



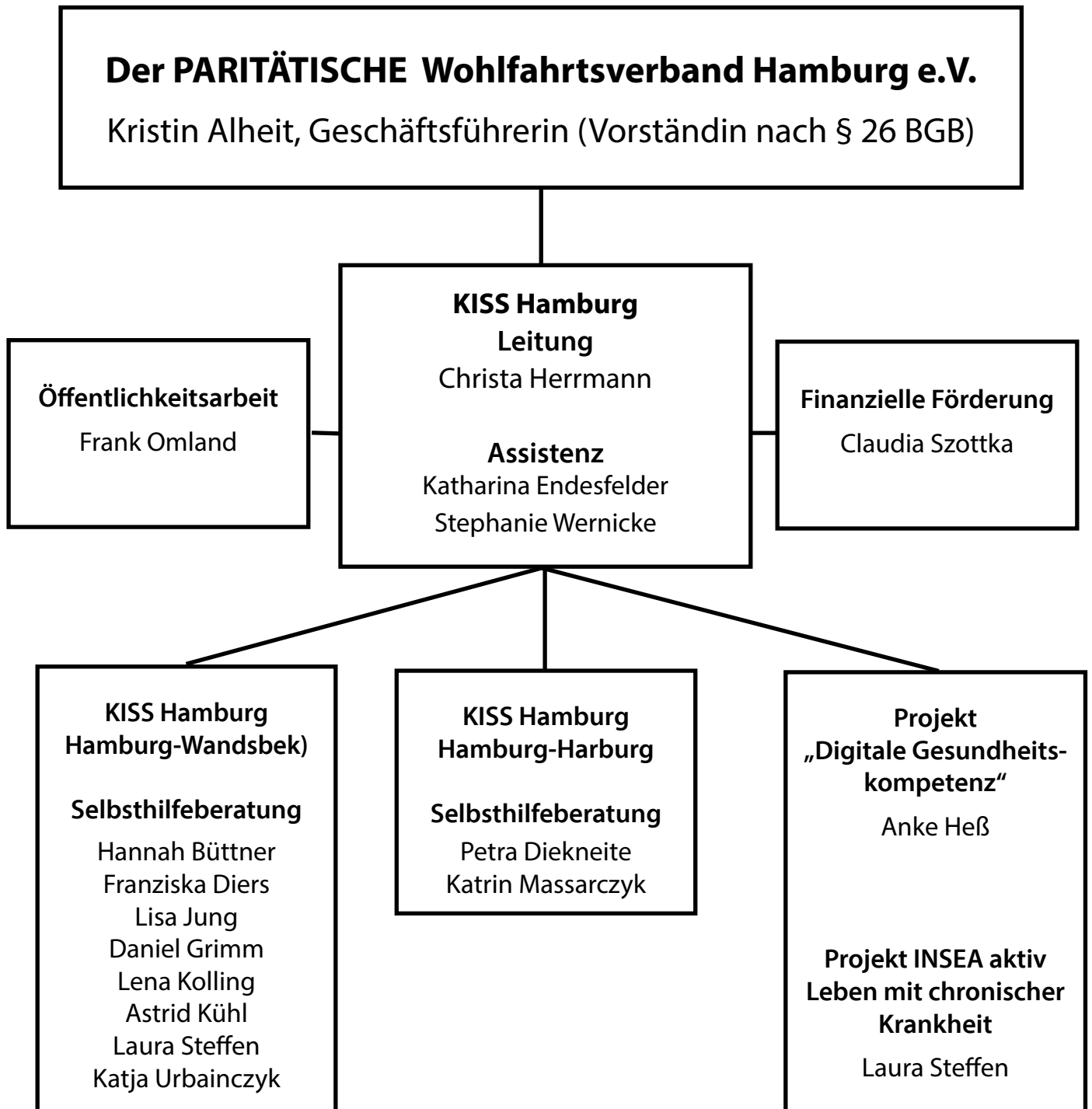
Sachbericht 2025

(für die Gesetzlichen Krankenkassen)



KISS Hamburg

Organigram KISS Hamburg	1
Einleitung	2
Ziele	3
Erreichbarkeit	4
Zielgruppen	4
Leistungen, Beratung und Unterstützung von Bürger*innen	5
Fachtag Selbsthilfe	6
Unterstützung von Selbsthilfegruppen (einschl. Gruppenunterstützung & -gründung)	7
Beratung zur finanziellen Förderung (Selbsthilfegruppentopf / SHG-Topf)	9
Öffentlichkeitsarbeit	10
Kooperationen	11
Aktualisierung der Selbsthilfegruppenkartei	12
Weitere Projekte und Aktivitäten	12
Selbsthilfeunterstützung 2025 (Beispiele aus der konkreten Arbeit)	13
Anhang: Statistischer Überblick	
a) Grundlagenausählung der Hamburger Selbsthilfegruppen, Stand: 31.12.2025	17
b) Entwicklung Selbsthilfeorganisationen und -gruppen (in Gründung), Raum Hamburg 1979-2025	21
c) Entwicklung Selbsthilfeorganisationen und -gruppen (in Gründung), Raum Hamburg 2025	22
d) Aufgelöste Selbsthilfeorganisationen und -gruppen (in Gründung), Raum Hamburg 2025	23
e) Unterstützte Gruppengründungen 2025	23
f) Anfragen nach Selbsthilfegruppen nach Thema 2025	24
g) Statistik der Website von KISS Hamburg 2025	25
h) Auswertung der Veranstaltungen KISS Hamburg 2025	26
Impressum und Danksagung	28



Stand: Dezember 2025

Einleitung

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V. ist Träger von KISS Hamburg und hat auch 2025 die Förderung gruppenbezogener, gesundheitlicher und sozialer Selbsthilfeangebote in Hamburg sichergestellt. Die Angebote richten sich an Bürgerinnen und Bürger, Patientinnen und Patienten, Selbsthilfegruppenmitglieder sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, insbesondere aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.

Von unseren Standorten in Wandsbek und Harburg aus wurden 2025 insgesamt 4.258 persönliche, telefonische, schriftliche und digitale Beratungen durchgeführt (S. 9).

Von den 976 registrierten Hamburger Selbsthilfegruppen und -organisationen trafen sich rund 200 Gruppen regelmäßig in unseren Gruppenräumen in Altona, Mitte, Wandsbek und Harburg. Zum 1. Oktober 2025 sind wir aus den Räumen in Hamburg-Mitte ausgezogen, sodass sich die Anzahl der Gruppenräume von zehn auf insgesamt sieben verringert hat.

Wir haben 2.537 Anfragen von Selbsthilfeaktiven bearbeitet. Damit hat sich durchschnittlich jede Selbsthilfegruppe dreimal im Jahr mit einem Unterstützungsanliegen an uns gewandt (S. 12).

Insgesamt haben wir 67 Gruppenneugründungen begleitet, wobei ein großer Teil der Unterstützung in Präsenz in unseren Räumen stattfand (S. 29).

Darüber hinaus wurden 98 Veranstaltungen für Selbsthilfeinteressierte, Selbsthilfeaktive sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durchgeführt (S. 15). Ein besonderes Highlight war der Hamburger Selbsthilfe-Fachtag im Mai, der Raum für Austausch, Vernetzung und neue Impulse für die Selbsthilfearbeit bot.

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz gewinnen auch in der Selbsthilfe zunehmend an Bedeutung. KISS Hamburg hat auf den wachsenden Bedarf reagiert und entwickelt gezielte Angebote weiter – von digitaler Kommunikation und Datenschutz bis hin zum verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools in der Gruppenarbeit.

Im Namen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und des gesamten Teams von KISS Hamburg möchte ich mich bei den gesetzlichen Krankenkassen sowie der Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration für die finanzielle Förderung unserer Arbeit im Berichtsjahr bedanken.



