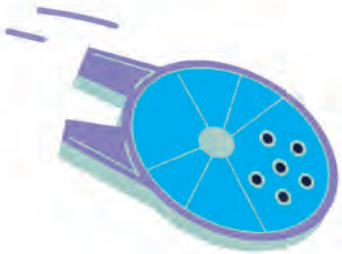


LIFE IS AMAZING

Support yourself



Inhaltsverzeichnis

Vorwort. 1

Zwischen den Polen -
Leben mit einer Bipolar 2 Störung,
gezeichnet von Sarah Schlüter 2-3

Drossel 08 (Suchtselbsthilfegruppe),
gezeichnet von Julia Specht 4-5

Angehörigengruppe in der
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.,
gezeichnet von Matthias Streff 6-7

Diabetes Selbsthilfegruppe
im Diabetikerbund Hamburg e.V.,
gezeichnet von Anastasia Usinger 8-9

Junge Depressive,
gezeichnet von Wiebke Bolduan ... 10-11

ADHS Altona
gezeichnet von Yara Jakoby 12-13

Besuchsdienst der Deutschen Ilco -
Landesverband Hamburg,
gezeichnet von Lina Lenzmann 14-15

Die Zeichner*innen,
Selbstportraits und Kontakt 16



Titelbild: Laura Laakso



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

LIFE IS AMAZING - SUPPORT YOURSELF

Im Herbst 2020 haben wir von KISS Hamburg, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, das Projekt „Gemeinsam. Ein Selbsthilfe-Comic“ begonnen. 15 Zeichner*innen traten in Kontakt mit Hamburger Selbsthilfegruppen und portraitierten deren Themen. Leider führte die Pandemie dazu, dass wir die Zeichnungen damals nicht in einer Ausstellung präsentieren konnten. Das holen wir jetzt beim Hamburger Comicfestival 2021 nach und ergänzen sie um weitere sieben Portraits, die diesmal auch Aktivitäten von Selbsthilfeverbänden einschließen. Damit können über 20 Selbsthilfegruppen in Hamburg mit ihrem Engagement dargestellt werden.

Die beiden Ausstellungen beim Comic-Festival setzen den Schlusspunkt unter ein Projekt, das mir persönlich viel Spaß gemacht hat. Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten für ihr großes Engagement!

Frank Omland,
KISS Hamburg,
Öffentlichkeitsarbeit
(frank.omland@paritaet-hamburg.de)



Gemeinsam.
Ein Selbsthilfe-Comic

Gratis zu bestellen unter
kiss@paritaet-hamburg.de

Download unter:
<https://www.kiss-hh.de>

Betroffene einer Bipolaren Störung pendeln zwischen Depression und (Hypo) Manie hin und her.



In einer depressiven Phase fühlen sie sich traurig und antriebslos, während sie sich in einer (hypo)manischen Phase oft überaktiv, euphorisch und gereizt fühlen*



Für Angehörige kann es schwierig sein, die Erkrankung nachzuvollziehen.



Einige Tage später...



So einfach ist es leider nicht. Ich bin gerade hypoman und muss aufpassen, dass ich nicht die Kontrolle verliere.



*Neurologen und Psychiater im Netz

Das reicht! Ich gründe
eine Selbsthilfegruppe!



ZWISCHEN DEN POLEN
-Leben mit einer
Bipolar-2 Störung

Stadtteil: Altona-Nord

Wochentag: Mittwoch

Intervall: Zweiwöchentlich

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Meine Freundin denkt
immer, es geht mir einfach
wieder „nur gut“.



Ich bin
gerade
hypoman.



Wenn ich depressiv bin,
werde ich von meiner Familie
nach einem Grund
gefragt, den es
nicht gibt.



Das kenn ich
auch.

Meine Eltern
verstehen mich
auch nicht.

DU BIST NICHT ALLEIN!



Comic: Sarah Schlüter Text Idee: Lisa Waldherr.

