

# SELBSTHILFE ZEITUNG.

*#137 Juli – September 2015*



*Gesundheit im Mittelpunkt | Veranstaltungen im Sommer*



## UNSERE ANGEBOTE

.....

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

IM INTERNET: [WWW.KISS-HH.DE](http://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.
- .....

## AKTUELLES



„Das Gras wächst nicht schneller,  
wenn man daran zieht“.

*Afrikanisches Sprichwort/  
Sambia*

Neuwahl SelbsthilfevertreterInnen	
Selbsthilfegruppen-Topf . . . . .	4
Info-Veranstaltung Förderjahr 2016 . . . . .	5
KISS Hamburg 2014 in Zahlen . . . . .	5
Selbsthilfe für Ältere und Pflegende . . . . .	6
Hamburger Selbsthilfetag 2015 . . . . .	7
Weisse Liste jetzt online . . . . .	7
Dicke Freunde Hamburg . . . . .	8
Verleihung Verdienstorden an	
Dr. med. Jochim Meyer . . . . .	9
Mit einer Essstörung leben . . . . .	10
Endometriose . . . . .	11
ELAS Suchtselbsthilfegruppe sucht . . . . .	12
Buchvorstellung: Locked-in-Syndrom . . . . .	18
40 Jahre Dt. Ilco . . . . .	13
Pharma-Firmen und Facebook? . . . . .	13
Chor Halbe Lunge . . . . .	14
20 Jahre SHG nach Krebs Süderelbe . . . . .	14
22. Selbsthilfe-Forum . . . . .	15
Digitale Selbstverteidigung . . . . .	15

VERANSTALTUNGSKALENDER . . . . .	16-23
SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE . . . . .	24-30

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in unserer vorherigen Ausgabe haben wir die Bedeutung der aktiven Patientenbeteiligung für die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens in den Vordergrund gestellt. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass das viele Selbsthilfegruppen interessiert und motiviert hat, sich aktiv an der Wahl der Selbsthilfevertreter/innen im neuen Vergabeausschuss für den Hamburger Selbsthilfegruppen- Topf zu beteiligen.

Wir laden sie herzlich ein, beim diesjährigen Selbsthilfetag, dem Selbsthilfeforum der Ärztekammer, der Veranstaltung „Selbsthilfe und Internet“, der Infoveranstaltung zur finanziellen Förderung, den Veranstaltungen für pflegende Angehörige und vielen weiteren Veranstaltungen und Aktionen mitzumachen.

Eine schöne Sommerzeit wünscht

*Christa Herrmann und das KISS Hamburg Team*

## NEUWAHL DER SELBSTHILFEVERTRETER/INNEN IM VERGABEAUSSCHUSS FÜR DEN HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN TOPF

Turnusmäßig werden nach einer Bürgerschaftswahl in Hamburg die Selbsthilfevertreter/innen für den Vergabeausschuss des Selbsthilfegruppen Topfes neu gewählt. Auf dem diesjährigen Plenum der Selbsthilfegruppen im Mai war es wieder einmal soweit. Das Interesse der anwesenden Selbsthilfevertreter/innen an einer Mitarbeit im Vergabeausschuss war sehr groß.



Selbsthilfevertreter/innen aus unterschiedlichen Hamburger Gruppen stellten sich zur Wahl für den Vergabeausschuss.

Insgesamt hatten 17 anwesende Selbsthilfevertreter/innen Interesse an einer Mitarbeit und stellten sich kurz vor.

Die Anzahl der Selbsthilfevertreter/innen im Vergabeausschuss orientiert sich grundsätzlich an der Anzahl der in der hamburgischen Bürgerschaft vertretenden Parteien. In der neuen Bürgerschaft sind sechs Parteien vertreten, sodass sechs Selbsthilfevertreter/innen neu gewählt werden konnten.

Wir danken allen Kandidatinnen und Kandidaten für ihr Engagement und freuen uns mit den neu gewählten Selbsthilfevertreter/innen und Nachrücker/innen auf die gemeinsame Arbeit im Vergabeausschuss.

Christa Herrmann  
Leitung KISS Hamburg

### HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN TOPF 2014

#### Bewilligte Förderanträge:

Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe:

Gesamtsumme:

415

€ 586,25

€ 239.971,14

Wer gerne mehr über unsere Arbeit erfahren möchte, kann sich den Jahresbericht 2014 auf unserer Homepage ansehen oder herunterladen: [www.kiss.hh.de](http://www.kiss.hh.de)

checka/photocase.de

## INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR DAS FÖRDERJAHR 2016

### WIR INFORMIEREN DARÜBER:

- Wie Selbsthilfegruppen Geld bekommen können
- Wofür eine Selbsthilfegruppe Geld bekommen kann
- Wofür eine Selbsthilfegruppe kein Geld bekommen kann
- Welche Pflichten Selbsthilfegruppen haben, die Geld bekommen
- Wo Selbsthilfegruppen einen Antrag bekommen
- Wo Selbsthilfegruppen Beratung bekommen
- Wer über die Anträge entscheidet

Referentinnen: Christa Herrmann, KISS Hamburg, Vertreter/innen der Hamburger Krankenkassen

23. SEPTEMBER 2015, 18:00 UHR  
PARITÄTISCHER HAMBURG  
WANDSBEKER CHAUSSEE 8  
22089 HAMBURG

Unsere Veranstaltung wird bei Bedarf von Gebärdendolmetscher/innen unterstützt. Um gut planen zu können, bitten wir um eine Anmeldung bis zum **15.9. 2015** unter [kiss@paritaet-hamburg.de](http://kiss@paritaet-hamburg.de).

und vieles mehr.

## DIE ARBEIT VON KISS HAMBURG 2014 IN ZAHLEN



### BEREICHE MIT DEN MEISTEN ANFRAGEN IN DER BERATUNG

1. Depressionen
2. Gesprächsgruppen zu Gesundheitsthemen
3. psychiatrische Erkrankungen
4. Ängste und Phobien
5. Kultursensible Selbsthilfe/Migration
6. Essstörungen
7. Alkoholsucht
8. Krebserkrankungen
9. allg. Infos zur Selbsthilfe
10. Psychosomatik

Weitere Infos auf unserer Homepage in der Rubrik Materialien/Jahresbericht 2014

## SELBSTHILFE FÜR ÄLTERE MENSCHEN UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN HAMBURG

Gesprächskreise, Gesprächsgruppen oder Angehörigengruppen-Selbsthilfegruppen haben viele Facetten. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen. Sie treffen sich regelmäßig und tauschen sich in eigener Sache aus.

In Hamburg existieren und treffen sich über 1.000 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen. KISS Hamburg wird öffentlich gefördert, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenlos.

### THEMENSCHWERPUNKT IST DER WUNSCH NACH SOZIALEN KONTAKTEN

Selbsthilfegruppen, die sich mit allgemeinen Lebensthemen, Geselligkeit und/oder Freizeitgestaltung auseinandersetzen, sind stark nachgefragt. Auch Selbsthilfegruppen für ältere Menschen haben einen starken Zuwachs. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich in speziellen Lebenssituationen befinden. Ein Themenschwerpunkt ist hierbei der allgemeine Wunsch nach sozialen Kontakten und die Bewältigung und der Umgang mit Einsamkeit oder dem Alleinleben. Es geht darum, positive Seiten an sich (wieder) zu entdecken, Gemeinsamkeiten zu finden, aus der Isolation zu entkommen und zusammen zuversichtliche Perspektiven zu entwickeln.

### SELBSTHILFEBERATUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

KISS Hamburg bietet donnerstags von 10-14 Uhr unter der Nummer 399 263 55 eine spezielle Selbsthilfeberatung für pflegende Angehörige an. Angesprochen sind Angehörige

von pflegebedürftigen älteren Menschen. Sie werden in Fragen rund um Gesundheit, Pflege, psychosoziale Entlastung etc. unterstützt. An jedem letzten Mittwoch im Monat finden in der Kontaktstelle Wandsbek offene Treffs für pflegende Angehörige statt. Neben emotionaler Entlastung wird jeder Termin mit einem Fachvortrag zum Beispiel zur Vorsorgemöglichkeit verknüpft.



