

SELBSTHILFE ZEITUNG.

#136 April – Juni 2015



UNSERE ANGEBOTE

.....

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

IM INTERNET: WWW.KISS-HH.DE

.....

SELBSTHILFE - BERATUNG für pflegende Angehörige

Do. 10-14 Uhr Tel. 040/399 26 355

- Wir beraten, informieren und begleiten Sie bei der Suche oder Neugründung von Selbsthilfegruppen.
 - Bereits bestehende Selbsthilfegruppen unterstützen und beraten wir bei inhaltlichen, organisatorischen oder finanziellen Fragen.
 - Für Ihre Gruppentreffen stellen wir kostenlos Räume in den Kontaktstellen in Altona, Harburg und Wandsbek zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie bei uns aber auch eine Liste mit Räumen in der näheren Umgebung einsehen und nutzen.
 - In regelmäßigen Fortbildungen und Kooperationsveranstaltungen informieren wir über aktuelle Themen aus der Selbsthilfe. Die Veranstaltungen richten sich an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, an Gründerinnen und Gründer neuer Gruppen, an professionell Tätige (z.B. Ärzte, Psychologen, Forscher) und an die interessierte Öffentlichkeit.
-



KISS.
HAMBURG



„Auch der weiteste Weg
beginnt mit einem ersten
Schritt“.

*Konfuzius,
chinesischer Philosoph*

AKTUELLES

Forum Patientenvertretung	4
Tanz zwischen den Welten	6
Plenum der Selbsthilfegruppen.	7
Senatsempfang für Ehrenamtliche.	8
SHILD-Selbsthilfeforschung.	10
Bauchspeicheldrüsenkrebs.	12
Jubiläen	14
Tag ohne Grenzen	15
SHG für Kinder mit Glasaugen	16
Nieren - SHG sucht Mitarbeiter	16
People First Zukunftsplanung.	17
Leben mit Parkinson	18
Asperger Gruppen	19
Facebook	19

VERANSTALTUNGSKALENDER . .	20-28
SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE . .	29-34

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen werden häufig von aktiven Bürgerinnen und Bürgern angestoßen und getragen. Die Etablierung und Anerkennung der Selbsthilfe als sog. *vierte Säule* im Gesundheitswesen ist hierfür ein eindrucksvolles Beispiel. Eine Weiterentwicklung unseres Gesundheitswesens ist auch zukünftig ohne die aktive Patientenbeteiligung der Selbsthilfe nicht möglich. Informationen zum aktuellen Stand der Patientenbeteiligung und Interessenvertretung in den Gremien der Selbstverwaltung des Gesundheitswesens, insbesondere in Hamburg, erfahren sie ab Seite 4. Darüber hinaus finden sie wie gewohnt zahlreiche Veranstaltungstipps, Gruppenportraits, Jubiläen, Gruppengründungen, Literaturhinweise, Fortbildungsmodul und weitere Beiträge aus der Selbsthilfe. Unser Rückblick auf den Senatsempfang für die Selbsthilfe im Februar und die Ergebnisse der Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD) runden diese Frühlingsausgabe der Selbsthilfezeitung ab.

Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team

FORUM PATIENTENVERTRETUNG IN HAMBURG - BETEILIGUNG BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG -

In Selbsthilfegruppen treffen sich Selbstbetroffene und Angehörige die sich gegenseitig unterstützen und dadurch für ihre eigene Lebenssituation Entlastung erfahren. Viele in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen aktive Menschen setzen sich darüber hinaus seit vielen Jahren auch engagiert für die Wahrnehmung von Patienteninteressen in unterschiedlichen Gremien der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen ein. Ein gutes Beispiel hierfür ist die in Hamburg seit über 20 Jahren praktizierte Beteiligung von Selbsthilfevertreter/innen im Vergabeausschuss des Hamburger Selbsthilfegruppen Topfes.

verschiedenen Gremien in den Bundesländern: den Landes-Zulassungs- und Berufungsausschüssen bei den Kassenärztlichen und Kassenzahnärztlichen Vereinigungen. Der Gesetzgeber hat ebenfalls geregelt, dass Patientenvertreter/innen für ihre Teilnahme Reisekosten erstattet und Sitzungsgeld bekommen. Auch die Erstattung eines Verdienstausfalls ist möglich.



Seit 2004 hat der Gesetzgeber eine regelmäßige Beteiligung von Patientenorganisationen an der Mitgestaltung des Gesundheitswesens im §140 f des fünften Sozialgesetzbuches (SGB V) festgeschrieben. Mit dem *Gesetz zur Modernisierung der Gesetzlichen Krankenversicherung* (GMG) wurden die notwendigen politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen für mehr Bürger- und Patientenorientierung im Gesundheitswesen geschaffen. Hierzu zählen insbesondere die Verankerung eines Mitberatungs- und Antragsrechts von Patientenvertreter/innen in Entscheidungsgremien des Gesundheitswesens. So sind zum einen Patientenvertreter/innen auf der Bundesebene im Gemeinsamen Bundesausschuss vertreten, der unterhalb des Bundesgesundheitsministerium für konkrete Entscheidungen der gesundheitlichen Versorgung zuständig ist, zum anderen in

PATIENTENVERTRETUNG IN HAMBURG

Wie auf der Bundesebene im Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA) wurde mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz auch auf Länderebene eine Patientenvertretung in den Gremien der Selbstverwaltung des Gesundheitswesens eingesetzt. Die Patientenbeteiligungsverordnung regelt, welche Organisationen zur Beteiligung berechtigt sind und welche Kriterien diese erfüllen müssen. Im *Forum Patientenvertretung Hamburg* beteiligen sich die für die Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen maßgeblichen Patientenorganisationen. Diese sind Mitglieder bzw. Selbsthilfevertreter/in einer der folgenden Organisationen: Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V.; Verbraucherzentrale Hamburg e.V.; Patienten-Initiative Hamburg e.V.; Kontakt- und



Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS) im Paritätischen Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN

Das *Forum Patientenvertretung Hamburg* lädt 4 bis 6 mal im Jahr alle Vertreter/innen und Neu-Interessierte zu einer gemeinsamen Sitzung ein. Diese Sitzungen sind wichtig um die inhaltliche Auseinandersetzung mit den Aufgaben als Patientenvertreter/in sowie dem Selbstverständnis und den an sie gestellten Erwartungen zu ermöglichen. Die Vernetzung untereinander und der Informationsaustausch zu Entwicklungen im Gesundheitswesen und den Beteiligungsmöglichkeiten von Patient/innen sind weitere wichtige Schwerpunkte der Sitzungen.

Darüber hinaus sind die zur Zeit über 30 Patientenvertreter/innen auf der Landesebene in den meisten der folgenden Gremien der Selbstverwaltung aktiv, die sich in der Regel 3 bis 6 mal im Jahr treffen, der Zulassungsausschuss der Ärzte öfter. In den Landes- Zulassungs- und Berufungsausschüssen der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) und der Kassenzahnärztlichen Vereinigung (KZV) geht es um die Planung und Deckung des Bedarfes an Ärzten, Psychotherapeuten und Zahnärzten. Die beratende Funktion in den Ausschüssen erlaubt es, bei anstehenden Entscheidungen – etwa über die Zulassung oder Verlängerung von Ermächtigungsambulanzen von

Krankenhausärzten – die Erfahrungen von Selbsthilfefzusammenschlüssen einzuholen, um zu patientenfreundlichen Entscheidungen beizutragen.

Die Externe Qualitätssicherung Hamburg (EQS) bewertet in ihren Gremien die Qualität wichtiger Leistungen, die in Krankenhäusern erbracht werden. Die Landeskonferenz Versorgung soll die getrennten Sektoren des Gesundheitswesens besser zusammenbringen.

A nders als auf der Bundesebene gibt es auf der Landesebene bisher keine hauptamtliche Struktur, die die Arbeit der Patientenvertreter/innen koordiniert oder z.B. Fortbildungsveranstaltungen anbietet. Das könnte sich zukünftig ändern! Das Bundeskabinett hat im Dezember vergangenen Jahres den Entwurf eines „Gesetzes zur Stärkung der Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung“ (GKV-Versorgungsstärkungsgesetz) beschlossen. Darin enthaltene neue Regelungen beziehen sich insbesondere auch auf die finanzielle Unterstützung bei der Aufgabe der Koordination, die zur Stärkung der Patientenvertretung in den Ländern erforderlich ist. Eine starke Patientenvertretung ist für die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens von entscheidender Bedeutung, damit Bürger/innen bei Fragen der eigenen Gesundheit mitreden und mitentscheiden können.



MACHEN SIE MIT - WERDEN SIE PATIENTENVERTRETER/IN

Das *Forum Patientenvertretung Hamburg* freut sich über weitere Interessierte die sich als Patientenvertreter/innen engagieren möchten. Voraussetzung dafür ist die Mitgliedschaft bzw. Zugehörigkeit zu einer der o.g. Organisationen. Ausführliche Infos zum Thema Patientenbeteiligung, rechtlichen Grundlagen, Gremien und Termine finden sie auf der neu erstellten Homepage [www.](http://www.patienten-hamburg.de)

patienten-hamburg.de. Sie können auch direkt Kontakt zum Forum über info@patienten-hamburg.de aufnehmen.

