



SELBSTHILFE ZEITUNG.

#122 Dezember 2011
bis Februar 2012

KISS verändert sich | Selbsthilfepreis verliehen | Familie und Partnerschaft | Interkulturelle Öffnung

KISS HAMBURG UNSERE ANGEBOTE

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

IM INTERNET: WWW.KISS-HH.DE

Selbsthilfe-Beratung in türkischer Sprache
Mi. 14-18 Uhr Tel. 040/399 26 353.

Selbsthilfe-Beratung bei Angststörungen,
insbesondere zu Agoraphobie, Panikatta-
cken und sozialen Ängsten an.

Di. 15-17 Uhr Tel. 040/492 92 201.

- 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

AKTUELLES

KISS VERÄNDERT SICH WEITER

Leitungswechsel zum 1.1.2012 ...	4
Neue Räume in KISS-Wandsbek ...	5
Verstärkung für das Team	6
Selbsthilfepreis verliehen	7
Familie und Partnerschaft	9
Weisheit in Jeans	11
Interkulturelle Öffnung	12
Schlaganfall-Selbsthilfegruppe ...	13
Polio-Selbsthilfegruppe	15
Sucht und Transplantation	16
Blauer Weihnachtsmann	18
Hinweise, Tipps	19

DIE DREI SPATZEN

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.
Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.
Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!
Sie rücken zusammen dicht an dicht,
so warm wie Hans hat's niemand nicht.
Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen
sie noch

Christian Morgenstern (1871-1914)

KISS-VERANSTALTUNGSKALENDER

Programmübersicht	22
-------------------------	----

SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Börse	25-30
-------------	-------

LIEBE LESERINNEN UND LESER DER SELBSTHILFEZEITUNG, LIEBE MITGLIEDER DER HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN

nach sechs für mich beruflich sehr erfüllten Jahren werde ich zum Jahresende bei KISS Hamburg ausscheiden. Ich werde die Leitung an Christa Herrmann übergeben, die mit den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die erfolgreiche Arbeit der Kontaktstellen für die Selbsthilfe fortsetzen wird (Seite 4).

In meiner Zeit bei KISS habe ich viele Menschen kennengelernt, deren ehrenamtliches Engagement in der Selbsthilfe mich tief beeindruckt hat. Trotz gesundheitlicher oder anderer Probleme setzen sie sich in Selbsthilfegruppen dafür ein, durch die Kraft der Gemeinschaft die Lebenssituation für sich und Mitbetroffene zu verbessern. Diese Basis der Selbsthilfearbeit wird auch in Zukunft ein Erfolgsmodell sein. KISS Hamburg wird dieses Modell weiterhin tatkräftig unterstützen! Allen, die mir bei meiner Arbeit in der einen oder anderen Weise begegnet sind, danke ich für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft und Erfolg bei Ihrer Arbeit und sage herzlich:
TSCHÜSS



Dr. Wolfgang Busse

KISS VERÄNDERT SICH WEITER

LEITUNGSWECHSEL ZUM 1. JANUAR 2012

Ich möchte Sie hiermit über personelle und organisatorische Veränderungen bei KISS Hamburg informieren: Mein Stellvertreter und Kollege, Dr. Wolfgang Busse, wird zum Ende des Jahres 2011 die Leitung von KISS Hamburg an unsere langjährige Mitarbeiterin Christa Herrmann übergeben. Wir freuen uns, dass Herr Busse dem PARITÄTISCHEN erhalten bleibt – im kommenden Frühjahr tritt er die Position des Referenten für Behindertenhilfe und Rehabilitation an.

Der PARITÄTISCHE Hamburg ist und bleibt auch in Zukunft der Selbsthilfebewegung eng verbunden. KISS Hamburg ist das Herzstück der Selbsthilfeunterstützung nicht nur im Landesverband, sondern auch in der ganzen Stadt.

Seit 1984 berät KISS Hamburg Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind und unterstützt neue und bestehende Selbsthilfegruppen. Nach dem der PARITÄTISCHE im Jahr 2004 die Trägerschaft für die Hamburger Kontaktstellen übernommen hatte, haben wir die bewährte Arbeit fortgesetzt und neue innovative Projekte und Kooperationen angestoßen:

- ◆ KISS arbeitet intensiv in den Netzwerken der Gesundheitsförderung in den

Hamburger Bezirken mit. So war KISS Gründungsmitglied des Harburger Bündnisses gegen Depression, wirkt(e) mit an der Erarbeitung und Umsetzung der Altonaer Gesundheitsziele und ist Mitveranstalter der Bergedorfer Gesundheitsgespräche. KISS kooperiert mit der Ärztekammer und der Psychotherapeutenkammer, mit Kliniken, Krankenkassen, Ärzten und Therapeuten. Unser Ziel dabei ist es immer, für die Idee der Selbsthilfe zu werben und den Wert der Selbsthilfe für die Menschen deutlich zu machen.

- ◆ Im Projekt „Qualitätssiegel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wurden von 2004 bis 2006 Standards zur Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhäusern erarbeitet.
- ◆ Im Zuge der Interkulturellen Öffnung des PARITÄTISCHEN erprobt eine KISS-Mitarbeiterin seit 2008 im Projekt „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten“, neue Zugangswege für Migranten in die Selbsthilfe. Dieses von der AOK Rheinland/Hamburg geförderte Projekt wurde vor kurzem aufgrund des Erfolges bis 2014 verlängert.

NEUE RÄUME FÜR KISS HAMBURG IM BRAUHAUSSTIEG

Der PARITÄTISCHE Hamburg hat im zweiten Stock der KISS-Wandsbek im Brauhausstieg neue Räume angemietet. Diese eignen sich sehr gut für die Treffen der Selbsthilfegruppen.

Daher werden die regelmäßigen Gruppentreffen ab 2012 dort stattfinden. Die Räume sind alle größer als die bisherigen Gruppenräume. Für viele Gruppen wird es daher bei ihren Zusammenkünften nicht mehr ganz so eng sein. Die betroffenen Selbsthilfegruppen haben wir bereits über die Veränderung informiert.

Die zusätzlichen Räume bieten uns die Chance, im Brauhausstieg weitere Aktivitäten von KISS und vom PARITÄTISCHEN Hamburg zusammenzuführen:

- ◆ Ab Januar 2012 werden die Kolleginnen der KISS-Zentrale, die bisher beim PARITÄTISCHEN in der Wandsbeker Chaussee untergebracht waren, in den Brauhausstieg umziehen.
Wichtig: Die Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen ändern sich nicht (siehe innere Umschlagseite hinten).
- ◆ Außerdem werden ab 2012 die Kolleginnen und Kollegen der PARITÄTISCHEN Freiwilligendienste in den Brauhausstieg ziehen und von dort aus

den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) organisieren. Die Seminarräume im 3. Stockwerk wird KISS dann gemeinsam mit den PARITÄTISCHEN Freiwilligendiensten für Seminare und Veranstaltungen nutzen.

Dadurch werden wir im neuen Jahr viele junge Menschen in den Räumen der KISS-Wandsbek haben. Zudem erhoffen wir uns von der räumlichen engeren Zusammenarbeit der Freiwilligendienste mit unseren Selbsthilfekontaktstellen neue Impulse und Anregungen für die verstärkte Gewinnung von so genannten Senior-Freiwilligen, also Menschen die älter als 27 sind.

Wir sind sicher, dass von der neuen Raumsituation in Wandsbek alle Beteiligten profitieren werden.

Dr. Wolfgang Busse
Leiter KISS Hamburg

VERSTÄRKUNG FÜR DAS TEAM DER KISS-WANDSBEK

Seit September dieses Jahres ist Bettina Brooks für KISS Hamburg tätig.

Frau Brooks ist Diplom-Sozialpädagogin und verstärkt mit ihren beruflichen Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen der sozialen Arbeit das Team der KISS-Wandsbek als Selbsthilfberaterin.



