

Programmheft
Herbst/Winter
2026

Gemeinsam statt einsam

SELBSTHILFE

SOS

KISS .
HAMBURG



DER PARITÄTISCHE
Hamburg

Fortbildungen und Veranstaltungen für die Selbsthilfegruppen in Hamburg

Liebe Selbsthilfeaktive,

bis zum Ende des Jahres bietet KISS Hamburg wieder zahlreiche **Fortbildungen und Veranstaltungen** für die Selbsthilfegruppen an.

Mit unserem Herbst/Winter-Fortbildungsangebot möchten wir sie bei ihren Gruppenprozessen unterstützen und ihnen ein breites Angebot an Fachinputs und Methoden für ihre Selbsthilfegruppenarbeit bereitstellen.

Es erwarten sie verschiedene Fortbildungen zum Thema Kommunikation, Rollen, Gruppenzielen und -regeln oder auch zum Umgang mit Konflikten.

Hinzu kommen Fortbildungen mit externen Referent:innen über das Erkennen und die Handlungsoptionen bei suizidalen Krisen oder den Umgang mit Fragen von Würde und Gefühlen von Scham.

In unserer Reihe „Kompetenzaustausch Selbsthilfe“ geht es wiederum um die Dinge, die in den Gruppen aktuell auf der Agenda stehen.

Abschließend weisen wir zudem noch auf eigene Veranstaltungen hin, die in diesem Jahr stattfinden werden: „Aktiv und erfahren. Die neue Generation der Älteren“, den Beginn eines neuen offenen Treffs in der Kontaktstelle (Gemeinsam statt einsam), das Selbsthilfeforum zum Thema AD(H)S sowie dem „Tag der Pflegenden Angehörigen“, an dem KISS Hamburg als Teil des „Bündnis für Pflegende, An- und Zugehörige“ beteiligt ist.

Einen Überblick über das jeweils aktuelle Angebot von Fortbildungen und Veranstaltungen erhalten alle Selbsthilfegruppenmitglieder natürlich auf [unserer Website](#).

Wir freuen uns auf einen bereichernden Herbst/Winter 2026 in der Selbsthilfe!

Anmeldung:

Über das Online-Formular auf www.kiss-hh.de bei der entsprechenden Fortbildung oder

E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de

Tel. 040 399 263 40 od. 399 263 41.

Herzliche Grüße,
Ihr Team von KISS Hamburg

Gelungende Kommunikation

● Astrid Kühl

| Selbsthilfeberaterin |

Kommunikation begleitet uns jeden Tag. Sie ist der Schlüssel für gute zwischenmenschliche Beziehungen. Wie Kommunikation gut gelingen kann, schauen wir uns anhand unterschiedlicher Modelle und Methoden gemeinsam an und probieren diese in Kleingruppen aus.

Diese Fortbildung richtet sich an alle aktiven Selbsthilfegruppen-Mitglieder, die Ihr Wissen rund um Kommunikation und ihre eigenen Kommunikationsfähigkeiten erweitern möchten.

Mo., 14. September 2026, 17-20 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

Hinweis: Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.

Meine Rolle als Kontaktperson

● **Katrin Massarczyk**
| Selbsthilfeberaterin |

Die Rolle der Kontaktperson in einer Selbsthilfegruppe ist sehr vielseitig. Neben organisatorischen Aufgaben gehört es auch zu der Funktion einer Kontaktperson, mit den unterschiedlichen Erwartungen und Bedürfnissen der GruppenteilnehmerInnen verantwortungsvoll umzugehen. Gemeinsam wollen wir uns in dieser Fortbildung den Themen Anforderungen, Herausforderungen und Erwartungen an die Rolle annehmen und uns sowohl mit der Eigen- als auch mit der Fremdwahrnehmung, die an die Rolle geknüpft sind, auseinandersetzen.

Mithilfe von Kleingruppenarbeit sowie Reflexionsübungen kann so das eigene Rollenverständnis geklärt und weiterentwickelt werden. Die Fortbildung richtet sich an alle, die bereits Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe sind oder sich vorstellen können, diese Rolle zu übernehmen.

Di., 29. September 2026,
17.30-20.30 Uhr,

KISS Hamburg, Kontaktstelle Harburg
Neue Str. 27, 21073 Hamburg

Die Kontaktstelle Harburg ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.