Heute ist Donnerstag



und ich bin verabedet.



Hier brauche ich mich nicht zu erklären. In der Gruppe versteht mich jeder.

Gerade am Anfang war es wichtig zu hören, wie andere Menschen mit den Themen „alkoholfreies Bier“ und „Rotwein in der Sauce“ umgehen.



Ich kann gar nicht genau sagen wie und warum, aber Selbsthilfe wirkt.



Meine Frau hat mich neulich gefragt, warum ich nach über 10 Jahren Abstinenz immer noch wöchentlich die Gruppe besuche. Für mich ist das total wichtig.



Das erste Jahr ohne Alkohol bin ich mit geballter Faust in der Tasche durch die Gegend gelaufen. Die Therapie und die Selbsthilfegruppe haben mir geholfen, durchzuhalten.



Ich denke nicht jeden Tag an meine Sucht. Ich muss aber meine Erinnerung wachhalten. Dabei hilft mir die Gruppe. Allein das Ritual, dass ich mich jede Woche zur Gruppe aufmache, ist schon fast das Wichtigste.



Ich mag das gar nicht sagen...

Was ist denn?

Ich finde es gut, dass wir in der Gruppe nicht unbedingt jedes Mal über Alkohol sprechen.



In der Entgiftung habe ich Kraft aus den Rückfällen der anderen Patienten gezogen. Jetzt ziehe ich Kraft daraus, dass auch andere Menschen abstinent leben.

...

Da wo ich jetzt bin, ist alles gut. Ich will mit der Sucht nie wieder dahin zurück, wo ich einmal war. Die Gruppe hilft mir dabei.



VERLASSEN



Hoffentlich können wir uns bald auch wieder persönlich treffen.

Mit der Motorik hat es
angefangen



Essen mit Besteck
wurde zum *Hindernis*



Sie fing an Dinge
zu **vergessen**

und **Sachen** zu verlegen



Meine Mutter war noch
sehr jung als sie an
Demenz erkrankt ist.



Ich hab lange
gebraucht mich dazu
zu überwinden mir
Hilfe zu suchen



Über die Alzheimer Gesellschaft Hamburg bin ich auf die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit **Demenz** aufmerksam geworden. Die Treffen sind jetzt eine feste Konstante in meinem Leben.

MEIN ERSTER
SOMMER MIT DIABETES

WOHLT IHR EIS ESSEN?

JA, MEGA GUTE IDEE.

INSULIN BLUTZUCKER

92

72°

HAB ICH ALLES DABEI?
SOLL ICH MEIN BLUTZUCKER
EINFACH AM STRAND MESSEN?
VIELLEICHT SAG ICH ICH WILL KEIN EIS,
ODER ICH SAGE ICH HABE DIABETES?!

NEIN...



Manche Tage sind besonders schwer.

Morgens aufzustehen..



.. kostet unendlich
viel Überwindung.

