖRIGE UND BETROFFENE TATSÄCHLICH VERMITTELT WERDEN?
(2008 BIS 2015)

„ICH HABE HEUTE ABEND MEHR ÜBER SEXUALITÄT IM ALTER ERFAHREN ALS JE ZUVOR.“

In Verbindung mit den Eimsbütteler Gesundheitsgesprächen boten wir am 10. Mai 2016 eine gemeinsame Veranstaltung mit Herrn Rübenkönig vom Gesundheitsamt Eimsbüttel an: **Ein Abend zum Thema Sexualität und Liebe rosten nicht - Eine Herausforderung im Alter?**

Gegen Ende der Veranstaltung wurden die meist gestellten Fragen zusammengefasst. Die Referenten waren positiv überrascht, dass die Teilnehmer/innen sich so offen über Sexualität im Alter ausgetauscht haben.

Ziel war es, die gut 50 Besucher/innen über Liebe und Sexualität in verschiedenen Lebensphasen zu informieren und darüber zu diskutieren. Hierzu waren die Referenten Ann-Marlene Henning, Paar- und Sexualtherapeutin/ Autorin, Margret Schlee-Gebert, Diplom Gerontologin und Dr. Fritz Reinecke, Urologe und Psychotherapeut, eingeladen. Zu Beginn zeigten wir einen 20 minütigen Filmausschnitt aus der Serie „Make Love“.



Er berichtet über Sexualität von Paaren im Alter von 40-50, 50-60 und 60 +. Anschließend fanden in drei Gesprächsrunden mit je einem Referenten Unterhaltungen, Diskussionen und rege Berichte statt. Die Referenten wechselten nach ca. 20 Minuten die Gesprächsgruppen, so dass alle Besucher/innen dazu kamen jedem der Referenten Fragen zu stellen und deren Berichte zu hören.

Bei den Besucher/innen fand die Veranstaltung regen Zuspruch. Weitere Veranstaltungen zu folgenden Themen wurden ausdrücklich gewünscht:

- Eine Vertiefung des Themas Sexualität in Pflegeheimen (Sexualassistentz/Sexualbegleiter)
- Wiederholung und weitere Informationen „Sexualität und Liebe rosten nicht“
- Sexualität der Frau

ZITATE VON TEILNEHMER/INNEN:

„Ich habe heute Abend innerhalb der ersten Minuten mehr über Sexualität im Alter erfahren als je zuvor.“ ▶

„Vielen Dank für diese Informationsmöglichkeit, gerne hätte ich mir einen längeren Austausch und eine Feedbackmöglichkeit der Teilnehmer/innen gewünscht.“

„Prima Idee, zum Thema Sexualität gibt es zu wenige Informationsveranstaltungen“.

Sollten auch Sie Interesse haben, sich in einer Gesprächsgruppe „Sexualität und Liebe ab 45 +“ auszutauschen, rufen Sie bitte das Selbsthilfe-Telefon unter 39 57 67 an.

Svenja Jantje Speckin,
KISS Hamburg

DIE SHG “SCHWUL UND DEPRESSIV” FEIERT IHR SECHSJÄHRIGES BESTEHEN

Über all die Jahre kamen fast 200 schwule Männer in unsere Selbsthilfegruppe und blieben über Wochen, Monate und Jahre. Wer seine Stimmung aufhellen und ein Mehr an Lebensqualität erreichen wollte, hat dies alles überwiegend geschafft.

Wir haben ein reges Gruppenleben und einen intensiven Erfahrungsaustausch. Viele haben wieder einen Freundeskreis aufgebaut, eine Arbeit aufgenommen oder auch ihren Lebenspartner gefunden. Durch unsere Hinweise auf Therapien, Reha-Einrichtungen oder den Kontakt zu schwulen Ärzten und Psychiatern konnte für jeden die passende Lösung gefunden werden, um die Depression einzudämmen oder zu überwinden.

Daher haben wir für alle, die sich bisher noch nicht in die Gruppe getraut haben, am **1. August 2016** ein offenes Treffen und einen

Vortrag vorbereitet, zu dem alle Betroffenen herzlich eingeladen sind!!!!

Wo: Hein & Fiete - Der schwule Infoladen
Pulverteich 21, 20099 Hamburg-St.Georg
Wann: 18:00 - 20:00 Uhr

Der Referent, Florian Gastell, Psychologe in Hamburg, gibt einen Überblick über Erklärungsansätze zum Entstehen von Depression und zeigt auf, wie man ihr in Therapie und Selbsthilfe entgegen wirken kann.

Die SHG Schwul und depressiv ist auch mit einem Infostand auf dem CSD-Straßenfest vom 5.-7. August am Jungfernstieg vertreten.