Selbsthilfeberaterinnen: Anna Schaaf, Katja Urbainczyk

### UND SO ERREICHEN SIE UNS:

KISS Hamburg bietet telefonische, persönliche und schriftliche Beratung an. Sie können uns am Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 von Montag bis Donnerstag von 10 -18 Uhr anrufen oder unsere Homepage [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) besuchen. KISS Hamburg freut sich über Ihr Interesse an Selbsthilfe.

Anna Schaaf / Katja Urbainczyk

## HAMBURGER SELBSTHILFETAG 2015

Unter dem Motto „Selbsthilfe in der Region“ veranstaltet KISS Hamburg gemeinsam mit den Hamburger Selbsthilfegruppen am Dienstag, den 10. November 2015 von 10 bis 18.30 Uhr einen öffentlichen Tag der Selbsthilfegruppen im Einkaufszentrum Mercado, Ottensener Hauptstraße 10 in Hamburg-Ottensen.

Der Selbsthilfe-Tag bietet allen Interessierten die Möglichkeit mit Gruppen ins Gespräch zu kommen, sich umfassend zu informieren und die Vielfalt der Selbsthilfe zu erleben. Die Hamburger Selbsthilfegruppen werden sich an Info-Ständen auf einem Markt der Möglichkeiten vorstellen, Fragen beantworten und ihre Arbeit präsentieren können.



Stephanie Hofschläger/pixelio.de

Alle Selbsthilfegruppen, die einen Infostand machen wollen, melden sich bei KISS Hamburg an. Jede Gruppe benennt dabei anhand eines Fragebogens von wann bis wann sie präsent sein will und ob sie Stellflächen benötigt. Aufgrund der Anmeldungen werden durch KISS Hamburg die Infostandplätze verteilt und die Standzeiten eingeteilt. Wir freuen uns auf Ihre und Eure Anmeldungen!

[kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

Das KISS Team in Hamburg

---

## JETZT ONLINE: WEISSE LISTE MIT NEUEM AUFTRITT

### VERGLEICHSPORTAL FÜR PATIENTEN UND PFLEGE- GEBEDÜRFTIGE UMFASSEND ÜBERARBEITET

Eine einfachere Suchfunktion, übersichtlichere Ergebnisse und ein angepasstes Design: Das unabhängige Gesundheitsanbieter-Vergleichsportal [www.weisse-liste](http://www.weisse-liste) ist seit einigen Tagen mit einem neuen Auftritt online.

Die Weiße Liste ist ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisation. Das Portal ist seit 2008 online zugänglich und seitdem kontinuierlich gewachsen. Aktuell verzeichnet es rund 200.000 Ärzte und Zahnärzte, 2.000 Krankenhäuser sowie 24.000 Pflegeheime und Pflegedienste.

Anspruch der Initiatoren ist es, Transparenz über das Angebot und die Qualität der Anbieter herzustellen. Hierzu werden vorhandene Qualitätsinformationen verständlich aufbereitet und neue Daten erhoben, etwa in Form von Patientenbewertungen.

Das Portal ist komplett kosten- und werbefrei, die Datenerhebung und Ergebnisdarstellung erfolgt gemäß hoher methodischer und datenschutzrechtlicher Standards. So sorgen zum Beispiel bei der Krankenhaussuche tausende fachliche Regeln im Hintergrund dafür, dass dem jeweiligen Nutzer nur die für seinen Behandlungsanlass relevanten Informationen angezeigt werden.



## DICKE FREUNDE HAMBURG

### ENTWICKLUNG VON DER SELBSTHILFEGRUPPE ZUM FÖRDERVEREIN

Im April 2001 las ich von der Gründung einer Adipositas-Selbsthilfegruppe am Asklepios Westklinikum. Das Thema ließ mich nicht mehr los. Ich ging zum ersten Gruppentreffen. Im Oktober 2001 wurde mir die Moderation der Gruppe angeboten, für die ich seitdem im Hamburger Westen ehrenamtlich tätig bin.

### MAGENBYPASS - SLEVEMAGEN

Ich baute 2 weitere adipositas Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt Magenbypass - Slevemagen auf. Das Angebot der Selbsthilfegruppen richtet sich an alle, die mit ihrem Gewicht nicht zufrieden sind und die echtes Verständnis, Trost und neuen Mut brauchen. Bedingungen zur Teilnahme an unseren Gruppenstunden gibt es nicht. Empfehlenswert wäre der Wille aktiv zu werden und etwas für sich selbst zu tun.

### EINE BEDINGUNG UM MITGLIED ZU WERDEN: ÜBERGEWICHT

Allen Gruppenmitgliedern steht unser Kochclub offen, der sich 1x monatlich trifft. Da mit Bewegung die Gewichtsabnahme erleichtert wird bieten wir inzwischen Sportkurse in Fitness-Kickboxen und in Aquafit in vielen Stadtteilen Hamburgs an. Es gibt nur eine Bedingung um Mitglied zu werden: Übergewicht. Kickboxen findet in einem Dancecenter

und das Training der Wassergymnastik in Lehrschwimmbecken statt, ohne Einblicke von außen.

### ERNÄHRUNG UND SPORT

Seit Februar diesen Jahres bieten wir in Kooperation mit dem Personal-Coach Pietro Luzifora ein Motivationstraining mit Ernährung und Sport an. Ab Herbst 2015 wird es auch eine monatliche systemische Einzelberatung geben.

Den Verein Dicke Freunde Hamburg e.V. gründete ich 2012, damit mehr Interessierte zu einem moderaten Betrag in unsere Sportgruppen kommen können. Erreichen kann uns jeder über unsere Website [www.dicke-freunde-hamburg.de](http://www.dicke-freunde-hamburg.de)

Auch über Facebook kann gepostet werden. Der Name Dicke Freunde Hamburg steht für drei Selbsthilfegruppen und dem Förderverein Dicke Freunde Hamburg e.V.

Ingrid Hergeselle  
Dicke Freunde Hamburg e.V.



## VERLEIHUNG DES VERDIENSTORDENS DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLANDS AN DR. MED. HANS JOCHIM MEYER

„Nur wer sich zu Wort meldet, wird wahrgenommen“ schreibt Dr. med. Hans Jochim Meyer in seinem Beitrag unter der Überschrift „Warum wir uns in der Selbsthilfe engagieren“ Das trifft sicher zu. Nicht erwähnen tut er, dass seine medizinische Kompetenz als Arzt sowie seine positiven und negativen Erfahrungen mit der Psychiatrie als Vater eines psychisch erkrankten Sohnes für die Arbeit in der Selbsthilfe genau so wichtig waren.

Als der Landesverband Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker Ende der 80ziger Jahre ernsthafte Probleme mit der Fortsetzung seiner Verbandsarbeit hatte, da waren Dr. Meyer und seine Frau 1991 bereit, aktiv mitzuarbeiten.

**D**r. Meyer wurde schnell zum Vorsitzenden gewählt. Der Hamburger Verband hatte damit an seiner Spitze einen medizinisch und sozialpsychiatrisch versierten Gesprächspartner für die Behörden, die Ärzte, die Betroffenen und die Träger sozialpsychiatrischer Einrichtungen gewonnen. Den damals noch in den Anfängen befindlichen Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Profis konnte er als einer der ersten auf Augenhöhe zu den Profis praktizieren und stärken. Dennoch schreibt er dazu mahnend und fordernd zugleich „Ich bin davon überzeugt, dass der Dialog-Gedanke sehr viel bewegt hat. Genauso bin ich überzeugt, dass noch eine

lange Wegstrecke vor uns liegt, bevor man davon sprechen kann, dass sich tatsächlich alle Beteiligten auf Augenhöhe begegnen“

**D**ie Mitgliederzahlen im Landesverband der Angehörigen stiegen unter seinem Vorsitz um mehr als das dreifache auf fast 500 an. Es wurden Kooperationsvereinbarungen mit Kliniken, Einrichtungen und Verbänden getroffen. Heute ist der Verband in einer ganzen Reihe von Gremien vertreten und wirkt in ihnen mit. Den Mitgliedern des Verbandes wird durch Beratung, Selbsthilfegruppen und Öffentlichkeitsarbeit kompetenter geholfen.

**D**ie Verleihung des Bundesverdienstordens an Dr. Meyer am 22.6.2015 durch die Gesundheitssenatorin ist eine Würdigung seines sehr engagierten und erfolgreichen Einsatzes für das ehrenamtliche Wirken in der Selbsthilfe. Dabei darf der Dank an seine Frau für die stete Unterstützung nicht unerwähnt bleiben. Die Mitglieder des Landesverbandes Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker gratulieren Ihrem Vorsitzenden, Herrn Dr. med. Hans Jochim Meyer, sehr herzlich.

