

GEMEINSAM.

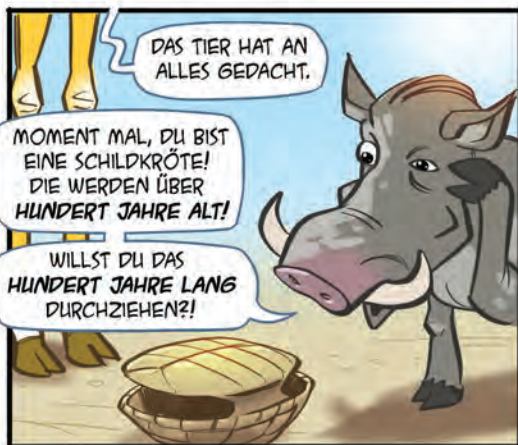
Ein Selbsthilfecomic



Ein Comic SELBSTHILFE







NEUROFIBROMATOSE IST EINE SELTENE GENETISCHE KRANKHEIT. SIE IST CHRONISCH UND BISHER UNHEILBAR. FÜR DIE BETROFFENEN KANN DIES SCHWER BELASTEND SEIN. ABER ES GIBT NOCH EIN VIEL SCHLIMMERES SCHICKSAL - NÄMLICH EINSAM UND ISOLIERT ZU SEIN.

ZUM GLÜCK GIBT ES SELBSTHILFEGRUPPEN, IN DENEN BETROFFENE KONTAKT, HILFE UND TROST FINDEN.

ES KOSTET MUT, DEN SCHRITT ZU WAGEN UND SICH EINER GRUPPE ZU ÖFFNEN. ABER ES MACHT AUCH MUT, DIESEN SCHRITT ZU GEHEN!

Mein Name ist Marlies Schmitt und ich bin 36 Jahre alt.
Hast Du die Ironie bemerkt? Marlies Schmitt ... MS? Vor drei Jahren hat die Diagnose alles verändert. Heute bestimmt die Krankheit mein Leben. Sie beschert mir Tage wie diesen, an denen ich mich einfach nur zuhause verstecken will.

Sorry MS, aber daraus wird nix, denn heute ist wieder...

STAMMTISCH

Eine kurze Bildergeschichte von Stefan Behringer (www.dsign.de)
mit freundlicher Unterstützung durch
Roswitha Kiers (MS Treff Harburg)

Und schon haben wir
das nächste Problem:
Was soll ich anziehen?
Du hast es bestimmt
schon bemerkt ...
T-Shirts sind mein Ding!



Dein Leben entwickelt ein eigenes
Tempo. Du misst es in Schüben
und ruhigeren Phasen.
Manche von uns schreiben Tage-
bücher. Ich stehe auf Motto-Shirts.



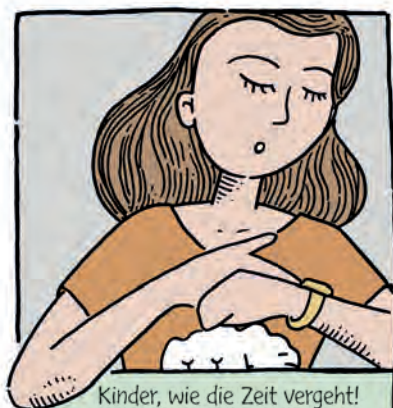
Die Krankheit
hat viele Gesichter.
Sie sagen dir: „Es gibt keine Heilung!“



Wo früher einmal dein Alltag
war, ist nun Ausnahmezustand.
Du lebst mit der Panik.



Du suchst Antworten und mit
viel Glück findest du Verständnis.
Das ist es: Mein Shirt für die Mädels
und Jungs vom MS-Stammtisch.



Kinder, wie die Zeit vergeht!
Jetzt muss ich aber los.
Hoffentlich geht es allen gut.