Christa Herrmann
Leiterin KISS Hamburg

Hamburg, im April 2026

Ziele

Unsere nachfolgend aufgeführten Angebote richteten sich an selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger, Patientinnen und Patienten, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, Expertinnen und Experten aus den Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens sowie an die interessierte (Fach-) Öffentlichkeit

- Information, Beratung und Vermittlung von Einzelpersonen in bestehende oder neue Selbsthilfegruppen,
- Beratung und Begleitung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen,
- Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen bei inhaltlichen, organisatorischen und finanziellen Fragen,
- Koordinierung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen,
- Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Veranstaltungen,
- Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der gruppenbezogenen Selbsthilfe,
- Durchführung von Fortbildungs-, Informations- und Kooperationsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe,
- Weiterentwicklung der gruppenbezogenen Selbsthilfearbeit in Hamburg, insbesondere durch die Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen bei bisher schwer erreichbaren Zielgruppen wie Migrant*innen und Familien in schwierigen sozialen Lebenslagen und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen zu neuen Krankheitsbildern oder Lebenslagen (z.B. Long Covid oder Einsamkeit),
- Optimierung des Informationssystems über das Internet. Erprobung neuer internetbasierter Informationssysteme (z. B. Weiterentwicklung der KISS Hamburg Selbsthilfe-App),
- Weiterentwicklung digitaler datenschutzkonformer (DSG-VO) Anwendungen wie Chat- oder Video in der Beratung und der Gruppenunterstützung sowie bei der Bereitstellung virtueller Gruppenräume,
- Umsetzung der mobilen Selbsthilfe-Beratung in unterschiedlichen Sozialräumen (siehe S. 16).
- Zur Verfügungstellung von Gruppen- und Veranstaltungsräumen für ausgewählte Fremdnutzung. Die Nutzung durch die Selbsthilfegruppen hat dabei immer Vorrang.
(KISS Hamburg hat in Altona mit der Open School e.V. eine Kooperationen für eine kostenlose Fremdnutzung abgeschlossen).

Kooperationen mit Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitssystems u. a. mit

- Krankenkassen,
- Der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG),
- Krankenhäusern, Kliniken, Praxen,
- Ärzten und Ärzteorganisationen,
- Psychotherapeuten und Psychotherapeutenkammer,
- Hochschulen, Universitäten und Gesundheits- und Krankenpflegesschulen,
- Trägern beruflicher Rehabilitation,
- Einrichtungen der Familienhilfe (Mütterzentren, Nachbarschaftszentren),
- Beratungseinrichtungen
- Bezirklichen Gesundheitsämtern
- Lokale Vernetzungsstellen Prävention (LVS Prävention)
- Agentur für Arbeit,
mit dem Ziel, dass diese die Förderung von Selbsthilfepotenzialen ihrer Zielgruppen zum Bestandteil ihres professionellen Handelns machen,

Erreichbarkeit

- a) KISS Hamburg war 2025 unter einer einheitlichen Telefonnummer von Montag bis Donnerstag jeweils von 11-17 Uhr erreichbar. Der Umfang der Beratung am Selbsthilfetelefon betrug wöchentlich durchschnittlich mindestens 30 Mitarbeiter*innenstunden.
- b) Die datenschutzkonforme (DSG-VO) schriftliche Online Beratung war Montag bis Freitag für Ratsuchende erreichbar. Die Ratsuchenden erhielten in der Regel innerhalb von **zwei** Werktagen eine Antwort.
- c) Interessierte Bürger*innen Selbsthilfegruppen, Gruppengründende, Professionelle u. a. konnten auch 2025 mit KISS Hamburg persönliche Beratungen je nach Bedarf vereinbaren.
- d) Die täglichen Zugangsmöglichkeiten (Mo-Fr) zu den Gruppenräumen in Harburg, Wandsbek und Altona bestanden von 9-21 Uhr. In Altona bestand darüber hinaus die Möglichkeit der Raumnutzung am Wochenende.
- f) Erreichbarkeit während der Urlaubszeit
- g) Durchführung von internen Konzept- und Fachtagen

Die Online-Beratung wurde 1.234x in Anspruch genommen. Die Beratung per Videocall 10x.

Dieses Angebot wurde von 158 Ratsuchenden in Anspruch genommen.

In der Urlaubszeit 2025 konnten die Kontaktstellen die nahezu uneingeschränkte Erreichbarkeit aufrechterhalten. Ratsuchende hatten alternativ die Möglichkeit, sich von Montag bis Donnerstag von 11-17 Uhr an das Selbsthilfetelefon zu wenden bzw. die schriftliche Online Beratung Montag-Freitag zu nutzen.

Um eine konzeptionelle Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung zu gewährleisten hat KISS Hamburg 2025 das Beratungsangebot an zwei Werktagen eingeschränkt, um Konzept- bzw. Fachtage durchzuführen. Dabei wurden organisatorische Angelegenheiten sowie fachliche Themen der Selbsthilfeunterstützung bearbeitet.

Zielgruppen

Das Leistungsangebot der Selbsthilfe-Kontaktstellen richtet sich an

- Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen,
- selbsthilfeinteressierte Bürger*innen ,
- Experten im Sozial- und Gesundheitsbereich,
- Institutionen im Gesundheitswesen sowie an die interessierte (Fach-)Öffentlichkeit.

Leistungen

Beratung und Unterstützung von Bürger*innen 2025

Beratungstypen	Dauer	Tatsächliche Kontakte 2024
Telefonische Beratung	5-20 min	2.547
Persönliche Beratung	15-60 min	158
Schriftliche Anfragen	15-20 min	309
Schriftliche Online-Beratung	15-60 min	1.234
Video-Beratung	15-60 min	10
Summe		4.258

*Die schriftliche Online-Beratung wird über ein DSGVO-konformes Tool organisiert, das über unsere Website erreicht werden kann. Dadurch ist es möglich auch schriftlich personenbezogene Daten auszutauschen ohne gegen den Datenschutz zu verstoßen.

Betrieb und Pflege einer öffentlich zugänglichen Internet-Datenbank mit Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in Hamburg.



1. FACHTAG HAMBURGER SELBSTHILFE WIR HILFT! SELBSTBESTIMMT, VIELFÄLTIG, DEMOKRATISCH

● Christa Herrmann

Unser Fachtag „Wir hilft! Selbstbestimmt, vielfältig, demokratisch“ war ein voller Erfolg: Über 100 Teilnehmende tauschten sich in sechs Workshops aus und erörterten anhand von zwei Keynotes neue Entwicklungen in und für die Selbsthilfe.

Deshalb gilt natürlich unser Dank allen Beteiligten: der tollen Moderation durch Larissa Hummel und den der Selbsthilfe und KISS sehr zugewandten Grußwortgebenden, Tim Angerer (Staatsrat Gesundheit, Sozialbehörde), Kathrin Herbst (Gesetzliche Krankenversicherung, Selbsthilfeförderung in Hamburg) und Kristin Alheit (Geschäftsführerin, Der Paritätische Hamburg).

Ein erstes Highlight stellten die beiden Keynotes dar: Dr. Christopher Kofahl, (UKE, Medizinsoziologie), allen bestens bekannt durch die Studie Selbsthilfe in Deutschland, und Dr. Behzad Förstl (Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement), der Selbsthilfe vor dem Hintergrund des ehrenamtlichen Engagements beleuchtete.

Anschließend fanden sechs Panels zu zentralen Themen statt, die die gruppenbezogene Selbsthilfe aktuell beschäftigen: *Wie kann die Sichtbarkeit verstärkt, wie die Barrierefreiheit gewährleistet werden? Wie können digitale Entwicklungen mitgedacht und einbezogen werden? Wie Schnittstellen verbessert oder auch niedrigschwellig Angebote umgesetzt werden?*

Solche und ähnliche Fragen wurden intensiv besprochen und weitergedacht. Und immer wurde der Bedarf am weiteren Austausch sichtbar.



Tim Angerer (Staatsrat, Sozialbehörde)

Gut angenommen wurden auch die Präsentationen zur Selbsthilfearbeit, sei es die Schatzkisten für die Gruppenarbeit, das Mitmach-Quiz oder auch die schon länger bekannten Selbsthilfe-Comics.

Ein großes Dankeschön geht an die gesetzlichen Krankenkassen, die Sozialbehörde und die Politik in Hamburg für ihre Unterstützung sowie allen Teilnehmer*innen, die den Fachtag durch ihre Perspektiven und Gedanken bereichert haben.

Wir freuen uns auf den nächsten Fachtag!

[Dokumentation
des Fachtags](#)

Unterstützung von Selbsthilfegruppen einschließlich Gründungsberatung und Gruppenunterstützung

a) Bereitstellung von Gruppenräumen in den Kontaktstellen, (Die Räume in Wandsbek sind nahezu barrierefrei, die Räume in Harburg, Mitte und Altona leider weniger).