Gerhard Heß  
Mitglied im erweiterten Vorstand des  
Landesverbandes der Angehörigen  
psychisch Kranker e.V.

## MIT EINER ESSSTÖRUNG LEBEN

KISS Hamburg erreichten zum Thema Essstörungen letztes Jahr 152 Anfragen. Somit steht der Bereich auf der 6.Stelle der meistgefragten Themen. Zu diesem Bereich gehören Magersucht, Bulimie, Binge Eating, Übergewicht sowie Angehörigengruppen.

**MAGERSUCHT,  
BULIMIE,  
BINGE EATING,  
ÜBERGEWICHT,  
ADIPOSITAS**

Die Selbsthilfelandchaft in Hamburg verzeichnet zu dem Thema zurzeit eine Mehrzahl von eingetragenen Adipositas/Übergewicht-Gruppen und es gibt hier momentan die meisten Neu-Gründungen von Selbsthilfegruppen.

Einige Gruppen informieren über OP-Methoden wie Magenband, Bypass oder Schlauchmagen, andere sehen sich eher als Gruppe zur gegenseitige Unterstützung und Alltagsbewältigung mit dem Übergewicht. Viele Selbsthilfegruppen bieten durch ReferentInnen Ernährungsberatung und andere Vorträge an. Freizeitaktivitäten sind nach Absprache möglich. Neu sind in diesem Bereich auch Sportangebote für Übergewichtige wie z.B. Schwimmen und Kickboxen sowie Kochklubs.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erwähnen, dass KISS Hamburg keine reinen Diätgruppen unterstützt.

Neben den gemischten Gruppen für Magersucht und Bulimie gibt es die Overeaters Anonymous (OA), die für Betroffene aller Essstörungen geöffnet sind. Diese Gruppen arbeiten nach den 12-Schritte-Regeln (wie die AA's). Dies ist anders als bei anderen Gruppen, die mit Feedback arbeiten. Es gibt 3 OA-Gruppen, die sich in Altona und Harvestehude treffen.

**UNTERSTÜTZUNG  
UND  
ALLTAGS-  
BEWÄLTIGUNG**

Wenn Sie als Betroffene/r oder als Angehörige/r eine Selbsthilfegruppe zum Thema Essstörungen suchen oder gründen wollen, bin ich Ihnen behilflich. Rufen Sie mich gerne an.

Susann Hanke  
Kontaktstelle Wandsbek  
Tel. 399 263 50  
Mo, Do 10 - 14, Mi 14 - 18 Uhr

## ENDOMETRIOSE – DAS UNERKANNTE FRAUENLEIDEN

Nachdem sich die Endometriose Selbsthilfegruppe Hamburg Altona im Herbst vergangenen Jahres gegründet hatte, fand am 24. April die erste große Veranstaltung der Gruppe statt. Die Gründerin Stefanie Wehrmann erzählt:

„Ende April habe ich mit der Unterstützung von Jasmin Schröder von der Novitas BKK, Jasmin und Kathrin Klapper aus unserer Selbsthilfegruppe endlich meinen Infoabend ‚Endometriose – das unerkannte Frauenleiden‘ durchführen können.

Als Dozenten konnte ich Herrn Dr. Buchweitz, den Leiter des Endometriose Zentrums aus der Tagesklinik Altonaer Strasse, sowie Herrn Dr. Cordes aus dem Kinderwunschzentrum Altonaer Strasse gewinnen, welche sehr gerne Vorträge über Ihre Spezialgebiete abhielten. Und ich habe anschließend über die Endometriose Selbsthilfgruppen-Arbeit in Hamburg- Altona berichtet!

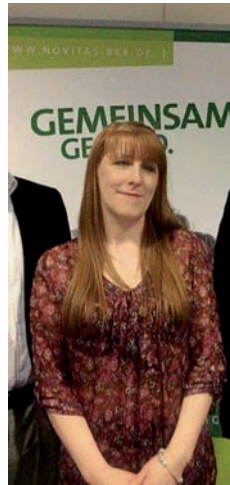
Bei den zahlreichen interessierten Zuhörern kamen ca. 50 Selbstbetroffene, Familienmitglieder und auch Ehemänner, einige sogar völlig alleine, weil die Frau erkrankt war und der Mann dennoch beschloss, sich für seine Frau einzusetzen um mehr über die Erkrankung zu erfahren.

Alle Vorträge und die anschließende Diskussion sind sehr gut angekommen! Auch beide Dozenten waren begeistert von der Diskussion und beantworteten wohlwollend die Fragen der Teilnehmer, so dass aus den

geplanten 2 Stunden dann 3 Stunden wurden. Mit Kaffee und Kuchen für den kleinen Hunger zwischendurch war auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Nachdem ich mich mit einem Präsent und viel Applaus der Teilnehmer bei den beiden Dozenten bedankt habe, lehrte sich langsam der Veranstaltungsraum.

**Fazit:** Es war eine tolle Veranstaltung! Ein gelungener Auftakt für unsere Selbsthilfegruppe!“



Stefanie Wehrmann

Stefanie Wehrmann  
Endometriose Selbsthilfegruppe  
Hamburg-Altona

[www.endometriose-das-martyrium-hamburg.de](http://www.endometriose-das-martyrium-hamburg.de)

## ELAS SUCHTSELBSTHILFEGRUPPE SUCHT ZWEITE GRUPPENLEITUNG

Die Gruppe Altona II existiert seit 1998. Neben der natürlichen Fluktuation der Gruppenmitglieder gab es nun im September 2014 eine einschneidende Veränderung mit dem Weggang der „einen Hälfte“ einer langjährigen Gruppenleitung.

Gesucht wird daher ein, möglichst in der Materie Sucht (-selbsthilfe) erfahrener oder hieran interessierter Mensch, der die aktuelle Leitung zunächst bei den Moderationen an den Gruppenabenden aber auch im administrativen externen Teil unterstützt und später einen festen Anteil an Verantwortung und Aufgaben übertragen erhalten soll. Wir sind eine langsam wieder wachsende Gruppe von derzeit fünf bis sieben überwiegend ausschließlich Alkoholabhängigen (eine Frau) zwischen 45 und 57 Jahren.

Die meisten von uns leben bereits mehrere Jahre abstinent und sind als stabil zu bezeichnen. Wir treffen uns wöchentlich in der Königstraße (Altona). Die Erfahrung lehrt uns, dass Betroffene eher Zugang zu den besonderen Lebenssituationen und Anliegen der Gruppenmitglieder finden. Es sollen jedoch auch andere Interessierte zum Zuge kommen dürfen.

Sofern nicht bereits absolviert, ist die Ausbildung zum/zur Suchtkrankenhelfer/in mittelfristig eine sinnvolle und gewünschte Ergänzung für die Arbeit in der Suchthilfe.

Kontakt: 04101 / 505715 (18 -20 Uhr),  
Mobil: 0157 / 73467546 (18 -20 Uhr) oder  
schriftlich: [juergen.hartlef@t-online.de](mailto:juergen.hartlef@t-online.de)

---

## „ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE“ - WILL ICH LEBEN? WILL ICH NICHT LEBEN?

JACQUELINE JANKE AUS DER SHG  
**LOCKED-IN-SYNDROM UND SELBST  
BETROFFENE STELLT IHR BUCH VOR.**

Die Gedanken sprangen wie ein Pingpong-Ball in meinem Kopf hin und her. Die Antwort musste jetzt gegeben werden! Die Entscheidung zwischen Leben und Tod!  
Mein Kopf war klar, ich konnte uneingeschränkt denken. Aber mein Körper war anders als sonst. Ich spürte, dass ich mich nicht mehr bewegen konnte. Ich wusste nicht, wo ich war. Etwas Furchtbares musste geschehen sein.

Ich musste mich entscheiden! Jetzt! Leben! Oder ‚Nicht leben! Leben!‘ Ich öffnete die Augen und war wieder in dieser Welt. Durch die Kraft meines Willens habe ich atmen, essen, sprechen, sitzen, gehen, malen und lieben neu gelernt. Heute bin ich eine selbstständige Frau, Malerin, gehirngeschädigtes Unfallopfer und Autorin meiner lebensbejahenden Leidens- und Hoffnungsgeschichte.

