



SELBSTHILFE ZEITUNG.

*#138 Oktober - Dezember
2015*

GESUNDHEIT

selbst

GESTALTER/IN

SELBSTHILFE-TAG 2015

SELBSTHILFE-TELEFON Mo - Do 10 - 18 Uhr

040 / 39 57 67

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

.....

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

Selbsthilfe-Beratung für pflegende Angehörige: Do 10-14 Uhr

040 / 399 263 55

.....

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. V.i.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: nettprint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 139 bitte an KISS Hamburg, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 30.11.2015. 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.

.....

AKTUELLES

Veränderungen in den Kontaktstellen . .	4
Broschüre zu Spenden/Sponsoring	4
Kampagne für die Selbsthilfe	5
Zum Tod von Brigitte Drabinski.	6
Stärkung der gesundheitlichen Selbsthilfe	7
Waage e.V.	8
40 Jahre SHG Partnerschaftliches Familienrecht.	9
Pflegeberatung für Betroffene und Angehörige.	10
Selbsthilfe im Trauerfall	11
Virtuelle Gruppen.	11
Epilepsie im Wandel der Zeit	12
Selbsthilfegruppen-Topf 2016	12
Selbsthilfe und Internet.	13

*Man muss bei Veränderungen
auf zwei Dinge achten:
das Notwendige und das
Unmögliche.*

Iranisches Sprichwort

VERANSTALTUNGSKALENDER . .	14-19
SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE . .	20-30

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

am 1. Januar 2016 tritt das lang erwartete Präventionsgesetz in Kraft. Für die Selbsthilfe auf Bundes- und Länderebene ergibt sich daraus erfreulicherweise eine finanzielle Stärkung (S. 7).

Im Herbst startet unsere Kampagne für die Selbsthilfe in Hamburg (S. 5) mit verschiedenen Aktionen. Die Auftaktveranstaltung bildet der diesjährige Selbsthilfe-Tag am 10. November. Viele weitere Informationen rund um die Selbsthilfe in Hamburg finden Sie in dieser Selbsthilfezeitung oder auf unserer Homepage www.kiss-hh.de.

Herzliche Grüße

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

KISS HAMBURG IN EIGENER SACHE

VERÄNDERUNGEN IN DEN KONTAKTSTELLEN

AUF WIEDERSEHEN UND ALLES GUTE!

Carola Hesse, Selbsthilfeberaterin und Sascha Raabe, Selbsthilfeberater in der Kontaktstelle Altona, werden sich zukünftig neuen beruflichen Herausforderungen widmen. Wir bedanken uns sehr für Ihre engagierte Mitarbeit und wünschen Ihnen alles Gute in ihrem neuen Wirkungsfeld!

GUTEN START!

Bettina Brooks, Selbsthilfeberaterin in Wandsbek, wird deshalb in die Kontaktstelle Altona wechseln und das Team dort zukünftig verstärken. Einen guten Start am neuen Standort wünschen wir Ihr!

Christa Herrmann
KISS Hamburg

KRITISCHE BROSCHÜRE ZU SPENDEN UND SPONSORING

„Wenn Pharma- und Medizinprodukthersteller versuchen, mit Spenden und Sponsoring Patientenselbsthilfe und Ärzteschaft für sich einzunehmen, ist Wachsamkeit geboten.“

Eine Allianz aus Vertretern der Ersatzkassen, der Selbsthilfe und der Ärzteschaft hat für mehr Transparenz bei der Industrie gearbeitet. Sie stellten außerdem die aktualisierte und erweiterte vdek-Broschüre „Ungleiche Partner – Patientenselbsthilfe und Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitssektor“ vor. Die Publikation klärt über mögliche Interessenkonflikte auf, enthält Check-Listen für Zweifelsfälle und informiert über praktische Alternativen zum Pharma-Sponsoring. Sie kann auf der vdek-Website kostenlos heruntergeladen werden.

Die Broschüre steht im Internet zur Verfügung unter: www.vdek.com/LVen/NRW/Service/Selbsthilfe.html

Quelle:
ersatzkasse.
report Juni
2015



KAMPAGNE

-SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG, AUFMERKSAMKEIT UND ÖFFENTLICHKEIT



Das Interesse war groß

„Unsere Kampagne für die Selbsthilfe will Berührungsängste abbauen und zeigen, dass Menschen durch die Teilnahme an

Selbsthilfegruppen viel für die eigene und die Gesundheit anderer tun können“.

Wir haben Selbsthilferevertreter/innen in einem Auftaktworkshop unsere bisherigen Planungen vorgestellt und die nächsten Schritte diskutiert. 15 Selbsthilferevertreter/innen sind unserer Einladung gefolgt und haben tolle Ideen eingebracht. Einige waren sich alle darin, dass es um eine Kampagne für die Selbsthilfe insgesamt gehen soll. Besonders spannend war die gemeinsame Entwicklung von Slogans, die Menschen ansprechen sollen, die bisher gar nicht an Selbsthilfe gedacht haben oder sich bisher nicht getraut haben.



Alle haben eifrig mitgemacht...

Die Slogans stehen noch nicht endgültig fest und wir werden jetzt an dieser Stelle nichts weiter verraten. Nur soviel, das Motto ist „Selbsthilfe - anders als Du denkst“. Lassen Sie sich überraschen!

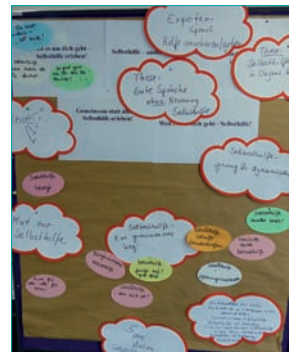
KAMPAGNENSTART

Die Kampagne für die Selbsthilfe startet im November und wird im öffentlichen Nahverkehr, auf unserer Homepage und mit einer Postkartenaktion in Hamburg Akzente setzen.

Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

und die Ergebnisse auf einer Pinnwand notiert, denn ...

Ohne Slogan geht's nicht !



Wir bedanken uns bei den gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg, die diese Aktion gemeinschaftlich fördern!

Christa Herrmann, Anette Hillebrand
KISS Hamburg

Fotos: Gila Rosenberg

„WER NICHT AN WUNDER GLAUBT, IST KEIN REALIST“ – ZUM TOD VON BRIGITTE DRABINSKI



Am 24.06.2015 verstarb Frau Brigitte Drabinski, die Gründerin der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs und des Vereins Lungenkrebs-Selbsthilfe in Norddeutschland e.V.

Seit 1995 war Brigitte Drabinski in der Selbsthilfe aktiv und baute ab 1999 den Landesverband Hamburg/Schleswig Holstein der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. mit auf. 2003 gründete sie die erste Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe in Hamburg, im Jahr 2009 folgte dann die Gründung des Vereins. Vor einigen Jahren gründete sie außerdem den Chor „Halbe Lunge“ für Lungenkrebspatient/innen und im vergangenen Jahr unterstützte sie die erste Gruppe für Angehörige von Lungenkrebsbetroffenen.

Brigitte Drabinski war für die Belange der Selbsthilfe eine außergewöhnlich engagierte und motivierte Mitstreiterin und für viele Menschen in den Selbsthilfegruppen eine mitfühlende und verlässliche Weggefährtin, die nicht müde wurde, dem oft tödlichen Verlauf der Erkrankung Hoffnung und Optimismus entgegenzusetzen. „Ich habe drei Mal Lungenkrebs überlebt, das ist schon ein unfassbares Glück. Und ich glaube, dass ich wahrscheinlich wegen der Selbsthilfe, die ich betreibe, überhaupt noch lebe. Wenn ich die Gruppen nicht hätte... durchaus möglich, dass ich dann längst aufgegeben hätte!“ sagte sie einmal.

Eine Lobby für Lungenkrebs Erkrankte zu bilden und dem Vorurteil einer selbst verursachten Erkrankung entgegenzuwirken waren für sie besondere Anliegen. Unermüdlich begegnete sie allen Neuerkrankten mit Geduld und Einfühlungsvermögen. Ihre Selbsthilfegruppen sollten für alle, Betroffene wie Angehörige, ein Ort des Vertrauens und der Geborgenheit sein.

