

Junge Erwachsene Soziale Kontakte



designed by freepik

gemeinsam.aktiv@yahoo.com



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon

040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Junge Erwachsene: Soziale Kontakte

Du möchtest neue Leute in Hamburg kennenlernen, du weißt aber nicht wie? Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum für junge Erwachsene zwischen 21 und 37 Jahren, denen es im Alltag schwerfällt, sozialen Anschluss zu finden.

Die kostenlosen Aktivitäten wechseln von Woche zu Woche und passen sich der Jahreszeit an. Diesen Sommer geht es nach draußen. Auf dem Plan stehen zum Beispiel:

- Besuch des grünen Bunkers auf St. Pauli
- Ausflug ins Niendorfer Gehege
- Slackline im Park (zwei eigene Sets sind vorhanden)

Dies sind alles nur Beispiele, die Aktivitäten variieren von Woche zu Woche. Ziel ist es, gemeinsam aktiv zu sein und sich in entspannter Atmosphäre über Alltagserfahrungen auszutauschen.



Schön trotz Narben

Neue Gruppe in Gründung



designed by macrovector / magnific.com

Kontakt: Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67 (Mo-Do 11-17 h)



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon

040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Schön trotz Narben

Narben sind ein Tabuthema. Menschen, die sichtbare Narben haben und deren Selbstwertgefühl darunter leidet, meiden oft soziale Kontakte und haben Angst vor Ablehnung.

Du trägst sichtbare Narben und fühlst dich dadurch oft unsicher oder weniger wert? Du bist nicht allein! Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum für Menschen, die mit sichtbaren Narben leben und deren Selbstwert darunter leidet.

Gemeinsam tauschen wir Erfahrungen aus, stärken unser Selbstbewusstsein und lernen, uns selbst wieder mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Die Gruppe ist im Aufbau befindlich.



Gruppengründung: Cannabissucht

(geplant im Stadtteil Wandsbek)



Kontakt: Selbsthilfe-Telefon

040 39 57 67
(Mo-Do 11-17 Uhr)



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon

040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Initiierte Selbsthilfegruppe von KISS: Cannabissucht

In Wandsbek entsteht eine neue Gruppe für Menschen, die von Cannabissucht betroffen sind. Die einzige Voraussetzung ist, dass Du ausschließlich Cannabis konsumierst und keine weiteren stoffgebundenen oder stoffungebundenen Süchte (z.B. Gaming) hast.

Mögliche Gesprächsthemen:

- Auswirkungen von Cannabiskonsum auf die Gesundheit (z.B. Depression)
- Motivation des Konsums (z.B. Stress)
- Wege aus der Abhängigkeit

und alle Themen, die von den Teilnehmenden eingebracht werden.

Derzeit werden Interessierte gesucht.
Sobald genügend Teilnehmende
zusammengekommen sind,
kann die Gruppe starten.



Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen



Selbsthilfe-Telefon
040 395767



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen: Gemeinsam gegen den Schmerz!

Leiden Sie auch an chronischen Schmerzen?

- Brauchen Sie Hilfe? Haben sie Fragen?
- Suchen sie Kontakt zu „Gleich-Betroffenen“?
- Möchten sie mehr über den Schmerz lernen?
- Wünschen sie sich Ablenkung von dem Schmerz?

Dann kommen Sie zu unserer Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen von SchmerzLOS e.V.bei KISS Hamburg.

Wir treffen uns monatlich zum Gespräch und um aus dem Thema Schmerz herauszukommen treffen wir uns auch mal zu anderen Aktivitäten.

Manchmal laden wir auch Ärzte oder Therapeuten für einen Fachvortrag ein. Wir freuen uns auf ihr kommen!



Schicksalsherzen Community

**Austausch für
verwaiste Eltern**



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Schicksalsherzen community

Der offene Elterntreff der Schicksalsherzen Community richtet sich an verwaiste Eltern, deren Kinder schwer oder lebensverkürzend erkrankt waren.

Einmal im Monat treffen wir uns in Hamburg, um miteinander Zeit zu verbringen – ganz ohne Erwartungen oder Verpflichtungen. Dieses Treffen bietet einen geschützten Raum für Begegnung mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Hier darf gesprochen werden, aber auch Schweigen ist willkommen.

Die Gruppe wird von Miriam aus der Schicksalsherzen Community begleitet. Neben Gesprächen können auch gemeinsame Aktivitäten entstehen, wie zum Beispiel Spaziergänge oder kreative Angebote. Das Treffen darf sich gemeinsam mit den Teilnehmenden entwickeln und wachsen.

Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen. Kontakt: community@schicksalsherzen.de



Von KISS initiierte Selbsthilfegruppe
Open Space für junge Menschen
mit psychischen Erkrankungen



Selbsthilfe-Telefon
040 395767



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Open Space für junge psychisch Erkrankte

Fühlst du dich einsam oder belastet? Kommst du mit dem, was in deinem Leben alles passiert, nicht mehr zurecht?

Das ist gar nicht mal selten. In dieser Gruppe soll ein Space entstehen, wo junge Menschen in schwierigen Lebenslagen einfach mal ankommen können – ohne sich verstellen oder erklären zu müssen.