Jacqueline Janke: „Zwischen Himmel und Erde“ - ISBN 978-3-9815151-0-7, 216 S.,  
[www.jjanke.de](http://www.jjanke.de)

## 40-JÄHRIGES JUBILÄUM DER GRUPPE HAMBURG-SÜD - REGION HAMBURG

Am 1. April 2015 haben wir das 40-jährige Jubiläum der Gruppe Hamburg-Süd in der Asklepios Klinik Harburg gefeiert. Unsere Veranstaltung begann mit einer Firmenausstellung um 14 Uhr und um 15 Uhr begann dann die Feier, die von Herrn Prof. Dr. med. Friedrich Kallinowski, dem Chefarzt der Viszeralchirurgie der Klinik, moderiert wurde.

Frau Renate Rosenberg, die Sprecherin der Gruppe Hamburg-Süd, begrüßte die Festtagsgäste.

Nach einer musikalischen Einstimmung durch das "Trio Krescendo" mit dem Lied „Die Gedanken sind frei“ überbrachte Frau Helga Maaß, stellv. Vorsitzende des Landesverbandes Schleswig-Holstein und Hamburg, die Grußworte des Landes- und Bundesverbandes.



v.l.: Dr. Siassi, Erika Hartkopf, Helga Maaß, Renate Rosenberg, Prof. Dr. Kallinowski

Sodann hat Frau Erika Hartkopf, Sprecherin der Region Hamburg, Frau Rosenberg und der Gruppe Hamburg-Süd ihre Glückwünsche ausgesprochen. Es folgten Grußworte von Herrn Prof. Kallinowski, Herrn Dr. med. Ulrich Eck und Herrn Ralph Gerhold, Gf. des Sanitätshauses Dierbach.

Dann folgte der Festvortrag von Herrn Dr. med. Michael Siassi, Oberarzt der Viszeralchirurgie der Klinik, zum Thema „Darmoperationen im Wandel der Zeit“. Die Festveranstaltung, die von über 60 Teilnehmern besucht wurde, endete mit einem gemeinsamen Ausklang, einem kleinen Imbiss und fröhlichen Gesprächen.

Erika Hartkopf  
Dt. ILCO e.V. Region Hamburg  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

---

## ORGANISIEREN PHARMA-FIRMEN POSTINGS AUF FACEBOOK?

Die Coordination gegen BAYER-Gefahren (CBG), ein kritisches Netzwerk, welches über Aktivitäten des Pharma-Riesen informiert, hat Strafanzeige gegen den Bayer-Vorstand eingereicht. Laut CBG hat BAYER über Jahre eine PR-Firma damit beauftragt gefälschte Postings in den Sozialen Medien zu verfassen, um das Werbeverbot für Medikamente zu

umgehen. Laut CBG hat die PR-Firma fiktive Online-Identitäten geschaffen, um damit Postings zugunsten von Auftraggebern zu veröffentlichen und faktisch Produktwerbung zu betreiben.

*Quelle: „Stichwort BAYER. Eine Beilage der CBG“ in der taz vom 15. Mai 2015.*

## DER CHOR HALBE LUNGE

wurde 2008 von der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs gegründet. Der Grund dafür war, dass wir gern singen, dass Singen sehr gut für die Seele ist und die Wirkung einer ausgezeichneten Atemtherapie hat.

Eine ausgebildete Chorleiterin kümmert sich ehrenamtlich um uns. Wir möchten unseren Chor vergrößern und haben uns überlegt, dass es sehr schön wäre, wenn Teilnehmer aus anderen Krebs-Selbsthilfegruppen zu uns kämen. Auch Angehörige von Betroffenen sind willkommen.

Voraussetzung für das Mitmachen bei uns ist nur die Freude am Singen.

Wir haben zunächst angefangen mit dem Singen von Gospels, inzwischen sind auch einige Pop Songs und einige Volkslieder hinzugekommen.

Unsere Chorproben finden jeden 2. und 4. Montag im Monat von 18 - 20 Uhr statt.

Ich bitte alle Interessierten, mich anzurufen. Ich bin schon sehr gespannt und freue mich über jeden Anruf!

Brigitte Drabinski Selbsthilfe  
Lungenkrebs Hamburg, Tel. 250 39 55

---

## 20 JAHRE SELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBS „SÜDERELBE“



Am 27. 9.1995 wurde die Selbsthilfegruppe nach Krebs „Süderelbe“ von Elfriede Kloss gegründet, damit feiert die Gruppe in diesem Jahr ihr

20-jähriges Bestehen. Frau Kloss

hat die Gruppe viele Jahre mit viel Herzblut geleitet, ihr Wissen an Betroffene weitergegeben und mit ihrer Erfahrung vielen Frauen geholfen und neuen Mut zugesprochen. Die Gruppenaktivitäten hatten immer ein außergewöhnlich breites Spektrum an Aktivitäten und Fachveranstaltungen, so gehörte z.B. ein regelmäßiger Walkingtermin lange mit zum festen Programm der Gruppe. Im Jahr 2011

übernahm Barbara Poltzien die Gruppe, die sich ebenso interessiert und engagiert für die Selbsthilfegruppe einsetzt. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

Wir gratulieren der Selbsthilfegruppe nach Krebs Süderelbe herzlich und bedanken uns für die verlässliche und motivierte Zusammenarbeit in all den Jahren. Für die Zukunft wünschen wir der Gruppe weiterhin ein so kraftvolles und kreatives Miteinander!

Petra Diekneite  
Kontaktstelle Wandsbek

La-Liana/pixelio.de

## 22. SELBSTHILFE-FORUM - THEMA: SINNESBEEINTRÄCHTIGUNGEN

Beim 22. Selbsthilfe-Forum der Ärztekammer Hamburg in Kooperation mit KISS Hamburg steht das Thema **Sinnesbeeinträchtigungen (Seh- und Hörbeeinträchtigungen)** im Mittelpunkt.

Die Selbsthilfeforen tragen dazu bei, die Zusammenarbeit von Ärztinnen und Ärzten mit der Selbsthilfebewegung zu fördern und den Austausch zu ermöglichen.



ines89/photocase

Alle Hamburger Selbsthilfevertreter/innen sind herzlich eingeladen.

Bei Bedarf wird die Veranstaltung von Gebärdens- oder Schriftdolmetscher/innen begleitet. Bitte teilen sie uns das bei ihrer Anmeldung mit.

Anmeldungen (auch für Infostände) über die Ärztekammer Hamburg, Fr. Prielipp, Tel. 202299258 oder [med.fa@aekeh.de](mailto:med.fa@aekeh.de)

MITTWOCH, 30. SEPTEMBER 2015,  
16.30 - 19.30 UHR

FORTBILDUNGSKADEMIE DER  
ÄRZTEKAMMER HAMBURG,  
WEIDESTRASSE 122B (ALSTERCITY),  
13. ETAGE, 22083 HAMBURG

---

## DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG

Bei Selbsthilfethemen geht es häufig um besonders sensible und schützenswerte Informationen. Bei der Suche nach Informationen zu Erkrankungen oder Problemen im Internet oder bei der Beteiligung an internetbasiertem Austausch ist der Schutz der eigenen personenbezogenen Daten leider häufig nicht ausreichend gegeben. Der Verbraucherzentrale Bundesverband hat unter dem Stichwort „Digitale Selbstverteidigung“ Tipps für

Internetnutzerinnen und -nutzer zusammengestellt, um sich vor „Tracking“ und Datenauswertung durch Internetdienste wie Google oder Facebook zu schützen.

