



SELBSTHILFE ZEITUNG.

#140 April – Juni 2016

Schwerpunktheft zum Thema Krebs

UNSERE ANGEBOTE

.....

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

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

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

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

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



KISS .
HAMBURG

AKTUELLES



Eine/r für Alle -
Alle für Eine/n!

Kampagne für die Selbsthilfe 2015

KISS Hamburg in eigener Sache	4
Krebsselbsthilfe in Hamburg - vielfältig und kompetent!	5
Meine erste Begegnung	6
Wie die Gruppe stärkt	7
BRCA: Eine Genmutation	8
Blasenkrebs	10
Deutsche Ilco e.V.	11
SHG nach Krebs Harburg-Mitte.	12
Perücken-Sammelaktion für griechische Frauen	13
Aktionstag „Ich zieh‘ den Hut“	14
10 Jahre SHG Plasmozytom/ multiples Myelom.	15
Eine schwere Zeit für Angehörige	16
Fortbildungs-Flyer zum Rausnehmen	17
Auszeichnungen für Autismus HH e.V.	21
Übersicht Krebsselbsthilfegruppen in Hamburg	22

VERANSTALTUNGSKALENDER	20-23
SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE	28-34

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Diagnose Krebs trifft viele Menschen völlig unvorbereitet und verändert das ganze Leben. Wie Betroffenen und Angehörige mit der Erkrankung umgehen und welche positive Kraft und Unterstützung die Selbsthilfegruppen dabei immer wieder leisten, können Sie in diesem Heft eindrucksvoll erfahren.

Unser neues Fortbildungsprogramm 2016 ist da! Wir möchten damit das Engagement und die Arbeit der Gruppen unterstützen und haben die vielfältigen Themenbereiche, mit denen sich die Selbsthilfe aktuell beschäftigt, aufgegriffen. Vielen Dank an alle Selbsthilfevertreter/innen, die uns mit ihren Anregungen darin unterstützt haben, dieses abwechslungsreiche Programm zu gestalten. Sie finden es in der Heftmitte. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Herzlichst

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

KISS HAMBURG IN EIGENER SACHE

NEUE RÄUME FÜR KISS HAMBURG

Wie bereits in der vorherigen Ausgabe angekündigt, finden Sie die Gesamtleitung, den Bereich Öffentlichkeitsarbeit, den Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf und die Koordinierungsstelle SHO-Förderung seit März in zentralen Räumen. Zukünftig werden hier neben der Beratung zur finanziellen Förderung außerdem verschiedene Fortbildungs-, Seminar- und Informationsveranstaltungen stattfinden.

NEUE ANSCHRIFT: KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg, Tel. 537 97 89 70, Fax.: 537 97 89 89; mail: kiss@paritaet-hamburg.de

SELBSTHILFEGRUPPEN-TOPF-BÜRO

Das Selbsthilfegruppen-Topf-Büro ist ebenfalls in den Kreuzweg umgezogen. Sie erreichen Claudia Szottka zu allen Fragen rund um die finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen unter der Rufnummer 537 97 89 72. Die telefonischen und persönlichen Sprechzeiten sind ab sofort montags von 10-13 Uhr und mittwochs von 14-17 Uhr.

VERSAND DER SELBSTHILFEZEITUNG

Da die Kosten für den Versand von Drucksachen nahezu auf das doppelte gestiegen sind, sind wir leider gezwungen unsere bisherige Versandpraxis zu verändern. Selbsthilfegruppen bekommen die Zeitung weiterhin kostenlos zugesandt! Aber alle anderen Einzel-Abonnements werden eingestellt. Gleichzeitig aktualisieren wir den Versand an Institutionen, die die Selbsthilfezeitung

auslegen. Wie gewohnt werden Sie die Selbsthilfezeitung in den öffentlichen Bücherhallen, den regionalen Kontaktstellen, der neuen Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage unter www.kiss-hh.de vorfinden.

Christa Herrmann, KISS Hamburg

KISS HAMBURG NUN AUF FACEBOOK

Wir von KISS Hamburg gehen neue Wege und versuchen, noch mehr Menschen zu erreichen und über unsere Angebote zu informieren. Daher haben wir seit kurzem einen eigenen facebook-Auftritt unter www.facebook.com/selbsthilfe.hamburg. KISS Dort informieren wir über Veranstaltungen von KISS Hamburg, veröffentlichen aktuelle Infos aus der Selbsthilfeszene in Hamburg, teilen Wissenswertes mit und informieren über neue Gesetze oder Aktivitäten anderer Selbsthilfeorganisationen. Es werden keine persönliche Beratungen über facebook stattfinden. Hier gilt weiterhin: Kontakt über das Selbsthilfe-Telefon oder über das Kontaktformular auf unserer Website. Denn auch für facebook gilt: Uns ist Datenschutz sehr wichtig! Wenn Sie wollen, können wir Ihre Mitglieder-Gesuche dort veröffentlichen, allerdings gilt auch hier: als Kontakt werden keine individuellen Telefonnummern oder E-Mail-Adressen angegeben sondern die Kontaktdaten von KISS Hamburg. Werden Sie Fan von KISS Hamburg, teilen Sie, liken Sie oder lesen Sie mit, auch ohne auf facebook angemeldet zu sein.

Katja Gwosdz, KISS Hamburg

KREBSSELBSTHILFE IN HAMBURG - VIELFÄLTIG UND KOMPETENT!

Die Diagnose Krebs zu erhalten, wird häufig mit einem Sturz aus der normalen Wirklichkeit verglichen. Von diesem Moment an ist nichts mehr, wie es vorher war. Existenzielle Fragen und ein Chaos unterschiedlicher Gefühle sind plötzlich da und werfen Menschen aus der Bahn. Außer der professionellen medizinischen und psychoonkologischen Versorgung ist dann vor allem eins wichtig: menschliche Nähe und Zuwendung, die hilft, sich neu zu orientieren und erste Schritte nach der Diagnose zu gehen.

Dabei müssen und wollen Erkrankte heute schnell wieder ihr gewohntes Leben aufnehmen. Die Anforderung an Krebspatient/innen, möglichst bald wieder ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein, ist größer geworden. Auch dies kann als Druck erlebt werden, der zusätzlich belastet.

In dieser Situation suchen Menschen häufig Rat und Hilfe. Sie suchen nach einem Austausch mit Gleichgesinnten, der jenseits von medizinischer und virtueller Aufklärung dabei unterstützt, Ängste und Unsicherheit zu überwinden und trotz aller Einschränkungen Lebensqualität zurückzugewinnen.

EXPERTENWISSEN AUS PATIENTENSICHT

Menschliche Nähe durch Andere, die Ähnliches erlebt und durchlitten haben, gibt neuen Halt, Trost und Zuversicht.

Menschen aus Selbsthilfegruppen können aufgrund eigener Erfahrungen die existenziellen Krisen tiefer verstehen und schöpfen gleichzeitig aus einem großen Expertenwissen aus Patientensicht. All dies wird in den Beiträgen in dieser Selbsthilfezeitung deutlich. Die Beiträge sind nur ein kleiner Teil dessen, was an praktischer Unterstützungsarbeit in den Selbsthilfegruppen tatsächlich geleistet wird.

HELD/INNEN DES ALLTAGS

Die Krebsselfhilfe in Hamburg ist vielfältig und kompetent (Übersicht Seite 22). Menschen unterschiedlicher Krebserkrankungen setzen sich für andere Krebspatient/innen und deren Angehörige mit großem Engagement und vielfältigen Aktivitäten ein, und dies nicht nur kurzfristig sondern viele Jahre lang auf hohem Niveau. In der Bewältigung der eigenen Erkrankung und dem Dasein für Andere sind sie Held/innen des Alltags und leisten einen unschätzbaren Beitrag zu dem, was gesellschaftlich trägt. Als Selbsthilfe-Unterstützerin ist es mir ein Freude, für die Gruppen und mit ihnen gemeinsam zu arbeiten. Angelehnt an den Aktionstag der Frauenselfhilfe nach Krebs (Seite 14) kann ich nur sagen: „Ich zieh‘ den Hut...!“

Kontaktstelle Wandsbek
Petra Diekneite

MEINE ERSTE BEGEGNUNG...

MIT DER SELBSTHILFEGRUPPE DER FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Für die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Eilbek, ist Selbsthilfe:



SUSANNE ERZÄHLT VON IHREM ERSTEN KONTAKT MIT UNSERER GRUPPE:

„Schon im Brustzentrum Barmbek wurde mir der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe ans Herz gelegt. Ich behielt diese Möglichkeit als Plan B im Hinterkopf. Für mich galt zunächst:“ Du packst das alles auch alleine.“ Weit gefehlt.

Vor meiner ersten Chemo packten mich fürchterliche Ängste, eingebettet in nicht enden wollende Weinkrämpfe. Es war an einem Sonntag. Ich wusste nicht mehr weiter. Wer konnte mir helfen. Da fiel mir mein Plan B ein: Die Selbsthilfegruppe.

Konnte ich da sonntags anrufen? Ich kreiste den ganzen Nachmittag ums Telefon. Darf ich jetzt eine fremde Person stören? Ich fasste meinen ganzen Mut zusammen und rief an. Es meldete sich Bettina und meine ganze Not hatte schon nach ein paar Worten ein Ende. Die Bedingungslosigkeit mit der sich Bettina mir Hilfe anbot endeten mit einem erneuten Weinkrampf, aber diesmal aus Dankbarkeit.