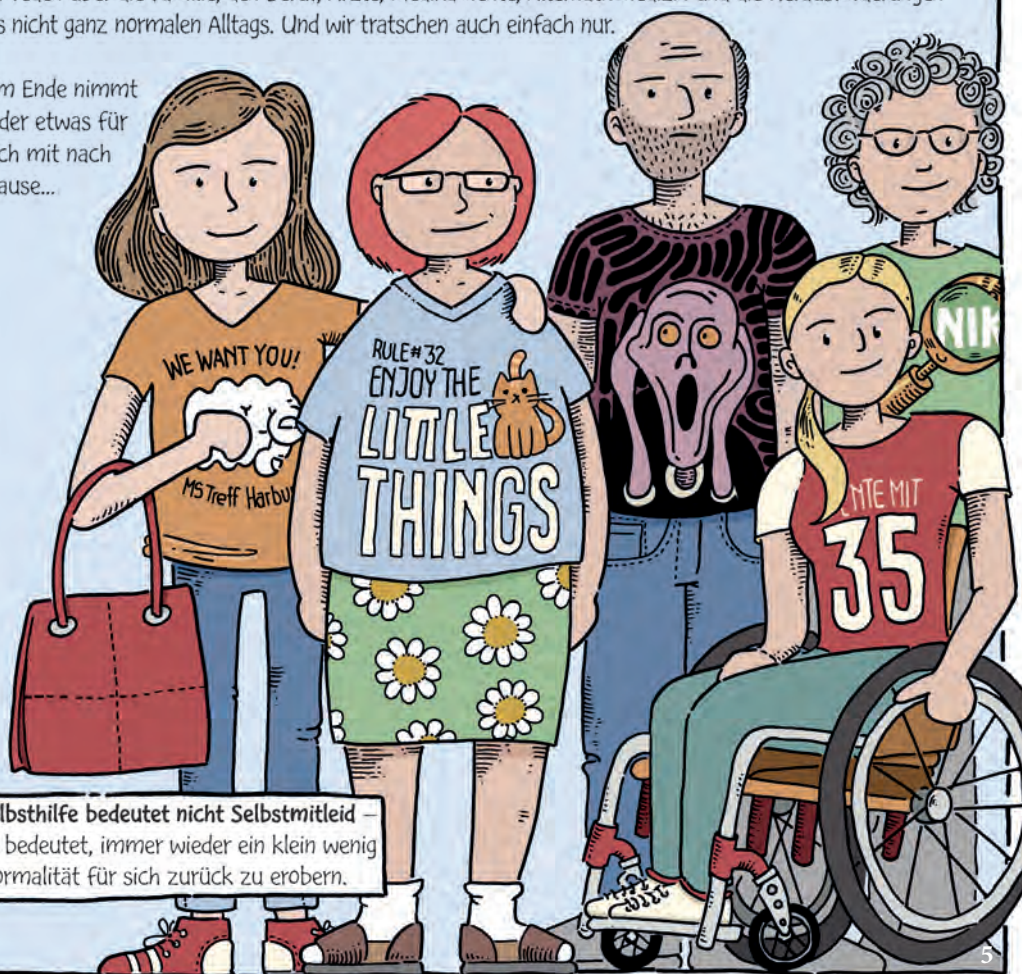
Das Museums-
... und es hat

cafe ist mit der S-Bahn gut zu erreichen
eine barrierefreie Behinderten-Toilette.



Wir reden über die Familie, den Beruf, Ärzte, Medikamente, Alternativmedizin und die Herausforderungen
des nicht ganz normalen Alltags. Und wir tratschen auch einfach nur.

Am Ende nimmt
jeder etwas für
sich mit nach
Hause...



Selbsthilfe bedeutet nicht Selbstmitleid –
es bedeutet, immer wieder ein klein wenig
Normalität für sich zurück zu erobern.



MESSIES
DAS SIND DOCH DIE MIT DEN PAPIERSTAPELN.



DAS SIND DOCH DIE MIT DEN
KLAMOTTENBERGEN...



... ODER SOGAR DIE MIT DEN 1000 KATZEN.



MESSIES
KENNEN WIR ALLE AUS DEM TRASH TV



DESHALB DENKEN VIELE MESSIES SEIEN EINFACH



ZU FAUL ZUM AUFRÄUMEN UND PUTZEN.

DAS MESSIE SYNDROM IST JEDOCH VIEL KOMPLEXER.



DIE BETROFFENEN LEIDEN MEISTENS SEHR DARUNTER.



SIE WÜRDEN GERNE ANDERS LEBEN.

DIE PSYCHISCHEN GRUNDERKRANKUNGEN AUS DENEN

ICH BIN
EINE
VERSAGER-
IN.

ICH KANN
DAS ALLES
NICHT.

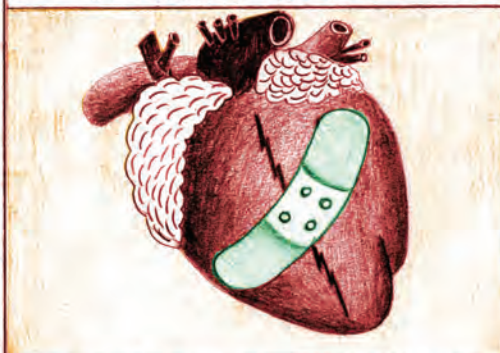
ICH
BIN
TRAURIG.

ICH
BIN SO
ÜBER-
FORDERT.

ICH
HABE
ANGST.

DAS SYNDROM ENTSTEHEN KANN SIND VIELFÄLTIG.