Ottensen: 1 Raum
 St. Georg: 3 Räume
 (bis August 2025)
 Wandsbek: 5 Räume
 Harburg: 1 Raum
Gesamt: 10 Räume

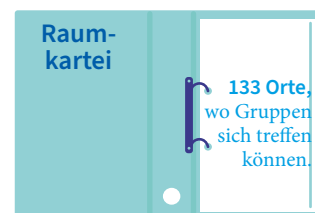


b) Bereitstellung virtueller Gruppenräume,

20 Gruppen haben sich Videokonferenz-Räume in der App eingerichtet.



c) Vermittlung von externen Räumen lokaler Institutionen für Gruppentreffen, Veranstaltungen etc.,



d) Beratung zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen,

e) Beratung zu digitalen Anwendungen in der Gruppenarbeit,

f) Beratung und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (Presse, digitale Mediennutzung, Veranstaltungen),

g) Beratung zu Fördermöglichkeiten und zur Vereinsgründung,

h) Vermittlung von Referenten für Fachvorträge,

Gruppenunterstützung	Anzahl
Öffentlichkeitsarbeit	347
Vermittlung Fachleute	3

- i) Unterstützung von Initiator*innen bei der Gründung neuer Gruppen (z.B. Räume, Öffentlichkeitsarbeit, Beratung, Begleitung),
- j) Initiieren von Selbsthilfegruppen und Begleitung in der Anfangsphase (besonders bei Personen mit geringer Gruppen-Erfahrung),
- k) Organisation von begleitenden Fachveranstaltungen, auch im digitalen Format,
- l) Beratung bei Gruppenproblemen (Dynamik) und Gruppenstruktur (Organisation) und Supervision,
- m) Herstellung von Kontakten zwischen Selbsthilfegruppen, um deren Austausch untereinander anzuregen (Vernetzung),
- n) Vermittlung von kooperativen Beziehungen zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus den jeweils relevanten Bereichen,
- o) Gründungsberatung (30 - 120 min), auch im digitalen Format,
- p) Regelmäßige Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen zur Gruppenarbeit in Form von Abendveranstaltungen (auch im digitalen Format). Dieses Angebot steht den Mitgliedern aller Hamburger Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen offen.

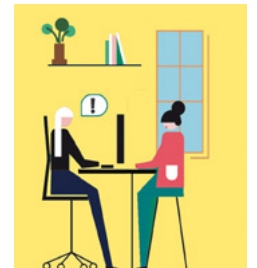
Um die Attraktivität der Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund zu fördern, werden weitere Maßnahmen zur Stärkung der Interkulturellen Kompetenz von KISS Hamburg ergriffen (Workshops, Öffentlichkeitsarbeit, Kooperation mit Migrantenorganisationen, Fortbildungen).

24
persönliche
Anfangsbegleitungen



148 Beratungen
für die Gruppenarbeit

67 Gründungsberatungsgespräche



In 2025 wurden insgesamt elf Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen durchgeführt, darunter zu Themen wie „Gelingende Kommunikation“, „Gruppenmerkmale und Rollen“, „Moderation“, „Kreative Gruppenarbeit (Methodenkoffer)“, „Recht für Selbsthilfegruppen“ oder auch „Konflikte in der SelbsthilfeGruppe“.

Beratungstypen	Dauer	Tatsächliche Kontakte
Gruppenunterstützung	10 - 90 min	2.537
Gründungsberatung	30 - 120 min	67
Zusammenarbeit Profis	20 - 120 min	451

*Gruppenunterstützungen, Gründungsberatungen und die Zusammenarbeit mit Multiplikator*innen finden sowohl in Präsenz als auch Virtuell statt.

Beratung zur finanziellen Förderung (Selbsthilfegruppentopf und GKV)

- a) Regelmäßige (öffentliche) Beratung der Selbsthilfegruppen zur finanziellen Förderung aus dem SHG-Topf im Bereich Gesundheit und lebenslagenbezogener Selbsthilfe zur Förderung der Gesundheit,
- b) bei Bedarf Weiterentwicklung der Vergaberichtlinien für den Selbsthilfegruppentopf,
- c) Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg, insbesondere zur Beratung mit Verweis auf die zuständige Ansprechperson zur Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfegruppen gem. § 20h SGB IV (GKV-Förderung),
- d) Beratung der Selbsthilfegruppen zu weiteren Fördertöpfen wie z.B. Hamburger Spendenparlament, Deutsche Rentenversicherung, Fördertopf der HAG, Bußgeldfond etc. Beratungstermine nach Vereinbarung auch außerhalb der öffentlichen Sprechzeiten,
- e) Bearbeitung der Förderanträge Lebenslagen- und Pflegebezogener Selbsthilfegruppen,

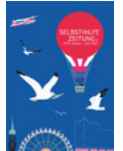
- f) Vor- und Nachbereitung der Vergabesitzungen, Protokollierung und Begleitung der Arbeit des Vergabeausschusses,
- g) Abwicklung der Geldvergabe an die unter e) genannten Hamburger Selbsthilfegruppen,
- h) Bericht über die Mittelvergabe, insbesondere über die Aufteilung der öffentlichen Mittel und der Mittel der gesetzlichen und privaten Pflegekassen,
- i) Weiterentwicklung des derzeitigen Antragsverfahrens (Digitalisierung) und Zustimmungsverfahren zu den Bewilligungen aus dem SHG-Topf gemeinsam mit der Sozialbehörde,
- j) Durchführung von vier öffentlichen Informationsveranstaltungen zu den Fördermöglichkeiten (in Präsenz/Digital).

Zuordnung der Gruppen	Beratung zur finanziellen Förderung	Eingereichte Anträge
Gesundheit	183	(GKV)
Lebenslagen	97	37
Pflege	11	24
Gesamt	291	61

Öffentlichkeitsarbeit

- a) Informations- und Aufklärungsarbeit über gruppenbezogene Selbsthilfe durch den Einsatz verschiedener (auch digitaler) Medien,
- b) Bekanntmachung des Angebotes der Kontaktstellen über Presse, das Internet und andere geeignete Medien,
- c) Durchführung von Präsenz und digitalen Fach- und Informationsveranstaltungen über Selbsthilfe und selbsthilfenahen Themen,
- d) Bereitstellung und Pflege der KISS Hamburg Internetpräsenz,
- e) Weiterentwicklung der Präsenz von KISS Hamburg in den sozialen Medien,
- f) Herausgabe eines regelmäßigen Newsletters für Multiplikator*innen, Expert*innen und Selbsthilfeaktive,
- g) Zusammenarbeit mit Akteur*innen aus dem Sozialraum, um das Thema gruppenbezogene Selbsthilfe in deren digitalem Auftritt (Social Media, Webseiten) zu platzieren,
- h) Bereitstellung der KISS Hamburg Selbsthilfe-App, laufender Support für die nutzenden Gruppen, Posts in den verschiedenen Chat-Kanälen (Selbsthilfe-Chat, Forschungsanfragen, Presseanfragen) sowie Erstellung von News und Push-Nachrichten.

Selbsthilfezeitung 170
(letzte Ausgabe)
32 Seiten,
5.500 Auflage



www.kiss-hh.de
242.217 Seitenaufrufe,
70.354 Besuche,
31.652 Seitenansichten
Gruppensuche-Datenbank



**Newsletter (Gesundheit
Gemeinsam Gestalten)**
4x jährlich, 409 Abos



[facebook/selbsthilfe.hamburg.kiss](https://facebook.com/selbsthilfe.hamburg.kiss)
„Gefällt mir“ (entfällt seit 2025)
966 Follower



KISS Hamburg Selbsthilfe App
1.220 Push-Nachrichten Empfangende
908 App-Nutzende
(Chat, Videokonferenzen)



[instagram/selbsthilfe.hamburg.kiss](https://instagram.com/selbsthilfe.hamburg.kiss)
203 Beiträge
502 Follower
249 gefolgt



Kooperationen

a) Vermittlung von kooperativen Beziehungen zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus den jeweils relevanten Bereichen,

b) Zusammenarbeit mit Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens mit dem Ziel, dass diese die Förderung von gesundheitlichen, sozialen und pflegebezogenen Selbsthilfegruppen zum Bestandteil ihres professionellen Handelns machen,

c) Zusammenarbeit mit lokalen Strukturen, wie beispielsweise Bürgerhäusern oder anderen bürgernahen Institutionen mit dem Ziel die Angebote und Möglichkeiten von Selbsthilfe als festen Bestandteil des Hilfesystems kenntlich zu machen,

d) Zusammenarbeit mit Arztpraxen, therapeutischen Praxen und Krankenhäusern zwecks Kooperation mit Selbsthilfegruppen und Förderung einer selbsthilfenahen und patientenorientierten Gesundheitspolitik (Qualitätssicherung) und

e) Mitwirkung bei fachlichen Arbeitskreisen und politischen Gremien, soweit dies die Anliegen (Interessenwahrnehmung/Anwaltschaft) der Selbsthilfe unterstützt.