Gemeinsam auf dem Weg: Gruppenziele, Selbstverständnis & Regeln

● **Hannah Büttner**
| Selbsthilfeberaterin |

In dieser Fortbildung wird informativer Input mit praktischen Anregungen zur Erarbeitung von Zielen, Selbstverständnis und Regeln verbunden, die die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Weg in der Gruppe stützen.

Was möchte unsere Gruppe erreichen und auf welche Weise bringen wir unsere Ziele voran? Was macht uns aus, wie gestalten wir unsere Zusammenarbeit? Was hilft uns dabei, einen gemeinsamen Kurs einzuschlagen?

Die Fortbildung eignet sich besonders für Gruppen, die schon so viele Teilnehmende haben, dass sie anschließend an diesen Fragen gemeinsam weiterarbeiten können.

Anmeldung bitte bis zum 30.09.2026!

Di., 6. Oktober 2026,
17.30 – 20.30 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

Suizidale Krisen: Erkennen und Handeln

● **Nina von Ohlen**
und **Paula Koudmaki** | IN VIA e.V. |

Katrin Massarczyk
| Selbsthilfeberaterin |

Vielen Menschen begegnen in Selbsthilfegruppen immer wieder Themen wie Krisen, Hoffnungslosigkeit oder suizidalen Gedanken – bei sich selbst oder bei anderen Gruppenmitgliedern. Oft besteht dabei Unsicherheit: Wie kann ich das Thema ansprechen? Darf ich nachfragen? Wie gehe ich mit belastenden Aussagen um?

Die Fortbildung bietet eine Unterstützung, dem Thema offen und ohne Angst zu begegnen. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit dem Thema Suizidalität zu gewinnen, eine hilfreiche Haltung zu entwickeln und den Austausch in Selbsthilfegruppen zu stärken.

Do., 15. Oktober 2026.

17.30-20.30 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

Hinweis: Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.

Moderation (Basiswissen)

● **Lena Kolling**
| Selbsthilfeberaterin |

In dieser Fortbildung erhalten sie eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Moderation von Selbsthilfegruppen.

Wir klären miteinander, welche Aufgaben die Moderation übernehmen sollte und welche Moderationsmethoden hilfreich sein können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Gesprächstechniken, die die Moderation unterstützen: geeignete Fragen zu stellen, ausgewogene Beteiligung zu ermöglichen, zu konkretisieren, zusammenzufassen und dadurch Klarheit im Gespräch zu schaffen. Sie können in der Fortbildung eine Haltung zu ihrer eigenen Moderationsrolle finden.

Do., 5. November 2026,
17.30-19.30 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

Was schützt meine Würde und gibt ihr Raum? Teil 1 und Teil 2



Regine Müller

| Dipl. Sozialpädagogin |

Das ungeliebte Gefühl Scham kann durch unser Verhalten, aber auch durch unsere Lebensgeschichte oder Erkrankung entstehen. Nicht immer sind wir uns dieser Scham bewusst, häufig fällt es uns schwer dieses Gefühl anzunehmen.

So schmerzhaft Scham ist, sie hat viele konstruktive Funktionen und ist damit ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie ist ein Hinweis auf unsere Grenzen, bietet uns Entwicklungspotential.

Scham hat viele konstruktive Funktionen. Sie sorgt für

- unseren Schutz,
- unsere Zugehörigkeit,
- unsere Integrität und
- unsere Anerkennung

und ist damit ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie ist ein Hinweis auf unsere Grenzen, bietet uns Entwicklungspotential. Der Psychotherapeut

Leon Wurmser sagte: „Scham ist die Hüterin der menschlichen Würde.

Ich möchte dazu einladen gemeinsam zu schauen:

- Welche Situationen in Eurem Alltag werden von Euch auf Grund Eurer Erkrankung als schwierig und schamauslösend erlebt?
- Scham produziert die vielfältigsten Abwehrmechanismen – bei uns und beim Gegenüber! Wie erkenne ich diese, was brauche ich in diesen Situationen?
- Wo fühlen Ihr Euch gesehen? geschützt? wertgeschätzt? Was löst diese positiven Gefühle aus?
- Wie ist es möglich dies in Euren Selbsthilfegruppen zu thematisieren und Lösungswege für ein besseres Miteinander zu finden?

Scham als Chance – eine andere Sicht auf ein schwieriges Gefühl

- Was ist notwendig, um keine unnötige Scham auf Grund Eurer Erkrankung entstehen zu lassen?
- Was ist notwendig, wenn Scham traumatisch und damit zerstörend erlebt wird? Wie können wir uns mit Hilfe der Selbsthilfegruppe davor schützen?

