

Lesung Aktionen
Vorträge

Film

**Come
together**

Aktionswoche Selbsthilfe

Programm in Hamburg

**Infos
uvm.**



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



Aktionswoche **2022**
Selbsthilfe

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Herzlich Willkommen zur Aktionswoche Selbsthilfe in Hamburg!

Kinofilme, eine Lesung, klassische Infoveranstaltungen, Fachtage und auch ein Flashmob: So bunt und vielfältig wie die Selbsthilfe ist auch das diesjährige Programm der Aktionswoche Selbsthilfe.

Wir freuen uns auf alle, die sich für die Themen interessieren und wünschen allen Beteiligten gutes Gelingen!

Christa Herrmann und das Team
der Kontakt- und Informationsstellen
für Selbsthilfegruppen, KISS Hamburg



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



Aktionswoche
Selbsthilfe **2022**
3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Programm Hamburg

Weitere Infos

www.kiss-hh.de/aktuelles/veranstaltungen

Di | 23.08.

19:30
**Scott Pilgrim
vs. the World**
Metropolis-Kino

Di | 30.08.

19:30
**Hedi Schneider
steckt fest**
Metropolis-Kino

Do | 1.09.

15:00
**Multiple
Sklerose**
Online-Lesung

Sa. | 03.09.

19:30
**Wie sich schwer
hören leichter
anfühlt**
Veranstaltung
Bund der Schwerhörigen

Mo | 5.09.

18:00
**Was ist eine
Selbsthilfe-
gruppe?**
KS Harburg

Mo | 5.09.

18:00
**Sie haben Rhea-
ma - Wir auch!**
Online-Beratung
Rheumaliga HH

Di | 6.09.

18:00
**Ein Baby mit
Down-Syndrom**
Veranstaltung
KIDS Hamburg

Mi | 7.09.

16:00
**Abschluss
Projekt
Neue Wege**
Online-Veranst.

Do | 8.09.

15:30
**Ein Nachmit-
tag in der
Kontaktstelle
Wandsbek**

Do | 8.09.

16:00
**ME/CFS -
Wege aus der
Isolation**
Online-Veranst.

Do | 8.09.

16:30
**Pflegende
Angehörige**
Kontaktstelle
Harburg

Fr | 9.09.

17:00
**Story of my life
Biogr. Erzählen**
Workshop ELAS-
Suchtselbsthilfe

Sa | 10.09.

11:00
**Gemeinsam
weitersehen**
Tag d. offenen Tür,
Louise-Braille-Haus

Di | 13.09.

18:30
Comfort Zone
Flashmob, Akti-
onen und mehr



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



Aktionswoche
Selbsthilfe **2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch



Eine Initiative von:



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und In-
tegration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Di., 23. August
19:30 – 21:30

SCOTT PILGRIM AGAINST THE WORLD METROPOLIS-KINO



Scott Pilgrim (dt. Pilger) ist ein junger Mann aus Kanada, der nicht so recht weiß, was er mit seinem Leben anfangen soll. Planlos lebt er in den Tag, spielt Videospiele, probt mit seiner bis dato nicht erfolgreichen Band „Sex Bob-omb“ für den alles entscheidenden Gig und übt sich ansonsten bei allen Entscheidungen in Konfliktvermeidung („Sorry, I have to pee“). Doch dann trifft ihn die Liebe auf den ersten Blick: Ramona. Seine neue Flamme hat einige Ex-Lover, die er in videospielartigen Kämpfen besiegen muss, um am Ende mit seiner neuen Flamme eine gemeinsame Zukunft erleben zu können.

Der Film ist eine Coming of Age Geschichte über einen Gaming-Nerd, seine große Liebe und die sprichwörtlichen Kämpfe, die er mit viel tanzbarer Musik (u.a. von Beck, Nigel Godrich und diversen Independent Bands) und in Videooptik auszufechten hat. Da kann es nur heißen: Good Luck, have fun!

Wir zeigen den Film im englischsprachigen Original und diskutieren im Anschluss mit der Jungen Selbsthilfe Fragen nach dem Zuviel beim Gaming, Kontrollverlusten und von Medienabhängigkeit.