Christa Herrmann
Leitung KISS Hamburg und
Patientenvertreterin



© Fotolia.de

TANZ ZWISCHEN DEN WELTEN

Vom 23. April bis zum 6. Mai 2015 führen Royston Maldoom und Tamara McLorg 20 Männer und 20 Frauen tänzerisch zusammen. Das Besondere? Die Hälfte der Teilnehmenden ist von Armut betroffen. Gemeinsam studieren sie im täglichen Training zwei Wochen lang

© Silke Goes



„DU KANNST DURCH TANZEN DEIN LEBEN VERÄNDERN!“
– ROYSTON MALDOOM

eine Choreografie ein, die sie am Donnerstag, 7. Mai, in der Friedrich-Ebert-Halle in Harburg vor großem Publikum aufführen. Ihr Beruf und ihr sozialer Status spielt beim Tanz keine Rolle. Im Mittelpunkt stehen die Talente und Fähigkeiten jedes Einzelnen.

Wir – der PARITÄTISCHE Hamburg – freuen uns, dass wir die beiden Choreografen für ein besonderes Tanzprojekt gewinnen konnten.

Wo kann ich Tickets kaufen?
Wie komme ich zur Friedrich-Ebert-Halle? Was erwartet mich am 7. Mai? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie hier: www.tanz-zwischen-den-welten.de

PLENUM DER SELBSTHILFEGRUPPEN 2015

Nach der Bürgerschaftswahl im vergangenen Februar müssen beim diesjährigen Plenum die Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen im Vergabeausschuss für den Selbsthilfegruppen-Topf neu gewählt werden. Ganz besonders freuen wir uns darauf, die Ansprechpartner/innen für Selbsthilfegruppen in den neu gewählten Bürgerschaftsfraktionen kennenzulernen.



Auch in diesem Jahr sind die Vertreter/innen der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, der gesetzlichen Krankenkassen und der gesetzlichen und privaten Pflegekassen eingeladen.

PROGRAMM

- Stand der Selbsthilfe in Hamburg/ Bericht und Ausblick
- Finanzielle Förderung der Selbsthilfe/ SHG Topf 2014/ 2015
- Neuwahl der Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen im Vergabeausschuss des Hamburger Selbsthilfegruppen Topfes
- Die „Selbsthilfebeauftragten“ der Bürgerchaftsfraktionen stellen sich vor

Seien sie dabei und wählen sie ihre Selbsthilfevertreter/innen für den Vergabeausschuss des Hamburger Selbsthilfegruppen-Topfes!

DANKE SCHÖN!

An dieser Stelle möchte sich KISS Hamburg auch im Namen der Selbsthilfegruppen bei den nun scheidenden Selbsthilfevertreter/innen und Bürgerschaftsabgeordneten für ihre engagierte Mitarbeit im Vergabeausschuss in den vergangenen vier Jahren bedanken.

Christa Herrmann
KISS Hamburg

PLENUM

21. MAI 2015 UM 17 UHR
AOK RHEINLAND/ HAMBURG,
PAPPELALLEE 22-26,
22089 HAMBURG

SENATSEMPFANG FÜR EHRENAMTLICHE IN DER GESUNDHEITLICHEN SELBSTHILFE

Am 5. Februar 2015 fand für rund 150 geladene Vertreterinnen und Vertreter ein Senatsempfang im Kaisersaal des Hamburger Rathauses statt.



Hamburgs Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks würdigte in ihrer Rede die Arbeit der Ehrenamtlichen in der gesundheitlichen Selbsthilfe.

Cornelia Prüfer-Storcks: „Die Ehrenamtlichen in der gesundheitlichen Selbsthilfe sind ein unverzichtbarer Teil unseres Gesundheitssystems. Ihre verdienstvolle Arbeit bildet eine wichtige und wertvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung, zu medizinischen Rehabilitationen oder zur Bewältigung von Lebenskrisen.“



Nach der Rede der Gesundheitssenatorin stellte Christopher Kofahl vom Institut für medizinische Soziologie am UKE die neuesten Ergebnisse der „Gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD-Studie) vor.

Im Anschluss hatten die anwesenden Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe Gelegenheit ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.



KISS Hamburg nutzte die Gelegenheit, einige Stimmen der anwesenden Vertreterinnen und Vertreter einzufangen. Zwei der Fragen lauteten:

Was wünschen Sie sich vom Senat/der Politik für Ehrenamtliche in der gesundheitlichen Selbsthilfe?

Hier eine kleine Auswahl der Antworten:

- Zusätzliche finanzielle Ermäßigung in öffentlichen Einrichtungen.
- Mehr Öffentlichkeitsarbeit seitens der Politik um ehrenamtliches Engagement aufzuwerten und bekannter zu machen. ▶

- Transparente Darstellung der Verteilung von Fördermitteln an bestehende Gruppen durch die BGV und wo man Fördermittel beantragen kann.
- Gespräche des Senats **mit** den Selbsthilfvertretern und nicht **über** diese reden.
- Mehr Mittel für die Gesundheitsvorsorge
- Bestehende Unterstützung nicht einschränken.



Welchen persönlichen Nutzen ziehen Sie aus Ihrer Gruppe?

- Austausch mit anderen Betroffenen
- Mehr zu erfahren über Therapien, Nachbehandlungen, Kontakt zu entsprechenden Ärzten.
- Habe durch die Gruppe Geborgenheit bekommen und Freude fürs Leben gewonnen.
- Unterstützung und Halt in allen Lebenslagen.
- Ich gebe viel in die Gruppe rein und bekomme viel zurück.
- Fühle mich getragen und verstanden.

Diese Antworten zeigen, dass der Nutzen der Betroffenen insbesondere aus der Weitergabe von Fachinformationen aber andererseits auch aus emotionalem Rückhalt und persönlichen Begegnungen besteht

Die Arbeit der Selbsthilfgruppen wird in Hamburg durch die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfgruppen (KISS) unterstützt. Bei KISS gehen jährlich rund 8.600 Anfragen zur Vermittlung in Selbsthilfgruppen und zur Gruppenunterstützung ein – die meisten zu den Themen Depression, Ängste und Phobien sowie anderen psychischen Erkrankungen.

Anette Hillebrand
KISS Hamburg



SHILD-SELBSTHILFEFORSCHUNG – ERGEBNISSE DER STRUKTUR- UND BEDARFSANALYSE VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) fördert das Projekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD). Die Studie wird durchgeführt vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Universität zu Köln in Kooperation mit Akteuren der Selbsthilfe (DAG SHG/NAKOS, BAG Selbsthilfe, PARITÄTISCHER, DHS u.a.).

Im ersten empirischen Studienabschnitt wurde eine Struktur- und Bedarfsanalyse der Selbsthilfe durchgeführt. Befragt wurden Vertreter/innen von 1.192 Selbsthilfegruppen (SHG), 243 Selbsthilfeorganisationen (SHO) und 144 Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (SHU). Zudem wurden 75 Expert/innen in 16 SHG, 24 SHO, 17 SHU sowie 18 Stakeholder der Selbsthilfe interviewt. Im Folgenden stellen wir ausgewählte Ergebnisse der Umfragen bei den SHG-Vertreter/innen vor.

ZIELE UND ORGANISATORISCHE HERAUSFORDERUNGEN VON SHG

Bei den SHG dominieren weiterhin nach innen gerichtete Ziele wie Hilfe bei der Krankheitsbewältigung, Wissenssteigerung und Befähigung der Mitglieder, selbständiger mit erkrankungsbedingten Problemen umzugehen. Nach außen gerichtete Ziele der SHG umfassen Wissensvermittlung und Einstellungsänderung bei anderen Betroffenen und Familienmitgliedern sowie die Kooperation mit Fachleuten herzustellen oder zu

verbessern. Diese Ziele werden nach Selbsteinschätzung der Gruppensprecher/innen auch gut erreicht. Dagegen verursacht die Mitgliedergewinnung Probleme, die Aktivierung von Mitgliedern gestaltet sich noch schwieriger. Die SHG sind zudem stark mit „selbstorganisatorischen“ Aufgaben beschäftigt (z.B. Mitgliederverwaltung), die auch die meisten internen Probleme verursachen.

DIE EINSCHÄTZUNG DER STAKEHOLDER

Im Ergebnis der qualitativen Interviews wird die Selbsthilfe von ihren Kooperationspartnern übereinstimmend als wichtige Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem und als legitime Interessenvertretung von Betroffenen akzeptiert. Aufgrund ihres hohen Vernetzungsgrades und ihres indikations-spezifischen Erfahrungs-Wissens werden die Selbsthilferepreter/innen als Experten gesehen und anerkannt.

FINANZIELLE SITUATION DER SHG

SHG nutzen vielfältige personelle und materielle Unterstützungsangebote (z.B. Beratung, Räume). Finanzielle Hilfen werden von Krankenkassen (64%), der öffentlichen Hand (35% + Hamburger Selbsthilfetopf) und privaten Spenden/Stiftungen (28%) entgegen genommen. Im Durchschnitt stehen einer SHG 1.760 €/Jahr zur Verfügung, wovon rund 390 € aus Beiträgen der Mitglieder stammen. Zwei Drittel der SHG-Sprecher/innen sehen ihren Bedarf mit den verfügbaren Mitteln gedeckt. ▶



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf



Medizinische Hochschule
Hannover



Universität zu Köln

KOOPERATIONEN UND POLITISCHE BETEILIGUNGSMÖGLICHKEITEN VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Sehr eng und am häufigsten arbeiten die SHG mit den SHU zusammen. Trotz vieler Beispiele guter Zusammenarbeit wird die Kooperationsbereitschaft von Arztpraxen, Krankenhäusern, Krankenkassen und anderen SHG unterschiedlich beurteilt. Positive Bewertungen sind nur geringfügig häufiger als negative.