HAMBURGER SELBSTHILFEPREIS DER ERSATZKASSEN VERLIEHEN

AUSZEICHNUNG WÜRDIGT EHREN-AMTLICHEN EINSATZ ZUGUNSTEN VON PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN UND ORGANTRANSPLANTIERTEN PATIENTEN

Der Hamburger Selbsthilfepreis der Ersatzkassen wurde am 8. November im Rahmen des 2. Hamburger Gesundheitstreffs zum ersten Mal verliehen. Die mit 2.500 Euro dotierte Auszeichnung wurde in zwei erste Preise aufgeteilt, um sowohl die Lebensleistung einer Einzelperson als auch die innovative Projektidee einer Gruppe zu würdigen.



(v.l. oben): Claudia Straub, vdek, Dr. Wolfgang Busse, KISS, Kathrin Herbst, vdek, Hanna Kastendieck, Jurorin, Dr. Christopher Kofahl, Juror.

(v.l. unten): Reinhard Gielen, Sabine Henke (BDO), Bernd Hüchtemann (BDO), Petra Ramke (BDO).

Der erste Preis für eine Einzelleistung mit einer Dotierung von 1.000 Euro wurde an **Reinhard Gielen** verliehen, einem der Pioniere der Selbsthilfe-Arbeit von psychisch Kranken in der Hansestadt und Mitglied der Selbsthilfegruppe „Bipolare Störungen“. Als Betroffener hat der Diplom-Ingenieur seit Anfang der 90er Jahre bei verschiedenen Initiativen mitgewirkt, ▶

die zum Ziel hatten, Vorurteile gegenüber Psychiatrie-Erfahrenen abzubauen und ein menschliches Bild seelischer Erkrankungen zu fördern. Preiswürdig fand die Jury beispielsweise sein langjähriges Engagement beim gemeinnützigen Verein „Irre menschlich“. Dort war er an Unterrichtsprojekten in Schulen und Aufklärungsprojekten in Unternehmen beteiligt. Als Patientenvertreter hat er im Dialog mit Ärzten und Wissenschaftlern an der Entwicklung einer Leitlinie zur Behandlung von Depressionen mitgearbeitet.

Die **Regionalgruppe Hamburg des Bundesverbands der Organtransplantierten e.V.** erhielt den weiteren ersten Preis, der mit 1.500 Euro dotiert ist, für ihr Projekt „Patientenbegegnung am Krankenbett“. In Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bietet die Gruppe Patienten, die auf eine Transplantation warten oder bereits operiert wurden, Gespräche an. An drei Vormittagen in der Woche besucht die Gruppe dazu Ambulanzen und Stationen des Klinikums. Bedürfnisse, die Patienten ihnen anvertrauen, werden auf Wunsch an betreuende Ärzte, Pfleger und Psychologen weitergegeben. Am Einsatz der Selbsthilfegruppe hat die Jury besonders beeindruckt, dass ihr Engagement Patienten auf der Warteliste hilft, eventuelle Lebenskrisen zu bewältigen, und bereits Operierte

dabei unterstützt, die Rückkehr in den Alltag zu meistern.

Mehr als 25.000 Aktive in über 1.400 Selbsthilfegruppen in der Hansestadt waren zur Teilnahme aufgerufen und es gab zahlreiche Bewerbungen, die sicher auch einen Preis verdient hätten. Die mehrköpfige Jury mit Vertretern des Gesundheitswesens, der Selbsthilfe und der Medien beeindruckte besonders der unermüdliche, beispielhafte und kreative Einsatz der Preisträger, die durch gelebte Mitmenschlichkeit Kraft geben und Mut machen zum Leben mit einer Krankheit oder Behinderung.

„Mit beispiellosem Einsatz engagieren sich Betroffene, um sich und anderen den Umgang mit einer meist chronischen Erkrankung zu erleichtern. Die Selbsthilfe demonstriert damit besonders überzeugend die Kompetenz der Betroffenen, Solidarität und Nächstenliebe,“ sagte Kathrin Herbst, Leiterin der vdek-Landesvertretung Hamburg.

Kontakt: Stefanie Kreiss
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Landesvertretung Hamburg
Tel. 41 32 98 - 20
stefanie.kreiss@vdek.com

NEUES ERFAHRUNGSUSTAUSCHTREFFEN DER SELBSTHILFEGRUPPEN ZU FAMILIE UND PARTNERSCHAFT

Zwischen Hamburger Selbsthilfegruppen, die sich den Themen Ehe, Partnerschaft und Familie widmen, hat es in den vergangenen Jahren keinen organisierten Gesprächsaustausch gegeben. Vor dem Hintergrund einer gewachsenen Anzahl von Gruppen in diesem Bereich hat KISS Hamburg daher ein Erfahrungsaustauschtreffen angeboten, welches am 14. September 2011 in der KISS-Wandsbek stattgefunden hat.

UMGANG MIT TRENNUNGEN

Teilgenommen haben sechs Mitglieder aus bestehenden Selbsthilfezusammenschlüssen und eine aktive Person mit eigenem Thema. Die Selbsthilfe im Kontext Familie und Partnerschaft beschäftigt sich mit vielfältigen Fragestellungen, dennoch bildeten die teilnehmenden Gruppen an diesem Abend einen gemeinsamen thematischen Fokus ab: Der Umgang mit Trennungen in Familien für Eltern bzw. Großeltern liegt ihren Gruppenaktivitäten zugrunde.

Ziel des Erfahrungsaustauschtreffens ist ein regelmäßiger Dialog, der es den Teilnehmenden ermöglicht, die eigene Gruppenarbeit zu reflektieren und weiter zu entwickeln, dabei voneinander zu lernen und gruppenübergreifende Themen miteinander zu besprechen. Im Anschluss an



Julia Rotter / pixelio.de

die Klärung darüber, was ein Gesamttreffen von Selbsthilfegruppen beinhalten und bewirken kann, folgte eine Vorstellungsrunde der drei Frauen und vier Männer, die ein erstes gegenseitiges Kennenlernen und die Darstellung der einzelnen Gruppenaktivitäten ermöglichte.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Hierüber ließen sich auch die Themenwünsche für den Abend erschließen, die aufgrund ihrer Vielzahl nicht vollständig bearbeitet werden konnten und für nachfolgende Zusammenkünfte weiteren interessanten Gesprächsstoff eröffnen. Das Thema Öffentlichkeitsarbeit ist vorrangig behandelt worden. Hierzu wurden u.a. folgende Fragen besprochen: Wie erfolg- ▶

reich ist die Pressearbeit hinsichtlich des Zulaufes für die Selbsthilfegruppe und der öffentlichen Aufmerksamkeit für das zugrundeliegende Gruppenthema? Grundsätzlich sind Veröffentlichungen in der Presse als mäßig bis recht erfolgreich eingeschätzt worden, allerdings bewirkten sie häufig nur einen kurzfristigen Zulauf für die Gruppen. Die journalistische Motivation bei Anfragen an Selbsthilfegruppen bezöge sich außerdem häufig auf die Darstellung von medien-wirksamen Einzelschichten betroffener Gruppenmitglieder, weniger leicht sei jedoch eine allgemeine, objektive Darstellung zum Thema und zu der Selbsthilfegruppe zu erreichen.

INFORMATIONSAUSTAUSCH IST WICHTIG

Auch die Erfahrungen mit einem eigenen Web-Seitenauftritt sind zum Thema Öffentlichkeitsarbeit besprochen worden (da das Internet nicht lokal begrenzt ist, können hieraus bundesweite Beratungstätigkeiten für die Ansprechpersonen von Selbsthilfeinitiativen erwachsen). Tipps zu journalistischen Kontaktmöglichkeiten wurden untereinander vermittelt und insgesamt ist der Informationsaustausch als sehr wertvoll eingeschätzt worden: Hinweise auf Veranstaltungen und Medienbeiträge könnten zukünftig über einen eigenen Verteiler der themenverwandten

Gruppen und Aktiven weitergegeben werden. Hinsichtlich gemeinsamer Ziele im Kontext Familien-, Sorge- und Umgangsrecht sei eine stärkere Vernetzung weiterzuentwickeln.