Sie war ein empathisches Gegenüber für die Patient/innen und professionelle Gesprächspartnerin in vielen Kooperationen, z.B. mit Ärzt/innen oder in der Netzwerkarbeit mit Akteuren des Gesundheitswesens. In den Jahren ihrer Selbsthilfegruppenarbeit musste sie sich von vielen Menschen verabschieden und Gruppen wieder neu aufbauen. Mit einer bewundernswerten Kraft stand sie immer wieder auf, aufzugeben kam ihr nie in den Sinn. „Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist“ war für sie eine wichtige Lebensweisheit.

Der Tod von Brigitte Drabinski ist für die Selbsthilfe in Hamburg ein großer Verlust. Wir werden sie sehr vermissen und als eine besondere Persönlichkeit in Erinnerung behalten. Von ihr lernen können wir sicher, dass es sich lohnt, auch in schweren Zeiten immer wieder aufzustehen und an eigene Kräfte zu glauben. Vielen Dank, Brigitte Drabinski.

Kontaktstelle Wandsbek
Petra Diekneite

STÄRKUNG DER GESUNDHEITLICHEN SELBSTHILFE

BUNDESTAG BESCHLIESST PRÄVENTIONSGESETZ

Das vom Bundestag am 18. Juni 2015 beschlossene Präventionsgesetz sieht vor, dass die Krankenkassen für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen im kommenden Jahr je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung stellen. Die gesundheitliche Selbsthilfe in Deutschland erhält somit ab 2016 jährlich rund 30 Millionen Euro zusätzliche Förderung durch die Krankenkassen. Der Betrag liegt derzeit bei 0,64 Euro je Versicherten. Für die Selbsthilfe werden die Mittel damit von ca. 45 Millionen auf künftig ca. 73 Millionen Euro angehoben. Die Regelung zur Selbsthilfeförderung ist zukünftig im Paragraf 20h SGB V festgeschrieben. Bisher deutet alles darauf hin, dass sich an der Verteilung der Fördermittel 2016, auf die einzelnen Förderebenen, nicht grundlegend etwas ändern wird.

Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) soll unter anderem dabei helfen, lebensstilbedingte „Volkskrankheiten“ wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Schwächen Bluthochdruck oder Adipositas frühzeitig vorzubeugen. Gesundheitsförderung und Prävention sollen auf jedes Lebensalter und in alle Lebensbereiche, in die sogenannten Lebenswelten, ausgedehnt werden. Eingebunden sind neben der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung auch die Renten-, Unfall- und Pflegeversicherung.



Insgesamt werden sich dem neuen Gesetz zufolge die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung mehr als verdoppeln: von 3,09 Euro auf sieben Euro jährlich für jeden Versicherten ab 2016. Die Krankenkassen könnten somit mindestens ca. 490 Millionen Euro im Jahr für den Zweck investieren. 21 Millionen Euro, die die Pflegekassen bereitstellen, könnten hinzukommen.

In Hamburg eignen sich der Pakt für Prävention und die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) bestens als Anknüpfungspunkte für die Umsetzung des Präventionsgesetzes, so die Senatorin Prüfer-Storcks auf einer Veranstaltung im Juni. Es gelte diese bewährten Strukturen auszubauen und im Kontext des Präventionsgesetzes und der Strategie „Gesundes Hamburg“ weiterzuentwickeln. Weitere Informationen zum neuen Präventionsgesetz und einen aktuellen Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung, finden Sie unter www.bundesgesundheitsministerium.de

Christa Herrmann
KISS Hamburg

SELBSTHILFGRUPPEN BEI WAAGE E.V. ZUM THEMA ESSSTÖRUNGEN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



Waage e.V.

DAS FACHZENTRUM
FÜR ESSSTÖRUNGEN IN HAMBURG

Im Fachzentrum Waage e.V. werden unterschiedliche Zielgruppen auf diversen Zugangswegen seit 25 Jahren informiert und beraten. Die Arbeit von Waage e.V. orientiert sich an den neusten wissenschaftlichen Standards, Grundlage der Beratung ist ein ganzheitlicher psychosozialer Ansatz. Betroffene Frauen und Angehörige können sich in Einzelgesprächen über Essstörungen und den Umgang damit beraten lassen und sich über Behandlungsmöglichkeiten informieren. Des Weiteren haben wir unterschiedliche Gruppenangebote, auch Selbsthilfegruppen.

SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN SELBSTVERANTWORTUNG STÄRKEN

In unseren Selbsthilfegruppen finden **betroffene Frauen** in unserem Fachzentrum in Hamburg den Austausch mit anderen Betroffenen. Sie können gegenseitige Unterstützung erfahren, Selbstheilungskräfte aktivieren und ihre Selbstverantwortung stärken. Zu Beginn findet jeweils ein vertrauliches, individuelles Vorgespräch statt. Nach unserem bewährten Konzept verlaufen bei den Selbsthilfegruppen die ersten fünf Treffen unter Anleitung. Hier können unter fachlicher Begleitung erste Fragen geklärt, Ängste angesprochen und gemeinsame Ziele erarbeitet werden. Nach diesen 5 Treffen geht die Gruppe in die selbstständige Wei-

terarbeit über. Die Kosten werden bitte im Vorgespräch erfragt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 491 49 41 oder info@waage-hh.de, oder besuchen Sie uns auf www.waage-hh.de.

VIRTUELLER CHATROOM

Für Angehörige bieten wir über „Tischgespräche“, unsere virtuelle Beratungsstelle speziell für Angehörige, **bundesweite Selbsthilfegruppen** an. Diese haben den gleichen Ablauf wie die realen Selbsthilfegruppen, nur dass Vorgespräch und Gruppentreffen in Form von Einzel- bzw. Gruppenchats in unserem virtuellen Chatroom stattfinden. Somit steht die virtuelle Selbsthilfegruppe ortsunabhängig Angehörigen bundesweit zur Verfügung. Die Teilnahme kann auf Wunsch anonym erfolgen und ist kostenfrei. Unsicherheiten bzgl. der Handhabung unserer Chatrooms können im Vorfeld auch telefonisch geklärt werden.

Die nächste virtuelle Selbsthilfegruppe für Angehörige beginnt im Herbst. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 756 662 64 (Mi. 15:00 - 16:00 Uhr) oder tischgespraeche@waage-hh.de oder besuchen Sie uns auf www.essstoerungen-onlineberatung.de



Waage e.V.
DAS FACHZENTRUM
FÜR ESSSTÖRUNGEN IN HAMBURG

SELBSTHILFEGRUPPE „PARTNERSCHAFTLICHES-FAMILIENRECHT“ FEIERT 40-JÄHRIGES BESTEHEN

Vor 40 Jahren gründeten Betroffene, die sich im Scheidungsdschungel befanden, unter ihnen

maßgeblich Ulfert Rambau, die Selbsthilfegruppe Partnerschaftliches-Familienrecht (PFR) Hamburg.



RUINÖSER ROSENKRIEG

Es waren und sind betroffene Männer und Frauen, die in ihrer Ohnmacht und Hilflosigkeit häufig schwer traumatisiert sind durch Ausgrenzung, Umgangsverweigerung mit den Kinder sowie existenziellen und ruinösen Rosenkrieg. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang stand und steht seit der Gründung im Fokus der Selbsthilfe.

REGELUNG DES MITEINANDERS

Mit den Gästen der Feierstunde möchte die PFR zurückschauen, aber auch einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft wagen. Vieles hat sich bereits in der Vergangenheit geändert, vor allem zum Wohle und im Interesse der Kinder. Mediationsverfahren sind an vielen Gerichten vorgeschaltet, zur Regelung des Miteinanders, aber auch um Fragen des Umgangs und der Unterhaltszahlungen zu klären.