Zusammenarbeit mit der Hamburger Arbeit, mit der Hamburger Arbeit mit Ärzte- und Psychotherapeutenkammer, Mitarbeit im AK der Sozialbehörde und verschiedenen Krankenhäusern im Rahmen der Versorgungsstrukturen.

Mitglied im Fachbeirat Pflegestützpunkte, Steuerungsgruppe Netzwerk pflegende Angehörige, Netzwerk „Beziehungsorientierte Pflege Wandsbek“, Beirat „Barrierefreie Apps“, Paritätischer Gesamtverband.

Mitglied im Verwaltungsrat des MD Nord, Vorstand der Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG), Länderrat der DAG SHG, Arbeitskreis Selbsthilfe, Paritätischen Gesamtverband, Landeskonferenz für gesundheitliche und pflegerische Versorgung, Patientenforum Hamburg, Fachbeirat Pflege der NAKOS. Mitglied „Bündnis gegen Einsamkeit“

Selbsthilfevertretung
Beratendes Mitglied im Vergabegremium der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) für die Belange der Hamburger Selbsthilfegruppen
Beratendes Mitglied im Vergabegremium der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) für die Belange der Selbsthilfeorganisationen.
Mitglied im Vergabegremium der Sozialbehörde sowie der Pflegekassen für die Belange der Lebenslagen und Pflegebezogenen Selbsthilfegruppen

Aktualisierung der Selbsthilfegruppenkartei

Zur Qualitätssicherung werden alle bestehenden Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen einmal jährlich mit vorgegebenen Fragen überprüft. Insbesondere werden abgefragt: Kontaktpersonen, Adressen einschließlich Email-Adressen und Homepages, Aktivitäten und Ziele der Gruppen, Zeit und Ort der regelmäßigen Treffen, Anzahl der Teilnehmenden und deren Alter.

Die Dokumentation erfolgt in einer Datenbank. Die Daten sind Grundlage für die Beratung von an Selbsthilfe interessierten Bürger*innen, für die Abwicklung des Fördergeschehens des SHG-Topfes und der Bereitstellung der Onlinedatenbank auf der KISS Website.

Weitere Projekte und Aktivitäten



Steuerung des von der AOK Rheinland Hamburg von 10/2022 bis 12/2025 geförderten Projektes „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“.



Standortkoordination des 2025 von der BARMER geförderten Projekts „INSEA aktiv. Leben mit chronischer Krankheit“.



Dokumentation Hamburger Fachtag Selbsthilfe „Wir hilft! Selbstbestimmt, vielfältig, demokratisch“, 22.5.2025.

Übersicht in Zahlen, KISS Hamburg 2025

Beratungstypen	Tatsächliche Anzahl
Telefonische Beratung	2.547
Persönliche Beratung	158
Schriftliche Anfragen	309
Schriftliche Online-Beratung	1.234
Video-Beratung	10
Gruppenunterstützung	2.537
Gründungsberatung	67
Zusammenarbeit mit Professionellen	451
Veranstaltungen für Interessierte, Gruppenmitglieder oder Professionelle	98 (1.923 Menschen erreicht)

Selbsthilfeunterstützung 2025

KOMPETENZAUSTAUSCH SELBSTHILFE

● Hannah Büttner

Selbsthilfeaktive, die in ihren Gruppen als Organisierende und Ansprechpersonen fungieren und damit viel Verantwortung tragen, haben einen besonderen Erfahrungsschatz. Grund genug, um Gesprächsraum anzubieten, in dem ihr Engagement mit gelingenden wie herausfordernden Facetten sichtbar werden darf.

Mit dem Kompetenzaustausch Selbsthilfe als gruppen- und themenübergreifender Veranstaltungsreihe widmet sich KISS seit Herbst 2024 gezielt den Erfahrungen, Fragen und Belastungen der Verantwortungstragenden. Um der Vielfalt der Gruppenformen und -anliegen gerecht zu werden, wechseln Vor-Ort- mit Online-Abenden und vorbereitete Schwerpunktthemen mit offenen Themenabenden ab.

In 2025 tauschten sich die Selbsthilfeaktiven zu folgenden Themen aus:

- Grenzen des Miteinanders - Ausschluss in Selbsthilfegruppen,
- Zwischen Anspruch und Überforderung - ein Reflexionsabend,
- Über Flexibilität und Frust – Unverbindlichkeit in der Selbsthilfegruppe,
- Heute nur Gutes! Stärkende Erfahrungen zum Jahresende.

Dabei verfestigt der Veranstaltungsfokus nicht eine Alleinverantwortlichkeit Einzelner – in gemeinsamer Reflexion von Rollen, Gruppenstrukturen und Entscheidungswegen lässt sich der Blick stärker für den partizipativen Ansatz gruppenbezogener Selbsthilfe öffnen und die kollektive Kompetenz erweitern. KISS begleitet den Prozess moderierend und fachlich aus umfang-



reich gesammeltem Einrichtungswissen der Selbsthilfeunterstützung. Im Jahr 2025 wurde das Angebot von langjährigen wie auch neu(er) eingestiegenen Selbsthilfeaktiven zahlreich und intensiv genutzt. Sie setzten sich mit Fragestellungen zu Gruppenwerten, -dynamik und Kommunikation sowie persönlichen Herausforderungen ihrer Arbeit auseinander – immer wieder gegenseitig entlastend, ermutigend und umsichtig an Selbstfürsorge und Grenzen des Engagements erinnernd.

KISS unterstützt dabei Teilnehmende bewusst darin, Ressourcen (wieder) zu entdecken und Gestaltungsspielräume durch die Vielzahl gemeinsam gefundener Lösungsansätze zu erweitern. In ihrem Fazit rücken zwei Ergebnisse entsprechend häufig in den Vordergrund: ein stärkeres Selbstwirksamkeitsgefühl und große Wertschätzung dafür, auf wie viele unterschiedliche Weisen hilfreiche Gruppenarbeit gelingt.

Alle Abb. S. 18-19: Posts auf unseren Social Media Kanälen 2025.

„DER ELEFANT IM RAUM...“ DAS 29. SELBSTHILFEFORUM DER ÄRZTE- KAMMER ZU DEN THEMEN „ME/CFS, LONG COVID, POST COVID UND POST VAC“

● Petra Diekneite

Das Selbsthilfeforum – eine Kooperation zwischen der Ärztekammer Hamburg, der Psychotherapeutenkammer Hamburg und KISS Hamburg – fand 2025 als Onlineveranstaltung statt. Die zentrale Frage war, wie es gelingen kann, die Versorgung von Menschen mit ME/CFS, Long-Covid, Post-Covid und Post-Vac in Hamburg zu verbessern aus Sicht von Selbsthilfe, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen. Hierzu wurden Einführungsvorträge aus ärztlicher Sicht, aus psychotherapeutischer Sicht, aus Sicht der Selbsthilfe und aus Sicht einer Hamburger Hausärztin zur Situation der Versorgung gehalten. Parallel gab es die Möglichkeit einer begleiteten Chatkommunikation und zum Abschluss Zeit für einzelne Fragen.

Frau Dr. med. Kirsten Wittke, Fachärztin für Innere Medizin und Hämatologie und Onkologie und Oberärztin am Charité Fatigue Centrum benannte in ihrem Vortrag, dass vor der Pandemie (2020) ca. 300 000 Menschen und im Jahr 2025 ca. 800 000 Menschen deutschlandweit an ME/CFS erkrankt seien (Vgl. MS: 250.000 Menschen in Deutschland), das Verhältnis von Frauen zu Männern sei 2:1. Es gäbe derzeit keine zugelassenen Medikamente.

Die Psychologin Frau Bettina Grande aus Heidelberg berichtete von der psychotherapeutischen Begleitung Schwer- und Schwerstbetroffener und deren oft von dauerhaftem Leid und Schmerz geprägten Alltag. Die somatische Erkrankung ME/CFS sei wie „ein Elefant im Raum“ und ein „Monster“, sie stelle alle – Betroffene, Angehörige und professionelle Akteur*innen - vor große Herausforderungen. Damit endlich eine bessere Versorgung der Erkrankten erreicht werden könne, sei die Aufklärung ganz zentral. Sie verglich dies mit der AIDS-Aufklärungskampagne in den 1980er Jahren. Die Situation vieler schwer Erkrankter sei verheerend und assistierter Suizid als „Lösung“ sei nicht hinnehmbar.

Auch die Hausärztin Frau Maren Sommer, Fachärztin für Allgemeinmedizin und 2. Vorsitzende des Hausärztinnen und Hausärzterverbandes Hamburg, berichtete von den großen Herausforderungen und den Hürden für die Hausärzt*innen.