Diese Tipps finden Sie hier:  
[www.surfer-haben-rechte.de/content/digitale-selbstverteidigung](http://www.surfer-haben-rechte.de/content/digitale-selbstverteidigung)

Quelle: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## KISS-VERANSTALTUNGSPROGRAMM IM ÜBERBLICK

### ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN

Selbsthilfegruppen Krebserkrankungen .....	20.07.15
Selbsthilfegruppen ältere Menschen.....	24.08.15
Sucht-Selbsthilfegruppen.....	01.09.15
Selbsthilfegruppen Krebserkrankungen .....	02.09.15

### VERANSTALTUNGEN

#### Altonaer Gesundheitsgespräche

- Tag der Barrierefreiheit .....	08.07.15
----------------------------------	----------

#### Forum für pflegende Angehörige

- Schuldgefühle und Demenz .....	29.07.15
- Ich mach' Urlaub von der Pflege .....	26.08.15
- Umgang mit Aggression in der häuslichen Pflege .....	30.09.15
Hamburger Familientag .....	29.08.15
Kongress des Paktes für Prävention 2015.....	10.09.15
Angehörigenseminar - Begleitung von Krebskranken .....	ab 17.09.15
Veranstaltungen für pflegende Angehörige:	
- Kalp unutmaz. Das Herz vergisst nicht .....	18.09.15
- Kendi kendine yardim köprüler kurar. Selbsthilfe baut Brücken.....	30.09.15
Entlastungsangebote für pflegende Angehörige auf dem Prüfstand....	22.10.15

### FORTBILDUNGSMODULE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

M1: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe .....	01.09.15
M6: Das Gruppentreffen war super, aber ... ..	25.08.15
M3: Moderation/Gesprächsführung in Selbsthilfegruppen.....	22. & 29.09.15
M5: Pressearbeit in Selbsthilfegruppen .....	106.10.15

### SAVE THE DATE:

Selbsthilfe und Internet - Bedeutung für die Arbeit der Selbsthilfegruppen?	
Impulse - Austausch - Diskussion.....	28.10.15

## ERFAHRUNGSAUSTAUSCHTREFFEN FÜR SELBSTHILFGRUPPEN

### SELBSTHILFGRUPPEN KREBSERKRANKUNGEN

**DATUM** Montag, 20. Juli 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 13. Juli 2015

---

### SELBSTHILFGRUPPEN ÄLTERE MENSCHEN

**DATUM** Montag, 24. August 2015, 15:00 – 17:00 Uhr  
**ORT** Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg  
**INFO** Katja Urbainczyk, Tel. 399 263 50, [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)  
**ANMELDUNG** schriftlich oder telefonisch bis zum 18. August 2015

---

### SUCHT-SELBSTHILFGRUPPEN

**DATUM** Dienstag, 1. September 2015, 19:00 – 21:00 Uhr  
**ORT** Kontaktstelle Altona, Blauer Raum, Gaußstraße 25, 22765 Hamburg  
**INFO** Frank Omland, Tel. 492 92 201, [kissaltona@paritaet-hamburg.de](mailto:kissaltona@paritaet-hamburg.de)

---

### SELBSTHILFGRUPPEN KREBSERKRANKUNGEN

**THEMA:** „KREBS - EINE KRANKHEIT DER GENE?“

**REFERENTIN** Dr. med. Astrid Preuße, Fachärztin für Humangenetik  
**DATUM** Mittwoch 2. September 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 26. August 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 JULI: TAG DER BARRIEREFREIHEIT

Barrieren - erkennen und überwinden: Vielfältiges Programm mit Aktionen und Informationen rund um das Thema mitten in Altona.

**DATUM** Mittwoch, 08. Juli 2015, 11:00 – 15:00 Uhr

**ORT** Mercado Einkaufszentrum, Ottenser Hauptstr. 10, 22765 Hamburg

**INFO/KISS** Simone Buchholz, KISS Hamburg, Tel. 300 873 22

---

## FORUM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE WANDSBEK

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek, lädt pflegende Angehörige zu einem monatlichen offenen Treff ein. Folgende Themen werden von Expertinnen und Experten für Sie vorbereitet und gemeinsam diskutiert. Kurzentschlossene sind willkommen.

### IM JULI: SCHULDGEFÜHLE UND DEMENZ

**ZEIT** Mittwoch, 29. Juli 2015, 14:00 - 16:00 Uhr

---

### IM AUGUST: „ICH MACH‘ URLAUB VON DER PFLEGE“

**ZEIT** Mittwoch, 26. August 2015, 14:00 - 16:00 Uhr

---

### IM SEPTEMBER: UMGANG MIT AGGRESSION IN DER HÄUSLICHEN PFLEGE

**ZEIT** Mittwoch, 30. August 2015, 14:00 - 16:00 Uhr

---

**ORT** Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

**INFO** Anna Schaaf, Tel. 399 263 35, [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)

**ANMELDUNG** schriftlich oder telefonisch erwünscht.

---

## HAMBURGER FAMILIENTAG 2015

In Zusammenarbeit mit dem Hamburger Kinderschutzbund veranstaltet die Stadt Hamburg in diesem Jahr den 12. Hamburger Familientag. Erneut wird eine Informationsbörse für Eltern sowie ein breites Spiel- und Kulturprogramm für die ganze Familie in der Handelskammer geboten. Interessierte Eltern finden Ansprechpartner aus den Bereichen Kinderbetreuung, Erziehungsberatung, Gesundheit, Bildung, Wohnen und Freizeit.



Die Selbsthilfe ist durch Elternverbände und themenspezifische Selbsthilfeorganisationen vertreten. KISS Hamburg wird sich mit einem Info-Stand beteiligen.

**DATUM** Samstag, 29. August 2015, 11:00 - 18:00 Uhr  
**ORT** Handelskammer Hamburg, Adolphplatz 1 (hinter dem Rathaus)  
**INFO/KISS** Simone Buchholz, KISS Hamburg, Tel. 300 873 22

**SAVE THE DATE**

**SAVE THE DATE**

„SELBSTHILFE UND INTERNET –  
BEDEUTUNG FÜR DIE ARBEIT DER SELBSTHILFEGRUPPEN?“  
IMPULSE - AUSTAUSCH - DISKUSSION

Wann: 28. Oktober 2015

Wo: PARITÄTISCHER Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung wird von Gebärdens- und Schriftdolmetscher/innen unterstützt. Bitte teilen sie uns ihren Bedarf bei der Anmeldung (E-Mail: [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)) mit. Nähere Informationen in der nächsten Selbsthilfezeitung und ab Sommer auf unserer Homepage [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de).

## KONGRESS DES PAKTES FÜR PRÄVENTION 2015 - KULTURSENSIBLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN LEBENSWELTEN

Die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) führt im Rahmen des Paktes für Prävention - „Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!“ einen vierten Kongress durch. Folgende Themen stehen in Form von Vorträgen, Diskussionsrunden und Arbeitsforen auf dem Programm:

- Erfahrungen und neue Impulse: Kultursensible Gesundheitsförderung und Prävention, interkulturelle Öffnung
- Erfolgversprechende Umsetzung: „Gesund aufwachsen!“, „Gesund alt werden!“ und „Gesund leben und arbeiten!“ interkulturell im Stadtteil
- Stadtteilangebote und gute Praxisbeispiele aus Hamburg, u.a. kultursensible Selbsthilfe

Neben einem bunten Rahmenprogramm stellen sich verschiedene Partner/innen des Paktes für Prävention auf dem „Markt der Möglichkeiten“ vor. Auch KISS wird dort mit einem Info-Stand dabei sein und Beratung und Informationen rund um das Thema Selbsthilfegruppen anbieten. Außerdem beteiligt sich KISS an einem Forum zur kultursensiblen Selbsthilfe. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.hamburg.de/pakt-fuer-praevention/](http://www.hamburg.de/pakt-fuer-praevention/)

**DATUM** Donnerstag, 10. September 2015, 9:30-17:00 Uhr  
**ORT** Bürgerhaus Wilhelmsburg  
**INFO** Katja Urbainczyk, Tel. 399 263 50, [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)

## ANGEHÖRIGENSEMINAR - BEGLEITUNG VON KREBSKRANKEN



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. Anmeldung erforderlich.



HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

**DATUM** ab Donnerstag, 17. September 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

## VERANSTALTUNGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

KISS Hamburg in Kooperation mit dem interkulturellen Seniorentreff MEKAN der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Altona laden herzlich zu zwei Veranstaltungen ein:

### «KALP UNUTMAZ. DAS HERZ VERGISST NICHT»

Am Freitag, **18. September 2015, von 15:30-18:00 Uhr**, findet im interkulturellen Seniorentreff MEKAN eine Filmvorführung mit anschließender Fragerunde an Herrn Dr. med. Mustafa Yoldas statt. Der Film zeigt das Leben mit Demenz in türkischstämmigen Familien und wird in türkische Sprache übersetzt.