Ein Dank den Frauen der Selbsthilfegruppe Eilbek.“

ÜBRIGENS:

Wir, die Gruppe Eilbek von der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., treffen uns jeden 4. Montag im Monat in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 18:00 bis 20:00 Uhr.

Kontakt:

Bettina Steinhagen, Tel. 040 6438743
Edelgard Peters, Tel. 040 6902037



WIE DIE GRUPPE STÄRKT...

...ERFAHRUNGEN AUS DER SELBSTHILFE-GRUPPE HIRNTUMOR-BETROFFENE

„Es macht mich traurig, dass ich seit Gründung unserer Gruppe im Mai 2000 die Einzige bin, die noch da ist. Andererseits bin ich glücklich und dankbar, dass ich noch lebe und dass ich so viele besondere und wundervolle Menschen kennenlernen durfte und kenne. Mich erstaunt immer wieder, wie schnell Offenheit und Vertrauen entsteht.“

Katharina Müller, Ansprechpartnerin und Betroffene

Katharina Müller



„Ein beruhigendes Gefühl, nicht alleine da zu stehen, ein Forum zu haben, Verständnis und Unterstützung in der individuell wahrgenommenen Grenzsituation, es ist jedes Mal eine Bereicherung mit Lachen und auch Tränen.“

Betroffene



Jürgen Eggers

„Es ist gut, in dieser Gruppe zu sein, Mut und Hoffnung aufzusaugen, wieder Stabilität zu bekommen und eigene Stärken an andere weiterzugeben, selbst auch mal schwach sein zu dürfen, Wissen und Erfahrung weiterzugeben, um Leben zu retten, zusammen zu lachen und zu weinen, niemals alleine zu sein mit dem eigenen Seelenschmerz.“

Jürgen Eggers, Ansprechpartner und Betroffener

„Die Kraft geht von der Gruppe aus, der Normalbegriff erhält eine neue Bedeutung! Ich bin dankbar für jedes Treffen, um ein Fünkchen von der Lebenswelt der Hirntumorkranken erahnen zu können und dies in Offenheit und wertschätzendem Umgang. Loslassen kann wer will, zuhören wer kann, kommen wer mag - Dasein, Aufmerksamkeit, Verständnis und Unterstützung sind da. Thematisiert werden kann das, was sonst tabu ist, ich fühle mich nicht allein, bin einfach nur da und höre zu.“

Schwester einer Betroffenen

www.hirntumor-betroffene-hamburg.de

BRCA: EINE GENMUTATION - VIELE FRAGEN



Für Menschen mit einer Mutation auf den BRCA-Genen besteht ein deutlich erhöhtes Risiko, an Brust- und/oder Eierstock-

krebs zu erkranken. In dem Gesprächskreis tauschen wir unsere Erfahrungen zum Thema familiärer Brust- und Eierstockkrebs aus. Im Folgenden erzählen zwei Teilnehmerinnen, warum sie die Treffen als hilfreich empfinden. Ina K. (31) erfuhr wenige Tage nach ihrer Brustkrebsdiagnose von der BRCA-Mutation. Daniela H. (41) ließ sich präventiv testen, weil in ihrer Familie bereits viele Brustkrebskrankungen aufgetreten waren.

1. Warum hast Du den BRCA-Gesprächskreis aufgesucht?

Ina K.: „Ich wurde von den Ärzten zwar ausführlich über die Thematik aufgeklärt, aber eher in einem nüchternen und emotionslosen Rahmen. Auch die Gespräche im Familien- und Freundeskreis konnten mir die Unsicherheit und das „Alleine-Gefühl“ nicht nehmen. Deshalb habe ich mir Erfahrungsberichte über den Umgang mit BRCA und Krebs von anderen Betroffenen gewünscht.“

Daniela H.: „Nach der Feststellung meiner BRCA-Mutation war mir klar, was zu tun ist.

Ich habe sehr schnell einen Termin für eine präventive Brust-OP vereinbart. Trotzdem wollte ich ausschließen, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben. Die Gespräche mit anderen Betroffenen haben mir geholfen, alle Zweifel auszuräumen.“

2. Mit welchen Fragen bist Du zum ersten Treffen gekommen?

Ina K.: „Mich hat vor allem die OP beschäftigt: Soll ich mir das Brustgewebe tatsächlich entfernen lassen? Wie ist das danach? Wie leben andere mit BRCA-Mutation? Ging es ihnen so wie mir? Welche Ärzte sind gut? Gibt es Dinge, auf die ich achten sollte?“

3. Inwiefern hilft Dir der Austausch mit der Gruppe?

Daniela H.: „Die Last der schweren Entscheidung wird leichter durch Begegnung mit Personen, die teilweise schwere Geschichten hinter sich haben und trotzdem das Thema mit Humor betrachten können.“

4. Welche Fragen beschäftigen Dich aktuell in Bezug auf die BRCA-Mutation?

Daniela H.: „Kann ich Hormone gegen die Symptome der Wechseljahre einnehmen, wenn ich mir auch die Eierstöcke präventiv entfernen lasse? Wie bekomme ich den Alltag unmittelbar nach der OP mit einem Kleinkind hin?“

Ina K.: „Das erhöhte Eierstockkrebs Risiko und damit verbunden natürlich auch die Familienplanung mit BRCA-Mutation ▶

beschäftigen mich. Auch für Fragen rund um das Thema Kinderwunsch nach Chemotherapie interessiere ich mich.“

5. Was bedeuten die Treffen für Dich?

Ina K.: „Ich setze mich aktiv mit dem erhöhten Krebsrisiko auseinander. Das gibt mir das Gefühl, nicht nichts zu tun. Ich komme regelmäßig, weil ich mich den Teilnehmerin-

nen spontan verbunden fühlte. Im Grunde werden alle meine Ängste und Sorgen geteilt. Ich mag die freundschaftliche, entspannte Atmosphäre, die von Anfang an herrschte. Jeder kann hier ganz offen über Themen sprechen, die ihn beschäftigen.“

www.brca-netzwerk.de

.....
.....
SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BRUSTAMPUTIERTE - MALFIT,
Zwiesgespräch zweier Teilnehmerinnen, Pastell-Ölkreiden
MALFIT@web.de



BLASENKREBS - PATIENTENBEGLEITUNG UND SELBSTHILFEGRUPPE

Pro Jahr erkranken ca. 29.000 Menschen in Deutschland an Blasenkrebs. Leider wird die Erkrankung häufig erst spät festgestellt und ist bei einem Drittel der neuen Fälle bereits in einem fortgeschrittenen Stadium. Wenn Patienten die Diagnose Blasenkrebs erhalten, sind sie zunächst geschockt und blockiert. Das zieht sich über alle Phasen der Behandlung hin: Von der Diagnose, der anstehenden Operation, dem Krankenhausaufenthalt, der Anschlussheilbehandlung und der Nachsorge. Die verschiedenen Belastungen im Alltagsleben und die Lebensperspektiven werden durch die Krankheit, die im schlimmsten Fall mit dem Tod enden kann, extrem verändert. Die lebenslange Nachsorge ist außerdem ein wichtiger Teil des gesamten Behandlungsprozesses.

ZEIT NACH DER AKUTBEHANDLUNG

Bei mir wurde Ende 2007 Blasenkrebs festgestellt und ich habe im Alter von 55 Jahren, eine Neoblase erhalten. Die Zeit nach der Akutbehandlung empfand ich als sehr anstrengend. Ich wünschte mir sehr, mit ebenfalls Betroffenen reden zu können. Deshalb habe ich mich im Mai 2008 der Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Hamburg angeschlossen.

Aufgrund der Verknappung personeller Ressourcen fehlt es heute vor allem an menschlicher Zuwendung. Woher bekommt man die notwendigen Informationen zum richtigen Zeitpunkt? Hier kann der Kontakt zu einer



Selbsthilfegruppe helfen: Sie geben den Betroffenen das Gefühl, nicht ganz alleine zu sein, weil sie andere treffen, die ein ähnliches Schicksal zu verkraften haben. Es kommen Menschen mit neuer Diagnose und seit längerer Zeit Erkrankte. Es kommen Menschen, die sich unverstanden fühlen in

ihrem „normalen“ Leben. Gerade unbeantwortete Fragen zum Alltagsleben können zu Verzweiflung und Depression führen.

IM VERTRAUTEM KREIS ÜBER SEINE PROBLEME SPRECHEN

Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Hamburg gibt es inzwischen seit elf Jahren. Hier kann der Einzelne in vertrautem Kreis über seine Probleme sprechen und sich informieren. Zu speziellen Themen werden Fachleute als Referenten eingeladen. Die Treffen findet jeden 2. Donnerstag von 16 - 18 Uhr in der Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, statt. Ich habe aber auch die Erfahrung gemacht, dass es für Betroffene insbesondere nach der Diagnose und der OP große Überwindung kostet, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Betroffene oder Angehörige können sich deshalb auch telefonisch an mich wenden. Ich helfe gern und nehme mir Zeit für ein persönliches Gespräch.

