

SELBSTHILFE ZEITUNG.

#142 Oktober – Dezember 2016



Veranstaltung SHG-Topf, Tipps, Beiträge aus der Selbsthilfe



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

AKTUELLES



Glücklich, wenn die Tage fließen
wechselnd zwischen Freud und Leid,
zwischen Schaffen und Genießen,
zwischen Welt und Einsamkeit.

*Johann Wolfgang von Goethe
(1749 - 1832), dt. Dichter, Natur-
wissenschaftler und Staatsmann*

Liebe Leserinnen und Leser,

heute ist es für viele von uns beinahe selbstverständlich, sich auch bei gesundheitlichen Fragen oder Lebensproblemen umfassend im Internet und den sozialen Medien zu informieren. Diese reine Informationsbeschaffung ersetzt keinen persönlichen Kontakt. Aus vielen Gesprächen mit Selbsthilfevertreter/innen weiß ich, wie wichtig der persönliche Austausch auf Augenhöhe für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und chronischen Erkrankungen ist.

In unserer Zeitung finden Sie wieder eine Vielzahl von Beiträgen aus der Selbsthilfe, Veranstaltungstermine und Tipps, sodass Sie Gelegenheit haben, die Selbsthilfe in Hamburg persönlich zu erleben. Ich lade Sie ganz herzlich dazu ein.

Beste Grüße,

C. Herrmann

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

KISS Hamburg wächst	4
Fünf Vorteile einer Selbsthilfegruppe	4
Generationswechsel in der Selbsthilfe	6
Woche der Inklusion	6
Ergebnisse „Barrierefreie Arztpraxen“	7
Abschied von Detlef Wilke	8
Wie unterstützt KISS Selbsthilfegruppen	9
Paten für Geflüchtete gesucht	10
Projektfonds von Pride e.V.	10
Hamburger Selbsthilfepreis	11
„Hut ab“ oder „Chapeau“	12
Netz mit Web-Fehlern?	13
Harburger Gesundheitstage	14
1. Skoliose Selbsthilfetag	14
Info-Veranstaltung SHG-Topf	15
Hamburger Hospiz-Woche	15
Hinweise, Tipps	16/17

VERANSTALTUNGSKALENDER	18-22
SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE	24-30

KISS HAMBURG WÄCHST

Zurzeit ist bei KISS Hamburg einiges in Bewegung. Unser Team vergrößert sich, da wir ganz frisch drei neue Kolleginnen bekommen haben, die gerade als Selbsthilfieberaterinnen eingearbeitet werden. Vielleicht hatten Sie bereits indirekten Kontakt und wurden bei Ihrem letzten Telefonat mit uns darauf aufmerksam gemacht, dass eine neue Kollegin daneben sitzt und zuhört, um zu lernen?

AUSSERDEM GIBT ES RÄUMLICHE VERÄNDERUNGEN:

Im Kreuzweg 7 wird es ab 1.11.2016 drei weitere Gruppenräume geben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Petra Bauer unter Tel. 537 97 89-70 oder unter petra.bauer@paritaet-hamburg.de

Die Geschäftsstelle im Kreuzweg wird darüber hinaus vierte Kontaktstelle mit zwei der neuen Kolleginnen. Nach ihrer Einarbeitung werden dort ab 1. Januar 2017 auch persönliche Beratungen stattfinden. Damit wir für Sie und Ihre Anliegen auch ganz zentral erreichbar sind.

Ermöglicht wird das Wachstum von KISS Hamburg erfreulicherweise durch eine größere finanzielle Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes.

Christa Herrmann
KISS Hamburg

FÜNF VORTEILE EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Hier triffst du auf Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie du befinden oder das gleiche Problem haben. Mit anderen Worten: In einer Selbsthilfegruppe lernst du Gleichgesinnte kennen, die dich verstehen und ernst nehmen – etwas was deine Freunde und Familie möglicherweise nicht können, weil es ihnen schwer fällt, nachzuempfinden, wie es dir wirklich geht.

In einer Selbsthilfegruppe kannst du offen über deine täglichen Herausforderungen reden, du musst dich nicht verstellen oder

auf die Ansichten anderer Rücksicht nehmen. Hier musst du nicht funktionieren, sondern kannst du einfach so sein, wie du bist. Durch die Treffen findest du neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und kannst daraus Kraft ziehen, um den Alltag besser zu bewältigen.

Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem alles vertraulich behandelt wird. Was du in der Gruppe sagst, bleibt auch dort und wird nicht nach außen weitergegeben.



FÜNF VORTEILE EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Eine Selbsthilfegruppe stärkt dir den Rücken und motiviert dich darin, deinen Weg weiterzugehen, weiterzukämpfen, nicht aufzugeben. Hier findest du positive Beispiele, Anregungen und Ideen, wie du mit deiner Lebenssituation oder deinem Problem gut umgehen kannst. In der Selbsthilfegruppe bist du Teil einer Gemeinschaft.

Selbsthilfe funktioniert ohne lästigen Papierkram oder Kampf mit Ärzten und Krankenkassen. Die regelmäßigen Treffen von Selbsthilfegruppen werden von ihren Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt. Die Gesprächsinhalte und Aktivitäten, aber auch die Gestaltung der Gruppenarbeit werden gemeinsam in der Gruppe entwickelt und bestimmt. Jedes einzelne Mitglied bestimmt außerdem für sich, was und wie viel es jeweils in die Gruppe einbringen möchten.

FÜNF WEITERE WICHTIGE PUNKTE

Eine Selbsthilfegruppe ist keine Therapie! Die Gruppe ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie kann jedoch eine sinnvolle Unterstützung dafür sein.

Die meisten Selbsthilfegruppen sind keine „Jammergruppen“! Die Menschen dort hören einander zu und unterstützen sich gegenseitig, um gemeinsam positive Alltagsstrategien zu erarbeiten.

In Selbsthilfegruppen treffen sich die Menschen freiwillig, regelmäßig und verbindlich. Das ist wichtig, um Vertrauen aufzubauen und als Gruppe zusammenzuwachsen.

Es gibt eine große Bandbreite an Selbsthilfegruppen. So gibt es Gruppen zum Erfahrungsaustausch, für gemeinsame Aktivitäten, zur Freizeitgestaltung oder auch allgemeine Gesprächsgruppen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen stellen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von KISS Hamburg her. In einem Gespräch klären sie, ob es eine passende Selbsthilfegruppe gibt. Dieses Gespräch kann persönlich in einer der drei Kontaktstellen in Altona, Wandsbek und Harburg stattfinden oder telefonisch (040 / 39 57 67). Selbstverständlich anonym, wenn das gewünscht ist.

AG Facebook bei KISS
Katja Gwosdz, Karina Kalinowski, Katrin
Massarczyk, Ella Rhoese



www.pixabay.com

IM GESPRÄCH: GENERATIONSWECHSEL IN DER SELBSTHILFE - HERAUSFORDERUNG UND CHANCE

Viele Selbsthilfeaktive nicht nur in Hamburg beschäftigen sich mit diesem Thema! Es gibt zahlreiche Beispiele, wie Selbsthilfegruppen damit umgehen und den Generationswechsel als einen gemeinsamen Veränderungsprozess gestalten. Darüber möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und neue Ideen für einen gelingenden Generationswechsel entwickeln.

Einstiegsimpuls

Welche Herausforderung stellt der Generationswechsel für die Selbsthilfegruppen dar?

Dr. Christopher Kofahl, Institut für Medizin Soziologie am UKE

Workshops

Selbsthilfevertreterinnen und Selbsthilfevertreter stellen anschließend vor, wie sie den Generationswechsel in ihrer Gruppe erleben und gestalten.

Abschluss
Fazit und Ausblick mit allen Beteiligten.



kaale jipp / photocase.de

FACHVERANSTALTUNG

MITTWOCH, 23.11.2016, 18 - 21 UHR,
PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband
Wandsbeker Chaussee 8
22089 Hamburg

Wir bitten um ihre Anmeldung bis zum 11.11. unter Tel. 537 97 89 70 oder kiss@paritaet-hamburg.de

Die Veranstaltung wird von Gebärdensprachdolmetscherinnen begleitet!