### «KENDI KENDINE YARDIM KÖPRÜLER KURAR. SELBSTHILFE BAUT BRÜCKEN»

Am Mittwoch, **30. September 2015, von 15:30-18:00 Uhr**, berichtet Anna Schaaf, Selbsthilfberaterin für pflegende Angehörige von KISS Hamburg, über das Angebot der Selbsthilfgruppen für Pflegende. Eine Selbsthilfgruppe für Osteoporose stellt sich vor und erzählt über die Erfahrungen aus der Praxis.

**ORT** Seniorentreff MEKAN, Karl-Wolff-Straße 19, 22767 Hamburg-Altona  
Die Räume sind barrierefrei. Die Teilnahme ist kostenlos

Die Veranstaltungen werden in türkische Sprache übersetzt. Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen unter Tel. 399 263 35 oder [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)

## ENTLASTUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE AUF DEM PRÜFSTAND

KISS Hamburg in Kooperation mit **wir pflegen e.V.** laden herzlich ein zu einer Diskussionsrunde mit Vorstellung von Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Wir bieten pflegenden Angehörigen im Rahmen einer offenen Diskussion mit Anbietern ganz unterschiedlicher Entlastungsformen wie Selbsthilfgruppen, psychologische Beratung, stationäre Rehabilitation und mehr die Möglichkeit, ihre Wünsche und Vorstellungen darzustellen und ihre Anforderungen zu beschreiben.

Die Veranstaltung findet am **22. Oktober 2015, 15:00 - 18:00 Uhr** statt.

Der Ort wird noch bekannt gegeben. Für Rückfragen steht Ihnen Anna Schaaf, Selbsthilfberaterin für pflegende Angehörige, KISS Hamburg unter Tel. 399 263 35 oder [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de) zur Verfügung.

**FORTBILDUNGSMODUL:  
WIE GRÜNDE ICH EINE SELBSTHILFEGRUPPE? (M1)**



Sie spielen 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.

---

**DATUM** Dienstag, 1. September 2015, 18:00 - 20:30 Uhr  
**ORT** Kontaktstelle Wandsbek, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg  
**REFERENT/IN** Bettina Brooks, Susann Hanke, Tel. 399 263 50  
**ANMELDUNG** bis 26. August 2015, Tel. 41 52 01 80, [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

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



**WAS TUN, WENN ES IM MITEINANDER HAKT?**

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

---

**DATUM** Dienstag, 25. August 2015, 18:00 - 20:00 Uhr  
**ORT** Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg  
**REFERENT/IN** Bettina Brooks, Tel. 399 263 50, Svenja Jantje Speckin, Tel. 300 873 22  
**ANMELDUNG** Tel. 41 52 01 80, [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)



**FORTBILDUNGSMODUL:**  
**MODERATION / GESPRÄCHSFÜHRUNG (M3)**



Dieses Seminar wendet sich an Gruppenründer/innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen aus unterschiedlichen Themenbereichen. Es werden allgemeine Aufgaben der Moderation und Gesprächsführungsmethoden für die Selbsthilfegruppenarbeit vermittelt und in kleinen Übungen praktisch umgesetzt. „Typische“ Situationen aus der Anfangsbegeleitung von Selbsthilfegruppen werden thematisiert und gemeinsam bearbeitet. Dieses Seminar soll eine Anregung für die gegenseitige Hilfestellung in der zukünftigen Gruppe sein, ohne dabei Verantwortung und Lösungen für andere vorzugeben.

---

**DATUM**                    Dienstags, 22./29. September 2015, 17:30 - 20:30 Uhr  
**ORT**                         Paritätischer Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg  
**REFERENT/IN**            Frank Omland, Tel. 49 29 22 01, Anna Schaaf, Tel. 399 263 50  
**ANMELDUNG**            bis 15. September 2015, Tel. 41 52 01 80, [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

**FORTBILDUNGSMODUL:**  
**PRESSEARBEIT (M5)**



Ohne Pressearbeit geht es nicht. Wer auf die eigene Gruppe oder eine Veranstaltung hinweisen will, muss mit Journalisten kommunizieren. Wann aber ist der richtige Zeitpunkt? Wen spreche ich überhaupt an? Was ist für die Medien wichtig und was unwichtig? Und wie muss eine Pressemitteilung aufgebaut sein, damit sie auch gelesen wird? In dieser Fortbildung erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen. Dabei kommen neben der Theorie die praktischen Übungen nicht zu kurz.

Grundlagen der Pressearbeit:

- Wie mache ich die Medien auf eigene Themen aufmerksam?
- Wie bringe ich die Botschaft rüber? Der Aufbau einer Pressemitteilung.
- Verteiler erstellen und pflegen
- Praktische Übung: die nächste Presseinformation und Erfahrungsaustausch

---

**DATUM**                    Dienstag, 6. Oktober 2015, 16:00 - 19:00 Uhr  
**ORT**                         PARITÄTISCHER Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg  
**REFERENT**                Christian Böhme (Journalist, Pressesprecher)  
**ANMELDUNG**            bis 30. September 2015, Tel. 41 52 01 80, [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

Wassertropfen: © Dorothea Jacoby/pixelio.de

## SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

In der »Börse« annoncieren in der Regel Gründer/innen, die eine neue Gruppe starten wollen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Gruppen zu den verschiedensten Themen, die ebenfalls neue Mitglieder aufnehmen. Diese erfragen Sie bitte direkt bei den Kontaktstellen.

**WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE (SHG)?** Kennen Sie das Gefühl, dass Sie ganz allein auf der Welt sind? Mit Ihrem Schmerz über den Tod eines geliebten Menschen? Mit Ihrer Krankheit oder der Krankheit von Angehörigen? Dann könnte vielleicht eine Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie sein.

Sie sind wertvolle Ergänzungen zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als »Experten in eigener Sache« selbst zu helfen. Selbsthilfegruppen stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt. Jede/r kann eine Selbsthilfegruppe initiieren. Auskunft über die ca. 1.450 Selbsthilfegruppen und Hilfe bei der Gründung einer neuen Gruppe erhalten Sie bei KISS Hamburg, Tel. 39 57 67.

### MALFIT – SELBSTHILFE

Eine Brustamputation durch Krebs ist eine Sondersituation, für die alle Betroffenen Zeit brauchen, um sie zu bewältigen.

Viele Frauen können diesen neuen Status zunächst nicht in Worte fassen. Als selbst Betroffene kenne ich diese Ohnmacht und möchte gemeinsam in der „MALFIT“-Gruppe diesen Gefühlen kreativen Ausdruck geben. Wir brauchen dafür nur Mut und Neugier, Neues zu entdecken.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur der Respekt vor der eigenen Gestaltung. Natürlich auch der der anderen. Ziel ist, Ausdruck für die neuen Erlebnisse zu finden als einen Schritt zur seelischen Genesung. Offen für Frauen

NEU

vor und nach Brustamputation, Start im Juli 2015, Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### ANGEHÖRIGE KREBSKRANKER

Wir sind Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen und tauschen in unserer Gruppe Wissen und Informationen aus. Wir sprechen über die Veränderungen, die durch die Erkrankung in unserem Leben, unserem Alltag und unseren Beziehungen entstanden sind. Wir teilen unsere Erfahrungen, Ängste und Hoffnungen miteinander und stellen fest, dass uns dies bei der Bewältigung unserer Situation hilft. Unsere Gruppe ist offen für weitere Angehörige, wir wünschen uns

NEU

## SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

aber eine Bereitschaft zur verbindlichen Teilnahme! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon Tel. 39 57 67.

### SHG ARBEITSKREIS DER PANKREAS- TEKTOMIERTEN E.V. (ADP)

Sie sind an der Bauchspeicheldrüse operiert und suchen eine Selbsthilfegruppe oder einen psychologischen Beistand? Bitte melden Sie sich bei Miranda Blohm, Leiterin der Selbsthilfegruppe in Hamburg, Tel. 04181 / 33334.