Gisela Lemke, Tel. 27 80 80 01

Mail: gisalalemke@gmx.de

www.shg-blasenkrebs-hamburg.net

DEUTSCHE ILCO E.V. REGION HAMBURG

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasen Ausgang und Menschen mit Darmkrebs ohne Stoma. Der Name „ILCO“ leitet sich ab von „Ileum“ für den Dünndarm und „Colon“ für den Dickdarm, aber wir beraten auch Menschen mit einer künstlichen Harnableitung, einem Urostoma.

Die Deutsche ILCO wurde im Jahre 1972 gegründet und ist somit eine der ältesten Selbsthilfegruppen auf dem Gesundheitssektor. Unsere Hamburger ILCO-Region wurde zwei Jahre später gegründet. Seinerzeit war das Leben für Stoma-Betroffene sehr schwierig, denn es gab noch keine Stomabeutel zur Versorgung. Die Menschen mussten mit sogenannten „Pelotten“ zurecht kommen. Das waren merkwürdige Auffangbehältnisse in Gummi und Plastik, die mit Gurten befestigt wurden und weder luft- noch wasserdicht waren. Die Menschen konnten sich damals nicht in der Öffentlichkeit aufhalten.

Wir haben zwei Gruppen Hamburg-Nord, eine trifft sich am Nachmittag und die andere am Abend, damit auch Berufstätige zu uns kommen können sowie eine Gruppe Hamburg-Süd, die sich im Harburger Raum trifft. Wir treffen uns monatlich. Zu unseren Treffen laden wir uns Referenten wie

Ärzte, Stomatherapeuten, Mitarbeiter von Sozialverbänden usw. ein, mit denen wir über unsere Themen diskutieren können.

Wir besuchen 13 Krankenhäuser in Hamburg und Umgebung und drei Reha-Kliniken in Schleswig-Holstein zur Beratung der Betroffenen und wir führen Unterricht in drei Krankenpflegeschulen zum Thema „Leben mit dem Stoma“ durch. Wir haben Kooperationsverträge mit sechs Krankenhäusern in Hamburg und Umgebung, die als Darmkrebszentren zertifiziert sind. Die Mitarbeiter/innen arbeiten alle ehrenamtlich. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, allen Stoma- und Darmkrebsbetroffenen Beistand zu leisten zu einem selbstbestimmten Leben mit dem Stoma und der Behinderung.

Erika Hartkopf, Regionalsprecherin
www.ilco.de



EIN JAHR IN DER SELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBS HARBURG-MITTE

Heute Morgen habe ich darüber nachgedacht, was in einem Jahr alles passiert ist - viel! Vor einem Jahr befand ich mich noch in den Bestrahlungen und seit Mitte November schon in dieser Gruppe! Glück hatte ich mit der Diagnose: Operation und Bestrahlung - knapp an der Chemo vorbei! Nach der OP im Oktober nahm ich jede Woche an der Meditation teil, es tat mir zwar gut, hat mich im nachhinein immer traurig gemacht und nicht gerade aufgebaut.

Dann bekam ich von KISS die Telefonnummer von Rita Pretzer, der Leiterin der SHG Harburg Mitte. Bei Tee/Kaffee und Brötchen stellten sich erst einmal alle Damen vor und ich habe meinen Verlauf erzählt. Bei den meisten Teilnehmerinnen war der Krebs schon viele Jahre her - das macht Mut und Zuversicht!

Am ersten und dritten Freitag im Monat treffen wir uns um 16:30 Uhr im Haus der Kirche am Harburger Ring. Seither hatten wir eine Physiotherapeutin zu Gast, die ihre Klangschalentherapie vorstellte - ein anderes Mal erlernten wir Atemtechniken.

Es gab noch zwei Informationsveranstaltungen mit Professor Laack - für Fragen und neue Ergebnisse bei der Krebsforschung sehr wichtig! Zwischenzeitlich kamen immer wieder neue Betroffene hinzu und alle unterstützten mit Erfahrungen, Ratschlägen und auch mit Trost - das tut gut!

Im September fand ein Ganztagsausflug per Bus statt, an dem ich wegen meines Urlaubs leider nicht dabei sein konnte - im nächsten Jahr muss es besser geplant werden (von mir!)

Auch die Weihnachtsfeier war ein sooooo schöner Nachmittag - wir haben fast drei Stunden viel Spaß gehabt! Jeder hat etwas zum Buffet beigesteuert - alles hat sehr lecker geschmeckt und es war mit Gesprächen, Singen von Weihnachtsliedern und dem Julklapp rundherum friedlich und stimmungsvoll! Der Spaß kam nicht zu kurz!

SHG nach Krebs Harburg-Mitte
Gisela John-Hettich

10-JÄHRIGES JUBILÄUM ISA

KISS Hamburg gratuliert ganz herzlich zum 10-jährigen Bestehen der ISA Selbsthilfegruppe, die seit April 2006 im Hamburger Osten aktiv ist. Wir wünschen den TeilnehmerInnen weiterhin alles Gute, viel Engagement, regen

Austausch und gegenseitige Unterstützung in ihrer Gruppenarbeit.



Svenja Jantje Speckin, KISS Hamburg

PERÜCKEN-SAMMELAKTION FÜR GRIECHISCHE FRAUEN

DER FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS E.V.

Im September 2015 machte der Bundesverband der FSH seine Gruppen auf die Perücken-Sammelaktion des Vereins „Brustkrebs Deutschland e.V.“ aufmerksam und bat um Mithilfe. Der Hintergrund ist die schlechte wirtschaftliche Lage in Griechenland, die sehr negative Folgen für die medizinische Versorgung der Bevölkerung hat. Frauen erhalten bei Haarverlust durch eine Chemotherapie keinen Krankenkassenzuschuss für eine Perücke. Die allermeisten Betroffenen sind finanziell nicht in der Lage, dieses psychologisch wichtige Hilfsmittel aus eigenen Kosten zu erwerben! Die Gruppenteams und Teil-



nehmerinnen in unseren Selbsthilfegruppen konnten das sehr, sehr gut nachvollziehen und waren mit viel Eifer dabei!!!

Gesammelt wurden Perücken, Kopfbedeckungen, Prothesen-BHs etc. und wir konnten etliche Pakete an den Verein „Brustkrebs Deutschland e.V.“ schicken. Dort werden die Perücken usw. aufbereitet und an den Frauenclub „Soroptimist International Griechenland“ weitergeleitet und vor Ort verteilt! Auch 2016 geht die Sammelaktion weiter, die gesammelten Hilfsmittel werden schwerpunktmäßig nach Spanien geschickt.

Kontakt: Gisela Gosewinkel,
FSH Gruppe HH-Wandsbek,
Tel. 69 37 942, Mail: GiGo@gugo.de

DIGANOSE VULVAKREBS. UND DANN?

Diese Krebsform ist selten, jedoch leider zunehmend, gesellschaftlich scham- und tabubesezt und macht daher Betroffene und Angehörige sprachlos. Doch gerade die Sprachlosigkeit mag viele Frauen dazu verleiten, sich schweigend und schwindelnd einzuigeln. Frau macht sich Gedanken darum, wie die Reaktion der Umwelt sein könnte. Dabei geht es nicht um die Befindlichkeit ihrer Umwelt, sondern um IHRE Befindlichkeit! Es dreht sich darum, die Angst, den Frust, die Unsicherheit, die Sprachlosigkeit, den tiefen Eingriff in die

weibliche Psyche und Physis aufzufangen, vielleicht zu relativieren, sicherlich aber zu trösten. Ein Austausch im Vorfeld der Operation ist angeraten, da nicht jeder Gynäkologe oder jedes Krankenhaus Erfahrung mit dieser Erkrankung hat. Ich möchte Frauen einen sicheren Raum zum Austausch bieten und das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein. Ich musste es alleine schaffen. Sie müssen es nicht!

Susanne, Tel 01575 - 134 66 77
VK-SHG-HH@web.de

AKTIONSTAG „ICH ZIEH´ DEN HUT“ AM 25. JUNI 2016

Am 25. Juni planen die Gruppen aus Hamburg der Frauensebsthilfe nach Krebs Landesverband Niedersachsen/Bremen/ Hamburg e.V. in Hamburg einen großen Aktionstag unter dem Motto „Ich zieh´ den Hut“.



Die FSH ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen in Deutschland. In diesem Jahr feiert sie ihr 40jähriges Jubiläum und möchte zu diesem Anlass diese Aktion nutzen, um ihre Arbeit in der Öffentlichkeit zu präsentieren, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, über die Erkrankung Krebs aufzuklären und auf diese Weise zur weiterhin notwendigen Enttabuisierung beizutragen.

Die international anerkannte Geste: „Hut ab“, „Ich zieh´ den Hut“, „Chapeau“ zeugt von Respekt, Wertschätzung und Anerkennung vor der Leistung des Anderen und erzeugt Verbindung. Mit unserer Aktion möchten wir Mitbürgern, aber auch lokalen Würdenträgern die Möglichkeit geben, durch die Geste des „Hutziehens“ ein Zeichen der Solidarität mit an Krebs erkrankten Menschen zu setzen und das Engagement der ehrenamtlich Tätigen in der Selbsthilfe zu würdigen.