Aus Sicht der Stakeholder werden die Selbsthilfegruppen in der konkreten Zusammenarbeit als „wichtiger Bestandteil“ wahrgenommen; vor allem aufgrund ihrer „Authentizität“ haben ihre Beiträge und Argumente ein hohes Gewicht.

Obwohl sich die SHG mehr politische Mitwirkungsrechte wünschen, erfahren jedoch die Beteiligungsmöglichen an Entscheidungsprozessen im Gesundheitswesen nur eine mittelmäßige bis schlechte Bewertung.

ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK AUF EIN WEITERES SHILD-FORSCHUNGSMODUL

Insgesamt zeigt die SHILD-Studie deutlich, dass die SHG, SHO und SHU auf verschiedenen Ebenen sehr erfolgreich arbeiten. Weitere Informationen und Ergebnisse sind unter www.uke.de/shild/ einzusehen.

In einem weiteren Studienabschnitt stehen die Lebensqualität, die Versorgungssituation und der Umgang mit chronischen Erkrankungen in vier Indikationsgruppen im Fokus: Diabetes Mellitus Typ 2, Prostatakarzinom, Multiple Sklerose und Angehörige von Demenzerkrankten. Die Befragungen starten Mitte März 2015. Interessierte können sich gerne über die SHILD-Website unter www.uke.de/shild/ informieren, online beteiligen oder einen Papierfragebogen anfordern.

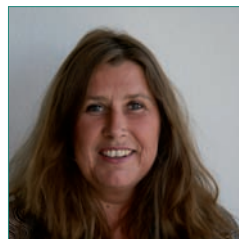
Silke Werner, Stefan Nickel,
Olaf von dem Knesebeck, Christopher Kofahl
E-Mail: s.werner@uke.de
Internet: www.uke.de/shild/

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Silke Werner

Christopher Kofahl



FRÜHE SELBSTHILFE - EIN HOFFNUNGSTRÄGER IM UMGANG MIT KREBS

Sie haben Krebs! Diese Diagnose hat schon so mancher Patient erfahren müssen und dabei die schmerzliche Erfahrung gemacht, als sei er von jetzt auf gleich aus seiner normalen Wirklichkeit herausgefallen.

DIAGNOSE WIRD ZUM MITTELPUNKT ALLER GEFÜHLE

Da ich vor mehr als 20 Jahren selbst betroffen war und genau diese Situation erleben musste, kann ich nachvollziehen, wie man sich fühlt, wenn man mit einer derartigen Diagnose plötzlich konfrontiert wird. Gerade für jüngere Menschen, die noch voll im Leben stehen, vielleicht eben erst eine Familie gegründet haben, beruflich mit Freude aktiv sind, wird das „Nicht wahr haben wollen“ einer solchen Diagnose zum Mittelpunkt aller Gefühle. Und dennoch, jeder Patient ist froh, von seinem behandelnden Arzt zu hören, dass der Tumor noch zu operieren sei. Aber wie geht es jenem Patienten, der akzeptieren muss, dass sein Tumor inoperabel ist? Diese Fragen bleiben jedoch meistens nicht immer im Raum stehen, denn Operation oder Behandlung durch Chemotherapie wird die Lösung der Wahl sein.

JETZT MERKT MAN, DASS ALLES ANDERS GEWORDEN IST

Da die heutigen Liegezeiten nach einer Operation aber meistens nicht länger als 14 Tage betragen, kündigt sich dann schon bald eine Rehabilitationszeit von ca. drei Wochen an. Während dieser Zeit der Krebsbehandlung befindet sich der Patient jetzt noch in guter

ärztlicher Behandlung und Versorgung, gewinnt sogar etwas Abstand vom Alltag und sieht die Zukunft in seiner Veränderung zu dem Davor noch nicht so gravierend. Man fühlt sich gut in der Zeit der Reha und glaubt, bald auch die Arbeit wieder aufnehmen zu können. Aber es kommt die Zeit der Entlassung und des Wiedereinzurechtfindens zu Hause, und jetzt erst merkt man, dass alles anders geworden ist. Die Kräfte sind geschwunden, das Gewicht gesunken, die gewohnte Arbeit kann nicht wieder aufgenommen werden, und der Ausweis mit dem Eintrag „100 % schwerbehindert“ kommt nach Antragsstellung beim Versorgungsamt schnell ins Haus. Jetzt wird der Gedanke nach menschlicher Unterstützung ein täglicher Begleiter. Aber wo finde ich diesen Begleiter, fragt sich der Patient, der mir mit Rat und Tat in all den aufkommenden Fragen zur Seite steht?

EINE GRUPPE VON MENSCHEN FINDEN, DIE SELBST BETROFFEN SIND

Für mich war es sehr schwer, eine unterstützende Hilfe zu finden, da das Internet damals noch nicht für jedermann so einfach zugänglich war. Auch heute sind ältere Menschen oft nicht in der Lage, alleine in der digitalen Welt zu recherchieren.

Was sie suchen und jetzt brauchen, ist eine Gruppe von Menschen, die auch selbst betroffen und bereit sind, sich mit neuerkrankten Patienten auszutauschen. Doch eine solche Gruppe zu finden, ist gar nicht leicht, da e ►

sie häufig nur in Städten gibt, weniger auf dem Land. Dieses Problem ist auch allen Ärzten und dem Pflegepersonal bekannt.

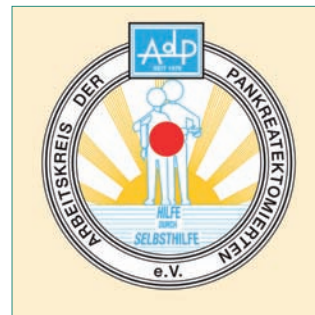
Um aber eine solche Hilfe dennoch näher an den Patienten heranzubringen, hat der AdP eine Vereinbarung mit der Aklepiosklinik in Barmbek getroffen, jedem operierten Patienten einen Flyer mit allen Informationen unserer Selbsthilfegruppe an das Bett zu legen. Aber auch dieses Hilfsangebot erreichte den Patienten nicht wirklich, denn ein frisch operierter Patient ist oft noch viel zu schwach, um Inhalte in visueller Form aufzunehmen und zu behalten. Der Flyer mit seiner noch so wertvollen Information bleibt in der Schublade liegen, er erreicht den Patienten nicht oder zu selten. Deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen, die an der Bauchspeicheldrüse erkrankt und operiert sind, ca. eine Woche nach der Op. persönlich im Krankenhaus zu besuchen und ihnen unsere Selbsthilfegruppe vorzustellen.

HOFFNUNG IST DAS ELEMENT, DAS UNS KRAFT GIBT

Der Patient tritt mit mir in ein persönliches Gespräch und nimmt mich als mitbetroffen wahr. Ein solcher Besuch schon im Krankenhaus wird von nahezu allen Patienten als erleichternd und wohlwollend empfunden, da sie jetzt frühzeitig wissen, dass sie nicht alleine mit ihren Nöten und Ängsten bleiben müssen, sondern zu unseren regelmäßigen Treffen kommen können, um andere Mitbetroffene kennenzulernen und sich mit

ihnen austauschen können, um Wege der Bewältigung nach einer so schweren Operation zu finden. Sowohl die Fragen der Ernährung, der Zufuhr fehlender Enzyme und Vitamine, als auch der unterstützenden Hilfe bei psychischen Problemen, sie alle werden besprochen und diskutiert. Ärztlicher Beistand und Referenten zu den entsprechenden Themen begleiten unsere Gruppe bei jedem Treffen. Ein persönliches Gespräch, mit dem ich durch Empathie und Mitgefühl mit einem betroffenen Patienten in einem frühen Stadium nach seiner Operation in einen Austausch treten kann, gewinnt und erhält die Hoffnung, mit dieser Krankheit umgehen zu können, denn nur Hoffnung ist das Element, das uns die Kraft gibt, trotz allem positiv in die Zukunft zu sehen.

Miranda Blohm
(Regionalleiterin des AdP in Hamburg)
(Arbeitskreis der Bauchspeicheldrüse-
operierten)
www.adp-bonn.de



15 – JÄHRIGES JUBILÄUM HANSE-X-MEN

KISS Hamburg gratuliert ganz herzlich zum 15-jährigen Bestehen der Hanse-X-Men Selbsthilfegruppe. Wir wünschen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern weiterhin alles Gute, viel Engagement, regen Austausch

und gegenseitige Unterstützung in ihrer Gruppenarbeit.