WOCHE DER INKLUSION

Vom 21. bis zum 29. November veranstaltet die Senatskoordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen, Ingrid Körner, zum zweiten Mal in Hamburg die Woche der Inklusion.

Mit zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen möchte sie das Thema Inklusion in vielen Stadtteilen Hamburgs weiter voranbringen. Ziel ist es, Menschen mit und ohne Behinderung zusammen zu bringen, damit

beide selbstverständlicher zusammen leben, arbeiten und ihre Freizeit gestalten. Den Abschluss der Woche der Inklusion bildet in diesem Jahr der festliche Senatsempfang im Hamburger Rathaus anlässlich der Auszeichnung zum „Wegbereiter der Inklusion“.

Infos: Inklusionsbüro Hamburg,
Tel. 428 635 723, www.hamburg.de/skbm

ZENTRALE ERGEBNISSE DES PROJEKTES BARRIEREFREIE ARZTPRAXEN

Im Rahmen der Woche der Inklusion präsentiert das zweijährige Modellprojekt Barrierefreie Arztpraxen eine erste Zwischenbilanz.

Am Montag, 28.11.2016
von 11.00 bis 13.00 Uhr im
Ernst-Deutsch-Theater

werden zum Ende der Pilotphase zentrale Ergebnisse erläutert.

WELCHE ARZTPRAXEN SIND BARRIEREFREI?

Wo findet eine Rollstuhlfahrerin eine gynäkologische Praxis mit einem höhenverstellbaren Untersuchungsstuhl? Gibt es einen Orthopäden, der auf gehörlose Patienten eingestellt ist? In welcher Arztpraxis kann sich ein Patient mit Rollator problemlos bewegen?

JAHRELANGE FORDERUNG

Die Kennzeichnung von Arztpraxen in Sachen Barrierefreiheit ist oft unvollständig, fehlerhaft und missverständlich. Begriffe wie „behindertengerecht“, „rollstuhlfreundlich“ oder „bedingt barrierefrei“ sagen nichts über die tatsächlichen Zugangsbedingungen aus und helfen den Patienten nicht, die für sie passende Praxis zu finden. Das möchte das Projekt „Barrierefreie Arztpraxen“ der Patienten-Initiative e.V. und KISS Hamburg ändern. Mit Finanzierung durch die AOK können die Projektbeteiligten somit eine Forderung

umsetzen, die schon seit Jahren im Selbsthilfebereich, bei Patientenvertretern und Behindertenverbänden erhoben wird.

Das Grußwort hält Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks
Die Poetry-Slamerin Ninia LaGrande wird alle Teilnehmenden auf das Thema „Barrierefreie Arztpraxen“ einstimmen.

Danach dürfen Sie sich auf die Vorstellung der zentralen Ergebnisse freuen. An der anschließenden Diskussion nehmen Vertreter/innen aus Selbsthilfe, Inklusion und Medizin teil.

Diskussionsteilnehmer/innen:

- Isabella Vértes-Schütter, Theaterintendantin, Ärztin, Mitglied der Hamburger Bürgerschaft
- Thomas Bott, Regionaldirektor AOK Rheinland/Hamburg
- Birgit Brink, Barriere-Scout, Selbsthilfevertreterin
- Silke Koppermann, niedergelassene Gynäkologin
- Birgit Wulff, Vorstand Ärztekammer Hamburg
- Ingrid Körner oder Klaus Becker, Senatsbeauftragte für die Belange behinderter Menschen / Inklusionsbüro

Anmeldungen bitte unter
info@patienteninitiative.de

KISS HAMBURG TRAUERT UM DETLEF WILKE

Thomas-Tobehn/pxelioda



Am 5. August 2016 verstarb mit Detlef (Joe) Wilke im Alter von 83 Jahren einer, der sich seit Jahr und Tag intensiv um sein Thema in der Selbsthilfe gekümmert hat.

Die Anfänge reichen in den April 1996 zu-

rück, wo nach einer Veranstaltung von KISS Hamburg die Selbsthilfegruppe für Hirnverletzte und ihre Angehörigen entstanden war. Damals bestand ein starkes Bedürfnis nach Austausch untereinander ohne die jeweils betroffenen Patienten/innen.

Im Laufe des Jahres entschieden sich die Beteiligten, eine Gruppe für Angehörige und Betroffene zu werden. In der Folge engagierte sich gerade Joe Wilke stark für die Gruppe. Diese hatte aufgrund von öffentlichen Auftritten (u.a. Tatort Gehirn / 1999) größeren Zulauf und blieb im Kern eine Angehörigengruppe.

Im Jahr 2003 gründete sich aus der Selbsthilfegruppe heraus der Verein Arche Nova e.V. als ein Angebot des betreuten Wohnens für Hirnverletzte. Ein Jahr später folgte mit „David & Goliath“ eine Interessenvertretung für Hirnverletzte. Auch nach dem Umzug der Familie Wilke nach Nordfriesland konnte Joe Wilke nicht von der Gruppe lassen und blieb ihr so verbunden, dass kurze Zeit später doch wieder ein Wohnort gefunden wurde,

der die regelmäßige Teilnahme in Hamburg ermöglichte.

Das Ziel, aktiv die Situation der Selbstbetroffenen im Gesundheitssystem zu verbessern, wurde unermüdlich – auch bundesweit – verfolgt. Mit dem Wegfall des langjährigen Gruppenraums in einer Ottensener Kirchengemeinde rückte die Gruppe wörtlich noch näher an KISS heran.

Seit Mai 2007 traf man sich im Roten Raum in der Kontaktstelle Altona und seitdem war es üblich, dass Joe Wilke bei den wöchentlichen Treffen auch immer einmal wieder auf die Mitarbeiter/innen zukam und dabei kleinere Anliegen bzw. größere Forderungen vortrug oder auch schlichtweg nur den alltäglichen Kontakt suchte. Der aus meiner Sicht wichtigste Umbruch fand im Juni 2010 statt, als sich eine eigenständige Gruppe für Hirnverletzte gründete, die seitdem in regelmäßigen Abständen mit den Angehörigen zusammen Referenten/innen-Abende veranstaltet.

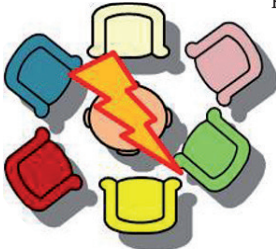
Ich persönlich werde die kurzen Momente vermissen, wenn die Gruppe langsam zusammenkommt und Joe Wilke mich begrüßt, um sich danach den Angehörigen zuzuwenden. Die Familien der Hirnverletzten werden ihn sicherlich in guter Erinnerung behalten.

Frank Omland,
KISS Hamburg

? WIE UNTERSTÜTZT KISS SELBSTHILFEGRUPPEN ?

! UNTERSTÜTZUNG BEI KONFLIKTEN IN DER GRUPPENSITZUNG !

In jedem Gruppengründungsgespräch und auch in vielen Einzelgesprächen mit Gruppen weisen alle



Mitarbeiterinnen von KISS Hamburg darauf hin, dass wir auch bei Konflikten und

schwierigen Situa-

tionen in Gruppenprozessen hilfreich zur Seite stehen. Wenn die Gruppe es möchte, kommen wir gerne zu einem Treffen und klären dort, welche Fragestellung die Anwesenden alleine nicht auflösen können. Tatsächlich wird KISS nur sehr wenig zu solchen Fragen eingeladen. Gründe dafür gibt es viele. Einer scheint der Wunsch nach Autonomie zu sein. Ein anderer, dass das Eingeständnis einen Gruppenkonflikt nicht eigenständig lösen zu können, schwer fällt:

„Wir schaffen das nicht alleine ohne die Profis“ widerspricht dem eigenen Anspruch als Selbsthilfegruppe.