DIE LIEBE ZU MEINEN KINDERN

Gemeinsam mit seinen Gästen möchte der PFR am Samstag, 7. November in einer Feierstunde Rückschau halten, das Gespräch suchen und Optionen für die Zukunft eines jeden Einzelnen angehen. Dieter Fleckenstein, Sprecher der PFR: „Ich habe nie aufgegeben, immer nach Lösungen gesucht und diese auch gefunden. Die Liebe zu meinen Kindern war stärker als Ohnmacht und Enttäuschung.“

Wir, die Gruppenmitglieder „PFR Hamburg“, laden herzlich zur Feierstunde ein

„40 JAHRE PFR-HAMBURG“
7. NOVEMBER VON 10 BIS 14 UHR
ALTE KÜCHE
ALSTERDORFER MARKT 18
22297 HAMBURG

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.pfr-hamburg.de.

Dieter Fleckenstein
SHG Partnerschaftliches-Familienrecht

PFLEGEBERATUNG FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



Erst seit 2009 haben alle Pflegeversicherten (egal ob gesetzlich oder privat versichert) einen Anspruch auf eine umfassende Pflegeberatung. Der Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) hat dafür die COMPASS Private Pflegeberatung gegründet.

Die Pflegeberatung für alle privat Pflegeversicherten und ihre Angehörigen erfolgt telefonisch oder auch vor Ort direkt bei Ihnen zu Hause. Sie werden von fachkundigen Pflegeberater/innen (erfahrene Pflegefachkräfte) besucht, die Sie kostenlos in allen anstehenden Fragen beraten.

Da der Einsatz der COMPASS Private Pflegeberatung überall in Deutschland von regionalen Teams aus geschieht, ist die örtliche Gegebenheit durchaus bekannt und sind die Pflegeberater/innen in der Lage, die örtlichen Kontakte herzustellen und die Gespräche zu führen. Die telefonische Pflegeberatung steht allen Ratsuchenden zur Verfügung.

Wenden Sie sich dafür an die bundesweite gebührenfreie Nummer: 0800 101 88 00. Die telefonische Pflegeberatung erfolgt Montag bis Freitag von 8:00 - 19:00 Uhr und Samstag von 10:00 - 16:00 Uhr.

Die Pflegeberater/innen sind gegenüber den Pflegeversicherungen nicht weisungsgebunden. Ein Austausch Ihrer Gesundheitsdaten ist ohnehin nur nach Ihrer ausdrücklichen Einwilligung möglich. Die Pflegeberater/innen sind neutral und ungebunden. Mit Ihrem Beitrag zur Pflegepflichtversicherung ist dieser Beratungsservice bereits abgedeckt. Ein Besuchstermin kann binnen 24 Stunden vereinbart werden und bereits innerhalb weniger Tage erfolgen. Sie können dieses Gespräch zu Hause oder auch in Ihrer Pflegeeinrichtung führen und auch ansprechen, wenn Sie sich überfordert und überlastet fühlen.

Weitere Informationen im Internet unter www.compass-pflegeberatung.de.

VIELLEICHT AUCH WAS FÜR DIE SELBSTHILFE DABEI?

„Die Hanseatische Materialverwaltung ist die zentrale Anlaufstelle für Materialien & Ideen. Bei uns bekommen Kultureinrichtungen, öffentliche Schulen, Universitäten, Künstler und Vereine die Materialien, die sie für die Realisierung ihrer Projekte benötigen. Nach jedem Filmdreh, Event, nach jeder Messe werden täglich große Mengen verschiedenster Materialien in Containern entsorgt.

Die HMV sammelt die anfallenden Materialien & Gegenstände in einem zentralen Lager und erschafft dadurch einen offenen Fundus, durch den neue Ideen realisiert werden können. Mehr als 3.800 Nutzer aus gemeinnützigen Projekten wurden mit Materialien unterstützt!

<http://hanseatische-materialverwaltung.de>

Quelle: Website der HMV

SELBSTHILFE IM TRAUERFALL



Gleichgesinnte finden und erfahren, wo und wie Selbsthilfe gelingen kann. KISS Hamburg und der Hamburger Hospiz e.V. laden zur Veranstaltung „Selbsthilfe im Trauerfall“ ein. Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen nach einem bedeutsamen Verlust. Dies kann genauso ein geliebter Mensch, wie ein Haustier sein. Im Rahmen dieser Veranstaltung gibt es die Möglichkeit Gleichgesinnte für die Gründung einer Selbsthilfegruppe zu finden.

Selbsthilfe steht für informativen Austausch unter Gleichgesinnten, Kraft gebende Ermutigung, wohltuende Entlastung und einfühlsame Unterstützung. Dieser Austausch soll helfen, den eigenen Weg für die Bewältigung des Schicksals zu finden und Antworten auf Fragen zu finden. Auch hilft die Solidarität einer Gemeinschaft, Schwellenängste abzubauen und sich Unterstützung zu organisieren.

In der Selbsthilfe gelingt es oft neue Freundschaften zu finden und die Einsamkeit nach einem bedeutsamen Verlust zu lindern. Doch wie gelingt die gegenseitige Unterstützung? Können Betroffene einander Halt und Orientierung geben?

Angela Reschke, Diplom Psychologin (Hamburger Hospiz e.V.) und Bettina Brooks, Diplom Sozialpädagogin (KISS Hamburg) beantworten diese Fragen und stellen Selbsthilfeangebote vor. Der Eintritt ist frei.

MONTAG, 12.10.2015,
18:00 - 20:00 UHR
HAMBURGER HOSPIZ E.V.,
HELENENSTR. 12, 22765 HAMBURG

Anmeldung: Tel 38 90 75-205 oder
veranstaltungen@hamburger-hospiz.de

VIRTUELLE GRUPPEN AUF SELBSTHILFE-INTERAKTIV.DE

Seit zwei Jahren bietet die Kommunikationsplattform der NAKOS selbsthilfe-interaktiv.de die Möglichkeit, zu einem bestimmten Thema eine eigene virtuelle Gruppe zu gründen. Hier stellen wir Ihnen drei Gruppen vor:

HSP – Hochsensibel & hochsensitiv

Empathischer Austausch zu den Themen Hochsensibilität & Hochsensitivität. Wir freuen uns über weitere Gruppengründungen. Nutzen Sie unsere geschützten virtuellen Gruppenräume zum Austausch.

Endometrioseforum-Tilia

Gemeinsam können wir mehr erreichen, uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen austauschen, Mut machen und Kraft geben.

Villa Regenbogen

In dieser Online-Selbsthilfegruppe sind Betroffene von dissoziativen (Identitäts-) Störungen und Zwischenformen sowie auch Angehörige willkommen.

Internet: www.selbsthilfe-interaktiv.de/virtuelle-gruppen/

EPILEPSIE IM WANDEL DER ZEIT - UPDATE 2015

Anlässlich des Tages der Epilepsie 2015 wollen wir gemeinsam zurückblicken: Auf das, was schon erreicht wurde, auf das, was noch zu erreichen ist. Das Ziel bleibt, die Lebens- und Behandlungssituation von Menschen mit Epilepsie weiterhin zu verbessern.

Nach wie vor gilt, dass in vielen Fällen Anfallsfreiheit erreicht werden kann. Dennoch gibt es immerhin fast 150.000 anfallskranken Menschen, die mit Hilfe einer medikamentösen Therapie bisher nicht anfallsfrei werden konnten. Auch hier muss was getan werden. Hinsichtlich der Aufklärung der Bevölkerung über Epilepsie kann gesagt werden, dass sich die Einstellung gegenüber Menschen mit Epilepsie erfreulicherweise in den letzten Jahren messbar verändert hat: waren 1996 noch gut 20% der Bevölkerung der Meinung, dass Epilepsie eine geistige Behinderung sei waren es 2008 „nur“ noch etwa 11%. Dennoch ist dieser Anteil immer noch zu hoch. Unter anderem deshalb haben Menschen mit Epilepsie nach wie vor schlechtere Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Über diese und weitere Themen möchten wir informieren, diskutieren und uns gemeinsam mit Ihnen dafür einsetzen, dass sich die Lebenssituation von Menschen mit Epilepsie in Deutschland auch zukünftig nachhaltig verbessert.