Wenn wir die Auslöser unnötiger Scham identifizieren, können wir dies zum Thema machen, können Änderungen anregen oder einfordern. Können zu Räumen der Begegnung ermutigen, in denen Ihr Euch gesehen und geschützt fühlt. Räume, die Eure Würde wahren.

Wichtiger Hinweis:

Das Seminar besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Workshops.

Die Teilnahme an der Fortbildung ist nur bei einer Anmeldung für Teil 1 und Teil 2 möglich.

Teil 1

Do., 15. Oktober 2026,

17.30-20.30 Uhr

Teil 2:

Do., 12. November 2026, 18-20.30 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

Konflikte in der Gruppe – erkennen, verstehen, konstruktiv lösen

● **Marlen Wolf**

| Selbsthilfberaterin |

Sie leiten eine Selbsthilfegruppe, oder sind ein aktives Mitglied einer Selbsthilfegruppe und stoßen dort manchmal auf Spannungen oder Konflikte?

Diese praxisnahe Fortbildung gibt ihnen Werkzeuge an die Hand, um Konflikte frühzeitig zu erkennen, ihre Dynamik zu verstehen und respektvoll zu lösen – damit der Zusammenhalt und Austausch in der Gruppe weiter gestärkt werden kann.

Do., 10. Dezember 2026, 18-20 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

Was Sie erwartet:

Das Kennenlernen von Konfliktarten: Sach-, Beziehungs-, Rollen-, Werte- und Zielkonflikte – mit konkreten Beispielen aus Selbsthilfegruppen, sowie die Eskalationsstufen nach Glasl und wann es wichtig ist zu handeln.

Praxisnahes üben: Gruppenarbeit und Rollenspiele zu typischen Konfliktsituationen und das Nutzen von Kommunikationstechniken, wie Ich-Botschaften, aktivem Zuhören und bedürfnisorientiertem Handeln.

Anmeldungen bitte bis zum 03.12.2026!

Gemeinsam statt einsam: Offener Treff



● Marlen Wolf
| Selbsthilfeberaterin |

KISS lädt herzlich zu einem offenen Begegnungscafé ein. Bei Kaffee, Tee und Gesprächen möchten wir Menschen jeden Alters zusammenbringen und einen Ort für Austausch, Begegnung und Vernetzung schaffen. Eingeladen sind alle, die Anschluss suchen, sich austauschen oder Hilfsangebote kennenlernen möchten. Darüber hinaus informieren wir über das Konzept der Selbsthilfe sowie über weitere Angebote, Aktionen und Veranstaltungen in Hamburg, die Begegnung und neue Kontakte ermöglichen. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Di., 29. September 2026, 17.30 – 19.30 Uhr.

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr., 22041 Hamburg.

Weitere Termine für Oktober und November werden noch bekannt gegeben.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

Kompetenzaustausch Selbsthilfe



In dieser Reihe für Kontaktpersonen widmen wir uns den Anliegen und Fragen Ihrer Selbsthilfegruppenarbeit. Austausch, Entlastung, Perspektivwechsel, Ideenpool: Sie kommen gruppenübergreifend ins Gespräch, können voneinander lernen und aneinander teilhaben. Ihre große Vielfalt an Anregungen und Erfahrung ist ein gemeinsamer Schatz. Die Veranstaltungen finden einmal im Quartal, im Wechsel vor Ort und digital als Video-Meeting statt.

Die Details zu den beiden nächsten Terminen (28.9. und 30. 11.) finden sich auf der nachfolgenden Seite.

Online: Offener Themenabend

● Hannah Büttner
| Selbsthilfeberaterin |

Liebe Kontaktpersonen, was bewegt Sie in der Gruppenarbeit zurzeit, was begeistert Sie, was fordert Sie heraus? In unserer Reihe für Kontaktpersonen begrüßen wir den Herbst mit einem offenen Themenabend. Ob Sie eine Frage im Gepäck haben oder einfach einander zuhören und bei Bedarf Ihre Erfahrung teilen möchten - wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Sollten wir mehr Themen als Zeit haben, entscheiden wir gemeinsam, welche Fragen an diesem Abend im Vordergrund stehen sollen.

