

Wir informieren

telefonisch

am Selbsthilfe-Telefon
und in den regionalen Kontaktstellen

persönlich

in den Kontaktstellen zu den regionalen Sprechzeiten

schriftlich

- mit der Selbsthilfezeitung
- mit dem Hamburger Selbsthilfegruppen-Verzeichnis
- mit Informationsmaterial zur Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- durch Broschüren aus dem Gesundheitswesen

im Internet

auf unserer Homepage sind das Hamburger Selbsthilfegruppen-Verzeichnis und weitere Informationen online abrufbar: www.kiss-hh.de



Träger/Leitung der Kontaktstellen

Der **PARITÄTISCHE** Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Tel. 040/415 20 181, Fax 040/415 20 190

kiss@paritaet-hamburg.de
www.paritaet-hamburg.de

KISS Hamburg wird finanziert durch die Freie und Hansestadt Hamburg und die Gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfe-Telefon

39 57 67

Mo-Do 10-18 Uhr

KISS-Altona

Tel. 492 92 201

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg
Fax 39 60 98
kissaltona@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten:
Mo und Di 14-18 Uhr, Mi 10-14 Uhr

KISS-Harburg

Tel. 300 87 322

Neue Straße 27, 21073 Hamburg
Fax 300 87 320
kissharburg@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten:
Di und Do 10-13 Uhr, Do 15-17 Uhr

KISS-Wandsbek

Tel. 399 26 350

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
Fax 399 26 352
kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten:
Mo und Do 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr

Selbsthilfegruppen-Topf-Büro

Tel. 415 20 182

c/o der **PARITÄTISCHE** Hamburg
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Fax 415 20 123
selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten:
Mo 15-18 Uhr, Mi 10-12 Uhr



Wer, wenn nicht wir?

Selbsthilfegruppen für Menschen

- mit chronischen Krankheiten
- mit seelischen Erkrankungen
- in schwierigen Lebenslagen

Selbsthilfegruppen

sind heute ein unverzichtbarer Teil unseres Gesundheitssystems. 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.

Sie suchen

- Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen im Raum Hamburg
- Gleichgesinnte in einer ähnlichen Lebenssituation zu einem Erfahrungsaustausch
- Unterstützung bei der Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe
- Ansprechpartner für die Belange Ihrer bereits bestehenden Gruppe
- Fortbildung und Informationen zum Thema Selbsthilfe
- Kooperationspartner in der Selbsthilfe

Wir bieten

● Information, Beratung und Vermittlung für Selbsthilfe-InteressentInnen

In telefonischen und persönlichen Gesprächen vermitteln wir in neue oder bestehende Selbsthilfegruppen und bei Bedarf an andere Institutionen in Hamburg.

● Beratung und Begleitung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

Wir sprechen mit GründerInnen über Aufbaumöglichkeiten, Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen. Wir überlegen gemeinsam, wie andere Betroffene zu erreichen sind und wie die Gründungsphase gestaltet werden kann.

● Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

Wir beraten und vernetzen Selbsthilfegruppen, geben wichtige Informationen weiter und stellen kostenlos Räume in unseren Kontaktstellen zur Verfügung oder helfen bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Wir begleiten Aktivitäten von, für und mit Selbsthilfegruppen und stehen im Einzelfall für Gruppen- und Konfliktmoderation zur Verfügung.

● Fortbildungs-, Informations- und Kooperationsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe

Unsere Fachveranstaltungen richten sich an aktive Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, an GründerInnen neuer Gruppen, an professionell Tätige und an die interessierte Öffentlichkeit.

● Beratung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfegruppen-Topf-Büro Tel. 415 20 182

● Spezielle Beratungen

● Selbsthilfe-Beratung in türkischer Sprache

KISS-Wandsbek Tel. 399 26 353
Mi 14-18 Uhr

● Selbsthilfe-Beratung bei Angststörungen

Wir bieten Selbsthilfeberatung durch eine Psychologin zu Ängsten/Phobien, insbesondere zu Agoraphobie, Panikattacken und sozialen Ängsten.

KISS-Altona Tel. 492 92 201
Di 15-17 Uhr