Svenja Jantje Speckin,
Kontaktstelle Harburg

Rainer Sturm/pixelio.de

25 JAHRE ASTHMA-SELBSTHILFEGRUPPE HAMBURG-NORD



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

„Die Asthma-Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord wurde am 1.4.1990 von Giesela Lembke gegründet. Frau Lembke hatte es sich als Asthma-Betroffene

zum Ziel gesetzt durch die Gründung der Selbsthilfegruppe ihre Erfahrungen und ihr Wissen an Gleichbetroffene weiterzugeben und ihnen zu helfen. Ab 2005 hat dann Klaus Röttger die Leitung der Gruppe übernommen. Zum Anfang war es schwer ...“

Interessierte an der Selbsthilfegruppe Asthma finden diesen Text auf der Homepage www.asthma-selbsthilfe-hh-nord.de.

KISS gratuliert herzlich zum 25-jährigen Bestehen der Gruppe!

Wir wissen, dass Selbsthilfearbeit auch heute häufig schwer und unberechenbar ist und Sie weiterhin vor Herausforderungen stehen werden! Hierbei unterstützen wir gerne und überreichen erst einmal einen symbolischen Blumenstrauß!

Bettina Brooks,
Kontaktstelle Wandsbek

Rainer Sturm/pixelio.de

15 JAHRE SCHLAGANFALL INITIATIVE BUCHHOLZ

Im Juni 2000 wurde die Schlaganfall Initiative Buchholz gegründet. KISS Hamburg gratuliert ganz herzlich zum 15-jährigen Bestehen und wünscht den Teilnehmern und Teilnehmerinnen weiterhin alles Gute,

Engagement und viel Freude bei Ihrer Gruppenarbeit.



Svenja Jantje Speckin,
Kontaktstelle Harburg

La-Liana/pixelio.de

NORDDEUTSCHLANDWEITE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR KINDER MIT GLASAUGE UND DEREN FAMILIEN

Unser Sohn kam mit einem Microphthalmus (kleinerer, nicht vollständig ausgebildeter Augapfel) zur Welt und trägt nun eine Augenprothese. Auch z.B. ein Unfall, eine Augenkrebserkrankung oder ein Glaukom können dazu führen, dass ein Auge entfernt werden muss und durch eine Prothese ersetzt wird.

Wir möchten eine Selbsthilfegruppe gründen für „Kinder mit Glasauge und deren Familien“.

Unsere Kinder sollen sehen, dass sie mit ihrer Beeinträchtigung nicht alleine sind. Darum wollen wir norddeutschlandweite Treffen in der Region Oldenburg-Bremen-Hamburg organisieren, zum Erfahrungsaustausch und Kennenlernen. Wir freuen uns über Euer Interesse!

Kontakt:

glasaugen-kinder@gmx.de

„MITARBEITER“ GESUCHT! UNSER VORSTAND BRAUCHT EINE VERJÜNGUNG



Mein Name ist Kerstin Kühn, ich bin 49 Jahre alt, seit 30 Jahren selbst im Nierenersatztherapieverfahren und seit 2003 derzeit das 2. Mal transplantiert.

Seit 2005 Mitglied der Nieren Selbsthilfe Hamburg und im geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbandes Niere seit 2000 wende ich mich mit einem Anliegen an Sie, das uns alle betrifft.

Der derzeitige Vorstand und sein Vorsitzender Peter Stoetzer haben den Verein über viele Jahre begleitet und getragen. Dafür gebührt ihnen unser großes Dankeschön.

Nun liegt es in der Natur der Sache begründet, dass die langjährigen Vorstandsmitglieder und auch der Vorsitzende sich einmal zur Ruhe setzen bzw. in den Hintergrund treten möchten.

Ich habe mich daher bereit erklärt, für das Amt des Vorstandsvorsitzenden zu kandidieren. Für die Vorstandsarbeit und auch für viele Aktionen und Aktivitäten braucht es jedoch „neue Gesichter“, engagierte tatkräftige Mitstreiter, die dem langjährigen Vorstand helfend zur Seite stehen.

Ich bitte alle Mitglieder - insbesondere Jüngere unter Ihnen - darüber nachzudenken, uns zu unterstützen! Die Selbsthilfe braucht jede helfende Hand, denn die Selbsthilfe sind wir alle! Wir leben die Aktionen und Aktivitäten, wir selbst bestimmen die Richtung, in die unser Verein die nächsten Jahre gehen soll!

Herzlichst Kerstin Kühn

PEOPLE FIRST ZUKUNFTSPLANUNG

Hallo,
wir sind ein Verein von Menschen mit Lernschwierigkeiten und anderen, z.T. mehrfachen Beeinträchtigungen. Wir haben uns Ende Juni 2000 als Verein gegründet, um mit anderen betroffenen Menschen über unsere Situation zu sprechen, um uns gemeinsam für unsere Rechte einzusetzen und um als sogenannte „geistig Behinderte“ ernst genommen zu werden (wobei wir die Bezeichnung als diskriminierend empfinden). Wir treffen uns 1x im Monat und unterstützen uns gegenseitig, planen und führen Freizeitaktivitäten durch oder reden darüber, wie wir unsere Situation verbessern können. Wir stellen auch politische Forderungen und beteiligen uns am 5.Mai, dem Aktionstag für die Gleichstellung von behinderten Menschen.

Die Arbeit und der gemeinsame Austausch in unserer People First Gruppe ist sehr wichtig für uns. Hier sind wir nicht alleine mit unseren Problemen, wir reden miteinander und gewinnen mehr Selbstvertrauen in unsere Fähigkeiten. Seit April 2004 haben wir für unsere Arbeit einen Büroraum gemietet. Hier finden unsere Vorstandssitzungen, unsere Sprechstunde und die Büroarbeit statt.

Seit einigen Monaten haben wir außerdem eine zweite Selbsthilfegruppe gegründet. Sie nennt sich „PZP“, Persönliche Zukunftsplanung. Wir besprechen hier unsere Themen und Aktivitäten miteinander. Stärkung, Talente und Bedürfnisse sind auch wichtig für die

Persönliche Zukunftsplanung. Im Januar haben wir uns mit sieben Mitgliedern und einem Gast dazu ausgetauscht. Persönliche Zukunftsplanung ist eine Möglichkeit seine Träume und Wünsche festzuhalten, auf Papier mit verschiedenen Planungsmöglichkeiten.

Wir erarbeiten uns einen Weg zu den Zielen. Neu Interessierte sind herzlich willkommen!

Viele Grüße,
Doris Haake,
2. Vorsitzende/Kassenwartin

People First Hamburg
Tel. / Fax 729 617 19 -20-21
Sprechzeiten:

Mi. 17-18:30 Uhr, Mo. + Do. 10-13 Uhr
www.peoplefirst-hamburg.de



LEBEN MIT PARKINSON ACHTERBAHN FÜR FORTGESCHRITTENE

Parkinson ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Ähnlich wie bei Demenz sind die genauen Ursachen bis heute nicht geklärt. Mit 49 Jahren erhielt der Psychiater Helmut Schröder die Diagnose. „Das Leben mit Parkinson gleicht einer Achterbahnfahrt“, erklärt er. Heute, mit Mitte 60, weiß er: „Es bleibt doch auf jeden Fall lebenswert.“ In seinem Ratgeber „Leben mit Parkinson“ schreibt er über seine Erfahrungen mit dem „schroffen Begleiter“ und welche Therapien ihm helfen. Dabei greift er auf sein Wissen als Arzt und seine persönlichen Erfahrungen als Patient gleichermaßen zurück.

Ein trippelnder Gang bei steifer Körperhaltung und ein leichtes Zittern sind die sichtbaren Symptome von Morbus Parkinson. Bei der degenerativen Erkrankung wird der wichtige Botenstoff Dopamin, der für alle unwillkürlichen Bewegungen wie Laufen oder Lächeln benötigt wird, nicht mehr ausreichend im Gehirn produziert.

Diesen Mangel müssen Parkinson-Patienten durch regelmäßige Medikamenteneinnahme ausgleichen. Dadurch wird eine Linderung der Symptome bewirkt, jedoch kein gleichmäßig beschwerdefreier Zustand erreicht.

Wirken die Medikamente gut und der Betroffene ist bei guter Tagesform, spricht man von „On“. Im „Off“ leidet der Patient unter schweren Bewegungshemmungen bis hin zum Stillstand, auch „Freezing“ genannt. Spontane Wechsel zwischen On und Off sind keine Seltenheit.

Der Autor:

Als Arzt erklärt Dr. med. Helmut Schröder, was bei der Erkrankung im Körper passiert und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Als Patient hat er erfahren, was für ein „schroffer Begleiter“ Parkinson ist und weiß, wie man trotz allem ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen kann.



8. HAMBURGER PARKINSON-TAG

- seit 33 Jahren Selbsthilfe in Hamburg -

Die deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Hamburg führt eine Veranstaltung am **10. April 2015** in der Handwerkskammer Hamburg durch.

Die Veranstaltung beginnt um 14:00 Uhr und endet um 18:00 Uhr. Es gibt Vorträge zu verschiedenen Themen, z.B. „Aktuelles zur Entstehung der Parkinson Krankheit“, „Jung und Parkinson“ u.a.