DAS SAMMELN GIBT DEN BETROFFENEN TROST

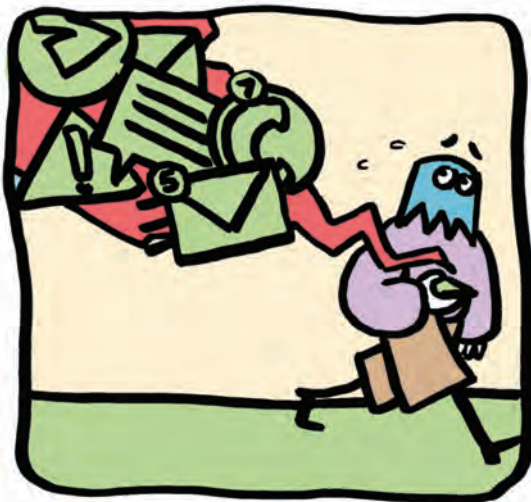
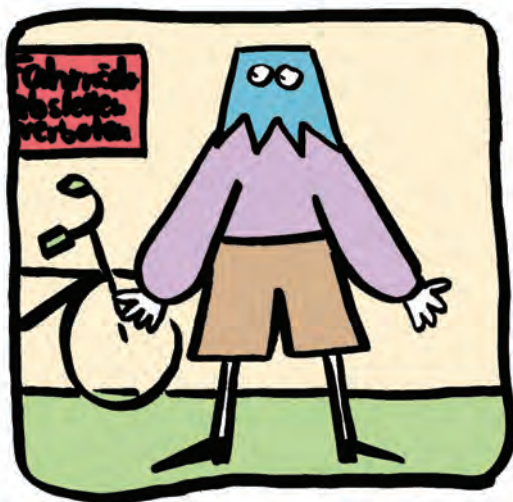


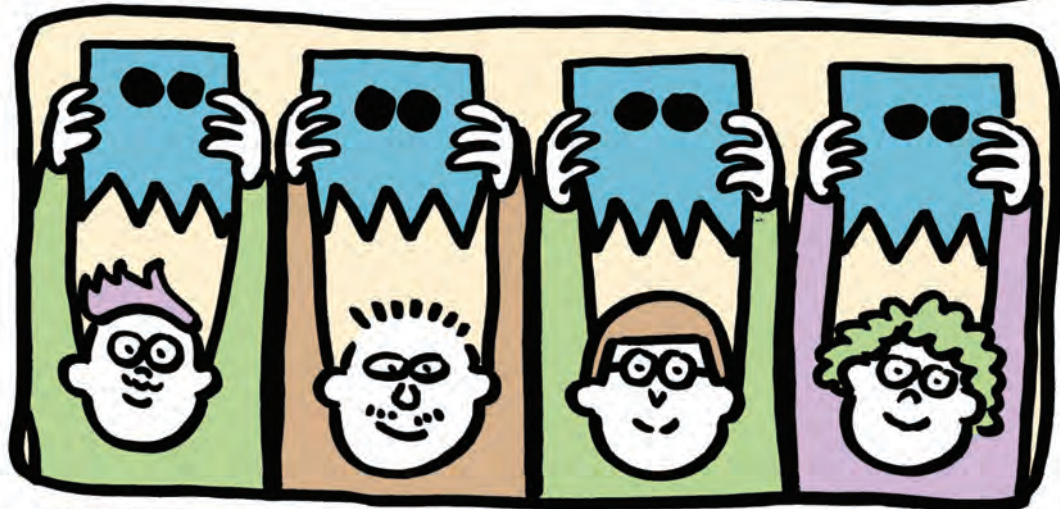
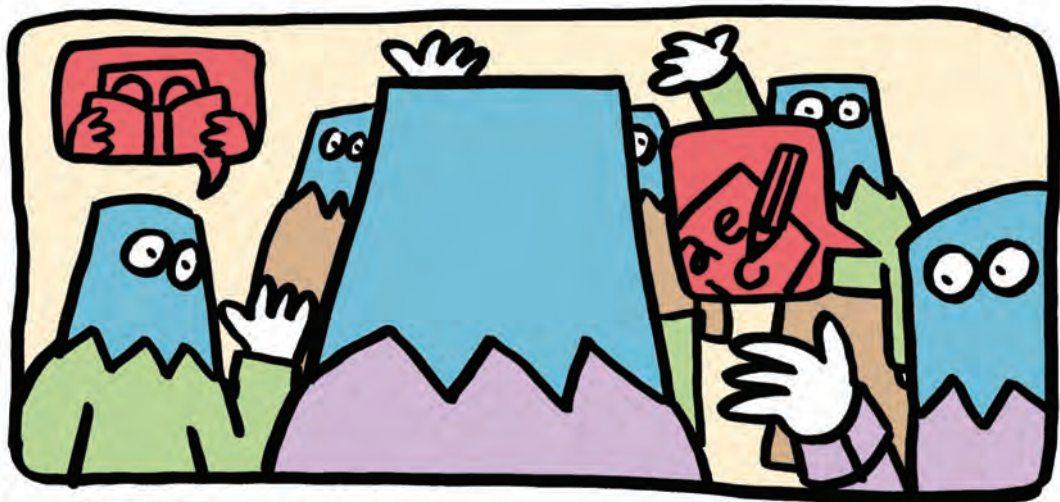
UND HILFT GEGEN DEN INNEREN SCHMERZ.

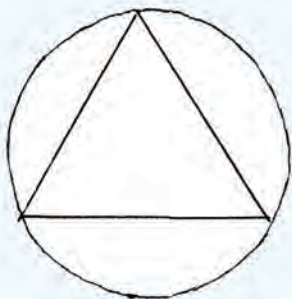
ICH
WÜRD
GERNE
LOS
LASSEN...

ABER
WORAN
SOLL
ICH MICH
DANN
FEST
HALTEN









Anonyme Alkoholiker

Die AA sind eine Gemeinschaft von Menschen, die der Wunsch verbindet, mit dem Trinken aufzuhören.



