

Schon mal an Selbsthilfe gedacht?



Junge Erwachsene. Soziale Kontakte

Du möchtest neue Leute im Alter von 21-37 Jahren kennenlernen, Du weißt aber nicht wie?



Schön, trotz Narben

Narben sind ein Tabuthema. Menschen mit sichtbaren Narben meiden oft soziale Kontakte.



Cannabissucht, Wandsbek

Gruppe für Menschen, die ausschließlich Cannabis konsumieren.



Gruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

Gemeinsam gegen den Schmerz! Monatliche Gesprächsrunde, Aktivitäten, Fachvorträge u.a.m.



Schicksalsherzen Community

Offener Treff für verwaiste Eltern, deren Kinder schwer oder lebensverkürzend erkrankt sind.



Open Space für junge Menschen

mit psychischen Erkrankungen. Austausch zu schwierigen Lebenslagen. Region: Wandsbek.



Red Man walking - Gruppe Erythrophobie

Wer unter Errötungsangst leidet, ist in dieser für alle offenen Gruppe richtig.



Männliche* Überlebende sexualisierter Gewalt

Safe Space: Du solltest Toleranz, Respekt und die Fähigkeit Dich mitzuteilen, mitbringen.



Neue Gruppe für Frauen mit Bulimie

Offen für Betroffene, die schon vor längerer Zeit ihren Behandlungsweg begonnen haben.



Männergruppe für Rentner

Keine Arbeit mehr? Was nun? Vertrauensvoller Austausch über allen anstehenden Themen.

Stand: 07/2026

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe
oder möchten eine Gruppe gründen?
Wir unterstützen Sie gerne!

KISS Hamburg

Tel. 040 39 57 67 | kiss@paritaet-hamburg.de