NEU

### SHG POLYNEUROPATHIE HAMBURG UND UMGEBUNG (30-60 J.)

Leidest du unter den Symptomen der Polyneuropathie und kommst aus Hamburg oder dem Umland? Dann bist du bei uns richtig. Diese SHG ist gegründet worden um uns gegenseitig zu helfen und unterstützen. Insbesondere durch Weitergabe von interessanten Infos, Umgang und Hilfe mit Ämtern und Behörden, Erfahrungen mit Ärzten, Umgang mit der Krankheit und vieles mehr. Auch um nett zu plaudern, real. Wir möchten mit dieser Gruppe besonders auch jüngere Mitmenschen ansprechen, denn auch diese können von der PNP betroffen sein. Und je früher man die Symptome richtig erkennt, umso besser kommt man zurecht mit diesen. Allerdings gibt es bei uns weder nach oben noch nach unten eine Altersgrenze. Wir, Tina und ich, sind selber betroffen. Und wir starten jetzt, möchten uns ein-

mal im Monat in Wandsbek treffen. Lust dabei zu sein? Natürlich gibt es uns auch bei Facebook, „Polyneuropathie Hamburg und Umgebung“ heißt die Gruppe. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### SHG FÜR MESSIE-SYNDROM BETROFFENE - EIMSBÜTTEL

Wir bestehen seit ca. eineinhalb Jahren im Raum Eimsbüttel (U-Niendorf Markt) und wünschen uns weitere Betroffene mit dem Willen zu aktiver Mitarbeit und dem Willen zur Veränderung. Wir wollen über unsere eigene Situation sprechen und auch entsprechende Literatur bearbeiten. Viele von uns leiden unter massiven Problemen wie sozialen Ängsten, Depressionen, Hoffnungslosigkeit, Kaufsucht, Verlustängsten, „Aufschieberitis“ und zwanghaftem Sammeln und nicht loslassen können. Wir wollen uns im Schutz der Gruppe über die tief liegenden Ursachen austauschen und uns gegenseitig unterstützen und herausfinden, was uns gut tut. Unsere Treffen sind 14-tägig Montags ab 19:30 Uhr. Kontakt über KISS Altona, Tel. 49 29 22 01.

### SHG „PHASE 2“ - SUCHT UND ABSTINENZ

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit stoffgebundenen Süchten, die nicht auf ein einziges Suchtmittel fixiert sind, sondern ein suchtgesteuertes Verhalten erleben, von einer zur anderen Droge wechseln

## SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

oder gleichzeitig verschiedene Drogen konsumieren, sowohl legale (Alkohol, Medikamente, Nikotin) als auch illegale (Cannabis, Partydrogen, Heroin). Bei unserer Gruppe soll die Selbsthilfe im Vordergrund stehen. Neben einem allgemeinen Austausch wollen wir auch Themen bearbeiten und uns dabei unterstützen, mit der Suchterkrankung umzugehen. Es geht darum gemeinsam zu lernen und zu wachsen. Voraussetzung zur Teilnahme ist der ernsthafte Entschluss, sein Leben zu ändern, die Kreisläufe aus Suchtverlagerung, Rückfällen, kurzfristiger Abstinenz und Rausch zu durchbrechen und einen neuen Weg zu gehen. Ansonsten ist die Gruppe offen für jeden Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft. Wir treffen uns montags von 10-12 bei KISS in Harburg. Bitte vorher Hans anrufen unter 0151 1590 7469.

**ICH HÖR' AUF - GRUPPE FÜR FRAUEN, DIE MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN WOLLEN**  
Erstmal eine rauchen... Wer kennt das nicht? Bist Du eine langjährige Raucherin oder gar eine Kettenraucherin? Dann geben wir Dir in dieser SHG für Frauen die Chance, Dich einer der größten und wichtigsten Herausforderungen Deines Lebens zu stellen und einen entscheidenden Schritt zu einem gesunden und suchtfreien Leben zu machen. Wir sind nicht militant... allein schon zu reduzieren ist ein großer Sieg und der erste Schritt. Gemeinsam wollen wir Wege aus

dieser immens hartnäckigen Sucht finden, alle aufkommenden Probleme diskutieren (plötzlich hast Du viel viel Zeit!), Erfolge und Misserfolge betrachten, uns aber auch an aufblühender Gesundheit und Fitness erfreuen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH – EIN LEBEN IN BEHANDLUNGSZYKLEN

Unerfüllter Kinderwunsch ist immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Dabei sind der Wunsch und die möglichen Behandlungen oft eine große Belastung für Paare. Gutgemeinte Tipps wie „entspann dich mal, dann klappt das schon“ helfen nicht weiter, sondern geben einem nur das Gefühl mit dem Problem alleine dazustehen. Wir sprechen über alles, was jede einzelne Frau gerade erlebt und/oder belastet. Wir treffen uns einmal im Monat jeden 2. Dienstag von 20-22 Uhr in Wandsbek. Wir sind offen für Frauen jeden Alters und jeder Lebenssituation. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### FRAUENGRUPPE MIT PSYCHISCHEN UND PSYCHOSOMATISCHEN ERKRANKUNGEN

Unsere Hauptthemen sind Depressionen, Psychosomatik, aber auch Ängste und Probleme mit dem Alltag. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat von 19-21 Uhr in der Nähe vom Hauptbahnhof. Hin und wieder machen wir gemeinsame Unternehmungen. Wir freuen uns auf neue Mitglieder und bieten eine ver-

NEU

## SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

trauensvolle Atmosphäre mit Akzeptanz und Verständnis. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### SHG BEZIEHUNGSABHÄNGIGKEIT

Du hast auch Probleme mit Beziehungsabhängigkeit, Verlustangst und möchtest nicht gern allein sein? Wir sind eine SHG zu dieser Thematik und freuen uns auf dein Kommen und Mitwirken... Wir wollen konstruktiv und eigenverantwortlich an diesen Themen arbeiten, aber auch den Spaß haben und die Sorgen ein wenig vergessen. Wir arbeiten mit dem Buch „Aussöhnung mit dem Inneren Kind“. Derzeit treffen wir uns alle zwei Wochen in Altona. Also los! Runter vom Sofa und ran ans Telefon. Alles weitere über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### DICKE FREUNDE HAMBURG-SÜD

Eine Gruppe, die den Austausch zwischen Menschen fördern wollen, die Probleme mit ihrem Gewicht haben und sich über Möglichkeiten der Reduktion austauschen möchten. Es ist jeder willkommen und es findet jeden 1. Montag im Monat im Krankenhaus Groß Sand statt. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 oder [www.dicke-Freunde-Hamburg.de](http://www.dicke-Freunde-Hamburg.de)

### GRUPPE FÜR ESSSTÖRUNGEN (ST. GEORG)

Wir sind dabei unsere Gruppe auszubauen und suchen noch therapiereifere Interessierte (stationär u./o. ambulante The-

rapie). Du bist uns herzlich willkommen, wenn du regelmäßig Dienstags von 18-20 Uhr Zeit hast (Treffpunkt ca. 5 Minuten vom Hauptbahnhof). Vornehmlich geht es um Binge Eating und Bulimie. In freundlichem Ambiente tauschen wir uns über die Essstörung und alles, was damit zusammenhängt, aus. Du erreichst uns über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### TROTZ ALLEM BEWEGEND -

mit der Doppelbelastung einer chronischen Erkrankung UND einer psychiatrischen Diagnose in Bewegung bleiben“

Wir sind z. Zt. 4 Frauen und 2 Männer, die alle mit der o.g. „Doppelbelastung“ leben und seit längerem zusammen versuchen, über verschiedene Bewegungs- und Entspannungskonzepte Zugang zur Stabilität zu finden. Wir wollen uns darüber austauschen, was uns hilft, einen „Schub“ (bei uns Rheuma, MS, Morbus Bechterew und -Crohn) friedlich zu durchleben. Wir ermutigen uns zur - und üben zusammen - Bewegung. Denn heute gilt in der Medizin längst nicht mehr die These „schone dich“, sondern „use it or lose it“. Wir wollen uns stoppen, wenn wir jammern oder uns mit Trauma-Geschichten belasten und zusammen nach vorne schauen. Bist du therapiereif und offen für ganzheitliche Gesundheitskonzepte (auch Meditation), bringst sogar Ideen und Erfahrungen mit, dann kontaktiere zunächst das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67. Wir wollen uns 14-tägig in Altona treffen.