Weltweit gibt es ca. 100.800 Gruppen. In Hamburg finden in über 100 Gruppen täglich viele Treffen in allen Stadtteilen statt.



Jeder Mensch, der den Eindruck hat, ein Problem mit Alkohol zu haben, ist willkommen.



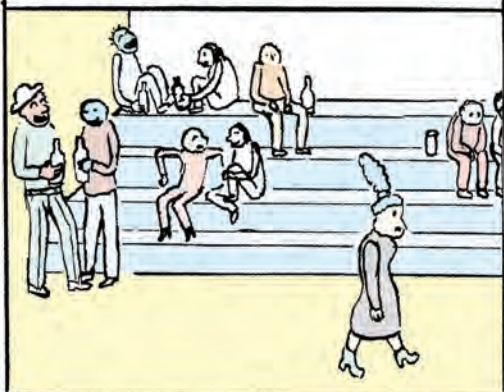
Die AA verdammen den Alkohol nicht:



Sie erkennen nur an, daß sie zu denjenigen gehören, die ihn nicht vertragen.



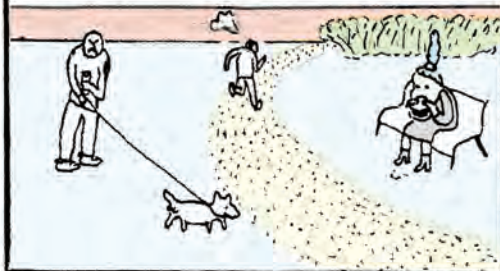
Und daß sie es alleine nicht schaffen,
trocken zu bleiben.



Bei den Treffen darf jeder
sprechen, aber man unterhält sich
nicht. Das heißt, es wird nicht nachge-
fragt, nicht kommentiert...



...und vor allem: nicht geurteilt. Viele
empfinden das als ungeheuer stärkend:
alles sagen zu können, ohne beurteilt
zu werden.



Es hilft, die nächsten 24 Stunden
ohne Alkohol durchzustehen.



Das Ziel der Treffen ist, sich gegensei-
tig zu helfen, die nächsten 24 Stunden
nüchtern zu bleiben. Immer wieder.



Zum Abschied wünscht man sich
deshalb:



Wenn ich mich jemandem öffne und von meiner Diagnose erzähle,
gehen bei vielen erstmal die Alarmglocken los...

"12 Tipps: So entkommen Sie dem
Psychoterror der Narzissten."

"Ich, ich, ich: Narzissmus
und seine Opfer."

"Das Trump-Syndrom."



... aber hier kann ich mich einfach mal auslassen. und ich bin frei von der
Verantwortung, die Rampensau sein zu müssen.

Na, in der Situation hättest du dich aber wirklich mal deiner Angst stellen müssen! So kommst du doch nie voran!

Soziale Ängste?
Komm vorbei!

Dienstags von
19:00-20:30 Uhr

Verdammt, jetzt reicht es mir aber echt!
Deine bevormundende Art geht mir
schon seit Wochen auf die Nerven! Ich
entscheide selbst, was für mich richtig
ist!

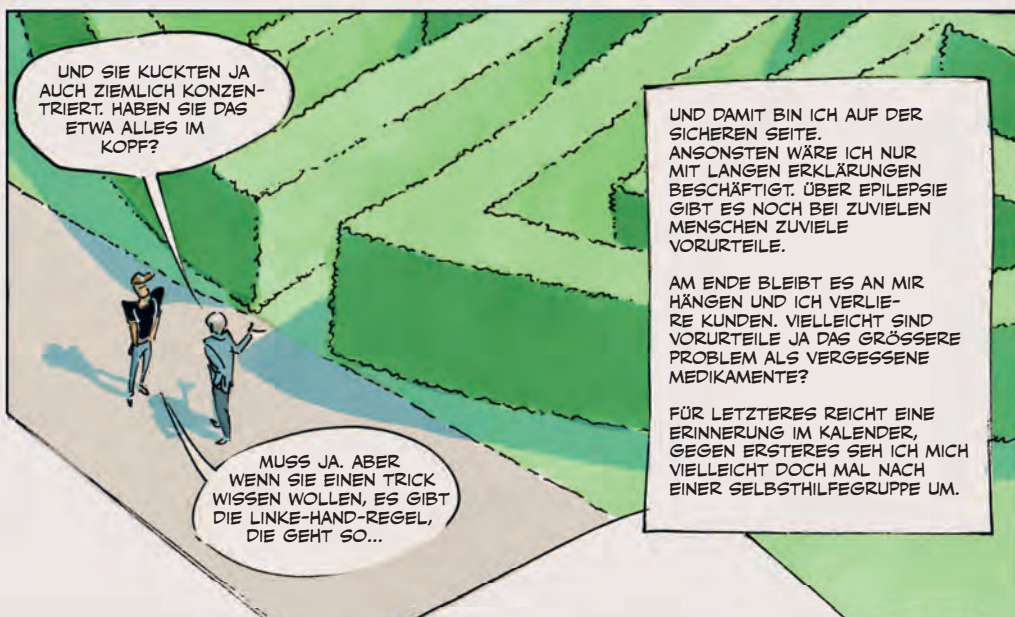
Also die Panik vor Konflikten scheint du
jedenfalls überwunden zu haben!