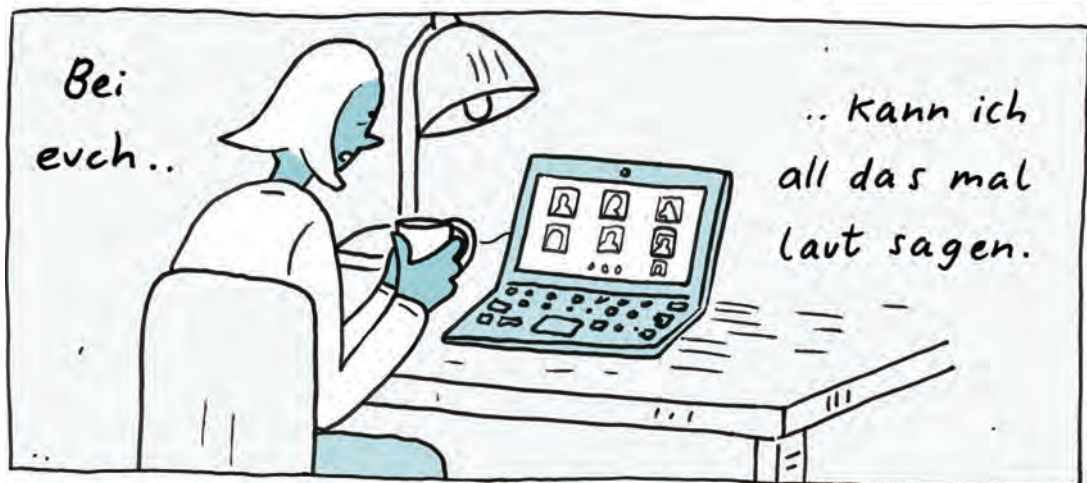


Den Tag zu
bewältigen..

.. sich nichts
anmerken zu
lassen..

.. scheint
Unmöglich.





Weil ihr wisst, wovon ich rede.

AD(H)S

von Y. Jakoby

Wer sind stark darin neue Wege zu gehen, aber wenn es an alltägliche Arbeiten geht ist die Verzweiflung nicht weit. Denn das Belohnungssystem im Gehirn streikt...



Deswegen gibt es Wege der gegenseitigen Motivation der Selbsthilfegruppe in Altona.



Anna
Mein Hausputz
steht an.



Leo
BEI MIR SIND ES DIE
RECHNUNGEN, die
sich stapeln.
Machen wir ein Rennen?

Anna
JA!

Leo
Go!



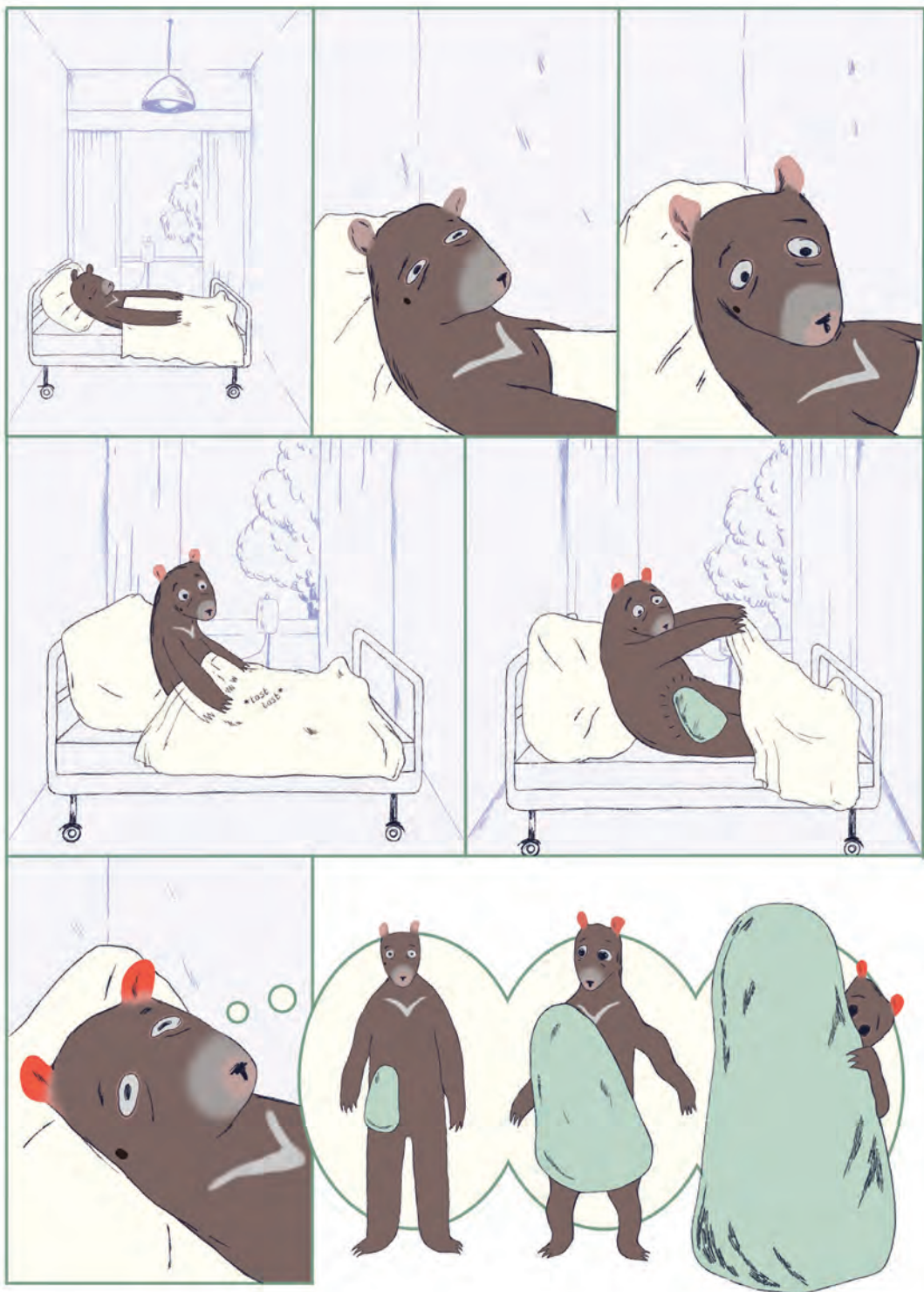
In der Gruppe werden
Tools angewendet, wie
das Rennen, um die
verminderte Dopamin-
ausschüttung geschickt
zu umgehen und die
Vorteile des AD(H)S Gehirns
zu nutzen -