WEITERER AUSTAUSCH GEWÜNSCHT

Die Veranstaltung ist insbesondere vor diesem Hintergrund als sehr positiv beurteilt worden, allerdings sei der Austausch mit weiteren Selbsthilfegruppen aus dem Familienbereich und somit eine noch größere Beteiligung an dem Erfahrungsaustausch in Zukunft wünschenswert.

Das nächste Erfahrungsaustauschtreffen dieser Art findet im März 2012 in der KISS-Wandsbek statt (siehe auch KISS-Veranstaltungsprogramm, S. 22).

Simone Buchholz,
KISS-Harburg



Gerd Altmann / pixelio.de

WEISHEIT IN JEANS - EINE GENERATION IM WANDEL

Im Frühjahr 2011 startete das neue Projekt „Weisheit in Jeans“ mit dem Ziel die Chancen und Stärken des Älterwerdens hervorzuheben. Dazu initiierte KISS-Wandsbek eine Veranstaltungsreihe, die sich zum einen mit den Fragen nach individuellen Lebensmodellen, nach der eigenen Leistungsfähigkeit und Gesundheit auseinandersetzt. Zum Anderen wurden die Möglichkeiten der Partizipation und gesellschaftlicher Teilhabe älterer Menschen am Beispiel vorbildlicher Modelle aus anderen Ländern vorgestellt.

Im Mai fand dazu die erste Veranstaltung „Generation 60 plus: Entspanntheit und Lebenslust statt Faltencreme und Co.“ mit Dr. med. Jennifer Anders, Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie u. Gerontologie, statt.



Im September folgte die zweite Veranstaltung unter dem Titel: „Potenziale des Alters - Von den Erfahrungen anderer lernen!“ mit Anja Pehlke, von der Körper-Stiftung, statt.



Maja Dumat / pixelio.de

Beide Veranstaltungen wurden zahlreich von interessierten Frauen und Männern besucht. Die große Resonanz dieser beiden Vorstellungen und das Entstehen zweier neuer Selbsthilfegruppen beweisen, dass sich das Bild vom Älterwerden im Wandel befindet. Die Generation der ersten Jeans-träger - und nicht nur die der ersten Jeans-träger - sind stolz auf ihr bisher gelebtes Leben und die damit gewonnenen Lebenserfahrungen. Sie wollen kraftvoll, selbstbewusst und aktiv diese Lebensphase gestalten. Die eigene Weisheit und die eigenen Stärken zu entdecken können nun in den entstandenen Selbsthilfegruppen ausgetauscht, diskutiert und umgesetzt werden.

Katja Urbainczyk
KISS-Wandsbek

„RUNDER TISCH“ ZUR INTERKULTURELLEN ÖFFNUNG IN DER SELBSTHILFE

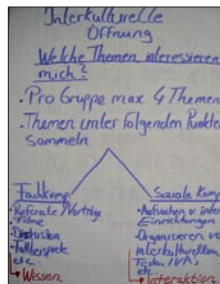
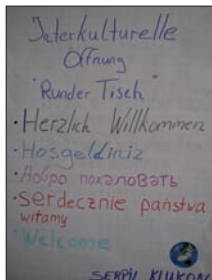
Im Rahmen des Projektes „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“ hatte KISS Hamburg am 12. Oktober 2011 Selbsthilfeorganisationen und Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zum ersten Treffen des Runden Tisches zur Interkulturellen Öffnung eingeladen.

Der Runde Tisch soll interkulturelle Begegnungen in der Selbsthilfe langfristig erleichtern und ein Diskussionsforum bieten, um Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zur Zusammenarbeit zu ermuntern.

Die Vielfältigkeit der Anwesenden am ersten Runden Tisch spiegelt die gesellschaftliche Realität in Hamburg wider. In einer Vorstellungsrunde unter der Moderation von Serpil Klukon (KISS) äußerten die siebzehn Teilnehmer/innen die Beweggründe ihres Engagements für den Runden Tisch:

- Interesse an einer Vernetzung und der Versuch einer gegenseitigen Annäherung
- Aneignen von Wissen über unterschiedliche Traditionen im Umgang mit Erkrankungen
- Erkennen und Lösen von bestehenden Barrieren im Umgang miteinander
- Interesse an anderen Kulturen

Der Runde Tisch hatte den Charme eines großen gemischtkulturellen Teams mit völlig neuen Anforderungen, anderem Arbeitsverhalten und Kommunikation im Kollektiv als bei vergleichbaren monokulturellen Zusammenkünften. Dies berücksichtigend zeigte die Moderatorin die Möglichkeiten und Grenzen der Interkulturellen Öffnung auf, indem sie adäquate Instrumente zur Gestaltung des Runden Tisches zur Diskussion stellte.



In Gruppenarbeit diskutierten die Teilnehmenden intensiv miteinander über die Auswahl der zukünftigen Aufgabengebiete des Runden Tisches und einigten sich im Wesentlichen auf folgende Themenkomplexe:

- Kommunikation und Verständigung bei Sprachbarrieren
- Migration und Familienstrukturen (Identität, Geschlechterrollen)
- Alltagskulturen in Deutschland (Mehr voneinander erfahren, Diversity Training, Diskriminierung vorbeugen)

In der Abschlussrunde gab es Zustimmung und Beifall für die gute und ►

intensive Zusammenarbeit. Auf Wunsch der Teilnehmenden können zunächst keine weiteren Interessenten aufgenommen werden, denn ein Austausch und eine Diskussion am Runden Tisch mit mehr als aktuell 22 Teilnehmenden würde den vorgesehenen Rahmen sprengen.

Für eine Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen, die nicht am Runden Tisch teilnehmen können, stehen wir selbstver-

ständig außerhalb des Runden Tisches mit Informationen zur Interkulturellen Öffnung zur Verfügung.

Das nächste Treffen ist für Mitte Januar 2012 avisiert. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Serpil Klukon, KISS-Wandsbek
kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

USEDOM-FAHRT: 10-JÄHRIGES BESTEHEN DER SCHLAGANFALL-SELBSTHILFEGRUPPE FÜR JÜNGERE BETROFFENE



Eine Kutschfahrt in Polen, eine Rakete aus dem Zweiten Weltkrieg in Peenemünde und die wunderschöne, zum Teil stürmische Ostseeküste... Die „Schlaganfall-Selbsthilfegruppe für jüngere Betroffene“ besteht jetzt seit zehn Jahren und hat vier Tage auf Usedom verbracht!

Vom 6. bis 9. Oktober fuhren neun Menschen zwischen 25 und 45 Jahren, die einen Schlaganfall hatten, zusammen nach Usedom. Los ging es um 9 Uhr mit dem Zug am Hamburger Hauptbahnhof in das Ostseebad Koserow. Das behindertengerechte, luxuriöse, und preisgünstige Hotel ist 400 Meter vom Strand entfernt. Da es regnete, trauten sich nur vier hartgesottene

an den Ostseestrand, die anderen blieben gemütlich im Hotel und quatschten. Am Abend gab es dann ein spektakuläres Candle-Light-Dinner mit Asia-Food für die Vegetarier.

Am Freitag liefen wir zu Fuß zum Bahnhof und fuhren mit der Usedomer Bäderbahn nach Swinemünde in Polen. Dort fuhren wir eine halbe Stunde mit zwei Kutschen und genossen die schöne Landschaft, die alten Häuser und die Promenade. Die beiden Kutscher halfen nicht nur beim schwierigen Ein- und Ausstieg, sondern kamen uns auch mit einem Preisnachlass entgegen. Wir bemerkten nur an den Straßenschildern, dass wir in Polen waren, eine Grenze war nicht zu sehen.