Thomas Lohrke-Schröder

VOR DEN TOREN HAMBURGS: ILCO-TAGE 2016

Zum 19. Mal lädt die Deutsche ILCO Stomaträger, Darmkrebs-Betroffene, ehemalige Stomaträger, Angehörige sowie alle Interessierten zu ihrer bundesweiten Tagung ein.

„Was man für Geld nicht kaufen kann – Stellenwert der Selbsthilfe“

unter diesem Motto wird die Informations- und Austauschtagung mit Vorträgen, Arbeits-

gruppen und Informationsständen vom **2. bis 4. September 2016** im Sachsenwald-Forum Reinbek stattfinden.

Das genaue Programm, das sich an den Themen und Fragestellungen der Betroffenen und Angehörigen orientiert, ist über die Internetseite www.ilco.de zu finden.

BETREUER/-IN GESUCHT !!!

Wir sind ein Eltern-Selbsthilfverein „Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus Hamburg e.V.“ Kurz ASBH-Hamburg.

Bei uns gibt es Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die körperbehindert sind: Es gibt Läufer, Läufer mit Gehilfen und Rollifahrer.

Wir suchen Betreuer und Betreuerinnen, die Lust haben, uns zu Wochenendfreizeiten (bis zu 5 Wochenenden im Jahr) bzw. Sommerfreizeiten (14 Tage) zu begleiten.

Schön wären bereits vorhandene Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich.

**HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?
DANN MELDE DICH BEI UNS!**

ASBH Hamburg e.V., Paul-Stritter-Weg 7,
22297 Hamburg, Tel. 559 46 41 oder 558 33 56
Infos auch unter asbh-hamburg.de

EXTRA DRY NO. 5

Die neueste Ausgabe des Suchtselbsthilfemagazins, das von Wolfgang Brauer von „Die Hanseaten“ verantwortet wird, ist erschienen. Themenschwerpunkt diesmal: „Nichtrauchen ist cool!“, eine Behauptung, die innerhalb

der Suchtselbsthilfe auf Zustimmung und in der Praxis der Gruppen an ihre Grenzen stoßen wird. Das Thema Suchtverlagerung lässt hier grüßen.

PERÜCKEN-SAMMELAKTION: EINE ERFOLGSGESCHICHTE!

Heute möchte ich von der Reaktion auf meinen Artikel zur Perücken-Sammelaktion des Bundesverbandes der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. aus der SHZ Nr. 140 berichten. Am 18.04. bekam ich sehr früh einen Anruf eines Lesers des Hamburger Abendblattes, der mich aufmerksam machte, dass eine falsche Telefonnummer abgedruckt war. Ich konnte mir gar keinen Reim darauf machen und las erstmal mein HA. Ich fand einen kleinen Artikel über die Perücken-Sammelaktion aus der KISS-SHZ.

Am nächsten Tag klärte ich mit dem verantwortlichen Redakteur die Hintergründe des Weges von der SHZ zum HA. Am Mittwoch erschien eine Berichtigung meiner Telefonnummer. Trotz dieses kleinen „Stolpersteines“ überrollte mich eine Welle der Hilfsbereitschaft! Mein Telefon stand nicht mehr still, ich fühlte mich wie in einer Telefonzentrale. Bei kurzer Abwesenheit nahm mein Mann die Telefonate entgegen. Ab 22 Uhr beantwortete ich die eingegangenen E-Mails der Leser/innen.

Es riefen betroffene Frauen, sowie Männer, deren Frauen den Krebs nicht überlebt haben, an und ich führte sehr, sehr viele gute Gespräche, die mich sehr berührten! Gleich am ersten Tag brachte ein Mann mir die Perücke seiner 2015 verstorbenen Frau und erzählte, dass die Perücke in einer Vitrine stand und ihm das Gefühl gab, ein Teil seiner Frau wäre noch bei ihm. Nach dem Lesen des Artikels habe er sich nach Rücksprache mit seiner Tochter entschlossen, die Perücke zu

spenden, dieses wäre im Sinne seiner Frau gewesen. Viele Anrufer sagten mir, dass eine gewisse „Hemmschwelle“ bestanden hätte, ihre Perücke zu entsorgen, aber die Spende sie glücklich mache, da sie so anderen Frauen helfen könnten. Der Briefträger, der Paketbote und unsere Nachbarn waren eingeweiht und halfen alle mit. Nach Erscheinen des zweiten Artikels im HA kamen die Briefe und Päckchen aus ganz Norddeutschland! Viele Spender schickten mir eine liebe Karte oder einen kleinen Brief mit und wünschten weiter viel Erfolg. Der Erfolg ist riesig, bis heute haben mich 232 Perücken erreicht!