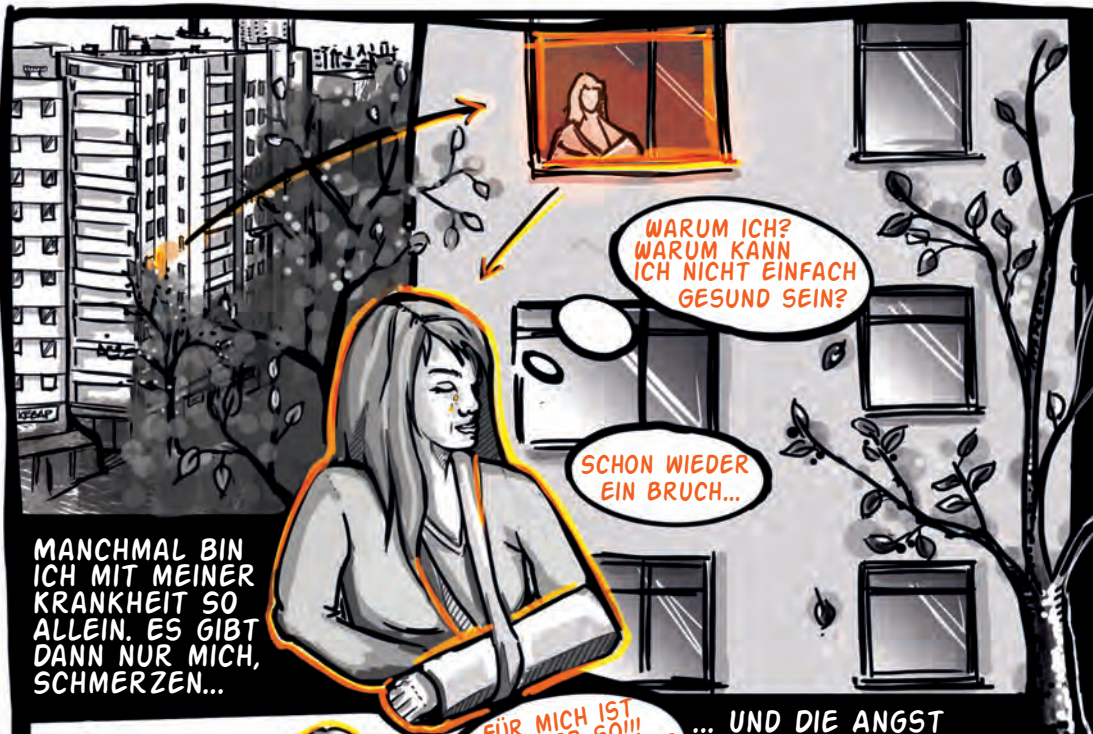
Yeah!

Soziale Ängste?
Komm vorbei!

Dienstags von
19:00-20:30 Uhr







MANCHMAL BIN
ICH MIT MEINER
KRANKHEIT SO
ALLEIN. ES GIBT
DANN NUR MICH,
SCHMERZEN...

WARUM ICH?
WARUM KANN
ICH NICHT EINFACH
GESUND SEIN?

SCHON WIEDER
EIN BRUCH...

FÜR MICH IST
ES ABER SO!!!
WARUM VERSTEHST
DU DAS NICHT?

... UND DIE ANGST
- ANGST MICH WIEDER ZU
VERLETZEN WENN ICH RAUSGEHE.



FAMILIE UND
FREUNDE KÖNNEN
MANCHES NICHT
VERSTEHEN ...



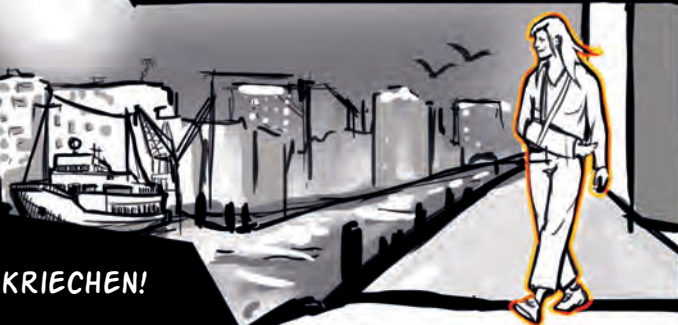
WIE GEHT
ES IHNEN
HEUTE?

SCHLECHT!

JAJA, DAS
IST GUT.

... UND MEIN LETZTER ARZT...
DER HAT MIR NICHT EINMAL ZUGEHÖRT!

ABER AUCH WENN
ES MIR SCHWER FÄLLT:
ICH DARF MICH NICHT VERKRIECHEN!



ZEICHNUNG: KRISTIN FOTTNER
-2020-
INSPIRIERT DURCH
TELEFONATE MIT
SABINE ILLING
OSTEOPOROSE
SELBSTHILFE
HAMBURG

???

INFOMEILE

SELBSTHILFE - ICH DACHTE IMMER
DAS WÄRE NICHTS FÜR MICH, BIS...

ICH HAB EINEN
TOLLEN ARZT. GEH
DOCH ZU DEM!