Infos/Anmeldung über: Deutsche Parkinson Vereinigung Hamburg, Tel./Fax: 32 04 40 56
info@parkinson.de
www.hamburg-parkinson.de

ASPERGER GRUPPEN

Die Asperger Gruppen sind für alle gedacht, die immer wieder feststellen, dass sie ungewöhnlich auf Menschen und Umweltreize reagieren. Aus medizinischer Sicht werden wir dem Asperger Syndrom bzw. dem autistischen Spektrum zugeordnet. Manche von uns werden medizinisch versorgt und pädagogisch betreut. Wir kämpfen uns seit Jahren mit unseren Problemen durchs Leben. Jeder von uns leidet unter unterschiedlichsten Beeinträchtigungen. Aus der Erfahrung dieser schon seit Jahren bestehenden Gruppen hat sich für uns ergeben, dass wir eigenwillig und nachdenklich sind und so Probleme haben, die andere nicht haben. Um diese Probleme kümmern wir uns gemeinsam.

Wir treffen uns in drei Selbsthilfegruppen: Eine Gruppe mit einem ‚streng geregelten und geschütztem Raum‘ in Wandsbek. Zwei weitere Gruppen in Altona: eine Gesprächs-

gruppe und eine Themengruppe. In der Gesprächsgruppe tauschen wir uns vor allem über unsere alltäglichen Erlebnisse aus. In der Themengruppe ist der Austausch sachbezogener. Wir sprechen über unsere typischen Probleme, unter welchen Bedingungen sie entstehen und welche Möglichkeiten wir finden können, um damit klar zu kommen. In Altona kannst du an einer oder an beiden Gruppen teilnehmen.

Gesprächsgruppe: 3. Samstag/M., 14 -18 Uhr.

Themengruppe: 2. Samstag/M., 14-19 Uhr und jeden 4. Samstag, 13-16 Uhr.

Treffpunkt ist jeweils der die Kontaktstelle in Altona, Gaußstr. 25, 22765 Hamburg.

Am 2. oder 3. Samstag kannst du jeweils ab 16 Uhr einfach mal vorbeikommen.

Weitere Informationen und Kontakt über E-Mail: amruthgen@web.de oder über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FACEBOOK: WAS DIE GEÄNDERTEN DATENSCHUTZREGELN BEDEUTEN

INITIATIVE „SURFER HABEN RECHTE“
ERLÄUTERT DIE KONSEQUENZEN AUS
DEN NEUERUNGEN.

Die neuen Datenschutzregeln des sozialen Netzwerks Facebook haben eine große Welle von Kritik ausgelöst und bei den Nutzerinnen und Nutzern zahlreiche Fragen aufgeworfen. Das vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz finanziell geförderte

Projekt „Surfer haben Rechte“ hat auf seiner Internetseite die wichtigsten Fakten zusammengefasst. Zudem finden Interessierte dort Tipps, wie Sie ihre Privatsphäre im Internet besser schützen können.

Weitere Informationen:

www.surfer-haben-rechte.de/content/facebook-datenschutz-einstellungen-und-tipps

Quelle: NAKOS-Newsletter 02/2015

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen zum Thema Herzerkrankungen	10.04.15
Selbsthilfegruppen zum Thema Fibromyalgie	30.04.15
Selbsthilfegruppen Krebserkrankungen	04.05.15
Selbsthilfegruppen im Süden von Hamburg	19.05.15
Selbsthilfegruppen zum Thema Lungenerkrankungen	20.05.15
Sucht-Selbsthilfegruppen	03.06.15
Selbsthilfegruppen Essstörungen	24.06.15

VERANSTALTUNGEN

Altonaer Gesundheitsgespräche

- Psoriasis-Schuppenflechte	21.04.15
- Wenn der Stress überhand nimmt... ..	03.06.15

Forum für pflegende Angehörige

- Pflege und Kriegserlebnisse	29.04.15
- Was uns stark macht	27.05.15
- Gesetzliche Betreuung und Vorsorge	24.06.15
Angehörigenseminar - Begleitung von Krebskranken	23.04.15
Soziale Woche für Menschen mit Krankheit oder Behinderung	27.05.15
Den eigenen Spuren bis zum Ende folgen - wie ein selbst- bestimmter Weg auch am Lebensende gelingen kann	10.06.15
Lesung: „Mein Weg aus der Angst“	16.06.15

FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

M2: Meine Rolle als Kontaktperson in der Selbsthilfegruppe	09.05.15
M4: „Ich höre was, was du nicht sagst“	13.06.15
M6: Das Gruppentreffen war super, aber	28.04.15

ERFAHRUNGSUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFGRUPPEN

SELBSTHILFGRUPPEN ZUM THEMA HERZERKRANKUNGEN

DATUM Mittwoch, 15. April 2015, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg
INFO Bettina Brooks, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 10. April 2015

SELBSTHILFGRUPPEN FIBROMYALGIE

DATUM Donnerstag, 30. April 2015, 15:00 – 17:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg
INFO Sascha Raabe, Kontaktstelle Altona, Tel. 49 29 22 01
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 23. April 2015

SELBSTHILFGRUPPEN KREBSERKRANKUNGEN

DATUM Montag, 4. Mai 2015, 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 27. April 2015

SELBSTHILFGRUPPEN IM SÜDEN VON HAMBURG

DATUM Dienstag, 19. Mai 2015, 18:00 – 20:30 Uhr
ORT Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21075 Hamburg
INFO Simone Buchholz, Sascha Raabe, Tel. 300 873 22 und Tel. 49 29 22 01
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 12. Mai 2015

SELBSTHILFGRUPPEN ZUM THEMA LUNGENERKRANKUNGEN

DATUM Mittwoch, 20. Mai 2015, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg
INFO Bettina Brooks, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG schriftlich oder telefonisch bis zum 15. Mai 2015

SUCHT-SELBSTHILFGRUPPEN

DATUM Dienstag, 3. Juni 2015, 19:00 – 21:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, Tel. 492 92 201, kissaltona@paritaet-hamburg.de

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN ESSSTÖRUNGEN

DATUM Mittwoch, 24. Juni 2015, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15 -17, 22041 Hamburg
INFO Susann Hanke, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG bitte schriftlich oder telefonisch bis zum 10. Juni 2015.

ALTONAER GESUNDHEITSGESPRÄCHE



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

IM APRIL: PSORIASIS-SCHUPPENFLECHTE: NUR EINE HAUTIRRITATION? - ENTSTEHUNG, DIAGNOSE UND BEHANDLUNG -

Psoriasis ist der medizinische Fachausdruck für die Hauterkrankung Schuppenflechte. Die Hautkrankheit kommt in verschiedenen Formen vor und ist oft schwer zu diagnostizieren. Dennoch wird geschätzt, dass ca. zwei Millionen Kinder und Erwachsene in Deutschland davon betroffen sind. Interessierte und betroffene Menschen können sich hier umfangreich über die Entstehung, Diagnose und Behandlung informieren. Auch wird aufgezeigt, wie betroffene Menschen sich neben einer medizinischen Versorgung, in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen können. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos!

REFERENT/IN PD Dr. med. Marc Alexander Radtke, Dermatologe/UKE Hamburg
Katja Urbainczyk, Kontaktstelle Wandsbek
DATUM Dienstag, 21. April 2015, 19:00 - 21:00 Uhr
ORT Technisches Rathaus Altona, Jessenstr. 1-3, 22767 Hamburg
INFO Katja Urbainczyk, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

ALTONAER GESUNDHEITSGESPRÄCHE

.....

IM JUNI: WENN DER STRESS ÜBERHAND NIMMT... STRESSOREN UND STRESSREGULATION

DATUM Mittwoch, 03. Juni 2015, 19:00 – 21:00 Uhr
ORT Rathaus Altona, Raum 124, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg
INFO/KISS Susann Hanke, Tel. 399 263 37

.....

FORUM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE WANDSBEK

Jeden letzten Mittwoch im Monat findet in der Kontaktstelle Wandsbek ein Treffen für pflegende Angehörige von älteren Menschen statt. Folgende Themen erwarten Sie im Frühjahr:

IM APRIL: PFLEGE UND KRIEGSERLEBNISSE
ZEIT Mittwoch, 29. April 2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Monika Richter, Kommunikationsberaterin

.....

IM MAI: WAS UNS STARK MACHT
ZEIT Mittwoch, 27. Mai 2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Christine Scheunemann, Sozialpädagogin

.....

IM JUNI: GESETZLICHE BETREUUNG UND VORSORGE
ZEIT Mittwoch, 24. Juni 2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Betreuungsverein Wandsbek / Hamburg-Mitte

.....

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

.....

ANGEHÖRIGENSEMINAR - BEGLEITUNG VON KREBSKRANKEN



HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. und die Kontaktstelle Wandsbek bieten Angehörigen von Krebskranken ein Seminar, das im Anschluss in eine Selbsthilfegruppe übergeleitet wird. Die einzelnen Termine der Veranstaltungsreihe werden durch ReferentInnen thematisch gestaltet, darüber hinaus besteht die Gelegenheit zu offenem Gespräch und Austausch. Für das Seminar wird eine geringe Teilnahmegebühr erhoben.