Viele Damen und Herren gaben ihre Spende auch persönlich bei uns ab. So brachte eine Dame eine große Tüte und erzählte mir: „Ich wusste von betroffenen Nachbarinnen und habe gleich im ganzen Block gesammelt“. Ein Anrufer fragte, ob ich 17 Perücken haben möchte und erklärte auf meine verwunderte Nachfrage: „Ich habe meinen Friseur-Salon aus Altersgründen aufgegeben und diese nagelneuen Perücken noch behalten.“

Ich könnte noch so viel erzählen aber das würde diesen Rahmen sprengen!

FAZIT IST:

Engagement kann sehr, sehr beglückend sein, es gibt viel Schönes zurück!!

Gisela Gosewinkel
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Gruppe Wandsbek, Tel 695 79 42
GiGo@gugo.de

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen Krebserkrankungen	18.07.16
Selbsthilfegruppen zum Thema Messias	06.09.16
Sucht-Selbsthilfegruppen	06.09.16
Schlaganfall-Selbsthilfegruppen	26.09.16
Selbsthilfegruppen Angehörige psychisch Kranker	01.11.16

VERANSTALTUNGEN

Tag der Barrierefreiheit	06.07.16
Bergedorfer Gesundheitsgespräch	19.07.16
Hamburger Familientag 2016	27.08.16
Soziale Woche der BAG Harburg	28.09.16
Flüchtlinge in Hamburg	12.10.16

FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

M1: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	14.09.16
--	----------

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN KREBSERKRANKUNGEN

DATUM Montag, 18. Juli 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. Juli 2016

SELBSTHILFEGRUPPEN ZUM THEMA MESSIES

DATUM Dienstag, 6. September 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg
INFO Karina Kalinowski, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 30. August 2016

SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM Dienstag, 6. September 2016, 19:00 – 21:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de

SCHLAGANFALL-SELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM Montag, 26. September 2016, 15:00 – 17:00 Uhr
ORT Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 87 322, kisssharburg@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG bitte in der Kontaktstelle Harburg telefonisch oder schriftlich anmelden

SELBSTHILFEGRUPPEN ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER

DATUM Dienstag, 1. November 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg
INFO Karina Kalinowski, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 25. Oktober 2016

TAG DER BARRIEREFREIHEIT

Barrieren – erkennen und überwinden: Zum Thema Barrierefreiheit lädt das Gesundheitsamt Altona wie in den Vorjahren zu einem vielfältigen Programm mit Aktionen und Informationen ein. Die Veranstaltung bietet die Gelegenheit, unterschiedliche Barrieren praktisch zu erfahren, z.B. anhand eines Rollstuhlparcours oder der Führung mit einem Blindenhund. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich über institutionelle Angebote für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu informieren. KISS Hamburg wird mit einem Informationsstand vertreten sein. Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

.....
DATUM Mittwoch, 6. Juli 2016, 11:00 - 18:00 Uhr

ORT Eckhoffplatz, hinterer Eingang Lurupcenter

INFO Katrin Massarczyk, Tel. 300 873 22, kissharburg@paritaet-hamburg.de

BERGEDORFER GESUNDHEITSGESPRÄCH



Die Welt ist im Umbruch. Manche Veränderungen erfreuen uns, andere machen uns Angst. Der Begriff Mentalisierungsfähigkeit bezieht sich darauf, wie gut es uns gelingt, über unsere eigenen Gefühle und Gedanken und die der anderen nachzudenken und nachzuspüren. Aber wenn wir von starken Gefühlen bestimmt sind, fällt uns dieses Nachdenken besonders schwer. Je größer ein Gefühl, desto weniger können wir dann klar denken. Nicht, dass wir dann gleich „dement“ werden, aber unsere Denkfähigkeit kann dann verändert sein. Darum, dies zu erklären und darauf aufmerksam zu machen, wird es in dem Bergedorfer Gesundheitsgespräch gehen.

Die „Bergedorfer Gesundheitsgespräche“ werden von dem Gesundheitsamt Bergedorf, dem Haus im Park der Körper Stiftung und KISS Hamburg durchgeführt. In regelmäßigen Abständen möchten wir mit Medizinern und Vertretern der Selbsthilfe qualifiziert aufklären und informieren. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Der Eintritt ist frei.

**THEMA: MENTALISIERUNGSFÄHIGKEIT - DIE MACHT DER GEFÜHLE
DIE WELT IST IM UMBRUCH. WIE GEFÜHLE UNSER DENKEN BESTIMMEN.**

.....
REFERENT Dr. Claas Happach, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
Bethesda Krankenhaus Bergedorf

DATUM Dienstag, 19. Juli 2016, 19:00 Uhr

ORT Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

HAMBURGER FAMILIENTAG 2016

In Zusammenarbeit mit dem Hamburger Kinderschutzbund veranstaltet die Stadt Hamburg auch in diesem Jahr wieder den Hamburger Familientag. Erneut wird eine Informationsbörse für Eltern sowie ein breites Spiel- und Kulturprogramm für die ganze Familie in der Handelskammer geboten. Interessierte Eltern finden Ansprechpartner aus den Bereichen Kinderbetreuung, Erziehungsberatung, Gesundheit, Bildung, Wohnung und Freizeit. Die Selbsthilfe ist durch Elternverbände und themenspezifische Selbsthilfeorganisationen vertreten. KISS Hamburg wird sich mit einem Informationsstand beteiligen.