Diesen Konflikt können wir als Hauptamtliche nicht lösen, aber möchten an dieser Stelle deutlich machen: KISS besucht die Gruppe, wenn die Gruppe dies so gemeinsam beschließt und uns einen Arbeitsauftrag gibt, zu dem wir beim Treffen moderieren können. In der Regel hören wir uns am Anfang einer solchen Sitzung an, worum es jeder Einzelnen und jedem Einzelnen geht und moderieren dann die Alternativen und Lösungen, die von den Teilnehmer/innen entwickelt werden. Zum Abschluss bespre-

chen wir, wie es

weitergehen kann. Etwa, ob KISS noch ein weiteres Mal moderiert, oder ob die Gruppe die neuen Ab-



sprachen in der

Praxis ausprobiert und uns eine Rückmeldung dazu gibt und vieles andere mehr. Ziel ist es immer, dass die Gruppenmitglieder nach der Unterstützung wieder konstruktiv und einander zugewandt miteinander sprechen können. Und sich dafür einmal Unterstützung zu holen, ist nicht ehrenrührig sondern zeigt auf, dass die Gruppe sich ihrer selbst bewusst ist.

Frank Omland,
Kontaktstelle Altona

MENSCHEN STÄRKEN MENSCHEN - PATINNEN UND PATEN FÜR GEFLÜCHTETE GESUCHT!

Wenn Sie Lust haben, einen geflüchteten Menschen in Hamburg zu unterstützen und ihm

- zu helfen, sich in Hamburg zurecht zu finden oder
- Deutsch beizubringen oder
- bei Behördengängen zur Seite zu stehen oder
- die besten Plätze Hamburgs zu zeigen oder
- einfach ein bisschen Zeit zu widmen



dann sind Sie hier genau richtig. Das Patenschaftsprojekt des PARITÄTISCHEN Hamburg bringt Hamburger/innen und geflüchtete Menschen zusammen, um den geflüchteten Neu-Hamburger/innen den Einstieg in das Leben in der Hansestadt zu erleichtern.

Wie lernen Sie sich kennen? Auf einem Erstkontakt-Treffen. Termine gibt es z.B. am 04.10., 18.10., 01.11. und am 15.11. jeweils um 18 Uhr beim PARITÄTISCHEN Hamburg in der Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg.

Was machen Sie? Die Patenschafts-Duos entscheiden gemeinsam, wie häufig sie was zusammen machen. Zusätzlich treffen sich alle Patenschafts-Duos einmal im Monat zum Austausch.

Was bringen Sie mit? Interesse und ein bisschen Zeit. Erfahrungen in der Arbeit mit Geflüchteten sind wünschenswert, aber nicht erforderlich. Teilnehmende sollten über 18 Jahre alt sein.

Wie? Bei Interesse melden Sie sich bitte unter patenschaften@paritaet-hamburg.de.

PROJEKTFONDS FÜR LGBTI-FLÜCHTLINGE VON PRIDE E.V.

Hamburg Pride e.V., u.a. Betreiber des Christopher Street Days, legt 2016 einen Sonderfonds für LGBTI-Refugees (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und Intersexuelle) auf, der mit mind. 20.000 € gefüllt ist. Initiativen, Gruppen und Vereine, die in Hamburg im Bereich LGBTI-Flüchtlinge arbeiten, können bei Hamburg Pride eine finanzielle Unterstützung für ihre Arbeit beantragen.

Der Fonds soll Begegnung ermöglichen und perspektivisch zum Empowerment der Geflüchteten führen, also Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen. Projektanträge können bis zum 4.11.2016 (falls der Fonds bis dahin noch nicht ausgeschöpft ist) gestellt werden. Weitere Infos und Antragsformular unter:

www.hamburg-pride.de/der-verein/projektfoerderung/



HAMBURGER SELBSTHILFEPREIS DER ERSATZKASSEN VERLIEHEN

Der Hamburger Selbsthilfepreis der Ersatzkassen ist am 3. Juni 2016 bereits zum dritten Mal verliehen worden. Die mit 2.500 Euro dotierte Auszeichnung würdigt das herausragende Engagement von Einzelpersonen oder Gruppen im Bereich gesundheitlicher Selbsthilfe.

Prämiert wurden die Selbsthilfegruppe NetzwerkStatt Krebs sowie die Hamburgerin Michelle Steiner, die beide durch ihre innovativen Konzepte überzeugten.

JUNGE KREBSPATIENTINNEN

Die Selbsthilfegruppe NetzwerkStatt Krebs ist ein Netzwerk junger Krebspatientinnen, die eine Internetplattform mit lokalen Ansprechpartnerinnen gründeten. Über die Plattform und soziale Medien tauschen die Betroffenen unkompliziert und schnell Rat und Informationen aus oder organisieren Hilfsangebote vor Ort. Ein Modell, das den Lebensumständen junger Frauen Rechnung trägt.

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE ERKRANKUNG

Michelle Steiner, selbst an Multipler Sklerose erkrankt, gründete die Selbsthilfegruppe „trotz allem bewegend“, die Menschen unterstützt, die unter der Doppelbelastung einer körperlichen und psychischen Erkrankung leiden.



(v.l., hinten) Sonja Heller, NetzwerkStatt Krebs, Sabine Tesche, Hamburger Abendblatt, Michelle Steiner, Trotz allem bewegend, Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks, Kathrin Herbst, vdek-Landesvertretung Hamburg, Dr. Stephanie Baas, Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, Dr. Christopher Kofahl, UKE

(v.l., vorne) Claudia Tozzi, NetzwerkStatt Krebs, Kerstin Hagemann, Patienten-Initiative e.V., Torge Bammel, BARMER GEK

Die Preisverleihung fand im Rahmen einer Fachveranstaltung zum Thema „Junge Selbsthilfe: Den Generationenwechsel gestalten“ statt. Die Hamburger Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks übergab die Preise und unterstrich abermals die Bedeutung, die Selbsthilfegruppen in unserer heutigen Gesellschaft haben.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.vdek.com
www.trotzallembewegend.de
www.netzwerkstattkrebs.de

„HUT AB“ ODER „CHAPEAU“

... das sagt man, um Wertschätzung und Anerkennung vor der Leistung Anderer auszudrücken.

Am Samstag, den 25. Juni, haben wir mit einem Aktionsstand am Ausgang der Europa-Passage auf die ehrenamtliche Mitarbeit der vielen Frauen in den Gruppen der Frauenselbsthilfe nach Krebs aufmerksam gemacht.

Passanten wurden gebeten durch die Symbolik des „Hut ziehens“ unser Engagement der ehrenamtlichen Tätigkeit zu honorieren. Selbst Petrus hat für uns



den Hut gezogen und in der Zeit von 11 Uhr bis ca. 14.30 Uhr an einem total verregnetem Samstag das Wasser von „Oben“ abgeschaltet.

Wir haben sehr schöne Fotos von einem total gemischtem Publikum bekommen.



Egal ob Harley-Fahrer, Familien, Hamburg-Besucher, Junggesellinnen, Elfen und Gefolge, echte bayrische Jungs usw. – alle waren bereit und haben sich für unsere Aktion fotografieren lassen.

Die Fotos der bundesweiten Aktion werden bei unserer Jubiläumsfeier zum 40-jährigen Bestehen der Frauenselbsthilfe

nach Krebs bei der Bundestagung im August in Magdeburg als Endloschleife auf großer Leinwand gezeigt.

Danke an alle Mitstreiterinnen, die zum Gelingen dieser tollen Aktion bereits Monate vorher beigetragen haben.

Heinke Nowicki / Gruppe Junge Menschen mit Krebs aus Hamburg

NETZ MIT WEB-FEHLERN?

Egal ob WhatsApp, Snapchat, YouTube oder League of Legends und Pokemon Go – viele Menschen sind täglich online und können sich ein Leben ohne Internet – beruflich wie privat – nicht mehr vorstellen. Doch wieviel Onlinezeit tut uns gut und ab wann beherrscht das Netz das Leben?

Netz mit Web-Fehlern?