Mo., 28. September 2026
18 – 20 Uhr
(Online, Videokonferenz)

Auf Schatzsuche: ein Jahresrückblick

● Hannah Büttner
| Selbsthilfeberaterin |

Das Selbsthilfejahr neigt sich dem Ende zu und gemeinsam schauen wir auf das, was es zu begrüßen, zu verabschieden und zu feiern gibt.

Welche Momente der Gruppenarbeit waren besonders einprägsam? Was hat überrascht, was darf uns ins nächste Jahr begleiten, was lassen wir zurück? Und wie unterschiedlich werden Jahresübergänge in Gruppentreffen gestaltet?

Im November-Termin unserer Reihe für Kontaktpersonen tauschen wir uns anhand kleiner methodischer Anregungen darüber aus.

Mo., 30. November 2026, 18 – 20 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg.

Hinweis: Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.

30. Selbsthilfeforum der Ärztekammer ADHS bei Erwachsenen

● *Das 30. Selbsthilfeforum der Ärztekammer Hamburg wird in Zusammenarbeit mit KISS Hamburg (Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg) und der Psychotherapeutenkammer Hamburg durchgeführt.*

Begrüßung

PD Dr. med. Birgit Wulff, Vizepräsidentin der Ärztekammer Hamburg
Dipl.-Psych. Kerstin Sude, Psychologische Psychotherapeutin, Beisitzerin im Vorstand der Psychotherapeutenkammer Hamburg

Di., 29. September 2026, 19-21 Uhr
(Online, Videokonferenz)

Anmeldung über die Ärztekammer:

<https://aerztekammer-hamburg.org/akademieveranstaltungen/>

Moderation und Einführung

Christine Neumann-Grutzeck, Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie, Hamburg

Christa Herrmann, Diplom Sozialpädagogin, Leiterin KISS Hamburg

Einführungsvortrag aus ärztlicher Sicht

PD Dr. med. Laura Fischer-Schulte, Ärztin, Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKE

Einführungsvortrag aus psychotherapeutischer Sicht

Dipl.-Psych. Nicolai Semmler, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie, Hamburg

Sicht der Selbsthilfe

Jörg Wellner, Erwachsen mit ADHS (Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord/Wandsbek)

Ärztliche Sicht und Sicht einer psychiatrischen Praxis, die Menschen mit ADHS behandelt

Dr. med. Sven Ringelhahn, niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Hamburg

Aktionstag Pflegende Angehörige

● **Andrea Ostertag**
| Selbsthilfeberaterin
Schwerpunkt Pflegende Angehörige |



Anlässlich des „Europäischen Tags der pflegenden Angehörigen“ am **06. Oktober** führt das Bündnis für pflegende An- und Zugehörige in Hamburg jährlich eine öffentliche Veranstaltung durch.

Neben einem Fachvortrag und einer anschließenden Diskussionsrunde besteht die Möglichkeit sich an Infoständen zu Beratungsangeboten zu informieren. In diesem Jahr eröffnen wir im Rahmen der Veranstaltung auch eine Poster-Ausstellung, in der pflegende An- und Zugehörige über ihre Erfahrungen berichten. Die Ausstellung kann bis zum 27.10.2026 in der Zentralbibliothek besucht werden.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine Veranstaltung des Bündnis für Pflegende Angehörige und Zugehörige Hamburg.

**Zentralbibliothek, Hühnerposten 1
6.10.2026, (Eingang Arno-Schmitt-Platz)**

Programm

15:00 Uhr

Begrüßung, Posterausstellung

15:15 Uhr

Infostände der Beratungsangebote
Stellen Sie Ihre Fragen, finden Sie das passende Angebot für sich

17:00 Uhr

Situation und Herausforderungen für pflegende An- und Zugehörige
Prof. Dr. Susanne Busch, HAW Hamburg

17:30 Uhr

Gespräche an den Infoständen

18:00 Uhr

Diskussionsrunde: Pflegende An- und Zugehörige in Hamburg – Heute und Morgen (Angehörige, Politik, Behörde und Fachorganisationen)

19:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Über den Tellerrand schauen... Erfahrungsaustausch für AD(H)S-Gruppen

● Katja Urbainczyk
| Selbsthilfeberaterin |

Einmal über den Tellerrand zu schauen, lohnt sich immer! Und das kann auch beim Erfahrungsaustausch für die Selbsthilfegruppen mit dem Thema AD(H)S für betroffene Erwachsene und Angehörige hilfreich für die Gruppenarbeit sein.