Film

Metropolis-Kino, Kleine Theaterstr. 10,
20354 Hamburg (U-Bhf. Stephandsplatz)

Der Eintritt ist frei.

Wir bitten um verbindliche Reservierung unter reservierung@metropoliskino.de



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de · #WirHilft



Aktionswoche
Selbsthilfe **2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von:



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



Di., 30. August
19:30 – 21:30

HEDI SCHNEIDER STECKT FEST METROPOLIS-KINO



Hedi Schneider ist eine lebenslustige Mitt-dreißigerin, die mit beiden Beinen fest im Leben steht. Zusammen mit Ihrem Mann Uli hat sie ein Kind und das Paar und die Familie genießt ihre gemeinsame Zeit. Eines Tages, nach einem tragischen Ereignis auf der Arbeit, ändert sich grundlegend etwas bei Hedi: Sie wird von nun an heimgesucht von Angst- und Panikattacken. Auf einmal ist nichts mehr, wie es war und immer mehr gerät ihr Leben aus den Fugen.

Mal auf humorvolle Art, mal ernsthaft, mal mit Leichtigkeit, zeigt der Film auf eindringliche Art und Weise wie sehr die Beziehung zwischen Hedi und Uli, aber auch das gesamte Familienleben durch ihre Depression und Angst- und Panikattacken auf eine harte Probe gestellt wird.

Im Anschluss an den Film bieten wir den Raum, gemeinsam mit der jungen Selbsthilfe über den Film zu sprechen und zu diskutieren.

Film

Metropolis-Kino, Kleine Theaterstr. 10,
20354 Hamburg (U-Bhf. Stephansplatz)

Der Eintritt ist frei.

Wir bitten um verbindliche Reservierung
unter reservierung@metropoliskino.de



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • **#WirHilft**



Aktionswoche **2022**
Selbsthilfe

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von:



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und In-
tegration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Do., 1. September

18:00 – 20:00

Lesung

LESUNG. „MEIN WEG ZUM AUSWEG“: MULTIPLE SKLEROSE

Eine Online-Lesung für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe-Interessierte: Anne Freyda und ihre Angehörige lesen aus dem Buch „Etta“ - beloved enemy: 25 Jahre MS - Grenzen registrieren, respektieren.

Multiple Sklerose ist eine chronische entzündliche Erkrankung des Nervensystems. In dieser Online-Veranstaltung wird es um den Umgang mit der Erkrankung und Selbsthilfe-Erfahrungen aus der Betroffenen- und Angehörigen-Perspektive gehen.

Input-Beitrag & Erfahrungsbericht aus der Selbsthilfe:

Markus van de Loo, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – Landesverband Hamburg e.V. (DMSG)

Moderation: Wibke Scheffe & Katja Rieffel

(Selbsthilfeberaterinnen, Kontaktstelle Altona)

Anmeldung

bis zum 18.8.2022 unter Tel. 39 57 67

oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de

Die Veranstaltung findet Online (zoom) statt, Einwahldaten folgen nach der Anmeldung.



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • **#WirHilft**



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Sa., 3. September

10:00 – 15:30

**Fach-
tag**

WIE SICH SCHWER HÖREN LEICHTER ANFÜHLT **THEMENTAG MIT FACHREFERENT*INNEN**

Inklusion in Hamburg - Hörleichtigkeit - Hören und Verstehen - Hören und Glaube - Schwerhörigkeit während der Pandemie
Endlich werden wir vom Bund der Schwerhörigen e.V. unseren traditionellen Thementag wieder anbieten. Freuen Sie sich auf interessante Fachvorträge und Berichte von Selbstbetroffenen. Nach jedem Vortrag wird es Zeit für Fragen geben und in der Mittagspause bieten wir einen Imbiss an.

Der Veranstaltungssaal ist mit einer Induktionsschleife (Ringleitung) ausgestattet. Schriftdolmetscher werden auch im Einsatz sein.
Die Teilnahme ist kostenfrei und auf 50 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist daher unbedingt erforderlich und bis zum 22. August möglich.