Anschließend fuhren wir in das Seebad Heringsdorf und machten bei ruhigem Wetter eine Wanderung auf die Seebrücke. Während die anderen auf der Seebrücke liefen, habe ich am Strand hellen Sand, Steine und Seegras gesammelt. Wir tranken noch gemütlich einen Kaffee und fuhren dann zurück nach Koserow. Am Abend haben wir lecker gegessen und waren bis spät in die Nacht zum Kegeln.

Samstags fuhren wir nach Peenemünde und fünf von uns besichtigten das dort ansässige historisch-technische Informationszentrum. Sie waren besonders beeindruckt von der ersten Großrakete, die in den Weltraum vorstoßen konnte, der V2, konstruiert von Wernher von Braun. Von Braun war von 1937-1945 technischer Direktor der Heeresversuchsanstalt Peenemünde und wurde nach dem Krieg technischer Berater des US-amerikanischen Raketenprogramms. Sein größter Erfolg war die bemannte Mondlandung 1969.

Währenddessen habe ich mich mit einer weiteren Mitreisenden im Hafengebiet furchtbar verlaufen, wir wollten uns ein U-Boot an der Promenade anschauen, das lag aber auf der anderen Seite der Mole... Später fuhren wir weiter nach Zinnowitz und wollten mit der Tauchgondel unter die Wasseroberfläche abtauchen, doch leider war sie wegen des schlechten Wetters nicht in Betrieb.



Nach dem Frühstück ging es am Sonntag zurück nach Hamburg. Die Rückfahrt war sehr beschwerlich, da wir mit unserem Gepäck viermal umsteigen mussten. Am Abend bin ich erschöpft und mit Muskelkater, aber glücklich in mein Bett gefallen. Unsere Selbsthilfegruppe freut sich immer über neue Mitglieder unter 45 Jahren. Wir treffen uns alle 14 Tage mittwochs von 16-18 Uhr in der KISS-Wandsbek.

Birte Oldenburg, Redakteurin:

Nach meinem Schlaganfall am 3.3.10 mit Stent in der Halsbeuge, die Sprache war ganz weg, der rechte Arm und das rechte Bein gelähmt. Langsam Stück für Stück, kommt die Sprache und der Arm wieder (ich möchte Mozart, Bach, Beethoven Klavier spielen, so, wie immer...). doch der Weg ist lang und ungewiss... Ich kann inzwischen überall wieder zu Fuß hinlaufen! Ich habe diesen Text mit Hilfe meiner Logopädin Anna Craston geschrieben - in 4 1/2 Stunden - lach... :)

POLIO-SELBSTHILFEGRUPPE HAMBURG

Seit 1993 haben sich Polio- bzw. PPS-Betroffene, die in einem früheren Stadium ihres Lebens einmal an Kinderlähmung (Poliomyelitis) erkrankt gewesen waren, in Hamburg zu einer losen Interessengemeinschaft zusammengefunden. Mittlerweile sind solche sogenannten Selbsthilfegruppen in allen Bundesländern Deutschlands entstanden und bilden als Regionalgruppen zusammen den Bundesverband Poliomyelitis e.V. Dieser koordiniert die Tätigkeit und hat vor allem in der Öffentlichkeit die Wahrnehmung der Interessen der Polio-Behinderten übernommen.

Zur Hamburger Selbsthilfegruppe gehören zur Zeit ca. 70 Mitglieder und ca. 60 weitere Personen als interessierte Teilnehmer. Etwa zehnmal im Jahr trifft sich die Gruppe für zwei bis drei Stunden im Hamburg-Haus Eimsbüttel und in der KISS-Wandsbek.

Als Hauptaufgabe der Zusammentreffen hat sich der Erfahrungsaustausch der Teilnehmer über ihre verschiedenen Behinderungen und Einschränkungen aufgrund der Spätfolgen der Kinderlähmung und vor allem über ihre Bemühungen, diese zu meistern so gut es geht, herauskristallisiert. Deshalb ist in der Regel diesem Teil die meiste Zeit der Zusammenkunft gewidmet. Wenn es auch allgemein gut tut, im Gruppengespräch über die - teils recht

unterschiedlichen, teils durchaus analogen - individuellen Verläufe von Polio und Post-Polio informiert zu werden, so geht es indessen keineswegs darum, sich gegenseitig vorzuklagen bzw. zu bemitleiden, vielmehr profitiert man von weitergegebenen Tipps für die Bewältigung von Alltagsschwierigkeiten (praktische Verhaltensmuster, Lebensraumgestaltung, orthopädische und motorische Hilfsgeräte) ebenso wie von Hinweisen auf Diagnose- und Therapiemaßnahmen (Arztpraxen, physiotherapeutische Einrichtungen bzw. Methoden, Kuren). Von Fall zu Fall werden Fachkräfte aus ärztlichen, krankengymnastischen, heilmethodischen und Hilfsmittel-Bereichen zu Referaten und Informationsvorführungen eingeladen.

Darüber hinaus werden Informationen vom Bundesverband Polio an die Gruppenmitglieder weitergeleitet. Zugleich dient die Gruppe mit steigender Tendenz regelmäßig als Erstkontaktstelle für einschlägig Ratsuchende. Polio-Behinderte, die wegen ihrer stark eingeschränkten Mobilität nicht (mehr) zu den Gruppentreffen kommen können, werden auf Wunsch zu Gesprächen zu Hause oder in der Seniorenresidenz besucht.

G. Dörnte, Juli 2011
Kontakt zur Gruppe über KISS Hamburg,
Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SUCHT, THERAPIE, KRANKHEIT UND DAS WARTEN AUF EINE TRANSPLANTATION

MEIN NAME IST WOLFGANG, ICH BIN
51 JAHRE ALT UND ALKOHOLIKER.

Von Beruf war ich Bäcker. Ein Job, der viel harte Arbeit bedeutet, zu ungünstigen Zeiten, bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit. Stress und Existenzängste sind die Hauptgründe für meinen Alkoholkonsum. Die letzten 10 Jahre habe ich exzessiv getrunken, bis es im Oktober 2008 zum Zusammenbruch kam. Innerhalb von 3 Monaten bin ich mit kurzen Unterbrechungen immer wieder im Krankenhaus gelandet.

Im Januar 2009 eröffnete mir mein Hausarzt, dass innerhalb der nächsten 10 Monate mein Leben enden würde. In dieser Situation habe ich mich mit Hilfe von Kodrobs Altona dennoch um einen Therapieplatz im Fachkrankenhaus Hansenbarg bemüht. Die Therapie hat mich stabilisiert und zur Einsicht gebracht, was ich mit meiner Sucht meinem Körper angetan habe. Leider haben die Ärzte und Therapeuten auch hier gesagt, dass ich wahrscheinlich nur noch einmal Geburtstag feiern würde. Auch hätte ich keine Chance auf eine Organtransplantation.

Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich in einem Stimmungstief und einer Traurigkeit die hart an eine Depression grenzte. Trotz aller negativen Prognosen habe ich mich in der Leberambulanz des UKE vor-

gestellt. Hier haben die Ärzte und Schwestern mir eine Perspektive zu Leben gegeben. Ich fühlte mich sehr gut betreut und kompetent beraten.

Im Januar 2010 bin ich auf die Transplantationsliste für ein Spenderorgan gesetzt worden. Die Wartezeit ist zwar schwer aber ich will Leben! Anfangs war ich relativ stabil, bis im März 2010 der erste Ausfall kam. Eine Encephalopathie, ausgelöst durch eine akute Eiweißvergiftung, führte zu einem stationären Krankenhausaufenthalt. Danach ging es mir etwas besser, was sich mit sporadischen Ausfällen in immer kürzeren Abständen abwechselte. Das Wechselspiel von Encephalopathie, Aszites, Nierenfunktionsstörung, Infektionen, Herz- und Kreislaufproblemen und körperliche Schwäche führte auch zu psychischen Problemen. Der Kopf arbeitet irgendwie immer, auch wenn in letzter Zeit mein Gedächtnis leidet.