Wir laden alle Menschen – ob mit oder ohne Epilepsie – herzlich ein, um mit uns über die genannten Themen zu sprechen und von ihren Erfahrungen zu berichten. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

MONTAG, 5. OKTOBER 2015
18.00 BIS 21.00 UHR
WELTCAFÉ ELBFAIRE
ÖKUMENISCHES FORUM HAFENCITY
SHANGHAIALLEE 12, 20457 HAMBURG



ANTRÄGE AN DEN SELBSTHILFEGRUPPEN-TOPF FÜR 2016

Anträge zur finanziellen Unterstützung Ihrer Gruppenarbeit finden Sie aktualisiert auf unserer Homepage. Die Anträge stehen auch in leichter Sprache zur Verfügung. In unseren regionalen Kontaktstellen finden Sie Anträge in den Infoauslagen. Gerne senden

wir Ihnen die Anträge auch auf Anfrage zu. Wenden Sie sich dazu an das Selbsthilfegruppen-Topf-Büro. Das Selbsthilfegruppen-Topf-Büro erreichen Sie montags 10:00 -13:00 Uhr und mittwochs 15:00 -18:00 Uhr unter 040/41 52 01 89. ▶

ABGABEFRIST 2016:

Bis zum **15. Dezember 2015** müssen die Anträge vollständig bei KISS Hamburg, Selbsthilfegruppen-Topf-Büro, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg vorliegen.

Weitere Informationen zur finanziellen Förderung der Hamburger Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen finden Sie unter www.kiss-hh.de.

ABGABETERMIN 2015 VERPASST?

Sollte ihre Gruppe den ersten Abgabetermin in diesem Jahr versäumt haben, besteht bis zum 15. Oktober die Möglichkeit, einen Antrag auf finanzielle Förderung 2015 nachzureichen. Der Vergabeausschuss entscheidet in seiner zweiten Jahressitzung über die vorliegenden Anträge. Sie finden die Anträge für 2015 ebenfalls auf unserer Homepage.

SELBSTHILFE UND INTERNET - BEDEUTUNG FÜR DIE ARBEIT DER SELBSTHILFEGRUPPEN?

IMPULSE - AUSTAUSCH - DISKUSSION

Impulse:

Dr. Christopher Kofahl, UKE: „Wie verändert das Internet die Selbsthilfe?“
Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS: Erfahrungen aus dem Projekt „junge Selbsthilfe“

Podiumsdiskussion: „Welche Bedeutung hat das Internet für die Selbsthilfe?“

Marcel Kauth - Kokshoorn, Fachreferent der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz; Dr. Christopher Kofahl, UKE; Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS; Selbsthilfevertreter/in, Christa Herrmann, KISS Hamburg.

Moderation: Burkhard Plemper, Journalist

Die Teilnehmeranzahl ist aufgrund der Raumkapazität begrenzt und eine Anmeldung daher erforderlich. Die Veranstaltung wird bei Bedarf von Gebärdensprache- und Schriftdolmetscher/innen unterstützt. Bitte teilen sie uns Ihren Bedarf bei der Anmeldung mit.

MITTWOCH, 28. OKTOBER 2015, AB 17.:00 UHR

PARITÄTISCHER HAMBURG, WANDSBEKER CHAUSSEE 8, 22089 HAMBURG

Anmeldung bis zum 21.10. 2015, Tel. 41 52 01 80 oder kiss@paritaet-hamburg.de

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Schlaganfall-Selbsthilfegruppen	23.11.15
Sucht-Selbsthilfegruppen	02.12.15

VERANSTALTUNGEN

Altonaer Gesundheitsgespräche

- Tag der seelischen Gesundheit	07.10.15
---------------------------------------	----------

Diskussionsveranstaltung:

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige auf dem Prüfstand	22.10.15
--	----------

Forum für pflegende Angehörige

- Was uns stark macht	28.10.15
- Pflege und Kriegserlebnisse	25.11.15

4. Hamburger Schlaganfallveranstaltung	31.10.15
--	----------

Schmerz lass nach - von der Entstehung und dem Umgang mit Schmerz	07.11.15
---	----------

Workshop für Selbsthilfegruppen	14.11.15
---------------------------------------	----------

FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Das Gruppentreffen war super, aber... (M6)	27.10.15
--	----------

ERFAHRUNGSUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFGRUPPEN

SCHLAGANFALL-SELBSTHILFGRUPPEN

DATUM Montag, 23. November 2015, 15:00 – 17:00 Uhr
ORT Der Paritätische Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 87 322, kissharburg@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG bitte schriftlich oder telefonisch in der Kontaktstelle Harburg

.....

SUCHT-SELBSTHILFGRUPPEN

DATUM Mittwoch, 2. Dezember 2015, 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

.....

ALTONAER GESUNDHEITSGESPRÄCHE



In den kostenlosen Veranstaltungen können Sie sich über aktuelle Gesundheitsthemen und Hilfen informieren. Es besteht die Möglichkeit, mit verschiedenen Ansprechpartnern aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, sowie mit Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen.

.....

IM OKTOBER:

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT - „BURNOUT - WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT“

DATUM Mittwoch, 7. Oktober 2015, 17:00 – 20:00 Uhr
ORT ViVo, Bahrenfelder Straße 254-260, 22765 Hamburg

.....

Programm:

17:00 Uhr Info-Stände der AG Seelische Gesundheit in Altona
18:00 Uhr Begrüßung durch die Altonaer Sozialdezernentin, Frau Imogen Buchholz
18:15 Uhr Szenen und Lieder zum Thema Burnout (Musiktheater Wendemut)
18:40 Uhr Vortrag: Das Burnout-Syndrom (Prof. Dr. em. Matthias Burisch, Burnout-Institut Norddeutschland)
19:20 Uhr Publikumsfragen und Diskussion
20:00 Uhr Ende der Veranstaltung

.....

DISKUSSIONSVERANSTALTUNG: ENTLASTUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE AUF DEM PRÜFSTAND

KISS Hamburg und der Verein **wir pflegen** - Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V. in Kooperation mit dem Competence Center Gesundheit (CCG) laden zur Diskussionsveranstaltung ein.

Ausgewiesene Expert/innen aus der Praxis (Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Alzheimer Therapiezentrum in Ratzeburg, HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V. Beratungsstelle für älteren Menschen und ihre Angehörigen, JWO Hamburg Care, KISS Hamburg sowie dem Projekt „Gönüllü“ Kooperation Türkisches Leben mit Demenz in Hamburg) geben Einblicke in unterschiedliche Entlastungsangebote und zeigen auf wie deren Qualität erkannt werden kann.

Die Veranstaltung steht allen Interessierten offen. Besonders freuen wir uns auf die pflegenden Angehörigen selbst. Sie werden Gelegenheit haben, Ihre Erfahrungen und Wünsche einzubringen. Auch gibt es die Möglichkeit Ihren pflegebedürftigen Angehörigen während der Veranstaltung betreuen zu lassen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei. Um eine Anmeldung wird gebeten.

DATUM	Donnerstag, 22. Oktober 2015, 15:00 – 18:30 Uhr
ORT	Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW), 20099 Hamburg
INFO/	Anna Schaaf, Selbsthilfberaterin für pflegende Angehörige
ANMELDUNG	Tel. 399 263 35, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

FORUM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE WANDSBEK

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek, lädt pflegende Angehörige zu einem monatlichen offenen Treff ein. Folgende Themen werden von Expertinnen und Experten für Sie vorbereitet und gemeinsam diskutiert. Kurzentschlossene sind willkommen.