Den Hyperfokus?

☒ ANna
Geschafft!

☒ Leo
Ich auch!

Die Gruppe für Menschen mit AD(H)S und Autismus-Spektrums-Störungen
trifft sich zwei Mal im Monat in Altona, Gaubstraße 25.
info@adhs-altona.info





DIE ZEICHNER*INNEN



Wiebke Bolduan

wiebkeb94@web.de

Insta: wiebolo



Yara Jakoby

Insta: yara.jakoby

mail: yara.isabelj@yahoo.de



Lina Lenzmann

linalenzmann@gmail.com

Insta: @linarosalenzmann



Sarah Schlüter

sarah.schlueter@haw-hamburg.de

Insta: au__revoir__tristesse



Julia Specht

specht-julia@gmx.de

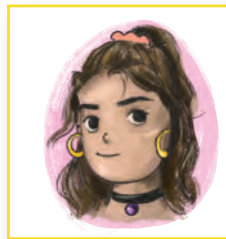
Insta: ju.liaspocht



Matthias Sterff

matthias.sterff@gmx.de

Insta: @matthiassterff



Anastasia Usinger

Insta : nastjaaa.usinger

Web: anastasiausinger.com

KONTAKT ZU DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

SELBSTHILFE-TELEFON

Mo - Do 10 - 18 Uhr
040 / 39 57 67

KISS HAMBURG
IM INTERNET:
WWW.KISS-HH.DE

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



IMPRESSUM

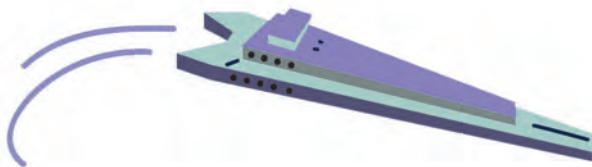
Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. V.i.S.d.P.: Kristin Alheit, (Geschäftsführende Vorständin).

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

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

Titelbild: Laura Laakso. Druck: Eigendruck, Hamburg September / Oktober 2021.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung der Herausgeber. Hamburg 2021.



Die Kontakt- und Informations-
stellen für Selbsthilfegruppen
sind ein Angebot von