COMPUTERSPIELE

Die aktuelle SCHULBUS-Untersuchung (Hamburger Schüler- und Lehrerbefragung zum Umgang mit Suchtmitteln) hat ergeben, dass rund 5 % der 14-17-Jährigen eine problematische Computerspielenutzung und rund 11 % dieser Altersgruppe problematisch das Internet überwiegend in Form Sozialer Medien nutzt. Laut den Hamburger Suchtberatungsstellen ist die Hälfte aller Personen, die zu diesem Thema anfragen über 25 Jahre alt. Typisch sind Kontrollverluste, endloses surfen oder der Konsum von pornographischen Inhalten. Deutschlandweit geht man bei den 14-64-Jährigen von 560.000 internetabhängigen Personen aus.

HILFE BEI INTERNETSUCHT

Sucht.Hamburg bietet mit „Netz mit Web-Fehlern?“ inzwischen seit 2010 gemeinsam mit KISS Hamburg Hilfe für Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachkräfte im Bereich der Internetsucht an. Mit den von der von der Techniker Krankenkasse finanzierten Aktivitäten ist es gelungen einen

sachlichen Informationsaustausch anzustoßen, Wege zu Problemlösungen aufzuzeigen und einen kompetenten, selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Neben der konkreten Hilfe für Betroffene und Angehörige werden in Zusammenarbeit mit KISS in regelmäßigen Abständen Selbsthilfe-Angebote für Betroffene und Eltern angeboten. Aktuell gibt es eine Angehörigengruppe für Eltern, die sich regelmäßig trifft. Eine Selbsthilfegruppe für Betroffene befindet sich im Aufbau.

EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG

„Netz mit Web-Fehlern?“ steht für über 100 Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachkräfte. Wenn Sie Informationen rund um das Thema exzessive Mediennutzung benötigen oder eine passende Beratungsstelle suchen, melden Sie sich gern:

Sucht.Hamburg, Colette See,
Tel. 2849918-12, see@sucht-hamburg.de
Mehr Informationen unter
www.webfehler-hamburg.de



HARBURGER GESUNDHEITSTAGE

Vom 06. bis 08. Oktober 2016 finden in den Harburg Arcaden die Gesundheitstage 2016 unter dem Motto „Wir in Harburg - Gesund und fit in den Herbst“ statt.

Das Bezirksamt Harburg möchte gemeinsam mit Ausstellern aus der Gesundheitsbranche an vielen Ständen den Besuchern Informationen über die Erreichung oder Erhaltung der Fitness mit gesunder Ernährung, entsprechendem Sport, gezieltem

Wohlbefinden und vielem mehr aus dem Gesundheitsbereich bieten.

Donnerstag, 6. bis Samstag, 8. Oktober
Harburg Arcaden, Lüneburger Straße 39,
21073 Hamburg

Info: Centermanagement Harburg Arcaden, harburg.Arcaden@corpussireo.com

1. SKOLIOSE SELBSTHILFETAG HAMBURG



Programm:

ab 12:00 come together – mit Imbiss

Vortrag 1: Klaus Bothe – Koordinator für die SHGs in West- und Norddeutschland
Der Bundesverband Skoliose Selbsthilfe e.V. stellt sich vor *Fragen & Diskussion*

Vortrag 2: Die KorsiSisters – Natalia Lenschow & Hannah Wiesner
Bericht über ihre Aktivitäten in der Skoliose-Jugendarbeit *Fragen & Diskussion*

Vortrag 3: Chefarzt Dr. Rolf Christophers
Skoliose – Behandlung / konservativ & operativ *Fragen & Diskussion*

Vortrag 4: Orthopädie-Techniker: Korsett-Versorgung *Fragen & Diskussion*

Samstag, 26. November 2016
Tabea Krankenhaus,
Kösterbergstr. 32, 22587 Hamburg

Sabine Schmelzer
Skoliose-Kontaktstelle Hamburg
www.bundesverband-skoliose.de

Skoliose ist eine Seitabweichung der Wirbelsäule von der Längsachse mit Verdrehung der Wirbel um die Längsachse und Torsion der Wirbelkörper – begleitet von strukturellen Verformungen der Wirbelkörper. Die Wirbelsäule bildet dabei in der Regel mehrere, einander gegenläufige Bögen, die sich kompensieren, um das Körpergleichgewicht aufrechtzuerhalten.

HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN-TOPF

INFORMATIONEN FÜR DAS FÖRDERJAHR 2017

- Wofür kann eine Selbsthilfegruppe Gelder bekommen?
- Was kann nicht abgerechnet werden?
- Wer entscheidet über die Anträge?
- An wen kann die Gruppe sich wenden?
- Was müssen wir beachten?

Diese und weitere Fragen beantworten wir gern und stellen außerdem die aktuellen Antragsformulare vor. In einem kurzen Überblick erläutern wir das Hamburger Vergabeverfahren, an dem sich die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, die gesetzlichen Krankenkassen und die gesetzlichen und privaten Pflegekassen finanziell beteiligen.

DIENSTAG, 11.10.2016, 18 UHR
PARITÄTISCHER HAMBURG
WANDSBEKER CHAUSSEE 8,
22089 HAMBURG

Referentin: Christa Herrmann,
Gesamtleitung KISS Hamburg

Die Veranstaltung wird von Gebärdens- und Schriftdolmetscher/innen begleitet.

Förderanträge an den Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf müssen bis zum

30. November 2016

im Selbsthilfegruppentopf-Büro vorliegen!
Zum Download: www.kiss-hh.de

HAMBURGER HOSPIZWOCHEN

Unter dem Motto „Gemeinsam für ein würdevolles Sterben“ findet am Samstag, 8. Oktober 2016 der Welthospiztag statt und eröffnet damit die Hamburger Hospizwoche vom 9. - 16. Oktober 2016.

Auf dem Rathausmarkt werden am 8.10. in einem Aktionszelt ab 11 Uhr Veranstaltungen und ein kulturelles Rahmenprogramm angeboten. Hamburger Einrichtungen der Hospiz- und Palliativarbeit informieren zu Versorgungsstrukturen am Lebensende.

Im Hamburger Rathaus wird parallel eine Fotoausstellung von Martin Kreuels mit dem Titel „Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt“ gezeigt.

Während der Hospizwoche finden viele verschiedene Veranstaltungen zu Sterben, Tod und Trauer im gesamten Stadtgebiet statt.

Weitere Infos:
www.welthospiztag-hamburg.de

NEUE INTERNETSEITE „WWW.MEDIKAMENTE-UND-SUCHT.DE“

Die DHS hat gemeinsam mit der BAR-MER GEK eine neue Internetseite zum Thema „Abhängigkeit und Missbrauch von Medikamenten“ entwickelt.

Die Seite informiert über Hintergründe, Risiken, besonders gefährdete Personengruppen und über Medikamente, die abhängig machen können. Sie klärt darüber auf, wie man einer Abhängigkeit vorbeugen kann, welche Warnzeichen auf problematischen Konsum hindeuten und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Wege in Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen werden aufgezeigt sowie

Informationen über Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene austauschen können.

Auf www.medikamente-und-sucht.de finden alle, die sich aus persönlichen oder beruflichen Gründen mit dem Einsatz von Medikamenten beschäftigen, eine umfangreiche Darstellung der Gesamtthematik. Die Seite dient der Unterstützung und Beratung aller Interessierten zu Fragen rund um die Vorbeugung, Hilfe und Lösung von Problemen mit Medikamenten.

Frank Omland

HERZ IN FORM - NEUE IMPULSE FÜR HAMBURGER MIT HERZ



Herz InForm setzt sich als Landesarbeitsgemeinschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. Hamburg für die Vor- und Nachsorge ein. Die wichtigste Aufgabe dabei ist es, die Lebenssituation der gefährdeten und betroffenen Menschen zu verbessern und ihnen Hilfestellungen in Form von Informationen und kompetenten Angeboten zu bieten.