IM OKTOBER:	WAS UNS STARK MACHT
ZEIT	Mittwoch, 28. Oktober 2015, 14:00 - 16:00 Uhr

IM NOVEMBER:	PFLEGE UND KRIEGSERLEBNISSE
ZEIT	Mittwoch, 25. November 2015, 14:00 - 16:00 Uhr



ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
INFO Anna Schaaf, Tel. 399 263 35, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG erwünscht, schriftlich oder telefonisch

4. HAMBURGER SCHLAGANFALLVERANSTALTUNG FÜR BETROFFENE UND INTERESSIERTE ANGEHÖRIGE

Ein Schlaganfall trifft die Betroffenen immer unvorbereitet und ist die häufigste Ursache einer dauerhaften Behinderung im Erwachsenenalter. In Deutschland erleiden jedes Jahr rund 250.000 Menschen einen Schlaganfall. Dabei ist der Schlaganfall keine reine „Alterskrankheit“, denn ca. jeder sechste Patient ist jünger als 45 Jahre. Die Möglichkeiten der Vorbeugung, der Früherkennung, der Akutbehandlung und der Rehabilitation haben sich in den letzten Jahren stetig verbessert. Trotz aller Fortschritte ist nach einem Schlaganfall mit bleibenden Ausfällen vieles anders. Das Körpergefühl, die Mobilität oder auch die Partnerschaft verändert sich.

Sie erhalten zahlreiche Informationen zur Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation des Schlaganfalls sowie die Bewältigung des Alltags nach der Rehabilitation.

Eine gemeinsame Veranstaltung von Prof. Dr. Seidel, Chefarzt Neurologie AK Nord-Heidelberg, Jürgen Langemeyer, Schlaganfall-Ring Schleswig Holstein e.V., Christel Seidelmann und Gerhard Kaven, Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord und Svenja Jantje Speckin, KISS Hamburg.

DATUM Samstag, 31. Oktober 2015, ab 9:00 Uhr
ORT AK Nord Ochsenzoll, Haus 2, EG, Konferenzraum 1+2
Henry-Schütz-Allee 3, 22419 Hamburg
INFO Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 873 22, kissharburg@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 29.10.2015

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

Bergedorfer Gesundheitstag in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Bergedorf und dem BegegnungsCentrum Haus im Park der Körber Stiftung.

Der Umgang mit Schmerz ist ein wichtiges Thema für jeden Menschen, insbesondere wenn der Schmerz zu einem alltäglichen Begleiter wird oder sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild entwickelt und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. Der diesjährige Bergedorfer Gesundheitstag wird sich deshalb mit diesem Thema beschäftigen. In zwei Vorträgen wird der Entstehung des Schmerzes auf den Grund gegangen. Schmerzarten werden dargestellt, ebenso Einflüsse auf das Schmerzgeschehen. Welche Therapien können wem helfen? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es? Antworten auf diese und andere Fragen sollen in verschiedenen Workshops gefunden werden.
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programm

12:30 Uhr Einlass

13:00 Uhr Begrüßung

13:15 Uhr **Vortrag:** Was ist Schmerz - am Beispiel Rücken- und Ganzkörperschmerzen

14:00 Uhr **Vortrag:** Verhaltenstherapie bei chronischen Schmerzen

14:45 Uhr Pause

15:15 Uhr **Workshops:**

1. Musiktherapie und Schmerz - Musiktherapie zum Kennenlernen, theoretische und praktische Einblicke

2. Schmerzmittelgebrauch - Pillen, Tropfen, Pflaster - was nützt wem?

3. Mit Bewegung aus dem Schmerz - Physiotherapie, Kraft und Entspannung

16:15 Uhr Pause

16:30 Uhr Ausklang mit Musik

DATUM Samstag, 7. November 2015, 13:00 – 16:30 Uhr
ORT Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

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. Um Anmeldung bei der Kontaktstelle Harburg wird gebeten. Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Harburger Bündnis gegen Depression durchgeführt.

REFERENTIN	Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin
DATUM	Samstag, 14. November 2015, 11:00 – 14:00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg
KONTAKT	Svenja Jantje Speckin, Kontaktstelle Harburg, Tel. 30087322

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 Ihnen vertrauten Mitglieder und Wegbegleitern zu Ihrem Thema ins Gespräch zu kommen. Dennoch scheint es Ihrer Meinung nach an manchen Ecken und Enden zu hacken. 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 jedoch auch spontan zu unseren Treffen kommen.

DATUM	Dienstag, 27. Oktober 2015, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT	Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
REFERENTINNEN	Bettina Brooks, Tel. 399 263 50, Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 873 22
ANMELDUNG	erwünscht, Tel. 41 52 01 80, kiss@paritaet-hamburg.de

Wassertropfen: © DorotheaJacob/pixelio.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.

ARTHROSE-TREFF HAMM

Arthrose, viele Menschen kennen diese Diagnose. Etliche haben sie durch starke Schmerzen in einem Gelenk kennen gelernt. In der SHG Arthrose-Treff wollen wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen mit dieser Erkrankung austauschen. Wir wollen uns über die verschiedenen Therapieansätze austauschen. Besonders spannend sind die individuellen Erfahrungen mit Ernährungsumstellung, Nahrungsergänzungsmittel und Bewegungstherapie. Unsere Lebensqualität ist auch ganz entscheidend von unserer inneren Einstellung abhängig. Nur wie kann man während einer sehr schmerz-

haften Erkrankung diese ändern? Schön reden hilft nicht, aber das Wissen, dass wir uns mit Menschen austauschen können, die verstehen wovon wir reden. Ebenfalls wichtig ist die Information über angemessene Hilfsmittel, Reha-Maßnahmen, gute Therapeuten und entsprechend behindertengerechte Einrichtungen in Hamburg. Der Arthrose-Treff findet jeden 1. Mittwoch in der Christuskirche Carl-Petersen-Straße 59b. 20535 Hamburg von 18-19.30 Uhr statt. Die Räume sind rollstuhlgerecht. Kontakt: Gisela Heldt, arthrosetreff@gmail.com oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GESPRÄCHSGRUPPE MACULADEGENERATION

Bevor ich den Begriff Maculadegeneration noch nicht kannte, schien mir die Welt in Ordnung und meine Sicht - mal mit Brille, mal ohne Brille - war klar und deutlich. Als Betroffene der feuchten und trockenen Maculadegeneration setze ich mich für eine neue Gesprächsgruppe ein. Hier können wir uns gegenseitig austauschen, unser Wissen teilen, Anregungen geben, neue Ideen entwickeln und Möglichkeiten suchen, ob der Krankheitsverlauf verbessert werden kann sowie uns Mut machen, dieser Krankheit zu begegnen. Der Austausch unter Betroffenen ist eine große Stütze und die Gemeinsamkeit verleiht uns mehr Kräfte. Wir treffen uns alle zwei Monate sonntags in Harvestehude, neu Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BRCA-NETZWERK E.V. GESPRÄCHSKREIS HAMBURG

NEU

Wir sind Frauen mit einer Mutation in den sogenannten BRCA-Genen. Diese erhöht für uns das Risiko deutlich, an Brust- und bzw. oder Eierstockkrebs zu erkranken. Viele von uns sind gerade oder waren bereits erkrankt. Andere Teilnehmerinnen sind bisher gesund und wollen dies auch bleiben. Folgende Fragen beschäftigen uns z.B.:

- Soll ich einen Gentest machen?
- Wie soll ich mit dem Ergebnis des Tests leben?