Folgende Themen können hier beispielsweise besprochen werden:

Wie erleben Sie Ihre Gruppenarbeit? Gibt es bei den Treffen hin und wieder „Haken und Ösen“, die sich auf die Gruppendynamik auswirken? Und wie gehen Sie in der Gruppe damit um?

Wie gehen wir mit der „Unterschiedlichkeit“ einzelner Teilnehmer:innen um? Gibt es bewährte Regeln, die gut für die Gruppeninteraktion sind?

Im Austausch helfen „neue Gruppen“ den „alten Gruppen“ und natürlich auch umgekehrt!

Bringen Sie gerne Ihre Besprechungswünsche -bezogen auf die Gruppenarbeit- zu diesem Treffen mit. Ziel ist das Reflektieren Ihrer Gruppenarbeit und das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen.

Anmeldungen bitte bis zum 15.10.2026!

Di., 20. Oktober 2026, 18-20 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr., 22041 Hamburg.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

Aktiv und Erfahren – Die neue Generation der Älteren

● Katja Urbainczyk
| Selbsthilfieberaterin |

Wir laden herzlich zu einem Gründungstreffen für eine Selbsthilfegruppe in Hamburg-Wandsbek ein.

Das Selbstverständnis vom Älterwerden befindet sich Wandel: Wo ehemals Rückzug aus dem Erwerbsleben und alterstypische Erkrankungen mit Einschränkungen im Handeln betont wurden, steht nun der Wunsch nach aktivem Altern und neuen Zielen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann eine Möglichkeit sein für sich aktiv zu werden, andere

Menschen kennen zu lernen, neue Ziele zu entwickeln und somit auch seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Wir möchten deshalb ältere Frauen und Männer mit diesem ersten Treffen ermutigen, einen Schritt aus dem Alleinsein zu wagen. Gespräche über die eigene Lebenssituation führen, Geselligkeit, Lebensgeschichten erzählen oder auch gemeinsame Unternehmungen mit dem Beginn des Winters aktiv planen und verabreden, sind Möglichkeiten, die Gruppe miteinander zu gestalten.

Anmeldungen bitte bis zum 03.11.2026!

Mo., 9. November 2026, 14.30 – 16.30 Uhr

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstr., 22041 Hamburg.

***Hinweis:** Die Kontaktstelle Wandsbek ist eingeschränkt barrierefrei zugänglich. Der Fahrstuhl ist nicht für alle E-Rollis geeignet. Bitte ggf. bei der Anmeldung zur Klärung der Gegebenheiten vor Ort an uns wenden.*

KISS Hamburg

INFOMATERIALIEN

(Flyer, Postkarten, Dokumentationen, Selbsthilfe-Comic, Jahresberichte u.a.)
Näheres dazu auf der Website von KISS.

INFOS für Selbsthilfegruppen

Auf der Website von KISS finden sich u.a. Infos und Hilfen für die Raumsuche, zur finanziellen Förderung oder zu „Hilfen in der Krise“.

TIPPS & TRICKS für die Gruppenarbeit

(u.a. konkrete Hilfen für den Gruppenabend, Tool-Tipps zur Digitalisierung, zu Rechten und Pflichten von (Selbsthilfe-)Vereinen oder auch zur Pressearbeit).

KISS Hamburg Selbsthilfe App

(darin: Gruppen-Chat und Gruppen-Videokonferenzen mit dem Tool Jitsi sowie Info-Feeds und vieles andere mehr).

Gesundheit Gemeinsam gestalten

Vierteljährlicher Online-Newsletter zu Themen aus den Feldern Gesundheit, Soziales und Selbsthilfe.

Noch Fragen zu den oben genannten Materialien und Angeboten?

Gerne Frank Omland (Öffentlichkeitsarbeit) kontaktieren: 040 399263-48 oder frank.omland@paritaet-hamburg.de



Impressum

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Endredaktion: Christa Herrmann
(Leitung KISS Hamburg)

Redaktion, Layout und Satz:

Frank Omland (Öffentlichkeitsarbeit)

Titelbild: Laura Laakso, Berlin.

Hamburg, September 2026

KISS Hamburg wird gefördert von der Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration und den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen.



Jetzt unsere App laden!



Selbsthilfe-Telefon:

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

Schriftliche Online-Beratung:

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

www.kiss-hh.de

facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

instagram.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

Gruppenräume von KISS Hamburg für

Selbsthilfegruppen in den Stadtteilen:

Harburg, Ottensen und Wandsbek.