Seit mehr als 40 Jahren betreut Herz InForm in Hamburg die ambulanten Herzgruppen. Der Herz InForm CLUB bietet in Hamburg und Umland Angebote rund um das Thema

Herz-Kreislauf-Erkrankungen an. Eine Mitgliedschaft können Sie direkt bei Herz InForm beantragen. Weitere Informationen sowie das Antragsformular sind über www.herzinform.de erhältlich.

Einen aktuellen Veranstaltungskalender gibt es ebenfalls auf www.herzinform.de. Hier stehen Hilfe zur Selbsthilfe und einfacher Alltagstransfer im Fokus.

Kontakt

Sabrina Bittkau (Geschäftsführung),
Tel. 22 80 23 64 oder info@herzinform.de

FÖRDERUNG DER GESUNDHEITSBEZOGENEN SELBSTHILFE

Die Bundesregierung hat auf eine Kleine Anfrage der GRÜNEN in der Drucksache 18/8810 auf 22 Seiten einen Katalog von 42 Fragen beantwortet, der sich um die finanzielle und inhaltliche Förderung von Selbsthilfegruppen, der Verbände und der Selbsthilfekontaktstellen dreht.

Insidern dürfte das meiste bekannt sein, doch wer einmal einen Überblick dazu erhalten will, an welchen Stellen und in welchen Studien was dazu jeweils gesagt wird, sollte sich die Drucksache besorgen: 18/8810 in die Suchmaschine unter <http://pdok.bundestag.de/> eingeben und das PDF downloaden.

DER EINGETRAGENE VEREIN

Das Buch „Der eingetragene Verein“ gehört zu den Klassikern, wenn man sich mit dem Vereinsrecht beschäftigt. Inzwischen in der 20. Auflage erschienen und gibt kurz und präzise Antworten zu Fragen zu der Gründung, Satzung, Mitgliederversammlung, Mitgliedschaft etc. Außerdem befasst sich das Buch mit relevanten Bereichen aus dem Steuerrecht, vor allem dem Gemeinnützigkeitsrecht und bietet Formulierungsmuster

und Gesetzestexte. Ausführlich wird die Abgrenzung zwischen wirtschaftlichen und nichtwirtschaftlichen Verein betrachtet. Das Buch ist aus unserer Sicht eine lohnenswerte Anschaffung für Vereine.

Sauter/ Schweyer/ Waldner
Der eingetragene Verein, Verlag C.H. Beck,
20. Auflage, ISBN 978_3-406-67984-1

„GESCHENKTE LEBER - NEUES LEBEN“

4. DEUTSCHER PATIENTENTAG LEBERTRANSPLANTATION

Das Motto der Veranstaltung weist auf die Hoffnung der Wartelistenpatienten und die Realität für viele Transplantierte hin. Patient und Angehörige müssen sich bei dieser besonderen Therapie oftmals auf eine lange, belastende Wartezeit, die Auseinandersetzung mit dem Thema Organspende, Bedeutung einer lebenslangen Nachsorge und den Umgang mit Nebenwirkungen einstellen.

Vormittags finden Vorträge mit anschließender Diskussion statt, am Nachmittag Gesprächsgruppen (nur mit Anmeldung).

SAMSTAG, 1.10.2016, AB 10:00 UHR
Ilan-Kran-Hörsaal, Gebäude N55
Universitätsklinikum Eppendorf

Infos zur Veranstaltung:
bernd.huechtemann@lebertransplantation.de

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Sucht-Selbsthilfegruppen	07.12.16
Selbsthilfegruppen Fibromyalgie	20.10.16

VERANSTALTUNGEN

Selbsthilfe im Trauerfall	10.10.16
Altonaer Gesundheitsgespräch	11.10.16
Bergedorfer Gesundheitsgespräch	13.10.16
Flüchtlinge in Hamburg	12.10.16
Hamburger Schlaganfallveranstaltung 2016	22.10.16
Antidepressionsstag im Rieckhof Harburg	16.11.16

FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Evidenzbasierte Medizin	17.10.16
Recht für Selbsthilfegruppen	28.10.16
Vereinsarbeit neu Denken	08.11.16
Menschen mit Migrationserfahrung kultursensibel begegnen	19.11.16
Beratung am Telefon I und II	28.09.16 & 11.01.17
Pressearbeit für Selbsthilfegruppen	13.10. & 17.11.16

ERFAHRUNGSUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM Mittwoch, 7. Dezember 2016, 19:00 – 21:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 25 (Blauer Raum), 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de

SELBSTHILFEGRUPPEN FIBROMYALGIE

DATUM Donnerstag, 20. Oktober 2016, 17:00-19:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg
INFO Ella Rhoese, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG bitte schriftlich oder telefonisch bis 11.10.2016

SELBSTHILFE IM TRAUERFALL

Wie können Trauernde sich gegenseitig unterstützen? Wie können Betroffene einander Halt und Orientierung geben? In der Selbsthilfe gelingt es oft neue Freundschaften zu finden und die Einsamkeit nach einem bedeutsamen Verlust zu lindern. Angela Reschke (Hamburger Hospiz) und Bettina Brooks, Diplom Sozialpädagogin (KISS Hamburg), erzählen, wie Selbsthilfe gelingen kann, und stellen Hilfsangebote vor.

DATUM Montag 10. Oktober 2016, 18:00-20:00 Uhr
ORT Hamburger Hospiz, Helenenstr. 12, 22765 Hamburg
Bitte melden Sie sich an: veranstaltungen@hamburger-hospitz.de

ALTONAER GESUNDHEITSGESPRÄCHE



TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT - „Wenn die Seele Hilfe braucht - (Keine) Arbeit macht krank“

Rat und Hilfe für psychisch erkrankte/belastete Menschen und ihr Umfeld.
Infostände, Fotoausstellung, Kurzvorträge, Theaterprogramm

DATUM Dienstag, 11. Oktober 2016, 10:00-19:00 Uhr
ORT Einkaufszentrum Mercado, Ottensener Hauptstraße 10, 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, Karina Kalinowski, KISS Hamburg

THEMA: WIE VERSORGT BERGEDORF SEINE PALLIATIVPATIENTEN?

Spezialisierte stationäre Palliativversorgung – Spezialisierte ambulante Palliativversorgung – Pflegedienste – Hausarzt - Hospizverein – Angehörige – Freunde, viele Menschen sind an der Versorgung von Schwerkranken beteiligt. In ihrem Vortrag wird Frau König die palliativmedizinische Versorgung in Bergedorf erläutern. Welche medizinischen oder auch pflegerischen Möglichkeiten gibt es? Welche rechtlichen Aspekte müssen berücksichtigt werden? Wie ist die stationäre palliativmedizinische Versorgung im Bethesda Krankenhaus? Was ist eine Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV)? Wie arbeiten die an der palliativmedizinischen Versorgung Beteiligten zusammen?

Auf diese und weitere Fragen wird Frau König in ihrem Vortrag zu Palliativmedizin eingehen. Danach werden das Palliativteam Bergedorf, die Palliativ Care Schwester aus dem SAPV-Dienst und die Mühlenapotheke Oststeinbek sich und ihre Arbeit vorstellen. Ehrenamtliche aus dem Hospizdienst Bergedorf werden ebenfalls vertreten sein. Der Eintritt ist frei.

.....

REFERENTIN Anita König, Palliativmedizinerin und Chefärztin Anästhesiologie,
Bethesda Krankenhaus Bergedorf

DATUM Donnerstag, 13. Oktober 2016, 19,00 Uhr
ORT Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

FLÜCHTLINGE IN HAMBURG

Seit vielen Monaten unterstützen viele Hamburgerinnen und Hamburger – freiwillig engagiert – geflüchtete Menschen 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, Paritätischer Hamburg
DATUM Mittwoch, 12. Oktober 2016, 18:00 - 20:00 Uhr
INFO/ANMELDUNG Bettina Brooks, Tel. 49292201, bettina.brooks@paritaet-hamburg.de
ORT Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

HAMBURGER SCHLAGANFALLVERANSTALTUNG FÜR BETROFFENE UND INTERESSIERTE

Sie erhalten zahlreiche Informationen zur Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation des Schlaganfalls sowie die Bewältigung des Alltags nach der Rehabilitation. Vortragsthemen sind: Neues aus der Notaufnahme, Computertraining in der Reha, Vermeidungsmöglichkeiten, Hilfe der Pflegestützpunkte, Unterstützung für Angehörige, Stärkung beim Leben nach dem Schlaganfall.