KENNEN WIR SO
GUT! MUSST DU
NICHT ERKLÄREN.

MOIN.
SCHÖN, DASS
DU DA BIST!

DU KANNST
IMMER BEI MIR
ANRUFEN.

Osteoporose
Selbsthilfegruppe
Hamburg

ICH WEISS JETZT, DASS ICH NICHT
ALLEINE BIN! - IN DER GRUPPE KÖNNEN
WIR UNS GEGENSEITIG MOTIVIEREN UND ICH KANN
AUCH ANDEREN BETROFFENEN MIT MEINEN ER-
FAHRUNGEN HELFEN...

DAS IST EIN SCHÖNES GEFÜHL!

Mir geht es heute
nicht so gut 😞

Ich ruf Dich an.
Zusammen, da
schaffen wir das!

Danke!



(M)EIN TAG MIT PARKINSON

VON
INGRID HAUFF
UND MAY EVERS

JUP HAMBURG

ZEICHNER:
CARSTEN FUHRMANN

HEUTE STEHT EIN ARZTBESUCH AUF DEM
PLAN UND ABENDS ZUR SELBSTHILFEGRUPPE

VORHER MUSS ICH NOCH
IM SUPERMARKT EIN PAAR
DINGE EINKAUFEN...

DAS MACHT
12,50...BITTE!

MIST!
ICH BIN ZU
LANGSAM!

MACHEN SIE
NOCH EINE
KASSE AUF?

ENDLICH DRAUSSEN...

WIE
SCHÖN!

DOCH
DANN...

NICHTS
GEHT
MEHR!

NACH 3 STUNDEN SCHLAF KOMME ICH NUR LANGSAM
AUF DIE BEINE, STEIF UND UNBEWEGLICH.

ERSTMAL DIE MEDIKAMENTE
NEHMEN UND 30 MINUTEN AUF
DIE WIRKUNG WARTEN...

GYMNASTIK



DIE INDIVIDUELLE MEDIKATION MUSS ÜBERPRÜFT UND BEI BEDARF ANGEPASST WERDEN.



ALLE 3 STUNDEN
TABLETTEN NEHMEN
UND ES WERDEN
IMMER MEHR...

TIEFE HIRNSTIMULATION?

ABER ICH HABE SEHR VIEL
ANGST VOR DER OPERATION...



13:30

PAUSE
MUSS SEIN!



ABENDS TREFFEN MIT DER SELBSTHILFEGRUPPE.
HEUTE SOLL JEDER SEIN BLÖDESTES SYMPTOM
NENNEN...DAS WIRD SICHER LUSTIG!

DEPRESSION



??? ???



KEINE MIMIK



GLEICHGEWICHT



KOMMUNIKATION



ZITTERN

Früher
hatte
ich eine
schöne
Hautfarbe

18:00



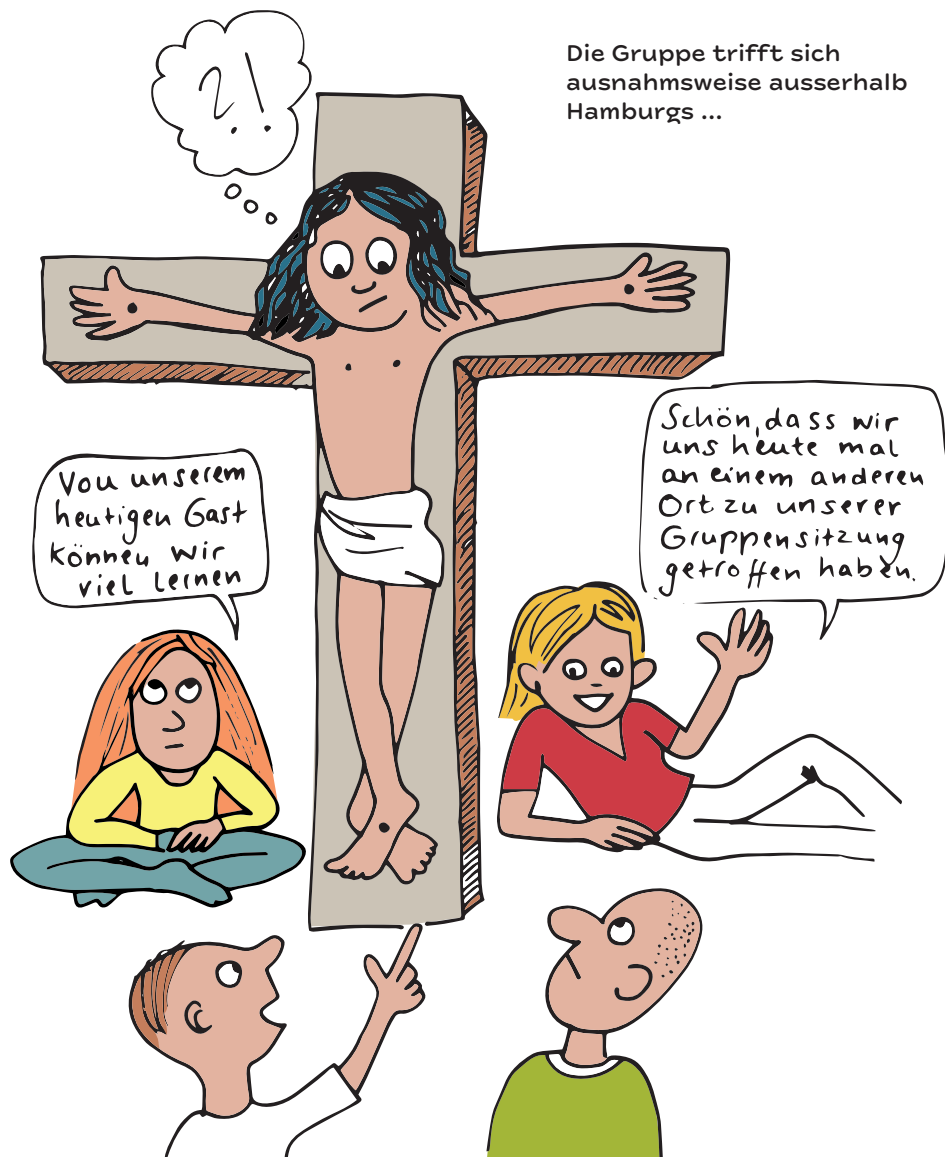
BIS NÄCHSTE
WOCHE!