Frauensebsthilfe nach Krebs
LV Niedersachsen/Bremen/Hamburg e.V.
Wilma Fügenschuh
kontakt-ni-hb-hh@frauensebsthilfe.de
www.frauensebsthilfe.de

INKA - FALTBLATT (INFORMATIONSNETZ FÜR KREBSPATIENTEN UND ANGEHÖRIGE)

Eine Übersicht über mögliche Unterstützungsangebote und Beratungsstellen für Krebspatient/innen und Angehörige bietet das INKA – Faltblatt, das von der Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

herausgegeben wird.
www.krebshamburg.de



10 JAHRE SELBSTHILFEGRUPPE PLASMOZYTOM/MULTIPLES MYELOM

Wenn eine Selbsthilfegruppe zehnjähriges Jubiläum hat, ist es an der Zeit, sich einige Gedanken dazu zu machen.

Wir können uns noch sehr gut an die Anfänge erinnern, da das Plasmazytom zu den seltenen Erkrankungen zählte. Die große Frage war damals, wie wird wohl die Resonanz auf die Gründung einer Selbsthilfegruppe sein. Wir schafften es mit Hilfe von Dr. Salwender von der Asklepios-Klinik Altona, die Selbsthilfegruppe bekannt zu machen. Es war überwältigend, welches Echo diese Nachricht auslöste, und das ist bis heute so geblieben. Da wir in Norddeutschland immer noch der einzige Ansprechpartner für diese Erkrankung sind, ist die Gruppe ständig gewachsen. Unsere Gruppenräume wurden immer größer und der Zulauf ist enorm. Wir helfen den Menschen, die diese Diagnose bekommen, über den ersten großen Schock hinweg. Wir versuchen, sie wieder aufzubauen und ihnen aufzuzeigen, dass diese Krankheit sehr gut behandelbar ist. Wir organisieren Patiententage, um zu informieren und den Patienten und ihren Angehörigen mit Rat und Tat zu helfen.

Bis heute ist es uns gelungen, vielen Patienten Zuversicht und Hilfe zu geben. Dies alles würde aber nicht funktionieren ohne die große Hilfe, die uns die Asklepios-Klinik Altona entgegenbringt. Unser großer Dank gilt hier ganz besonders Dr. Salwender, der immer für uns da ist, nicht nur als Arzt sondern auch als Mensch.



v.l. Andreas Gebauer, Heike Schiffer, Rosemarie Jäger, Jürgen Martens

Wir hoffen, dass wir in diesem Sinne noch viele Jahre weiterarbeiten können, um unseren Patienten zu helfen, nie die Hoffnung aufzugeben.

www.plasmazytom-myelom-selbsthilfegruppe-hamburg.de



WIR GRATULIEREN!

Auch wir von KISS Hamburg durften die zehn Jahre der Selbsthilfegruppe Plasmazytom begleiten und haben das Wachsen und Gedeihen der Gruppe mit ihren vielfältigen Aktivitäten miterlebt. Wir gratulieren herzlich zu diesem Jubiläum, der kraftvollen und Mut machenden Arbeit der Gruppe und bedanken uns bei der Gelegenheit für die vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Petra Diekneite,
Kontaktstelle Wandsbek

© Blumenioa/pixelio.de

EINE SCHWERE ZEIT AUCH FÜR DIE ANGEHÖRIGEN....

AUS DER ERMUTIGENDEN ARBEIT DER SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON KREBSKRANKEN

Wir sind eine kleine Gruppe Angehöriger von Krebskranken und treffen uns zurzeit alle 14 Tage zu einem gemeinsamen Gesprächsaustausch. Wir sprechen über unsere Sorgen und Ängste und darüber, wie die Krankheit auch unser Leben verändert hat.

Darüber hinaus tauschen wir uns über Erfahrungen mit den Behandlungsmethoden aus und berichten über positive sowie natürlich auch über negative Erlebnisse. Kurzum: Jedes Thema in Bezug auf die Krankheit kann zur Sprache kommen! Dabei spielt es keine Rolle,

um welche Art von Krebserkrankung es sich handelt und welcher Angehörige (Elternteil, Kind, Partner, Geschwister etc.) erkrankt ist.

Da die Gruppengröße zurzeit klein ist, würden wir uns sehr über neue Interessent/innen freuen, die unseren Austausch bereichern. Also: Herzlich Willkommen!

Der Gruppenaustausch hilft uns bei der Bewältigung dieser schweren Zeit und des Erlebten. Was bei uns erzählt wird, bleibt im Raum! Die Teilnahme ist kostenlos.

Sarah Kautscher

Mobil: 0176/56725241,

Email: sarahkautscher@gmail.com

15-JÄHRIGES JUBILÄUM SCHLAGANFALLSELBSTHILFEGRUPPE FÜR JÜNGERE BETROFFENE

Im April 2001 gründete sich die Schlaganfallselbsthilfegruppe für jüngere Betroffene. KISS Hamburg gratuliert ganz herzlich zum 15-jährigen Bestehen und wünscht den Teilnehmenden weiterhin alles Gute, Engagement

und viel Freude bei ihrer Gruppenarbeit.



© Axel Hoffmann/pixelio.de

Svenja Jantje Speckin, KISS Hamburg

9. HAMBURGER PARKINSON-TAG

Die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Hamburg lädt zum 9. Hamburger Parkinson-Tag am Freitag, **22. April 2016** ein.

Die Informationsveranstaltung findet von 14-18 Uhr in den Räumen der Handwerkskammer Hamburg, Holstenwall 12 statt.

Einlass ab 12.30 Uhr zum Besuch der Aussteller. Aktuelle Fachvorträge von Parkinson-Fachärzten rund um das Thema der Parkinson-Erkrankung; ergänzt durch Beratung, Info-Material und Broschüren am Stand der dPV sowie von verschiedenen Organisationen aus den Bereichen Medizintechnik/Pflege/ Soziales.



Fortbildungen für Hamburger Selbsthilfegruppen im Jahr 2016



© .shock - Fotolia.com

Informationsveranstaltung: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Sie spielen mit dem Gedanken, eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Sie wissen aber nicht so genau, wie Sie vorgehen könnten? Sie wissen nicht, ob eine Neugründung „das Richtige“ für Sie wäre und was damit auf Sie zukommen könnte? In dieser Informationsveranstaltung wollen wir die ersten Schritte einer Gruppengründung besprechen und einen möglichen „Fahrplan“ erarbeiten.

Referent:

Frank Omland, KISS Hamburg;

Ort: Kontaktstelle Altona, Gaußstraße
21, 22765 Hamburg

Dienstag, 07.06.2016, 17:30 – 20:00 Uhr

Referentin:

Katrin Massarczyk, KISS Hamburg;

Ort: KISS Hamburg Geschäftsstelle,
Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Mittwoch, 14.09.2016, 17:30 – 20:00 Uhr

Weitere Fortbildungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

„Internet und Social Media für absolute Neulinge“

Internet und Soziale Medien sind in aller Munde. Doch nicht alle Menschen sind damit vertraut. In dieser Veranstaltung bekommen Interessierte aus allen Hamburger Selbsthilfegruppen einen ersten praxisnahen Überblick. Haben Sie Fragen? Möchten Sie wissen, welchen Gewinn das Internet für Ihre Gruppenarbeit in der Selbsthilfe bringen kann?

Referentin: Sandra Rüger; the social Networker

Dienstag, 10.05.2016, 18:00 – 19:30 Uhr

„Moderation und Gesprächsführung“

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

Referent: Frank Omland; KISS Hamburg

Dienstag, 24.05.2016 und 31.05.2016, 17:30 – 20:00 Uhr

„Facebook für Selbsthilfegruppen – Vorteile, Nachteile und Datenschutz“

Was sollte beachtet werden, wenn soziale Netzwerke für die Arbeit der Selbsthilfegruppe eingesetzt werden? Sind soziale Netze gefährlich? Wozu brauche ich sie überhaupt? Was kann ich in solchen Netzen selbst bestimmen, was bestimmt der Anbieter? Was bedeutet teilen, kommentieren bzw. gefällt mir?

Referentin: Sandra Rüger; the social Networker

Mittwoch, 25.05.2016, 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 03.06.2016, 13:00 – 17:30 Uhr

„Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation“

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

Referent: Markus Asano; Markus Asano Coaching

Ort: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Samstag, 11.06.2016, 09:30 – 15:30 Uhr

und aufbewahren

„Patientenrechte“

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

Referent: Christoph Kranich; Verbraucherzentrale Hamburg

Donnerstag, 14.07.2016, 18:00 – 20:00 Uhr

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

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

Referentinnen: Anja Dose, Annika Schlichting; Beratungsstelle Charon

Freitag, 15.07.2016, 09:30 – 13:00 Uhr

„Meine Rolle als Kontaktperson“

Selbsthilfegruppen und deren Teilnehmende haben an „ihre“ Kontaktpersonen unterschiedlichste Erwartungen und Wünsche: Schlüsseldienst, Außenvertretung, Organisation, Gesprächsführung, Gruppenkasse, Interessenausgleich, Gruppenleitung... Was aber, wenn sich diese Erwartungen und Wünsche deutlich von den Vorstellungen und Möglichkeiten der Kontaktperson unterscheiden?

Referentinnen: Ella Rhoese und Bettina Brooks; KISS Hamburg

Samstag, 10.09.2016, 09:30 – 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 11.01.17, 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

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

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

Referentinnen: Bettina Brooks und Svenja Jantje Speckin (im Wechsel), KISS Hamburg

Dienstags: 28.06.2016; 23.08.2016; 29.11.2016 jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr

Für Körper und Geist:

„Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken“

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

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

Referentin: Frederike von Maydell, Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin

Ort: Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Samstag, 29.10.2016, 09:30 – 14:30 Uhr

Teilnahmevoraussetzungen:

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

Anmeldungen an:

KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg;

E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de

Es können maximal 12 Personen teilnehmen. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung – spätestens fünf Tage vor Veranstaltungsbeginn!