Die Regionalgruppe Hamburg von Fatigatio e.V. berichtete aus ihrer Arbeit und von ihren Erfahrungen und benannte konkrete Punkte und Forderungen aus Patient*innensicht. Sie bot auch an, Informationsveranstaltungen und Wissensvermittlung im Rahmen der persönlichen eigenen Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Frau Dr. Wittke resümierte, der Frust Betroffener sei verständlich.

Dennoch sei in den letzten Jahren viel passiert. Es ginge zwar langsam voran, aber in die richtige Richtung.

Die Veranstaltung der Ärztekammer Hamburg war ein wichtiger Baustein für die Versorgung Betroffener in Hamburg, die Ärztekammer wird im Rahmen ihrer Netzwerke und Möglichkeiten dieses Thema weiter voranbringen. Rekordverdächtige 280 Teilnehmende nahmen an dieser Veranstaltung teil, was die Wichtigkeit und Notwendigkeit des Themas unterstreicht. Auch bei KISS Hamburg wird das Thema im Rahmen der Selbsthilfeaktivitäten weiter eine wichtige Rolle spielen.

Weitere Informationen finden sich unter diesen Links:

Charité Berlin
([Praxisleitfaden](#))

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS:
[Informationen für Ärztinnen und Ärzte –
Deutsche Gesellschaft für ME/CFS](#)

Regionalgruppe Hamburg des Fatigatio e.V.:
[Informationen für Betroffene und Angehörige](#)



MOBILE BERATUNG ZUR SELBSTHILFE

● Daniel Grimm

Das mobile Beratungsangebot zur Selbsthilfe konnte im Berichtsjahr mit insgesamt 20 Terminen erfolgreich umgesetzt werden. Unser mobiles Beratungsangebot zeichnet sich gegenüber anderen aufsuchenden Beratungsangeboten dadurch aus, dass es sich nicht um eine Beratung im häuslichen oder privaten Umfeld der Ratsuchenden handelt. Vielmehr steht die mobile Beratung von KISS Hamburg für ein Angebot, das in den Räumlichkeiten von Kooperationspartnerinnen und -partnern stattfindet, um Interessierte vor Ort zum Thema Selbsthilfe zu informieren und sie bei Bedarf unmittelbar in entsprechende Gruppenangebote vermitteln zu können. Wie viele Personen mit der mobilen Beratung an den einzelnen Terminen jeweils erreicht werden konnten, war auch in 2025 unterschiedlich und vor allem von der Bekanntmachung des Angebotes vor Ort sowie der Aktivierung der jeweiligen Zielgruppen abhängig. Bis auf wenige Ausnahmen fanden an den stattgefunden Terminen jedoch mehrere für die Ratsuchenden gewinnbringende Gespräche statt. Wenn es um die Anzahl der erreichten Personen in der mobilen Beratung geht, zeigen auch unsere Erfahrungen in 2025, dass es bestimmte Settings gibt, in denen es sich eher lohnt, dieses Angebot durchzuführen. Es hat sich herausgestellt, dass insbesondere die Zusammenarbeit mit ausgewählten psychotherapeutischen bzw. psychosomatischen (Tages-)Kliniken sowie der stationären Suchtrehabilitation sehr gewinnbringend ist. Hier konnten zuverlässig und regelhaft viele Personen mit der mobilen Beratung erreicht werden und die Beratungsprozesse führten teilweise sogar zu neuen Gruppengründungen, so etwa als Nachsorgeangebote der stationären Behandlung.



HAND IN HAND FÜR NORDDEUTSCHLAND

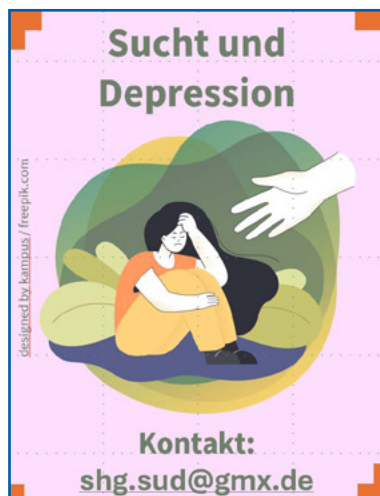
● Frank Omland

Im Rahmen der Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ beteiligten sich Suchtselbsthilfegruppen und -verbände an verschiedenen Formaten im TV und Radio des Norddeutschen Rundfunks. Unter anderem gab es Filmbeiträge mit den Weiß-Brauen-Kaffeetrinkern e.V., als alkoholfreier Fanclub des St. Pauli, der HSV-„Konkurrenz“ von Klar Schiff, einem Mitglied mit FASD (Fetal Alcohol Syndrome Deutschland) sowie den Soberguides der Hamburger Guttempler und einer Gruppe für Glücksspielsucht. Hinzu kamen diverse Radio-Interviews und Beiträge mit Gruppen zu den Themen Kaufsucht, illegale Drogen, Mediensucht oder auch den erwachsenen Kindern von Suchtbetroffenen.

Die Vielfalt der Radio- und Filmbeiträge lässt sich auf der Website des NDR gut nachvollziehen, [hier geht es zur Übersicht](#).

Parallel zur Benefizaktion des NDR kam es bei KISS Hamburg zu einer Häufung von weiteren journalistischen Anfragen rund um das Thema „Sucht“ seitens diverser Fernsehsender, so dass die interessierten Gruppen mehrfach angesprochen worden sind.

Und die Gruppe Kaufsucht hatte schon vorher einen Beitrag für „37 Grad“ im ZDF geliefert, der seit Anfang Januar 2026 in der Mediathek der Öffentlichkeit zur Verfügung steht: [„Süchtig nach Shopping“](#).



Anhang: Statistischer Überblick

a) Grundlagenauszählung der Hamburger Selbsthilfegruppen, Stand: 31.12.2025

Syst. Nr.	Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe		
10 Suchterkrankungen							
10,00	Allgemein	0	0	0	0	/	0
10,01	Beratungsangebote	0	0	0	0	/	0
10,02	Suchtselbsthilfeverbände	7	143	1	151	/	150
10,03	Sucht: Alkohol & mehrere Abhängigkeiten	2	36	1	39	/	38
10,05	Sucht: Drogen	4	30	0	34	/	34
10,06	Sucht: Glücksspielsucht	2	6	0	8	/	8
10,07	Sucht: Rauchen & Nichtrauchen	0	0	0	0	/	0
10,08	Sucht: Ess-Störungen	0	19	3	22	/	19
10,09	Sucht: Andere / Nichtstoffgebundene	0	15	0	15	/	15
	Summe	15	249	5	269	/	264
11 Psychische Erkrankungen u. Psychosomatik							
		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe		
11,00	Beratungsangebote	1	1	0	2	/	2
11,01	Psychiatrische Erkrankungen	4	33	20	57	/	37
11,10	Depression, Bipolare Störungen	0	28	3	31	/	28
11,11	Ängste und Phobien	0	11	3	14	/	11
11,12	Zwänge	1	5	0	6	/	6
11,13	Selbsttötung / Suizidalität	1	7	0	8	/	8
11,16	Traumafolgestörungen	0	3	7	10	/	3
11,17	Autismus-Spektrums-Störungen (ASS)	3	18	3	24	/	21
11,18	Psychosomatik (vorher: 18.00)	0	1	0	1	/	1
11,19	Andere psychische Erkrankungen	1	9	1	11	/	10
	Summe	11	116	37	166	/	127
12 Internistischer Bereich							
		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe		
12,00	Allgemein	0	1	0	1	/	1
12,01	Herzerkrankungen	1	4	1	6	/	5
12,02	Bluter / Hämophile	1	2	0	3	/	3
12,03	Blut-Erkrankungen	0	3	0	3	/	3
12,04	Nieren & Dialyse	1	4	0	5	/	5
12,05	Diabetes, Unterzuckerung	1	5	2	8	/	6
12,06	Sarkoidose	0	2	1	3	/	2
12,09	Stoffwechsel	0	0	0	0	/	0
12,11	Asthma / Bronchitis / Pseudokrupp	2	6	0	8	/	8
12,12	Lunge, TB	0	3	0	3	/	3
12,16	Leber & Galle	1	2	0	3	/	3
12,17	Magen, Darm, Speiseröhre	2	1	1	4	/	3
12,21	Abwehrsystem / Aids /	1	0	1	2	/	1
12,22	Hormonstörungen	0	0	2	2	/	0
12,23	Organtransplantation (vorher: in 12.00)	0	1	0	1	/	1
	Summe	10	34	8	52	/	44

Abkürzungsverzeichnis

Syst.Nr.: Systematik-Nummer,
eine Zuweisung innerhalb eines medizin-sozio-
logischen Klassifikationssystems.