Zweimal bin ich jetzt schon nachts einbestellt worden, als ein geeignetes Organ avisiert wurde. Die Aufregung und Anspannung ist immens. Die Wartezeit im Krankenhaus zerrt an einem und die Gedanken gehen in sämtliche Richtungen. Beim ersten Mal kam nach sämtlichen voroperativen Untersuchungen und 12 Stunden der Ungewissheit, der Chirurg mit der Nachricht, dass das Organ in keinem guten ▶

Zustand war und somit nicht geeignet wäre. Die physische und psychische Belastung war für mich sehr hoch.

Anfang dieses Jahres folgte ein zweiter Versuch. Diesmal war es ein gutes Organ, das ich mit einem Kind teilen sollte. Leider war das Stück für das Kind zu groß und dann stellte sich heraus, dass es noch einen Patienten vor mir auf der Transplantationsliste gab. Aber noch wollte ich nicht aufgeben, es gibt so vieles im Leben, was ich noch vorhabe. Bis März 2011 war ich noch relativ fit für eine Operation, aber jetzt läuft mir die Zeit davon. Am 20. März wurde mein Herzschlag immer langsamer und am nächsten Morgen wollte das Herz aufhören zu schlagen. In letzter Minute bin ich dann als Notfall ins AK St. Georg gekommen. Mir musste ein Herzschrittmacher implantiert werden. Das hat vorerst mein Leben gerettet. Nach sieben Tagen wurde ich ins UKE verlegt, wo ich noch zwei Wochen behandelt wurde. Mein körperlicher Zustand hat sich seitdem weiter verschlechtert. Sowohl das Krankenhaus St. Georg, als auch das UKE haben unabhängig voneinander einen Reha-Antrag für mich gestellt. Die AOK hat beide Male abgelehnt und auch meinen Widerspruch nicht anerkannt.

Inzwischen musste ich noch zwei Mal stationär behandelt werden. Jetzt haben wir noch mal einen Kurantrag gestellt, der zu einer notwendigen Stabilisierung vor einer möglichen Operation führen soll. Auch das hat die AOK abgelehnt, und ich habe erneut Widerspruch eingelegt. Nervlich bin ich am Limit und oft bin ich abends, wenn ich allein bin, am Weinen. Der Alkohol bringt einen früher oder später ins Grab, da bin ich mir sicher. Die Leberzirrhose ist ja nur eine von vielen körperlichen Schäden, welche die Sucht verursacht.

Ich habe noch nicht aufgegeben, denn Schuld bin ich ganz allein an meiner Krankheit. Vielleicht denkt der eine oder andere ja mal über sein Trinkverhalten nach, denn es ist nie zu spät. Und Freunde, es geht auch ohne Alkohol. In unserer Selbsthilfegruppe „Die Hanseaten“ sind die meisten Mitglieder seit ihrer Therapie trocken.

Infos zu unseren Aktivitäten bekommt Ihr unter E-Mail: die.hanseaten@web.de oder Mobil: 0162/ 751 00 83

Wolfgang,
Hamburg, im August 2011

SELBSTHILFEGRUPPE BLAUER-WEIHNACHTSMANN.ORG - EINGETRAGENER VEREIN -

Immer wenn die Kinder Weihnachten nicht mit beiden Eltern feiern dürfen, dann wird Weihnachten trist und kalt. Und dann kommt der Weihnachtsmann in seinem blauen Gewand.

Jedes Jahr erleben in Hamburg rund 5.000 Kinder die Trennung ihrer Eltern. Die Hälfte der Kinder werden nach einem Jahr keinen Kontakt mehr zu ihrem Vater haben. Die Diskriminierung im Kindschafftsrecht, mangelnde Durchsetzung von Umgangsregelungen, Missbrauchsvorwürfe und Umgangsboykott sind die vorwiegenden Gründe für den Kontaktabbriss.

In unserer Selbsthilfegruppe in Harburg tauschen wir die Erfahrungen mit den Gerichten, Gutachtern und Jugendamtsmitarbeitern aus. Wir erarbeiten gemeinsam Verhaltensstrategien und planen die Öffentlichkeitsarbeit. Wir treffen uns jeden vierten Dienstag um 19:00 Uhr in der KISS-Harburg.

Bei häuslicher Gewalt gegenüber Männern, ein Problem wozu es in Hamburg keine Hilfsangebote gibt, sind wir ebenfalls kompetenter Beratungspartner. Einige unserer Mitglieder haben hier schon persönliche Erfahrungen sammeln müssen.

Themen unserer Selbsthilfegruppe:



Umgangsrecht
Sorgerecht
Kindesunterhalt
Trennungsunterhalt
Scheidung
Missbrauchsvorwurf
Häusliche Gewalt
Umgangsboykott
Öffentlichkeitsarbeit

Kontakt:
www.blauer-weihnachtsmann.de

INFORMATIONEN UND HILFEN (PRÄVENTION UND OPFERSCHUTZ)

Wer Opfer von Gewalt geworden ist, kann sich in Hamburg an einige Beratungsstellen wenden. Einen guten Überblick bietet die Broschüre

Opferhilfeeinrichtungen und Beratungsstellen. Polizeilicher Wegweiser in das Hamburger Hilfenetz,

die von der Hamburger Polizei herausgegeben wird und zuletzt vor einem Jahr aktualisiert wurde (Download unter www.hamburg.de/praevention-und-opfer-

schutz-np/nofl/2392032/opferhilfeeinrichtungen-beratungsstellen-a.html).

Das Themenspektrum reicht u.a. von Beziehungsgewalt/Stalking/Interkulturelle Beratung über Sexualisierte Gewalt, Information zu Frauenhäusern, Krisenintervention, Zeugenberatung, bis hin zur Täterorientierten Beratung.

Darunter finden sich u.a. die **Hotline für Opfer von häuslicher Gewalt** (Tel. 226 226 27) und die **Opferhilfe Hamburg e.V.** (Tel. 38 19 93).

VORANKÜNDIGUNG: TAGUNG GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SELBSTHILFE

Eine Kooperationsveranstaltung der Hamburger Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung (HAG) mit KISS Hamburg und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV).

Termin: Mittwoch, 18. April 2012
Zeitraum: 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Rauhes Haus, Hamburg

Die Tagung richtet sich an Selbsthilfeunterstützer/innen, Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen, Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Gemeinwesen-

arbeit, Bildung und dem Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD).

Ziel der Veranstaltung ist die Förderung eines Erfahrungsaustausches zum Thema: Wie kann die Arbeit mit sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen erfolgreicher gestaltet werden? Bei der Tagung werden unterschiedliche Konzepte aus der Selbsthilfeunterstützung und der Gesundheitsförderung vorgestellt, mit dem Ziel voneinander zu lernen und Kooperationen anzustoßen.

Ein ausführliches Programm folgt in der nächsten Ausgabe der SHZ.

EMOTIONS ANONYMOUS (EA)



ZWÖLF SCHRITTE GEGEN SEELISCHE BELASTUNG

Mit sich selbst und mit anderen Menschen klarkommen, mit Beziehungsproblemen oder Einsamkeit, Minderwertigkeitsgefühlen oder Mobbing, mit Depressionen oder Ängsten: Die fünf Selbsthilfegruppen von Emotions Anonymous (EA) im Großraum Hamburg sind für alle Menschen offen, die unter seelischen Problemen leiden. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Bei unseren wöchentlichen Treffen können wir frei über unsere Nöte, aber auch über positive Erfahrungen sprechen. Das Besondere: Jeder redet nur von sich selbst. Der Beitrag wird weder kommentiert,

noch gibt es gute Ratschläge. So entsteht die Gewissheit, dass andere zuhören, ohne zu beurteilen – dass man so angenommen wird, wie man ist! Ziel ist es, mit unseren Problemen in Frieden zu leben.

EA-Gruppen gibt es auf der ganzen Welt. Die Bewegung wurde 1964 in den Vereinigten Staaten gegründet. Vorbild waren die Anonymen Alkoholiker (AA), deren 12-Schritte-Programm für Menschen mit emotionalen Problemen abgewandelt wurde.