- Darf ich Kinder bekommen?
 - Soll ich mir vorsorglich die Brüste oder die Eierstöcke entfernen lassen?
 - Was sage ich meinen Angehörigen?
- Da die Erkrankung bei Frauen mit einer BRCA-Mutation häufig sehr früh auftritt, besteht unsere Gruppe zu einem großen Teil aus jungen Frauen. Bei den Treffen liegt der Schwerpunkt auf dem Austausch der persönlichen Erfahrungen unter Betroffenen. Wir freuen uns immer über neue Gesichter in der Gruppe. Auch Männer mit einer BRCA-Mutation sind in unserer Gruppe herzlich willkommen. Denn auch sie haben ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken und können die Mutation an ihre Kinder vererben. Kontakt: Simone P., Tel. 84703082, simone.p@brca-netzwerk.de; Olga J., Tel. 0176/63157762, olga.j@brca-netzwerk.de

VAN RIPER GRUPPE – SHG FÜR STOTTERNDE

Hallo, wir sind eine kleine Gruppe, die sich jeden Donnerstag trifft, um die van Riper Technik zu stabilisieren. Du kennst Dich mit ‚van Riper‘ aus, und hast Lust auch Deine personalisierte Sprechweise zu vertiefen, aufzufrischen oder zu stabilisieren? Dann komm doch einfach dazu. Hier wird geübt, mit Spaß, nicht zu streng und nicht zu locker. Die Treffen finden in der KISS Kontaktstelle Wandsbek statt. Leute, die diese realitätsnahe Sprechweise „erfahren“ möchten, sind auch herzlich

SEEBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

eingeladen. Kontakt: andre-sshg@web.de oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

LEBEN MIT TINNITUS: AUSTAUSCH IN HAMBURGS WESTEN

NEU

Piepen, pfeifen oder summen. Tinnitus zeigt sich in Form unterschiedlichster Ohrgeräusche oder Ohrensausen. Häufig werden Töne oder Geräusche auch lauter oder schmerzhaft empfunden, dies nennt man Hyperakusis. So können auch Ängste vor Klängen entstehen (Phonophobie). Besonders sensible Menschen sind dabei eher gefährdet, dieses Symptom zu bekommen. Wofür steht es? Was will es mir sagen? Auch Fragen zu den Behandlungsmöglichkeiten, der Alltagsbewältigung und individueller Entlastung spielen eine wesentliche Rolle. Die Gruppe versteht sich als Ratgeber, Erforscher, Mutmacher – gegenseitig lassen sich neue Wege aufzeigen und Bewältigungsstrategien entwickeln. Unser Austausch ist offen für Menschen mit akutem und chronischem Tinnitus, die Treffen finden monatlich in Ottensen/Altona statt. Neu Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SHG UMWELTKRANKHEITEN/ MCS + CFS

Was tun, wenn die Umwelt krank macht? Eine Vielzahl von Umwelteinflüssen, oft unerkannte/ungeprüfte Chemikalien, kön-

nen von Mensch zu Mensch unterschiedliche, chronische Gesundheitsbeschwerden auslösen. Etwa 5% der Bevölkerung sind betroffen. 1% von ihnen erwirbt z.B. nach einer Schimmelpilzbelastung eine vielfache Chemikalienunverträglichkeit (MCS). Bei MCS lösen Spuren von Schadstoffen eine Verschlimmerung der Beschwerden aus. Beim CFS steht die chronische Erschöpfung mit einem Leistungsverlust von mehr als 50% im Vordergrund. Der umweltmedizinisch informierte Arzt (eine Rarität) kann mit dem Erheben der ausführlichen Krankengeschichte, dem Ausschließen bekannter Erkrankungen und umweltmedizinischem Labor die Ursache wahrscheinlich machen. Die Behandlung setzt das Meiden schädigender Einflüsse voraus. Die Betroffenen tauschen sich über Diagnose- und Therapiemöglichkeiten aus. Aufgrund der Unkenntnis/Ignoranz der Institutionen im Gesundheits-, Sozial- und Rechtssystem drohen die Betroffenen alleingelassen in die Isolation, existentielle Not zu geraten. Kontakt: shg-umweltkrankheiten-hh@gmx.de oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

SCHWERE GEBURT

Die Geburt Deines Kindes war anders als erwartet? Und die Gedanken lassen Dich nicht los? Die Geburtshelfer haben sich nicht so um Dich gekümmert, wie Du es Dir gewünscht hättest? Du warst alleine, hilflos oder gar verbaler, körper-

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

licher oder seelischen Gewalt ausgesetzt? Beim Gedanken an die Geburt kommen Dir Tränen oder Wut steigt in Dir auf? Du hattest schwere Geburtsverläufe oder -verletzungen? Egal ob ungeplanter Kaiserschnitt, ungewollter Dammschnitt oder komplikationsreiche Schwangerschaft, fehlende Hebammenbetreuung, Angst um das Baby oder das eigene Leben: Gemeinsam wollen wir sehen, wie wir die schwere Geburt verarbeiten können und uns z.B. über Möglichkeiten der Aufarbeitung von traumatischen Geburtserlebnissen (Körpertherapie, Psychotherapie, Cranio-Sacral) und auch unsere Folgeerfahrungen (z.B. Beziehung zum Kind aufbauen, Bonding, Stillprobleme) austauschen. Wie gehen wir mit wieder aufkommenden Ängsten und Erinnerungen um, wie können wir neuen Schwangerschaften (oder nur den Gedanken daran) begegnen? Wenn Du auch dabei sein willst, nimm Kontakt auf: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

VERLASSENE ELTERN IM GESPRÄCH

Kontaktabbrüche zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern geschehen nicht selten, dennoch fühlen sich die Betroffenen häufig isoliert in ihrer Lebenssituation. Unsere Gesprächselbsthilfegruppe richtet sich an Eltern, die unfreiwillig keinen Kontakt zu ihren Kindern haben. Es geht darum Hoffnung, Trost und Lebenssinn wieder zu finden. In der Gesprächsgruppe kann man sich mit

betroffenen Eltern austauschen und Verständnis finden, ohne Urteil und Vorwurf. Wir treffen uns am 1., 3. & 5. Mittwoch von 18-20 Uhr in Wandsbek. Neu Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FRAUENGESPRÄCHSGRUPPE

„ENT-TÄUSCHUNG: LEID ODER GLÜCK?“
Kennst du Gefühle wie Minderwertigkeit, Mutlosigkeit und Einsamkeit? Ich suche Frauen, die einen Spiegel auch für die Selbsterkenntnis nutzen würden. Wir wollen nicht die Symptome verdrängen – sondern deren Ursachen hinterfragen und verstehen lernen. Wir wollen den Mut haben und bei der Wurzel ansetzen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

WEGE AUS DEM „ZICKENKRIEG“

Die SHG will für einen friedfertigen Umgang miteinander tätig werden. Sie wendet sich an Frauen jeden Alters, an „Täter“ wie an „Opfer“, denn oftmals sind wir beides, nur zu verschiedenen Zeiten oder in verschiedenen Gruppen/Konstellationen. Wir wollen durch unsere Gespräche Bewusstsein davon erlangen, was uns treibt, wollen unser eingefleischtes Konkurrenzverhalten durchschauen, darüber Verfügungsgewalt erlangen, es nicht mehr tun zu müssen, und zum anderen wollen wir Handlungsmuster entwerfen, mit denen wir uns dagegen

NEU

NEU

SLEBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

schützen können. Ziel ist es, ein friedvolles Miteinander selbst bei gravierenden Meinungsverschiedenheiten oder Lebensphilosophien pflegen zu können. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ANGSTSTÖRUNGEN (GENERALISIERT) FÜR JUNGE FRAUEN

NEU

Es wird eine neue Gruppe gegründet im Raum Hamburg Lokstedt. Es handelt sich um eine Gruppe für Frauen zwischen 25 bis 35 Jahren, die eine generalisierte Angststörung haben und Therapieerfahrung besitzen. Eine vorhandene Reflexion mit der Krankheit ist gewünscht. Es handelt sich um eine Gesprächsgruppe zum Thema Umgang mit Alltagsproblemen die sich aus der Krankheit ergeben.