SHO = Selbsthilfeorganisation

SHG = Selbsthilfegruppe

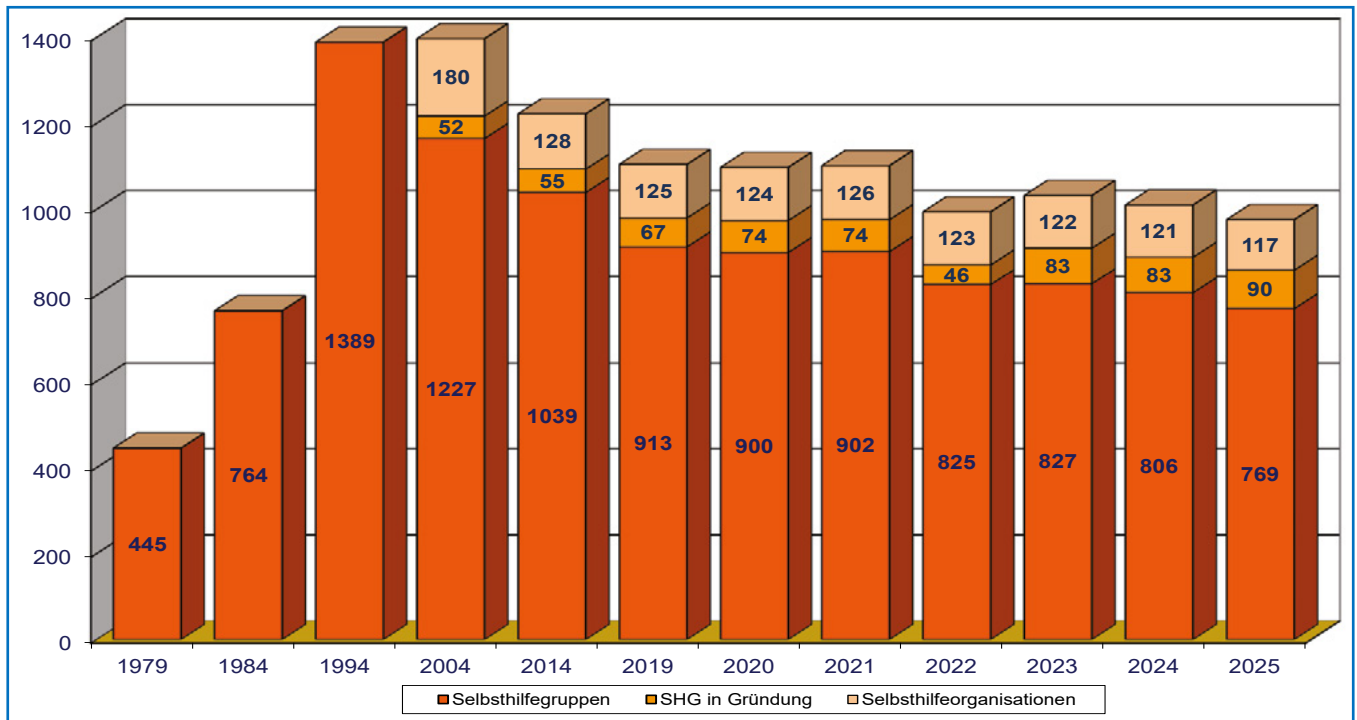
Gr. i.G. = Gruppe in Gründung

Syst. Nr.	Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
13 Orthopädisch-neurologischer Bereich						
13,03	Rheuma, Gewebeerkrankungen	2	16	0	18	/ 18
13,05	Muskelerkrankungen	3	6	1	10	/ 9
13,06	Nervensystem u Anfallserkrankungen	0	8	0	8	/ 8
13,07	Knochenerkrankungen	1	2	0	3	/ 3
13,08	Rücken und Wirbelsäule	1	4	1	6	/ 5
13,10	Schlaganfall	1	8	0	9	/ 9
13,11	Hirnverletzte	0	1	0	1	/ 1
13,12	Dementielle Erkrankungen	1	25	0	26	/ 26
13,13	Multiple Sklerose	1	23	0	24	/ 24
13,14	Parkinson	1	16	0	17	/ 17
	Summe	11	109	2	122	/ 120
14 Chirurgischer Bereich						
		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
14,01	Amputation	1	1	0	2	/ 2
14,02	Allgemeine Gruppen, chirurgisch	0	0	1	1	/ 0
	Summe	1	1	1	3	/ 2
15 Sonstige Erkrankungen						
		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
15,01	Allergien	0	1	0	1	/ 1
15,02	Hautkrankheiten / Behaarung	1	4	0	5	/ 5
15,03	Kopfschmerz	0	2	0	2	/ 2
15,05	Sprach- und Sprechstörungen	0	2	0	2	/ 2
15,06	A(H)DS, Teilleistungsstörungen	2	13	3	18	/ 15
15,08	Zahnerkrankungen	0	1	0	1	/ 1
15,12	Verbrennungen	0	1	0	1	/ 1
15,13	Schmerzen	1	5	1	7	/ 6
15,17	Schlafstörungen	0	1	0	1	/ 1
15,19	Umweltschadstoffe und	1	16	2	19	/ 17
	Summe	5	46	6	57	/ 51
16 Krebs						
		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
16,00	Allgemeines, Beratung	0	0	0	0	/ 0
16,01	Krebs-Selbsthilfegruppen	2	25	0	27	/ 27
16,02	Stoma / ILCO-Gruppen	1	3	0	4	/ 4
16,03	Kehlkopflose / -operierte	1	1	0	2	/ 2
16,04	Pankreatomie	1	2	0	3	/ 3
	Summe	5	31	0	36	/ 36
17 Behinderungen und Beeinträchtigungen						
		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
17,00	Beratungsstellen	9	5	0	14	/ 14
17,01	Körperbehinderte Menschen	1	2	0	3	/ 3
17,02	Geistig behinderte Menschen	1	7	0	8	/ 8
17,03	Mehrfachbehinderte Menschen	1	3	0	4	/ 4
17,04	Sinnesschädigungen (Augen)	2	34	1	37	/ 36
17,05	Sinnesschädigungen (Augen)	5	12	1	18	/ 17
17,06	Abnormer Körperwuchs (lange/kurze)	1	1	0	2	/ 2
17,07	Vorgeburtliche Schädigung	3	8	0	11	/ 11
17,09	Andere (allg.Behinderungen,übergreifend)	0	2	1	3	/ 2
	Summe	23	74	3	100	/ 97

Syst.Nr.	Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
21 Psychosoziale Themen		SHO	SHG	Gr.i.G.		
21,01	Gesprächsgruppen allgemein	0	13	4	17	/ 13
21,02	Gespräche und Geselligkeit, Freizeit	2	2	2	6	/ 4
21,04	Mobbing	0	4	2	6	/ 4
21,05	Tod, Trauer	1	3	1	5	/ 4
21,06	Unfall	0	0	1	1	/ 0
21,14	Sekten / Okkultismus	0	1	0	1	/ 1
	Summe	3	23	10	36	/ 26
22 Besondere soziale Situationen		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
22,00	Allgemein	0	0	0	0	/ 0
22,02	Strafgefangene	1	0	0	1	/ 1
22,03	Migranten/innen + Migranten	1	1	1	3	/ 2
22,05	Gewalt- und Verbrechenopfer	1	0	1	2	/ 1
22,06	Arbeit und Gesundheit	0	1	0	1	/ 1
22,08	Prostitution	0	0	0	0	/ 0
22,09	Obdachlose	0	0	0	0	/ 0
22,11	Schuldner/innen	0	0	0	0	/ 0
22,12	Erwerbslose	0	3	0	3	/ 3
22,18	Hochbegabte	1	6	0	7	/ 7
22,19	Junge Erwachsene	0	0	2	2	/ 0
	Summe	4	11	4	19	/ 15
23 Partnerschaft, Ehe und Familie		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
23,00	Allgemein und Beratungsstellen	1	5	0	6	/ 6
23,01	Beziehungs- und Paarprobleme	1	2	2	5	/ 3
23,02	Familien- und Elternprobleme	0	3	0	3	/ 3
23,03	Kinderlosigkeit	0	2	0	2	/ 2
23,05	Alleinerziehende	0	0	1	1	/ 0
23,07	Große Familien (Drilllinge / Mehrlinge)	1	1	3	5	/ 2
23,08	Trennung / Scheidung / Sorgerecht	0	0	0	0	/ 0
23,10	Frühgeborene	1	7	0	8	/ 8
23,11	Vätergruppen	2	6	0	8	/ 8
23,12	Müttergruppen	3	9	0	12	/ 12
23,13	Stillgruppen	1	1	0	2	/ 2
23,15	Tagesmütter / -väter	1	0	0	1	/ 1
23,16	Adoption / Pflege-, Heimkinder	1	1	0	2	/ 2
	Summe	12	37	6	55	/ 49
24 Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen		SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe	
24,00	Beratungsstellen / Frauenzentren	1	1	0	2	/ 2
24,02	Allg. Frauengesprächsgruppen	0	1	0	1	/ 1
24,03	Lesben	1	0	0	1	/ 1
24,04	Frauen und Gewalterfahrungen	0	0	0	0	/ 0
24,05	Frauen und Körper (u.a. § 218)	0	4	1	5	/ 4
24,10	Andere Frauengruppen	0	0	0	0	/ 0
	Summe	2	6	1	9	/ 8