NEU

## SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

### DEPRESSIONSGRUPPE BERGEDORF

NEU

Guten Tag und ich heiße dich Willkommen. Ich möchte mit dir eine SHG zum Thema Depression erleben. Wir werden uns austauschen und gegenseitig unterstützen. Ferner ist es mir wichtig aktiv zu werden durch Ausflüge und Aktionen. Die Depression hat uns lange genug im Griff, wir wollen uns noch mehr nach außen orientieren und versuchen mehr zu erleben. Das Leben ist schön, sehen und treffen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

Aber irgendwas läuft nicht mehr rund - beruflich wie privat. Du leidest unter Stress, Leistungsdruck, körperlichen Symptomen, bist erschöpft, niedergeschlagen, depressiv. In dieser Gruppe kannst Du angstfrei darüber sprechen - mit dem Ziel besser damit umzugehen. Hier hört Dir jemand aktiv zu und gibt Dir nützliches feedback. Wir wollen dabei keine kopflastigen Debatten führen, sondern Gefühle sprechen lassen. Die Gruppe ist besonders geeignet für Menschen aus beratenden, kreativen und vor allem selbstständigen Berufen! Idealerweise nach Therapiemaßnahmen. Eine Neugründung im Bereich der östlichen Außenalster. Mit jour fix alle 14 Tage. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### ANGEHÖRIGE DEPRESSION ALTONA

NEU

Die SHG für Angehörige depressiver Menschen Altona trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag von 18-20 Uhr. Wir möchten uns durch den Austausch von Erfahrungen stützen sowie Rückhalt, Mut und Hilfestellung geben. Es ist eine große Hilfe, die eigenen Probleme und Sorgen mit anderen Angehörigen, Freunden oder Lebensgefährten zu besprechen. Niemand kann unsere Nöte besser verstehen als jene, denen es ebenso geht. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### SHG FÜR BORDERLINE

Wir sind eine SHG für Borderline Disorder Personality, wir treffen uns jeden Freitag ab 18 Uhr in der Kontaktstelle in Harburg und suchen noch Mitglieder. Solltest Du Interesse haben und den Umgang mit der Diagnose besser meistern wollen, dann melde Dich, oder komm einfach vorbei. Kontakt über: Nicolaus, Tel. 0176 - 49 82 84 55 oder [disorder6031@googlemail.com](mailto:disorder6031@googlemail.com) oder Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### DIE NACHBRENNER

NEU

Wer ausgebrannt ist, braucht motivationale Schubkraft für einen Neuanfang. Diese Gruppe kann Dir helfen und ist für die Zeit nach einem Burn-out geeignet. Was ist passiert? Du stehst mitten im Leben und hast Dir beruflich eine verantwortungsvolle Position erarbeitet.

### SCHWUL & BORDERLINE

NEU

Wir sind eine SHG für schwule Borderliner. Wir treffen uns jeden Freitag von 19-21 Uhr im Stadtteil St. Georg. Solltest

## SELBSTHILFEGRUPPEN-BÖRSE

Du Interesse haben und den Umgang mit der Diagnose besser meistern wollen und wenn Du Therapieerfahrung hast, dann melde Dich. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### „MITEINANDER REDEN“ - GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

NEU

Wir sind eine neue SHG zum Erfahrungsaustausch für Menschen mit bipolaren Störungen oder Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Wir möchten durch Gespräche in einem vertrauensvollen, offenen Miteinander zur weiteren psychischen Stabilisierung beitragen. Die Treffen finden jeden 2. Dienstag/Monat von 14.30-16.30 Uhr in Barmbek statt. Therapieerfahrene Frauen und Männer ab 55 Jahren sind herzlich willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### KRIEGSENKEL-GESPRÄCHS- GRUPPE – JA ZUM LEBEN SAGEN

NEU

Eine ganze Generation ist betroffen. Und nie wurde darüber gesprochen. Was bedeutet es eigentlich, Kriegsenkel zu sein? Wir haben den Krieg ja nicht miterlebt. Und doch war da ganz viel und man wusste nicht, was es ist oder woher es kam. Wir wollen uns unter Betroffenen austauschen und ansehen, was gesehen werden will. Damit Erkenntnis geschehen kann, vielleicht als Schritte in die Kraft und ins Leben. Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Mittwoch oder Freitag Abend von

18-20 Uhr, auch 18:30-20:30 Uhr möglich. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### GLÜCKSMOMENTE

NEU

Glücklich SEIN - wollen wir alle!

Wir alle haben den Schlüssel zum eigenen Glück selbst in der Hand, denn Glücklichsein kann man üben! Am besten: Gemeinsam! Positive Gefühle und Glücksmomente haben Einfluss auf unser Denken, Handeln und unsere Entscheidungen ...und sind ansteckend! Wir haben vor, miteinander Denkanstöße und positive Impulse für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit zu finden.\* Wir werden uns wöchentlich montags von 18:30-20:30 im Hamburger Westen (Altona/Eimsbüttel - genauer Ort wird noch bekanntgegeben) treffen.

*\*Was aber nicht heißt, negative Gefühle unberücksichtigt zu lassen, denn sie sind genauso Bestandteile des Lebens. Sie zu akzeptieren, schafft auch Entlastung. Ohne Schatten - kein Licht...*

Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### JEDER MENSCH IST EINMALIG!

Habt Ihr Lust, Euch mit uns über Eure Genesungs-Geschichte auszutauschen?

Wir sind eine bisher kleine Gruppe von Krisen-, Psychose-, und Psychiatrie-Erfahrenen Menschen und noch offen für interessierte Mitstreiter. Wir arbeiten gemeinsam daran, stabil zu bleiben und möchten dabei zusammen positive Zukunftsperspektiven entwickeln. Unsere



Treffen finden 14-tägig am Dienstag 18:30 Uhr statt. Wer sich angesprochen fühlt, kann über das Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 mit uns Kontakt aufnehmen

### AKTIV UND ERFAHREN - FRAUENGRUPPE 60 PLUS

Wir sind 8 Frauen aus Eppendorf/Eimsbüttel und Umgebung, die sich seit Oktober 2014 wöchentlich treffen, um ihrem Leben mehr Würze zu geben. Wir wollen:

- miteinander ins Gespräch kommen
- uns besser kennen lernen
- unseren Problemen Beachtung schenken
- uns mit dem Altern anfreunden und auseinander setzen
- viel Spaß miteinander haben.

Wir treffen uns regelmäßig dienstags in den Räumen des LAB Groß Borstel, Borsteler Chaussee 49. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen. Bitte unbedingt vorher telefonisch Kontakt aufnehmen! Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

### A.R.T.S. ANONYMOUS GRUPPE

Wir sind ist eine SHG von KünstlerInnen und kreativen Menschen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen und sich gegenseitig unterstützen ihre kreative Blockade zu lösen und sich ihrer Kreativität hinzugeben. Dabei orientieren wir uns an dem 12-Schritte-Genesungs-Programm der Anonymen Alkoholiker. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, unser schöpferisches Poten-

tial zu verwirklichen. Wir freuen uns auf neue TeilnehmerInnen und treffen uns jeden 2. und 4. Freitag, 18 Uhr, Blauer Raum, KISS-Altona, Gaußstr. 25, Kontakt: Martin 0176- 430 48 596.

### KREATIVGRUPPE

Ich möchte eine Gruppe gründen, in der wir unsere Bastelideen und unsere Kreativität mit anderen teilen. Die Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder kann mitmachen, der kreative Ideen hat und basteln oder malen möchte. Dadurch können wir uns auch geistig und körperlich entspannen, sowie neue Kontakte mit anderen knüpfen. Im Rahmen der Integration sind alle Hamburger/innen mit und ohne Migrationshintergrund herzlich eingeladen. Da ich ursprünglich aus Polen komme, würde ich mich natürlich auch auf die Anmeldungen der Mitbürger, die aus Polen stammen, freuen. Kontakt: Selbsthilfe-Telefon 39 57 67.

NEU





ist ein Angebot von



**SELBSTHILFE-TELEFON Mo - Do 10 - 18 Uhr**

**040 / 39 57 67**

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

.....

**KONTAKTSTELLE ALTONA**

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg

Fax 040/39 60 98

040 / 492 92 201

kissaltona@paritaet-hamburg.de

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

.....

**KONTAKTSTELLE HARBURG**

Neue Strasse 27, 21073 Hamburg

Fax 040/300 87 320

040 / 300 87 322

kissharburg@paritaet-hamburg.de

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

.....

**KONTAKTSTELLE WANDSBEK**

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

Fax 040/399 26 352

040 / 399 26350

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

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

**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. V.i.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: nettp rint, Hamburg.

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 138 bitte an KISS Hamburg, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschlussstermin für die nächste Ausgabe: 31.08.2015. 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.

.....