.....

DATUM Samstag, 27. August 2016, 11:00 - 18:00 Uhr
ORT Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1 (hinter dem Rathaus)
INFO Katrin Massarczyk, Tel. 300 873 22, kissharburg@paritaet-hamburg.de

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER - SOZIALE WOCHE DER BAG HARBURG



Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“ veranstaltet die Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V. (BAG) in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern auch 2016 eine öffentliche inklusive Aktionswoche mit buntem Programm, Vorträgen und Informationsständen im Marktkauf-Center Harburg.

Eröffnet wird die Soziale Woche am Mittwoch, den 28. September, ab 14:00 Uhr mit Informationsständen zu themenbezogenen Schwerpunkten sowie chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Zusätzlich werden Aktionen, wie z.B. Bus-Einstiegstraining angeboten. Nähere Informationen zu den vielfältigen Programminhalten können bei der BAG Harburg erfragt werden.

.....

DATUM Mittwoch, 28. September – Samstag, 1. Oktober 2016
ORT Marktkauf-Center Harburg, Seeveplatz 1, 21073 Hamburg
INFO Roswitha Kiers, BAG Harburg, Tel. 767 952 23 www.bag-harburg.de
Katrin Massarczyk, Tel. 300 873 22, kissharburg@paritaet-hamburg.de

FLÜCHTLINGE IN HAMBURG

INFOVERANSTALTUNG

Flüchtlinge in Hamburg. Seit vielen Monaten unterstützen viele Hamburgerinnen und Hamburger – freiwillig engagiert – Flüchtlinge in Hamburg. Sie sind ganz unterschiedlich organisiert, mit vielfältigen Schwerpunkten und Tätigkeiten. Mit viel Herzblut erweitern sie so das Angebot der professionellen Helferinnen und Helfer. Was ist aktuell los in der Unterstützerszene und wer macht was?

.....

REFERENTIN Wiebke Krause, Referentin für Flüchtlingshilfe im Paritätischen Hamburg
DATUM Mittwoch, 12. Oktober 2016, 18:00 - 20:00 Uhr
INFO Bettina Brooks, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ORT Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
ANMELDUNG Bettina Brooks, bettina.brooks@paritaet-hamburg.de

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 könnten? Vielleicht macht Ihnen 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!

.....

REFERENTIN Katrin Massarczyk, KISS Hamburg
DATUM Mittwoch, 14. September 2016, 17:30 - 20:00 Uhr
ORT KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg
ANMELDUNG bis zum 7. September 2016, kiss@paritaet-hamburg.de

Wassertropfen: © DorotheaJacoby/pixelio.de

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. 1.350 Selbsthilfegruppen und Hilfe bei der Gründung einer neuen Gruppe erhalten Sie bei KISS Hamburg, Tel. 39 57 67.

OFFENES OHR ALTONA

Für eine neue Gruppe bin ich auf der Suche nach Menschen zwischen 25 und 65 Jahren mit einer Hörbehinderung. Wer sich gerne mit Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre über eigene Erfahrungen austauschen möchte, ist herzlich willkommen. Gemeinsam wollen wir eine Verbesserung der unterschiedlichen Hörsituationen, wie z.B. am Arbeitsplatz, durch das Erarbeiten von Hörtaktik, Mundbilder-Absehen etc. erzielen. Gemeinsame Aktivitäten können wir gerne in der Gruppe planen. Auch diejenigen, die für sich bereits einen Weg gefunden haben, positiv mit der Beeinträchtigung umzugehen, können sich gerne melden. Es

NEU

ist alles Offen(es Ohr)! Wir treffen uns voraussichtlich jeden 1. und 3. Dienstag von 17:30-19:00 Uhr in Altona. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

JUNGE MENSCHEN MIT KREBS

Wir, die Gruppe „Junge Menschen mit Krebs“, bestehen seit 16 Jahren. Gerade für junge Menschen stellt die Diagnose Krebs eine besondere Situation und Herausforderung dar. Während aber insbesondere nach der Behandlung tauchen im Alltag regelmäßig Fragen nach der weiteren beruflichen Situation, dem Umgang mit der Erkrankung im familiären Umfeld und den Möglichkeiten weiterer Behandlungs-