Veranstaltungsort:

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

AUSZEICHNUNGEN FÜR AUTISMUS HAMBURG E.V.

In Hamburg bietet Autismus Hamburg e.V. seit 2008 Elterntreffen in Altona und seit 2013 in Wandsbek in den Räumen von KISS Hamburg an. Der Verein Autismus Hamburg e.V. wurde 2009 gegründet. 2014 erhielt der Verein den Hamburger Selbsthilfepreis des vdek (Verband der Ersatzkassen, Landesvertretung Hamburg). Mit dem Preisgeld wurde in Kooperation mit der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll einen Jugendtreff für Jugendliche mit Autismus ab 12 Jahre gegründet.

Im Januar diesen Jahres wurde der Verein nun für seine Jugendarbeit mit dem Sozialhilfepreis Langenhorn der Diakonie- und Sozialstation Langenhorn ausgezeichnet.



Das Vorstandsmitglied Antje Horn-Engeln erhielt am 16.12.2015 die Auszeichnung „Hamburger des Jahres für soziales Engagement“ des Fernsehsenders Hamburg 1.

Antje Horn-Engeln, Vorstandsmitglied
Autismus Hamburg e.V.
www.autismushamburg.de

RHEUMALIGA HAMBURG ALTONA LÄDT EIN

Am Mittwoch 4. Mai 2016 14:00 Uhr

im Treff DRK-Haus Ottensen, Holstenring
6 in Altona

**Vortrag – Schulung – Kaffeepause –
Augentraining und Fragestunde**

Referentin: Sorina Moesges Augenoptiker-
meisterin
Gäste sind herzlich Willkommen mit Anmel-
dung und einer kleinen Beteiligung.

Anmeldung: Christa Borstelmann,
Tel. 04106 72850

WIR NEHMEN ABSCHIED VON WOLFGANG LÜTJENS

Der Verstorbene setzte sich stets für sei-
ne Mitmenschen ein und engagierte sich
besonders im Verband der Guttempler in
Hamburg, dessen Landesvorsitzender er
viele Jahre gewesen ist. Wolfgang Lütjens
hat sich in besonderer Art und Weise um

die Suchtkrankenhilfe in Hamburg verdient
gemacht. Seine Stimme und sein entschlos-
sener Einsatz für die Selbsthilfe werden uns
fehlen. Wir werden dem Verstorbenen stets
ein ehrendes Andenken bewahren.

Christa Herrmann, KISS Hamburg

KREBSSELBSTHILFEGRUPPEN IN HAMBURG

A ALLE KREBSERKRANKUNGEN

- Frauenselbsthilfe nach Krebs,
LV Niedersachsen-Bremen-Hamburg e.V.
(SCHWERPUNKT BRUSTKREBS)

- o Gruppe Barmbek
Ilse Töpfer, Tel. 693 56 31
- o Gruppe Billstedt
Christa Delz, Tel. 733 08 20
- o Gruppe Eilbek
Bettina Steinhagen, Tel. 643 87 43
- o Gruppe Eimsbüttel
Helga Klafft, Tel. 66 99 61 89
- o Gruppe Eppendorf
Petra Kahnt, Tel. 422 15 41
- o Gruppe Junge Menschen
Heinke, Tel. 18 13 06 06
- o Gruppe Langenhorn
Birgit Müller, Tel. 04181 - 38 491
- o Gruppe Poppenbüttel
Nicole Gehrke, Tel. 0160-372 00 88
- o Gruppe Volksdorf
Ingrid Thybusch, Tel. 53 30 48 90
- o Gruppe Wandsbek
Gisela Gosewinkel, Tel. 695 79 42
- o Gruppe Winsen
Karin Meißler, Tel. 04133-62 70
- Angehörige von Krebskranken
Sarah Kautscher Tel 0176-56 72 52 41
- Eltern-SHG krebskranker Kinder im UKE
Christiane Kastenbauer, Tel. 522 59 61
- Psychosoziale Krebsnachsorge im DRK
Schenefeld, KISS Hamburg Tel. 39 57 67

- SHG nach Krebs Harburg-Mitte
Rita Pretzer, Tel. 790 71 31
- SHG nach Krebs Süderelbe
Barbara Poltzien, Tel. 702 31 74
- SHG nach Krebs Norderstedt
Bärbel Störmer, Tel. 523 62 39
- Sport und Bewegung gegen Krebs (Stuhlgym-
nastik), KISS Hamburg, Tel. 39 57 67

B BLASENKREBS

- SHGs Blasenkrebs
Gisela Lemke, Tel. 27 80 80 01

BRUSTKREBS

- SHG für Brustamputierte - MALFIT
KISS Hamburg, Tel. 39 57 67

D DARMKREBS

- Deutsche Ilco e.V., Region Hamburg
Erika Hartkopf, Tel. 644 81 03
- SHG Dickdarm- und Enddarmkrebs
Erik Haferkorn, Tel. 53 16 08 69

E EIERSTOCKKREBS

- Ovar.net - Gemeinsam gegen Eierstock-
krebs, KISS Hamburg, Tel. 39 67 67

ERBLICH BEDINGTER KREBS

- BRCA Netzwerk e.V. - Gruppe Buchholz
Tanja Dänhardt, Tel. 0179 - 665 42 03
- BRCA Netzwerk e.V. - Gruppe Hamburg
Simone, Tel. 84 70 30 82

KREBSSELBSTHILFEGRUPPEN IN HAMBURG

H HIRNTUMOR

- SHG Hirntumor-Betroffene
Katharina Müller, Tel. 94 79 25 23
- Junge erwachsene Hirntumorpatienten
KISS Hamburg, Tel. 39 57 67

K KEHLKOPFKREBS

- LV der Kehlkopferierten Hamburg e.V.
Heinz Koch, Tel. 532 23 32

KOPF-HALS-KREBS

- Kopf-Hals-Tumorstiftung KHTS
Online-Selbsthilfegruppen www.khts.org

KRANIOPHARYNGEOM

- SHG Kraniopharyngeom
Peter Schmuck, Tel. 63 70 77 69

L LEUKÄMIE

- Leukämie & Lymphom Elmshorn
KISS Hamburg, Tel. 39 57 67

LUNGENKREBS

- SHGs Lungenkrebs
Esther, Tel. 0178-511 62 41
- Angehörigengruppe, Elfie, Tel. 602 08 78

S SCHILDDRÜSENKREBS

- Leben ohne Schilddrüse - Betroffene nach
Schilddrüsenkrebs
Bianca Schmid-Schulz, Tel. 0173-2162817

M MAGENKREBS

- SHG Magentumor
Jutta Hackstein, Tel. 601 92 73

N NIERENKREBS

- Nierenkrebs-Leben mit der Chemotherapie
Rolf, Tel. 0177-468 85 33

NON-HODGKIN-LYMPHOM

- SHG Non-Hodgkin-Lymphome
Ingeborg König, Tel. 0176-84 44 67 92

P PANKREASKREBS

- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
Miranda Blohm, Tel. 04181 - 333 34

PLASMOZYTOM

- SHG Plasmozytom/Myelom/Knochen-
markkrebs Patienten und Angehörige
Rosemarie Jäger, Tel. 04171-668 56 33

PROSTATAKREBS

- Prostatakrebs-SHG's Altona
Timm Ohrt, Tel. 390 08 45
- Pro Mann Prostatakrebs-SHG Hamburg
Manfred Seigis, Tel. 01573-110 25 59

- Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Hamburg
Ernst Tennstedt, Tel. 0163-769 37 27

V VULVAKARZINOM

- SHG Vulvakarzinom
Susanne, Tel. 01575-134 66 77

Z ZUNGENKARZINOM

- Zungenrand- /Zungengrund-Karzinom
Christine, Tel. 695 80 26

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen Krebserkrankungen	18.04.16
Selbsthilfegruppen zum Thema Erwerbslosigkeit	20.04.16
Selbsthilfegruppen zum Thema Lungenerkrankungen	28.04.16
Selbsthilfegruppen psychische Störungen/psychiatrische Erkrankungen.	03.05.16
Selbsthilfegruppen im Süden von Hamburg	11.05.16
Selbsthilfegruppen zum Thema seltene Erkrankungen	12.05.16
Selbsthilfegruppen zum Thema Stottern	26.05.16
Selbsthilfegruppen ältere Menschen	30.05.16
Sucht-Selbsthilfegruppen	01.06.16
Selbsthilfegruppen zum Thema Angststörungen	07.06.16
Selbsthilfegruppen zu Themen rund um chronische Erkrankungen	09.06.16

VERANSTALTUNGEN

Ein Abend zum Thema „Sexualität und Liebe rosten nicht“	
- Eine Herausforderung im Alter?	10.05.16
Welt-MS-Tag	28.05.16

FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

siehe Extra-Flyer in der Heftmitte

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN KREBSERKRANKUNGEN

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

SELBSTHILFEGRUPPEN ZUM THEMA ERWERBSLOSIGKEIT

DATUM Mittwoch, 20. April, 17:00 – 19:00 Uhr
ORT Ort wird in der Einladung bekannt gegeben
INFO Bettina Brooks, Tel. 49292 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 15. April 2016