Eines Tages bei der SchmerzSelbsthilfe Gruppe Hamburg ...



Die Gruppe trifft sich
ausnahmsweise ausserhalb
Hamburgs ...



... das Thema Schmerz ist sehr alt, es gibt viele Ursachen und kann jeden treffen. Daß der junge Mann mit diesem Schicksal sich zu uns „herabgelassen“ hat, ehrt und freut uns gleichermaßen. Nicht allen von uns sieht man die Schmerzen so offensichtlich an. So verschieden wir in der Gruppe sind und so unterschiedlich die Schmerzursachen sind, wir kennen „den Schmerz“ und die Handicaps, die er verursacht.

Aber wir kennen auch viele Wege unseren Alltag zu meistern und unsere Lebensqualität zu verbessern: Runter vom Kreuz und raus aus der Opferrolle! **Rein in die Selbsthilfegruppe! Herzlich willkommen!**

EIN MAL IM MONAT TREFFEN
SICH DIE HANSE-X-MEN, EINE
GRUPPE VON UND FÜR TRANS*MÄNNER,
VON 19⁰⁰ - 21⁰⁰

MOIN

HALLO

HEY

ICH WOLLT
EUCH MAL
FRAGEN
OB...

...IHR MIR BEI
DEN KRANKENKASSEN
SACHEN HELFEN KÖNNTET?

ICH WURDE LETZTENS
IN DER UNI FREMDGEDEUTET.
WIE KANN ICH DAMIT
UMGEHEN?

KENNT IHR
EIN GUTES FITNESS-
STUDIO IN BARMBEK?

ICH WEISS EINFACH
NICHT OB UND WIE
ICH MICH AUF DER
ARBEIT GUTEN
SOLLTE-

HAT WER VON EUCH
ERFAHRUNGEN MIT
DIESEM ARZT GEMACHT?

WIE KANN ICH
MICH AUF MEINE
MASTEKTOMIE
VORBEREITEN?

BESTELLT
WER VON
EUCH ZU-
FÄLLIG BALD
NEU BINDER?
WIR KÖNNTEN
UNS DEN
VERSAND
TEILEN.

REGELMÄSSIG
GIBT ES GAST-
REDNER*INNEN
ODER THEMEN-
ABENDE.

NACH DEM
TREFFEN GEHEN
ALLE, DIE LUST
HABEN, NOCH
GEMEINSAM
ESSEN.







Diese Woche hab ich mich wieder
dermaßen über meine absurden
Ängste geärgert, das könnt ihr
euch nicht vorstellen. Manchmal
frage ich mich wirklich, ob ich
die Einzige bin, die ...

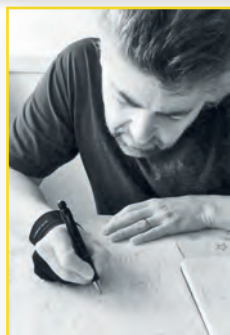
Nein!



DIE ZEICHNER*INNEN



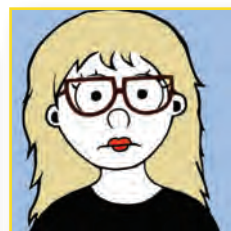
Sina Arlt



Stefan Behringer



Kristin Fottner



Jana Fuhrmann



Carsten Fuhrmann



Jul Gordon

Foto: Elena Victoria Pastor



Judith Kranz



Noëlle Kröger



Marika Reis



Paula Mittrowann



Eva Müller



Esther Petersen

Moritz
von Wolzogen



Christian
Scharfenberg





HERZLICHEN DANK



an alle Zeichner*innen, die sich auf dieses Projekt eingelassen haben!