Weitere Infos und Kontakt:

Bund der Schwerhörigen e.V.
Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg

Christiane Strietzel,
info@bds-hh.de / 040-291605
<https://bds-hh.de/events/16-thementag/>



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Mo., 5. September

18:00 – 19:30

Online

WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE? INFORMATIONSBEND DER KONTAKTSTELLE HARBURG

Denken Sie hin und wieder über eine der folgenden Fragen nach? Was macht eine Selbsthilfegruppe? Wie läuft ein Treffen ab? Welches Thema kann ich in diesem Kontext einbringen bzw. besprechen? Wer nimmt an den Gruppentreffen teil? Wie sieht ein Gruppenraum aus? Wäre eine Selbsthilfegruppe was für mich? Wie finde ich eine passende Gruppe? Dann laden wir Sie herzlich zum offenen Infoabend „Was ist eine Selbsthilfegruppe?“ ein.

Wir stellen Ihnen die Arbeit der Selbsthilfegruppen in Hamburg vor und informieren über die Beratungsunterstützung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Hamburg (KISS). Wir gehen auf die Chancen ein, benennen aber auch die Grenzen einer Selbsthilfegruppe. Außerdem erfahren Sie mehr über die Themenvielfalt und die Möglichkeiten, eine neue Gruppe zum eigenen Thema zu gründen. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.

Anmeldung

bis 22.08. unter Tel. 39 57 67 oder
kissharburg@paritaet-hamburg.de

Die Veranstaltung findet Online (zoom) statt,
Einwahldaten folgen nach der Anmeldung.



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



Aktionswoche **2022**
Selbsthilfe

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Integ-
ration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Mo., 5. September

18:00 – 20:00

**Infos u.
Beratung**

SIE HABEN RHEUMA – WIR AUCH! **ONLINE INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTUNDE**

Erfahrene Betroffene beantworten Fragen rund um das Thema Rheuma. Sie haben gerade die Diagnose Rheumatoide Arthritis, Psoriasis Arthritis, Lupus Erythematodes oder Vaskulitis bekommen und sicher viele Fragen. Was ist das? Wie kann man damit gut leben? Welche Hilfen kann ich bekommen?

In einer offenen Online Sprechstunde werden wir anstreben, die Fragen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum Umgang mit der Erkrankung und den sozialen Konsequenzen zu beantworten.

Hinweise auf unsere bundesweiten Angebote sind dabei genauso möglich wie das Eingehen auf konkrete Probleme der Fragenden, aber natürlich keine medizinische Konsultation.

Die Expertinnen unseres Landesverbandes Hamburg haben selbst Rheuma und viel Erfahrung in der Gruppenleitung oder Beratung von Betroffenen.

Infos und Kontakt:

Deutsche Rheumaliga
Landesverband Hamburg e.V.,

Anmeldung

Bitte per E-Mail anmelden:
info@rheuma-liga-hamburg.de



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von



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



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Di., 6. September

18:00 – 19:00

**Präsen-
tation**

EIN BABY MIT DOWN-SYNDROM VORSTELLUNG DER ANGEBOTE VON KIDS HAMBURG

Der Verein KIDS Hamburg e. V. wurde 1999 von Eltern gegründet und hat inzwischen über 500 Mitglieder im norddeutschen Raum. KIDS Hamburg e. V. ist in der Information und Beratung und in der Kinder- und Jugendarbeit tätig. Wir führen Bildungsangebote durch und leisten Öffentlichkeitsarbeit, Interessensvertretung und Bewußtseinsbildung für das Thema Trisomie 21.

Wir haben das Ziel, Menschen mit Trisomie 21 in ihrer Entwicklung zu unterstützen, Eigenverantwortung zu fördern und die gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten weiter zu verbessern.

Im Sinne der Selbsthilfe engagieren sich bei uns Menschen mit Trisomie 21, Eltern und weitere Angehörige. Unser Schwerpunkt liegt aufgrund unserer Peerkompetenz in der Beratung.