SELBSTHILFEGRUPPEN ZUM THEMA LUNGENERKRANKUNGEN

DATUM Donnerstag, 28. April 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Ort wird in der Einladung bekannt gegeben
INFO Bettina Brooks, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 22. April 2016

PSYCHISCHE STÖRUNGEN UND PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN

DATUM Dienstag, 3. Mai 2016, 18:00 - 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
INFO Karina Kalinowski, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 26. April 2016

SELBSTHILFEGRUPPEN IM SÜDEN VON HAMBURG

DATUM Mittwoch, 11. Mai 2016, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr
ORT Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg
INFO Katrin Massarczyk, Tel. 300 873 22, kissharburg@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 4. Mai 2016

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN ZUM THEMA SELTENE ERKRANKUNGEN

DATUM Donnerstag, 12. Mai 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Ort wird in der Einladung bekannt gegeben
INFO Bettina Brooks, Ella Rhoese, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 5. Mai 2016

SELBSTHILFEGRUPPEN ZUM THEMA STOTTERN

DATUM Donnerstag, 26. Mai 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Ort wird in der Einladung bekannt gegeben
INFO Bettina Brooks, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis 19. Mai 2016

SELBSTHILFEGRUPPEN ÄLTERE MENSCHEN

DATUM Montag, 30. Mai 2016, 14:30 – 16:30 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
INFO Katja Urbainczyk, Tel. 399 26 350, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 26. Mai 2016

SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN

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

SELBSTHILFEGRUPPEN ZUM THEMA ANGSTSTÖRUNGEN

DATUM Dienstag, 7. Juni 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
INFO Karina Kalinowski, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis 31. Mai 2016

THEMEN RUND UM CHRONISCHE ERKRANKUNGEN I

DATUM Donnerstag, 9. Juni 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Ort wird in der Einladung bekannt gegeben
INFO Bettina Brooks, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis 2. Juni 2016

EIN ABEND ZUM THEMA „SEXUALITÄT UND LIEBE ROSTEN NICHT“ EINE HERAUSFORDERUNG IM ALTER



Sexualität und Liebe spielen in jeder Altersphase unseres Lebens eine wichtige Rolle. Sie sind Lebensenergie und Bestandteil unserer Persönlichkeit. Unser Körper verändert sich jedoch im Lauf der Jahre und mit ihm der Sex, die Liebe und die Gedanken und Vorstellungen daran. Von der Einstellung zur Sexualität allgemein, den persönlichen Erfahrungen im Besonderen und den körperlichen Veränderungen hängt es ab, wie sich Sexualität im Alter entwickelt. Viele Fragen tauchen hier auf und nicht immer gibt es die passenden Gesprächspartner/innen und Antworten. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit mit Experten über Sexualität und Liebe zu diskutieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Eintritt frei.



MIT ANN-MARLENE HENNING, Paar- und Sexualtherapeutin, Autorin
MARGRET SCHLEEDE-GEBERT, Diplom Gerontologin
DR. FRITZ REINECKE, Urologe und Psychotherapeut

DATUM Dienstag, 10. Mai 2016, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg,
INFOS/KISS Svenja Jantje Speckin, KISS Hamburg,
kissharburg@paritaet-hamburg.de oder
Frank Rübenkönig, Bezirksamt Eimsbüttel/Fachamt Gesundheit,
gesundheitsfoerderung@eimsbuettel.hamburg.de

WELT-MS-TAG

Zum diesjährigen Welt-MS-Tag hat die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft - DMSG e.V. eine große Patientenveranstaltung organisiert. Das Programm mit vielen Referenten umfasst verschiedenste Themen, die die Erkrankung MS und die Folgen betreffen. Weitere Informationen können der Homepage der DMSG entnommen werden: www.dmsg-hamburg.de. KISS Hamburg wird mit einem Informationsstand dort vertreten sein, um Fragen rund um die Selbsthilfe zu beantworten.

DATUM Samstag, 28. Mai 2016, 9:45 – 16:15 Uhr
ORT Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 2041 Hamburg
INFO Ella Rhoese, Tel. 492 92201, ella.rhoese@paritaet-hamburg.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.

ANGEBORENE HIRNORGANISCHE TEILLEISTUNGSEINSCHRÄNKUNG

Speziell in Form von räumlicher Orientierungs-, Koordinations- und sensorischer Integrationsstörung Hast Du auch schon dein Leben lang Probleme, deine praktischen Fähigkeiten einzuschätzen und dich zu identifizieren? Hast Du bei vollständig erhaltener Intelligenz ein Problem zwischen Kopf und Armbewegung? Kennst Du dich nicht aus, da wo du schon lange wohnst? Hast Du berufliche Probleme? Verlierst Du dein Körpergefühl, wenn Du dich konzentrierst? Bist Du ca. zwischen 35 und 65 Jahre alt und suchst ein Treffen einmal im Monat? Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

DIABETIKERGRUPPE SCHNELSEN

Die Diabetikergruppe in Schnelsen gibt es schon seit einigen Jahren. Sie ist eine der Stadtteilgruppen, die der Deutsche Diabetikerbund im Landesverband Hamburg anbietet. Wir treffen uns unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“. Die Zusammenkünfte finden jeweils am ersten Donnerstag der ungeraden Monate um 19 Uhr statt. Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen. Häufig werden Referenten zu den Gruppentreffen eingeladen. Zum Beispiel Ärzte, Diabetesberater oder Podologen. Jede/r ist herzlich willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MORBUS MENIÈRE BARMBEK

NEU

Drehschwindelattacken, Hörminderung, Druckgefühl im Ohr, Tinnitus, Gleichgewichtsprobleme. Morbus Menière kann sich in unterschiedlichen Arten und Formen äußern. Zu der körperlichen Erkrankung kommen die psychischen Folgen. Diese werden häufig als schlimmer empfunden. Mit den Schwindelattacken geht nicht nur der äußere, sondern auch der seelische Halt verloren. Unsicherheit stellt sich ein, die Angst vor der Wiederholung des Anfalls, bis hin zur Depression aufgrund der Machtlosigkeit gegenüber der Situation. Wir möchten gemeinsam einen Rahmen schaffen, um Gedanken, Erfahrungen und Informationen auszutauschen. Wir wollen einen Ort finden, an dem wir uns verstanden fühlen und unsere Sorgen und Nöte teilen können. Wir wollen einen gemeinsamen Weg gehen, um mit der Erkrankung besser zurechtzukommen und damit unsere Lebensqualität deutlich zu verbessern. Neu Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

„PARTNERSCHAFTEN MIT ASS“ - AUSTAUSCHGRUPPE FÜR PARTNER

NEU

VON MENSCHEN MIT AUTISMUS/ASPERGER
Wir leben in Partnerschaften, die unsichtbar anders sind - unsere Ehe-/Lebenspartner haben eine Autismus-Spektrum-Störung/ das Asperger-Syndrom. Das Leben damit stellt uns täglich vor Herausforderungen, die für Außenstehende schwer zu sehen oder zu verstehen sind. Oft fühlen wir uns dann allein mit allem. Manchmal fühlen wir

uns positiv herausgefordert, manchmal zweifelt, manchmal resignierend. In dieser Gruppe wollen wir zeigen, dass wir nicht die einzigen mit dieser besonderen Art der Partnerschaft sind, und uns ausschließlich mit den nicht-ASS-betroffenen Partnern (männlich oder weiblich) treffen. Wir treffen uns am 2. Freitag im Monat in Wandsbek. Neu Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt bitte per E-Mail an:
partnerschaften-mit-ASS@web.de

DAS LEBEN MIT TINNITUS - AUSTAUSCH IN HAMBURGS WESTEN

Unsere Tinnitusgruppe existiert seit einem Jahr. Wir treffen uns jeden 4. Montag im Monat in Altona zum Wissens- und Erfahrungsaustausch zu den folgenden Fragen: Wie gehe ich mit dem Tinnitus und möglichen Begleiterscheinungen wie Hyperakusis oder Hörminderung um? Wie beeinträchtigen die Ohrgeräusche meine Lebensführung? Was hilft bei der Bewältigung, was ist eher hinderlich? Wie sind unsere Erfahrungen mit Medikamenten, technischen Hilfen und im Umgang mit Ärzten, Therapeuten und Kliniken? Die Gruppe befindet sich noch im Aufbau, daher freuen wir uns über neue TeilnehmerInnen und weitere Anregungen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

OFFENES OHR ALTONA

NEU

In der SHG treffen sich Menschen zwischen 25 und 65 Jahren mit einer Hörbehinderung im Westen von Hamburg. Gemeinsam wollen wir in entspannter Runde unsere Erfahrungen

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

mit der Beeinträchtigung austauschen, uns gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Es geht um einen positiven Umgang mit der Hörbehinderung, einer Verbesserung der Hörsituation, z.B. durch das Erarbeiten von Hörtaktik, Mundbilder-Absehen ect. Gemeinsame Aktivitäten, wie der Besuch von Seminaren, Ausstellungen oder Kino/Theater, können wir in der Gruppe planen. Es ist alles Offen(es Ohr)! Wir treffen uns jeden 1. und 3. Dienstag von 17.30 - 19.00 Uhr in Altona. Neu Interessierte sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

„DAS LEBEN OHNE DICH“ – VERLASSENE ELTERN IM GESPRÄCH

Es erscheint Eltern wie ein ungeheurer Bruch, wenn ihre erwachsenen Kinder den Kontakt zu ihnen lösen und sie fortan aus ihrem Leben ausschließen. Aufgrund von Scham- und Schuldgefühlen tragen verlassene Eltern ihre Betroffenheit häufig nicht nach außen, auch in der Sorge, auf Unverständnis zu stoßen. Gleichzeitig kämpfen Eltern mit Ohnmachtsgefühlen, seelischen und z.T. auch körperlichen Belastungen. Zwischen Trauer, Wut, Selbstvorwürfen und Hoffnung beschäftigt sie vor allem die Frage nach dem „Warum“, auf die sie häufig keine Antwort finden. Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, Wege aus dem Schmerz und der Isolation sowie Akzeptanz für die Entscheidung der Kinder zu finden. Die Verarbeitung des Verlusts sowie ein sinnvoller Umgang mit der Abgrenzung der eigenen Kinder werden miteinander reflektiert und

besprochen. Die Gesprächsgruppe ist offen für betroffene Väter und Mütter erwachsener Kinder. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

DER WEG IST DAS ZIEL!