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.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung von Prof. Dr. Seidel (Chefarzt Neurologie AK Nord-Heidberg), Jürgen Langemeyer (Schlaganfall-Ring Schleswig Holstein e.V.), der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Hamburg Nord und KISS Hamburg.

DATUM Samstag, 22. Oktober 2016, ab 9:00 Uhr

ORT Asklepios Klinik Nord Ochsenzoll, Haus 2 im EG, Konferenzraum 1+2,
Henry-Schütz-Allee 3, 22419 Hamburg

INFO Svenja Jantje Speckin, Tel.300 87 322, kisssharburg@paritaet-hamburg.de

ANTIDEPRESSIONSTAG IM RIECKHOF HARBURG

Das Harburger Bündnis gegen Depression lädt auch in diesem Jahr wieder interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Antidepressionsstag in den Süden Hamburgs ein. Das Thema für den Tag: „Depression im Alter“, hierzu halten Fachleute Vorträge und diskutieren mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

DATUM Mittwoch, 16. November 2016 ab 15:00 Uhr

ORT Rieckhof Harburg, Rieckhofstraße 12, 21073 Hamburg

INFO Kontaktstelle Harburg, Tel. 30087322, kisssharburg@paritaet-hamburg.de
Harburger Bündnis g. Depression, O. Schuhmacher, Tel. 769 69 071

Fortbildungen für Hamburger Selbsthilfegruppen Herbst 2016

Evidenzbasierte Medizin und Selbsthilfe

Evidenzbasierte Medizin (EbM, von englisch evidence-based medicine (EBM) „auf empirische Belege gestützte Heilkunde“) ist eine jüngere Entwicklungsrichtung in der Medizin, die ausdrücklich die Forderung erhebt, dass bei einer medizinischen Behandlung patientenorientierte Entscheidungen getroffen werden sollen. Sie soll eine „patientenzentrierte Wissenschaftlichkeit“ fundieren. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird eine Einführung ins Thema gegeben und erörtert, inwieweit Evidenzbasierte Medizin in Verbindung mit der Arbeit in Selbsthilfegruppen steht. **REFERENTIN:** Dr. phil. Susanne Buhse, Universität Hamburg; Fakultät für Mathematik, Informatik und Naturwissenschaften, Institut für Pharmazie, Gesundheitswissenschaften

Montag, 17.10.2016; 18:00 – 19:30 Uhr

Recht für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppe als Gesellschaft des bürgerlichen Rechts. Was können Sie darunter verstehen und was gilt es zu beachten (z.B. zu Versicherungen, Gruppenkonto, Datenschutz)? Die Autorin des Ratgebers „Recht für Selbsthilfegruppen“ informiert Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen zu wichtigen Rechtsfragen. **REFERENTIN:** Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Autorin des Buches „Recht für Selbsthilfegruppen“

Freitag, 28.10.2016, 13:00 – 17:30 Uhr

Vereinsarbeit neu denken

Ehrenamtliche Arbeit in Vereinen und Verbänden der Selbsthilfe bedeutet, viel Zeit zu investieren, um die eigene Herzensangelegenheit voranzutreiben. Neben der gesetzlich vorgeschriebene Vereinsmeierei bleibt nicht immer Luft für die als notwendig angesehenen Aktivitäten. Wie kann heutzutage ein Verband auf diese Herausforderungen reagieren? Welche Möglichkeiten gibt es für Vorstandsmitglieder, konstruktiv die Zukunft des eigenen Vereines zu gestalten? Wie können Prozesse in Gang kommen, die sowohl Junge wie Alte in den Verein integrieren helfen? Solche und ähnliche Fragen wollen wir diskutieren. Zielgruppe: Vorstandsmitglieder von Selbsthilfeorganisationen, die keine hauptamtlichen Mitarbeiter/innen haben. **REFERENT:** Frank Omland, Kontaktstelle Altona

Dienstag, 8.11.2016, 17:30 – 20:30 Uhr



Fortbildungen für Hamburger Selbsthilfegruppen Herbst 2016

Menschen kultursensibel begegnen

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

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

REFERENT: Prof. Willy Klawe, Diplomsoziologe

Samstag, 19.11.2016, 9:00 – 14:30 Uhr

Beratung am Telefon I und II

Kontaktpersonen für Selbsthilfegruppen telefonieren häufig mit Menschen, die unter besonderen Belastungen stehen. Worauf ist zu achten? Wie baue ich ein Gespräch auf? Wie schütze ich mich bei schweren Themen? Welche Grenzen hat die telefonische Beratung? Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen fachliche Standards und Austausch von Erfahrungen.

REFERENTINNEN: Bettina Brooks und Ella Rhoese; KISS Hamburg

Donnerstag, 28.09.2016 und 11.01.2017, 17:30 – 19:30 Uhr

Pressearbeit für Selbsthilfegruppen

Wer auf die eigene Gruppe oder eine Veranstaltung hinweisen will, muss mit Journalisten kommunizieren. Wann aber ist der richtige Zeitpunkt? Was ist für die Medien wichtig und was nicht? Wie muss eine Pressemitteilung aufgebaut sein, damit sie gelesen wird? Neben Theorie gibt es auch praktische Übungen. Die Fortbildung richtet sich nur an Personen, die mit Word und E-Mail gut umgehen können. **REFERENTIN:** Katja Gwosdz; KISS Hamburg

Donnerstag, 13.10.2016 und 17.11.2016, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldungen erforderlich: kiss@paritaet-hamburg.de

Veranstaltungsort: KISS Hamburg, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg.
Der Zugang ist barrierearm (für E-Rollis nicht geeignet).

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

USHER-SYNDROM GRUPPE

Ich möchte eine Selbsthilfegruppe zum Thema Usher-Syndrom gründen und suche Gleichgesinnte, die als Betroffene Lust haben, sich gemeinsam über eigene Erfahrungen mit der Beeinträchtigung auszutauschen. Dabei ist es egal, ob ihr Usher Typ 1, 2 oder 3 habt, schwerhörig oder gehörlos seid. Gemeinsam wollen wir einen Weg finden, positiver mit der Erkrankung umzugehen, indem wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen sowie Kraft geben. Denn trotz der Diagnose ist es möglich, ein glückliches Leben zu führen! Neben dem Erfahrungsaustausch über Herausforderungen im Alltag wollen

NEU

wir auch Freizeitaktivitäten unternehmen und zusammen viel Spaß haben. Wer sich angesprochen fühlt, an der Gruppe teilzunehmen, melde sich bitte per E-Mail bei andre.kalk@live.de.

„DER ROTE KNOTEN“ FRAUEN IM AUTISTISCHEN SPEKTRUM

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Frauen im Autistischen Spektrum, die sich gerne zu Themen wie Beruf, Freizeit, Partnerschaft und Sexualität sowie individuelle Fähigkeiten und Talente austauschen wollen. Gemeinsam möchten wir aktiv sein, unterschiedliche Freizeitaktivitäten

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

unternehmen, eine rege Kommunikation miteinander führen, kreativ sein und viel zusammen lachen. Eigene Ideen und Spezialinteressen können gerne in die Gruppe mit eingebracht werden. Wir treffen uns jeden 1. Samstag im Monat von 10 -16 Uhr an verschiedenen Treffpunkten. Jede Frau im Autistischen Spektrum, die sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen uns kennenzulernen. Kontakt und Anmeldung unter info@autsocial.de.