Syst. Nr.	Gruppenbezeichnung.	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe		
25 Genderbezogene Selbsthilfe: Männer							
25,02	Allgemeine Männergruppen	0	1	0	1	/	1
25,03	Schwule	0	5	0	5	/	5
25,05	Männer & Körper	0	1	0	1	/	1
25,10	Andere Männergruppen	0	0	0	0	/	0
	Summe	0	7	0	7	/	7
26 Genderbezogene Selbsthilfe: Divers							
26,02	Allg. Gruppen (Sexuell Identität)	0	10	2	12	/	10
	Summe	0	10	2	12	/	10
27 Ältere Menschen							
27,00	Allgemein / Beratung	1	0	0	1	/	1
27,01	Begegnung, Bildung, Freizeit	2	0	0	2	/	2
27,02	Ältere Menschen: Selbsthilfegruppen	1	5	2	8	/	6
27,03	Pflege, pflegende Angehörige (außer: Demenz)	0	0	0	0	/	0
	Summe	4	5	2	11	/	9
29 Sexualität							
29,00	Beratungsstellen	0	0	0	0	/	0
29,02	Allg. Gesprächsgruppen: Sexualität	0	0	0	0	/	0
29,04	Sexuelle Praktiken (u.a. Fetische)	2	2	0	4	/	4
29,06	Sexualisierte Gewalt	0	3	1	4	/	3
	Summe	2	5	1	8	/	7
33 Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse							
33,01	Große Selbsthilfeorganisationen	3	0	0	3	/	3
33,02	Patientenschutz und Verbraucherberatung	0	1	2	3	/	1
33,04	Nachbarschafts-, und Laienhilfe	2	2	0	4	/	4
33,05	Service für Projekte	1	0	0	1	/	1
	Summe	6	3	2	11	/	9
34 Umweltschutz							
34,00	Beratungsstellen	0	0	0	0	/	0
34,01	Selbsthilfegruppen und -organisationen	1	1	0	2	/	2
	Summe	1	1	0	2	/	2
35 Gesellschaft und Kultur							
35,00	Freizeit- u. Kommunikationszentren	0	0	0	0	/	0
35,01	Stadtteilinitiativen u. Wohnprojekte	0	0	0	0	/	0
35,05	Bürger- und Mieterinitiativen	0	0	0	0	/	0
35,07	Rechttextremismus	1	0	0	1	/	1
35,09	Menschen- und Bürgerrechte	1	0	0	1	/	1
35,10	Bildung	0	1	0	1	/	1
	Summe	2	1	0	3	/	3
	Gesamt	117	769	90	976	/	886

b) Entwicklung Selbsthilfeorganisationen und -gruppen (in Gründung), Raum Hamburg 1979-2025



c) Entwicklung Selbsthilfeorganisationen und -gruppen (in Gründung), Raum Hamburg 2025

Bereich	SHG	in %	SHO	Gr	Gesamt	in %
Allgemeines	0	0,0%	0	0	0	0,0%
Suchterkrankungen	249	32,4%	15	5	269	27,6%
Psychische Erkrankungen u. Psychosomatik	116	15,1%	11	37	164	16,8%
Internistischer Bereich	34	4,4%	10	8	52	5,3%
Orthopädischer u. neurologischer Bereich	109	14,2%	11	2	122	12,5%
Chirurgischer Bereich	1	0,1%	1	1	3	0,3%
Sonstige Erkrankungen	46	6,0%	5	6	57	5,8%
Krebs	31	4,0%	5	0	36	3,7%
Behinderungen und Beeinträchtigungen	74	9,6%	23	3	100	10,2%
Gesundheitsthemen insgesamt	660	85,8%	81	62	803	82,3%
Psychosoziale Themen	23	3,0%	3	10	36	3,7%
Besondere soziale Situationen	11	1,4%	4	4	19	1,9%
Partner, Ehe und Familie	37	4,8%	12	6	55	5,6%
Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen	6	0,8%	2	1	9	0,9%
Genderbezogene Selbsthilfe: Männer	7	0,9%	0	0	7	0,7%
Genderbezogene Selbsthilfe: Divers	10	1,3%	0	2	12	1,2%
Ältere Menschen	5	0,7%	4	2	11	1,1%
Sexualität	5	0,7%	2	1	8	0,8%
Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse	1	0,1%	2	0	3	0,3%
Umweltschutz	1	0,1%	1	0	2	0,2%
Gesellschaft und Kultur	3	0,4%	6	2	11	1,1%
Andere Gruppen insgesamt	109	14,2%	36	28	173	17,7%
<u>Gesamt</u>	769		117	90	976	

d) Aufgelöste Selbsthilfeorganisationen und -gruppen (in Gründung), Raum Hamburg 2025

	Bereich	SHO	SHG	Gr.
	Krankheiten			
9	Allgemeines	0	0	0
10	Suchterkrankungen	2	33	0
11	Psychische Erkrankungen u. Psychosomatik	0	14	10
12	Internistischer Bereich	0	2	5
13	Orthopädisch-neurologischer Bereich	1	15	2
14	Chirurgischer Bereich	0	0	0
15	Sonstige Erkrankungen	0	5	5
16	Krebs	0	4	2
17	Behinderungen und Beeinträchtigungen	0	2	1
	Lebensprobleme			
21	Psychosoziale Themen	0	6	4
22	Besondere soziale Situationen	0	4	3
23	Partnerschaft, Ehe und Familie	0	1	5
24	Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen	0	2	0
25	Genderbezogene Selbsthilfe: Männer	0	1	2
26	Genderbezogene Selbsthilfe: Divers	0	0	0
27	Ältere Menschen	0	3	1
29	Sexualität	0	0	2
	Initiativen			
33	Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse	0	0	0
34	Umweltschutz	0	0	0
35	Gesellschaft und Kultur	0	0	1
	Summe	3	92	43
	Gesamt		138	

e) Unterstützte Gruppengründungen 2025

Unterstützte Gruppengründungen insgesamt	110
davon: entstandene Gruppen	49
davon: laufende Gruppengründungen	36

25 weitere Gruppengründer*innen wurden im Prozess unterstützt.
Leider sind diese Gruppen nicht entstanden.

f) Anfragen nach Selbsthilfegruppen nach Thema 2025

Rangfolge	Anfragen	Thema
1	518	Depressionen ¹
2	503	Psychiatrische Erkrankungen ²
3	218	Allgemeine Gesprächsgruppen ⁵
4	202	Alkohol & mehrere Abhängigkeiten
5	194	Allgemeine Informationen zu KISS und SHG
6	163	Essstörungen ⁶
7	147	Ängste / Phobien ⁴
8	145	Krebs
9	141	Andere psychische Erkrankungen ⁹
10	136	AD(H)S / Teilleistungsstörungen
11	126	Umwelterkrankungen & Folgeerkrankungen ³
12	113	Gruppen der Suchtselbsthilfeverbände
13	111	Traumafolgestörungen ⁷
14	97	Familien- und Elternprobleme
15	94	Drogen
16	89	Beziehungs- & Paarprobleme
17	86	Selbsthilfegruppen für ältere Menschen
18	84	Trauer
19	77	Autismus-Spektrum-Störungen (ASS)
20	64	Andere / nichtstoffgebundene Süchte ⁸
21	52	Sexualisierte Gewalt
22	49	Gespräche & Geselligkeit, Freizeit
23	43	Trennung, Scheidung, Sorgerecht
24	36	Schmerzen
25	32	Frauen & Körper
26	31	Kinderlosigkeit