Info: www.emotionsanonymous.de;
dort gibt es unter „EA-Meetings“ eine Liste mit Terminen und Kontaktdaten.

FIBROMYALGIE-SELBSTHILFEGRUPPEN LADEN EIN

Die Sozialberatung Schenefeld und die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen Schenefeld laden herzlich am **Mittwoch, den 29. Februar 2012** zu folgenden ärztlichen Vorträgen ein:

Was kann ich in der Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms erwarten und was kann ich selber tun?

Referent: Dr. Hauke Heintz, Internist/
Rheumatologe, Hamburg

Schmerztherapie beim Fibromyalgie-Syndrom

Referentin: Dr. Cristine Dellbrügge,
Schmerzärztin, Hamburg

Ort: Ratssaal des Rathauses der Stadt Schenefeld, Holstenplatz 3-5, Schenefeld.
Beginn: 16.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Anmeldungen sind nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen Depression	08.12.11
Freie Suchtselbsthilfegruppen	06.03.12
Schlaganfall-Selbsthilfegruppen	12.03.12
Selbsthilfegruppen Angststörungen	21.03.12
Selbsthilfegruppen Familie und Partnerschaft	21.03.12

VERANSTALTUNGEN

13. Aktivoli-Freiwilligenbörse	22.01.12
Hausversammlung KISS-Harburg	31.01.12
Workshop: Selbstwahrnehmung durch Entspannungstechniken . . .	03.03.12
VORANKÜNDIGUNG:	
Tagung Gesundheitsförderung und Selbsthilfe	18.04.12

FORTBILDUNGSMODUL FÜR SELBSTHILFEGRUPPENMITGLIEDER

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe	15.02.12
---	----------

13. Hamburger AKTIVOLI-Freiwilligenbörse 

Sonntag **22.01.** 2012 11.00 - 17.00 Uhr Eintritt frei
Börsensaal (hinter dem Rathaus)
Handelskammer Hamburg - Adolphplatz 1
www.aktivoli.de/freiwilligenboerse **1.000 Freiwilligen-Jobs**
Alles rund ums Ehrenamt!

ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFEGRUPPEN DEPRESSION

DATUM Donnerstag, 8. Dezember 2011, 18.00 Uhr
ORT PARITÄTISCHER Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO Ulla Borchert, KISS-Altona, Tel. 492 92 201
ANMELDUNG bitte bis zum 30.11. 2011. Nur für Selbsthilfegruppenmitglieder.

.....

FREIE SUCHTSELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM Dienstag, 6. März 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
ORT KISS-Altona, Blauer Raum, Gaußstr. 25, 22765 Hamburg
INFO Frank Omland, KISS-Altona, Tel. 492 92 201
ANMELDUNG ist nicht erforderlich.

.....

SCHLAGANFALL-SELBSTHILFEGRUPPEN

DATUM Montag, 12. März 2012, 15.00 – 17.00 Uhr
ORT PARITÄTISCHER Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
INFO Svenja Jantje Speckin, KISS-Harburg, Tel. 300 87 322
ANMELDUNG bitte telefonisch oder schriftlich in der KISS-Harburg.

.....

SELBSTHILFEGRUPPEN ANGSTSTÖRUNGEN

DATUM Mittwoch, 21. März 2012, 18.00 Uhr
ORT KISS-Altona, Blauer Raum, Gaußstr. 25, 22765 Hamburg
INFO Ulla Borchert, KISS-Altona, Tel. 492 92 201
ANMELDUNG bitte bis zum 14.3. 2012. Nur für Selbsthilfegruppenmitglieder.

.....

SELBSTHILFEGRUPPEN FAMILIE UND PARTNERSCHAFT

DATUM Mittwoch, 21. März 2012, 18.00 – 20.00 Uhr
ORT KISS-Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
INFO Simone Buchholz, KISS-Harburg, Tel. 300 87 322
ANMELDUNG bitte bis zum 14.3. 2012 in der KISS-Harburg. Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich allein auf Familien-, Ehe- und Partnerschaftsthemen beziehen.

.....

13. AKTIVOLI-FREIWILLIGENBÖRSE

Auf der diesjährigen Freiwilligenbörse in Hamburg wird KISS wieder mit einem Informationsstand vertreten sein. Außerdem bieten wir im Rahmen des Programms auch einen 45-minütigen Kurz-Workshop „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“ an, zu dem alle herzlich eingeladen sind, die schon einmal mit dem Gedanken gespielt haben, als Selbstbetroffene aktiv zu werden.

Auf der AKTIVOLI-Freiwilligenbörse können Sie ein freiwilliges Engagement finden. Gemeinnützige Projekte aus den Bereichen Soziales, Kultur, Umweltschutz u.a.m. bieten Möglichkeiten, sich freiwillig und ehrenamtlich zu engagieren. Der Eintritt ist frei.

.....
DATUM Sonntag, 22. Januar 2012, 11.00 – 17.00 Uhr
ORT Handelskammer Hamburg, Börsensaal, Adolphsplatz 1
INFO Frank Omland, KISS-Altona, Tel. 492 92 201
.....
.....

HAUSVERSAMMLUNG KISS-HARBURG

Ansprechpartner/innen und Mitglieder der Selbsthilfegruppen, die den Raum der KISS-Harburg nutzen, laden wir auch in diesem Jahr herzlich zu unserer Hausversammlung in die KISS-Harburg ein. Bei Bedarf werden wir organisatorische Fragen ansprechen, die Teilnahme mindestens eines Mitglieds jeder Selbsthilfegruppe ist daher für den Informationsfluss erforderlich.

Besonders aber wollen wir die Hausversammlung nutzen, um in Ruhe miteinander ins Gespräch zu kommen, aktuelle Informationen auszutauschen und ein Kennenlernen der Gruppen untereinander zu ermöglichen. Eine Einladung geht Ihnen gesondert zu. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Abend mit Ihnen!

.....
DATUM Dienstag , 31. Januar 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
ORT KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg
INFO Simone Buchholz, Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 87 322
.....

Anmeldung telefonisch oder schriftlich bitte bis zum 20. Januar 2012.

WORKSHOP: 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.

Um Anmeldung bei KISS-Harburg wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Harburger Bündnis gegen Depression durchgeführt.

.....
REFERENTIN Friederike von Maydell, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin
DATUM Samstag 3. März 2012, 11.00 - 14.00 Uhr
ORT KISS-Harburg (Gruppenraum), Neue Straße 27, 21073 Hamburg
ANMELDUNG Svenja Jantje Speckin, KISS-Harburg, Tel. 300 87 322
.....
.....

FORTBILDUNGSMODUL FÜR SELBSTHILFEGRUPPENMITGLIEDER WIE GRÜNDE ICH EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

M1

Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Sie wissen aber nicht so genau, wie sie vorgehen könnten? Vielleicht macht Ihnen der Gedanke aber auch noch Angst und 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. Anmeldeabschnitt S. 34.

.....
DATUM Mittwoch, 15. Februar 2012, 18.30 – 21.00 Uhr
ORT KISS-Altona, Roter Raum, Gaußstr. 21, 22765 Hamburg
DOZENTEN Frank Omland, Bettina Brooks, KISS Hamburg
.....

Anmeldungen über KISS Hamburg, Tel. 41 52 01 81, kiss@paritaet-hamburg.de
Die Veranstaltung ist kostenlos.

