



# Kluge Männer engagieren sich...



**...für sich selbst!**

**...für die eigene Gesundheit!**

Eine Zusammenstellung von KISS Hamburg  
über „Männer und Selbsthilfe“, Juli 2010.

## Angebote für Männer - ein Überblick

Kontakte zu allen genannten Gruppen erhalten Sie über das Selbsthilfe-Telefon unter 39 57 67, Mo-Do 10-18 Uhr.



### Gesprächsgruppen

*„Wie geht es Mann? Nach unserem Gruppentreffen meist besser!“\**

Männergruppen gibt es in Altona, St. Pauli und Wandsbek. Außerdem gründet sich aktuell eine neue Gruppe in Barmbek.

### Prostatakrebsgruppen

*„Sogar wenn ein Mann Krebs hat, glaubt er zunächst daran, dass er schnell wieder gesund wird.“\**

Selbsthilfegruppen gibt es in Altona, Hamm und Wandsbek. Bei allen anderen Krebskrankungen finden gemischt-geschlechtliche Gruppen statt.

### „Let's talk about sex“

#### Selbsthilfegruppe Erektionsstörungen

*„Bei uns erhält Mann die Gelegenheit endlich offen über diese Erkrankung zu reden und jeder kann sich durch die Gruppe viele Anregungen für eine trotz Potenzstörung befriedigende Sexualität abholen.“\**



### Gruppen im Bereich der Suchterkrankungen

Es gibt leider keine Sucht-Selbsthilfegruppe in Hamburg, die sich bewusst als Männergruppe versteht, doch veranstalten die „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe LV Hamburg e.V.“, Tel. 643 63 09, zumindest einmal jährlich ein Männerseminar.

### Aids / HIV

Bei der Aidshilfe Hamburg e.V. treffen sich Menschen, die sich mit anderen über HIV und AIDS austauschen wollen.

Kontakt: Aidshilfe Hamburg e.V., Tel. 19411.

## **Gesprächsgruppen für schwule Männer**

gibt es in Winterhude, zumeist im Magnus-Hirschfeld-Centrum, Tel. 279 00 69, darunter u.a. eine Gruppe von „Schwulen Alkoholikern“ und eine Selbsthilfegruppe „Schwul und Behindert (SBH)“. Hinzu kommt eine Gruppe in Harburg, die „SÜDGAYS - Gesprächsgruppe für Schwule aus Harburg und Umgebung“.



## **Väter und Besuchsväter**

Vätergruppen finden sich nur wenige in Hamburg, eine gibt es in der Elternschule Eimsbüttel, eine weitere für „Schwule Väter und Ehemänner“ trifft sich in St. Georg. Daneben bietet der „Väteraufbruch für Kinder LV Hamburg e.V.“ in mehreren Stadtteilen Treffen an (s.u.).

## **Sexuelle Gewalt / Missbrauch**

Gruppen hierzu können nur direkt über KISS Hamburg, Tel. 39 57 67, erfragt werden.



## **Themen, die Männer noch bewegen**

Neugründungswünsche bei denen aktive Männer noch Mitstreiter suchen sind u.a. die „Selbsthilfegruppe für Männer mit und ohne Lernbehinderungen“ und die deutschsprachige Gruppe „Zuhause ankommen“ für Männer aus dem Libanon. Ebenso sucht die angeleitete türkischsprachige Spielergruppe noch betroffene Männer zum Austausch.



## **Spezielle Beratungsangebote für Männer**

Es gibt nur ganz wenige Beratungsangebote, die sich speziell an Männer wenden. Dazu gehören „Männer gegen Männergewalt e.V.“ (Tel. 220 12 77), „Väter e.V.“ (Tel. 399 08 539), die Schwulenberatung im Magnus-Hirschfeld-Centrum (Tel. 279 00 69) sowie der „Väteraufbruch für Kinder“ (Tel. 870 85 377).

*\* alle Zitate von Männern aus Selbsthilfegruppen.*

## Experten in eigener Sache: was habe ich als Mann von einer Selbsthilfegruppe?

- Fachinformationen durch Referenten oder durch den Besuch von öffentlichen Veranstaltungen
- Informationen von Selbstbetroffenen als „Experten ihrer selbst“
- eine gleichberechtigte Gruppe, die auf den Prinzipien Freiwilligkeit, Selbstbetroffenheit, Selbstbestimmung, und Verschwiegenheit beruht
- die Möglichkeit, Verantwortung für mich selbst und eine Gruppe zu übernehmen (bspw. die Gesprächsmoderation)
- Erleben, dass es anderen Männer auch so geht
- den konstruktiven Austausch über mich betreffende Themen oder Erkrankungen
- einen Gesprächsraum zur Wertschätzung eigener männlicher Sichtweisen
- Möglichkeiten zur Reflexion meines Verhaltens
- die Stärkung meines Selbstbewusstseins
- vermehrte soziale Kontakte



KISS unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Öffentlichkeitsarbeit, bei der Raumsuche, der Vermittlung neuer Interessierter und durch Hinweise zu Fachreferenten und anderen Experten. Wer eine neue Gruppe gründen will, kann sich deshalb an uns wenden, wir unterstützen ihn (und sie auch) gerne!



KISS Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 (Mo-Do 10-18 Uhr)  
[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) / [www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)  
KISS ist ein Angebot des PARITÄTISCHEN Hamburg