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

möglichkeiten wie operativen Rekonstruktionen auf. Der Austausch mit anderen Betroffenen bietet eine große Hilfe, um sich gegenseitig zu informieren, Erfahrungen auszutauschen und Kraft zu finden, die Erkrankung zu überwinden und Lebensqualität zurückzugewinnen. Neugierig geworden? Nähere Auskünfte gibt Euch Heinke Nowicki, Tel. 040/ 18130606

HIRNORGANISCHE LEISTUNGS-EINSCHRÄNKUNG

speziell in Form von räumlicher Orientierungs-, Koordinations- und Sensorischer Integrationsstörung mit Splitterfertigkeiten. Hast du auch schon dein Leben lang Probleme, deine praktischen Fähigkeiten einzuschätzen und dich zu identifizieren? Hast du bei vollständig erhaltener Intelligenz ein Problem zwischen Kopf und Armbewegung? Kennst du dich nicht aus, obwohl Du schon lange in der gleichen Gegend wohnst? Hast du berufliche Probleme? Verlierst du dein Körpergefühl, wenn du dich konzentrierst? Suchst du ein Treffen einmal im Monat? Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen sind nicht nur lästig – sie nehmen einem ein Stück Lebensqualität. Damit das nicht so ist, möchten wir, die alle an Schlafstörungen leiden, miteinander über diese Situation reden. Welche Therapien gibt es, Austausch über Erfahrungen im Alltag und Tipps von Betroffe-

nen, was ihnen geholfen hat. Die Selbsthilfegruppe trifft sich 1x monatlich an einem Dienstag von 14-16 Uhr im Bezirk Altona. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ASPERGER-SYNDROM WANDSBEK

In der Selbsthilfegruppe Asperger-Syndrom Wandsbek B treffen sich Erwachsene mit Autismusspektrum-Besonderheiten bei durchschnittlicher bis hoher Intelligenz und weitgehender Selbstständigkeit. Wir tauschen uns über persönliche Erfahrungen und Probleme aus, sei es im Alltag, in Ausbildung und Beruf oder mit Therapien und Therapeuten. Wir diskutieren Bewältigungsstrategien und die Nutzung persönlicher Ressourcen in der Kommunikation und im Zusammenleben mit Nicht-Autisten. Häufig geht es dabei um die Suche nach geschützten, sicheren Nischen in einer oft als reizüberfordernd und undurchschaubar erlebten Welt („Wrong Planet“). Fachwissenschaftliches und Philosophisches über Autismus und all seinen Begleiterscheinungen (z. B. Ängste, Depressionen) gehören ebenfalls zu unseren Gesprächsthemen. Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

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 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.

SEXUELLE GEWALTERFAHRUNG IN KINDHEIT UND JUGEND

Gewalt und Missbrauch ist eine Realität, die Menschen an den Wurzeln ihrer Menschlichkeit trifft und die bewirkt, dass diese Menschen sozial isoliert, psychologisch fragmentiert und physiologisch

dissoziiert werden. (Peter Levine) Demütigungen, Schläge, Ohrfeigen, Betrug, sexuelle Ausbeutung, Spott, Vernachlässigung etc. sind Formen der Misshandlung, weil sie die Integrität und die Würde des Kindes verletzen, auch wenn die Folgen nicht sofort sichtbar sind. Erst als Erwachsener wird das einst misshandelte Kind beginnen, darunter zu leiden und andere darunter leiden zu lassen. Daher wollen wir uns alle zwei Wochen austauschen über Therapiemöglichkeiten, Therapiesuche, therapeutische Erfahrungen, Probleme im Beruf, Freundeskreis und Partnerschaft sowie über bürokratische Kämpfe mit Krankenkassen, Behörden, OEG, usw... Ein Erfahrungsaustausch für therapiereifere Frauen, allerdings kein Austausch über die Geschehnisse direkt, sondern über die Alltags- und Symptomatikbewältigung aufgrund des Traumas. Es geht um positive Lebensgestaltung und Ressourcenfindung! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FRAUEN UND DISSOZIATIVE STÖRUNG

Wir sind eine SHG zum Austausch über das Leben mit verschiedenen Dissoziativen Störungen, wie die Entfremdung zum eigenen Körper oder zur Umwelt, das Gefühl nicht richtig in der Realität zu sein. Auch Depressionen, Angst- und Stresszustände können Teil unserer Erkrankung sein. Wir treffen uns in der Frauengruppe einmal im Monat und wünschen uns eine gegenseitige Stärkung bei Schwierigkeiten

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

in unserem Leben. Jede kann auch vom Wissen und den Erfahrungen der anderen profitieren. Es kann hilfreich sein, nicht allein vor derartigen Problemen zu stehen. Wir freuen uns sehr auf dich! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ES KANN JEDE TREFFEN! – POSTPARTALE DEPRESSION SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FRAUEN