Im Laufe des Prozesses, der auch durch die Corona-Pandemie überschattet wurde, kam es zu vielen Gesprächen und einer regen E-Mail-Korrespondenz. Dabei zeigte sich, dass es das Ziel der meisten Beteiligten war, sich in Rückkoppelung zwischen Zeichner*in und Gruppe auf einen Konsens zu einigen, sprich: kein Comic sollte ohne das „Go!“ aus der Gruppe veröffentlicht werden. Das trifft auf alle Zeichnungen in dieser Ausgabe der Selbsthilfezeitung von KISS Hamburg zu und wir bedanken uns an dieser Stelle für das große Engagement auf allen Seiten, denn wir wissen natürlich um den hohen Zeitaufwand, der damit verbunden war.



Ohne Geld geht es nicht! Deshalb an dieser Stelle herzlichen Dank an die Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration und die gesetzlichen Krankenkassen.

an alle Selbsthilfegruppen, die sich auf diese Aktion eingelassen haben!

Das Comic-Projekt stieß sofort auf positive Resonanz einzelner Gruppen und selten erhielt KISS Hamburg eine Absage, wenn eine Zeichner*in wegen einer bestimmten Gruppe angefragt hat. So konnte ein sehr breites Spektrum an Hamburger Gruppen portraitiert werden, sei es chronische körperliche Erkrankungen, Sucht, seelische Probleme oder Lebensthemen.

Die geschilderten Szenen dürften repräsentativ sein und es hat sich gezeigt, dass im Austausch der Kontaktpersonen und Gruppen das kreative Potential aller Beteiligten im Vordergrund stand und somit einmal auf andere Art und Weise die Selbsthilfe vor Ort dargestellt werden konnte.



Das Team von KISS Hamburg ist auf jeden Fall gespannt auf die Reaktionen, sei es der (anderen) Gruppen, der Zeichner*innen und der breiten Öffentlichkeit.



Christa Herrmann Frank Omland
(Leitung KISS Hamburg) (Idee und Redaktion)

Info und Kontakt:
KISS Hamburg, Tel. 5379 789 - 70,
kiss@paritaet-hamburg.de / www.kiss-hh.de





Titelbild: Laura Laakso

Inhaltsverzeichnis

Vorwort (gezeichnet von Sina Arlt) 1

Neurofibromatose, Regionalgruppe Hamburg
(gezeichnet von Christian Scharfenberg) . . 2-3

Multiple Sklerose Treff Harburg
(gezeichnet von Stefan Behringer) 4-5

Messie-Selbsthilfegruppe
(gezeichnet von Eva Müller) 6-7

alpha-Team-SHG Lesen und Schreiben
(gezeichnet von Marika Reis) 8-9

Anonyme Alkoholiker
(gezeichnet von Jul Gordon) 10-11

Narzistische Persönlichkeitsstörung
(gezeichnet von Paula Mittrowann) 12

Junge Angstgruppe
(gezeichnet von Jana Fuhrmann) 13

Epilepsie Selbsthilfegruppe Hamburg
(gezeichnet von Moritz von Wolzogen) . . 14-15

Osteoporose Selbsthilfegruppe
(gezeichnet von Kristin Fottner) . . . 16-17

Jung und Parkinson
(gezeichnet von Carsten Fuhrmann) . . 18-19

Schmerz Selbsthilfe, Eppendorf I
(gezeichnet von Esther Petersen) . . . 20-21

Hanse-X-Men
(gezeichnet von Noëlle Kröger) 22

Findeling - SHG für adoptierte Erwachsene
(gezeichnet von Judith Kranz) 23

Selbsthilfeunterstützung durch KISS
(gezeichnet von Sina Arlt) 24-25

Junge Angstgruppe
(gezeichnet von Jana Fuhrmann) 26

Zeichner*innen 27

Herzlichen Dank! 28



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



SELBSTHILFE-TELEFON

Mo - Do 10 - 18 Uhr

040 / 39 57 67

KISS HAMBURG

IM INTERNET:

WWW.KISS-HH.DE

FACEBOOK:

[WWW.FACEBOOK.COM/](https://WWW.FACEBOOK.COM/SELBSTHILFE.HAMBURG.KISS)

[SELBSTHILFE.HAMBURG.KISS](https://WWW.FACEBOOK.COM/SELBSTHILFE.HAMBURG.KISS)

IMPRESSUM

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

Endredaktion: Christa Herrmann (Leitung KISS), christa.herrmann@paritaet-hamburg.de.

Redaktion, Gestaltung und Satz: Frank Omland, frank.omland@paritaet-hamburg.de,

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung der Herausgeber. **Hamburg 2020.**

Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen senden ihre Beiträge für die Ausgabe 159 bitte an KISS Hamburg Geschäftsstelle, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg oder per E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de. Der Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe ist der 15.11.2020. Mit der Zusendung stimmen Sie auch der Veröffentlichung Ihres Beitrags in unserem Internetauftritt www.kiss-hh.de zu. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Börsentexte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wider. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor. Die SHZ wird allen Selbsthilfegruppen im Hamburger Raum kostenlos zur Verfügung gestellt und liegt in den Öffentlichen Bücherhallen aus.



KISS.
HAMBURG

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen sind ein Angebot von



DER PARITÄTISCHE
HAMBURG

Selbsthilfezeitung Nr. 158 (Oktober 2020)