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 verschiedenen 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. 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 sind wertvolle Ergänzungen zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. Jeder kann eine Selbsthilfegruppe initiieren. Auskunft über alle uns bekannten Selbsthilfegruppen und Hilfe bei der Gründung einer neuen Gruppe erhalten Sie bei KISS: Tel. 39 57 67

“KRANK DURCH MOBBING“

NEU

Diese neue Selbsthilfegruppe wendet sich an alle, die auf Grund von Problemen mit Vorgesetzten und/oder Kollegen krank geworden sind. Wer glaubt, dass er gezielt von seinem Arbeitsplatz verdrängt werden soll, ist bei uns herzlich willkommen. Hier kann jeder über seine gesundheitlichen- und Arbeitsplatzprobleme reden und wird von den anderen Teilnehmern Tipps und Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, wie damit weiter umgegangen werden könnte. Oft fühlen wir uns ausgeschlossen, weil die Familie und Freunde mit unseren Proble-

men überfordert sind. Wir versuchen, uns gegenseitig praktische Hilfestellung zu geben. Ziele sind:

- der Austausch über fachliche Behandlungen und Behandlungserfahrungen – gemeinsame Bewältigung der Mobbingfolgen – ggf. Freizeitgestaltung.

Diese neue Gruppe will sich ab Januar 2012 immer am 1. Mittwoch im Monat ab 15 Uhr in Haus 5, im Gesundheitszentrum St. Pauli, Seewartenstr. 10 (altes Hafenkrankehaus) treffen. Kontakt über KISS Hamburg, Selbsthilfe-Telefon 395767.

PARTNER UND PARTNERINNEN VON MENSCHEN, DIE GEWALT ERLEBT HABEN

Körperliche, sexualisierte oder emotionale Gewalterfahrungen in Kindheit, Jugend oder Erwachsenenalter hinterlassen bei den Überlebenden in der Regel tiefe Narben, die Heilung brauchen. Oft werden dabei die Probleme der Partnerinnen und Partner dieser Menschen übersehen. Ziele unserer Gruppe sind Austausch über: Auswirkungen der Gewalterlebnisse auf die Überlebenden, aber auch auf uns und unsere Partnerschaften; Möglichkeiten, unsere Partner in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen; unsere eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Nöte wahrnehmen und achten; Umgang mit Krisen; Nähe und Kommunikation; Sexualität; Umgang mit Täterkontakt; und alles, was uns sonst noch bewegt. Die Gruppe ist offen für verheiratete und nicht verheiratete, sowie für heterosexuelle und homosexuelle Partnerinnen und Partner. Kontakt über KISS-Harburg, Tel. 300 87322.

ESS-STÖRUNGEN UND BEZIEHUNG /BEZIEHUNGSSUCHT

Die Gruppe könnte neue Teilnehmer/-innen brauchen. Wir unterstützen uns, Hintergründe für die Störung herauszufinden, Strukturen zu erkennen, möchten mehr Selbstwert entwickeln, Besserung,

Geeignet für Menschen zwischen 20 und 55 Jahren (auch Therapie-Erfahrene). Kontakt: Micha, Tel. 0175-609 3744 und Tel. 607 32 965.

DIE GLÜCKSRITTER – SELBSTHILFEGRUPPE FÜR GLÜCKSSPIELER

Wir sind eine SelbstHilfeGruppe für Frauen und Männer, die gemeinsam weiter gegen ihre Glücksspielsucht kämpfen wollen. Sinn und Zweck unserer regelmäßigen wöchentlichen Treffen liegt darin, uns in schwierigen Lebenssituationen gegenseitig Kraft und Mut zu geben, um nicht wieder der Sucht und altem Verhalten zu verfallen. Darüber hinaus glauben wir, dass nur regelmäßige Auseinandersetzung mit uns selbst und in der Gruppe eine dauerhafte Spielfreiheit gewährleisten kann.

Neben dem Wunsch, selber spielfrei zu bleiben, wollen wir als „offene Gruppe“ eine Anlaufstelle für alle Glücksspieler sein, die von unseren Erfahrungen lernen und profitieren möchten, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wir laden alle Interessierten ein, die wie wir weg von der Sucht wollen. Die ehrlich und offen mit den Themen rund um die Sucht umgehen möchten und die Rat und Hilfe suchen.

Treffen: Dienstags 19:30-21:00 Uhr in den Räumen „Die Boje“ in Barmbek. Kontakt: dieluecksritter@dieboje.de

AGORAPHOBIE, PANIKSYNDROM UND ANDERE ANGSTSTÖRUNGEN

Selbsthilfegruppen in den Stadtteilen:

- Harburg, Bergedorf, Winterhude,
Wandsbek

suchen noch Teilnehmer/innen. Ebenfalls

- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit
Angststörungen.

Kontakt: Angstsprechstunde, KISS-Altona,
Di. 15-17 Uhr, Tel. 492 92 201.

ERSCHÖPFT UND AUSGEBRANNT

NEU

Die neue Gruppe „Erschöpft und ausgebrannt“, Stress in Familie, Beruf, Freundeskreis, sucht Teilnehmer/innen. Wir wollen darüber sprechen, woher positive Energie und Kraft kommen kann, Ideen zum Lebensgestalten entwickeln, Strukturen und Zusammenhänge erkennen, zur Ruhe kommen, sich besser fühlen. Kontakt: Micha, Tel. 0175 609 3744, 607 32 965.

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE VON BURN-OUT-BETROFFENEN

NEU

Burn Out, auch Erschöpfungsdepression genannt, kann jeden treffen. Die Behandlung ist langwierig und bedarf viel Geduld. Häufig wird dabei unterschätzt, dass für das soziale Umfeld der Betroffenen – und hier besonders Angehörige und enge

Freunde – die Krankheit des geliebten und geschätzten Menschen zur Belastung und damit eine große Herausforderung werden kann. Um ihr gerecht zu werden und sich dabei nicht zu verlieren, können Angehörige und Freunde ab Januar 2012 in Eimsbüttel/Eppendorf jeweils 14-tägig montags von 19-20.30 Uhr in einer wohlwollenden Atmosphäre über sich, ihr Erleben und ihr Empfinden sprechen. Angelehnt an das 12-Schritte-Prinzip stehen Mitteilen und Zuhören in der Selbsthilfegruppe im Mittelpunkt. Kontakt ab Dezember 2011: B. Schäfer, Tel. 0173-236 54 03, Mo., Mi., Do., (11-13 Uhr).

GESPRÄCHSGRUPPE „INNERES KIND“

Das „innere Kind“ symbolisiert unsere innere Erlebniswelt. Hierzu gehört das ganze Spektrum tiefer Gefühle wie z.B. Freude, Schmerz, Angst und Wut. Wer als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren hat, der trägt die seelischen Verletzungen auch als Erwachsener noch häufig mit sich herum. Unerkannt und unverarbeitet bereiten uns diese Verletzungen ein Leben lang großen Leidensdruck und die meisten unserer Probleme in Alltag, Partnerschaft und Beruf rühren daher. Wenn es uns gelingt, unsere kindlichen Persönlichkeitsanteile zu integrieren, können wir neue Lebensmuster und einen lie-

bevollen Umgang mit uns selbst entwickeln. Die Gruppe ist jedoch kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung. Wir treffen uns einmal wöchentlich und lassen uns inspirieren durch das Buch von Chopich/ Paul: „Aussöhnung mit dem inneren Kind“. Wir lesen gemeinsam einzelne Passagen und tauschen uns über unsere Erfahrungen und Erlebnisse im Umgang mit unserem inneren Kind aus. Alle, die den Wunsch haben, Kontakt mit dem eigenen inneren Kind aufzunehmen, sind herzlich willkommen. Kontakt: KISS Hamburg, Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

ELTERN VON SPRACHENTWICKLUNGS- UND SPRECHGESTÖRTEN KINDERN

NEU

Störungen der Sprachentwicklung im Kindesalter gehören zu den häufigsten Auffälligkeiten in der Entwicklung. Eine Vielzahl von heranwachsenden Kindern weist in jungen Jahren Symptome auf, die sich auf ein verzögertes Verstehen und Produzieren der Sprachstruktur beziehen sowie Störungen des Redeflusses, wie z.B. Stottern oder Poltern, mit sich bringen können. Der Behandlung der Sprach- bzw. Sprechstörung und dem Kind selbst muss eine besondere Aufmerksamkeit innerhalb der Familie gewidmet werden und die Diagnosestellung stellt Eltern vor viele offene Fragen. Eine neue Selbsthilfegruppe eröff-

net die Möglichkeit, sich über den Umgang mit der Situation, Behandlungswege und auch Tipps für das Gespräch mit dem Kind auszutauschen. Kontakt: KISS Hamburg, Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SELBSTHILFEGRUPPE SPRECH-/REDEÄNGSTE BEI JÜNGEREN LEUTEN

Unsere Selbsthilfegruppe besteht z. Zt. aus sechs Teilnehmern. Wir haben grundsätzlich Redeängste, also nicht nur vor größerem Publikum. Die Gruppe richtet sich an junge Leute und Menschen bis etwas Ende 40, die unter starken Redeängsten leiden und dadurch zurückgezogen leben. Gesucht werden weitere Teilnehmer/-innen, denen es ebenso geht.