NEU

Du fühlst, dass etwas mit dir nicht stimmt? Du denkst, die anderen Mütter schaffen es doch auch, warum ich nicht? Du fühlst dich von allen Seiten gezwungen, eine perfekte Mutter zu sein, und verlierst deine Selbstbestimmtheit? Freudlosigkeit, Aggressionen und völlige Überforderung bestimmen deinen Alltag? Dann gehörst du vielleicht auch zu den 10-20% an Postpartaler Depression (PPD) erkrankten Müttern. Die Symptome der PPD - auch Wochenbettdepression genannt - sind vielfältig. Mir hat es geholfen, mit meiner Krankheit offen umzugehen und mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Vielleicht hilft dir das auch - probiere es zumindest mal aus! Jede Krise geht vorbei - In diesem Sinne freue ich mich auf dich! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BINGE EATING DISORDER – SATT SEIN, WAS IS(S)T DAS?

NEU

Ich möchte eine SHG für Essgestörte mit dem Schwerpunkt Binge Eating Disorder gründen. Wer die Diagnose erhält, kann

im ersten Moment nicht viel damit anfangen. Diese Erkrankung ist noch relativ neu und von allen Essstörungen am wenigsten erforscht. Die Gruppe soll bei der Bewältigung im Umgang mit der Essstörung eine Möglichkeit für den Austausch und Gespräche bieten. Schön wäre es, wenn wir uns gegenseitig unterstützen und von den Tipps und Tricks der Teilnehmer im täglichen „Kampf“ mit der Essstörung profitieren. Die Idee, die Ersatzfunktion des Essens zu erkennen, einen neuen Bezug dazu zu entwickeln und Veränderungen Schritt für Schritt zu riskieren, könnte ein Weg aus den Essanfällen sein. Wer Therapieerfahrung mitbringt, ist herzlich willkommen. Das Geschlecht ist egal, jeder kann sich gerne einbringen. Die SHG wird sich voraussichtlich donnerstags von 18:00-20:00 Uhr in Hamm oder Horn treffen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

KAUFSUCHT WANDSBEK

NEU

Und scheinbar aus dem Nichts ist er da, dieser Drang, noch mal schnell in den Lieblingsladen zu gehen, um nur mal zu schauen, ob es was Neues gibt. Und dann siehst du da diese Bluse, von der es nur noch eine gibt. Die Verkäuferin sagt ja auch, wie für mich gemacht. Dann brauche ich aber auch die passende Hose, der Gürtel dazu ist im Angebot, ein Schnäppchen. Was für ein Glück, welche Freude. Zu Hause die Ernüchterung, da hängen schon 10 Blusen gleicher Farbe im

Schrank, Hosen und Gürtel auch, das Konto ist heillos überzogen und freuen kann man sich nicht mehr, weil man es ja erst vor der Familie verstecken muss. Woher kommt dieser Druck zu kaufen, welche Schlüsselreize lösen diesen Rausch aus? Eine SHG, die sich mit diesen Fragen befasst, befindet sich in Gründung. Die Gruppentreffen werden voraussichtlich alle zwei Wochen in der Zeit von 20:00-22:00 Uhr stattfinden. Der Tag ist noch offen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bitte bei KISS, Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GRUPPE FÜR ONLINE-SPIELE-SÜCHTIGE

NEU

Du spielst Online Rollen-, Strategie- oder Shooterspiele oder hast diese gespielt. Du hast sehr viel Zeit vor dem Bildschirm verbracht, Dein Reales Leben ist Dir entglitten. Wenn Du zwischen 35 und 65 Jahre alt bist, bist Du bei uns richtig. In der Gruppe sprechen wir über unser süchtiges Verhalten und unser Leben, dieser Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten ist wichtig für uns. Unser Ziel ist, den Umgang mit der Sucht zu erlernen, denn dem Medium Internet begegnen wir überall. Wir wollen miteinander neue Wege gehen, unsere Gesundheit und Fähigkeiten stärken, um ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben zu führen. Die Treffen sollen alle 2 Wochen am Mittwoch oder Freitag von 18-20 Uhr in Altona stattfinden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

„DER ANKER“ HILFE ZUR STABILEN ABSTINENZ

Wer Hilfe und Gespräch mit Gleichgesinnten sucht und miteinander Lösungen finden möchte, Selbstvertrauen gewinnen, und einen neuen Abstinente(n) Freundeskreis sucht, der sollte alle 14 Tage mittwochs die SHG „Der Anker“ in der Therapeutischen Gemeinschaft Jenfeld (TGJ) von 17:30-19:30 Uhr besuchen. Ich bin Andreas und leite diese familiäre Gruppe seit fast drei Jahren. Alle Abhängigkeitserkrankungen werden hier besprochen und es werden gemeinsam Lösungen gesucht. Willkommen ist jeder, der Hilfe sucht, ob jung oder alt, Mann oder Frau, Therapieerfahren oder nicht. Lange oder kurze Abstinenz alle stehen auf einer Stufe.

www.suchtfrei-der-anker.de

MÄNNER: RAUS AUS ALTEN MUSTERN!