Zum Beispiel: wie geht der Freund mit der Krankheit um? Wo gibt es Schwierigkeiten im Job? Sowie andere alltägliche Themen, wo ein Austausch mehr Sicherheit in den Alltag bringen kann. Wir treffen uns einmal wöchentlich für 2,5 Stunden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GLÜCKSGRUPPE FRIEDA FRÖHLICH

„Denke nicht ständig an das, was Dir fehlt, sondern an das, was Du hast.“ Leben im JETZT. Raus aus der Opferrolle, rein in die Selbstverantwortung. Das Leben selbst in die Hand nehmen. In dieser Gruppe beschäftigen wir uns mit der sogenannten Positiven Psychologie:

- Gesundheit statt Krankheit
- Stärken statt Schwächen

- Lösungen statt Probleme
- Gegenwart statt Vergangenheit

In wöchentlichen Treffen wollen wir uns gegenseitig dabei helfen, POSITIV zu denken, zu fühlen und zu kommunizieren. Denn BewusstSEIN und GlücklichSEIN kann man lernen und üben. Kontakt: mail@friedafröhlich.de oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

NEUE ADHS SHG FÜR ERWACHSENE AB 45/50 PLUS, WANDSBEK

Erwachsene mit ADHS sind anders: Sie haben andere Bedürfnisse und Lebens-themen als Kinder und Jugendliche. Sie erleben Misserfolge und soziale Ausgrenzung. Häufig ist eine späte ADHS-Diagnose Auslöser für das Aufsuchen einer SHG. Im Stadtteil Wandsbek wollen wir eine neue ADHS-SHG für Erwachsene ab 45/50 „plus“ gründen und das bestehende Angebot ergänzen. In dieser neuen Gruppe sind uns Menschen mit und ohne Diagnose willkommen, die sich für das Thema ADHS interessieren. Sie können sich hier unter Gleichgesinnten im geschützten Rahmen austauschen. Wir freuen uns auf Sie! Kontakt: adhs-wandsbek@web.de oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SCHREIBWERKSTATT FÜR FRAUEN

Wir sind eine SHG für Frauen in schwierigen Lebenslagen und treffen uns monatlich in Eppendorf zum Schreiben von

Kurzgeschichten. Sinn der Übung ist, die Fixierung auf Probleme aufzuheben und von Grübelkarussell abzusteigen. Im Vordergrund stehen dabei Spaß und Entspannung. Wenn Sie Lust zu einer Schnupperstunde haben, schreiben Sie doch einfach herein. Kontakt: i.lerch@freenet.de oder 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, oder das Gefühl nicht richtig in der Realität zu sein. Vielleicht kennst du auch, dass du Schwierigkeiten mit Entscheidungen hast, weil du verschiedene Anteile oder Persönlichkeitszustände hast, die in unterschiedliche Richtungen streben. Wir kennen es meist in einer Art „Extrarealität“ zu leben, die ist Menschen, die das nicht kennen, kaum vermittelbar. In unserer Frauengruppe wünschen wir uns eine gegenseitige Stärkung in unserem Leben. Das Treffen findet einmal monatlich am Nachmittag statt. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEUE ADIPOSITASGRUPPE „GEMEINSAM SIND WIR STARK“

Ich würde gerne eine neue SHG ins Leben rufen, in der sich adipöse Menschen über ihre Erfahrungen im Alltag mit ihrem

Übergewicht austauschen können. Es wäre schön sich gegenseitig Mut zuzusprechen und evtl. gemeinsam etwas zu unternehmen. Angesprochen sind Männer und Frauen aller Alltagsgruppen, die gerne neue Leute kennenlernen möchten. Das wöchentliche Treffen wird montags von 18-20 Uhr in Bramfeld stattfinden. Ich bin selbst adipös und würde mich freuen, wenn ihr euch meldet. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 oder direkt bei Britta, Tel. 181 596 47.

NEUE BORDERLINEGRUPPE WANDSBEK

Wie kann ich mit dieser Diagnose ein glückliches Leben führen? Darüber möchten wir uns im wohlwollenden Miteinander austauschen, vielleicht sogar im Alltag unterstützen als schöner „Sicherungsanker“. Dabei können wir frei wählen, ob wir über Achtsamkeitsübungen, Gefühlsregulation, Skilltraining, Ziele, Medikamente oder den ganz normalen Alltagswahnsinn sprechen... Was liegt in Deinem Notfaltkoffer? Mit vielen kleinen Bausteinen und Stellschrauben können wir daran arbeiten, unsere Ziele zu erreichen. Es ist auch möglich Experten wie Psychiater oder Ergotherapeuten in unsere Gruppe als Referenten einzuladen. Unsere Treffen finden donnerstags von 20-22 Uhr in Wandsbek statt. Therapieerfahrene Frauen und Männer ab etwa 30 sind herzlich willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

NEU

SLEBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

SOZIALE PHOBIE

Wir sind eine SHG für Menschen mit Sozialer Phobie. Betroffene haben ausgeprägte Angst, in sozialen Situationen im Mittelpunkt zu stehen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten. Ins Leben gerufen wurde die SHG, um unsere Ängste im Umgang mit anderen Menschen zu diskutieren und gemeinsam Wege in ein unbeschwerteres Leben zu finden. Der Kontakt mit anderen Betroffenen macht deutlich, dass man nicht der Einzige mit derartigen Problemen ist und bietet eine Chance, über diese Probleme reden zu können, ohne dafür verurteilt zu werden. Unsere Treffen finden vierzehntägig donnerstags um 20 Uhr in der Kontaktstelle Wandsbek statt. Interessenten sind gerne willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BIPOLAR-GRUPPE IM SÜDEN HAMBURGS

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen und Männern aller Altersstufen, die alle das gleiche Schicksal teilen: Wir sind manisch-depressiv, sind an einer bipolaren Störung erkrankt. Trotzdem meistern wir unser Leben, mal mit, mal ohne Unterstützung, aber nie allein. Wir treffen uns alle 14 Tage in der Kontaktstelle Harburg, sprechen darüber, wie unser Alltag gerade läuft, ob Probleme akut sind oder wir eine Krise überstanden haben. Dies passiert in Eigenregie ohne therapeutische Unterstützung, denn durch unsere eige-

ne Betroffenheit sind wir alle Experten, können durch eigene Erfahrung schnell und manchmal unkonventionell helfen. Ab und zu laden wir aber auch Referenten ein, um mal einen Blick über den Teller- rand zu werfen. Du willst uns kennenlernen? Gerne! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

BIPOLAR-SELBSTHILFEGRUPPE 45+

Neugründung für Betroffene. 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, 16-18 Uhr in der Kontaktstelle Wandsbek treffen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

AUF DEM WEG... ICH BIN OK – DU BIST OK – WIR SIND OK!

Wer möchte in einer neu gegründeten SHG in lockerer Atmosphäre den Umgang bzw. die Einstellung zu sich selbst und seinen Mitmenschen verändern und verbessern? Kurz gesagt: Sich selbst und andere besser verstehen (lernen). Wir können miteinander verschiedene Themen besprechen

NEU

und diskutieren, wie z.B. Selbstwert oder Wertschätzung/Anerkennung. Wie können wir uns selbst und anderen mehr zu- und vertrauen? Anwendung von „Kommunikationsregeln“, Umgang mit Kritik, Vorurteilen und Autoritäten. Oder: Wie kann ich mich gesund abgrenzen? Diese Aufzählung lässt sich gemeinsam erweitern und gestalten. Alle, die sich in einer Gemeinschaft weiter entwickeln und aktiv am Gruppengespräch teilnehmen möchten, sind herzlich willkommen. Wir treffen uns voraussichtlich zweimal monatlich donnerstags von 18-20 Uhr in Wandsbek. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEUSTART!

RAUS AUS DER DEPRESSION

Keine Kraft mehr, Gedankenlärm, Hoffnungslosigkeit. Depression kommt von lateinisch deprimere – „niederdrücken“. Eine diffuse, dunkle Macht drückt vor allem Vitalität, Zuversicht und Lebensfreude nieder. Um sie wieder zu erlangen, muss aus den dunklen, unbewussten Tiefen etwas sanft ins Licht des Bewusstseins „hochgedrückt“ werden, um sein eigenes Denken und Handeln zu verstehen – und es gegebenenfalls verändern zu können. Ziel von „Neustart“ ist es also, Unbewusstes bewusst zu machen, um neu durchzustarten. Übernimm wieder das Steuer in Deinem Leben. Denn: Solange Du nicht weißt, was Dich steuert, befindest Du Dich im Blindflug. Indem Du den Joystick wieder selbst in die Hand

NEU

nimmst, bekommst Du die Kontrolle über Dein Leben zurück und bist in der Lage, Deine Ziele zu realisieren. Du bist bereit für persönliche Weiterentwicklung? Du bist bereit, gewohnte Denk- und Handlungsmuster zu durchbrechen und neue Erfahrungen Willkommen zu heißen? Du bist bereit, Dich unterstützen zu lassen und andere konstruktiv zu unterstützen? Dann freuen wir uns auf Dich! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