KIDS Hamburg e. V. Kompetenz-
und Infozentrum Down-Syndrom,
Heinrich-Hertz-Str. 72,
22085 Hamburg

Kontakt

Babette Radke

Mail: info@kidshamburg.de

Tel.: 040 / 396 167 80



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von



DER PARITÄTISCHE

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



DER PARITÄTISCHE
HAMBURG

Mi., 7. September

16:00 – 20:00

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG PROJEKT „NEUE WEGE IN DER SELBSTHILFE“

Online

Das zukunftsweisende und von der AOK Rheinland/Hamburg geförderte Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ hat seit seinem Start vor sechs Jahren eine große Wegstrecke zurückgelegt und mit der KISS Hamburg Selbsthilfe-App sowie dem vierteljährlichen Forum wichtige Meilensteine und Akzente für die digitale Transformation der Selbsthilfe(-unterstützung) in Hamburg gesetzt.

Mit einer interaktiven Abschlussveranstaltung möchten wir noch einmal zeigen, was digital möglich ist und uns mit einem passenden Rahmenprogramm von allen Akteur*innen, Wegbegleiter*innen und Interessierten verabschieden.

Es erwarten Sie eine Zusammenfassung der Projektergebnisse, die Auswertung der Befragung zu neuen Wegen in der Selbsthilfe, die Highlights der KISS Hamburg Selbsthilfe-App, fachliche Impulse zum digitalen Ehrenamt sowie eine Talkrunde zu den aktuellen und zukünftigen Herausforderungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bis zum 05.09.2022 unter:

selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de
oder 040 / 537 978 977.

Bitte informieren Sie uns bis zum
22.08.2022, falls Gebärdens- und
Schriftdolmetscher*innen
gewünscht werden.



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Do., 8. September

15:30 – 18:30

**Come
together**

NACHMITTAG DER OFFENEN TÜR IN DER KONTAKTSTELLE WANDSBEK

Liebe Interessierte, Profis und Selbsthilfeaktive,
die Kontaktstelle Wandsbek öffnet ihre Türen! Gewinnen Sie einen Eindruck von der vielfältigen Arbeit der Selbsthilfegruppen und lernen Sie unsere Räume kennen. Kommen Sie in den Austausch mit erfahrenen Gruppenmitgliedern und uns Mitarbeitenden – bringen Sie Ihre Fragen mit und stöbern Sie im Infomaterial rund um die Selbsthilfe und KISS Hamburg. In offener Atmosphäre heißen wir vom Team in Wandsbek Sie alle herzlich willkommen!

Daniel Grimm, Franziska Diers,
Katja Urbainczyk, Hannah Büttner

Kontaktstelle Wandsbek,
Schloßstr. 12 / Eingang Claudiusstr.,
22041 Hamburg

Info

Tel. 399 263 50

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Do., 8. September

16:00 – 18:00

FÜR ANGEHÖRIGE: BEGLEITUNG VON ME/CFS-ERKRANKTEN – WEGE AUS DER ISOLATION

Online

ME/CFS Erkrankte sind weitestgehend auf sich allein gestellt und verschwinden gleichsam aus dem Leben. Dies bringt eine Fülle von Problemen in der täglichen Versorgung, in der angemessenen Behandlung, in den finanziellen Lebensgrundlagen oder in den sozialen Bezügen mit sich.

Für die Angehörigen bedeutet es: Zeug*in dieses Verschwindens zu sein, kaum Verständnis zu erhalten und die Hauptlast in der Versorgung zu tragen. Dieses Leben in einer erschütternden Wirklichkeit führt auch bei ihnen zu großen Belastungen und Überforderungssituationen. Ohne qualifizierte und erreichbare Anlaufstellen und passende Unterstützung gleicht es einem Leben in dauerhafter Isolation.

Die Online-Veranstaltung bietet den Angehörigen von ME/CFS Patient*innen nach einem einführenden Vortrag eine Möglichkeit des Erfahrungsaustausches untereinander. Dies kann ein erster Impuls sein zu mehr Vernetzung und Miteinander.

Referentin: Prof. Carmen Scheibenbogen, Institut für Medizinische Immunologie. Fachärztin für Hämatologie, Onkologie und Fachimmunologin, Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Anmeldung

kissmitte@paritaet-hamburg.de

Bitte mit Bestätigung des Angehörigenstatus, Namen und Telefonnummer.