NEU

Ich suche Männer, die MRT machen wollen. Mein Ziel ist es, aus meinen alten Rollen, alten Erfahrungen und alten Mustern herauszukommen. Dazu hilft mir der Ansatz MRT (Männer organisieren radikale Therapie), weil ich in der Gruppe für mich Klärung finden kann, ich mich in dem Verhalten anderer wiedererkenne und unterstützt werde oder ich mich in Rollenspielen erfahren kann. MRT bietet Werkzeuge, um uns aus den alten Mustern herauszuhelfen und mit denen wir unser Verhalten in der MRT-Gruppe überarbeiten und ausprobieren dürfen. Ich bin

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

dabei für mich selbst verantwortlich und kann dies genauso von den anderen Männern erwarten. Mein Wunsch ist es, dass sich eine neue MRT-Gruppe gründet, in der alle Männer frei arbeiten und sich von der Gruppe getragen fühlen können, um nach den Treffen klarer mit sich selbst zu sein. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

PSYCHOSOMATIK

Gesprächs- und Freizeitgruppe Bergedorf

Unsere Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression, Ängsten und die damit verbundenen körperlichen Symptomen sucht Interessierte, um sich vertrauensvoll auszutauschen, gemeinsame Freizeitaktivitäten zu planen und neue Kontakte zu knüpfen. Gesunde Menschen reagieren auf uns mit Unverständnis oder Ungeduld, und wir stehen häufig unter Rechtfertigungszwang. Das gibt es in unserer Gruppe nicht, denn Jede/r, egal ob jung oder alt, ist uns willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

UMGANG MIT ANGST, DEPRESSION UND PSYCHOSE SHG FÜR JUNGE ERWACHSENE

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Platz für den Erfahrungsaustausch bei Ängsten, Depressionen und Psychosen. Wir sprechen über den Umgang und die Bewältigungsmöglichkeiten. Wir geben uns gegenseitig Halt und unterstützen einander. Durch einen respektvollen Umgang

miteinander darf in der Gruppe jeder so sein, wie er ist. Niemand braucht seine Sorgen und Probleme zu verstecken. Es besteht auch die Möglichkeit zu gemeinsamen Aktivitäten, dann jedoch immer getreu dem Motto: Alles kann, nichts muss. Die Gruppe richtet sich speziell an Frauen und Männer zwischen 18 und 30 Jahren. Therapieerfahrung wird allerdings vorausgesetzt. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MUT ZUR SELBSTERKENNTNIS UND LEBENDIGEN (WEITER)ENTWICKLUNG

Wir sind Menschen ab Mitte 40, die aus eigenem Interesse an sich arbeiten und persönlich (weiter) entwickeln wollen. Dabei möchten wir:

- unser Selbstbewusstsein sensibilisieren und (weiter) entwickeln
- uns selber besser kennen lernen und erfahren (Stärken, Schwächen, Potential)
- alle Gefühle erkennen und annehmen, lernen und hinterfragen
- Menschen finden, die auch an sich „eigenverantwortlich“ arbeiten wollen
- unseren Selbstwert (an)erkennen und unser Selbstwertgefühl stärken
- Selbstsicherheit erlangen bzw. unser Selbstvertrauen stärken
- Fragen stellen und Feedback üben

Hierzu möchten wir in der Gruppe praxisnah und eigenverantwortlich an unserer Weiterentwicklung arbeiten. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

DEPRESSIONSGRUPPE BERGEDORF

Guten Tag und ich heiße dich willkommen. Ich möchte mit dir eine SHG zum Thema Depression erleben. Wir werden uns austauschen und gegenseitig unterstützen. Ferner ist es uns wichtig, durch Ausflüge und Aktionen aktiv zu werden. Das Leben ist schön. Die Depression hat uns lang genug im Griff, wir wollen uns stärker nach außen orientieren und mehr erleben. Wir sehen und treffen uns in Bergedorf. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SPRECH- UND REDEÄNGSTE

Unsere SHG richtet sich an Menschen, die unter starken Redeängsten im Alltag leiden und dadurch zurückgezogen leben. Wir suchen weitere Teilnehmer/innen, denen es ebenso geht. Wir bieten den Menschen mit sehr, sehr starken Sprechängsten eine geborgene, wohltuende Atmosphäre und das Beisammensein mit ebenfalls Betroffenen. Wir helfen uns gegenseitig, indem wir die Isolation beenden, mit Leidensgefährten zusammen kommen, uns zwanglos an Gesprächen beteiligen und gemeinsam Freizeitaktivitäten gestalten. Wir sprechen nicht nur über uns selbst (obwohl jeder die Möglichkeit dazu hat), es finden auch keine Rollenspiele statt. Wir genießen einfach das Beisammensein, reden über allgemeine Dinge oder spielen Rate- und Brettspiele. Es geht uns darum, möglichst gut mit unserer Einschränkung zu leben.