PSYCHOSOMATIK

Gesprächs- und Freizeitgruppe Bergedorf
Unsere SHG 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, Ungeduld und wir stehen häufig unter Rechtfertigungszwang. Das gibt es in unserer Gruppe nicht, denn jede und jeder, egal ob jung oder alt, ist uns willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ANGEHÖRIGE DEPRESSION ALTONA

Die SHG für Angehörige depressiver Menschen Altona trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag von 18-20 Uhr. Wir möchten uns durch den Austausch von Erfahrungen stützen sowie Rückhalt, Mut und Hil-

SLEBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

festellung geben. Es ist eine große Hilfe, die eigenen Probleme und Sorgen mit anderen Angehörigen, Freunden oder Lebensgefährten zu besprechen. Niemand kann unsere Nöte besser verstehen als jene, denen es ebenso geht. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER BILLSTEDT

NEU

Jede psychische Erkrankung eines Familienmitglieds stellt die Angehörigen vor große Probleme. Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann da sehr hilfreich sein. Die SHG Angehörige psychisch Kranker wird sich ab dem 28. September montags von 17-19 Uhr treffen. Wir wollen gegenseitig von unseren Erfahrungen profitieren, bei ungeklärten rechtlichen, sozialen und medizinischen Fragen Experten einladen und gemeinsam etwas Schönes unternehmen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte. Kontakt: Tel. 0151 58 330 310 oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

JUNGE DEPRESSIVE, ST. GEORG

Wir sind eine Gruppe für junge Menschen (20-38 Jahre) mit Depressionen und z.T. auch anderen Problemen. In der Gruppe tauschen wir uns über Therapieformen, Medikamente, typisch depressive Lebenssituationen und andere Dinge aus. Dabei darf in unseren Augen ein Klecks

Humor nicht fehlen. Die Gruppe trifft sich wöchentlich abwechselnd in einer gemütlichen Privatwohnung und einem für den Zweck gestellten Raum, beide in St. Georg. Wenn du Kontakt zu anderen Betroffenen in einem herzlichen & diskreten Rahmen suchst bist du bei uns genau richtig! Wir sind noch im Aufbau der Gruppe und einer Art Gruppenfindungsphase. Fühl Dich gerne dazu eingeladen, uns zu besuchen und kennen zu lernen. Bis dahin, Anna, Lena, Tim, Lisa & Daniel. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

PEPP

Wir sind eine kleine Gruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychischen Problemen (PEPP). Bei uns besprechen wir Themen wie Ängste, Probleme mit Angehörigen, Einsamkeit u.v.m. Wir sind offen für neue Mitglieder und freuen uns auf Dich. Unsere Treffen finden alle 14 Tage mittwochs um 14 Uhr statt. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

SHG SOZIALE KOMPETENZ NACHSORGE (SK-N)

Die Selbsthilfegruppe SK-N entstand 2012 als Wunsch von Teilnehmern eines sozialen Kompetenz-Trainings an der Hufnerstraße (Netzwerk integrierte Versorgung/Freundeskreis Ochsenzoll). Die SHG SK-N bietet jedem Teilnehmer im Anschluss an sein SK-Training die

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Fortführung der hilfreichen und offenen Gruppengespräche. Du findest Aufmerksamkeit in kleiner, vertraulicher und angenehmer Runde. Jeder darf von seinen gemachten Erfahrungen mit der sozialen Kompetenz berichten und kann danach Meinungen, Rat, Hilfe, Reflektion, Verständnis oder Auflösung aus der Gruppe erhalten. Komm einfach vorbei und lerne uns kennen. Die Gruppe freut sich auf Dich. Wir treffen uns jeden Mittwoch im Treffpunkt Dulsberg, Dithmarscher Str. 26, 18-19:30 Uhr im Eingangsbereich. Noch Fragen? Ruf einfach mal an oder schreib uns! Kontakt: Susanne Farwer 0177 / 3352 535, susanne@farwer.de oder Michael Mackenstein 0157 / 7435 2030, mackenstein.michael@alice-dsl.de

„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, annehmen lernen und hinterfragen
- Menschen finden, die auch an sich „eigenverantwortlich“ arbeiten wollen
- unseren Selbstwert (an)erkennen und unser Selbstwertgefühl stärken

- Selbstsicherheit erlangen / unser Selbstvertrauen stärken
 - Fragen stellen und Feedback üben
- Hierzu möchten wir in der Gruppe neben Gesprächen auch praktische Übungen und kreatives Gestalten einsetzen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UND NEUER MUT FÜR ANGEHÖRIGE

- Ein Angebot in Eppendorf
- Sich gegenseitig Mut machen, Verständnis und Unterstützung von Menschen zu erfahren, die Ähnliches erleben. Durch Erfahrungsaustausch und Informationen können sich neue Lösungen für belastende Situationen entwickeln. Pflegende Angehörige demenzkranker und älterer Menschen treffen sich jeden letzten Dienstag im Monat von 16–18 Uhr zu einer offenen Gesprächsgruppe und suchen neue Mitglieder. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Offene Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz im Raum Barmbek.

Sie leisten viel in der Begleitung Ihres erkrankten Angehörigen. Sie sind rund um die Uhr im Einsatz. Aber haben Sie noch Zeit für sich und Ihre eigenen Interessen? Wo können Sie sich austauschen? Wir

SLEBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

laden Sie herzlich ein in unsere Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Hier finden Sie ein offenes Ohr für Ihre Anliegen, Austausch und Information, Unterstützung und Entlastung. Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag im Monat von 16- 18 Uhr in Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg. Kommen Sie bei uns vorbei. Ihre Teilnahme ist auch ohne Anmeldung möglich. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR ÄLTERE

Wir treffen uns einmal im Monat zum Reden und Verabreden.

Gesprächsthema ist, wie jede/jeder im Alltag für ein gutes Leben in unserer Lebensphase sorgt, und wie es besser gelingen kann. Selbsthilfe bedeutet, dass wir aktiv unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wie wir uns weiterentwickeln und uns dabei auch Unterstützung holen können. Es gibt jeden Monat einen Vorschlag für Verabredungen zum Musikhören, für Vorträge oder Kinofilme und was sonst noch interessant ist. Anregungen sind ausdrücklich erwünscht. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

schend. Aber für Einige bringt er vielleicht einige Probleme mit sich, der vielen Zeit und Freiheit eine sinnvolle Struktur zu geben, um die Perspektive für die Zukunft positiv zu gestalten, damit man den sog. Ruhestand auch wirklich dauerhaft genießen kann. Es geht darum mit der vielleicht frustrierenden, trostlosen und wenig befriedigenden Situation nicht zu hadern, den Druck etwas machen zu müssen zu relativieren, mit sich seinen Frieden zu machen und Lust auf diese Zeit zu haben. Für Menschen, die mit der neuen ungewohnten Lebenssituation Schwierigkeiten haben, und damit zumindest zur Zeit nicht klarkommen, sollte diese Gruppe zu einem Gedankenaustausch führen, der vielleicht diesen Zustand beseitigt, um dann hoffentlich das neue Leben mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude anzugehen. Außerdem könnte diese Gelegenheit der Aufnahme und Förderung von neuen sozialen Kontakten unter Gleichgesinnten dienen. Das Treffen könnte wöchentlich, in den Nachmittagsstunden in der Kontaktstelle Wandsbek stattfinden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

NEU „RENTNERLOCH“-

Das Leben nach der Arbeit - vom Frust zur Lust

Der Moment des Eintritts in das gesetzliche Rentnerdasein kommt ja nicht überr-

SELBSTHILFE-TELEFON Mo - Do 10 - 18 Uhr

040 / 39 57 67

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

.....

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

Selbsthilfe-Beratung für pflegende Angehörige: Do 10-14 Uhr

040 / 399 263 55

.....

KISS Hamburg

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

040 / 41 52 01 89

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

selbsthilfekooperation@paritaet-hamburg.de

.....

IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. V.i.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 139 bitte an KISS Hamburg, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 30.11.2015. 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