Der Austausch, das gegenseitige Verständnis und das Gefühl nicht allein mit seinen Themen zu sein kann hier erfahren werden. Wichtig ist, dass du bereits in einer Therapie einen Umgang mit deiner Erkrankung gefunden hast. Die Selbsthilfegruppe kann eine weitere Unterstützung dazu sein.

Die Gruppe ist in Gründung und wird bei diesem Treffen noch durch eine Mitarbeiterin von KISS unterstützt.



Red Man walking

Selbsthilfegruppe Erythrophobie



designed by flatart/freepik.com

Kontakt: Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67
 (Mo-Do 11-17 Uhr)



Kontakt:
 Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr
www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Red Man Walking - Selbsthilfegruppe Erythrophobie

Kaum ein Mensch kann wohl gänzlich ohne Masken leben, verstellt sich nie und ist immer authentisch. Es ist gesellschaftlich sogar wichtig, ein gewisses Maß an Anpassung finden zu können. Wenn man allerdings unter Errötungsangst, medizinisch Erythrophobie, leidet, ist ein Verstecken nicht möglich.

Erröten ist ein vegetativer, also nicht dem bewussten Willen unterworfenen Vorgang. Den quälerischen Umstand, hilflos den Blicken und damit möglicherweise den Bewertungen Umstehender ausgesetzt zu sein, wenn es passiert, haben die meisten Menschen schon mal erfahren. Wenn die Angst vor dem Erröten aber zum täglichen Begleiter wird und ein Ausmaß annimmt, das in Panik mündet, ist Hilfe nötig.

In der neuen Selbsthilfegruppe können Betroffene, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, Gleichgesinnte finden und sich regelmäßig austauschen oder einfach nur den Leidensdruck von der Seele sprechen, ohne die Verständnislosigkeit der Zuhörer **befürchten zu**.



Männliche* Überlebende von sexualisierter Gewalt



designed by magnific.com

Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon

040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Männliche* Überlebende von sexualisierter Gewalt

Wir sind ein toleranter safe space für Menschen, die sich heute als männlich identifizieren. Es gibt bei uns keine Rangordnung: ab dem ersten Tag bist du vollwertiges Mitglied. Wir können jedoch nicht garantieren, dass jedes Thema sofort besprochen wird – manchmal fehlt die Zeit oder bestimmte Inhalte sind für andere zu triggernd. Unsere Treffen sind keine Therapiesitzungen, sondern ein sicherer Raum zum Austausch.

Was du mitbringen solltest: Toleranz, Respekt und die Fähigkeit, mitzuteilen, wenn dich etwas belastet.

Täter können wir nicht aufnehmen. Wenn du zu Handlungen gezwungen wurdest oder dich aufgrund deiner Geschichte fälschlich als Täter fühlst, betrifft dich dies nicht. Assistenzhunde sind willkommen, wenn sie am Platz bleiben können. Wir freuen uns, wenn du regelmäßig teilnimmst.

Alles weitere kannst du auf der Website von KISS nachlesen, dort findest Du uns in der Datenbank und unter Neue Gruppen suchen. Melde Dich gern bei uns!



Neue Gruppe für Frauen mit Bulimie

Bei uns bist
Du willkommen!



designed by freepik

Kontakt: Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



Austausch für Frauen mit Bulimie, Region Wandsbek

Gut versteckt: Diese Gruppe soll eine Möglichkeit darstellen, um über die Essstörung, die meist viele Jahre verheimlicht wurde, zu sprechen - was im Alltag oft mit Freunden, Familie oder in der Partnerschaft aus Scham oder Unverständnis nicht möglich ist.

Die Gruppe ist offen für Frauen, die schon vor längerer Zeit ihren Behandlungsweg begonnen haben, stabil mit der Erkrankung leben und sich mit all dieser Erfahrung und Stärke einen Austausch über Alltagsbewältigung, die Erkrankung, individuelle Erfahrungen, den Leidensdruck und Herausforderungen wünschen.



Männergruppe für Rentner

(geplant: Di, 14tägig, Wandsbek)



Kontakt: Selbsthilfe-Telefon

040 39 57 67
(Mo-Do 11-17 Uhr)



Kontakt:
Selbsthilfe-Telefon
040 39 57 67

Mo - Do 11 - 17 Uhr

www.kiss-hh.de/service/online-beratung

Stand: 06/2026



„Männergruppe für Rentner, Wandsbek“

Keine Arbeit mehr - was nun?

Wir sind ein Kreis für ehrliches Reden.

- Wie geht es uns als Rentner, als ältere Männer?
- Haben wir genug Sozialkontakte?
- Wir schauen zurück auf unsere Leben, was war gut, was nicht so gut?
- Was wünschen wir uns in unserem Rentenalter?
- Wie sehen wir uns als Männer?
- Haben wir Freunde - oder laufen unsere Sozialkontakte über unsere Frauen?
- Leben wir in einer Partnerschaft oder allein?
- Wie geht es uns damit?

Wir hören uns gegenseitig zu und stärken uns.

Geplant sind 14tägige Treffen an einem Dienstagvormittag.