ELTERNTREFF AUTISMUS AKTIV BERGEDORF

Die Gruppe richtet sich an Betroffene und Angehörige, die Interesse haben, sich zum Thema Frühkindlicher Autismus auszutauschen, die suchen und finden, nicht aufgeben und ein offenes Ohr ohne Vorurteile brauchen. Wir sind Eltern, die sich aktiv mit der Diagnose Frühkindlicher Autismus auseinander setzen. Wir tauschen uns aus über Themen wie z.B. verschiedene Therapieformen, geeignete Ernährung, Umweltbelastungen und energiemedizinische Betrachtungen. Falls Du Interesse daran hast, erlebte Erfahrungen mit uns zu teilen, komm einfach vorbei. Wir lernen bei jedem Treffen Neues voneinander! Wir treffen uns an jedem 1. Donnerstag im Monat von 18-20 Uhr in Bergedorf. Das Eltern-Treffen ist eine Erweiterung unserer „Eltern-Kind-Gruppe Autismus Bergedorf“. Kontakt und Anmeldung unter autismus-aktiv@web.de

HOCHBEGABTE, DIE ALS KIND NICHT GEFUNDEN WURDEN

NEU

Ich suche für die sich neu gründende Selbsthilfegruppe „Hochbegabte, die als Kind nicht gefunden wurden“ Hochbegabte die kaum Kontakt zu anderen haben, und Hochbegabte, die psychisch krank sind oder waren. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

KINDERWUNSCH – EIN LEBEN IN BEHANDLUNGSZYKLEN

Unerfüllter Kinderwunsch ist immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Dabei sind der Wunsch und die möglichen Behandlungen oft eine große Belastung für Paare. Gutgemeinte Tipps wie „entspann dich mal, dann klappt das schon“ helfen da nicht weiter, sondern geben einem nur das Gefühl mit dem Problem alleine dazustehen. In der Selbsthilfegruppe sprechen wir über alles, was jede einzelne Frau gerade erlebt und/oder belastet. Die Gruppe ist offen für Frauen jeden Alters und jeder Lebenssituation. Wir treffen uns einmal im Monat in Wandsbek. Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt und weitere Informationen über wunschkindergruppe@yahoo.de oder das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

AUSTAUSCH ZUR TRENNUNGS-BEWÄLTIGUNG

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen jeden Alters, die den ersten Trennungsschmerz bereits überwunden haben

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

und sich über Erlebnisse und Gefühle im Kreise von Gleichgesinnten austauschen möchten. Gemeinsam unterstützen wir uns im Umgang mit der neuen Lebenssituation, indem wir uns gegenseitig Mut zusprechen und den Blick positiv auf eine Neuorientierung richten. Wir treffen uns jeden 2. und 4. Dienstag in Altona. Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FRAUTRANSMANN – POLYGEN- DER (BIOLOGISCH FRAUEN) ODER DAS DRITTE GESCHLECHT

Seid Ihr auch auf eigene Art männlich identifiziert?

Habt Ihr ein Problem mit Eurem Körper mit und ohne Testosteron? Habt Ihr entweder ein spätes Comingout oder passt Ihr einfach in keine Schublade? Seid Ihr ab 40 oder älter? Wollen wir uns monatlich Treffen, z.B. in St. Georg oder Wandsbek? Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

WAS UND WER

Trans*Formation ist eine Selbsthilfegruppe für Trans*menschen vor und nach der OP. Wir wollen uns bei Fragen oder Problemen gegenseitig unterstützen. Auf Wunsch und bei Bedarf laden wir gerne einen Referenten ein. Auch Freunde und Verwandte sind willkommen. Für Intersexuelle Menschen: Ihr könnt natürlich auch gerne dabei sein, wenn Ihr der Meinung seid, dass die Gruppe etwas für Euch ist. Wann und wo? Die Selbsthilfegruppe trifft

sich jeden 2. Mittwoch von 19-21 Uhr im MHC, Borgweg 8, 22303 Hamburg. Offener Stammtisch: jeden 4. Mittwoch im Café Urlaub, Lange Reihe 63, 20099 Hamburg. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FRAUENGRUPPE FÜR DEPRESSIONEN UND PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

In vertrauensvoller Umgebung sprechen wir über unsere Sorgen und suchen gemeinsam nach Lösungen. Dabei sind uns gegenseitiges Zuhören und Austausch miteinander wichtig. Wir arbeiten aktiv an der Verbesserung unserer Lebensqualität und geben uns Tipps für bewerte Strategien. Um unsere Gemeinschaft zu stärken und den Einsamkeitsgefühlen entgegen zu wirken, unternehmen wir manchmal private Ausflüge. Wir suchen neue Mitglieder für unsere Gruppe. Wir treffen uns am 1. und 3. Montag von 19-21 Uhr in der Nähe der U-Bahn-Station Lohmühlenstraße. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SCHWUL UND DEPRESSIV - AUS DER MELANCHOLIE ZUR LEBENSLUST

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Schwule mit Depressionen aus unterschiedlichen Gründen: Beziehung, Ängste, Einsamkeit, gesundheitliche Beeinträchtigungen, Arbeitsbelastungen u.a. Ziel ist die Verbesserung unseres Gesundheitszustandes. Wir wollen durch gemeinsames Erleben unsere Stimmungslagen aufhel-



SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

len und durch aktive Gestaltung „Mehr Lebensqualität“ erreichen. In geschützter und wertschätzender Atmosphäre der Gruppe können wir offen miteinander sprechen und die oftmals entstandene Isolation durchbrechen und durch Kontakt auflösen. Wir können uns zu unterschiedlichen Themen, die uns eine bessere Selbstsorge ermöglichen austauschen und unsere Lebensqualität steigern. Gemeinsam können wir neue soziale Kontakte aufbauen, Freizeitaktivitäten gestalten und an Veranstaltungen teilnehmen. Wir treffen uns jeden Mo. von 19 - 21 Uhr in St. Georg. Kontakt: Thomas, Tel. 280 50 984, Thomas20099@onlinehome.de.

NEU

SCHWUL - SUCHTKRANK - DEPRESSIV!

Wir Männer setzen uns mit unserer Erkrankung, hier spezifisch Alkohol und Spielsucht (Doppelsucht), auseinander und entwickeln Möglichkeiten einer abstinenter, neuen Lebensform. Starttermin: Dienstag 03.01.2017, Ritterstraße 69, Hamburg. Anfragen: Chris 015 77 / 12 640 20, chriska1976@t-online.de

PSYCHOSOMATISCHE SELBSTHILFEGRUPPE - GESPRÄCHE, MEDITATION, KÖRPERARBEIT

Wir sind eine psychosomatische Selbsthilfegruppe, die unter anderem aus ehemaligen Mitgliedern der Fachklinik Hei-

ligenfeld, Bad Kissingen besteht. Aber wir wollen unsere Gruppe auch für andere Menschen öffnen. In der Gruppe haben wir regelmäßig eine Aussprache. Wir wollen auch einen guten Umgang mit dem Körper und die Integration von Geist, Körper und Seele erreichen. Deshalb machen wir auch immer Körper- und Entspannungsübungen und strukturbildende Bewegung. Die Gruppenmitglieder hatten und haben verschiedene psychische und Verhaltensstörungen sowie psychische Erkrankungen. Mit diesen Aufgaben wollen wir entsprechend dem ganzheitlichen Ansatz der Klinik umgehen. Wir schaffen uns in der Gruppe eine heil- und achtsame Atmosphäre. So kann die Gruppe unterstützend und stabilisierend sein. Die auch meditative Einstellung kann Haltepunkt in einer schnelllebigen Welt sein. Kontakt: Franz, Tel. 54 67 55.