Wenn Ihr in der Jugend psychische bzw. körperliche (keine sexuelle) Gewalt erlebt habt und dadurch bis heute unter Depressionen leidet und Probleme im Alltag habt, lade ich euch in die neue SHG ein. In der Gruppe geht es nicht darum, die Gewalterfahrungen der Vergangenheit zu verbalisieren, sondern um die Entwicklung neuer Strategien für heute und die Zukunft. Wie können wir besseren Umgang zu uns selbst und anderen entwickeln und damit unsere Lebenssituation auf Dauer verändern und Probleme besser bewältigen? Wir diskutieren miteinander über Erfahrungen, Ideen und gehen z.B. auf Fragen ein: Wie lernen wir uns wertschätzen? Wie fördern wir besseres Selbstwertgefühl? Wie gehen wir konstruktiv mit inneren Kritikern um? Wenn Ihr Interesse habt und zwischen 40 und 60 Jahre seid, dann heiße ich Euch herzlich willkommen. Wir treffen uns voraussichtlich zweimal im Monat mittwochs von 18-20 Uhr in Altona. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

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.

ELTERN-KIND-GRUPPE AUTISMUS BERGEDORF

„Geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Freude ist doppelte Freude.“

Diese Gruppe versteht sich als Selbsthilfegruppe für Kinder mit der Diagnose frühkindlicher Autismus, ihre Eltern und Angehörigen. Hier können die Kinder nach eigenen Regeln spielen und sich mal „nicht anders“ fühlen. Die Eltern haben die Möglichkeit, in der Atmosphäre des Vertrauens über Hindernisse und Freuden des Alltags mit Gleichgesinnten zu sprechen, Sorgen los zu werden und Rat zu holen. Unser Ziel ist es, durch gegenseitiges Verständnis und Unterstützung gestärkt den Alltag zu bewältigen. Wir treffen uns jeden Dienstag von 16-18 Uhr in Neuallermöhe. Alle Kinder bis zum 8. Lebensjahr, ihre Eltern und Angehörigen sind herzlich willkommen! Kontakt und Anmeldung per E-Mail an: autismus-aktiv@web.de

HOCHBEGABTE, DIE ALS KIND NICHT GEFUNDEN WURDEN

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

UMGANG MIT ANGST - FRAUENGRUPPE HORN

„Ich traue mich nicht, aber ich mache es trotzdem“

Ich bin davon überzeugt, dass das Unterbewusstsein ein ganz entscheidender Faktor für unsere Psyche ist. Ich leide unter Ängsten. Von Ärzten wusste ich, dass eine konventionelle Therapie einige Jahre dauern könnte – für einen ungeduldigen Menschen wie mich viel zu lange. Ich wünsche mir schnelle Hilfe, die dennoch angenehm, effektiv und nachhaltig sein sollte. In der Gruppe geht es darum sich über Erfahrungen, Ideen auszutauschen und Themen, Strategien zu diskutieren. Gemeinsam unsere Lebensqualität, trotz Angst verbessern. Der Austausch miteinander kann hilfreich sein und uns bei der Suche nach Lösungen für unsere Ängste unterstützen. Im Gespräch miteinander die negativen Gedanken durch positive ersetzen, denn die negativen Gedanken sind häufig die Auslöser von unseren Ängsten. Wir treffen uns voraussichtlich einmal im Monat oder nach Vereinbarung von 18-19.30 Uhr in Horn. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

UNSEREM INNEREN KIND ZUHÖREN

Oft macht sich unser Inneres Kind in einer Weise bemerkbar, die uns unangenehm ist. Im Alltag als Erwachsene wird von uns etwas anderes erwartet. Es fällt uns schwer, freundlich zu unserem Inneren Kind zu sein. Es soll funktionieren und sich möglichst nicht bemerkbar machen. Kein Wunder, wenn es

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

irgendwann zum quengelligen Quälgeist wird. Gemeinsam wollen wir lernen, unserem Inneren Kind zuzuhören und darauf zu vertrauen, dass es uns etwas Wichtiges mitzuteilen hat. In der Hoffnung, dass es ihm und unserem Erwachsenen-Ich zunehmend besser miteinander geht. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

SISFRA-HARBURG

Selbsthilfe-Initiative suchtmittelgefährdeter Frauen SisFra-Harburg ist eine neue Frauen-Selbsthilfe-Gruppe südlich der Elbe. Wir wollen mit Frauen, die von Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch betroffen oder durch sie gefährdet sind, Möglichkeiten des Austauschs, der Unterstützung, der gegenseitigen Hilfe entwickeln. Wir wollen gemeinsam Wege aus der Abhängigkeit finden oder einen bereits gefundenen Weg erfolgreich fortsetzen. Wir wollen uns gegenseitig motivieren und aktivieren. Schön wäre es, wenn wir auch über das gemeinsame Thema hinaus Interessen und Unternehmungen teilen könnten. Das Angebot richtet sich primär an Frauen in der zweiten Lebenshälfte. Aber selbstverständlich sind auch jüngere Frauen herzlich willkommen. Treffen: Montags 17 Uhr. Erst-Kontakt über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67. Kontakt per Mail: sisfra-harburg@gmx.de

NEU

EKS - ERWACHSENE KINDER VON SUCHTKRANKEN ELTERN/ERZIEHERN

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene, die als Kinder in einer suchtkranken

Familie aufgewachsen sind. Die Erfahrungen aus der Kindheit hinterlassen bis heute ihre Spuren. So zeigen sich bei uns ähnliche Charakterzüge und Verhaltensweisen. Beispielsweise haben wir wenig Selbstachtung und Selbstvertrauen, ein unangemessenes Verantwortungsbewusstsein, sowie diffuse Ängste, depressive Verstimmungen oder Neigungen zu Aggressionen. In geschütztem Rahmen tauschen wir unsere gesammelten Erfahrungen und Erlebnisse aus mit dem Ziel, uns wieder lieben zu lernen und mit Hilfe des „12 Schritte-Programms“ die negativen Erfahrungen der Vergangenheit loszulassen, um voller Vertrauen im Hier und Jetzt zu leben. Das EKS-Treffen findet jeden 3. Donnerstag im Monat von 18 - 19.30 Uhr in St. Georg statt. Kontakt: eks-hh@gmx.de oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN HARBURG

Wir sind eine Gesprächsgruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten. Wir wollen uns Zeit nehmen und Wege finden, wie wir das eigene Leben wieder stärker in den Fokus stellen. Wir sprechen darüber, wie wir mit den Anforderungen des Alltags umgehen und Belastungen, die im Zusammenleben mit Betroffenen entstehen, besser bewältigen können. In der Gruppe haben wir einen geschützten Raum zum vertrauensvollen Erfahrungsaustausch und einfach nur zum „Luft machen“. Jede/r ist herzlich willkommen! Wir treffen uns in der Kontaktstelle Harburg. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

JUNGE DEPRESSIVE ST. GEORG

Wir sind eine Gruppe für junge Menschen zwischen 20-38 Jahren 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. Wenn du Kontakt zu anderen Betroffenen in einem herzlichen und diskreten Rahmen suchst, bist du bei uns genau richtig! Die Gruppe trifft sich wöchentlich in St. Georg. 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.

IM HIER UND JETZT!