1) u.a. Anfragen von Angehörigen bzw. Eltern sowie übergreifende Gruppen zu Depressionen und Ängste;

2) u.a. Borderline, Narzisstische Persönlichkeitsstörung, bipolare Störung;

3) u.a. Long Covid und ME/CFS;

4) u.a. Soziale Ängste und soziale Phobien, Angst und Depression, Panik, Sprech- und Redeängste;

5) u.a. Einsamkeit, Hochsensibilität, Alltagsbewältigung/-probleme;

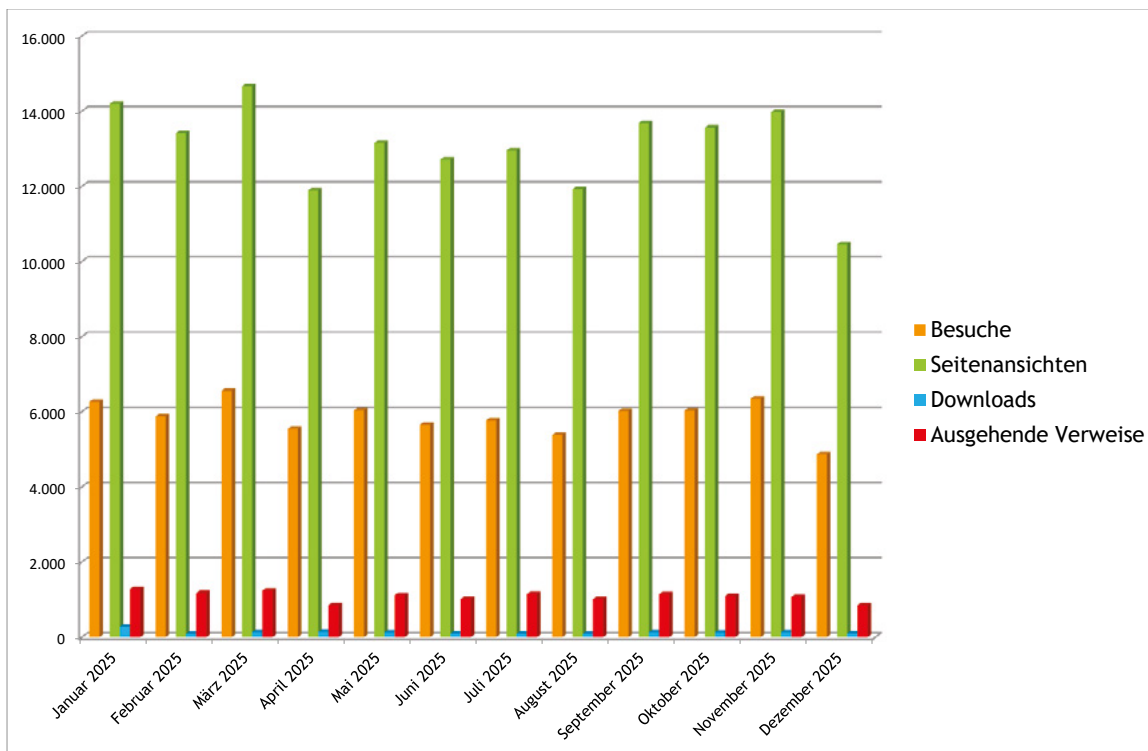
6) u.a. Adipositas, Bulimie, Anorexie, Binge Eating;

7) u.a. PTBS, Trauma, dissoziative Störungen, Gewalterfahrungen;

8) u.a. Kaufsucht, Beziehungsabhängigkeit, Pornographie-/Sexsucht, Medienabhängigkeit.

9) u.a. Emotions Anonymous (EA).

g) Statistik der Website von KISS Hamburg 2025



Zugriffe und Aktionen auf unserer Website („Besucher - Übersicht“ laut MATOMO-Tool, Januar bis Dezember 2025)							
Monat	Besuche	Aktionen	Davon:	Seitenansichten	Eindeutige Seitenan.	Downloads	Ausgehende Verweise
Januar 2025	6.263	24.344	0	22.731	14.198	283	1.283
Februar 2025	5.876	21.824	0	20.539	13.416	93	1.174
März 2025	6.562	23.938	0	22.554	14.662	138	1.235
April 2025	5.541	18.958	0	17.937	11.892	146	855
Mai 2025	6.032	21.516	0	20.256	13.150	132	1.119
Juni 2025	5.661	20.757	0	19.629	12.715	100	1.014
Juli 2025	5.769	21.110	0	19.854	12.956	96	1.148
August 2025	5.384	19.189	0	18.083	11.927	92	1.009
September 2025	6.019	22.510	0	21.198	13.686	136	1.146
Oktober 2025	6.029	22.224	0	20.978	13.565	130	1.099
November 2025	6.349	23.218	0	21.996	13.975	135	1.071
Dezember 2025	4.869	17.441	0	16.462	10.463	105	851
Gesamt	70.354	257.029	0	242.217	156.605	1.586	13.004

Legende:
Ausgehende Verweise bedeutet: Benutzung/Anklicken von Links auf unserer Website.

Quelle:
MATOMO-Statistik, Besucher-Übersicht (Monatszeiträume).

FO, 19.1.2026

Lesehilfe: unsere Website wurde von knapp 70.000 Menschen besucht. Diese haben 257.000 Aktionen durchgeführt und 242.000 Seiten angesehen. Nach Abzug der doppelt angesehenen Seiten verbleiben 157.000 eindeutige Seitenansichten, 1.600 Downloads wurden durchgeführt und knapp 13.000 Links zu anderen Websites geklickt.

Hinweis: durch die DSGVO müssen alle Nutzenden von Websites angeben, ob sie sich für statistische Erhebungen tracken lassen möchten. Wer nicht einwilligt, wird in der obigen Statistik nicht erfasst. Es ist unklar, wie hoch der Anteil derjenigen ist, die dem Tracking widersprechen.



h) Auswertung der Veranstaltungen, KISS Hamburg 2025

Veranstaltungs-Kategorie	VA-Anzahl	TLN-Anzahl
Offene: Infostand	5	400
Offene: Info-Veranstaltung	30	526
Offene: Themenveranstaltung	3	206
SHG: Fortbildung	11	135
SHG: Vernetzung und Erfahrungsaustausch	6	43
SHG: Supervision (Kompetenzaustausch)	4	42
Profis: Fortbildung	5	346
Profis: Informationsveranstaltung	14	157
Mobile Beratung	20	68
Gesamt	98	1.923

Titel der Veranstaltung 2025	TLN-Anzahl
29. Selbsthilfeforum zu Thema ME/CFS, Long & Post Covid & Post Vac	280
Asklepios Krebskongress 2025 - Krebs und Überleben	200
1. Hamburger Fachtag Selbsthilfe	100
Kick Off Bündnis gegen Einsamkeit	100
3. Patient:innenkongress Krebsmedizin	100
Wandsbeker Aktionstag Demenz 2025	80
Messie - Markt der Möglichkeiten "(ABeSa)"	60
alle anderen Veranstaltungen zusammen:	1.003

Art der Veranstaltung 2025	Anzahl	TLN	In %
Präsenz	78	1.441	75 %
Online/Virtuell	20	482	25 %
Hybrid (Präsenz/Online)	0	0	0 %

VA-Kategorie	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Öffentliche	63	51	23	40	52	72	21	22	37	11	34	58
SHG	68	42	56	43	41	41	24	26	33	28	31	21
Profis	15	15	9	25	9	17	13	19	13	5	19	19
Gesamt	146	108	88	108	102	130	58	67	83	44	84	78

VA-Kategorie: Veranstaltungen...

Öffentliche = für alle Bürger*innen;
 SHG = für Selbsthilfegruppen-Mitglieder;
 Profis = für professionelle Fachleute.



Impressum

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.,
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg.
V.i.d.S.P.: Kristin Alheit, (Geschäftsführende Vorständin).

Endredaktion:

Christa Herrmann (Leitung KISS Hamburg)

Redaktion, Layout und Satz:

Frank Omland (KISS Hamburg, Öffentlichkeitsarbeit)

Hamburg, April 2026

Danksagung

KISS Hamburg wird durch die Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration (Sozialbehörde) und den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen gefördert.

Abbildungsnachweis:

S. 1: KISS Hamburg

S. 10-11: Laura Laakso, Berlin

S. 13, SHZ: Laura Laakso, Berlin

S. 13, die übrigen: designed by freepik.com
(phatplus, candydesign, grow studio, uniconlabs
rawpixel.com, kampus, vector4stock).

Alle anderen Abbildungen: KISS Hamburg.