DATUM ab Donnerstag, 23. April 2015, 17:00 – 19:00 Uhr, wöchentlich
ORT Hamburger Krebsgesellschaft e.V., Butenfeld 18, 22529 Hamburg
INFO Dagmar Kürschner, Hamburger Krebsgesellschaft e.V., Tel. 460 4222
Petra Diekneite, Kontaktstelle Wandsbek, Tel 399 263 50

Anmeldung erforderlich

SOZIALE WOCH FÜR MENSCHEN MIT KRANKHEIT ODER BEHINDERUNG: „GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER“



Die Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V. (BAG) führt zum dritten Mal die Soziale Woche durch, wieder unter dem Motto: „Gemeinsam sind wir stärker“. Eröffnet wird sie mit einem Empfang anlässlich des 35-jährigen Bestehens der BAG und dann fortgesetzt mit vielen Informationen und Aktionen – am Mittwoch speziell auch zur Krankheit Multiple Sklerose, da dies der Welt-MS-Tag ist.

Am Donnerstag, den 28.05. wird u.a. ein HVV-Bus am Hintereingang des Centers in der Rieckhoffstraße bereitstehen, um den Einstieg mit dem Gehwagen bzw. die Einfahrt mit dem Rollstuhl zu üben (Trainerin ist Frau Dammann von der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V.). Ein Ansprechpartner vom HVV ist ebenfalls vor Ort. Außerdem gibt es einen Schwerpunkt zu Autofahren mit Behinderung oder Krankheit sowie zu Ihren rechtlichen Fragen, z.B. zum neuen Rentenrecht (vom VdK). Am Freitag, den 29.5. findet ein Schwerpunkt zur „Seelischen Gesundheit“ statt. An verschiedenen Tagen werden sich verschiedene soziale Einrichtungen beteiligen, so dass es auch dieses Jahr eine inklusive Veranstaltung von Menschen mit und ohne Handikap sein wird.

DATUM Mittwoch, 27. Mai - Samstag, 30. Mai 2015
ORT Marktkauf-Center Harburg, Seeveplatz 1, 21073 Hamburg
INFO Roswitha Kiers, BAG Harburg, Tel. 767 952 23, www.bag-harburg.de
Simone Buchholz, Tel. 300 873 22 kissharburg@paritaet-hamburg.de

DEN EIGENEN SPUREN BIS ZUM ENDE FOLGEN

- WIE EIN SELBSTBESTIMMTER WEG AUCH AM LEBENSENDE GELINGEN KANN

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sterben, Tod und Trauer“ kann schnell Verunsicherung und Angst auslösen. Wie kann man sich dieser Lebensphase in angemessener



**HAMBURGER
HOSPIZ** | Lebenswerte Zeiten



Weise annähern oder handeln, wenn man selbst oder eine nahe stehende Person dem Lebensende entgegensieht? Wo und in welcher Weise ist man am Lebensende mit allen Bedürfnissen gut aufgehoben? Diese und andere Fragen beschäftigen viele Menschen. Informationen und Austausch können helfen, Antworten zu finden und Schwellenängste abbauen, sich Unterstützung zu organisieren.

Gerade Selbsthilfegruppen sind durch verschiedene schwere und lebensbedrohliche Erkrankungen in ihrer Arbeit auch mit diesem Thema konfrontiert. Das Hamburger Hospiz e.V. und KISS Hamburg bieten durch eine Informationsveranstaltung Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen, die bereits lebensbedrohlich erkrankt waren oder sind und ihren An- und Zugehörigen die Möglichkeit, mit der Hospizarbeit vertrauter zu werden und die konkrete Arbeit kennenzulernen. Dabei geht es zum einen um die praktischen Abläufe der täglichen Versorgung, zum anderen aber auch um die innere Grundhaltung Schwerkranken und Sterbenden gegenüber. In dieser Grundhaltung haben die Hospiz- und die Selbsthilfearbeit auch etwas gemeinsam.

Herzlich eingeladen sind ausdrücklich auch erkrankte Menschen, die bisher noch nicht in der Selbsthilfe aktiv sind und sich über beide Einrichtungen und die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen informieren möchten. Im Anschluss an einen Vortrag gibt es die Möglichkeit, an einer Führung durch das Hospiz teilzunehmen.

DATUM

Mittwoch, 10. Juni 2015, 16 – 18 Uhr

ORT

Hamburger Hospiz e.V., Helenenstraße 12, 22765 Hamburg

REFERENTINNEN

Angela Reschke, Hamburger Hospiz e.V., Tel. 38 90 75-0, presse@hamburger-hospiz.de
Petra Diekneite, KISS Hamburg, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Bitte um telefonische oder schriftliche Anmeldung bei einer der Referentinnen bis zum 3. Juni 2015. Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt

LESUNG: „ MEIN WEG AUS DER ANGST“

Marion Philipp erlebt mit 54 Jahren vorher nie gekannte Panikattacken und akute Angstschübe. Sie begibt sich in Therapie und wird von ihrer Therapeutin angeregt, mit ihrer Angst in den Dialog zu treten. Dies war für Marion Philipp schwer vorstellbar, aber sie befolgte den Rat. Gleich der erste Dialog war ein voller Erfolg und schenkte ihr Klarheit über ihr inneres Erleben. Weitere Dialoge folgten.

Sie erzählt in ihrem Buch, was Psychotherapeuten immer wieder als heilsam erleben. Sie beschreibt wie sie ganz allmählich dadurch Heilung erfährt.

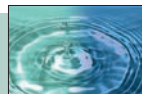
Frau Philipp möchte mit ihrem Buch allen Menschen mit dieser Krankheit Mut machen, denn sie ist besiegbar. Die Autorin ist 1947 geboren und lebt in Winsen (Luhe) Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen.

.....

AUTORIN	Marion Philipp
DATUM	Dienstag, 16. Juni 2015, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg
INFO	Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 873 22 kissharburg@paritaet-hamburg.de Carola Hesse, Tel. 492 922 01, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG	bitte schriftlich oder telefonisch bis zum 8. Juni 2015

FORTBILDUNGSMODUL:

MEINE ROLLE ALS KONTAKTPERSON IN DER SELBSTHILFEGRUPPE (M2)



Selbsthilfegruppen und deren Teilnehmer/innen haben an „ihre“ Kontaktpersonen unterschiedlichste Erwartungen und Wünsche: Schlüsseldienst, Außenvertretung, Animation und Unterhaltung, Organisation, Gesprächsführung, Gruppenkasse, Interessenausgleich, Gruppenleitung.... Was aber, wenn sich Erwartungen und Wünsche der Selbsthilfegruppe oder einzelner Teilnehmer/innen deutlich von den Vorstellungen und Möglichkeiten der Kontaktperson unterscheiden? Wie kann in diesem Fall der Ausgleich gelingen, wie die Gruppe motiviert werden, sich an der Aufgabenstellung aktiv zu beteiligen? Was erwarten Kontaktpersonen von den Teilnehmer/innen in „ihren“ Selbsthilfegruppen?

Dieses Seminar gibt Raum, das Selbstverständnis als Kontaktperson zu reflektieren. Im Zentrum stehen Übungen und Überlegungen mit dem Ziel, die eigenen Vorstellungen von der Rolle als Kontaktperson mit den Erwartungen der Gruppenmitglieder abzustimmen und offen zu kommunizieren. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

DATUM	Samstag, 09. Mai 2015, 10.00 – 17.00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
REFERENT/IN	Simone Buchholz, Tel. 300 873 22, Sascha Raabe, Tel. 49 29 22 01
ANMELDUNG	bis 30. April 2015, Tel. 41 52 01 80, kiss@paritaet-hamburg.de

FORTBILDUNGSMODUL:

„ICH HÖRE WAS, WAS DU NICHT SAGST“ (M4)



Wenn wir uns verstehen ist das wunderbar, aber eben nicht selbstverständlich. Immer wieder entstehen Situationen, in denen Missverständnisse zu Spannungen und Konflikten führen, die Energie binden. Meist können sie überwunden werden, wenn es gelingt, dass sich die Beteiligten über ihre Interessen und Gefühle austauschen. Eine gelungene Kommunikation erleichtert es, gemeinsame Wege und Ziele zu finden und zu erreichen. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Kommunikation werden die Teilnehmer/innen Methoden zum besseren Verständnis kommunikativer Prozesse kennen lernen.

DATUM	Samstag, 13. Juni 2015, 10.00 – 17.00 Uhr
ORT	Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
DOZENTEN	Bettina Brooks, Carola Hesse, KISS Hamburg
INFO	Carola Hesse, Tel. 49 29 22 01, kissaltona@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG	bis 5. Juni 2015, Tel. 41 52 01 80, kiss@paritaet-hamburg.de

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



ECKEN UND KANTEN IM UMGANG MITEINANDER

Vielleicht kennen sie auch das unbestimmte Gefühl, dass Ihnen die Gruppentreffen früher mehr gebracht haben als heute. Sie kommen eigentlich noch ganz gerne zu den Treffen um mit den Ihnen vertrauten Mitglieder und Wegbegleitern zu Ihrem Thema ins Gespräch zu kommen. Dennoch scheint es Ihrer Meinung nach an manchen Ecken und Enden zu hacken. Nun stellen Sie sich die Frage: Was genau ist es was mich stört und wie spreche ich meinen gelegentlich aufkeimenden Unmut innerhalb eines Gruppentreffens an? Um mit anderen Teilnehmer/innen, die ähnliche Fragen umtreiben, ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten, laden wir Sie ein. Gerne können Sie jedoch auch spontan zu unseren Treffen kommen.