SHG FÜR BETROFFENE - RAHLSTEDT

In der Gruppe sprechen wir über Depressionen und wollen einander das Gefühl geben: ‚Du bist nicht allein!‘ Gespräche und Erfahrungsaustausch unter den Gleichgesinnten sind wichtig für uns. Unser Ziel ist, den Umgang mit der Depression zu erlernen und miteinander die Lebensumstellung zu meistern. Wir wollen Strategien entwickeln, die unsere Gesundheit und Ressourcen stärken. In den Treffen beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Welche Therapien tragen zur Besserung bei? Wie finde ich Wege aus der Depression? Wie kann ich achtsamer mit mir umgehen? In der Gruppe erkennen wir jede kleine Veränderung und schätzen jeden Schritt wert. Wenn Du Dich mit uns auf den Weg machen willst, freuen wir uns auf Dich! Die Treffen

finden im 123fit in Rahlstedt statt. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER SCHNELSEN

Wenn in der Familie oder im Freundeskreis jemand psychisch erkrankt, sind auch die Angehörigen und Freunde mitbetroffen und verunsichert. Sie benötigen Informationen, Hilfe, Entlastung und brauchen oft auch den Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen. Wir wollen uns gegenseitig zuhören und gemeinsam nach Antworten zu Ihren Fragen suchen. Daher laden wir Sie herzlich zur offenen Angehörigengruppe im Albertinen-Krankenhaus Schnelsen ein. Die Treffen finden einmal im Monat zwischen 18.30-20.30 Uhr statt. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEIN, WIR SPINNEN NICHT

Die Betroffenen kennen das! Allein der Name des achtbeinigen Tierchens löst bei vielen blanke Angst und Ekel aus. Viele Menschen haben eine Spinnenphobie, doch die meisten werden von ihrem Umfeld nicht ernst genommen, denn wie kann man sich nur vor so ‚kleinen‘ Tieren fürchten?! Genau deswegen möchten wir uns in dieser Gruppe mit Gleichgesinnten austauschen, zusammen Wege für einen besseren Umgang mit der Angst finden und jedem das Gefühl geben, dass er nicht alleine mit seiner Angst ist. Erfahrungsberichte und auch Erfahrungen mit einer Spinnen-Phobie-Therapie werden hier ausgetauscht. Wir helfen uns gegenseitig,

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

besser damit umgehen zu können, falls man natürlich doch mal einen fremden Gast bei sich in der Wohnung hat. Wir freuen uns auf Euch! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GESPRÄCHSGRUPPEN FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

In Altona trifft sich seit Januar eine neue Gesprächsgruppe. Sowohl pflegende Partner/innen, Kindern als auch andere begleitenden Menschen, wie Nachbarn sind willkommen. Jeden vierten Dienstag im Monat von 16-18 Uhr in der Kontaktstelle Altona. Infos/Anmeldungen: Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Tel. 68 91 36 25 oder über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

Ü40 TALK - ANDERS ÄLTER WERDEN

Älter werden ist schon eine Herausforderung – wie ist es dann erst mit schwul und älter werden? Ältere Schwule stehen oft mit ihren Sorgen und Problemen allein. Häufig fehlt im persönlichen Umfeld die Familie oder enge Vertraute. Die offene Gesprächsgruppe für schwule Männer jenseits der Jugend trifft sich jeden Dienstag im Magnus-Hirschfeld-Centrum. Aktuelle Themen und Interessenlagen der Teilnehmer werden zu Anfang der Gesprächsrunde entwickelt. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und profitieren von den Erfahrungen der anderen. Nach dem Treffen sitzen wir in freundschaftlicher Atmosphäre im Café des mhc zum gemütlichen Ausklang.

NEU

Dienstags ab 19:30 Uhr im MHC. Kontakt: 0152.035 36 730 (Klaus-Dieter) oder ue40-talk@gmx.de

KONTAKTABBRÜCHE IN DEN NACHKRIEGSGENERATIONEN

Die Selbsthilfegruppe möchte Menschen aus der Nachkriegsgeneration ansprechen, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben. Durch die unverarbeitete Kriegstraumatisierung der eigenen Eltern erlebten viele der in den 50er- und 60er-Jahre geborenen Kinder die seelischen Folgen innerhalb der Familie (emotionale Distanz, Unruhe, unausgesprochene Konflikte, Abwertung, Gewalt, Schuldzuweisungen und verleugnete Gefühle). Diese Kindheitserfahrungen hinterlassen auch in der nächsten Generation, bei den eigenen Kindern, ihre Spuren. Wir möchten einen Austausch mit Menschen führen, die den Hintergrund des Kontaktabbruchs ihrer erwachsenen Kinder selbstkritisch betrachten und sich ihre eigene weitreichende Geschichte dahinter bewusst machen wollen. Als Grundlage soll das Buch „Kontaktabbruch - Kinder und Eltern, die verstummen“ der Psychotherapeutin Claudia Haarmann dienen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

SELBSTHILFE-TELEFON Mo - Do 10 - 18 Uhr

040 / 39 57 67

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

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

.....

KONTAKTSTELLE ALTONA

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg

Fax 040/39 60 98

040 / 492 92 201

kissaltona@paritaet-hamburg.de

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

.....

KONTAKTSTELLE HARBURG

Neue Strasse 27, 21073 Hamburg

Fax 040/300 87 320

040 / 300 87 322

kissharburg@paritaet-hamburg.de

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

.....

KONTAKTSTELLE WANDSBEK

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

Fax 040/399 26 352

040 / 399 26350

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

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

.....

KISS Hamburg Geschäftsstelle

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

040 / 537 97 89-70

kiss@paritaet-hamburg.de

Öffentlichkeitsarbeit

040 / 537 97 89-73

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

040 / 573 97 89-72

selbsthilfoerderung@paritaet-hamburg.de

.....

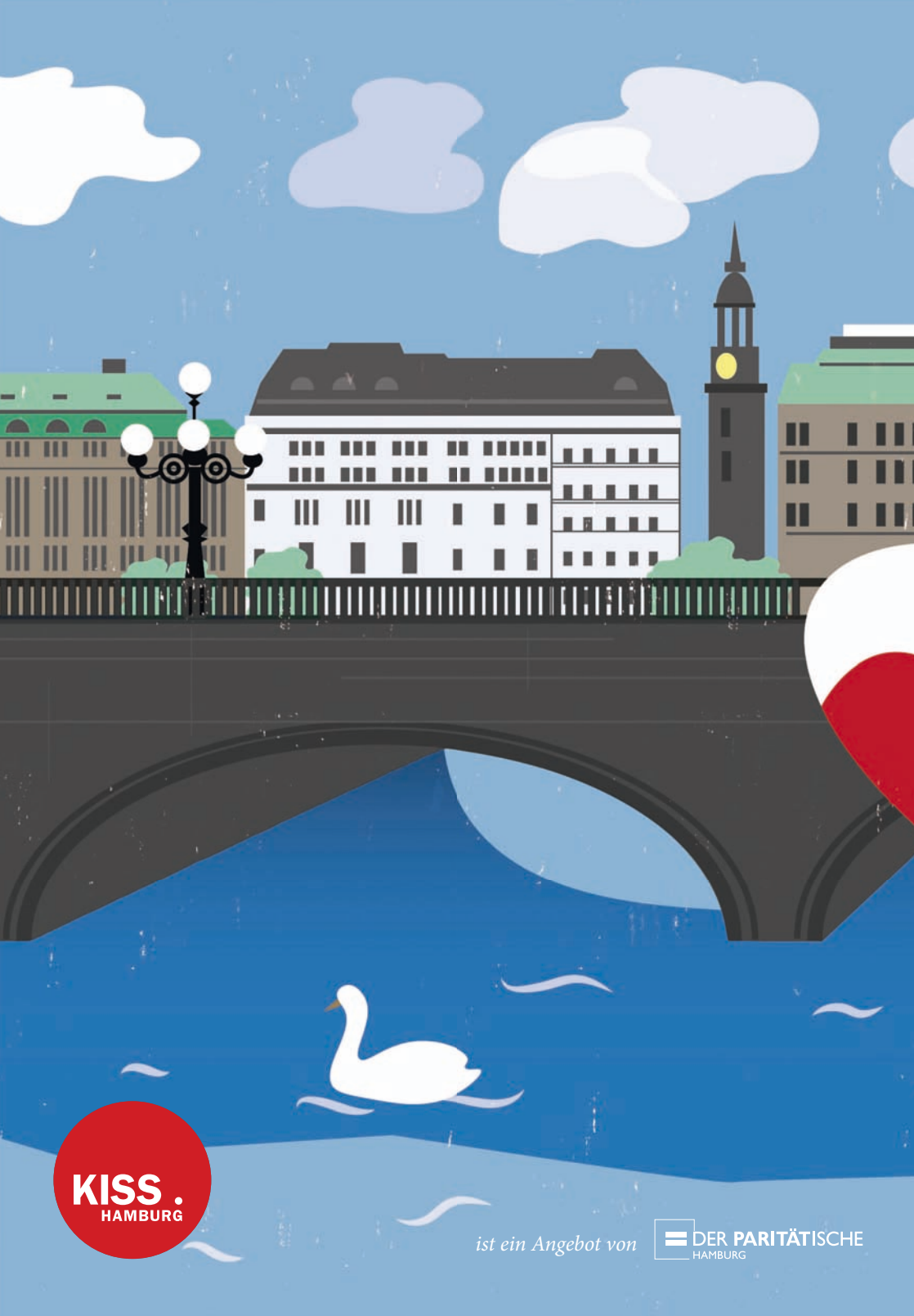
IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. Vi.S.d.P.: Joachim Speicher, (Geschäftsführender Vorstand), Endredaktion: Christa Herrmann, christa.herrmann@paritaet-hamburg.de, KISS Hamburg. Gestaltung und Satz: Anette Hillebrand, anette.hillebrand@paritaet-hamburg.de, Layout: Laura Laakso. Druck: nettprint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 141 bitte an KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 15.05.2016. 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.

ABONNEMENT: Die SHZ wird allen Selbsthilfegruppen im Hamburger Raum kostenlos zugesandt und liegt in den Öffentlichen Bücherhallen aus.

.....



ist ein Angebot von