GESUNDE BEZIEHUNGEN

In dieser Gruppe arbeiten wir daran, von ungesund abhängigen Beziehungsmustern zu genesen. Die Gruppe „Co-Dependents Anonymous / Anonyme Co-Abhängige“ funktioniert dabei nach den 12 Schritten, abgeleitet von AA (anonyme Alkoholiker). Wir üben uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen und wert zu schätzen, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Weise mit anderen umgehen zu können. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen. Jeder und Jede kann einfach zum Treffen kommen: Jeden Montag, 19:30-21:30 Uhr, Haakestraße 100c (St. Petrus Gemeinde). Kontakt: Tel. 27 30 91 (Marjam) und per mail: Coda.Heimfeld@web.de

BESSER DRAUF

„Besser drauf“ ist unser Name und darum geht's: Wir wollen gemeinsam weniger depressiv sein. Wir hören einander zu, erzählen von eigenen Erfahrungen und raten einander auch mal, wenn das gewünscht ist. Das Gruppentreffen ist uns ein verlässlicher Ort, ein geschützter Raum und Experimentierfeld für neues Umgehen mit vertrauten Herausforderungen. Da einige Gruppenmitglieder aufgehört haben, öffnen wir uns für neue Mitglieder. Wir freuen uns auf bereichernde Begegnungen und laden euch ein, mit uns gemeinsam „besser drauf“ zu sein. Wir treffen uns alle zwei Wochen in Eimsbüttel. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BESSER LEBEN MIT SOZIALEN ÄNGSTEN UND SCHÜCHTERNHEIT

Diese Gruppe ist für Menschen mit Sozialen Ängsten und/oder mit starker Schüchternheit gedacht. Wenn ihr Probleme im Umgang mit Menschen oder manchmal

das Gefühl habt, euch lieber von eurer Umwelt zurückzuziehen, lade ich euch recht herzlich in die neue Selbsthilfegruppe ein. In der Gruppe geht es darum Strategien zu entwickeln um besser mit seinen Sozialen Ängsten klarzukommen. Wie können wir einen besseren Umgang mit uns selbst und anderen entwickeln und damit unsere Lebenssituation auf Dauer verändern und Probleme besser bewältigen. Wir sprechen miteinander über Erfahrungen, Ideen und gehen z.B. auf Fragen ein: Wie lernen wir uns wertzuschätzen? Wie fördern wir unser Selbstwertgefühl? Wie gehen wir konstruktiv mit inneren Kritikern um? Wenn ihr Interesse habt und zwischen 40 - 60 Jahre seid, dann heiße ich euch herzlich willkommen. Wir treffen uns dann voraussichtlich zweimal monatlich in Altona. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

JUNGE DEPRESSIVE WANDSBEK

Wenn Du zwischen 18 und 35 Jahren bist, an Depressionen leidest und Dich mit anderen Betroffenen darüber austauschen willst, dann komme in die neue Selbsthilfegruppe für Junge Depressive nach Wandsbek. In einem vertrauensvollen Raum einer Selbsthilfegruppe kannst Du offen über deine Beschwerden, schwankende Gefühlsausbrüche und andere Sorgen, die deinen Alltag bewegen, sprechen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer/innen der Gruppe kannst Du nach inne-

NEU

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

ren Stärken suchen, die die Bewältigung und den Umgang mit Depressionen positiv fördern können. In der Gruppe kannst Du den Leistungsdruck und das ‚Funktionieren‘ im Studium, Arbeit, Beziehung loslassen und dir Zeit für Dich und das eigene Wohlergehen nehmen. In einem offenen Miteinander kannst Du mehr Stabilität im Alltag und dadurch höhere Lebensqualität gewinnen. Die Treffen beginnen im Herbst und finden donnerstags alle zwei Wochen, in den Abendstunden, in Wandsbek statt. Bei Interesse bitte bei KISS Hamburg anrufen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ANONYME ANGSTGRUPPE ANGST- UND PANIKSTÖRUNG

NEU

Ich suche Menschen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Angst- und Panikstörung. Die Gruppe soll anonym sein und sich an dem 12-Schritte-Programm der anonymen Gruppen orientieren. In der Gruppe sind klare Regeln und strukturierter Gesprächsablauf wichtig. In den Treffen wollen wir unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, sowie Schritt für Schritt mehr Freiheit von der Angst erlangen. Wir berichten, wir bewerten einander nicht und erteilen keine Ratschläge. Für die Teilnahme ist Therapieerfahrung wichtig, aber nicht vorausgesetzt. Die Treffen sollen wöchentlich, abends, in Altona stattfinden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SHG DEPRESSIONEN MÜMMELMANNSSBERG

Warum Selbsthilfegruppe? Eine Selbsthilfegruppe kann keine professionelle Hilfe ersetzen, ist dennoch ein kleiner Schritt zum „kleinen Wohlbefinden“. Im Austausch und Gesprächen mit Leidensgenossen fühlt man sich verstanden, weil sie ganz genau wissen, was einen bewegt. Der Weg zur SHG kann manchmal so schwierig sein, wie der Weg zur Erkenntnis, dass man Hilfe braucht. Wenn man dann „angekommen ist“, fühlt man sich gut und jeder weitere Schritt, noch so klein, ist ein Erfolg. In den Gruppentreffen tauschen wir uns schwerpunktmäßig über den Umgang mit Ängsten und Depressionen aus. Wir treffen uns jeden Donnerstag von 16.00-18.30 Uhr in Mümmelmannsberg. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SELBSTÄNDIGE IN DER SCHULDENKRISE – INSOLVENZ ODER FIRMENRETTUNG?

Wenn die Firma nicht mehr richtig läuft... Unbezahlte Rechnungen stapeln sich und das Finanzamt droht. Gleichzeitig reichen die Einkünfte nicht mehr für den privaten Bedarf. Während es für Angestellte kostenlose und seriöse Hilfsangebote gibt (Schuldnerberatungen, Verbraucherzentrale), werden Selbständige mit ihren Problemen alleingelassen. Aus diesem Grund haben wir uns zusammengefunden. Im Kreis von Betroffenen, die solche Situationen kennen und verstehen, treffen wir uns

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

im geschützten Raum. Wir diskutieren Lösungswege, tauschen Tipps und Erfahrungen aus. So konnte schon mancher seine Firma retten. Andere konnten klären, was damit verbunden ist, sich durch ein Insolvenzverfahren von den Schulden und Sorgen freizumachen. Neue Teilnehmer können im Vorfeld der Treffen mit einem der beiden Leiter unserer Selbsthilfegruppe am Telefon Gespräche führen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

BEGEGNUNGEN IM ALTER, WANDSBEK I

Wir sind eine gesellige Runde von aktiven Frauen, die sich im „dritten Frühling“ befinden. Bei uns wird die Geselligkeit groß geschrieben und weitere „Mitreiterinnen“ können bei uns gerne mitmachen. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, einen Schritt aus dem Alleinsein zu wagen. Gespräche über die eigene Lebenssituation führen, Geselligkeit erleben, Lebensgeschichten erzählen, auch gemeinsame Unternehmungen aktiv planen und verabreden, das sind unsere Ziele. Wenn Sie also Lust und Zeit haben, offen für verschiedene Unternehmungen und im Alter ab 60 Jahren sind, sind Sie bei uns herzlich willkommen! **Diese Gruppe richtet sich ausschließlich an Frauen.** Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MS-TREFF HARBURG

In Hamburg-Harburg treffen sich seit dem Herbst 2015 an Multiple Sklerose erkrank-

te Menschen in einer Kontaktgruppe. Wir sind ein offener Kreis zum Austausch - Ohne Anmeldung, ohne festgelegtes Thema, „Wer Lust hat kommt!“ Wir treffen uns am 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der Lounge im Helms Museum, Museumsplatz 2. Anfahrt: mit der S-Bahn bis Harburg Rathaus. Kontakt: Roswitha Kiers, Tel. 767 952-0 (AB) oder per Mail Roswitha.Kiers@ms-netz-hamburg.de

ENT-TÄUSCHUNG: LEID ODER GLÜCK?

Gesprächsgruppe für Frauen und Männer Kennst du Gefühle wie Minderwertigkeit, Mutlosigkeit und Einsamkeit? Ich suche Menschen, 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.



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 / 537 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: nettpoint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 143 bitte an KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlußtermin für die nächste Ausgabe: 15.11.2016. 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.



KISS.
HAMBURG

ist ein Angebot von

 **DER PARITÄTISCHE**
HAMBURG