Diese Veranstaltung wird im Jahr 2015 alle zwei Monate am vierten Dienstag im Monat stattfinden (23.06./ 25.08./ 27.10.).

Aktuelle Hinweise auf www.kiss-hh.de

.....

DATUM Dienstag, 28. April 2015, 18:00 – 20:00 Uhr
ORT PARITÄTISCHER Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 21073 Hamburg
INFO Bettina Brooks, Tel. 399 263 50, kisswandsbek@paritadet-hamburg.de
Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 87 322, kisssharburg@paritaet-hamburg.de
ANMELDUNG bis zum 21. April 2015

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.

GESPRÄCHSGRUPPE MACULADEGENERATION

Bevor ich den Begriff Maculadegeneration noch nicht kannte, schien mir die Welt in Ordnung und meine Sicht - mal mit Brille, mal ohne Brille - war klar und deutlich.

Als Betroffene der feuchten und trockenen Maculadegeneration setze ich mich für eine neue Gesprächsgruppe ein. Hier können wir uns gegenseitig austauschen, unser Wissen teilen, Anregungen geben, neue Ideen entwickeln und Möglichkeiten suchen, ob der Krankheitsverlauf verbessert werden kann sowie uns Mut machen, dieser Krankheit zu begegnen. Der Austausch unter Betroffenen ist eine große Stütze und die Gemeinsamkeit verleiht uns mehr Kräfte. Wir treffen

uns monatlich Sonntags in Harvestehude, neu Interessierte sind herzlich willkommen!
Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FIBROMYALGIE-SYNDROM - FMS ALTONA

Unsere FMS ist eine chronische Erkrankung, die sich mit starken Muskelschmerzen äußert und eine Vielzahl von weiteren Beschwerden mit sich bringt. Wir wollen uns über Sach- und Fachthemen zum FMS gegenseitig informieren und diskutieren, aber auch zum anderen unsere persönlichen Erfahrungen über die Erkrankung und über die jeweiligen Lebensumstände austauschen. Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz, da wir einiges an

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Treffen planen wollen, z.B. Sommerfest, Sommerausflug, Weihnachtsfeier. Unter anderem wollen wir Patientenschulungen, Vorträge mit Referenten planen und natürlich Öffentlichkeitsarbeit! Wir treffen uns regelmäßig jeden 2. Donnerstag von 18-21 Uhr in Altona. Kontakt über Frau Strahl: 0176/46107379 oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

HOM SELBSTHILFEGRUPPE HERZMUSKELERKRANKUNGEN

NEU

Die neue Gruppe richtet sich an HOM-Erkrankte (Hypertropisch Obstruktive Cardiomyopathie) mit diversen Begleiterscheinungen bzw. Einschränkungen. Wir wollen uns austauschen um mit der Krankheit und den Folgen besser umgehen zu können. Bei nicht Betroffenen stoßen wir oft auf Unverständnis da man uns die Krankheit nicht ansieht. Das Herzzentrum am UKE ist bereit uns gelegentlich mit fachlichen Informationen zu versorgen. Die neue Gruppe findet monatlich im UKE statt. Interessiert? Dann melde Dich bitte bei uns! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

SHG NEURODERMITIS

Ab sofort gründet sich die Selbsthilfegruppe zu dem Thema Neurodermitis. Was tun, wenn es juckt, brennt und die Haut näßt? Dieses Gefühl kennt bestimmt jeder der davon betroffen ist. Um nicht alleine dazustehen, wollen wir uns regelmäßig treffen, wo wir gegenseitig unsere Erfahrungen mit dieser Erkrankung austauschen, uns Tipps und Informationen zu

Themen wie Heilbehandlungen, Hilfsmittel und mit dem Umgang im Alltag, geben. Die Gruppe soll sich regelmäßig einmal im Monat in Harburg treffen. Alle Betroffene sind herzlich eingeladen mitzumachen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

ARTHROSE

Die Arthrose ist leider eine schleichende Krankheit und ist sehr schmerzhaft, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Wer betroffen ist hat nicht nur mit Schmerzen zu kämpfen, die zermürben, sondern auch mit sozialer Isolation. Nun möchte ich eine Gruppe gründen um ins Gespräch miteinander zu kommen. Vorstellen kann ich mir eine gemischte Gruppe. Wir sind Experten in dem, wie wir mit dieser Krankheit zurechtkommen. Wie wäre es, wenn wir uns zum Erfahrungsaustausch treffen. Wir stärken und unterstützen uns gegenseitig und im geschützten Rahmen können wir aussprechen was uns bewegt. Kontakt über Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

EPILEPSIE BRAUCHT OFFENHEIT

Sie sind an Epilepsie erkrankt, dann stellen sich viele Fragen. Die Epilepsieberatungsstelle aufZack bietet deshalb die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Unsere Selbsthilfegruppe speziell für Eltern epilepsiekranker Kinder trifft sich jeweils am 1. Dienstag und die Selbsthilfegruppe für alle anderen am 3. Dienstag von 19-21 Uhr in der Epilepsieberatungsstelle aufZack,

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Amundsenstr. 29. Die Beratungsstelle ist zehn Minuten Fußweg von der S-Bahn Königsstraße entfernt. Anmeldung und Nachfragen gerne telefonisch unter 730 817 80 oder per Mail: aufZack@epilepsieberatung-hamburg.de

NEU

HASHIMOTO-BERGEDORF

In Bergedorf entsteht eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die an der Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis leiden. Ziel der Gruppe soll sein, neben dem Austauschen mit Gleichgesinnten, gemeinsam die Krankheit besser kennen und verstehen zu lernen und sich gemeinsam mehr Gesundheit und Lebensqualität zu erarbeiten. Die Gruppe findet 14tägig donnerstags von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr in Bergedorf statt. Bei Interesse meldet euch bitte per Mail bei hashimoto-bergedorf@e.mail.de oder telefonisch auf dem Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

AWA AUFMERKSAM - WACH - ANSPRECHBAR

Unsere Selbsthilfegruppe wurde Anfang 2012 von Alkoholkranken gegründet, die eine Langzeittherapie in der Fachklinik Hansenburg absolviert hatten. Natürlich offen für jeden, der zu uns kommen möchte. Wir organisieren uns selbst, da wir frei und unabhängig sein wollen. Unsere Treffen finden in eher lockerer Atmosphäre nach einer groben Grundstruktur statt. Eine Leitung gibt es bei uns nicht, wir „disziplinieren“ uns gegenseitig. Rede und Gegenrede so-

wie den nötigen Respekt für einander halten wir für selbstverständlich. Genauso wie die Diskretion über das Besprochene nach außen hin. Unsere Treffen bestehen aus dem regelmäßigen Austausch von Erfahrungen, die wir im Alltag als Abstinente machen. Die Bandbreite erstreckt sich naturgemäß von kleineren oder größeren Glücksmomenten bis zu ausgemachten Krisen und Problemsituationen. Falls Du als Mitbetroffene/r Interesse hast mal reinzuschnuppern kannst Du das an jedem 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im Seminarraum von KODROBS-Eimsbüttel, Grindelallee 41, 20146 Hamburg, 2. Etage. Kontakt (Jan): 0157 - 717 621 55.

NEU

ÜBERGEWICHT / ADIPOSITAS

Gesprächsgruppe für übergewichtige Menschen, die sich Übergewichtig/ Esssucht, alternative OP's, Magenbypass/Schlauchoperative Möglichkeiten der Gewichtsreduktion austauschen wollen. Für Menschen, die z.B. ein Magenband o.ä. haben als auch für Betroffene, die sich zum Thema Übergewicht austauschen wollen. Alle sind herzlich willkommen. Vorträge z.B. über Ernährung sind geplant. Wir treffen uns jeden 2. Montag im Bezirk Wandsbek. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 .

NEU

BULIMIE/ MAGERSUCHT

KISS Hamburg gründet eine neue Selbsthilfegruppe. Die Gruppe soll ein Ort sein um sich gegenseitig zu unterstützen, sich

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

auszutauschen, Rückhalt zu finden und den Alltag besser zu bewältigen. Voraussetzung: Therapieerfahrung. Kontakt über KISS Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 .

SHG FÜR MESSIE-SYNDROM BETROFFENE

NEU

Wir sind eine neue Selbsthilfegruppe und wünschen uns Betroffene, die etwas verändern und aktiv mitarbeiten wollen. Wir tauschen uns wohlwollend über unseren Zwang zu sammeln, unseren Hang zur Unpünktlichkeit, zur inneren Befindlichkeit, zu Depressionen und Ängsten aus. Wir wollen aber auch an inhaltlichen Themen, Gründen und Ursachen für unser Verhalten arbeiten und uns mit Fachliteratur befassen. Unser Treffen wird voraussichtlich alle 14 Tage im Raum Harburg stattfinden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

AUSTAUSCH ZUR TRENNUNGS- BEWÄLTIGUNG

NEU

Das Ende einer festen Beziehung bringt häufig starke Verlustgefühle mit sich. Trauer, Unsicherheiten, offene Fragen und unterschiedliche Erfahrungen des Ablöseprozesses müssen verarbeitet werden. In dieser Situation kann es hilfreich sein, mit anderen Betroffenen über verschiedene Möglichkeiten der Bewältigung und Neuorientierung ins Gespräch zu kommen. Gegenseitige Unterstützung und der Austausch miteinander können dabei helfen, Mut für das neue Leben zu fassen.