In unserer Atmosphäre fühlen sich sehr ängstliche Menschen wohl. Leute, die nur vor größeren Gruppen Redeängste haben, würden sich bei uns nur langweilen! Ebenso Menschen, die nicht einige Augenblicke des Schweigens ertragen können! Wir sprechen meist nicht über uns (obwohl jeder die Möglichkeit hat, von sich zu erzählen), machen keine Rollenspiele, sondern genießen das Zusammensein mit ebenfalls Betroffenen, spielen öfters auch Rate- und Brettspiele. Es geht uns nicht darum, unsere Symptome wegzumachen, wir wollen möglichst gut mit unseren Einschränkungen leben. Herauskommen aus

der Isolation, Zusammensein mit Gleichen, zwangloses Beteiligen an Gesprächen, gemeinsame Freizeitaktivitäten. Die Treffen finden jeden 2., 4. und vorkommenden 5. Donnerstag in der KISS-Wandsbek statt. An dem darauffolgenden Wochenende unternehmen wir etwas zusammen und gehen danach oft Essen. Kontakt über: Michael, Tel. 532 580 87, Tel. 0176-3820 8484 oder Britta, Tel. 688 787 23 (bis 21 Uhr).

SHG FÜR FRAUEN, DIE ERWERBS-MINDERUNGSRENTE BEZIEHEN

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen im Alter von 35 bis 55 Jahren, die EU-Rente beziehen. Wir treffen uns einmal monatlich an einem Mittwochnachmittag in Altona. Inhalte unserer Treffen sind: Der Umgang mit unseren Erkrankungen und dem Status als Rentnerin, das Planen gemeinsamer Freizeitaktivitäten und der Aufbau eines sozialen Miteinanders. Wir freuen uns auf interessierte Frauen. Kontakt über KISS-Altona, Tel. 492 92 201 oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

IN DER ZWEITEN LEBENS-HÄLFTE: „JEDER WILL ALT WERDEN, ABER NIEMAND WILL ALT SEIN“
Gründung einer Selbsthilfegruppe mit Menschen ab dem 50. Lebensjahr, die



noch berufstätig sind, oder deren Ruhestand schon greifbar nahe ist. Alter ist nicht nur etwas, das uns widerfährt; es stellt vielmehr – wie jede Lebensphase – Aufgaben und Anforderungen an uns, die zu bewältigen sind. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Jahre, sondern unser Wirken als Ziel vor Augen zu haben und unsere Fähigkeiten und Kräfte realistisch einzuschätzen. Alle Lebensübergänge sind Phasen besonderer Labilität. Sie sind oft mit Angst, Spannung und Selbstzweifeln verbunden. Konflikte, Schwierigkeiten, die wir schon immer hatten, werden reaktiviert. Es ist eine Phase, in der man verwundbar ist, die in sich aber die Chance birgt, alte Probleme noch einmal zu bearbeiten, sich noch einmal neu mit sich selbst und seinem Gewordensein auseinanderzusetzen. Ich möchte mich mit Menschen u.a. über folgende Themen austauschen: Bewusster Umgang mit der Angst vor dem Alter, ungleiches Alter in Beziehungen/ Partnerschaften, Austausch zu Lebensfragen und aktuellen Themen, Perspektiven entwickeln, neue Wege und Möglichkeiten suchen, sich gegenseitig stützen, um persönliche Träume zu verwirklichen.

Auf dem Weg zu sich und Anderen wollen wir uns gemeinsam unterstützen! Kontakt über: Bernd, Tel. 69 64 05 77 (AB) oder KISS-Wandsbek, Tel. 399 26 350 oder KISS Hamburg, Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

WEISHEIT IN JEANS, WANDSBEK II



Wir sind eine neue Gruppe von junggebliebenen Älteren und sind offen für weitere „Mitreiterinnen“ und „Mitreiter“. Wir wollen unsere Stärken entdecken und die Chancen des Älterwerdens hervorheben. Wir fühlen uns jung und aktiv und wollen uns in der Gruppe positiv über viele Themen austauschen. Einige und mehr Themen können sein: Stärken finden - Stärken stärken, Umgang mit der Freiheit (Stichwort: Strukturierung), das „typische“ Altersbild, Weiterbildung im Alter, Wohnprojekte, soziales Engagement, und vieles mehr. Wer Lust und Zeit hat, kann gerne mitmachen und ist bei uns herzlich willkommen! Kontakt: KISS-Wandsbek, Tel. 399 263 50 oder KISS Hamburg, Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

nen Familie und unter den Freunden, auch können Beziehungen über Jahre lang verschwiegen werden. Nach außen hin existiert die Partnerschaft nicht. Viele Frauen leiden unter dieser Situation und sind oft ratlos. Unterstützung soll eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit muslimischem Partner bieten, die sich in der Gründungsphase befindet. Frauen ab 18 Jahren in ähnlichen Situationen können teilnehmen. Ziel ist es, positiv nach vorne zu blicken und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu erarbeiten. Das Thema Trennung wird in der Gruppe keine Rolle spielen. Kontakt: KISS Hamburg, Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

SPAGAT ZWISCHEN PARTNERSCHAFT UND TRADITIONELLEN FAMILIENSTRUKTUREN: FRAUEN MIT MUSLIMISCHEM PARTNER



Immer öfter kommt es vor, dass sich zwei Menschen aus verschiedenen Religionen und Kulturen kennen und lieben lernen. Insbesondere solche Partnerschaften haben es vergleichsweise schwer. Sie stoßen nicht nur auf Ablehnung in der eige-

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

040 / 39 57 67

KISS - ALTONA

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg Fax 040/39 60 98 Tel. 040 / 492 92 201
kissaltona@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten: Mo & Di 14-18 Uhr, Mi 10-14 Uhr
Selbsthilfe-Beratung bei Angststörungen: Di 15-17 Uhr

KISS - HARBURG

Neue Strasse 27, 21073 Hamburg Fax 040/300 87 320 Tel. 040 / 300 87 322
kissharburg@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten: Di 10-14 Uhr, Do 14-18 Uhr

KISS - WANDSBEK

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg Fax 040 / 399 26 352 Tel. 040 / 399 26 350
kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
Sprechzeiten: Mo & Do 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr
Selbsthilfe-Beratung in türkischer Sprache: Mi 14-18 Uhr Tel. 040 / 399 26 353

HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN-TOPF

KISS-Wandsbek

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg Fax 040 / 399 26 352 Tel. 040 / 399 26 354
Sprechzeiten: Mo 12 - 14 Uhr, Mi 15 - 18 Uhr
selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. V.i.S.d.P.: Geschäftsführer Joachim Speicher, Vorstand nach § 26 BGB (Tel. 040/415 201 51). Gestaltung und Satz: Anette Hillebrand (Tel. 040/415 201 81, anette.hillebrand@paritaet-hamburg.de), Laura Laakso (Layout). Druck: Schneider-Druck, Hamburg
Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 123 bitte an KISS Hamburg, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Die Redaktionsschlussstermine für die nächsten zwei Ausgaben: 31.01. und 30.04.2012. 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