Die Veranstaltung findet online (zoom) statt.



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • **#WirHilft**



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Eine Initiative von



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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



Do., 8. September

16:30 – 18:00

**Info-
Veran-
staltung**

INFOVERANSTALTUNG ZUR GRÜNDUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE ZUM THEMA PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Viele pflegebedürftige Menschen werden zuhause von Angehörigen betreut, die teilweise über einen langen Zeitraum Verantwortung für die häusliche Versorgung übernehmen. Aufgrund dessen benötigen sie ebenso Unterstützung und Entlastung wie die Betroffenen selbst. Haben Sie Interesse, sich mit anderen Angehörigen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe regelmäßig in einer vertrauensvollen Atmosphäre über ihre Erfahrungen auszutauschen? Möchten Sie Informationen rund um das Thema Pflege erhalten? Dann laden wir Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Harburg ein. Im Rahmen der Veranstaltung stellen wir Ihnen die Arbeit von KISS Hamburg und die Möglichkeiten der Selbsthilfeunterstützung für pflegende Angehörige vor. Des Weiteren besteht die Gelegenheit, sich mit Fragen zu Themen wie z.B. Pflege in der eigenen Wohnung, Heimplatzsuche, Beantragungshilfe bei Finanzierungsfragen etc. an eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunkts Harburg zu wenden. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie.

Referentinnen: Svenja Jantje Speckin
& Katrin Massarczyk
Kontaktstelle Harburg

Pflegestützpunkt Harburg, Harburger Rat-
hausforum 1, 21073 Hamburg

Anmeldung bis zum 25.8.2022

Tel. 39 57 67 / kissharburg@paritaet-hamburg.de



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • **#WirHilft**



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und In-
tegration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Fr., 9. September
17:00 Uhr

Workshop

THE STORY OF MY LIFE! **BIOGRAPHISCHES ERZÄHLEN,** **EIN WORKSHOP DER ELAS SUCHTSELBSTHILFE**

Erzählen hilft, verbindet und macht Spaß. Geschichten aus eurem Leben, schöne, traurige, spannende, langweilige, lustige, beängstigende...! Erzählt was Ihr erlebt habt und was Ihr erlebt!

Im Rahmen der ELAS Suchtselbsthilfe wird ein Workshop Biographischen Erzählen angeboten. Geplant werde zunächst 10 Termine von jeweils zwei Zeitstunden im Rhythmus von vier Wochen. An dem Workshop können maximal 15 Personen teilnehmen. Zunächst sind die Treffen offen, sodass noch weitere Personen dazu kommen können.

Eingeladen sind Besucher*innen von ELAS Selbsthilfegruppen, Menschen aus der Suchtselbsthilfe anderer Organisationen, Menschen aus der Suchthilfe Hamburg und Menschen aus der gesamten Selbsthilfe in Hamburg. Die kostenlosen Workshops werden von Thomas Nießen und Markus Renvert geleitet. Also los!

Das erste Treffen findet am 9.9.2022
um 17:00 Uhr im Dorothee-Sölle-Haus,
Königstraße 54 in 22767 Hamburg statt.

Infos und Anmeldung

Markus Renvert, ELAS Projektleitung
renvert@diakonie-hamburg.de
040 / 306 20 308



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de · #WirHilft



Aktionswoche **2022**
Selbsthilfe
3. bis 11. September

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von:



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



Sa., 10. September

11:00 – 16:00

Come
together

GEMEINSAM WEITERSEHEN TAG DER OFFENEN TÜR IM LOUIS-BRAILLE-CENTER

Mit dem Aktionstag stellt sich der Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. Betroffenen in Hamburg vor und gibt ihnen die Möglichkeit, sich über die Angebote und Dienstleistungen des Vereins unverbindlich zu informieren. Die Atmosphäre eines „Tags der offenen Tür“ trägt dazu bei, die Scheu vor der Kontaktaufnahme mit einer Selbsthilfeorganisation abzulegen, die viele Neubetroffene haben. Die Angebote und Unterstützungsleistungen sollen im Kreis der Betroffenen bekannter gemacht werden und diese umfangreich informieren. Darüber hinaus sind Vorträge zu Themen geplant, die für in Hamburg lebende Menschen relevant sind.