Menschen, die nur Redeängste vor größeren Gruppen haben oder nicht in der Lage sind, einige Zeit des Schweigens zu ertragen, langweilen sich bei uns und sind in unserer Gruppe falsch. Zurzeit sind wir sechs Mitglieder zwischen 41 und 48 Jahren und treffen uns jeden 2., 4. und 5. Donnerstag in Wandsbek. Kontakt: direkt zu uns per E-Mail selbsthilfe@t-online.de oder über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

RECOVERY SELBSTHILFEGRUPPE

Die SHG trifft sich seit 2010 und richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Diagnose spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Recovery bedeutet Genesung, Erholung, Besserung, Gesundung. In unserer Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich zu informieren und sich über die persönlichen Erfahrungen im Umgang mit psychischer Krankheit und seelischer Gesundheit auszutauschen. Recovery heißt für uns auch, die Probleme des täglichen Lebens aus der Perspektive der anderen zu betrachten, denn in einer Krise liegt oft auch eine Möglichkeit, an ihr zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Wir suchen positive Ansatzpunkte für Veränderungen, und die Gruppe ist dabei unser Spiegel für eine konstruktive Sichtweise. Wir versuchen Hilfestellungen und Verständnis bei Problemen zu vermitteln. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer/innen und setzen auf ein vertrauensvolles und nettes Miteinander im geschütz-

ten Rahmen der Gruppe. Kontakt: recovery-selbsthilfe@nussknacker-hh.de oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GRUPPE FÜR MENSCHEN, DIE AUFGRUND EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG FRÜH VERRENTET SIND

Eine psychische Erkrankung kann eine enorme Belastung darstellen. Eine Erwerbsminderungsrente aufgrund der Erkrankung zu beziehen kann zunächst sehr entlastend sein, doch sind damit neue Herausforderungen verbunden. Jeder Tag will strukturiert und ‚sinnvoll‘ gefüllt sein und die Erkrankung will auch irgendwie bewältigt werden. Einige Betroffene sind zusätzlich durch ein knappes Budget belastet, einige zudem auch noch isoliert. Wir suchen Menschen in ähnlicher Lebenssituation zwecks Austauschs und gegenseitiger Unterstützung. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

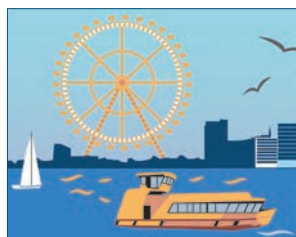
GRUPPE FÜR BETROFFENE DER BIPOLAR-AFFEKTIVEN-STÖRUNG (EHM. MANISCH-DEPRESSIV)

Wir sind eine Gruppe Frauen und Männer verschiedener Altersstufen, die ihre Betroffenheit an der Bipolar-Affektiven-Störung teilen. Wir bewältigen unsere Lebensanforderungen eigenverantwortlich, aber nicht allein. Unsere Gruppe besteht bereits seit weit mehr als 15 Jahren (mit geringfügig wechselnden Teilneh-

mern.) So verfügt die Gruppe über ausreichend Eigenerfahrungen um uns und Anderen eine Stütze zu sein. Wir treffen uns einmal im Monat in den Räumen von KISS Wandsbek. Dort tauschen wir uns über unsere aktuelle Befindlichkeit, unsere Alltagssituation sowie mögliche bestehende oder kommende Problemfelder aus. Gelegentlich ergänzen wir unsere Erfahrungen durch kompetente externe Fachberatung. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich. Kontakt über E-Mail bipolar-kiss-hhw1@web.de oder über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ANGEHÖRIGE SUCHT WANDSBEK

KISS Hamburg gründet gerade in der Beratungsstelle Die Boje eine neue Angehörigen- und Elterngruppe. Derzeit trifft sich die Gruppe zweimal im Monat, Do. 19:30 - 21:00 Uhr im Raum Wandsbek. Alle diejenigen, die Freunde/innen, Partner/innen, Geschwister, Mütter und Väter von Suchtbetroffenen sind, sind herzlich eingeladen teilzunehmen. 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 92 201

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 87 322

kissharburg@paritaet-hamburg.de

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

.....

KONTAKTSTELLE WANDSBEK

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

Fax 040/399 26 352

040 / 399 26350

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

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

.....

KISS Hamburg Geschäftsstelle

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

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 / 573 97 89-72

selbsthilfoerderung@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, 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 142 bitte an KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 15.08.2016. 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 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.

.....



ist ein Angebot von