KISS Hamburg initiiert deshalb eine neue Selbsthilfegruppe. Interessierte allen Alters, die den ersten Trennungsschmerz bereits überwunden haben, sind herzlich willkommen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

FRAUEN-SELBSTHILFEGRUPPE

Ich möchte eine Freizeitgruppe für Frauen im Alter von 20 - 50 Jahren gründen. In dieser Gruppe soll es hauptsächlich um Freizeitaktivitäten draußen gehen, z.B. Konzerte, Kino, Museen oder Ausflüge. Um untereinander Kontakte zu knüpfen und damit man sich besser kennenlernt, wird es einmal im Monat ein Treffen in der Kontaktstelle Wandsbek geben. Dort können Fragen und Organisatorisches besprochen oder Spiele gespielt werden. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

MÄNNERGRUPPE ALTONA

Wir treffen uns wöchentlich zu persönlichem Austausch und hin und wieder zu Spieleabenden. Wir hören uns zu, nehmen Anteil, geben Bestätigung und Erleichterung. Wir stärken und spiegeln einander. Wir lernen zu streiten, miteinander auszukommen, Unterschiede auszuhalten und zu respektieren, in Frage gestellt zu werden, zuzuhören, uns einzulassen und unseren Horizont zu erweitern. Wir sind herzlich, weltoffen und undogmatisch. Bei uns kannst Du Du sein und brauchst keine Rolle zu spielen. Ansprechpartner: Guido 357 187 81 und Jörg 68 56 54.

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

CODA BRAMFELD

Wir wünschen uns gesunde und liebevolle Beziehungen zu uns selbst und zu anderen und wir unterstützen uns dabei ohne zu werten und zu urteilen oder Ratschläge zu geben. So als ob wir eine Zwiebel schälen, arbeiten wir uns durch unsere persönlichen, einzigartigen Schichten, bis zu unserem Innersten. Viele von uns entdecken dabei ihre suchartige Abhängigkeit von Liebe und Beziehungen und ihr Manipulieren durch Kontrolle, Dramatisierung und verdrehtem Denken. Unser Ziel ist mehr emotionale Reife und Freiheit. Wer Interesse und den Mut hat sich mit uns gemeinsam auf den Weg zu machen ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auf dich! Bitte direkt zum Treffen kommen: CoDa, mittwochs 18-20 Uhr im Brakula, Bramfelder Chaussee 265.

SHG FÜR JUNGE ERWACHSENE - UMGANG MIT ANGST UND DEPRESSION

NEU

Angststörungen und Depressionen sind die am häufigsten vorkommenden psychischen Krankheiten im jungen Erwachsenenalter. Unsere Selbsthilfegruppe soll deshalb Platz bieten, Erfahrungen auszutauschen, über den Umgang und die Bewältigungsmöglichkeiten von Angststörungen und Depressionen zu sprechen und vor allem soll sie eins: Durch einen respektvollen Umgang miteinander darf hier jeder so sein wie er ist. Niemand braucht seine Sorgen und Probleme zu verstecken, sondern wir wollen uns gegenseitig Halt geben und unterstützen. Jeder findet seinen

eigenen Weg, jeder hat andere Bedürfnisse und Ziele. Vielleicht gibt es auch mal die Möglichkeit zu gemeinsamen Aktivitäten, dann jedoch immer getreu dem Motto: Alles kann, nichts muss. Therapieerfahrung wird allerdings vorausgesetzt. Die Gruppe richtet sich an Männer und Frauen zwischen 18 und 30 Jahren und der Termin könnte ein Dienstag- oder Donnerstagabend sein. Die Gruppe trifft sich voraussichtlich in den Räumen der Kontaktstelle Wandsbek. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

NACHREIFUNG – HILFE ICH BIN JA DOCH NOCH NICHT ERWACHSEN

Wozu! Oder bin ich etwa doch nicht ERWACHSEN? Lebe ich da in Illusionen, und warum plagen mich narzisstische Ängste? Wie könnte ich mich befreien und nachreifen? Was ist die Ursache! Könnte Traumdeutung dabei helfen, mir auf die Spur zu kommen? In der Gruppe wollen wir UNS sowie dieses Thema kennenlernen; Ideen und Wissen austauschen; Probleme, Sorgen und Ängste besprechen; und mit Hilfe zur Selbsthilfe beschäftigen. Wir treffen uns immer dienstags alle 14 Tage um 18:00 Uhr. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VON ÄLTEREN MENSCHEN

Wir bieten pflegenden Angehörigen Unterstützung bei der Bewältigung der Pflegesituation - auch bei Demenzerkrankung - und

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

die Möglichkeit sich in einer kleinen Gruppe über die Belastungen in der häuslichen Pflege auszutauschen. Initiiert wird die Gesprächsrunde von einer KISS-Mitarbeiterin, die die Sorgen und die Fragen von pflegenden Ehepartnern, Verwandten und Freunde durch ihre Arbeit in der Kontaktstelle kennt. „Mit diesem Gesprächsangebot wollen wir Betroffene entlasten und sie in ihrem oft schweren Alltag unterstützen“, so die Initiatoren. Die Gruppe wird sich jeden 3. Mittwoch von 14:15 - 15:45 Uhr in der Tagespflege St. Georg treffen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und für jeden offen. Nach Absprache können die Pflegebedürftigen in dieser Zeit von Mitarbeitern der Tagespflege betreut werden. Um Anmeldung wird gebeten. Kontakt: Tel. 399 263 35 oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

WAS HAT DER KRIEG MIT MIR ZU TUN? - KRIEGSENKEL BRECHEN DAS SCHWEIGEN-

Die Kriegsvergangenheit zeigt auch heute noch in vielen Familien ihre Spuren. Es besteht eine Emotions- und Sprachlosigkeit zwischen den Generationen, die Auswirkungen auf die Erziehung, Entwicklung oder Beziehungen der Kriegsenkel-Generation hat. Wir, die Kriegsenkelgruppe Hamburg/Wandsbek wollen das Schweigen brechen und treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat von 18 - 20 Uhr zum Austausch. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU

ELTERN GESUCHT AUSTAUSCH ZUM THEMA „MEIN ER- WACHSENES KIND IN DER WOHNGRUPPE“

Frau Hartmann hat einen erwachsenen Sohn, der in einer Wohngruppe lebt. Sie sucht gleichgesinnte Menschen zum regelmäßigen Austausch und Gründung einer gemeinsamen Gruppe:

„Mein Name ist Christa Hartmann, ich bin 60 Jahre alt, alleinstehend und lebe in Poppenbüttel. Ich habe einen knapp 30-jährigen mehrfach behinderten Sohn. Er hat das Down Syndrom, ist körperbehindert und Epileptiker. Seit 16 Jahren lebt mein Sohn in einer Wohngruppe in der Nähe von Hamburg und besucht dort eine Tagesförderstätte. Leider kann er nicht sprechen und mir von seinen täglichen Erlebnissen berichten. Ich habe einen engen Kontakt zu meinem Sohn und hole ihn alle vierzehn Tage zu mir nach Hause. Wir genießen diese gemeinsame Zeit. Aufgrund von Ereignissen und Themen im Leben meines behinderten Sohnes in letzter Zeit, habe ich vermehrt den Wunsch, mich mit Menschen auszutauschen, die sich in der gleichen oder ähnlichen Lebenssituation befinden. Für mich ist es wichtig, sich in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu verstehen, zu informieren und zu unterstützen: Gemeinsam sind wir stärker.“ Haben Sie Interesse? Dann melden sich Sie bei der Lebenshilfe.

Wir stellen Kontakt her und organisieren ein 1. Treffen, sobald sich einige Interessierte gefunden haben.

Kontakt: Susanne Zornow, Tel. 689 433-24
[s.zornow\[at\]lebenshilfe-hamburg.de](mailto:s.zornow[at]lebenshilfe-hamburg.de)

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

040 / 39 57 67

KONTAKTSTELLE ALTONA

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

Fax 040/39 60 98 040 / 492 92 201

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

KONTAKTSTELLE HARBURG

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

Fax 040/300 87 320 040 / 300 87 322

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

KONTAKTSTELLE WANDSBEK

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

Fax 040/399 26 352 040 / 399 26350

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

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

040 / 399 263 55

KISS Hamburg

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

040 / 41 52 01 89

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

selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. Vi.S.d.P.: Joachim Speicher, (Geschäftsführender Vorstand), Endredaktion: Christa Herrmann, KISS Hamburg (Tel. 040/41520182). Gestaltung und Satz: Anette Hillebrand (Tel. 040/39926338), anette.hillebrand@paritaet-hamburg.de), Laura Laakso (Layout). Druck: nettprint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 137 bitte an KISS Hamburg, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 31.05.2015. Mit der Zusendung stimmen Sie auch der Veröffentlichung Ihres Beitrags in unserem Internetauftritt www.kiss-hh.de zu. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Börsentexte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor.

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



KISS.
HAMBURG

ist ein Angebot von

 **DER PARITÄTISCHE**
HAMBURG