Menschen mit einem Sehverlust erhalten beim Aktionstag die Gelegenheit, ohne Verpflichtungen erste Kontakte mit Beraterinnen und Beratern knüpfen zu können und sich mit Gleichbetroffenen in ungezwungener Atmosphäre auszutauschen. Es wird ein Raum der Begegnung geschaffen, in dem die Angebote der Selbsthilfe authentisch vorgestellt werden.

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.
Louis-Braille-Center, Holsteinischer Kamp 26,
22081 Hamburg

Anmeldung

ist nicht erforderlich



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • **#WirHilft**



Aktionswoche
Selbsthilfe **2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von



KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



**Di., 13. September
ab 18:30**

THE COMFORT ZONE – FACE YOUR FEARS **FLASHMOB DER SELBSTHILFEGRUPPE** **„ACCEPT, CHOOSE, TAKE ACTION“**

**Inter-
vention**

Hattest du schon mal Lust, mitten in der Innenstadt zu tanzen, weil du einen tollen Song im Ohr hattest? Oder wolltest du schon mal eine Person ansprechen, aber warst zu schüchtern in dem Moment? Dafür gibt es jetzt genau das Richtige: die Comfort Zone Action - I want to break free.

Die Idee ist: Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam gehen wir raus aus unserer Komfortzone, gemeinsam dehnen wir unseren Handlungsspielraum mehr und mehr aus. Wir treffen uns auf der Straße und sind mutig, dazu gehört: wildfremde Menschen ansprechen, 3 Minuten albern sein (was auch immer das für dich heißt), laut fordern, was du von der Gesellschaft willst, andere nach Kleingeld fragen, wild zur Musik tanzen, gemeinsam singen und vieles mehr.

Es geht nicht darum, dabei nicht aufgeregt oder ängstlich zu sein, es geht darum, aufgeregt und ängstlich zu sein und es dennoch zu machen! Aber es kann und soll auch Spaß machen, es wird eine Mischung aus Workshop, Aktion und Flashmob. Ziel ist: sich Raum nehmen und Empowerment. Sollte ich mich anmelden? Ja, bitte!

Treffpunkt: Haupteingang Rathaus

Anmeldung

Über die Plattform www.meetup.com
(Eventname: The comfort zone -
face your fears)



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • #WirHilft



**Aktionswoche
Selbsthilfe 2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

Eine Initiative von



DER PARITÄTISCHE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



DER PARITÄTISCHE
HAMBURG

Haben Sie noch Fragen?

Weitere aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter www.kiss-hh.de und unter Tel. 040 5379 789 70 oder auf der bundesweiten Website zur Aktionswoche unter www.wir-hilft.de

Aktionswoche Selbsthilfe in Hamburg

Impressum

Redaktion: Frank Omland (KISS Hamburg, Öffentlichkeitsarbeit)
frank.omland@paritaet-hamburg.de / 040 5379 789 73

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



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de • **#WirHilft**



Aktionswoche
Selbsthilfe **2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von



DER PARITÄTISCHE

KISS Hamburg wird gefördert von
der Behörde für Arbeit, Gesund-
heit, Soziales, Familie und Inte-
gration sowie den gesetzlichen
Kranken- und Pflegekassen.



KISS HAMBURGT SELBSTHILFE-TELEFON

MO - DO 11 - 17 UHR

040 / 39 57 67

SELBSTHILFEBERATUNG ONLINE:

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

www.kiss-hh.de / kiss@paritaet-hamburg.de

www.facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

KISS Hamburg Selbsthilfe App



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de · [#WirHilft](https://twitter.com/WirHilft)



Aktionswoche
Selbsthilfe **2022**

3. bis 11. September

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

Eine Initiative von:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



WIR hilft, stärkt
und verbindet.

Mach mit und werde
vom 3. bis 11. September
Teil der **Aktionswoche**
Selbsthilfe 2022!



Alle Infos und
Veranstaltungen auf
wir-hilft.de · **#WirHilft**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Eine Initiative von:

