



Arbeitsbericht 2020



KISS Hamburg

Kontaktstelle

Altona

Gaußstraße 21
22765 Hamburg

Kontaktstelle

Harburg

Neue Straße 27
21073 Hamburg

Kontaktstelle

Mitte

Kreuzweg 7
20099 Hamburg

Kontaktstelle

Wandsbek

Schloßstraße 12
22041 Hamburg

EINLEITUNG	5
KISS HAMBURG IM ÜBERBLICK	6
KISS HAMBURG - Ziele und Aufgaben	6
Organisations- und Mitarbeiterstruktur	6
Beratungsangebot KISS Hamburg	9
Besondere Herausforderungen 2020 – Corona, Digitalisierung, virtuelle Gruppentreffen	10
Telefonische und persönliche Beratung	12
Unterstützung und Gründung von Selbsthilfegruppen	17
Öffentlichkeitsarbeit	19
Themenübergreifende Veranstaltungen KISS Hamburg 2020	22
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen	23
Fortbildungen für Fachleute im Gesundheits- und Sozialwesen	25
Selbsthilfe als wichtiger Teil des Bürgerschaftlichen Engagements	25
Das Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“	26
Das Projekt „Barrierefreie Arztpraxen in Hamburg“	26
Finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen und -organisationen	27
Patientenvertretung in den Gremien der Selbstverwaltung des Gesundheitswesens in Hamburg	32
Kooperation und Netzwerkarbeit überregional	33
Gesundheitsförderung und Selbsthilfeunterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen	34
Hamburger Selbsthilfegruppen und -organisationen 2020	34
KONTAKTSTELLE ALTONA 2020	38
Allgemeine Situation	38
Regionale Kooperationen/ Netzwerkarbeit	38
Gruppenunterstützung und -gründungen	41
KONTAKTSTELLE HARBURG 2020	46
Allgemeine Situation	46
Regionale Kooperationen/ Netzwerkarbeit	46
Gruppenunterstützung und -gründungen	49
KONTAKTSTELLE MITTE 2020	52
Allgemeine Situation	52
Regionale Kooperationen/ Netzwerkarbeit	52
Gruppenunterstützung und -gründungen	59
KONTAKTSTELLE WANDSBEEK 2020	68
Allgemeine Situation	68
Regionale Kooperationen/ Netzwerkarbeit	68
Gruppenunterstützung und -gründungen	73
VERANSTALTUNGEN KISS HAMBURG IM ÜBERBLICK	80
Veranstaltungen für interessierte Bürger/innen 2020	80
Veranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen 2020	82
Veranstaltungen für Professionelle im Gesundheits- und sozialen Bereich 2020	84
HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN UND -ORGANISATIONEN 2020 (DIFFERENZIIERT NACH SELBSTHILFETHEMEN)	86

EINLEITUNG

Der Austausch mit Gleichbetroffenen ist wichtig, um das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder einer schwierigen Lebenssituation besser zu bewältigen. Das ist uns bei KISS Hamburg seit Anbeginn bekannt und ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil unserer Unterstützungsarbeit. Durch die coronabedingten Einschränkungen des Jahres 2020 zeigte sich für viele deutlich, wie wichtig dieser Austausch ist und wie schmerzlich er letztes Jahr fehlte. Nicht umsonst hat die Hamburger Politik schon frühzeitig verfügt, dass sich Selbsthilfegruppen in Einrichtungen trotz Lockdowns mit Abstand (und Maske) treffen dürfen. Denn Selbsthilfegruppen sind das Netzwerk, in dem zwischenmenschliche Begegnung und Unterstützung ermöglicht wird, und Selbsthilfekontaktstellen sind hierbei wichtige Anlauf- und Beratungsstellen. Die vielfältigen Selbsthilfeaktivitäten stellen einen wertvollen Teil des bürgerschaftlichen Engagements dar und sind vielfach elementarer Bestandteil von Behandlungskonzepten im Gesundheitswesen.

Um unsere Angebote den stetig sich wandelnden Erfordernissen anzupassen, die die Selbsthilfeaktiven, die Förderer und die allgemeine Situation an uns stellen, befand sich KISS Hamburg auch 2020 in einem permanenten inhaltlichen Weiterentwicklungsprozess. Dieser wurde durch die notwendigen Umstellungen der gesamten Einrichtung auf digitale Prozesse besonders stark gefordert. Anhand des vorliegenden Sachbericht und der Fachbeiträge aus den regionalen Kontaktstellen Altona, Harburg, Mitte und Wandsbek können diese inhaltlich nachvollzogen werden. Unsere statistischen und grafischen Darstellungen zeigen die Entwicklung der Selbsthilfeforzusammenschlüsse, das Nachfrageverhalten, unsere Veranstaltungsübersichten und die Entwicklung der finanziellen Förderung über den Selbsthilfegruppen-Topf in Hamburg auf.

Besonders beschäftigt haben uns natürlich die Herausforderungen durch die Corona-Pandemie. Als Beratungsstellen und Trefforte für vulnerable Menschen waren wir in besonderer Weise gefordert, den Fragenden Antworten und Sicherheit zu liefern, Hygienekonzepte und

Online-Formate zu erarbeiten und bereitzustellen. An unseren Standorten in Altona, Harburg, Wandsbek und Mitte haben die Mitarbeiter*innen unter Einhaltung der Sicherheits- und Hygienekonzepte weiterhin Räume für Selbsthilfegruppentreffen zur Verfügung gestellt, Selbsthilfeaktive bei Bedarf unterstützt, neue Gruppen gegründet, die Beratungszeiten aufrechterhalten, Kooperationen fortgesetzt und Präsenz- oder digitale Veranstaltungen und Vernetzungsaktivitäten durchgeführt. Es ist uns gelungen, die Selbsthilfe als wichtige Unterstützung für Menschen gerade auch in schwierigen Zeiten weiterhin sichtbar und erlebbar mitzugestalten.

Aber auch für uns als ein Team an vier Standorten hat das vergangene Jahr einige außergewöhnliche Herausforderungen bereitgehalten. Neben internen Qualifizierungsmaßnahmen zur Bewältigung der neuen digitalen Anforderungen und der damit einhergehenden Umstellung von Arbeitsprozessen, incl. der notwendig gewordenen Einführung des Homeoffice, haben gleichzeitig diverse personelle Veränderungen (Neueinstellung, Elternzeit, Standortwechsel, Langzeiterkrankung) die Teams vor Ort aber auch KISS insgesamt beschäftigt.

In 2020 haben die Mitarbeiter*innen in herausragender Weise bewiesen, dass sie in der Lage sind, Herausforderungen anzunehmen, Veränderungsprozesse erfolgreich zu bewältigen und ihre Aufgaben als zentrale Vermittlungs- und Vernetzungsinstitution zur Anregung, Unterstützung und Weiterentwicklung von gruppenbezogener Selbsthilfe zu erfüllen. Ihnen allen gilt mein ganz besonderer persönlicher Dank.

Wir danken der Sozialbehörde, den gesetzlichen Krankenkassen sowie den gesetzlichen und privaten Pflegekassen für die finanzielle Förderung.

C. Herrmann

Christa Herrmann
Leiterin KISS Hamburg

Hamburg, im April 2021

KISS HAMBURG IM ÜBERBLICK

KISS HAMBURG - ZIELE UND AUFGABEN

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg (KISS Hamburg) sind die wichtigsten Unterstützungsstellen für alle Selbsthilfe-Aktivitäten in der Region Hamburg. Unser Ziel ist es, den Gedanken der Selbsthilfe zu fördern und zu verbreiten. Unsere Aufgaben und Ziele lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Beratung und Information von Einzelpersonen bei der Suche nach oder bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen bei inhaltlichen, organisatorischen und finanziellen Fragen
- Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen
- Koordinierung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen
- Herausgabe der Selbsthilfe-Zeitung als Kooperations- und Vernetzungsinstrument
- Bereitstellung einer Homepage als Informations- und Vernetzungsinstrument
- Weiterentwicklung der Selbsthilfeangebote und der Selbsthilfeunterstützung im Bereich der sozialen Medien
- Multiplikatoren Arbeit und Fortbildung zum Thema Selbsthilfe, Selbstorganisation, Partizipation
- Zusammenarbeit mit Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitssystems (u.a. Krankenkassen, Krankenhäuser, Ärzte, Ärzteorganisationen und behördliche Institutionen) mit dem Ziel, dass diese die Förderung von Selbsthilfegruppen zum Bestandteil ihres professionellen Handelns machen
- Verwaltung des „Hamburger Selbsthilfegruppen-Topfes“
- Kompetenzzentren zur Förderung und Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung in Hamburg

ORGANISATIONS- UND MITARBEITERSTRUKTUR

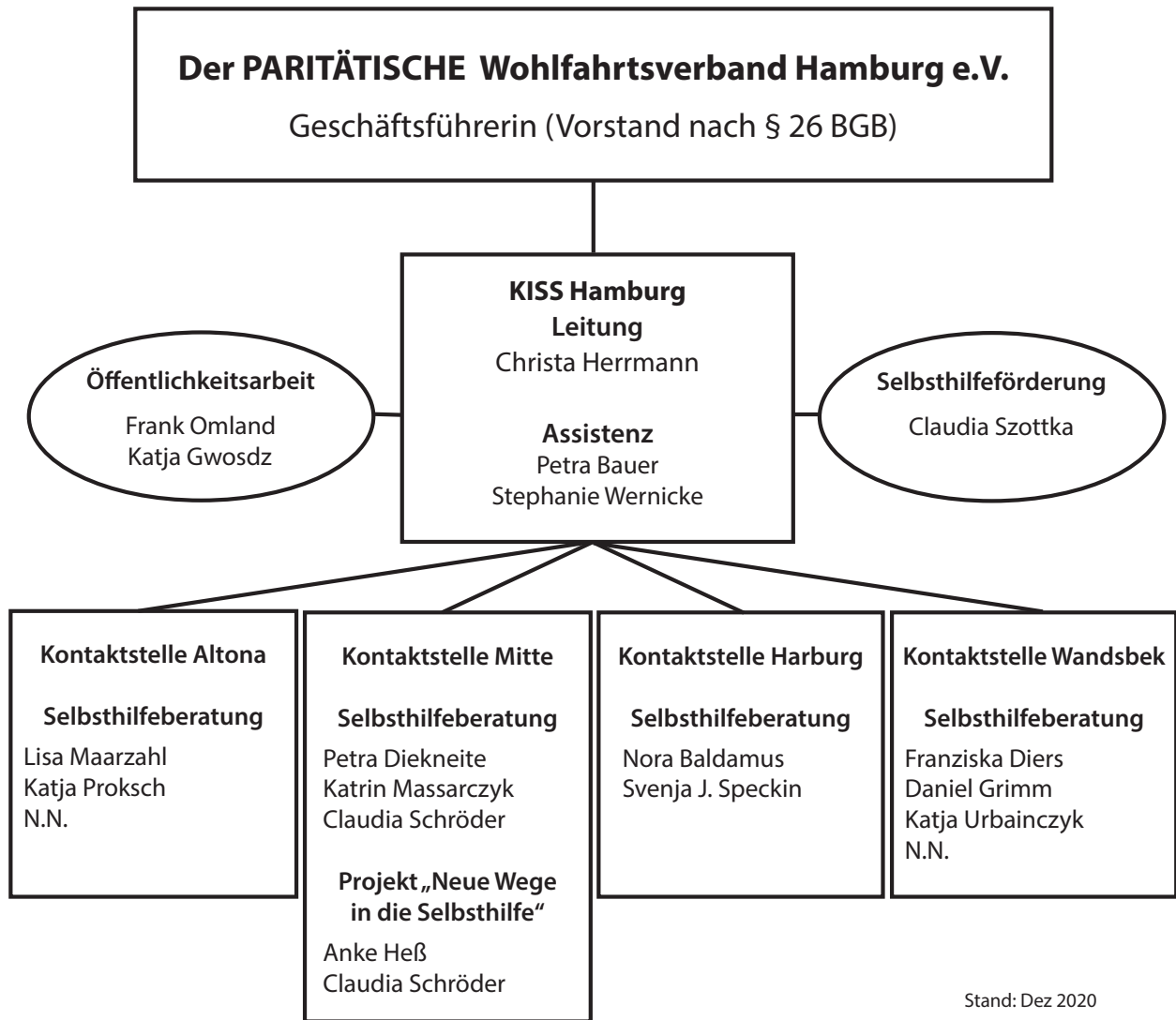
In Hamburg begann die professionelle Selbsthilfeunterstützung 1979 mit einem Forschungsprojekt am Institut für Medizin-Soziologie des Universitätskrankenhauses Eppendorf (UKE), in dessen Verlauf eine der bundesweit ersten Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS) in Altona entstand. 1984 wurde die Kontaktstelle Altona aus Hamburger Haushaltsmitteln finanziert. 1987 eröffnete die zweite Kontaktstelle in Barmbek, 1992 die dritte in Wandsbek/Farmsen und 2003 die vierte in Harburg. Im Zuge einer Konsolidierungsphase wurden in 2008 die Kontaktstellen Barmbek und Wandsbek/Farmsen zusammengelegt. In 2016 konnte erfreulicherweise wieder mit dem Aufbau einer vierten Kontaktstelle begonnen werden, sodass diese 2017 ihren Beratungsbetrieb aufgenommen hat.

Seit dem Jahr 2004 ist „Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.“ Träger von KISS Hamburg.

Die Kontaktstellen sind Anlaufstellen für alle Selbsthilfe Interessierten Bürgerinnen und Bürger in den Hamburger Stadtteilen. Die Hauptaufgabe der Selbsthilfeberater/innen ist die Beratung von an Selbsthilfe interessierten Menschen, die Unterstützung der Arbeit neuer und bestehender Selbsthilfegruppen, die Förderung der Vernetzung innerhalb des Gesundheits- und Sozialwesens und die Entwicklung neuer Handlungskonzepte.

Internes Netzwerk: Umsetzung eines Qualitätsmanagements

Die Bestrebungen des Paritätischen, ein Qualitätsmanagement einzuführen, führte für den Betriebsteil KISS Hamburg dazu, nach fachlichen Rücksprachen mit der Qualitätsbeauftragten des Paritätischen Gesamtverbandes in Berlin, ein digitales Handbuch zu erarbeiten. In dem digitalen Handbuch sollte die konkrete Umsetzung der jährlichen Leistungsvereinbarung schriftlich dokumentiert und bewiesen werden. Einerseits ist dies die Basis für einen etwaigen Zertifizierungsprozess, andererseits bewirkt das Vorgehen einen umfassenden Selbstklärungsprozess und interne Netzwerkarbeit für die Arbeitsabläufe der Einrichtung. Die Dokumentation wurde im Jahr 2020 begonnen und wird im Jahr 2021 fortgesetzt.



Stand: Dez 2020

Sozialräumliche Orientierung im Wandel

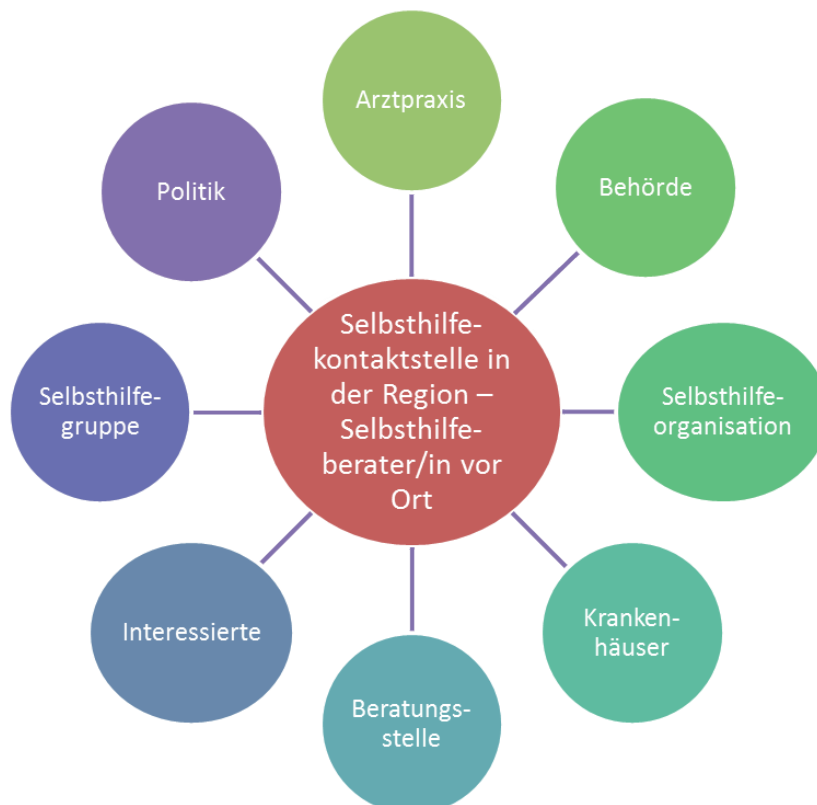
Wir arbeiten kontinuierlich daran, unsere Arbeit sozialräumlicher und somit noch bedarfsgerechter zu steuern. Um diesen Prozess zu dokumentieren, haben wir unsere ohnehin umfangreiche statische Erhebung um Instrumente der Wirkungsorientierten Qualitätsentwicklung (WQE) erweitert. Sozialräumliche Angebote zu entwickeln und nachhaltig zu gestalten, ist für eine Einrichtung mit vier Standorten in einer Metropolregion eine große Herausforderung.

Im Berichtsjahr stellte sich mit der zunehmenden Digitalisierung unserer Angebote eine neue Dimension bei der Weiterentwicklung unseres sozialräumlichen Konzeptes ein. Die bisher bekannten Sozialräume werden in der virtuellen Realität anders definiert werden als in der gewohnten „räumlichen“ Realität. Und Bedarfe werden sich daraufhin verändern, sodass sich auch unsere Angebote darauf ausrichten müssen. Und wie wir damit umgehen, dass Menschen von überall auf der Welt an Angeboten

von KISS Hamburg oder Selbsthilfegruppentreffen teilnehmen können ist eine Zukunftsaufgabe, der wir uns sehr gerne stellen werden.

Die nachfolgend formulierten Ziele der sozialräumlichen und bedarfsgerechten Selbsthilfeunterstützung werden von uns kontinuierlich weiterverfolgt und sind bereits in 2020 um digitale Formate erweitert worden. Wir waren als Einrichtung schnell in der Lage sowohl im Beratungskontext als auch auf der Kooperationsebene digitale Formate anzuwenden, anzubieten bzw. daran teilzunehmen.

- Verbesserung der Zugangswege: Direkter Kontakt für Selbsthilfegruppen zu „ihrer“ regionalen Kontaktstelle bei Unterstützungswünschen
- Verbesserung der Kontaktaufnahme: Kürzere Wege für Interessierte die eine neue Gruppe gründen möchten
- Verbesserung der Vernetzung: Direkter Kontakt zu den regionalen Beratungs- und Gesundheitseinrichtungen erhöhen die Vernetzungsmöglichkeiten mit professionellen Akteuren, Selbsthilfegruppen und Gremien in den Regionen.
- Fachkompetenzen der Mitarbeiter/innen stärken: Selbsthilfeberater/innen sind für jedes Thema oder jede Erkrankung in den Regionen ansprechbar
- Schwerpunktsetzung: Je nach regionalen Bedarfen kann jede der vier Kontaktstellen fachlich eigene Schwerpunkte z.B. junge Selbsthilfe, kultursensible Selbsthilfe, Selbsthilfe für schwer erreichbare Zielgruppen etc. setzen
- Sozialräume unterstützen: Die Selbsthilfeförderung kann sich aufgrund der regionalen Vernetzung der Mitarbeitenden stärker in einzelnen Sozialräumen einbringen
- Sozialräume stärken: Thematische Schwerpunktsetzung der regionalen Kontaktstellen kann sich wirksamer an den Bedarfen der Regionen ausrichten
- Selbsthilfe fördern: Intensivierung der Multiplikatoren Arbeit vor Ort z.B. in Gesundheitskonferenzen, PSAGn oder Gremien.



BERATUNGSANGEBOT KISS HAMBURG

Der Umfang unseres telefonischen, persönlichen und schriftlichen Beratungsangebotes ist im Berichtszeitraum gleich geblieben.

KISS Hamburg Selbsthilfe-Telefon Tel. 39 57 67
Montag bis Donnerstag von 10 - 18 Uhr

KISS im Internet:

www.kiss-hh.de

kiss@paritaet-hamburg.de

www.facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

Persönliche und telefonische Sprechzeiten in den regionalen Kontaktstellen:

Kontaktstelle Altona

Gaußstraße 21, 22765 Hamburg Tel. 492 92 201
Sprechzeiten: Mo. und Di. 14-18 Uhr, Mi. 10-14 Uhr
kissaltona@paritaet-hamburg.de

Kontaktstelle Harburg

Neue Straße 27, 21073 Hamburg Tel. 300 87 322
Sprechzeiten: Di. 10-14 Uhr und Do. 14-18 Uhr
kissharburg@paritaet-hamburg.de

Kontaktstelle Mitte

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg Tel. 537 978 979
Sprechzeiten: Mo. 10-14 Uhr und Do. 14-18 Uhr
kissmitte@paritaet-hamburg.de

Kontaktstelle Wandsbek

Schloßstraße 12, 22041 Hamburg Tel. 399 26 350
Sprechzeiten: Mo. und Do. 10-14 Uhr, Mi. 14-18 Uhr
kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Beratungstermine außerhalb der o.g. Sprechzeiten können zusätzlich vereinbart werden.

KISS Hamburg Geschäftsstelle

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg Tel. 537 978 970

kiss@paritaet-hamburg.de

Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf-Büro

Tel. 537 978 972

Sprechzeiten: Montag 10-13 Uhr und Mittwoch 14-17 Uhr
selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de

Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“

Laufzeit: Oktober 2016 - September 2022

Ziel: Erkundung bestehender und neuer Räume und Begegnungsmöglichkeiten der Selbsthilfe in Hamburg

Projektverantwortliche: Anke Hess, Claudia Schröder

selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de

Die „KISS Hamburg Selbsthilfe“-App gibt es im Play Store und im Apple Store.

Träger der Kontaktstellen:

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

info@paritaet-hamburg.de / www.paritaet-hamburg.de

BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN 2020 – CORONA, DIGITALISIERUNG, VIRTUELLE GRUPPENTREFFEN

Die Ereignisse des vergangenen Jahres haben auch die Selbsthilfe bundesweit und in Hamburg gefordert und werden sie auf längere Sicht nachhaltig verändern. Für KISS Hamburg als die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen bedeutet das per se, als Informationsquelle von Selbsthilfeaktiven, professionellen Akteuren und Interessierten genutzt zu werden. Während der andauernden Corona-Pandemie waren aber auch wir besonders gefordert. Plötzlich galt es Antworten auf Fragen zu finden, die auch uns vorher so nicht begegnet sind. Wir haben in den vergangenen Monaten unser Wissen in Sachen Sicherheits- und Hygienekonzepte, digitalen Anwendungen und Präsenzmöglichkeiten erweitert und sehr gerne der Selbsthilfe, Kooperationspartnern und Interessierten weitergegeben. In Telefonaten oder über unsere Homepage, unsere Ausgaben der Selbsthilfezeitung, dem Newsletter, der KISS Hamburg Selbsthilfe-App, über Mailings und den Postweg konnten Bürger*innen immer die aktuellsten Informationen erhalten. Gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven und Kooperationspartner*innen haben wir diverse digitale Informations- oder Fortbildungsformate durchgeführt und dabei mit- und voneinander gelernt.

Die Selbsthilfegruppe lebt von persönlichen Treffen und Erfahrungsaustausch in der Gemeinschaft, beides war durch das Kontaktverbot zum Infektionsschutz seit Mitte März 2020 zeitweilig nicht möglich. Der Bedarf nach Austausch mit Gleichgesinnten ist in Krisensituationen erfahrungsgemäß hoch. Die Gruppentreffen bieten den Beteiligten Stabilität, einen Weg aus der Isolation und Einsamkeit und eine Möglichkeit, sich vor Problem- bzw. Suchtverhalten zu schützen. Den vertrauten Rahmen der Selbsthilfegruppe nicht mehr zu haben, bringt den Alltag der Betroffenen aus dem Gleichgewicht und kann im Extremfall zur Lebenskrise führen. Welche Auswirkungen der fehlende persönliche Austausch haben kann, unterscheidet sich je nach Krankheitsbild bzw. Thema der Selbsthilfegruppe: So wird aus der Suchtselbsthilfe vermehrt über Rückfälle berichtet, die Angehörigengruppen suchen nach Hilfsangeboten, chronisch Kranke vermissen u.a.

ihre Funktionstrainings, Menschen mit Depressionen und psychischen Erkrankungen ziehen sich bis zur Isolation zurück. Menschen mit einer Zwangserkrankung müssen nicht nur auf den Gruppenaustausch verzichten, sondern sind dazu verpflichtet, ihre Verhaltensweisen, an denen sie in längeren Therapien gearbeitet und die sie bereits erfolgreich bewältigt haben, wieder aufzunehmen. Die Selbsthilfegruppe ist normalerweise der Ort, wo in Zeiten von hohen gesellschaftlichen und persönlichen Belastungen über Krisensituationen gesprochen und gemeinsame Bewältigungsstrategien dagegen erarbeitet werden. In den Wochen des Kontaktverbotes hat sich in der Selbsthilfeunterstützung und in der Selbsthilfe viel in Richtung Digitalisierung bewegt. Parallel zu KISS Hamburg haben einzelne Gruppen, Selbsthilfeorganisationen und Verbände recherchiert, getestet und digitale Tools ausprobiert. Die vier Hamburger Kontaktstellen erreichten zahlreiche Rückmeldungen aus der Selbsthilfe, wie die Gruppen aktuell mit dem Kontaktverbot umgehen und welchen digitalen Ersatz sie für sich entdeckt haben. Die große Auswahl an technischen Möglichkeiten und die Ausprobierfreude von Selbsthilfeaktiven zeigte, dass doch andere Wege für gegenseitige Unterstützung und Selbsthilfe möglich sind. Darunter sind „Klassiker“ wie gegenseitige Telefonate, Mailings, Chat-Nachrichten, Videotelefonie bis hin zu 2-Personen-mit-Abstand-Spaziergänge. Sogar die etwas in Vergessenheit geratene schriftliche Kommunikation über Brief bzw. Postkarte erfreute sich wieder größerer Beliebtheit.

Bis März 2020 vollzog sich die gruppenbezogene Selbsthilfe überwiegend persönlich, im vertrauten Raum, in geschützten vier Wänden. Die Nutzung von anderen Medien und technischen Tools war bis dahin eher die Ausnahme als die Regel. Doch jetzt stellen sich neue Fragen für die Aktiven: Wann kann der Alltag wieder so sein wie vorher? Wird das so bleiben? Was wird sich für die Selbsthilfe zukünftig ändern? Die Corona-Pandemie hat viele Neuerungen ins Altbewährte eingebracht. Unsere heutige Einschätzung lautet: je nachdem wie lange die Zeit bis zum Ende der Pandemie noch dauern wird, wird sich das Verhältnis in den Gruppen und in der Gesellschaft verändern. Zukünftig wird sich die Selbsthilfe noch stärker als bisher mit der Digitalisierung auseinandersetzen und

Antworten auf Fragen um Internetauftritte, soziale Medien, Datenschutz, Nutzung und Haftung werden allen geläufiger sein. Das Setting der Selbsthilfegruppen wird durch virtuelle Meetings erweitert. Das kann für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen von Vorteil sein, kann aber auch die Hemmschwelle, in eine Gruppe zu gehen, höher werden lassen. Persönliche Begegnungen sind insbesondere für einsame Menschen ein wichtiger Anker im Alltag. Hinzu kommt, dass für manche Menschen in Gruppen bestimmte Rituale, wie etwa selbstverständliche Umarmungen, körperliche Nähe wie Hände halten

und Hände schütteln, große Wichtigkeit einnehmen und sich auch hier fragen lässt, ob Gruppen dies noch zulassen werden/können. Grundsätzlich wird die Normalität des Gruppenbesuchs wieder eingeübt werden können und sich die Selbsthilfe mit dem Thema beschäftigen, ob Gruppenbesuche durch die Pandemie unattraktiver werden könnten. Das Setting wird sich ändern, es gilt für alle Beteiligte daran zu arbeiten, dass es weiterhin hilfreich für alle bleibt, den gruppenbezogenen Austausch für sich als sinnvoll betrachten.



TELEFONISCHE UND PERSÖNLICHE BERATUNG

In 2020 gingen mit dem ersten Lockdown im März die Anfragen an KISS Hamburg zunächst deutlich zurück. Das

und stiegen über das Berichtsjahr gesehen an. Dieser Anstieg verdeutlicht die notwendigen Unterstützungsleistungen durch KISS Hamburg da es viele Rückfragen zu Pandemie bedingten Sicherheitsmaßnahmen im Bereich

Anfragen KISS Hamburg 2020

	Altona	Harburg	Mitte	Wandsbek	Geschäftsstelle	KISS Gesamt	SHG-Topf
Interessenten - Telefonisch	729	537	615	661	12	2.554	0
Interessenten - Persönlich	23	35	26	42	0	126	0
Interessenten - Schriftlich	86	52	77	101	16	332	357
Summe	838	624	718	804	28	3.012	357
Gründungsberatung	12	7	28	31	0	78	0
Gruppenunterstützung*	491	261	681	816	717	2.966	420
Kontakte mit Profis	119	113	209	51	1.339	1.831	0
Summe	622	381	918	898	2.056	4.875	420
Gesamtanfragen						7.887	777
Gesamtanfragen mit Selbsthilfegruppen-Topf							8.664

*Gruppenunterstützung ohne Gründungsberatungen, da letztere einzeln ausgewiesen sind

betrifft insbesondere die Anfragen von Interessierten. Die Anfragen von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen blieben auch nach dem ersten Lock down hoch

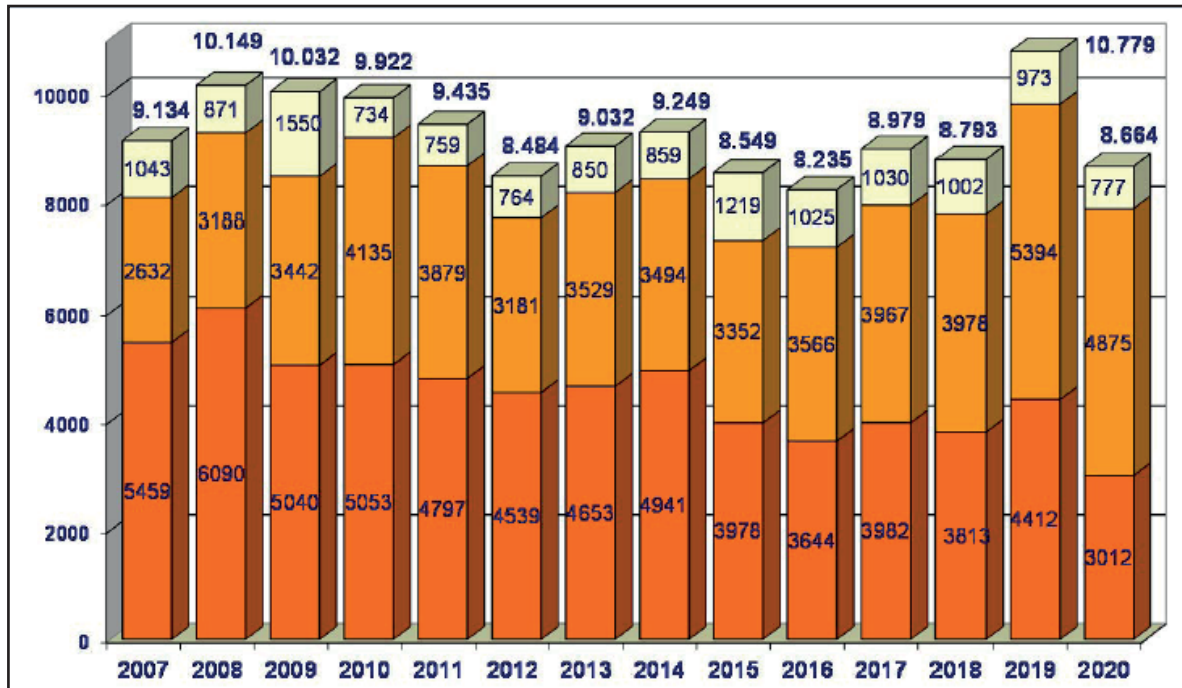
der Selbsthilfe an uns gab. Uns erreichten insgesamt rund 8.700 telefonische, schriftliche und persönliche Anfragen. Wir differenzieren bei den Anfragen nach Interessenten

für Selbsthilfegruppen, Unterstützungsanfragen von neuen oder bestehenden Gruppen und Kontakten zu professionellen Akteuren i.d.R. aus dem Gesundheits- und Sozialwesen.

Da uns die meisten telefonischen Anfragen über das zentrale Selbsthilfe-Telefon erreichen und dieses aus den Kontaktstellen heraus bedient

Anfragen nach Geschlecht in der Selbsthilfeberatung Selbsthilfekontaktstellen (ohne Geschäftsstelle) 2011-2020										
	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Anfragen	4.734	4.116	4.218	4.294	3.745	3.491	3.687	3.759	4.167	2.984
Frauen	3.623	3.076	3.124	3.246	2.774	2.538	2.672	2.666	2.918	2.054
Männer	1.111	1.040	1.094	1.048	971	953	975	1.053	1.197	908
Gemischt	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	5	9	12	2
X	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	4	10	9	9
„kein Eintrag“							31	21	31	11
Frauen	76,5%	74,7%	74,1%	75,6%	74,1%	72,7%	72,5%	70,9%	70,0%	68,8%
Männer	23,5%	25,3%	25,9%	24,4%	25,9%	27,3%	26,4%	28,0%	28,7%	30,4%
Gemischt	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	0,1%	0,2%	0,3%	0,1%
X	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	0,1%	0,3%	0,2%	0,3%
„kein Eintrag“							0,8%	0,6%	0,7%	0,4%

Anfragen und Vermittlungen KISS Hamburg (Vermittlung, Gruppenunterstützung, SHG-Topf) 2007–2020



1. Ziffer: Gesamtanfragen;
2. Ziffer: davon waren Anfragen an SHG-Topf
3. Ziffer: davon waren Gruppenunterstützungen, -gründungsberatungen und Profikontakte
4. Ziffer: davon waren Vermittlungen

Beratung durch die Kontaktstellen		
		In %
Allgemeine Information	524	17.6%
Vermittlung	1712	57.4%
Beratung	562	18.8%
Zur Neugründung bereit	112	3.8%
Krisenintervention	37	1.2%
keine Angaben	37	1.2%
Verweis auf...		
Einrichtung	395	13.2%
Gruppe	1891	63.4%
KISS	504	16.9%
Anderes	194	6,5%
Gesamt	2.984	

Angaben ohne Zentrale und SHG-Topf

wird, hat die regionale Verteilung der Anfragen auf die einzelnen Kontaktstellen nur einen begrenzten qualitativen oder quantitativen Aussagewert.

Wir erfassen das Anliegen der Ratsuchenden, die Dauer des Gesprächs und das Ergebnis der Beratung. Der Wunsch nach Vermittlung einer Selbsthilfegruppe stand auch in der Beratung 2020 mit 57,4 % im Vordergrund. Als Ergebnis führten 63,4 % dieser Gespräche zur Vermittlung einer Selbsthilfegruppe. Das ist nahezu Vorjahresniveau und unterstreicht, dass die notwendigen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen nicht dazu geführt haben, dass die Treffen der Selbsthilfegruppen dauerhaft eingestellt worden sind. Sondern dass die Selbsthilfegruppen und Selbst-

hilfeorganisationen die Umstellungen der Gruppentreffen z.B. auch auf digitale Formate, vielfach mit Unterstützung durch KISS Hamburg, umgesetzt haben, wo immer es den Selbsthilfeaktiven möglich war. In 13,2 % der Beratungsgespräche empfahlen wir Anfragenden, sich an eine geeignete Einrichtung zu wenden. Auch dies zeigt erneut, dass KISS Hamburg auch von Menschen kontaktiert wird, für die das Engagement in einer Selbsthilfegruppe nicht oder noch nicht der richtige Weg ist, um eine Erkrankung oder ein Lebensproblem zu bewältigen. Unsere fachliche Beratung dient somit vielen Bürger*innen auch als umfassendes Orientierungsinstrument auf dem Weg zu einem passenden Hilfsangebot.

Anfragen nach Selbsthilfegruppen/Themenbereichen 2020

Thema / Bereich	Anzahl	in %
Allgemeines	275	9.1%
Suchterkrankungen	427	14.2%
Psychische Störungen	1116	37.1%
Internistischer Bereich	74	2.5%
Orthopädisch-neurologischer Bereich	121	4.0%
Chirurgischer Bereich	2	0.1%
Sonstige Erkrankungen	87	2.9%
Krebs	99	3.3%
Behinderungen und Beeinträchtigungen	38	1.3%
Psychosoziale Themen	286	9.5%
Besondere soziale Situationen	52	1.7%
Partner, Ehe und Familie	186	6.2%
Genderbezogene SH: Frauen	123	4.1%
Genderbezogene SH: Männer	12	0.4%
Genderbezogene SH: Divers	3	0.1%
Ältere Menschen	84	2.8%
Sexualität	8	0.3%
Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse	11	0.4%
Umweltschutz	2	0.1%
Gesellschaft und Kultur	6	0.2%
GESAMT	3.012	

Wir dokumentieren ebenfalls, zu welchen Themen die Menschen Rat bei KISS Hamburg suchen. Die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen im Bereich der psychischen Störungen ist mit 37,1 % nach wie vor der Themenbereich, der in der Vermittlung am häufigsten nachgefragt wurde. Die Nachfrage stieg im Berichtsjahr leicht an und auch die Dauer der Beratungsgespräche erhöhte sich. In diesem Themenspektrum nahmen wir die erhöhte Nachfrage jüngerer Betroffener weiterhin wahr. In 2020 erhöhte sich die Nachfrage im Bereich der Suchterkrankungen auf 14,2 % und lag damit an zweiter Stelle. Psychosoziale Themen (u.a. allgemeine Gesprächsgruppen, Geselligkeit, Freizeit) standen mit 9,5 % an dritter Stelle und gingen relativ gesehen am deutlichsten zurück. Andere Themen folgen mit weiterem Abstand.

Die Tabelle auf der nächsten Seite zeigt die Selbsthilfethemen mit den meisten Anfragen über einen längeren Zeitraum. Nach wie vor suchen die meisten Menschen Unterstützung bei psychischen Störungen, allen voran Depressionen (Ängste und Phobien, psychiatrische Erkrankungen). In 2020 waren die Anfragen an KISS Hamburg im Bereich der psychischen Erkrankungen relativ gesehen weiterhin sehr hoch. Dies entspricht grundsätzlich einer gesamtgesellschaftlichen Entwicklung und wird, ver-

Selbsthilfethemen mit den meisten Anfragen, 2011 - 2020

Rang- folge	Thema	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
1	Depression	551	603	564	561	540	600	633	660	634	427
2	Psychiatrische Erkrankungen	239	250	265	334	285	294	326	378	446	339
3	Allgemeine Gesprächsgruppen*	249	337	479	598	419	275	250	297	277	144
4	Ängste und Phobien	248	200	251	220	228	250	235	235	262	157
5	Sucht: Ess-Störungen	181	182	190	152	157	93	132	115	112	82
6	Sucht: Alkohol	135	125	131	141	115	144	130	119	124	103
7	Krebs-Selbsthilfegruppen	131	152	136	137	138	115	133	75	126	81
8	Tod, Trauer	146	97	105	107	83	82	100	88	151	63
9	Sucht: Sonstige	144	101	124	93	122	91	61	54	63	54
10	Allg. Info über KISS oder SHG	71	82	116	122	89	94	178	121	150	159
11	Trennung und Scheidung	106	115	114	83	48	69	57	68	95	44
12	Gespräche und Geselligkeit	115	131	109	106	83	116	44	102	30	13
13	Ältere Menschen, Selbsthilfegruppen	176	116	70	100	92	78	52	41	39	68
14	Beratung: Psychische Störungen	96	78	70	48	51	34	65	88	82	39
15	Nervensystem u. Anfallserkrankungen**	69	66	87	75	77	63	82	88	76	43
16	Allg. Info zu VZGB/SHZ	36	15	105	33	41	19	36	56	95	20
17	Traumafolgestörungen (u.a. Sex. Missbrauch)***	63	45	65	39	56	36	40	42	53	56
18	Sucht: Illegale Drogen	52	64	49	35	52	38	44	49	56	56
19	Schlaganfall	54	44	40	53	37	28	28	24	25	20
20	Rheuma, Gewebeerkrankungen	43	19	55	45	30	14	16	20	30	31

stärkt unter dem Eindruck der andauernden Pandemie, gesundheitspolitisch noch bedeutsamer werden. Der Anstieg der Unterstützungsanliegen an KISS Hamburg in den vergangenen Jahren unterstreicht ebenfalls den heutigen Stellenwert der Selbsthilfe in diesem Bereich. Durch eine Vernetzung mit den professionellen Akteuren im Gesundheitswesen konnte eine gute Versorgungskette zur Bewältigung psychischer Erkrankungen aufgebaut werden. Beispielhaft ist hier die Zusammenarbeit Betroffener, Angehöriger und Professioneller in trialogischen Fachforen oder die Kooperation von KISS Hamburg mit unterschiedlichen Fachkliniken zu nennen, die sich etabliert hat. Aufgrund der Pandemie bedingten Einschränkungen konnten diese bewährten Versorgungsketten in 2020 nicht weiter ausgebaut werden, da alle Akteure sich

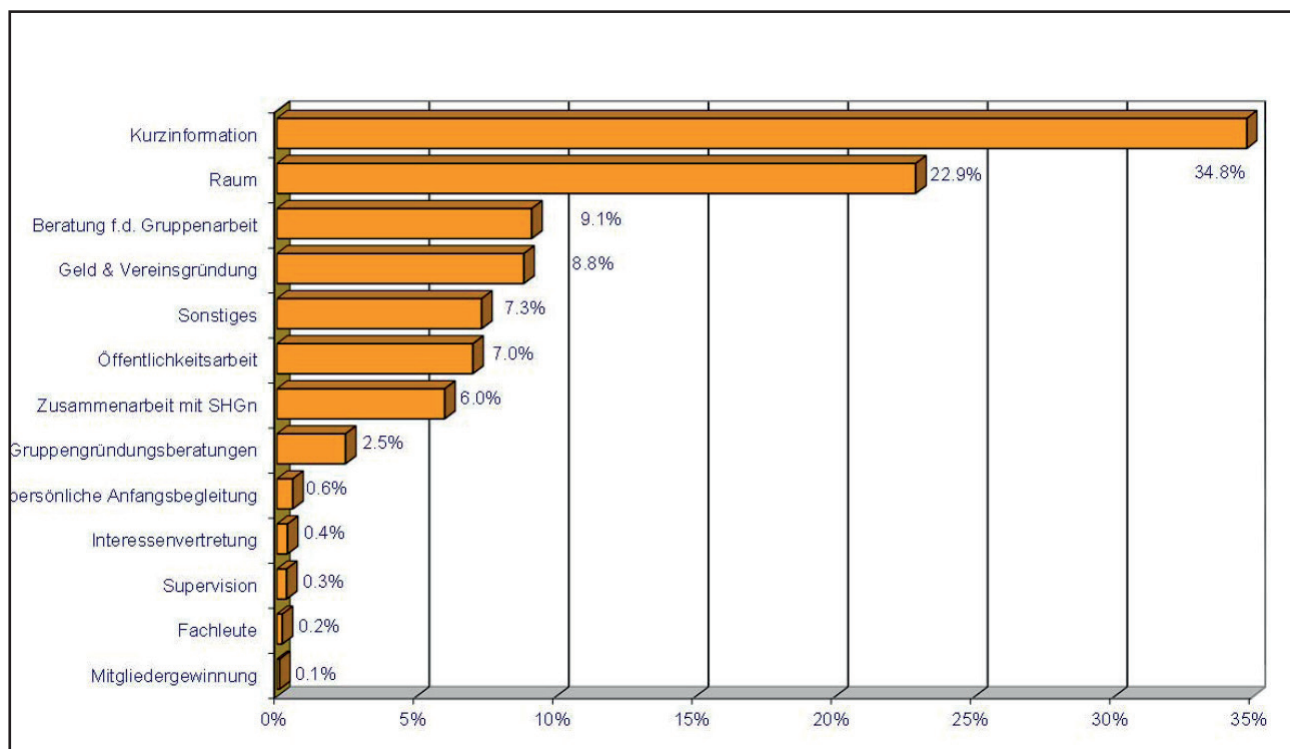
gemeinsam auf die neuen Bedingungen und Kommunikationswege einstellen mussten.

Auch 2020 waren allgemeine Gesprächsgruppen häufig nachgefragt. In diesem Bereich ist die starke Nachfrage ein Indiz für die Bedeutung der Selbsthilfegruppe als Möglichkeit der sozialen Teilhabe, um sich freiwillig zu engagieren, Lebensprobleme zu bearbeiten und Kontakte zu knüpfen. In allgemeinen Gesprächsgruppen finden häufig Menschen zusammen, deren Fokus nicht auf der Bewältigung einer vorliegenden Erkrankung liegt, sondern auf dem Umgang mit unterschiedlichen Lebenssituationen oder Lebensthemen. Dass Menschen durch den Austausch mit Gleichgesinnten in einer problemorientierten Gesprächsgruppe einer möglichen Er-

krankung vorbeugen können, ist naheliegend. In diesem Zusammenhang gewinnt der präventive Charakter einer Selbsthilfegruppe an Bedeutung. Zum Berichtsjahresende nahmen die Anfragen insbesondere zur Bewältigung pandemiebedingter Einschränkungen zu. Die Vermutung liegt nahe, dass, je länger die Pandemie andauert und das tägliche Leben bestimmt, uns auch 2021 eine Reihe ähnlicher Anliegen erreichen wird.

Anhand unserer Statistik weisen wir regelmäßig nach, dass die Nachfrage zur Vermittlung in Suchtselbsthilfegruppen (Alkohol) bei KISS in der allgemeinen Beratung nicht so stark nachgefragt wird. Das erscheint aufgrund der gesellschaftlichen Relevanz des Themas und der vielen Selbsthilfegruppen in diesem Bereich zunächst ungewöhnlich. Bei näherem Betrachten wird deutlich, dass Betroffene und Angehörige das gut ausgebaute und ver-

Gruppenunterstützung durch KISS Hamburg 2020



Gruppengründungen durch KISS Hamburg im Jahr 2020

	Altona	Harburg	Mitte	Wandsbek	KISS
Laufende Gruppengründungen	17	12	21	29	79
Nicht entstandene Gruppen	6	2	7	2	17
Entstandene Gruppen	5	1	10	4	20
Gruppen, die sich wieder aufgelöst haben	0	0	0	0	0
Unterstützte Gruppengründungen	28	15	38	35	116

netzte Suchthilfesystem direkt über die Einrichtungen des Gesundheitswesens erreichen und sich nicht vorrangig an KISS Hamburg wenden. Allerdings haben uns 2020 relativ gesehen mehr Anfragen in die-

sem Bereich erreicht. Das steht in unmittelbarem Zusammenhang zu den bundesweit insgesamt ebenfalls angestiegenen Fallzahlen im Suchtbereich.

Im Berichtsjahr stagnieren auch die Anfragen im Bereich der Krebserkrankungen. Das liegt in erster Linie auch hier an der Umsetzung der notwendigen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen, die insbesondere für diesen Krankheitsbereich relevant sind. Die Zusammenarbeit von KISS Hamburg mit bestehenden Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Beratungsstellen und Kliniken konnte erfolgreich, nach einer notwendigen Umstellungsphase, in digitalen Formaten fortgesetzt werden.

In 2020 haben wir einen relativen Anstieg der Anfragen im Bereich älterer Menschen verzeichnet (s.u. Berichte der Kontaktstellen)

Die Selbsthilfe ist weiblich geprägt. Das hat sich in den vergangenen Jahren trotz vielfältiger Aktivitäten, die sich explizit an alle Geschlechter wenden, nicht signifikant verändert. Wie in den Vorjahren haben sich im Jahr 2020 wieder weit mehr Frauen (69%) als Männer (30,5%) als Interessent*innen und Gründer*innen neuer Selbsthilfegruppen an die Kontaktstellen gewandt. Der Anteil von Menschen die sich keinem Geschlecht zuordnen betrug 0,3 %.

Insgesamt ist festzustellen, dass die Selbsthilfe auch unter den schwierigen Bedingungen 2020 als wichtige Ergänzung zu professionellen Beratungs-, ambulanten und stationären Therapieangeboten von vielen Bürger*innen in Hamburg selbstverständlich genutzt wurde. Professionelle Akteure nutzen die Kompetenzen der Kontaktstellen und der Selbsthilfeaktiven weitaus selbstverständlicher als noch vor einigen Jahren, um ihre Patient*innen bzw. Klient*innen direkt an uns zu vermitteln oder sich über unsere Angebote und die Selbsthilfegruppenarbeit zu informieren. Das hat sich auch im Berichtsjahr fortgesetzt, wobei die veränderten Kommunikationsmöglichkeiten auch hier eine große Rolle gespielt haben. Insbesondere die Weiterentwicklung unserer Selbsthilfe-App kam Anfang 2020 zum richtigen Zeitpunkt, da wir mit diesem Medium auch gezielt Multiplikatoren ansprechen konnten.

UNTERSTÜTZUNG UND GRÜNDUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Neben der Beratung und Vermittlung von an Selbsthilfe interessierten Menschen bilden die Unterstützung der Arbeit von bereits bestehenden Selbsthilfegruppen und die Gründung neuer Gruppen einen weiteren Aufgabenschwerpunkt von KISS Hamburg. Im Berichtsjahr wurden insgesamt 3.100 Unterstützungsanfragen von Selbsthilfegruppen an KISS Hamburg gerichtet. 2020 waren neben Kurzinformationen, Fragen zu Gruppenräumen/Treffmöglichkeiten unter Pandemie-Bedingungen, finanziellen Fördermöglichkeiten, Beratung für die persönliche und/oder digitale Gruppenarbeit und zur Öffentlichkeitsarbeit die wichtigsten Themen.

Die Unterstützung von Menschen, die nach der ersten Kontaktaufnahme zu uns aus eigener Initiative eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, besteht in einem ausführlichen persönlichen Gespräch. In diesem Gründungsgespräch klären die Mitarbeiter*innen das Thema und die Motivation der Interessierten. In 2020 fanden diese Gespräche ab der zweiten Jahreshälfte überwiegend telefonisch und/oder digital statt. Die Mitarbeiter*innen informieren ausführlich über die Unterstützung durch KISS, die Grundlagen der Selbsthilfegruppenarbeit und es werden die nächsten Schritte auf dem Weg zur ersten Gruppensitzung besprochen. Der Zeitraum bis zum ersten Treffen einer neuen Gruppe liegt erfahrungsgemäß zwischen drei und sechs Monaten, bei seltenen Erkrankungen oder Themen kann es aber durchaus wesentlich länger dauern. Diese Zeitspanne hat sich auch in digitalen Formaten nicht verändert. Ein wichtiges Element bei der Gründungsunterstützung ist zunächst Öffentlichkeitsarbeit, um das Anliegen bei anderen Betroffenen bekannt und für diese zugänglich zu machen. Im weiteren Verlauf der Gründungsunterstützung klären die Mitarbeiter*innen die Raumfrage. In 2020 wurden die Suche bzw. die Verfügbarkeit geeigneter Gruppenräume durch die notwendigen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen erschwert. Die in den Kontaktstellen vorhandenen Räume ließen nur Treffen mit wenigen Personen und in größeren zeitlichen Abständen als üblich zu. Außerdem stellten viele andere Einrichtungen ihre Räumlichkeiten nicht mehr für Treffen von Selbsthilfegruppen

zur Verfügung. Im Zuge dieser Entwicklungen wurden auch die Nachfragen zu digitalen Räumen für Selbsthilfegruppen in der zweiten Jahreshälfte relevanter. Die Mitarbeiter*innen stehen auch für Fragen zur möglichen finanziellen Unterstützung und bei Bedarf für die Begleitung der ersten Treffen zur Verfügung. Im Vordergrund standen 2020 hingegen eher Fragen zu digitalen Räumen für Gruppentreffen, Anwendung digitaler Formate und datenschutzkonforme digitale Gruppentreffen. Eine weitere Möglichkeit der Gruppengründung besteht in der Initiierung neuer Gruppen durch die Kontaktstellen. Wenn es Bedarf für eine Gruppe zu einem Thema gibt, aber keine bestehenden Gruppen oder keine*n Gruppengründer*in, ergreifen die Mitarbeiter*innen die Initiative zur Gründung. Es erfolgt eine verstärkte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und die Interessierten werden dann zu einem ersten Treffen eingeladen und bis zur Entstehung einer stabilen Gruppensituation fachlich unter-

stützt. Ein aktuelles Beispiel ist die Gründung einer Post-Covid-Selbsthilfegruppe im kommenden Jahr, da sich zum Ende des Berichtsjahres eine starke Nachfrage auch in Hamburg abzeichnete. Insgesamt wurden im Berichtszeitraum 116 Gruppengründungen unterstützt, davon sind 20 Gruppen neu entstanden. Weitere 79 Gruppengründungen werden über den Berichtszeitraum hinaus begleitet. Diese ungewöhnlich hohe Anzahl ist den besonderen Herausforderungen des Berichtsjahres geschuldet. Weitere 17 Gründungsversuche wurden vorzeitig beendet. Dies macht deutlich, dass trotz der umfangreichen Unterstützungsangebote durch die Mitarbeiter*innen nicht jeder Gründungsversuch erfolgreich ist bzw. eine beständige Selbsthilfegruppe entsteht.

Unsere Website Januar bis September 2020: Was sind unsere Hauptseiten? (mindestens 450 Seitenansichten / Klicks)				
Bezeichnung	Seitenansichten	Einmalige Seitenansichten	Aktionen	Eindeutige Besucher/innen
Selbsthilfegruppen von A bis Z	72.873	9.962	13.709	9.328
Kontakt Selbsthilfegruppen Vermittlung	14.225	11.188	62.404	10.466
Selbsthilfegruppe Mitglieder Treffen Hamburg	7.220	3.533	11.515	3.379
Selbsthilfegruppe finden	6.189	4.721	22.136	4.560
SHG trotz Corona	1.477	1.240	1.102	1.182
Suchergebnisse	1.277	687	257	679
5 Vorteile einer Selbsthilfegruppe	1.250	1.055	1.037	1.021
Verzeichnis Hamburger Selbsthilfegruppen	1.231	856	3.563	823
Aktuelles	1.120	769	627	748
Ihr Weg zu uns	986	807	590	770
Aktivitäten von Selbsthilfegruppen	898	689	249	666
Kontakt	839	699	340	672
Was ist eine Selbsthilfegruppe?	773	596	447	581
Formulare	590	388	426	353
Über uns	579	469	157	460
Was macht KISS Hamburg?	493	400	488	388
"Neue Wege"	487	379	433	357

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Um das gruppenbezogene Selbsthilfeprinzip insgesamt noch bekannter zu machen und die Etablierung dieses Angebotes durchzusetzen, treten wir auf unterschiedlichen Kanälen für die Verbreitung des Selbsthilfegedanken ein.

KISS online – neue Website

Seit März haben wir auf unserer Website eine Unterseite „Selbsthilfe trotz Corona“, auf der wir praktische Tipps (z.B. zu Online-Tools), Infos zu Hygieneregeln und Öffnungszeiten sowie Videobotschaften veröffentlichen, um die Gruppen in dieser schweren Zeit zu unterstützen. Diese Seite wurde mehr als 6.000 mal angeklickt.

Im Oktober ging die neue Website von KISS Hamburg online. Sie ist nun übersichtlicher, ansprechender, moderner, barrierefreier und nach unseren Hauptzielgruppen neue Interessierte, Selbsthilfegruppen und Profis (z.B. aus Beratungsstellen) gegliedert.

Auch haben wir die Suche nach Selbsthilfegruppen in der Datenbank vereinfacht und deutlich leichter auffindbar gemacht. Nun können Interessierte alle offenen Gruppen hier finden, sortiert nach Stadtteil.

Durch die Neustrukturierung lassen sich die Seitenbesuche auf der alten und der neuen Website nicht direkt vergleichen. Für die alte Website (bis September) können wir für die Datenbank insgesamt über 33.000 Seitenansichten verzeichnen. Im Oktober und November bestanden noch Probleme mit dem Statistikprogramm, seit Dezember können wir wieder Zahlen erheben.

Insgesamt können wir überschlägig im Jahr 2020 auf unserer Webseite ca. 32.000 Besucher mit ca. 177.000 Aktionen verzeichnen. Auffällig ist, dass im März und April die Besucherzahlen auf unserer Website sichtbar zurückgingen und sich danach für viele Monate auf ungewöhnlich niedrigem Niveau einpendelten, was sicherlich auf die neue Herausforderung Corona zurückzuführen ist, die viele andere persönliche Themen verdrängt hat.

Natürlich finden sich auch alle wichtigen Informationen zu Terminen und Veranstaltungen der Kontaktstellen auf unserer Homepage. Neben diesen Angeboten sind die Informationen für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zur finanziellen Förderung wieder auf eine

The screenshot displays the KISS Hamburg website interface. At the top, there is a navigation bar with links like 'Neu hier?', 'Für Selbsthilfegruppen', 'Für Fachleute', 'Gruppe suchen', 'Über uns', 'Aktuelles', and 'Materialien'. A search bar is also present. Below the navigation bar is a large banner image showing hands stacked together, with the text 'Selbsthilfegruppen in Hamburg Sie suchen – wir unterstützen' and 'Selbsthilfe-Telefon: 040/39 57 67'. Below the banner is a section titled 'Jetzt Gruppen suchen!' with a search form for 'Erkrankung/Thema' and a 'Gruppe finden' button. Further down is a section titled 'Selbsthilfe trotz Corona' featuring a graphic of virus particles and a text box asking 'Wie dürfen sich Selbsthilfegruppen in Hamburg treffen?'. At the bottom, there is a section titled 'Unsere Angebote im Überblick' with six icons and corresponding text boxes: 'Rund um Selbsthilfegruppen', 'Unterstützung für Selbsthilfegruppen', 'Für Fachleute und Beratungsstellen', 'Neuigkeiten und Termine', 'Über uns', and 'Projekt Neue Wege'.

besonders positive Resonanz gestoßen. Sowohl die Antragsformulare, seit 2014 auch in leichter Sprache, für die Förderung aus dem Selbsthilfegruppen-Topf als auch für die kassenartenübergreifende Förderung für Organisationen der gesundheitlichen Selbsthilfe in Hamburg können von unserer Homepage heruntergeladen werden.

Trotz unseres breiten Serviceangebots im Internet sind die telefonischen Anfragen bei KISS weiterhin zahlreich. Wir schließen daraus, dass viele Interessenten das Internet bzw. unsere Homepage als erste, völlig anonyme Möglichkeit der Information nutzen. Für eine konkrete Vermittlung in eine Selbsthilfegruppe wird dann aber häufig doch das Gespräch am Telefon oder in der persönlichen Beratung gesucht. Aus Datenschutzgründen können wir auch oft nicht alle nötigen Informationen und Kontaktdaten zu den Gruppen veröffentlichen. Die telefonische Beratung zur Selbsthilfe ist daher bei KISS trotz

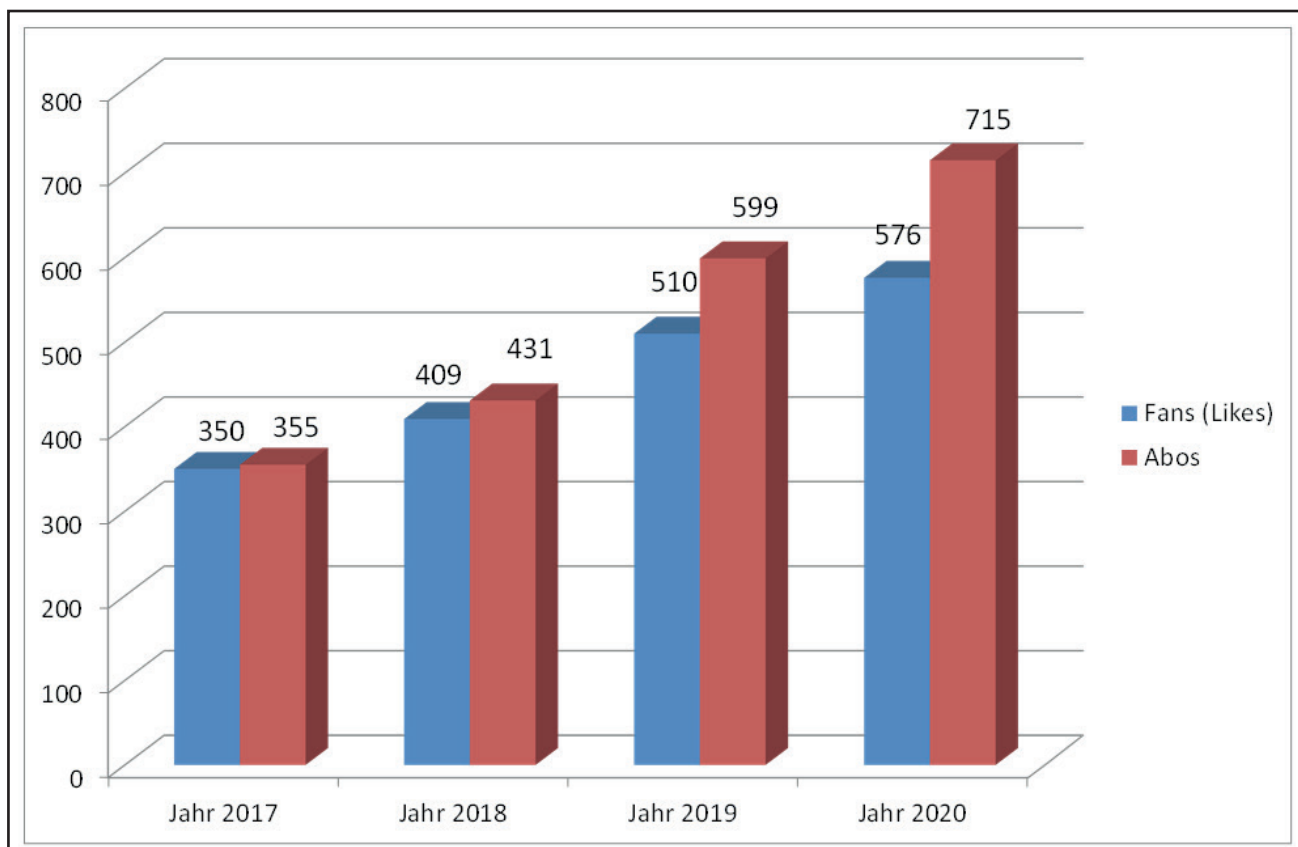
vielfältiger Informationen im Internet weiterhin von großer Bedeutung.

KISS auf facebook

Unser facebook-Auftritt unter www.facebook.com/selbsthilfe.hamburg.kiss erfreut sich weiterhin steigender Beliebtheit. Eine stetig wachsende Anzahl von (zum Jahresende) 715 Menschen und Institutionen, die an Selbsthilfe interessiert sind, verfolgt unsere Postings, die sich um Neuigkeiten aus unseren Kontaktstellen, Interessantes aus der Selbsthilfe oder Mitgliedergesuche von Gruppen drehen.

Gut zwei Drittel unserer Fans sind Frauen, fast ein Drittel Männer. 48 % sind unter 45 Jahren. Erwartungsgemäß steigt die Zahl unserer Fans langsam aber stetig, da es für viele sicherlich nicht einfach ist, sich öffentlich zu KISS zu bekennen, weil Selbsthilfe von Außenstehenden vielfach

Unsere Fans auf Facebook



mit Krankheit oder Hilfebedarf verbunden wird. Echte Kommunikation findet daher weniger im öffentlichen Bereich der Seite statt als vielmehr über sogenannte private Nachrichten.

Gesundheit Gemeinsam Gestalten – der KISS Newsletter

Im Jahr 2020 erschienen vier weitere Ausgaben des Newsletters, der sich vornehmlich an professionelle Akteure bzw. die in den Verbänden aktiven Selbstbetroffenen richtet. Pro Ausgabe erscheinen 15-20 Artikel sowie Terminhinweise. Der Newsletter versteht sich auch als Medium zur Verbreitung von wissenschaftlichen Informationen zur Gesundheit und Selbsthilfe und will Anstöße für Diskussionen und die Reflexion des eigenen Handelns der Aktiven geben. Das Themenspektrum wurde natürlich stark durch die Pandemie bestimmt und reichte von Erkenntnissen aus der Selbsthilfeforschung, Fragen zur Digitalisierung, Möglichkeiten und Grenzen von Tools, der Vorstellung von Studien zur gesundheitlichen Situation und Belastung, der Vorstellung von Good-Practice-Beispielen aus den Verbänden, Diskussionen um die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens und der Patientenrechte sowie Hinweisen auf Wissens- und Fortbildungsformaten.

Den Newsletter haben Ende 2020 insgesamt 293 Menschen abonniert, das sind im Saldo elf mehr als 2019. Der Anteil der Interessierten aus Beratungsstellen und professionellen Zusammenhängen stieg auf 39 % an, weitere 47 % sind Selbsthilfe-Aktive aus Gruppen und Verbänden sowie knapp 14 % interessierte Bürger*innen (die wir aufgrund der Anonymität bei der Anmeldung auf unserer Website nicht konkret zuordnen können).

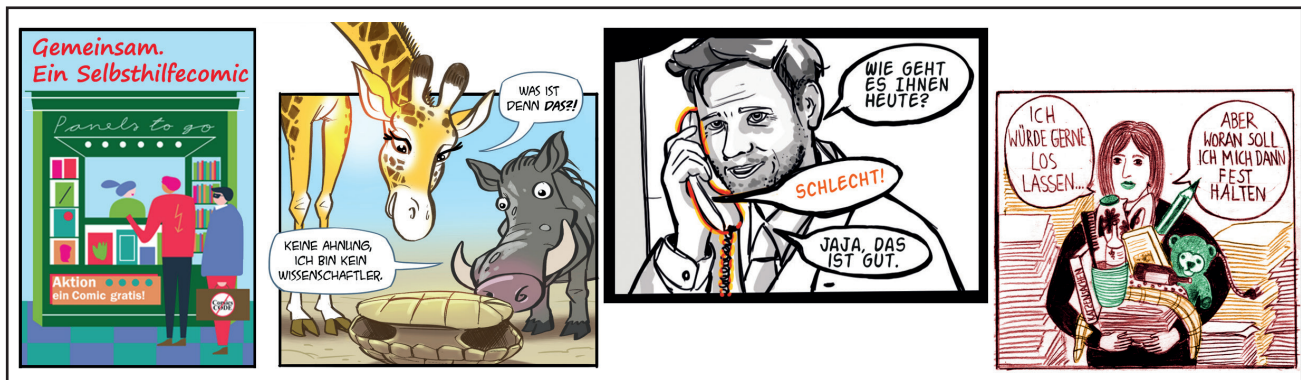
Die Selbsthilfezeitung (SHZ) und der Selbsthilfe-Comic

Die vier Ausgaben in 2020 umfassten 114 Seiten, wobei wir aufgrund der Pandemie nur zwei normale Ausgaben gedruckt haben: eine erste normale Ausgabe im Januar mit dem Schwerpunkt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ und danach ein regional ausgerichtetes Heft der Kontaktstelle Altona, in der sich fast fünfzig Gruppen vorgestellt haben und das mitten im ersten Lockdown veröffentlicht wurde. Für das nachfolgende Juli-Heft entschieden wir uns für



eine Online-Ausgabe mit dem Schwerpunkt „Selbsthilfeunterstützung in Zeiten von Corona“ und produzierten danach statt der Normalausgabe die Selbsthilfezeitung unter dem Titel: „Gemeinsam. Ein Selbsthilfecomic“. 15 Zeichner*innen illustrierten 14 Themen aus der gruppenbezogenen Selbsthilfe und der Kontaktstellenarbeit. Der Comic erfuhr – auch weit über Hamburg hinaus – ein sehr positives Echo, wurde auf dem Hamburger Comic-Festival verteilt und erreichte dort ein eher Selbsthilfe-fernes Publikum. Auf einer Online-Podiumsdiskussion mit den Illustrator*innen und Selbsthilfe-Aktiven tauschten sich alle Beteiligten abschließend noch einmal lebhaft aus. Für 2021 sind eine tatsächliche Ausstellung der Comics auf dem Festival sowie eine Reflexion des Projekts im Selbsthilfegruppenjahrbuch geplant.

Die Gestaltung der Titelbilder der Selbsthilfezeitung folgte 2020 den jeweiligen Schwerpunkten der Ausgaben und das Cover stellte somit die Digitalisierung, die Regi-



onen Altona und Eimsbüttel, die Kontaktbeschränkungen und den Wunsch nach Kontakt sowie einen Comic-Kiosk mit Superhelden-Kund*innen dar. Die Comic-Ausgabe richtete sich damit auch an bestimmte Nerds, die auch die im Cover versteckten Hinweise deuten konnten.

Allgemeiner Chat-Bereich der KISS Hamburg Selbsthilfe-App

Der Chat-Bereich wird von den Selbsthilfe-Aktiven und Neu-Interessierten insbesondere zum Austausch bei allgemeinen Lebensfragen bis hin zu Krisen genutzt. Die Posts sind durch Zugewandtheit und ein hohes Reflexionsvermögen gekennzeichnet und gerade zu emotional aufgeladenen Festtagen unterstützen sich die Teilnehmenden positiv untereinander. Von den 202 Nutzer*innen des Chat-Bereichs im Jahr 2020 sind insbesondere die Mitglieder aus der Suchtselbsthilfe und aus den seelischen Erkrankungen aktiv. KISS postet in der Regel ein bis zweimal die Woche eine Info, einen Hinweis oder einen Termin, der sich mit Selbsthilfe oder Gesundheit befasst. Da sich alle an die Chatkette halten, funktioniert der allgemeine Chat-Bereich für alle Beteiligten gut.

THEMENÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN KISS HAMBURG 2020

Selbsthilfe-Plenum 2020

Das jährlich stattfindende Plenum der Selbsthilfegruppen dient der Information über den Stand der Selbsthilfeförderung und der Vernetzung zwischen Selbsthilfe, Politik und Institutionen. Außerdem werden turnusmäßig, analog zur Bürgerschaftswahl, die Vertreter*innen der Selbsthilfe im Vergabeausschuss des Hamburger Selbsthilfegruppen-

Topfes durch das Plenum gewählt. Deshalb war in 2020 geplant, im Anschluss an die Bürgerschaftswahl im Februar die Neuwahl der Selbsthilfevertreter*innen auf dem Plenum durchzuführen. Leider konnte in 2020 kein Plenum stattfinden, da zum einen größere Präsenzveranstaltungen nicht stattfinden konnten. Zum anderen konnte die Zusammensetzung und Geschäftsordnung des neuen Vergabeausschusses bis in den Herbst 2020 nicht geregelt werden. Somit ist die Neuwahl auf das Plenum 2021 verschoben worden.

Aktivoli Freiwilligenbörse 2020

Jedes Jahr ist KISS Hamburg mit einem Informationsstand auf der Aktivoli mit dem Ziel vertreten, Interessierte zu motivieren, eine eigene Gruppe zu gründen bzw. sich für Selbsthilfegruppen und -organisationen zu engagieren. Auch 2020 ging das Konzept auf, dafür an einem gemeinsamen Stand mit dem Bundesfreiwilligendienst des PARITÄTISCHEN zu werben. Dies war eine der letzten größeren Veranstaltungen, die 2020 von KISS Hamburg wahrgenommen werden konnte. Unser Ansatz, auf der Freiwilligenbörse gezielt Menschen für die Gründung von Gruppen zu gewinnen, geht weiterhin auf.

Gesundheitsakademie UKE

KISS Hamburg beteiligte sich bis zum ersten Lockdown auch 2020 an den Veranstaltungen der Gesundheitsakademie am Universitätsklinikum Eppendorf (UKE). In Fachvorträgen konnten sich Interessierte über verschiedene Erkrankungen informieren und darüber, wie diese verhindert bzw. gelindert werden können. Im Anschluss an die Vorträge konnten die Teilnehmenden sich über Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen direkt vor Ort bei den anwesenden Expert*innen

informieren. KISS Hamburg organisierte die Teilnahme von Selbsthilfegruppen zu den jeweiligen Themen und informierte allgemein zur Selbsthilfe oder Beratungsangeboten. Die Teilnahme der Selbsthilfe an den Veranstaltungen trägt auch dazu bei, sich mit den anwesenden Ärzt*innen zu vernetzen und die Kommunikation zwischen Ärzt*innen und Selbsthilfe insgesamt weiter zu verbessern. Pandemiebedingt stellte das UKE zunächst alle Veranstaltungen ab März ein und startete zu einem späteren Zeitpunkt mit Online-Formaten. Auf unsere Nachfragen und unser Angebot, sich an den digitalen Veranstaltungen gemeinsam mit Selbsthilfeaktivisten zu beteiligen, ist das UKE leider im Berichtsjahr nicht näher eingegangen.

Selbsthilfe-Forum der Ärztekammer

Die Selbsthilfe-Foren werden regelmäßig von der Ärztekammer in Zusammenarbeit mit KISS Hamburg organisiert. Die Arbeitsgruppe ist bundesweit die einzige bei einer Ärztekammer zu diesem Thema. Die Foren sollen dazu beitragen, die Zusammenarbeit von Ärzt*innen mit der Selbsthilfebewegung zu fördern und Beispiele guter Zusammenarbeit vorstellen. Thematisch sollte sich das Forums 2020 im Mai mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen und den sich daraus abzeichnenden Herausforderungen für Selbsthilfegruppen, Patient*innen und Ärzt*innen beschäftigen. Pandemiebedingt wurde es zunächst in den Herbst verschoben und musste letztendlich leider ausfallen.

FORTBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN UND SELBSTHILFEORGANISATIONEN

Ein Bestandteil unserer Arbeit ist die Unterstützung von Hamburger Selbsthilfegruppen in ihrer praktischen Arbeit. Dazu gehört auch die Entwicklung und Durchführung von Angeboten, die der Fortbildung von Gruppenteilnehmer*innen zu aktuellen Fragestellungen der Arbeit in ihren Selbsthilfegruppen dienen. Unsere Fortbildungsmodule wurden ursprünglich gemeinsam mit Selbsthilfevertreter*innen entwickelt, und die Teilnehmenden tragen durch ihre Rückmeldungen dazu bei, die kontinuierliche inhaltliche Weiterentwicklung zu fördern und neue Impulse zu setzen. Die Fortbildungsmodule werden von den Mitarbeiter*innen

von KISS Hamburg konzipiert, organisiert und, teilweise mit externen Referent*innen, durchgeführt.

Die Fortbildungsinhalte sind so gestaltet, dass sie möglichst viele verschiedene Aktive ansprechen, unabhängig von der inhaltlichen Thematik der jeweiligen Gruppe. Zudem werden die Fortbildungen regelmäßig an die Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen und aktuellen Entwicklungen oder Anforderungen (z.B. Gesundheitskompetenz, DSGVO oder Digitalisierung) angepasst. Durch eine kontinuierliche Evaluation der Veranstaltungen können wir Wünsche und Vorschläge aufnehmen und in die Weiterentwicklung des Programms einfließen lassen.

Die Zielgruppe erhielt über unterschiedliche Kanäle Informationen zu den Fortbildungsangeboten. Neben der Veröffentlichung auf der KISS Homepage, Hinweisen in der Selbsthilfezeitung und Mailings gab es einen neu gestalteten Flyer, der das Jahresprogramm mit Kurzbeschreibungen enthielt.

Herausforderungen 2020

Durch die coronabedingten Auflagen und Einschränkungen konnte das Fortbildungsangebot für 2020 nicht wie geplant umgesetzt werden. Dank einer schnellen Verlagerung der Veranstaltungen ins Digitale konnten jedoch die meisten Veranstaltungen stattfinden. Für viele Selbsthilfeaktive stellte die Nutzung eines Videokonferenztools eine Herausforderung und Neuerung dar. Daher wurde von der zuständigen Kollegin eine Zugangshandreichung erarbeitet, die von den Teilnehmer*innen sehr gut angenommen wurde. Zudem bestand im Vorwege der Veranstaltungen die Möglichkeit, die Kollegin bei technischen Fragen und Problemen zu kontaktieren. Durch

Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

1. Halbjahr 2020



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

dieses Angebotsformat gelang es, eine neue Zielgruppe von Teilnehmer*innen anzusprechen, die bisher noch nicht so zahlreich bei den Fortbildungen vertreten waren. Hier sind beispielhaft Teilnehmer*innen mit starken körperlichen Einschränkungen, Betreuungsaufgaben oder sozialen Ängsten zu nennen (diese Informationen gehen aus der Angabe des Gruppennamens bei der Anmeldung hervor). Da sich im Sommer die Zahl der Infektionen erheblich reduzierte, konnten einige Fortbildungen unter Auflagen als Präsenztermine stattfinden. Dies wurde ebenfalls von vielen Teilnehmer*innen als positiv bewertet, da sie nach eigener Aussage einige Themen lieber im persönlichen Austausch bearbeiten würden (z.B. Konflikte in Selbsthilfegruppen).

Für die zukünftige Gestaltung und Planung der Fortbildungen ist daher zu überlegen, sowohl Online- als auch Präsenzformate anzubieten, da durch diese eine hohe Variabilität von Selbsthilfegruppenteilnehmer*innen erreicht werden kann.

In 2020 wurden insgesamt 11 Angebote durchgeführt, wobei die Veranstaltungen entweder ein- oder zweitägig waren und in Präsenz sowohl in der KISS Kontaktstelle Wandsbek als auch in der KISS Kontaktstelle Mitte stattfanden. Insgesamt nahmen 128 Personen aus 91 verschiedenen Selbsthilfegruppen an den in Präsenz und digital durchgeführten Fortbildungsformaten teil.

Folgende Themenfelder wurden abgedeckt:

Gesundheit

Diese Veranstaltungen wurden digital über einen Video-konferenzenanbieter durchgeführt:

Resilienz (externe Referentin) – praxisorientierte Veranstaltung zur Einschätzung und Stärkung der eigenen seelischen Widerstandskraft

Schnupperworkshop Lachyoga (externer Referent) – spielerisches Kennenlernen von Lachübungen, die zum persönlichen Wohlbefinden beitragen können

Erfolgreich mit Ärzt*innen kommunizieren (externe Referentin) – Grundlagenvermittlung zur Kommunikation mit Ärzt*innen, praktische Vorbereitung eines Arztbesuches anhand von Checklisten

MBSR (externe Referentin) – Einstieg in das Konzept des Achtsamkeitstrainings „Mindfulness Based Stress Reduction“ nach Prof. Jon Kabat-Zinn mit Praxisanteilen

Tai-Chi (externe Referentin) – Kennenlernen der fernöstlichen Kampfkunst mit dem Fokus auf dem praktischen Ausprobieren der fließenden Bewegungsabläufe.

Folgende Veranstaltung wurde als Präsenztermin durchgeführt:

Patientenrechte (externer Referent) – Informationsveranstaltung zum Patientenrechtegesetz (§§ 630 a BGB) mit Praxisanteilen

Kommunikation und Gruppenprozesse

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (externe Referentin) – Theoretischer Einblick in das Handlungskonzept nach Marshall B. Rosenberg sowie vertiefende Praxisübungen.

Moderation und Gesprächsführung (Beraterinnen KISS) – Einführung in Kommunikationsmodelle, Thematisierung von herausfordernden Gesprächssituationen, vertiefende Praxisübungen. Diese Fortbildung wurde in 2019 zweimal angeboten.

Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen (Beraterinnen KISS) – Einführung in verschiedene Modelle der Konfliktbearbeitung und Deeskalationsmöglichkeiten und Praxisübungen.

Organisation

Diese Veranstaltungen wurden digital über einen Video-konferenzenanbieter durchgeführt:

Social Media (externer Referent) – Einblick in die Möglichkeiten von Social Media für Selbsthilfegruppen, Vermittlung von Anwendungsbeispielen.

Pressearbeit für Selbsthilfegruppen (Referentin Öffentlichkeitsarbeit KISS) – Der Umgang mit Online- und Printmedien in Bezug auf die Selbstdarstellung der eigenen Gruppe oder Veranstaltungshinweisen wird anhand theoretischer und praktischer Beispiele erläutert.

Diese Veranstaltung wurde als Podcast angeboten:

Recht für Selbsthilfegruppen (externer Referent) – Einführung in Rechtsformen der Selbsthilfe sowie Bedeutung und Auswirkungen der neuen EU-Datenschutz-Grundverordnung für die Arbeit von Selbsthilfegruppen und -Organisationen (die für die Fortbildung ursprünglich angemeldeten Teilnehmer*innen konnte Fragen und

Anliegen an den Referenten im Vorwege formulieren und dieser beantwortete diese in Form einer Audio-Aufzeichnung, welche für einen begrenzten Zeitraum auf der KISS-Homepage abgerufen werden konnte).

Teilnehmende kamen aus den Bereichen	TLN-Anzahl	SHG-Anzahl
Suchterkrankungen	20	17
Psychische Störungen	34	25
Internistische Erkrankungen	16	9
Orthopädisch-neurologische Erkrankungen	22	15
Sonstige Erkrankungen	11	6
Krebs	8	6
Behinderungen und Beeinträchtigungen	3	3
Allgemeine Gesprächsgruppen	3	3
Besondere soziale Situationen	4	3
Partnerschaft, Ehe, Familie	2	2
Genderbezogene SH: Frauen	4	1
Sonstige Bereiche	1	1
Gesamtanzahl der Teilnehmenden	128	
Anzahl der teilnehmenden Gruppen		91
Anzahl der Fortbildungen	11	

FORTBILDUNGEN FÜR FACHLEUTE IM GESUNDHEITS- UND SOZIALWESEN

Wir führen regelmäßig Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen für Multiplikator*innen durch, um über Bedeutung, Arbeits- und Wirkungsweise von Selbsthilfegruppen sowie über die Arbeit der Kontaktstellen zu informieren. Unser Ziel ist, dass Professionelle besser mit bestehenden Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten und/oder selbst Gruppen anregen, um Empowerment und Partizipation verstärkt zu fördern.

Von den Mitarbeiter*innen in den Kontaktstellen werden darüber hinaus Fortbildungen und Multiplikatoren-Veranstaltungen in ihren thematischen Schwerpunkten durchgeführt. Einige Beispiele aus dem Berichtsjahr (ausführliche inhaltliche Darstellungen finden sich in den Beiträgen der Kontaktstellen):

- Fortbildungen in der Universität Hamburg und anderen Fortbildungseinrichtungen
- Fortbildungen in der Fortbildungsakademie der Ärztekammer Hamburg
- Fortbildungen in der ev. Pflegeschule Hamburg
- Fortbildungen in verschiedenen Abteilungen der Hamburger Behörden
- Fortbildungen in verschiedenen Krankenhäusern in Hamburg
- Fortbildungen bei verschiedenen ASP-Trägern und Beratungsstellen

SELBSTHILFE ALS WICHTIGER TEIL DES BÜRGERSCHAFTLICHEN ENGAGEMENTS

Der Aspekt des bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe kann nicht hoch genug bewertet werden. Menschen in Selbsthilfegruppen beraten Menschen, die vielleicht überraschend in eine Situation geraten, in der sie überfordert sind, durch eigene Krankheit, die Erkrankung von Angehörigen oder persönliche Lebenskrisen. Aus welchem Anlass sich Menschen in Selbsthilfe zusammenschließen – immer geht es um das eigene Interesse, immer geht es aber auch um den Mitmenschen in seiner Überforderung, seinem Streben oder seinem persönlichen Leid. Selbsthilfe leistet einen konkreten bürgerschaftlichen Beitrag, schafft Räume für Begegnung, sammelt Informationen und stellt sie zur Verfügung, leistet Beistand und vertritt Interessen. Die Leistung der Selbsthilfe erfolgt mit minimaler Ausstattung, oft mit größtmöglichem Engagement. Selbsthilfethemen sind unmittelbar am Puls der Zeit und bilden gesellschaftliche Realität und deren Folgen ab, wie sich z.B. am Anstieg der Gruppen im Bereich der psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren zeigt. Das Maß an Unterstützung, Begleitung und Beistand, das Selbsthilfe denen bietet, die bereit sind, sich auf sie einzulassen, ist durch ein professionelles System nicht

zu ersetzen. In Zukunft wird Selbsthilfe, mehr noch als bisher, auch vor dem Hintergrund der Folgen des demografischen Wandels in weiteren Bereichen Anerkennung finden. Auch hier wird der Einsatz digitaler Informations- und Unterstützungsformate zukünftig eine stärkere Rolle spielen.

Aktivoli-Netzwerk

Mit der Zielsetzung, Selbsthilfe als wichtigen Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements zu vertreten, engagiert sich KISS Hamburg im Hamburger AktivoliNetzwerk, beteiligt sich an der Aktivoli-Freiwilligenbörse ebenso wie an bezirklichen Ansätzen zur Förderung des freiwilligen Engagements (siehe Berichte aus den Kontaktstellen).

DAS PROJEKT: „NEUE WEGE IN DER SELBSTHILFE“

Seit dem Projektstart im Oktober 2016 greift das gemeinsam von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg initiierte Projekt die aktuellen Themen und Herausforderungen der Selbsthilfe auf mit dem Ziel, neue Onlineangebote für die Selbsthilfeunterstützung in Hamburg zu entwickeln. Noch ganz analog haben wir im Februar 2020 mit über 100 Teilnehmenden im Haus des Sports den Auftakt in die zweite abschließende Projektphase gefeiert und mit der KISS Hamburg Selbsthilfe-App bereits ein erstes handfestes Ergebnis präsentiert. Der Auftakt war zugleich der Startschuss für die Plakat-Aktion „Selbsthilfe für unterwegs – KISS Hamburg Selbsthilfe-App“. Das Plakat soll in Arztpraxen, Gesundheitszentren und sozialen Einrichtungen einen niedrigschwelligen Zugang zu den über 1000 Selbsthilfe-



gruppen sowie den zahlreichen Unterstützungsangeboten von KISS Hamburg bieten. Während des Lockdowns konnten wir die Kommunikation mit Betroffenen durch die Chat-Funktion der KISS Hamburg Selbsthilfe-App erweitern und DSGVO-konforme Chaträume für Selbsthilfegruppen einrichten. Mit Push-Nachrichten haben wir direkt über Verordnungen sowie Maßnahmen und Angebote von KISS Hamburg informiert und in der Mediathek u. a. die Videoansprachen von Christa Herrmann bereitgestellt. Darüber hinaus wurde der Chatbereich der App weiter ausgebaut. Selbsthilfegruppen können im Chat eine Video-Konferenz starten und über eine integrierte Terminumfrage gemeinsame Termine festlegen. Auch mit dem vierteljährlichen Forum konnten wir die Krise als Chance nutzen und digitale Formate erfolgreich erproben. Die Themen „Generationswechsel und Nachfolge gut gestalten“ sowie „Resilienz und Selbsthilfe in Krisenzeiten“ wurden als Video-Livestream mit Chat angeboten und anschließend zeitbegrenzt online zur Verfügung gestellt. Durch die Online-Präsenz wurde die Beteiligung und Reichweite des Forums noch einmal deutlich erhöht. Es zeigt sich, dass das Projekt zum richtigen Zeitpunkt gestartet ist und bereits wichtige Impulse für die digitale Selbsthilfeunterstützung in Hamburg geben konnte.

Weitere Informationen zum Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ erhalten Sie unter:

www.kiss-hh.de/projekt-neue-wege.html

DAS PROJEKT: „BARRIEREFREIE ARZTPRAXEN IN HAMBURG“

Das über den Zeitraum von Oktober 2015 - September 2019 von der AOK Rheinland/ Hamburg geförderte Projekt zur „Barrierefreiheit in Hamburger Arztpraxen“ konnte seit Januar 2020 mit Mitteln der Gesundheitsbehörde fortgesetzt werden. Das Projekt wird von der Patienteninitiative Hamburg e.V. durchgeführt und arbeitet weiterhin eng mit KISS Hamburg zusammen. Durch das Terminservice- und Versorgungsgesetz von 2020 hat das Projekt noch einmal einen höheren Stellenwert bekommen. Danach müssen die Kassenärztlichen Vereinigungen in ihren Terminservicestellen auch Informationen zur Barrierefreiheit bereitstellen. Die Erfassung und Bereitstellung dieser Informationen

ist ein Kernanliegen des Projektes und eine gute Grundlage für eine Kooperation in Hamburg. Die Patienteninitiative konnte mit der Kassenärztlichen Vereinigung ab Oktober 2020 eine erste Vereinbarung zur Kooperation treffen. Alle Beteiligten sind weiterhin miteinander im Gespräch, um eine Finanzierung des Projektanliegens langfristig zu realisieren. Gespräche zu einer möglichen Integration in das geplante Kompetenz-Zentrum zur Barrierefreiheit haben parallel bereits stattgefunden. Es wäre aus unserer Sicht der geeignete institutionelle Rahmen für das Querschnittsthema Barrierefreiheit in Hamburg.

FINANZIELLE FÖRDERUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN UND -ORGANISATIONEN

„Modell Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf“

In Hamburg hat sich das seit über 30 Jahren bewährte Instrument „Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf“ zur Förderung von Selbsthilfegruppen etabliert und kontinuierlich weiterentwickelt. Zu Beginn wurden Selbsthilfegruppen, die sich mit gesundheitlichen und sozialen Problemen auseinandersetzten, allein durch die Freie und Hansestadt Hamburg finanziell gefördert. Über die Anträge der Selbsthilfegruppen entscheidet seitdem ein regelmäßig tagender Vergabeausschuss, dessen legitimierte Mitglieder über die vorliegenden Anträge gleichberechtigt mitentscheiden. In den Anfangsjahren bestand das Gremium zunächst aus gewählten Selbsthilfevertreter*innen, Vertreter*innen der in der Hamburgischen Bürgerschaft vertretenden Fraktionen und einer*einem Vertreter*in der Fachbehörde. Analog zu einer erfolgten Bürgerschaftswahl in Hamburg werden Selbsthilfevertreter*innen turnusmäßig auf einem darauffolgenden Plenum der Selbsthilfegruppen neu gewählt. KISS Hamburg ist für die Verwaltung des „Selbsthilfegruppen-Topfes“ zuständig, berät Selbsthilfegruppen rund um die finanzielle Förderung und hat bei der Entscheidungsfindung des in der Regel zweimal jährlich tagenden Gremiums eine beratende Funktion.

Durch die gesetzlichen Weiterentwicklungen zur finanziellen Förderung der Selbsthilfe erweiterte sich dieses Gremium. Heute besteht der Vergabeausschuss aus Selbsthilfevertreter*innen, Vertreter*innen der gesetzlichen Krankenkassen (GKV), Vertreter*innen der gesetzli-

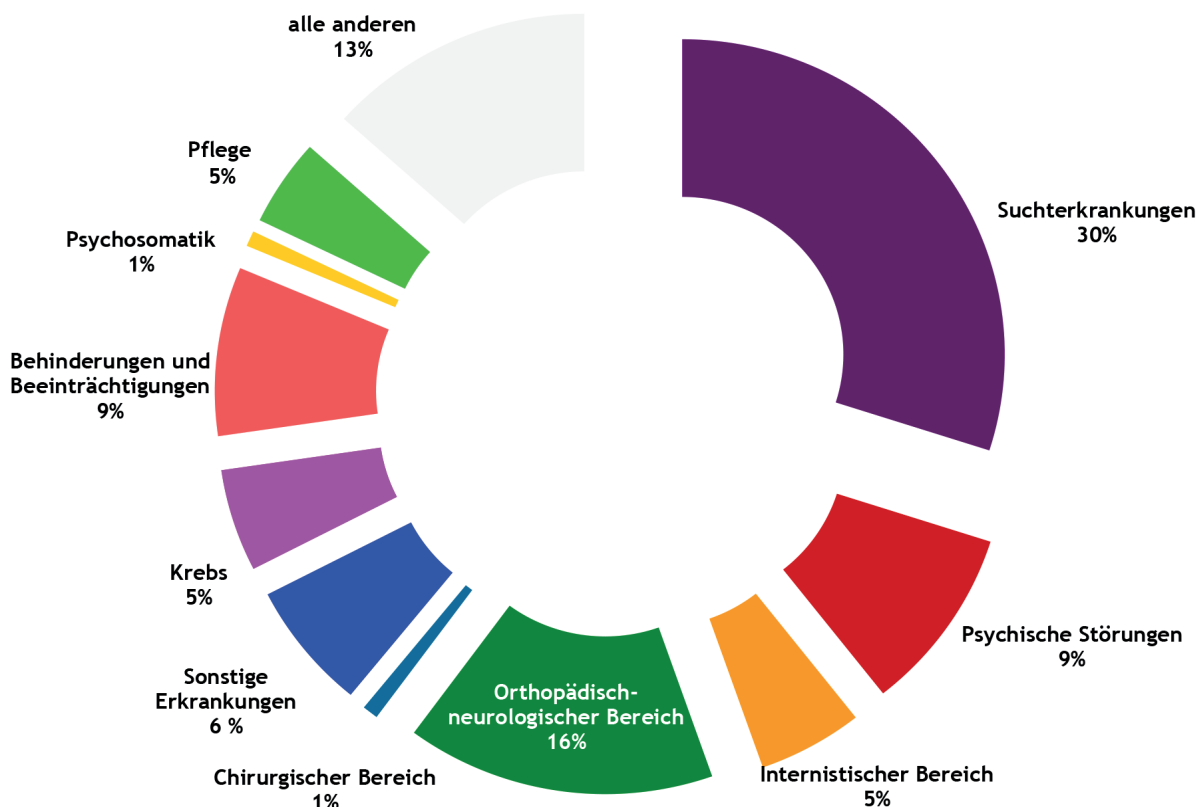
chen und privaten Pflegekassen, Vertreter*innen der in der hamburgischen Bürgerschaft vertretenden Fraktionen und Vertreter*innen der Fachbehörde. Alle Beteiligten verständigten sich im Laufe dieser Erweiterungen jeweils auf eine gemeinsame Geschäftsordnung und Grundsätze zur Vergabe der finanziellen Mittel. Die Grundsätze müssen mit den gültigen Vorgaben der beteiligten Geldgeber abgestimmt sein. Es geht im Wesentlichen darum zu gewährleisten, dass die zur Verfügung gestellten Mittel zweckbestimmt verausgabt werden: Gelder der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V ausschließlich für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen; Mittel der gesetzlichen und privaten Pflegekassen § 45d SGB XI ausschließlich für pflegebezogene Selbsthilfegruppen; Mittel der Stadt Hamburg für gesundheits- und lebenslagenbezogene Selbsthilfegruppen. Die Geschäftsordnung und die Grundsätze mussten im Laufe der Jahre stetig aktualisiert werden, da sich regelmäßig gesetzliche Voraussetzungen oder haushaltsrechtliche Änderungen ergaben. Die bisherigen Überarbeitungen hatten auf den Grundsatz der gleichberechtigten Entscheidung aller Mitglieder keinen Einfluss. Das wird sich zukünftig ändern. Grund hierfür sind die gesetzlichen Vorgaben und die im Leitfaden zur Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V festgelegten Kriterien, die für die Vergabe der Mittel der gesetzlichen Krankenkassen lediglich eine Beratung durch die Selbsthilfe und keine Mitbestimmung vorsieht. Diese Vorgabe wollen die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) zukünftig auch in Hamburg umsetzen.

Förderung gesundheits- und lebenslagenbezogener Selbsthilfegruppen 2020

Trotz des o.g. Veränderungsprozesses hat sich auch 2020 der Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf als ein Instrument für die unbürokratische finanzielle Förderung der zahlreichen unterschiedlichen Selbsthilfegruppen in unserer Stadt bewährt.

Die Hansestadt Hamburg stellte wie in den Vorjahren € 95.193,00 für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und für Selbsthilfegruppen für Menschen in schwierigen Lebenssituationen zur Verfügung. Selbsthilfegruppen zur Überwindung von schwierigen Lebenslagen werden ausschließlich aus öffentlichen Mitteln gefördert. Selbsthilfegruppen zur Bewältigung von Erkrankungen werden aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung und aus öffentlichen Mitteln gefördert. Darüber hinaus können Gruppen aus dem

Verteilung der Anträge auf die Bereiche, SHG-Topf 2020



Bereich schwierige Lebenslagen über den Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf zusätzliche Projektgelder ausschließlich aus öffentlichen Mitteln beantragen. Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Gesundheit können keine Projektmittel über den Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf beantragen. Zusätzliche Projektmittel können nur direkt über die gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden.

Nicht verausgabte Fördermittel der öffentlichen Hand bzw. der gesetzlichen und privaten Pflegekassen müssen an die Behörde zurückgegeben werden.

Nicht verausgabte Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen müssen in das nächste Jahr übertragen und müssen der Selbsthilfe auf der jeweiligen Förderebene, zusätzlich zur jährlichen Fördersumme, in vollem Umfang zur Verfügung gestellt werden.

Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligten sich mit einer Summe in Höhe von insgesamt € 278.762,- für die gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppenarbeit zur Verfügung, die

Stadt Hamburg € 95.193,00,-. Es wurden insgesamt 281 Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Gesundheit und 40 Gruppen aus dem Bereich „Schwierige Lebenslagen“ mit einer Gesamtsumme in Höhe € 222.533,09,- gefördert. Wie bereits in den Vorjahren förderten die gesetzlichen Krankenkassen Fortbildungsangebote, die KISS Hamburg für Selbsthilfegruppen organisiert, in 2020 mit € 4.000,00,-. Und wie ebenfalls in den vergangenen Jahren, beteiligten sich die gesetzlichen Krankenkassen anteilig an den Mietkosten für Selbsthilfegruppenräume in den Kontaktstellen, mit insgesamt € 50.000,00,-.

Die erste gemeinsame Vergabesitzung im Frühjahr 2020 wurde von KISS Hamburg wie gewohnt vorbereitet. Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Vergabesitzung in einer mehrstündigen Telefonkonferenz durchgeführt werden. Die zweite Vergabe im Herbst wurde in einem schriftlichen Umlaufverfahren abgewickelt.

Selbsthilfegruppen nach Bereichen	bewilligte Anträge	Fördersummen	Mittelwert pro Gruppe
Krankheitsbewältigung	281	191.783,23 €	682,50 €
Bewältigung schwieriger Lebenssituationen	40	30.749,86 €	768,75 €
Bereich Pflege	18	13.901,33 €	817,73 €
Gesamt	339	236.434,42 €	

Förderung pflegebezogener Selbsthilfegruppen 2020

Pflegebezogene Selbsthilfegruppen werden ausschließlich aus Mitteln der gesetzlichen und privaten Pflegekassen und der öffentlichen Hand gefördert. Die gesetzlichen und privaten Pflegekassen und die Hansestadt Hamburg stellten, jeweils zur Hälfte anteilig, wie in den Vorjahren insgesamt € 20.000,00,- für die Förderung der pflegebezogenen Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Die Anfragen zur finanziellen Förderung im Bereich der pflegebezogenen Selbsthilfeunterstützung blieben im Berichtsjahr konstant. Es wurden 18 Selbsthilfegruppen mit insgesamt € 13.901,33,- gefördert. Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Pflege können ebenfalls zusätzlich Projektgelder über den Selbsthilfegruppentopf beantragen.

Änderungen ab 2021 für Hamburger Selbsthilfegruppen

Um die Vorgaben umsetzen zu können, ist die GKV zum Berichtsjahresende offiziell aus dem Vergabeverfahren über den Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf ausgestiegen. Für KISS Hamburg aber vor allem auch für die Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Gesundheit wird das neue Antragsverfahren zunächst eine große organisatorische Umstellung bedeuten. Die Selbsthilfegruppen können zukünftig direkt bei der Koordinierungsstelle der gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg einen Antrag auf Förderung stellen. In einer Art „Übergangsphase“ unterstützt KISS Hamburg das neue Antragsverfahren der gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2021. Wie bisher haben wir alle Selbsthilfegruppen über die neuen Vergabeverfahren informiert und dazu beraten, die Anträge aller Gruppen entgegen genommen und für die beiden Vergabesitzungen im kommenden Jahr aufbereitet. Die Vergabe zur finanziellen Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen wird im Frühjahr 2021 von den gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg durch-

geführt. Zukünftig sollen KISS Hamburg und weitere Selbsthilfevertreter*innen dabei von der GKV einbezogen werden. In der zeitlich sehr knappen „Übergangsphase“ wird KISS Hamburg die Selbsthilfe auf der ersten Vergabesitzung 2021 vertreten. Eine Geschäftsordnung, die das Vergabeverfahren verbindlich regelt, wird den Selbsthilfevertretern 2021 von der GKV vorgestellt werden. Diese Geschäftsordnung soll dann zwischen allen Beteiligten abgestimmt werden. So sieht es der Gesetzgeber vor.

Parallel zum Umstellungsprozess hat KISS Hamburg gemeinsam mit der Sozialbehörde 2020 daran mitgewirkt, die neue Geschäftsordnung des Vergabeausschusses an die veränderten Gegebenheiten anzupassen. Es ist der Sozialbehörde und den gesetzlichen und privaten Pflegekassen gelungen, die bisherigen Vergabekriterien anzupassen und das bewährte Verfahren für pflegebezogene und lebenslagebezogene gesundheitliche Selbsthilfegruppen beizubehalten. Die erste Vergabesitzung für die Selbsthilfegruppen aus diesen Bereichen wird ebenfalls im Frühjahr 2021, voraussichtlich in digitaler Form, stattfinden.

Darüber hinaus ist geplant, im Sommer 2021 die aufgrund der Pandemie verschobene Wahl der neuen Selbsthilfevertreter*innen für den Vergabeausschuss auf dem Selbsthilfeplenum in einer Präsenzveranstaltung durchzuführen. Bis dahin bleiben die bisherigen Selbsthilfevertreter*innen im Amt.

Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen 2020

Zur Abwicklung der Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen bilden die Hamburger Krankenkassen eine Koordinierungsstelle. Die Antragsbearbeitung und Mittelvergabe erfolgt durch die Koordinierungsstelle der gesetzlichen Krankenkassen. KISS Hamburg und die Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. sind beratend an der Entscheidung beteiligt.

Die gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg förderten gemeinschaftlich im Berichtsjahr 24 Selbsthilfeorganisationen mit insgesamt 310.934,60 Euro.

Geförderte Gruppen zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen 2020

Thema der Selbsthilfegruppe	Anzahl	in %
Suchterkrankungen		
Suchtselbsthilfeverbände	1	2,50%
Internistische Erkrankungen		
Abwehrsystem / AIDS / Infektionskrankheiten	1	2,50%
Behinderungen & Beeinträchtigungen		
Sinnesbeeinträchtigungen (u.a. Auge, Ohr)	1	2,50%
Andere (alle Behinderungen, übergreifend)	1	2,50%
Psychosoziale Themen		
Gesprächsgruppen, allgemeine	4	10,00%
Gespräche & Geselligkeit, Freizeit	1	2,50%
Mobbing	2	5,00%
Tod & Trauer (auch nach Suizid)	2	5,00%
Messies	0	0,00%
Besondere soziale Situationen		
Migratinnen + Migranten	4	10,00%
Erwerbslose	1	2,50%
Partnerschaft, Ehe und Familie		
Familien- und Elternprobleme	0	0,00%
Kinderlosigkeit	1	2,50%
Trennung / Scheidung / Sorgerecht	0	0,00%
Vätergruppen	1	2,50%
Stillgruppen	1	2,50%
Adoption/Pflege-, Heimkinder / Nichtehel.	3	7,50%
Frauen		

Allg. Frauengesprächsgruppen	1	2,50%
Männer		
Allgemeine Männergruppen	1	2,50%
Schwule	5	12,50%
Ältere Menschen		
Selbsthilfegruppen für ältere Menschen	5	12,50%
Sexualität / Sexuelle Identität		
Transvestismus / Cross-Dressing	4	10,00%
Transsexualität	0	0,00%
Sexueller Missbrauch	0	0,00%
Versorgungsbezog. Zusammen-schlüsse		
Nachbarschafts-, Laienhilfe / Besuchsdienste	0	0,00%
Gesellschaft & Kultur		
Menschen- & bürgerliche Rechte	0	0,00%
	48	100,00%

Geförderte Gruppen zum Thema Pflege 2020

Thema der Selbsthilfegruppe	Anzahl	in %
Orthopädisch-neurologische Erkrankungen		
Alzheimer / Demenz	18	100,00%
	18	100,00%

**Geförderte Gruppen zur
Krankheitsbewältigung 2020**

Thema der Selbsthilfegruppe	Anzahl	in %
Suchterkrankungen		
Suchtselbsthilfeverbände	77	27,40%
Alkohol / mehrere Abhängigkeiten	25	8,90%
Drogen	4	1,42%
Essstörungen	4	1,42%
Psychische Störungen		
Psychiatrische Erkrankungen	8	2,85%
Depressionen, Bipolare Störungen (Erw. & Kinder)	9	3,20%
Ängste/Phobien (Erwachsene & Kinder)	5	1,78%
Traumafolgestörungen	2	0,36%
Autismus-Spektrum-Störungen (ASS)	11	3,56%
Psychosomatik	2	0,71%
Andere psychische Erkrankungen	1	0,36%
Internistische Erkrankungen		
Allgemein (Organtransplantation)	0	0,00%
Herzerkrankungen	0	0,00%
Nieren & Dialyse	0	0,00%
Sarkodiose	2	0,71%
Stoffwechsel	4	1,42%
Asthma / Bronchitis / Pseudokrapp	1	0,36%
Lunge, TB	4	1,42%
Leber & Galle	1	0,36%
Magen / Darm / Speiseröhre	2	0,71%
Abwehrsystem / AIDS / Infektionskrankheiten	0	0,00%
Organtransplantation	1	0,36%
Orthopädisch-neurolog. Erkrankungen		
Rheuma / Gewebeerkrankungen	18	6,41%
Muskelerkrankungen	3	1,07%
Nervensystem / Anfallserkrankungen	7	2,49%

Knochenerkrankungen	2	0,71%
Rücken / Wirbelsäule	1	0,36%
Schlaganfall	8	2,85%
Hirnverletzungen	1	0,36%
Multiple Sklerose	4	1,42%
Parkinson	12	4,27%
Chirurgischer Bereich		
Amputation	3	1,07%
Sonstige Erkrankungen		
Hautkrankheiten / Behaarung	5	1,78%
Kopfschmerz	1	0,36%
Sprach- und Sprechstörungen	1	0,36%
AD(H)S / Teilleistungsst. (Erw. & Kinder)	11	3,91%
Zahnerkrankungen	1	0,36%
Schmerzen	3	1,07%
Schlafstörungen	2	0,71%
Umweltschadstoffe / Folgeerkrankungen	2	0,71%
Krebs		
Krebsselbsthilfegruppen	15	5,34%
Stoma / IICO-Gruppen	0	0,00%
Pankreatektomie	1	0,36%
Behinderungen & Beeinträchtigungen		
Beratung / Gruppen; alle Behindierungsformen	0	0,00%
Körperbehinderte	1	0,36%
Geistig Behinderte	1	0,36%
Mehrfachbehinderte	0	0,00%
Sinnesschädigung: Auge	12	4,27%
Sinnesschädigung: Ohr (Schwindel)	0	0,00%
Abnormer Körperwuchs	1	0,36%
Vorgeburtliche Schäden	1	0,36%
Andere	1	0,36%
Summe	281	100,00%

PATIENTENVERTRETUNG IN DEN GREMIEN DER SELBSTVERWALTUNG DES GESUNDHEITSWESENS IN HAMBURG

Patientenvertretung in Hamburg

Wie auf der Bundesebene im Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA) wurde mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz auch auf Länderebene eine Patientenvertretung in den Gremien der Selbstverwaltung des Gesundheitswesens eingesetzt. Die Patientenbeteiligungsverordnung regelt, welche Organisationen zur Beteiligung berechtigt sind und welche Kriterien diese erfüllen müssen. Im Forum Patientenvertretung Hamburg beteiligen sich die für die Wahrnehmung der Interessen der Patient*innen und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen maßgeblichen Patientenorganisationen. Diese sind Mitglieder bzw. Selbsthilfevertreter*in einer der folgenden Organisationen: Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V.; Verbraucherzentrale Hamburg e.V.; Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Hamburg e.V. Bedauerlicherweise ist die Patienten-Initiative Hamburg e.V. seit Mitte 2020 nicht mehr als maßgebliche Organisation im Koordinierungsgremium des Patientenforums Hamburg aktiv. Gleichwohl wird sich die Patienten-Initiative e.V. weiterhin konsequent und beharrlich für die Rechte von Patient*innen stark machen.

Seit 2004 hat der Gesetzgeber eine regelhafte Beteiligung von Patientenorganisationen an der Mitgestaltung des Gesundheitswesens im §140 f des fünften Sozialgesetzbuches (SGB V) festgeschrieben. Mit dem Gesetz zur Modernisierung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GMG) wurden die notwendigen politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen für mehr Bürger- und Patientenorientierung im Gesundheitswesen geschaffen. Hierzu zählen insbesondere die Verankerung eines Mitberatungs- und Antragsrecht von Patientenvertreter*innen in Entscheidungsgremien des Gesundheitswesens. So sind zum einen Patientenvertreter*innen auf der Bundesebene im Gemeinsamen Bundesausschuss vertreten, der unterhalb des Bundesgesundheitsministerium für konkrete Entscheidungen der gesundheitlichen Versorgung zuständig ist, zum anderen in verschiedenen Gremien

in den Bundesländern: den Landes-Zulassungs- und Berufungsausschüsse bei den Kassenärztlichen und Kassenzahnärztlichen Vereinigungen. Der Gesetzgeber hat ebenfalls geregelt, dass Patientenvertreter*innen für ihre Teilnahme Reisekosten und Sitzungsgeld erstattet bekommen. Auch die Erstattung eines Verdienstaufschlags ist möglich.

Aktivitäten

Das Forum Patientenvertretung Hamburg lädt vier- bis sechsmal im Jahr alle Vertreter*innen und Neu-Interessierte zu einer gemeinsamen Sitzung ein. Die Vernetzung untereinander, der Informationsaustausch zu Entwicklungen im Gesundheitswesen und den Beteiligungsmöglichkeiten von Patient*innen sind wichtige Schwerpunkte der Sitzungen. In 2020 konnten insgesamt drei digitale Sitzungen stattfinden. Darüber hinaus konnten die über 30 Patientenvertreter*innen auf der Landesebene in den meisten Gremien der Selbstverwaltung auch 2020 aktiv mitwirken, allerdings 2020 Pandemie bedingt weniger häufig und überwiegend digital. In den Landes-Zulassungs- und Berufungsausschüssen der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) und der Kassenzahnärztlichen Vereinigung (KZV) geht es um die Planung und Deckung des Bedarfes an Ärzten, Psychotherapeuten und Zahnärzten. Die beratende Funktion in den Ausschüssen erlaubt es, bei anstehenden Entscheidungen – etwa über die Zulassung oder Verlängerung von Ermächtigungsambulanzen von Krankenhausärzten – die Erfahrungen von Selbsthilfezusammenschlüssen einzuholen, um zu patientenfreundlichen Entscheidungen beizutragen. Die EQS bewertet in ihren Gremien die Qualität wichtiger Leistungen, die in Krankenhäusern erbracht werden. Die sektorenübergreifende Landeskonferenz für gesundheitliche und pflegerische Versorgung (LKV) soll die getrennten Sektoren des Gesundheitswesens besser zusammenbringen. Die LKV tagte Pandemiebedingt 2020 nicht.

In 2020 hat sich, auch aufgrund der pandemiebedingten Einschränkungen, die Anzahl der aktiven Patientenvertreter*innen in Hamburg leider weiter verringert. Neben diversen persönlichen und strukturell bedingten Gründen war auch im Berichtsjahr die weiterhin fehlende konstante Unterstützungsstruktur ursächlich dafür. Die verbleibenden aktiven Patientenvertreter*innen

engagieren sich weiterhin unermüdlich und übernehmen die Wahrnehmung der Patientenbeteiligung oft in mehreren Gremien. Das wird auf Dauer für die Aktiven so nicht durchzuhalten sein. Anders als auf der Bundesebene gibt es auf der Landesebene bisher keine hauptamtliche Struktur, die die Arbeit der Patientenvertreter*innen koordiniert oder z.B. Fortbildungsveranstaltungen anbietet. Bereits vor Jahren haben die vier maßgeblichen Organisationen in Abstimmung mit den Mitgliedern des Forums ein Strukturkonzept entwickelt. Dieses wurde in regelmäßigen Abständen dem Landesausschuss oder der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz vorgelegt, um diese um die notwendige finanzielle Unterstützung bei der Umsetzung zu bitten. Obwohl alle Akteure die Arbeit der Patientenvertretung anerkennen, blieb die Forderung leider bisher erfolglos. Mit der 2019 beschlossenen Ergänzung im §140 f SGB V hat der Gesetzgeber die Möglichkeiten der strukturellen finanziellen Förderung einer Koordinierungsfunktion durch die Landesausschüsse beschlossen. In 2020 wurden die Gespräche mit dem Landesausschuss intensiviert, um über die Umsetzung einer finanzierten Koordinierung der Patientenvertretung zu verhandeln. Es sieht so aus, als könnte dieses Ziel 2021 zumindest teilweise umgesetzt werden.

KOOPERATION UND NETZWERKARBEIT ÜBERREGIONAL

Die Zusammenarbeit mit Institutionen im Gesundheits- und Sozialbereich wird in der Selbsthilfeunterstützung immer wichtiger. KISS baut diese Kontakte in allen Bereichen aus. KISS Hamburg hat im Jahr 2020 mitgearbeitet

- im AKTIVOLI-Netzwerk,
- im Vorstand der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.,
- im Arbeitskreis Selbsthilfeförderung des PARITÄTISCHEN Gesamtverbandes,
- im Fachbeirat Pflegestützpunkte,
- in der Landesinitiative für Demenz,
- im Harburger Bündnis gegen Depression,
- im Pakt für Prävention,
- im Netzwerk Seelische Gesundheit,

- im Forum Patientenvertretung Hamburg,
- in Fachausschüssen der Hamburger Landesstelle für Suchtfragen,
- im NAKOS-Länderrat
- in der Steuerungsgruppe des Projektes Langzeiterwerbslose

und mit folgenden Institutionen/Organisationen/Personen kooperiert:

- Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz,
- Gesetzliche Krankenkassen,
- Gesetzliche und Private Pflegekassen,
- Asklepios-Kliniken in Hamburg,
- Schön-Kliniken in Hamburg,
- Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen,
- Patientenberatung der Verbraucherzentrale,
- Patienteninitiative Hamburg e.V.,
- Hamburger Ärztekammer,
- Kassenärztliche Vereinigung Hamburg,
- Psychotherapeutenkammer Hamburg,
- Institut für Medizin-Soziologie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf,
- Universitätsklinikum Eppendorf, Campus Lehre, Gesundheitsakademie,
- Hamburger Arbeit,
- Team Arbeit Hamburg, Jobcenter
- Bezirkliche Gesundheitsämter,
- Haus im Park der Körber-Stiftung,
- Hamburger Krebsgesellschaft,
- Berufsförderungswerk Hamburg,
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und
- verschiedenen Selbsthilfekontaktstellen im weiteren Hamburger Umland.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN IN SCHWIERIGEN LEBENSLAGEN

Dass anhaltende Erwerbslosigkeit ein deutlich erhöhtes Risiko beinhaltet an einer physischen und/oder psychischen Krankheit zu erkranken, ist hinreichend belegt. Viele gesundheitsfördernde Angebote haben deshalb diesen Personenkreis besonders im Blick, konstatieren aber gleichzeitig die schwierige Erreichbarkeit. Um die Teilnahmemöglichkeiten für Menschen in schwierigen Lebenslagen zu verbessern, wurde in Hamburg ein neues Gesundheitsförderungsangebot entwickelt. Seit Herbst 2014 bietet die hamburger arbeit GmbH Gesundheitsberatung für Menschen an, die seit längerer Zeit erwerbslos sind. Gemeinsam mit den Jobcentern, den Selbsthilfekontaktstellen von KISS Hamburg und anderen psychosozialen Beratungsstellen entwickelt die hamburger arbeit GmbH ihr bisheriges Angebot für Menschen in schwierigen Lebenssituation weiter. Durch eine Vermittlung der Mitarbeitenden der Jobcenter team.arbeit.hamburg oder durch die Akquise der Mitarbeitenden der hamburger arbeit, die vor Ort Sprechstunden in den Jobcentern anbieten, können Interessierte an einer auf die Zielgruppe abgestimmten individuellen Gesundheitsberatung und an verschiedenen Kursen teilnehmen. Um den Teilnehmenden im Anschluss an die Kurse die Möglichkeit zu eröffnen, weiterhin mit Gleichgesinnten Erfahrungen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und darüber hinaus gerade erlernte Bewältigungsstrategien gemeinsam zu verfestigen und in den Alltag zu integrieren, kooperiert KISS Hamburg auch 2020 an den Standorten Wandsbek und Harburg. Eine Ausweitung der Kooperation in der Region Altona und Mitte ist 2019 erfolgt. Aufgrund der Corona-Pandemie konnten die Entspannungs- und Gesundheitskurse leider nicht angeboten werden. Das hatte zur Folge, dass die von KISS im Rahmen der Kurse angebotenen Informationsveranstaltungen zur Überleitung in Selbsthilfe nicht stattfinden konnten (s.a. Berichte der Kontaktstellen).

HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN UND -ORGANISATIONEN 2020

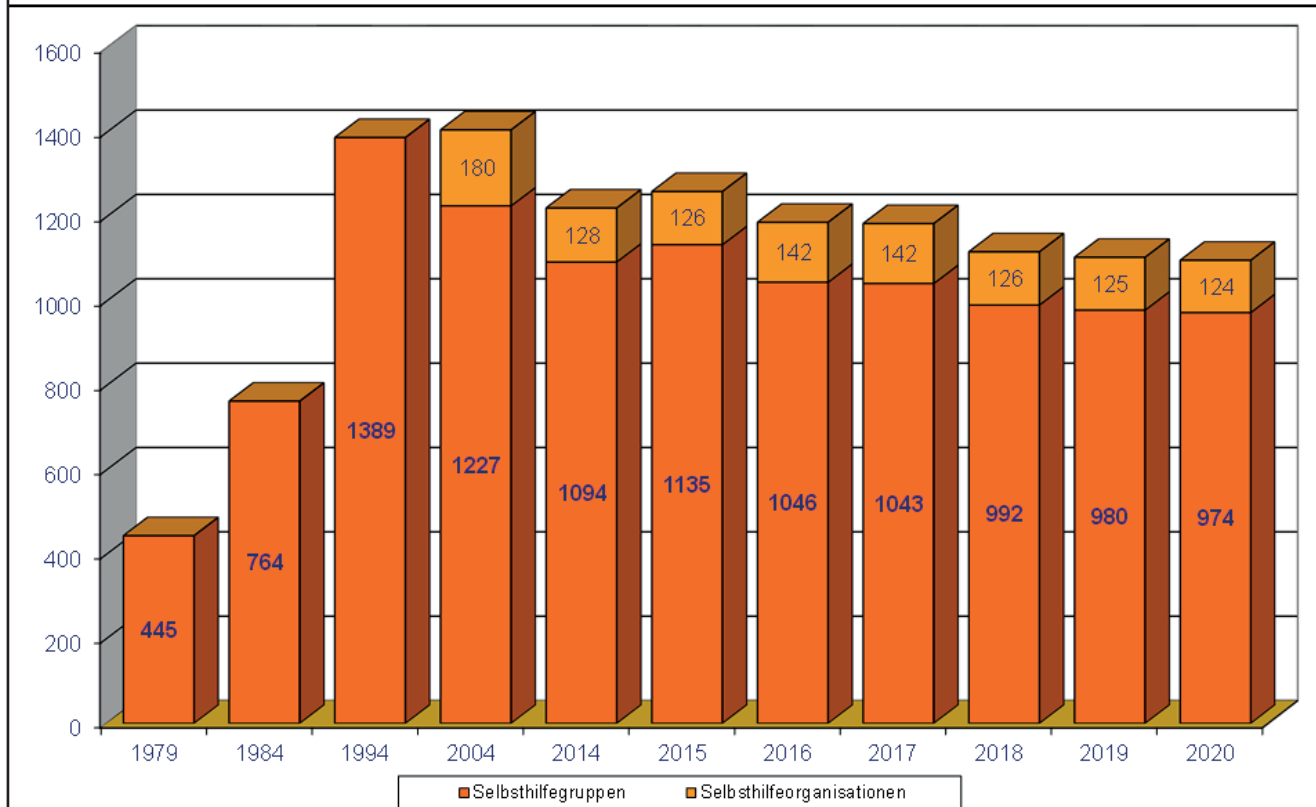
Grundlage für unsere Beratung bei KISS Hamburg ist ein umfassendes und aktuelles Wissen über die in Hamburg existierenden Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. Wir versuchen, alle Gruppen und Organisationen mit ihren Aktivitäten und Kontaktdaten im „Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnis“ zu erfassen. Mindestens einmal im Jahr nehmen wir zu allen Gruppen Kontakt auf und überprüfen die Angaben in unserer Datenbank. Gruppen, die dies wünschen, werden mit ihren Daten in der Online-Ausgabe des „Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnis“ auf der KISS-Homepage (www.kiss-hh.de) und in der gleichnamigen Broschüre veröffentlicht.

Die Zahl der von KISS erfassten und unterstützten Selbsthilfesusammenschlüsse in Hamburg ist gegenüber dem Vorjahr nahezu gleich geblieben, sodass sich eine Gesamtzahl von 1098 Selbsthilfesusammenschlüssen ergibt. Bundesweit zeichnet sich im Bereich der Selbsthilfe seit längerem ab, dass sich Menschen nicht mehr ausschließlich themenbezogen sondern themenübergreifend z.B. chronische Erkrankung und Depressionen, vernetzen. Bei dieser Entwicklungen spielen sicherlich auch gesellschaftliche Faktoren, der demografische Wandel und die zunehmende Digitalisierung unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle. Und 2020 hat die digitale Entwicklung sich insgesamt rasant beschleunigt und auch die Selbsthilfe mitgerissen. So konnten die Aufrechterhaltung von persönlichen Kontakten zur eigenen Gruppe ermöglicht werden. Diese Ergänzung zu den bisherigen Präsenz Treffen ist deshalb überwiegend positiv zu werten. Gleichzeitig wächst in der Selbsthilfe der Wunsch nach Rückkehr in einen normalen Alltag, der die gewohnten regelmäßigen persönlichen Gruppentreffen beinhaltet.

Die Gründe, warum sich Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, haben sich in den letzten Jahren trotz der o.g. gesellschaftlichen Einflussfaktoren nur leicht verändert. Die durchaus konstante Anzahl der Selbsthilfegruppen in Hamburg lässt darauf schließen, dass der Austausch mit Gleichbetroffenen, trotz zunehmender Informationsmöglichkeiten durch neue Medien, weiterhin eine wichtige Rolle bei der Bewältigung gesundheitlicher und sozialer Schwierigkeiten spielt. Nach wie vor sind Krankheitsbewältigung, Erfahrungsaustausch, Information, soziale Kontakte, Hilfestellung und Beratung Gleichbetroffener wichtige Motive, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen oder zu gründen. In 2020 wurde die zuvor überwiegend persönlichen Kontakte vermehrt durch digitale Formate

ersetzt, um die Gefahr einer Erkrankung mit dem Corona-Virus, gerade in den vulnerablen Hochrisikogruppen zu minimieren. Im Berichtszeitraum befassten sich rund 83% aller Gruppen und Organisationen mit der Bewältigung von gesundheitlichen Problemen. Die anderen Gruppen befassen sich überwiegend mit der Bewältigung schwieriger Lebenslagen und psychosozialer Themen im weiteren Sinne. Die häufigsten Themen hier sind Partnerschaft/Familie (5%) sowie psychosoziale Themen (3%). Die unterschiedlichen Gruppen chronisch körperlicher Erkrankungen (39%) sowie im Bereich der Suchterkrankungen (ca. 33%), insbesondere zur Alkoholsucht, bilden nach wie vor die Schwerpunkte in der Selbsthilfe, gefolgt vom Bereich der psychischen Störungen (11%).

Selbsthilfenezusammenschlüsse in Hamburg



Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen im Raum Hamburg (Stand 31.12.2020)

Bereich	SHG	in %	SHO	i.Gr	Gesamt	in %
Prävention	0	0.0%	0	0	0	0.0%
Suchterkrankungen	335	37.2%	16	6	357	32.5%
Psychische Störungen	110	12.2%	10	23	143	13.0%
Internistischer Bereich	43	4.8%	12	5	60	5.5%
Orthopädisch-neurologischer Bereich	118	13.1%	12	6	136	12.4%
Chirurgischer Bereich	1	0.1%	1	0	2	0.2%
Sonstige Erkrankungen	32	3.6%	6	6	44	4.0%
Krebs	35	3.9%	5	6	46	4.2%
Behinderungen und Beeinträchtigungen	97	10.8%	23	2	122	11.1%
Gesundheitsthemen insgesamt	771	85.7%	85	54	910	82.9%
Psychosoziale Themen	26	2.9%	5	7	38	3.5%
Besondere soziale Situationen	12	1.3%	3	4	19	1.7%
Partner, Ehe und Familie	44	4.9%	12	3	59	5.4%
Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen	15	1.7%	2	2	19	1.7%
Genderbezogene Selbsthilfe: Männer	9	1.0%	0	1	10	0.9%
Genderbezogene Selbsthilfe: Divers	6	0.7%	0	0	6	0.5%
Ältere Menschen	7	0.8%	5	0	12	1.1%
Sexualität	3	0.3%	2	0	5	0.5%
Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse	1	0.1%	2	1	4	0.4%
Umweltschutz	0	0.0%	1	2	3	0.3%
Gesellschaft und Kultur	6	0.7%	7	0	13	1.2%
Andere Gruppen insgesamt	129	14.3%	39	20	188	17.1%
Gesamt	900	100.0%	124	74	1.098	100.0%

KONTAKTSTELLE ALTONA 2020

ALLGEMEINE SITUATION

Die Kontaktstelle Altona ist für die Bezirke Eimsbüttel und Altona zuständig und liegt mitten im quirligen Ot-tensen. Auf dem Gelände eines früheren Parfüm- und Seifenwerks finden sich heute unter dem Namen „Ot-tenser Werkhof“ neben der Kontaktstelle zahlreiche Initiativen und kulturelle Einrichtungen.

Die Büros der drei Selbsthilfeberaterinnen und einer der beiden Gruppenräume liegen ebenerdig und sind somit auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität gut erreichbar. Der zweite Gruppenraum befindet sich im Nachbargebäude und ist leider nicht barrierefrei. Aufgrund seiner Kapazität ist er jedoch für Veranstaltungen sowie größere Gruppentreffen geeignet. Zudem ist er auch am Wochenende für Selbsthilfegruppentreffen verfügbar. Auch in Zeiten von Abstandsregelungen und Hygienekonzepten steht er für sieben Personen zur Verfügung und wurde gut genutzt. Anfang 2020 wurde der Gruppenraum renoviert. Die Beraterinnen der Kontaktstelle Altona unterstützten die jeweiligen Gruppen, so dass für die Überbrückungszeit alternative Räume gesucht werden konnten.

Durch die zentrale Lage und eine optimale Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr ist die Kontaktstelle gut frequentiert. Die Themenvielfalt der Selbsthilfegruppen, die sich in Eimsbüttel und Altona treffen, spiegelt den Facettenreichtum des Sozialraums wider: über Betroffenen- und Angehörigengruppen zu psychischen Erkrankungen, chronische oder seltene Erkrankungen bis hin zu der Auseinandersetzung mit dem Thema Tierschutz sowie politischen oder gender-betreffenden Inhalten.

Die Beraterinnen pflegten die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsämtern und Einrichtungen.

Im Jahr 2020 sollte jede Kontaktstelle von KISS Hamburg die Möglichkeit bekommen, sich in der Selbsthilfezeitung (SHZ) ausführlich vorzustellen.



Die Kontaktstelle Altona stellte sich in der April-Juni-Ausgabe vor. Die Planung hierfür begann bereits im Januar 2020. Die Beraterinnen überlegten sich Themenbeiträge und sammelten Ideen für die Gestaltung des Covers. Dieses sollte markante Gebäude oder Merkmale der Bezirke Altona

und Eimsbüttel zeigen. Neben einem selbstgestalteten Fehlersuchbild erhielten vor allem die Altonaer und Eimsbütteler Selbsthilfegruppen viel Raum, um sich vorzustellen. 25 Gruppen meldeten sich auf den Aufruf der Beraterinnen mit kurzen und längeren Texten zurück. Abschließen gab es noch einen zweiseitigen Bericht der ELAS Zukunftswerkstatt.

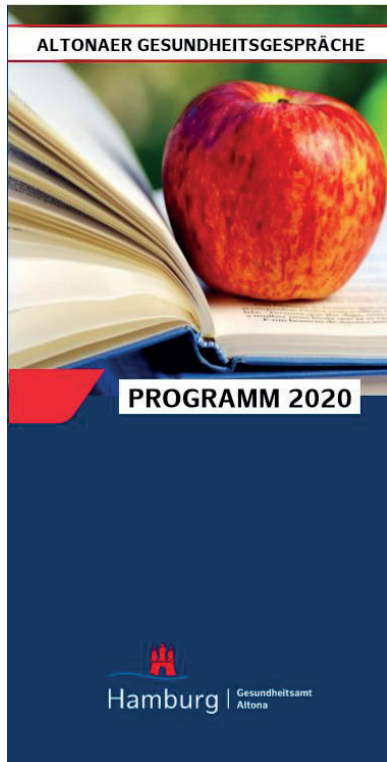
Durch die coronabedingten Einschränkungen gab es leider keine Möglichkeit, die Selbsthilfezeitung an die üblichen Stellen zur Auslage zu verschicken oder zu verteilen. Sie kann aber im PDF-Format auf der Homepage aufgerufen werden.

REGIONALE KOOPERATIONEN/NETZWERKARBEIT

Die regionalen Kooperationen mit dem Gesundheitsamt Altona

Die langjährige Kooperation mit dem Gesundheitsamt Altona bestand auch 2020 weiterhin.

Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz



Die Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz (AGPK) unterstützt die Förderung der Gesundheit und Pflege der Menschen im Bezirk. Dort engagieren sich Bürger*innen sowie Mitarbeiter*innen verschiedener Einrichtungen und Organisationen aus dem bezirklichen Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesen. Zurzeit gibt es drei Arbeitsgruppen im Rahmen der AGPK, in denen KISS mit-

- **Barrierefreiheit für Alle**
Die Arbeitsgemeinschaft befasst sich mit Barrieren im Lebensalltag. Barrieren erschweren oder verhindern den Zugang zu Geschäften, Arztpraxen oder anderen Einrichtungen. Das Ziel der AG ist, bei der Schaffung einer barrierefreien Umwelt für alle Menschen mitzuwirken.
- **Seelische Gesundheit**
KISS Altona ist seit mehreren Jahren aktives Mitglied in der Arbeitsgruppe seelische Gesundheit. Die Arbeitsgruppe "Seelische Gesundheit", der Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz verfolgt das Anliegen, die Situation psychisch erkrankter Menschen zu verbessern, auf psychische Probleme aufmerksam zu machen und das Thema psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren. Ein weiterer Ansatz-

punkt ist die Prävention psychischer Erkrankungen und die Förderung von psychischer Gesundheit der Altonaer Bevölkerung. Die Arbeitsgruppe setzt sich aus Ehren- und Eauptamtlichen, die in Altona und Umgebung im psychosozialen und psychiatrischen Bereich tätig sind, zusammen.

- **Leben im Alter**
Seit 2017 beteiligt sich KISS Altona an der Arbeitsgemeinschaft Leben in Alter, welche ebenfalls der Altonaer Pflege- und Gesundheitskonferenz angehört. Ziele sind neben der Gesundheitsförderung im Alter ein Austausch zu Perspektiven und Möglichkeiten der Lebensgestaltung im Alter, Wohnen und Wohnformen im Alter sowie ein generationsübergreifender Dialog.

Die AGs fanden nur Anfang des Jahres 2020 statt.

Tag der seelischen Gesundheit

Der jedes Jahr im Oktober stattfindende „Tag der Seelischen Gesundheit“ musste in 2020 aufgrund der Einschränkungen zur Eindämmung Corona-Pandemie leider ausfallen. Es ist geplant, ihn in 2021 wieder stattfinden zu lassen.

Tag der Barrierefreiheit

Der Tag der Barrierefreiheit war für August geplant und musste leider ebenfalls aufgrund der Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie ausfallen. Eine Veranstaltung ist wieder für das Jahr 2021 geplant.

Gesundheitsgespräche

Im Jahr 2019 hatte KISS in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Altona zwei sehr gut angenommene Gesundheitsgespräche veranstaltet. Für 2020 war eine Veranstaltung für den Herbst geplant. Diese wird auf das Jahr 2021 verschoben.

Die regionalen Kooperationen mit dem Gesundheitsamt Eimsbüttel

Die Kooperation mit dem Gesundheitsamt Eimsbüttel wurde 2020 ebenfalls weiter gepflegt.

Gesundheitsgespräche

Für die Veranstaltungsreihe „forum gesundheit“ waren die Kolleginnen von KISS für eine Veranstaltung im Juni zum Thema „Wege aus der Einsamkeit“ angefragt. Hier sollten sie einen Kurzvortrag zu gemeinschaftlichen Selbsthilfe als einen Weg aus der Einsamkeit halten. Diese Veranstaltung musste ebenfalls verschoben werden.

Weitere Kooperationen sind:

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft

Ebenfalls ist KISS Altona ein langjähriges Mitglied der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Altona (PSAG Altona). In der Vergangenheit als passives Mitglied, wirkt KISS seit 2017 als aktives Mitglied der PSAG Altona mit, welche sich für eine Verbesserung der psychosozialen Angebote und insbesondere des psychiatrischen Angebots in Hamburg einsetzt.

Der monatliche Austausch der im Bezirk tätigen psychosozialen Institutionen dient der Bearbeitung von Fragestellungen und Ermittlung von Bedarfen von Einrichtungen, Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und Angehörigenverbänden bis hin zu Kontakten auf regionaler politischer Ebene.

Die Sitzungen der PSAG mussten in 2020 größtenteils ausfallen, ab Herbst fanden diese jedoch z.T. wieder online und als Präsenztreffen statt. Es sind jedoch verschiedene E-Mail-Verteiler eingerichtet, über die ein schriftlicher, fachlicher Austausch gesichert ist.

Fachforum Sucht

Circa alle zwei Monate tagt seit Ende 2017 das so genannte „Fachforum Sucht“ (organisiert durch die Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.), an dem aktive und interessierte Mitarbeiter*innen und Ehrenamtliche aller Mitglieder der Landesstelle teilnehmen

können. Im Fachforum werden jeweils Schwerpunkt-Themen diskutiert, die einen Großteil der Einrichtungen und Akteure betreffen. Außerdem findet ein aktueller Austausch statt.

Fachausschuss Essstörungen

Der Fachausschuss setzt sich aus Vertreter*innen von Beratungsstellen, Präventions- und Selbsthilfeeinrichtungen, Kliniken und Wohngruppen sowie Ökotrophologen*innen und Psychotherapeut*innen aus Hamburg und dem Hamburger Umland zusammen. Als fachpolitische Vertretung ist die Sozialbehörde der Freien und Hansestadt Hamburg und die Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. im Fachausschuss vertreten.

Alle zwei Monate trifft sich der Ausschuss, um die Vernetzung der teilnehmenden Akteure zu intensivieren sowie Erfahrungen der verschiedenen Fachkräfte auszutauschen. Darüber hinaus finden Fachdiskussionen, Fortbildungen zur Qualitätssicherung der Arbeit, Planung von Fachtagungen und eine Koordinierung der Öffentlichkeitsarbeit statt.

Nachdem die Sitzungen bis zum September ausgesetzt haben, ist auch KISS wieder aktiv dabei und wird im März 2021 das Thema Selbsthilfe präsentieren, um nach Möglichkeit Informationsveranstaltungen und Kooperationen mit den Akteuren im Bereich Essstörungen anzuregen, um weitere Gründungen von Selbsthilfegruppen zu fördern.

Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit

Die Hamburger Arbeit bietet Menschen, die arbeitslos oder arbeitssuchend sind, unterstützende Leistungen im Bereich Schulden und Gesundheit sowie in der Sozialberatung an. Die individuelle Gesundheitsförderung setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Neben der Erarbeitung von erreichbaren Zielen zur Gesundheitsförderung und der Einzelberatung finden auch kostenlose Gesundheitskurse zu den Themen Stressabbau, Bewegung und Ernährung statt. Der Standort Lokstedt in Eimsbüttel veranstaltet dreimal jährlich den Gesundheitskurs „Und keiner kann's

glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den vielfältigen physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.

Eine KISS-Beraterin wurde jeweils zum Modul „Stressbewältigung“ eingeladen, um den oft stark belasteten Teilnehmer*innen die Angebote der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu erläutern. Viele Teilnehmer*innen waren sehr interessiert an den Themen Suchterkrankungen, psychische Erkrankungen und herausfordernden familiären Situationen.

Hamburger Hospiz e.V.

Für Oktober 2020 war eine gemeinsame Info-Veranstaltung zum Thema Trauerarbeit geplant, bei der eine Kollegin von KISS die Möglichkeiten der Selbsthilfe erläutern sollte. Diese musste leider ausfallen, ist aber bereits für 2021 geplant.

Eine angeleitete Trauergruppe konnte dennoch zu einer Selbsthilfegruppe übergeleitet werden.

GRUPPENUNTERSTÜTZUNG UND -GRÜNDUNGEN

Insgesamt lässt sich sagen, dass ein großes Thema bei der Gruppenunterstützung die Pandemiesituation war, hier gab es mit vielen Gruppen ausführliche und häufige Kontakte. Wie ist es mit dem Hygienekonzept? Wie kann unsere Gruppe Risiken minimieren? Wie geht das mit dem „Online-Treffen?“ waren einige Fragen, zu denen wir unterstützen konnten.

Konflikte und Themen in den Gruppen haben wir teilweise vor diesen Themen als eher in den Hintergrund gerückt wahrgenommen.

Virtueller Erfahrungsaustausch vom 11.06.2020

Der erste virtuelle Erfahrungsaustausch durch Mitarbeiterinnen aus Altona und Mitte wurde sehr gut angenommen, die 20 Teilnehmenden haben es nahezu alle in das Meeting geschafft. Es gab nach Anmeldeschluss

auch weitere Interessierte, die leider nicht mehr angenommen werden konnten.

Einige der Teilnehmenden haben bereits umfangreiche Erfahrungen mit Telefon- und Videokonferenzen gemacht und brachten hilfreiche Hinweise ein bezüglich der Umsetzung, Motivation der Gruppenmitglieder und der Wahl des passenden Tools.

Einige Rückmeldungen aus den Gruppen zum Thema Virtuelle Selbsthilfe:

„Viele Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind zeitlich durch die Pflege der Familienangehörigen sehr stark eingespannt. Ein virtuelles Treffen lässt sich deutlich leichter einplanen und umsetzen.“

„Virtuelle Treffen bedeuten ein Stück Barrierefreiheit bei einigen Erkrankungen, die die Mobilität betreffen. So wird es einigen Menschen erst möglich gemacht, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.“

Es gibt auch kritische Stimmen, so leidet in der Wahrnehmung einiger Selbsthilfeaktiver zum Teil die Verbindlichkeit der Treffen von einigen Gruppenmitgliedern und auch der Schritt in den „privaten Raum“ mit Störungen und/oder Nebentätigkeiten kann als Irritation wahrgenommen werden. Hierzu gab es die Empfehlung sowohl vonseiten KISS als auch aus anderen Selbsthilfegruppen, im Vorwege klare Vereinbarungen zu treffen.

Auch gelingt es nicht in jedem Falle, alle Gruppenmitglieder mit ins virtuelle Treffen zu holen, sei es aufgrund von technischen Voraussetzungen oder anderen Vorbehalten.

Nicht wenige Gruppen wollen die virtuellen Alternativen künftig vor allem nutzen, um ihre Treffen zu ergänzen, sich beispielsweise abwechselnd im realen Raum und virtuell zu treffen.

Auch die Frequenz der Treffen wurde in mehreren Gruppen erhöht.

Ein komplettes Umstellen auf virtuelle Treffen können sich die meisten Selbsthilfeaktiven nicht vorstellen, insbesondere wenn die Gruppe sich bereits längere Zeit in Präsenz getroffen hat.

Als Ergänzung oder Chance für die Bildung neuer Gruppen werden die digitalen Alternativen jedoch als sehr positiv bewertet.

Suchterkrankungen

Gruppengründungen

Mehrere Gruppen im Suchtbereich sind aktiv in der Gründung und möchten 2021 starten, teilweise wenn Raumnutzungen in den angestrebten Trefforten wieder möglich sind. Darunter ist auch eine Initiativgründung durch KISS für Angehörige von suchtmittelabhängigen Menschen.

Gruppenunterstützung

Zum Thema Raumöffnung ab Juni 2020 gab es mit verschiedenen Suchthilfeorganisationen einen regen Austausch zum Hygienekonzept und Online-Alternativen. Zudem konnte KISS viele Gruppen bei der Vermittlung von größeren Räumen unterstützen, da durch die Begrenzung der Personenanzahl in unseren und anderen Räumen größere Gruppen sich nicht mit allen Gruppenmitgliedern treffen konnten und Alternativen benötigten.

Psychische Erkrankungen und Psychosomatik

Gruppengründungen

Im Bereich der psychiatrischen Erkrankungen, der Ängste/Phobien und der Zwänge kamen die Gründer*innen mit den verschiedensten Themen auf KISS Altona zu. Weiterhin befinden sich eine Gruppe zum Thema Angsterkrankungen im Entstehen. Ebenfalls befindet sich sowohl eine Betroffenen- als auch eine Angehörigengruppe zum Thema Borderline in Gründung. Außerdem erhielt eine Gruppengründung zum Thema Zwangserkrankungen viele Anfragen. Ein Gruppenstart war für 2020 geplant, pandemiebedingt wurde dieser aber auf 2021 verschoben.

Eine therapeutische Gruppe aus der Tagesklinik Janssen-Haus hat sich nach der Gründungsberatung durch KISS zu einer geschlossenen Selbsthilfegruppe zusammen gefunden und trifft sich in den Räumlichkeiten in Ottensen.

Gruppenunterstützung

In Altona trifft sich bereits eine Gruppe für Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung Erwerbsminderungsrente beziehen. Da diese Gruppe eine sehr hohe Nachfrage von neuen Interessierten hatte, wurde eine zweite Gruppe zum Thema eröffnet. Die Moderatorin und Kontaktperson der Gruppe erhielt in mehrmaligen Telefonterminen eine Beratung zum Aufbau der zweiten Gruppe.

Internistische Erkrankungen

Gruppengründungen

Weiterhin ist eine Initiativgründung zum Thema Reizdarmsyndrom im Entstehen. Mittlerweile sind genügend Interessierte zusammengekommen, so dass ein Start für Frühjahr / Sommer 2021 geplant ist.

Eine Online-Gruppe zum Thema Migräne wurde gegründet und hat bereits gestartet.

Sonstige Erkrankungen

Gruppengründungen:

Im Mai 2020 organisierte eine Kollegin der Kontaktstelle die 1. virtuelle Gründungsberatung über einen Videokonferenzanbieter zum Thema Lichen sclerosus. Der Lichen sclerosus ist eine chronische, entzündliche Hautkrankheit, die vornehmlich Frauen betrifft. Im Gespräch konnten viele offene Fragen und Anliegen der Gründerin geklärt werden. Die Gruppe entschied sich im Verlauf ihrer Gründung zu einem Umzug in die Kontaktstelle Mitte, da diese zentraler liegt und eine Gruppe zum Thema im Raum Altona bereits existiert.

Die Gruppe zum Thema Histamin-Intoleranz trifft sich seit Beginn 2020 in Altona und hat regen Zuspruch.

Orthopädische- und Neurologische Erkrankungen

Gruppengründung

Eine Gruppe zum Thema neuropathische Schmerzen befindet sich weiterhin in Gründung.

Behinderungen und Beeinträchtigungen Gruppengründungen

In diesem Bereich ist weiterhin eine Gruppe zum Thema Behinderung und Gender in der Entstehung.

Psychosoziale Themen Gruppengründungen

Im Bereich der allgemeinen Gesprächsgruppen gab es ein Gründungsanliegen zum Thema Nachhaltiger Aktivismus im Tierschutz. Ziel der Gruppe soll sein, Tierschutz nachhaltig zu betreiben und selbst seine Ressourcen zu erhalten. Die Gruppe konnte im November mit einer Anfangsbegleitung in Präsenz starten. Weiterhin fand eine Gründungsberatung für eine Gesprächs- und Freizeitgruppe für Menschen mit Hochsensibilität und psychischer Erkrankung statt. Die Gruppe möchte im Frühjahr 2021 in Altona starten.

Gruppenunterstützung

Die Gruppe „Kriegsenkel“, die sich dazu austauschen möchte, inwiefern die Kriegserlebnisse der Eltern / Großeltern das eigene Leben noch heute prägen, konnte erfolgreich im Februar 2020 starten. Es fand eine Anleitung durch eine Kollegin statt.

Angeregt durch das Hamburger Hospiz fand im Januar 2020 eine Infoveranstaltung zur Überleitung einer durch eine Trauerbegleiterin angeleiteten Trauergruppe statt. Die Kollegin gab der Gruppe Information und Tipps zum Aufbau und zur Gestaltung einer Selbsthilfegruppe. Im Februar fand eine Anfangsbegleitung am neuen Treffpunkt in Alsterdorf statt, da dort Räumlichkeiten einer Kirchengemeinde zur Verfügung standen. Die Gruppe wechselte somit in der Zuständigkeit zur Kontaktstelle Wandsbek.

Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen Gruppengründungen

Online-Gruppe

Eine geplante Online-Gruppe zum Thema positive Einstellung trotz Corona kam trotz vieler Anfragen am Selbsthilfetelefon nicht dauerhaft zustande.

Trennungsgruppe Mütter

Eine weitere Gruppe für Mütter zum Thema Trennung und zerbrochene Familie wurde neu gegründet.

Genderbezogene Selbsthilfe: Männer Gruppengründungen

Vätergruppe

Im September wurde eine Trennungsgruppe für Väter in Altona- Altstadt ins Leben gerufen und hat sehr schnell starten können.

Männergruppe

2019 wurde eine Gruppe gegründet, die sich ausschließlich Männerthemen und der Selbstentwicklung widmet und sich nach einem Gründerwechsel seit August 2020 trifft. Eine Gruppenunterstützung ist für 2021 geplant.

Weitere Veranstaltungen

Online-Informationsveranstaltung: Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Im August organisierten jeweils eine Kollegin aus der Kontaktstellen Altona und Wandsbek eine Online-Informationsveranstaltung mit dem Titel: „Was ist eine Selbsthilfegruppe?“ Die Zielgruppe hierfür waren Kolleg*innen aus dem Sozial- und Gesundheitssystem und an Selbsthilfe interessierte Bürger*innen.

Die Veranstaltung wurde breit über die Netzwerke und Verteiler gestreut, um eine möglichst hohe Anzahl an potentiellen Teilnehmer*innen anzusprechen. Nach ihrer Anmeldung erhielten die Teilnehmer*innen ein Zugangspasswort und eine begleitende Erklärung zur Einwahl in die Videokonferenz. Zudem hatten sie im Vorfeld die Möglichkeit, sich bei technischen Fragen mit den Kolleginnen in Verbindung zu setzen. Insgesamt nahmen acht Personen an der Informationsveranstaltung teil. Hiervon waren ca. 1/3 dem Profibereich zuzuordnen, die restlichen 2/3 waren interessierte Bürger*innen. Als Medium setzten die Beraterinnen eine Präsentation ein. Die Teilnehmer*innen hatten permanent die Möglichkeit, im Chatbereich Fragen zu platzieren, die zeitnah – entweder verbal oder schriftlich – beantwortet wurde. So entstand ein reger Austausch z.B. zum Thema Gruppengründung, Suche nach

einer passenden Selbsthilfegruppe usw. Nach anderhalb Stunden wurde die Veranstaltung dann beendet. Im Anschluss meldeten sich direkt zwei Teilnehmerinnen in der Kontaktstelle Altona mit dem Anliegen einer Gruppengründung, da sie durch die erhaltenen Informationen und Anregungen den finalen Anstoß zur Gründung erhalten hätten.

*Lisa Maarzahl, Katja Proksch
Kontaktstelle Altona*

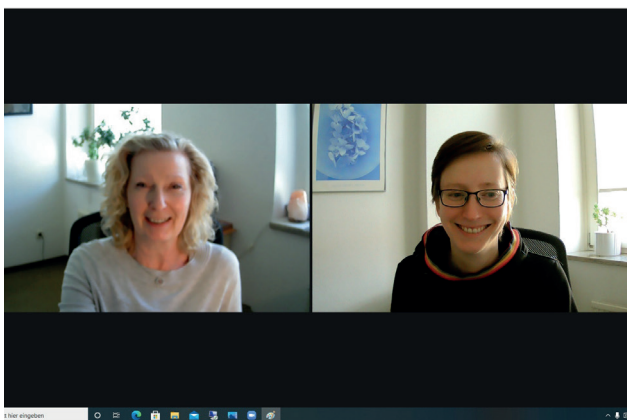
KONTAKTSTELLE HARBURG 2020

ALLGEMEINE SITUATION

Die Kontaktstelle Harburg ist für den Bezirk Harburg und den Stadtteil Wilhelmsburg zuständig. Sie liegt zentral und verkehrsgünstig inmitten des Harburger Stadtkerns, direkt am täglich stattfindenden Wochenmarkt. Diese günstige Lage spiegelt sich auch in der Zahl der persönlichen Beratungen wieder, im Berichtsjahr kamen trotz Pandemie-Bedingungen 35 Interessierte persönlich in die Beratung.

Die Kontaktstelle liegt im 2. OG eines Wohn- und Geschäftshauses und ist mit einem Aufzug gut erreichbar. Zwei Büroräume und ein großer heller Gruppenraum befinden sich dort. Der Gruppenraum wurde im Berichtsjahr aufgrund der Pandemie unregelmäßig von 17 Selbsthilfegruppen mit den Themen Sucht, Betroffenen- und Angehörigengruppen zu psychischen Erkrankungen, Pflegenden Angehörige, chronische sowie körperlichen Beeinträchtigungen sowie Wohnprojekt genutzt.

Der Raum bot den Gruppen die Möglichkeit, sich auszutauschen und die Zusammenarbeit untereinander zu fördern. Des Weiteren wurden die Räumlichkeiten der Kontaktstelle für wenige Einzelveranstaltungen der Selbsthilfeverbände, Multiplikator*innen und für Kooperationsveranstaltungen bereitgestellt.



Insgesamt konnten vier von 14 geplanten Veranstaltungen für die interessierte Öffentlichkeit, Multiplikator*innen sowie Selbsthilfegruppen und -organisationen zu übergreifenden Themen der Selbsthilfeförderung durchgeführt werden. Zu Beginn des Jahres und somit vor Start der Pandemie wurden die notwendigen Planungen und Vorbereitungen dafür in die Wege geleitet. Im Laufe des Jahres wären unter normalen Bedingungen weitere Veranstaltungen hinzugekommen.

Das Engagement für das Harburger Bündnis gegen Depression und der Kooperation mit der Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V. wurde im Berichtsjahr weitergeführt.

REGIONALE KOOPERATIONEN/ NETZWERKARBEIT

Runder Tisch Sucht

Im Januar und Februar trafen sich Mitarbeiter*innen aus den Harburger Beratungsstelle, Amt für Soziale Dienste, Agentur für Arbeit, Krankenhäusern zum Austausch über suchtpolitische Themen im Bezirk Harburg. Mit Beginn des ersten Lockdowns fielen die weiteren regelhaften Präsenztreffen ab März 2020 aus. Die KISS-Mitarbeiterin schlug ein virtuelles Treffen vor und initiierte folgend virtuelle Runder-Tisch-Sucht-Austauschtreffen über Zoom. Ein reduzierter Kreis tauschte sich über die momentane Arbeitssituation in der veränderten Arbeitswelt aus. Hier wurden dann Ideen, Konzepte und die verschiedenen Möglichkeiten, mit den jeweiligen Zielgruppen im Kontakt zu bleiben, ausgetauscht. Leider wurde aus einem letzten wieder in Präsenz geplanten Austauschtreffen nichts mehr, da wir vom zweiten Lockdown eingeholt wurden.

Harburger Bündnis gegen Depression

Das Harburger Bündnis gegen Depression konnte im siebzehnten Jahr nicht wie gewohnt und gewünscht seine Arbeit fortsetzen. Für das erste Halbjahr war bereits ein Veranstaltungsprogramm erschienen und

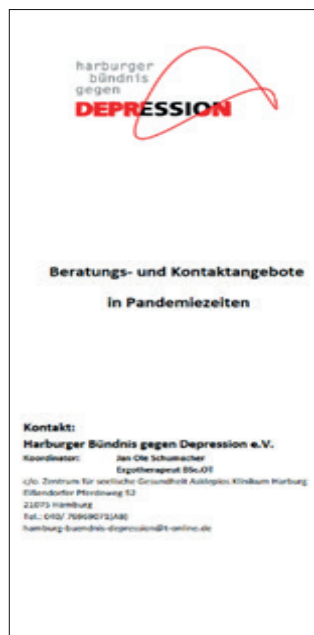


auch die Kooperations- und Planungsgespräche waren terminiert. Von diesen Treffen fand nur noch der Februartermin in Präsenz statt, an dem die Planung eines weiteren Antidepressionsstages Themenschwerpunkt war. Auch hier machten der Lockdown und die weitere Entwicklung der Coronapandemie eine Durchführung unmöglich.

Damit die Harburger Institutionen und die Öffentlichkeit dennoch über Depressionen, andere seelische Erkrankungen und deren Behandlungsmög-

lichkeiten informiert werden konnten, erschien ein zweiter Flyer mit Informationen über die Beratungsstellen und die Erreichbarkeit in der Pandemie.

Der Workshop zum Thema „Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken“, der für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Betroffene, die über das Harburger Bündnis vermittelt werden, schon mehrfach organisiert wurde, fiel aufgrund der nicht einzuhaltenen Hygienevorschriften aus. Der Workshop wird gerade als virtuelles Angebot geplant und ist für 2021 angedacht.



Kooperation mit der Gesundheitsberatung Hamburger Arbeit in Harburg

Bereits seit Mai 2017 besteht die Zusammenarbeit der Kontaktstelle Harburg und der Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit. Eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle informiert zum Thema Selbsthilfe in den Gesundheitskursen „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“, um die Zugangswege zu Selbsthilfegruppen zu ebnen und auf deren Vielfalt und Möglichkeiten aufmerksam zu machen. Vorgestellt werden bereits bestehende regionale Selbsthilfegruppen in Harburg sowie die Möglichkeit eine Gruppe zum eigenen Thema zu gründen und die persönlichen Beratungen in der Kontaktstelle zu nutzen. Angeboten wird auch die Überleitung der Gesundheitskurse in Selbsthilfegruppen, um das angeeignete Wissen gemeinsam weiter auszutauschen, zu vertiefen und praktisch umzusetzen. Im Berichtsjahr wurden sieben Teilnehmer*innen, davon vier Frauen und drei Männer, über Selbsthilfe informiert. Leider war eine weitere Teilnahme an den Kursen aufgrund des Lockdowns und der weiteren Jahresplanung der Hamburger Arbeit nicht möglich.

Die Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit in Harburg berät Menschen, die aufgrund ihrer Langzeitarbeits- oder Erwerbslosigkeit körperliche und/oder seelische Erkrankungen haben und unterstützt dabei, ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Neben der Einzelberatung bietet die Gesundheitsberatung sechsmal im Jahr Gesundheitskurse zu den Themen „Ernährung und Bewegung“ sowie „Stressabbau“ an. Die Gesundheitskurse bieten Maßnahmen an, mit deren Hilfe die eigene Gesundheit, die Selbstwahrnehmung und die Eigenverantwortlichkeit gestärkt werden. Geplant ist eine weitere Zusammenarbeit im Jahr 2021, sobald die Kurse wieder in gewohnter Form stattfinden können.

Virtuelle Info-Veranstaltung zur Selbsthilfe für Profis des Gesundheits- und Sozialwesens im Hamburger Süden

Am 03. August 2020 luden die Harburger KISS-Mitarbeiterinnen alle interessierten Fachkräfte des Sozial-

und Gesundheitswesens im Hamburger Süden zu einer ersten virtuellen Info-Veranstaltung ein. Ursprünglich sollte diese Veranstaltung in Präsenz stattfinden, was aufgrund der Pandemiesituation jedoch geändert wurde. Es war ein lockeres Austauschtreffen aller Selbsthilfe-unterstützenden Fachkräfte geplant, der Corona-Schwerpunkt hat sich erst später ergeben.

Bei diesem Treffen referierten die Selbsthilfieberaterinnen über die aktuelle Situation der Selbsthilfegruppen in der Corona-Pandemie in der Region. Die Fachkräfte waren interessiert an den virtuellen Möglichkeiten, die KISS für die Gruppen bereithält. Ziel war es, die Fachkräfte zu motivieren, weiterhin ihre Klientel an KISS Hamburg zu verweisen. Für die Mitarbeiterinnen war dies eine gute Gelegenheit, das in internen Fortbildungen erworbene Wissen über die Durchführung virtueller Veranstaltungen anzuwenden und Erfahrungen zu sammeln.

Monatlicher Zoom-Austausch zur digitalen Selbsthilfe vom Paritätischen Gesamtverband

Ab August 2020 nahm eine Mitarbeiterin der Harburger Kontaktstelle an dem monatlichen virtuellen Treffen teil, das vom Paritätischen Gesamtverband ins Leben gerufen wurde, um Erfahrungen mit digitalen Selbsthilfe-Angeboten zu teilen und sich darüber auszutauschen. Anwesend waren jeweils Mitarbeitende aus Selbsthilfe-Kontaktstellen unter paritätischer Trägerschaft sowie Vertreter*innen von Selbsthilfeorganisationen, die Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband sind. Dieser Ort für den Erfahrungsaustausch hat sich im Laufe des Jahres zu einem festen Termin etabliert, von dem alle Beteiligten profitierten. Themen waren z.B. Motivation von Bürger*innen zur Teilnahme an virtuellen Veranstaltungsformaten der Selbsthilfe, Auswahl von und Umgang mit Software wie Videokonferenzanbietern und Messenger und die ansprechende Moderation solcher Angebote.

PSAG Hamburger Süden (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft)

Auch in diesem Jahr nahm eine Kontaktstellen-Mitarbeiterin regelmäßig an der Harburger PSAG teil. Ab Mai fand diese virtuell in einer Videokonferenz statt. Dieses monatlich stattfindende Gremium aus Vertreter*innen verschiedenster psychosozialer Institutionen im Hamburger Süden ist gut vernetzt und stets sehr gut besucht. Neben dem fachlichem Austausch ist immer Zeit für aktuelle Entwicklungen in den Einrichtungen. Die Mitarbeiterin nutzte diese, um Informationen und Material von Selbsthilfegruppen, KISS allgemein und Veranstaltungen mit (psychosozialem Bezug) bekanntzugeben. Statt ausgedruckter Flyer wurden Angebote von KISS Hamburg / Harburg im PDF-Format herausgegeben.

Arbeitskreis Frauen

Zu Beginn des Jahres nahm eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle Harburg am Arbeitskreis Frauen teil, der von der benachbarten Beratungsstelle für Frauen (biff) organisiert wurde. In diesem Rahmen stellte sie frauenspezifische Selbsthilfegruppen im Bezirk bzw. in ganz Hamburg vor. Es wurden Möglichkeiten und Bedarfe von Frauen in schwierigen Lebenssituationen im Zusammenhang mit Selbsthilfegruppen diskutiert. Leider fand der Arbeitskreis nach Beginn der Corona-Pandemie nicht mehr statt.

Zeit für Inklusion: deaf sucht (selbst) hilfe

Im Rahmen des Aktionszeitraumes „Zeit für Inklusion“, welcher von der Senatskoordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen in Hamburg initiiert wurde, beteiligte sich KISS Hamburg mit einer öffentlichen, virtuellen Veranstaltung für gehörlose und hörende Menschen zum Thema Sucht. Gemeinsam mit einer Kollegin der Kontaktstelle Hamburg-Mitte und der Beratungsstelle „deaf sucht hilfe“ führte eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle Harburg am 28. September 2020 die virtuelle Infoveranstaltung durch. Diese war offen für alle und mit der Möglichkeit einer völlig anonymen Teilnahme. Beide Einrichtungen informierten über ihr

Angebot in Bezug auf das Thema Sucht für die Zielgruppe der gehörlosen Menschen. Die Veranstaltung wurde begleitet durch eine Gebärdens-Dolmetscherin. Außerdem wurde die Möglichkeit der Gründung von Selbsthilfegruppen gemeinsam von den Fachkräften mit den teilnehmenden Betroffenen erörtert. Ziel war es, die betroffenen Menschen diesbezüglich zu motivieren.

Mitgliederversammlung der BAG Behinderten-Arbeits-Gemeinschaft

In diesem Jahr lud die Behinderten-Arbeitsgemeinschaft in Harburg ihre Mitglieder (darunter KISS Hamburg) zur Mitgliederversammlung. Leider fiel diese aufgrund der Corona-Pandemie aus, eine virtuelle Ersatzveranstaltung gab es nicht.

GRUPPENUNTERSTÜTZUNG UND -GRÜNDUNGEN

Sucht

Gruppengründungen

Suchtselbsthilfegruppe Wilhelmsburg

Im Januar 2020 gab es ein Gründungsgespräch mit zwei Betroffenen, die zuvor Teilnehmende einer angeleiteten Gruppe aus einer Suchtberatungsstelle in Wilhelmsburg waren. Sie wünschten sich die Überleitung in eine Selbsthilfegruppe und die Aufnahme in die Datenbank. Die Selbsthilfegruppe besteht weiterhin und hat im Berichtsjahr neue Teilnehmende aufnehmen können.

Fetales Alkoholsyndrom (FAS) bei Erwachsenen

Januar 2020 fand ein Gespräch mit einer Gründerin zum Thema Fetales Alkoholsyndrom (FAS) statt. Mit „Fetalem Alkoholsyndrom“ werden verschiedene vorgeburtlich entstandene Schädigungen eines Kindes aufgrund des konsumierten Alkohols der Mutter während der Schwangerschaft bezeichnet. Gerade im Erwachsenenalter treten weitere gesundheitliche Störungen auf, wie z.B. Depressionen, Angststörungen und Impulskontrollstörungen. Es gibt ein erhöhtes

Risiko für Suchterkrankungen und dissoziale Entwicklungen. Dies kann zu Schwierigkeiten im Alltagsleben, wie z.B. Probleme bei Wohnungs- und Arbeitssuche, in sozialen Beziehungen etc. führen.

Die Gründerin wünschte sich einen Austausch mit anderen Betroffenen, um dieses Thema und die daraus entstandenen und noch entstehenden Problem zu besprechen. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Ärzten und Behörden sind ihr wichtig, damit diese Erkrankung anerkannt wird.

Diese Gründung wurde aufgrund geringer Nachfrage wieder aufgegeben. Die Gründerin wird das Thema jedoch weiter befördern und möglicherweise zu einem Neustart ansetzen.

Mein Schlankes Ich – «стройная Я»

Inspiziert durch ihren Besuch in der langjährig bestehenden Harburger Adipositas-Selbsthilfegruppe wandte sich eine russischsprachige Frau an die Kontaktstelle Harburg mit dem Wunsch, eine russischsprachige Adipositas-Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Sie wurde von einer KISS-Mitarbeiterin bei der Planung und Öffentlichkeitsarbeit unterstützt. Trotz Ausschöpfung aller bekannten Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit in der russischsprachigen Community erhielt die Gründung wenig Resonanz, was vermutlich mit den pandemiebedingten Einschränkungen zusammenhängt.

Digital Detox / Medienreduktion

Gemeinsam mit einer Kollegin der Kontaktstelle Harburg Mitte plante eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle Harburg am 24. Februar, also pünktlich zu Beginn der christlichen Fastenzeit, den Auftakt einer temporären Selbsthilfegruppe zum Thema Medienreduktion. Die Reduktion / der Verzicht des Konsums von digitalen Medien führt bei vielen Menschen zu einer erheblichen Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Den „Always-on“-Modus zu verlassen, inspiriert zu einer kreativeren und effektiveren Gestaltung des Arbeits- und Privatlebens. Ziel war es, im Anschluss an die Auftaktveranstaltung während der sieben Wochen

bis Ostern wöchentliche Selbsthilfe-Gruppentreffen zu initiieren – mit Perspektive einer darüber hinaus bestehenden Selbsthilfegruppe. Leider war die Resonanz gering, die Meldungen über die Ausbreitung des Corona-Virus begannen zu dieser Zeit. Die Veranstaltung wurde abgesagt.

Psychische Erkrankungen und Psychosomatik Gruppengründungen

Selbsthilfegruppe für Borderline und Interessierte

Nach einer Klärung der Situation durch mehrere Gespräche und einem Besuch einer KISS-Mitarbeiterin in der Gruppe wurde im Oktober wieder eine Selbsthilfegruppe in die KISS-Datenbank aufgenommen. Die Selbsthilfegruppe für Borderline und Interessierte traf sich schon länger in den Räumlichkeiten eines Anbieters der ambulanten Eingliederungshilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Bezirk Harburg und wünschte schließlich Vermittlung und Unterstützung durch KISS Hamburg.

Selbsthilfegruppen Angehörige von Narzissten

Im September nahm eine Person Kontakt zu KISS Harburg auf, die eigenständig über eine Internetseite zum Thema Angehörige von Narzissten Interessierte für den Austausch gesucht und gefunden hatte. Sie war überwältigt von über 30 Anfragen und wandte sich mit der Frage an KISS Harburg, wie sie all die Anfragen nun zu einer Selbsthilfegruppe zusammenführen und was bei der Organisation helfen könne. Sie erhielt Infomaterial zum Thema Gründung von Selbsthilfegruppen und in persönlichen Gesprächen unterstützte eine KISS-Mitarbeiterin sie dabei, die nun anstehenden Schritte zu definieren. Sie entschied sich, zwei Gruppen zu gründen und in die KISS Datenbank aufnehmen zu lassen. Leider fanden aufgrund der Pandemiebeschränkungen noch keine Treffen statt.

Junge Depressive Harburg

Ebenfalls im September wandte sich eine junge Erwachsene mit Gründungsanliegen im Bereich Depression an die Kontaktstelle Harburg. Ihr Wunsch war es,

mittels einer Selbsthilfegruppe in Kontakt zu anderen jungen Menschen mit ähnlichen Problemen zu kommen und insbesondere gemeinsame Freizeitgestaltung zu forcieren. Ihre Zielgruppe hierbei waren junge Erwachsene zwischen 19 und 27, die derzeit nicht in Arbeit oder Ausbildung sind.

Orthopädische und neurologische Erkrankungen Gruppengründung

Fibromyalgie

Eine Gründerin wandte sich bereits Ende 2019 mit einem Gründungswunsch für 2020 an die Kontaktstelle Harburg. Ein erstes Gespräch folgte Mitte Juli mit der Aufnahme in die Datenbank. Es erfolgte eine dreimalige Anleitung von September bis November, dann leider aufgrund des 2. Lockdowns kein Treffen mehr auf Wunsch der Teilnehmerinnen.

Aufgrund der anfänglich großen Resonanz ist ein erneuter Start für 2021 geplant.

Sonstige Erkrankungen

Gruppengründung

Alopecia Areata – Ich bin ich, auch ohne meine Haare

Im Herbst hatte eine Selbsthilfeberaterin der Kontaktstelle Harburg mehrere Anfragen zum Thema Alopecia Areata – kreisrundem (oder psychogenem) Haarausfall. Da es in Hamburg bis dahin keine Gruppe zu diesem Thema gab, erstellte sie eine Sammeliste und nahm die Daten interessierter Personen auf. Im Zuge der Öffentlichkeitsarbeit wandte sie sich an den Verein Alopecia Areata Deutschland e.V., eine Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene. Hier wurde ihr mitgeteilt, dass es in Hamburg eine Ansprechpartnerin zum Thema gebe, der Kontakt wurde vermittelt. In einem Telefonat mit dieser Frau erfuhr die KISS-Mitarbeiterin, dass es eine Gruppe von Betroffenen in Hamburg gibt, die sich etwa alle zwei Monate treffe. Da die Treffen hauptsächlich im Bezirk Mitte stattfinden, fragte sie die Kontaktperson, ob diese einverstanden sei, dass die themenzuständige Mitarbeiterin der Kontaktstelle Mitte die Gruppe in unsere Datenbank aufnehme. Hiermit war sie einverstanden. Die Mitarbeiterin der Kontaktstelle Harburg

informierte die Personen von der Sammeliste und gab ihnen den Kontakt zu dieser Gruppe. Anschließend wurde die Sammeliste aufgelöst.

Krebs

Gruppenunterstützung

Erstes virtuelles Treffen der Regionalgruppe Hamburg des AdP e.V.

Im Sommer nahm die Leiterin der Regionalgruppe Hamburg des AdP e.V. (Arbeitskreis der Pankreatektomierten) Kontakt zu KISS Hamburg auf. Auf Ebene des ADP-Bundesverbandes hatte es bereits eine virtuelle Zusammenkunft gegeben, dies wollte die Leiterin auch auf regionaler Ebene versuchen und bat die Mitarbeiterin der Kontaktstelle Harburg daher um Unterstützung. Die Selbsthilfegruppe pflegt gute Beziehungen zum AK Barmbek und deren (Chef-)Ärzt*innen, darum sollte dies ein virtuelles Treffen gemeinsam mit Patient*innen und Ärzt*innen sein. Die kooperierende Klinik agierte als Host der Veranstaltung und stellte ihre Videokonferenzsoftware zur Verfügung. Die KISS-Mitarbeiterin beriet die Regionalgruppenleiterin bezüglich der Organisation der Veranstaltung (Voraussetzungen, Einladung der Mitglieder, Datenschutzhinweise, technischer und struktureller Ablauf einer Videokonferenz). Außerdem moderierte sie die virtuelle Zusammenkunft.

gang mit Rassismuserfahrungen gegenüber den Kindern zu stärken. Ihr wurde der Kontakt zum Verband binationaler Familien und Partnerschaften in Hamburg vermittelt, der auch Treffen für Eltern schwarzer Kinder anbietet. Ihr Wunsch war es jedoch explizit, eine Gruppe im Hamburger Süden zu etablieren, und ihr Schwerpunkt liegt auf alleinerziehenden Frauen. Leider fanden sich im Jahr 2020 nicht genügend Interessierte, um die Treffen durchzuführen.

Nora Baldamus, Svenja Jantje Speckin
Kontaktstelle Harburg

Partnerschaft, Ehe und Familien

Gruppengründungen

Kontaktabbruch Eltern – gemeinsam, weniger einsam

Diese Gründungsinitiative von Ende 2019 wurde auch im Jahr 2020 aufrechterhalten. Ziel ist eine Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben. Leider konnte die Gruppe im Jahr 2020 aufgrund fehlender Nachfrage noch nicht starten.

No hate of colors

Im Sommer wandte sich eine Frau an die Kontaktstelle Harburg, die eine Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Mütter von afrodeutschen Kindern gründen wollte. Ihr Ziel ist es, sich in der Gruppe gegenseitig im Um-

KONTAKTSTELLE MITTE 2020

ALLGEMEINE SITUATION

Die Kontaktstelle Mitte befindet sich unweit vom Hamburger Hauptbahnhof und damit im Herzen St. Georgs. Von hier aus unterstützen die drei Selbsthilfeberaterinnen Selbsthilfegruppen und -organisationen in der Region Mitte und Bergedorf. Zweimal wöchentlich können sich Interessierte im Rahmen der offenen Beratung persönlich über bestehende Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie weiterführende Anlaufstellen des Gesundheits- und Sozialwesens informieren.

Im Berichtsjahr unterstützten die Selbsthilfeberaterinnen ferner 28 Gruppengründungen und standen neuen sowie gewachsenen Selbsthilfegruppen bei organisatorischen Angelegenheiten und gruppenspezifischen Fragestellungen beratend zur Seite. Darüber hinaus



beteiligten sich die Selbsthilfeberaterinnen an themenspezifischen Veranstaltungen der Region.

Des Weiteren bietet die Kontaktstelle drei unterschiedlich große und kostenfreie Räume an, welche von insgesamt 34 Gruppen der Bereiche Sucht, Psychische Erkrankungen, Internistische Erkrankungen, Neurologische

und weitere Erkrankungen, Krebs, Behinderungen, Psychosoziale Themen, Partnerschaft, Ehe und Familie, Ältere Menschen sowie Umweltschutz genutzt werden.

Die Besonderheiten des Jahres 2020 durch die Corona-Pandemie haben für die Kontaktstelle Mitte zu vermehrten Nachfragen von Selbsthilfegruppen geführt, Räume in der Kontaktstelle nutzen zu können. Eine Reihe von Einrichtungen (Kliniken, Beratungsstellen) sahen sich wegen der Pandemie außerhalb der beiden Lockdowns nicht mehr in der Lage, Selbsthilfegruppen Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen, deshalb standen Gruppen kurzerhand „auf der Straße“. Die vermehrte Unterbringung von Selbsthilfegruppen in den KISS-Räumen während der Pandemie zeigt sehr deutlich die große Bedeutung, die die Kontaktstellen insgesamt für die Selbsthilfe haben.

REGIONALE KOOPERATIONEN/ NETZWERKARBEIT

Fachforum Sucht

Seit Ende 2017 tagt monatlich das „Fachforum Sucht“, welches durch die Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V. organisiert wird. Neben aktiven und interessierten Mitarbeiter*innen sowie Ehrenamtlichen der Mitgliedsorganisationen ist auch eine Beraterin der Kontaktstelle Mitte in diesem Gremium vertreten. Im Fachforum werden Schwerpunkt-Themen diskutiert, die einen Großteil der Einrichtungen und Akteure betreffen. Zudem findet ein Austausch über aktuelle Entwicklungen innerhalb der Einrichtungen sowie Vernetzung statt.

Bedingt durch die Corona-Pandemie wurde das Gremium in diesem Jahr anders als gewohnt als Videokonferenz realisiert. Dies sorgte auch dafür, dass das Thema Digitalisierung unserer Arbeitsfelder und Auswirkungen auf bestehende Angebote in den Vordergrund rückte. Eine Beraterin der Kontaktstelle Mitte stellte in diesem Zusammenhang auch das Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ sowie die KISS Hamburg Selbsthilfe-App vor und teilte zudem Erfahrungen über die (Um-) Gestaltung bisheriger Angebote (Vernetzung, Fortbildung, Beratung, etc.) im virtuellen Raum.

Zusammenarbeit mit SUCHT.HAMBURG

Im Rahmen des Projektes „Netz mit Web-Fehlern?“ hat die Beratungseinrichtung SUCHT.Hamburg am 23. Juni 2020 eine Online-Konferenz für Eltern und Profis aus dem Sozial- und Gesundheitswesen durchgeführt. Unter dem Titel „Kein Tag ohne Medien – Unterstützung und Hilfen für eine kontrollierte Mediennutzung in der Familie“ referierten Vertreter*innen der Medienanstalt Hamburg / Schleswig-Holstein, des Offenen Kanal Schleswig-Holstein, der jungend.drogen.beratung.kö sowie der Kontaktstelle Mitte.

Hintergrund der Veranstaltung war die Betrachtung digitalisierter Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen. Dabei standen unter anderem Fragestellungen zu altersgerechten Medien und angemessenen Bildschirmzeiten bis hin zu daraus resultierenden Konfliktpotenzialen im Vordergrund. Die unterschiedlichen Vorträge griffen ebendiese Aspekte auf und haben Tipps und Tricks für den Umgang mit digitalen Medien angeboten.

Der von KISS Hamburg gegebene Impuls „Ausweg gesucht? – Selbsthilfegruppen für Eltern und Erwachsene“ skizzierte zunächst, was gemeinschaftliche Selbsthilfe grundsätzlich auszeichnet und wie vielfältig sich

diese gestaltet. Zudem wurde verdeutlicht, welche Rolle die Nutzung digitaler Medien auch in diesem Kontext für die Vernetzung und Organisation von eben diesen Zusammen-

schlüssen spielt. Mit Blick auf eine problematische Mediennutzung wurde außerdem aufgezeigt, welche stärkenden Möglichkeiten bzw. Potenziale für Betroffene und Angehörige der Austausch in einer

Selbsthilfegruppe bieten kann. Zuletzt erhielten die Teilnehmer*innen Informationen über Wege in die Selbsthilfe und Unterstützungsmöglichkeiten durch KISS Hamburg bei der Initiierung einer Gruppe.

Die angeregte Diskussion und die Nachfragen sowie die Teilnahme von über 60 Personen zeigen die Relevanz dieses Themenkomplexes, der in Zukunft sicher noch sichtbarer wird. Daher ist es wichtig, Selbsthilfestrukturen auch zu diesem Thema zu fördern.

Zusammenarbeit mit DEAF SUCHT HILFE / Zeit für Inklusion - Informationsveranstaltung

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Zeit für Inklusion“, die jährlich im Zeitraum von September bis Dezember stattfindet, wurden auch in diesem Jahr zahlreiche inklusive Veranstaltungen aus den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Gesundheit angeboten.

Beraterinnen der Standorte Mitte und Harburg haben in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle DEAF SUCHT HILFE am 28.09.2020 eine Online-Informationsveranstaltung durchgeführt. An diesem Abend konnten sich Menschen, die sowohl von einer Hörschädigung als auch einer Suchterkrankung betroffen sind, sowie deren Angehörige und Interessierte über verschiedene Unterstützungs- und Vernetzungsmöglichkeiten für die ebendiese Zielgruppe informieren und austauschen.

Zunächst hat die Beratungsstelle DEAF SUCHT HILFE vorgestellt, wie sie Betroffene pädagogisch und therapeutisch in Einzel- oder Gruppensettings begleiten. Im Anschluss daran haben die Teilnehmer*innen erfahren, welche Möglichkeiten ihnen der Zusammenschluss in einer Selbsthilfegruppe eröffnen kann. Dabei wurde auch Bezug auf die Mehrfachbetroffenheit genommen und aufgezeigt, wie eine Selbstgruppe dieser Zielgruppe aufgebaut werden könnte.

Die Zusammenarbeit mit Akteuren wie DEAF SUCHT HILFE sowie Veranstaltungen dieser Art sind auch für die Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung dahingehend wichtig und hilfreich, als dass besondere Bedarfe bestimmter Zielgruppen sichtbar werden



und folglich bei der Planung und Organisation von Selbsthilfeaktivitäten mehr Berücksichtigung finden.

Kooperation mit dem UKE: Gesundheitsakademie

Der Hörsaal am 13.01.2020 im UKE war voll besetzt, ein Zeichen für das Interesse in der Bevölkerung und für die Aktualität des Themas „GIB DEM KREBS KEINE CHANCE – neue Therapien + aktive Vorsorge = bessere Aussichten!“ Zukünftig werden voraussichtlich aufgrund der älter werdenden Bevölkerung mehr Menschen an Krebs erkranken, gleichzeitig steigen aufgrund verbesserter Therapien die Heilungs- und Überlebenschancen. Im Vortrag berichtete Referent Prof. Carsten Bokemeyer, Klinikdirektor des UCCH (Universitäres Cancer Center Hamburg) vom Stand der Krebsbehandlungen, Fortschritten in der Krebstherapie wie individualisierten Therapiemöglichkeiten und Krebsprävention. Nach dem Vortrag konnten sich die Teilnehmer*innen an Ständen informieren, z.B. über Ernährung, Bewegung und weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Ein Baustein in der Versorgung von Krebspatient*innen sind selbstverständlich Krebsselfhilfegruppen, die durch ihre Aktivitäten unterstützen und entlasten.

Kooperation mit der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Hamburg gGmbH als generationenübergreifendes Angebot

Die seit mehreren Jahren bestehende Kooperation von KISS Hamburg mit der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Hamburg gGmbH ist nach wie vor ein erfolgreiches Angebot. Regelmäßig werden Auszubildende während ihrer Ausbildung zu Gesundheits- und Krankenpfleger*innen im Bereich „Selbsthilfe im Gesundheitswesen“ geschult.

Ziel ist, Menschen dieses Berufs über Selbsthilfe qualifiziert zu informieren und die Möglichkeiten der Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Gesundheits- und Krankenpfleger*innen haben im direkten Kontakt mit den Patient*innen eine wichtige Multiplikator*innenfunktion. Die Informationsveranstaltungen werden in der Regel als wesentlich für den Berufsalltag gewertet.

Da es sich bei der Zielgruppe hauptsächlich um jüngere Menschen handelt, ist auch dies ein Beispiel für ein generationenübergreifendes Angebot. Viele jüngere Menschen in diesem Schulungskontext erzählen von Ideen zur Selbsthilfe, z.B. aus Filmen. Während der Veranstaltungen wird oft deutlich, dass es außer dem beruflichen Interesse auch einen privaten Blick auf dieses Angebot gibt. Häufig ergeben sich neben der Unterrichtseinheit daraus auch individuelle Beratungs- und Reflektionsgespräche.

Institut und Poliklinik für Allgemeinmedizin des UKE: Gruppendiskussion „Arm, einsam, arbeitslos... Soziale Probleme in der hausärztlichen Praxis“ - Videokonferenz

Im Bereich der hausärztlichen Versorgung gibt es häufig die Erfahrung, dass soziale Probleme der Patient*innen Bestandteil der ärztlichen Beratung und Versorgung sind. Sie sind häufig eine Herausforderung für die Behandler*innen und können eine adäquate medizinische Therapie erschweren.

Ziel des Forschungsprojektes war es, die Potentiale und Barrieren in der Zusammenarbeit mit dem bestehenden psychosozialen Hilfesystem in Hamburg zu erforschen und Ansätze für eine zukünftige strukturierte Zusammenarbeit zwischen Hausarzt*innen und Beratungsinstitutionen zu entwickeln. Die Ergebnisse sollen eine Vorbereitung für eine interprofessionelle Interventionsstudie sein.

Zunächst wurden Hausarzt*innen befragt, welche sozialen Probleme in der hausärztlichen Versorgung benannt werden und wie die Probleme dort besprochen werden. Weiterhin wurden die Ärzt*innen danach befragt, mit welchen Institutionen des Hamburger Hilfesystems sie bereits Kontakte hatten und welche Wünsche vorhanden waren bezüglich einer zukünftigen Zusammenarbeit.

In der zweiten Gruppendiskussion waren Fachleute des Hamburger Hilfesystems eingeladen mitzudiskutieren: Welche der benannten Probleme waren Teil

der Beratungsarbeit der Institutionen und wie könnte eine zukünftige strukturierte Zusammenarbeit aus Sicht der Akteure des psychosozialen Bereichs aussehen? In diesem Zusammenhang war es KISS Hamburg wichtig, an der Veranstaltung teilzunehmen und die Bedeutung der Selbsthilfe für die Patient*innen in der hausärztlichen Versorgung deutlich zu machen. Als Ergänzung zur professionellen Hilfe sind die Selbsthilfegruppen ein wichtiges aktivierendes Angebot, über das Hausärzt*innen Kenntnis haben sollten, entweder um es im Beratungsgespräch vermitteln zu können und/oder für die Auslage von Infomaterial in den hausärztlichen Praxen.

Kooperation mit der Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Die Krebsselfhilfe in Hamburg ist vielfältig und hamburgweit gut vernetzt. Zum einen wird thematisch und inhaltlich auf hohem Niveau gearbeitet, zum anderen sind besondere Unterstützungs- und Vernetzungsbedarfe erforderlich. Gerade im Bereich Krebs werden die Selbsthilfegruppen und -organisationen häufig von Kliniken und Praxen, die z.B. eine Zertifizierung als onkologische Spitzenzentren anstreben, wegen einer Kooperation angefragt.

Hier gilt es, vorhandene Ressourcen zu bündeln und sich innerhalb einer gut aufgestellten Vernetzung miteinander abzustimmen, wo es möglich und nötig ist.



Ein funktionierendes Kommunikationsnetz ist eine gute

Grundlage für den Wissenstransfer und eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Innerhalb des Netzwerkes der Krebsselfhilfe ist die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. eine besondere Akteurin. Sie setzt sich für Krebspatient*innen und ihre Familien ein, befördert Krebsforschung in Hamburg und leistet mit einer Vielzahl von Veranstaltungen und Projekten Informations- und Aufklärungsarbeit. Sie berät und vermittelt Krebsbetroffene und Angehörige, pflegt enge Kontakte mit vielen onkologischen Fach-

leuten und ist für den Wissenstransfer im Bereich der Onkologie eine Anlaufstelle von großer Bedeutung.

Ihre Selbsthilfefreundlichkeit macht die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. in ihrer Arbeit dabei immer wieder deutlich. Sie arbeitet mit vielen Krebsselfhilfegruppen eng zusammen – z.B. über gemeinsame Veranstaltungen oder die Vermittlung von Neuerkrankten – und drückt ihre Wertschätzung für die Arbeit von Selbstbetroffenen auch durch die Finanzierung eines Supervisionsangebotes aus.

KISS Hamburg arbeitet zum Thema Krebs mit der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. seit vielen Jahren eng und vertrauensvoll zusammen. Dies geschieht z.B. in Form von gemeinsamen Veranstaltungen, der Überleitung von geleiteten Gruppen in Selbsthilfegruppen, der Organisation und Gestaltung eines gemeinsamen Arbeitskreises sowie der Umsetzung der Supervision für Krebsselfhilfegruppen.

Vernetzung zwischen Selbsthilfegruppen und professionellen Akteuren im Bereich Krebserkrankungen: Arbeitskreis „Zukunft der KrebsnachSORGE in Hamburg“

Ein Schwerpunkt des von KISS Hamburg und der Hamburger Krebsgesellschaft initiierten Arbeitskreises im Jahr 2020 lag in den Herausforderungen durch die Corona-Pandemie: Was bedeutet die Corona-Pandemie für die Hochrisikogruppe der Krebspatient*innen, die Krebsselfhilfe und für die Krebsberatungsstellen?

Bedingt durch die Corona-Pandemie stand der Bereich der Krebsselfhilfe und der Krebsberatungsstellen vor folgenden Herausforderungen:

Persönliche Angebote und Begegnungen mussten unvermittelt ausfallen. Die telefonische Beratung wurde intensiviert und ausgebaut, um Notlagen aufzufangen. Kleinere und größere Veranstaltungen mussten abgesetzt werden und wurden durch digitale Angebote ersetzt.

Selbsthilfegruppentreffen mussten zunächst ausfallen. Einige Gruppen trafen sich virtuell, hielten Kontakt über Messengerdienste oder über das Telefon. Seit dem Sommer bis zur zweiten Pandemiewelle im Spätherbst fanden wieder erste Treffen unter Beachtung der geltenden Hygienevorschriften statt. Selbsthilfegruppen-

angebote wie z.B. Besucherdienste in Kliniken mussten ausfallen. Auch hier gab es zum Teil Ersatzlösungen per Telefon.

Ein großer Problembereich für die Krebspatient*innen war die Verschiebung von OP-Terminen und Behandlungen, da Klinikbetten für Coronapatient*innen freigehalten werden mussten. Ein weiteres großes Problem: Bei stattfindenden Behandlungen waren die Patient*innen auf sich gestellt, da keine Begleitung/kein Besuch durch Angehörige stattfinden durfte. Dies führte zu großen persönlichen Belastungssituationen. Insgesamt stehen Krebspatient*innen und Angehörige vor Fragestellungen wie „Erhöht die Behandlung/Beratung/Begleitung das Risiko einer Ansteckung?“, Patient*innen suchen seit der Corona-Pandemie nicht gern Kliniken/Therapien auf. Auch die Nachfrage nach Krebsfrüherkennungsmaßnahmen ist zurückgegangen. Es gibt Befürchtungen einer Häufung von Krebsdiagnosen als Folge davon. Ein weiteres Problem waren die eingeschränkten Möglichkeiten in der Nachsorge (z.B. Sport).

Die fehlenden persönlichen Begegnungen werden bei professionellen Akteuren und in der Selbsthilfegruppenarbeit als großes Manko beschrieben. Die digitalen Lösungen ersetzen den gesundheitsfördernden Wert menschlicher Begegnungen nicht. Digitale Lösungen können insgesamt (nur) als Ergänzung gesehen werden. Die Frage der digitalen Ersatzlösungen für Veranstaltungen, Beratungen, Kooperationen und alle Selbsthilfgruppenaktivitäten bleibt zentral, solange die Pandemie andauert. Das Thema „Digitalisierung“ bleibt für Selbsthilfgruppen und professionelle Akteure deshalb ein wichtiges Thema.

Bis zum zweiten Lockdown gab es bei fast allen Teilnehmenden erste Versuche von Präsenzveranstaltungen mit hohen Auflagen.

In all diesen Entwicklungen spielte der von KISS Hamburg und der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. initiierte Arbeitskreis als Vernetzungs- und Unterstützungsinstrument eine wichtige Rolle.

Kooperation mit dem Israelitischen Krankenhaus Hamburg

Über einen Zeitraum von mehreren Jahren hatte sich eine Selbsthilfegruppe zum Thema Darmkrebs im Israelitischen Krankenhaus Hamburg getroffen und sich dann vor einiger Zeit aufgelöst. Dies war Anlass für das Krankenhaus, die Aktivitäten im Bereich Selbsthilfe wieder zu intensivieren und einen neuen Gruppengründungsversuch zu dieser Erkrankung zu unternehmen. Mit dieser Kooperationsidee kam die Klinik im Jahr 2020 auf KISS Hamburg zu, um Wege und Möglichkeiten zu erörtern, Patient*innen für eine Selbsthilfegruppe zu gewinnen und eine neue Gruppe in der Klinik zu etablieren. Die Deutsche ILCO e.V. wurde in den Gründungsprozess integriert. Wegen der Pandemie kam das konkrete Gründungsgeschehen ins Stocken, auch da die Treffen in Kliniken noch schwerer zu realisieren sind als an anderen Orten. Dennoch soll der Aufbau einer neuen Gruppe im Klinikum im kommenden Jahr fortgesetzt werden.

Kooperation mit Onkolots*innen

Ein Beispiel für weitere Kooperationen in den Kliniken im Bereich Krebs ist der neu entstehende Arbeitsbereich der Onkolots*innen. Dies ist eine Weiterbildung für medizinisches Personal, um onkologischen Patient*innen und deren Angehörigen zu helfen, während ihrer Erkrankung einen für sie optimalen Weg durch die Landschaft der verschiedenen Versorgungsangebote zu finden.

Die physischen und psychischen Herausforderungen der Krebserkrankung, komplexe Behandlungsmöglichkeiten und vielfältige Informationsangebote verunsichern Patient*innen und erschweren es ihnen, die für sie besten Therapieentscheidungen zu treffen. Onkolots*innen helfen Patient*innen, den optimalen persönlichen Weg durch die Therapie zu finden und begleiten sie auf diesem Weg. Auch die onkologischen Selbsthilfgruppen spielen auf diesem Behandlungsweg eine wichtige Rolle. Onkolots*innen werden zunehmend als Multiplikator*innen auch für die Selbsthilfe eine Rolle spielen.

Kooperation mit der Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit: Informationsveranstaltung im Rahmen von Gesundheitskursen zum Thema Möglichkeiten der Selbsthilfe

Andauernde Arbeitslosigkeit und soziale Benachteiligung können das körperliche und seelische Gleichgewicht beeinträchtigen. Genau an diesem Punkt setzt das Angebot der Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit an. Neben dem Beratungs- und Informationsangebot haben interessierte Betroffene in Billstedt die Möglichkeit, kostenfreie Gesundheitskurse zu Themen wie „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“ sowie „Bewegung und Ernährung“ zu nutzen, um damit ihren Gesundheitszustand zu verbessern.



Seit dem Frühjahr 2019 kooperiert die Kontaktstelle Mitte mit der Gesundheitsberatung am Standort Billstedt. Eine Selbsthilfeberaterin stellt in den verschiedenen Kursen die Unterstützungsmöglichkeiten von KISS Hamburg vor und wirbt für die Idee der gesundheitlichen und lebenslagenbezogenen Selbsthilfe. Auf diesem Weg erhalten die Kursteilnehmenden Anregungen, um sich gemeinsam längerfristig mit den Kursinhalten auseinanderzusetzen, diese zu vertiefen, zu verstetigen und schlussendlich Expert*in in eigener Sache zu werden. Darüber hinaus bieten derartige niedrigschwellige Informationseinheiten die Chance, Zielgruppen zu erreichen, die die üblichen Informations- und Beratungsangebote von KISS nicht zwangsläufig nutzen würden. Im Berichtsjahr konnte KISS Hamburg den Selbsthilfegedanken durch zwei Informationsveranstaltungen in Präsenz weitertragen. Trotz kaum vorhandener Berührungspunkte mit der Selbsthilfe zeigten sich die Teilnehmenden größtenteils interessiert und stellten Fragen, die zum Beispiel den Ablauf und die Organisation von Gruppentreffen betrafen. Weitere Informationsveranstaltungen wurden von Seiten der Hamburger Arbeit aufgrund des Ausfalls bereits geplanter Präsenzkurse abgesagt.

Kooperation mit der Passage gGmbH: Informationsveranstaltung im Rahmen des Projektes SALAMATI zum Thema Gesundheit und Selbsthilfe

Menschen, die durch Migration lebensverändernde Erfahrungen in einem neuen Land gesammelt haben, sind oftmals auf der Suche nach Möglichkeiten, mit weiteren Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Seit Januar 2020 bietet die Passage gGmbH mit dem Gesundheitsprojekt geflüchteter Frauen (SALAMATI) diesen Austausch in einem geschützten Raum, in Kleingruppen und in der jeweiligen Herkunftssprache (Farsi, Dari, Arabisch). Über einen Zeitraum von vier Monaten werden die Gruppen von zwei muttersprachlichen Begleiterinnen unterstützt, die Teilhabe am sozialen Leben gestärkt und Hilfe zur Selbsthilfe gefördert.

Um den Zugangsweg zur Selbsthilfe zu ebnen, stellte eine Selbsthilfeberaterin Chancen und Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen im Rahmen einer Informationsveranstaltung vor. Neben Informationen über KISS Hamburg und einem Überblick über die Vielfalt regionaler Selbsthilfegruppen mit gesundheits- und lebenslagenbezogenem Bezug wurden die Kursteilnehmerinnen auch über das Unterstützungsangebot von KISS Hamburg in Form von Gruppengründungen aufmerksam gemacht. Aufgezeigt wurde des Weiteren die Möglichkeit der Überleitung bereits bestehender Gruppen des Gesundheitsprojektes in Selbsthilfegruppen, die sich über KISS Hamburg organisieren. Wenige Kursteilnehmerinnen hatten bereits Berührungspunkte mit dem Thema



te mit dem Thema Selbsthilfe, kannten KISS Hamburg oder konnten bereits Erfahrungen durch die Teilnahme an

einer Selbsthilfegruppe sammeln. Den meisten Frauen war der Bereich Selbsthilfe jedoch unbekannt. Sie zeigten sich interessiert und stellten Fragen zu der Teilnahme an und dem Ablauf von Gruppentreffen. In Hinblick auf den alltäglichen Umgang mit kulturellen Unterschieden in einem fremden Land und den damit

einhergehenden Herausforderungen entstanden erste Ideen für zukünftige Gruppengründungen. Einander Halt zu geben, Sorgen und Ängste miteinander zu teilen sowie die eigene körperliche und seelische Gesundheit in den Fokus zu setzen, können Schwerpunkte des gemeinsamen Austausches sein.

Kooperation mit der SBB Kompetenz gGmbH: Zusammenarbeit im Rahmen des Kursangebotes für arbeitssuchende Menschen mit Adipositas

Menschen, die unter körperlichen und/ oder seelischen Gesundheitsbeschwerden leiden und aufgrund dessen derzeit keiner Arbeit nachgehen können, fühlen sich mit ihrer Problematik oft allein gelassen. Das kann zur sozialen Isolation führen und den Betroffenen die Möglichkeit, wieder seelisch bzw. körperlich gesund zu werden, erschweren. Das Kursangebot der SBB Kompetenz gGmbH „Leichter in den Job“ begleitet Menschen, die



an Adipositas erkrankt sind, und erarbeitet Wege aus der Erkrankung und zur Verbesserung der Lebensqualität. Ziel des Kurses ist die Stärkung der

Kursteilnehmer*innen für eine aktive Teilnahme am Erwerbsleben sowie für eine Weiterentwicklung in ihren individuellen beruflichen und persönlichen Belangen. Gemeinsam mit einem Team von Psycholog*innen, Pädagog*innen und Gesundheitstrainer*innen werden neue berufliche Perspektiven für die Kursteilnehmenden aufgezeigt. Individuell abgestimmte Bewegungs- und Ernährungseinheiten ergänzen den Weg zur Stabilisierung der gesundheitlichen Situation und der damit verbundenen möglichen Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit. In den Kursen lernen die Teilnehmer*innen Instrumente kennen, die ihre Gesundheit, ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstverantwortung stärken. Um die gewonnene Kraft und Motivation auf Dauer zu erhalten, ist es für die Teilnehmenden wichtig, nach dem Kurs einen Raum für den Austausch und die Fortsetzung des Gelernten zu bekommen. Nur

so können nachhaltige Veränderungen der Lebenssituation herbeigeführt werden.

Genau hier setzt die Selbsthilfe an. In einem persönlichen Kennenlerngespräch zwischen Projektleitung und KISS Hamburg wurden Ideen gesammelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Selbsthilfe in das Kursangebot implementiert werden kann. Vereinbart wurde, dass sich KISS Hamburg in den Gesundheitskursen vorstellt und über die Selbsthilfe informiert: Was ist eine Selbsthilfegruppe, wie funktioniert die Arbeit der Expert*innen in eigener Sache und welche Unterstützung bietet KISS Hamburg bei Neugründungen sowie bei bestehenden Gruppen an. Den Teilnehmenden wird die thematische Vielfalt an Gruppen aufgezeigt, so dass sie die Möglichkeit haben, das Themenspektrum kennenzulernen und eventuell für sich eine Gruppe zu einem eigenen, persönlichen Thema zu wählen. Auch die Möglichkeit einer Überleitung der Kurse in Selbsthilfegruppen wurde thematisiert. Auf diese Weise können sich die Teilnehmenden in einem vertrauten und sicheren Raum über das durch die Kurse angeeignete Wissen austauschen, dieses vertiefen und praktisch umsetzen. Eine Terminfestlegung für eine erste Informationsveranstaltung wurde bedingt durch die Corona-Pandemie auf das nächste Jahr vertagt.

Kooperation mit der Fachberatungsstelle basis praevent: Überleitung in Selbsthilfegruppen

Sexuelle Gewalt kann jede*n treffen. Und obwohl solch einschneidende Erlebnisse ihre Opfer schwer traumatisieren und ihr ganzes Leben lang belasten können, werden sie oft immer noch tabuisiert, verharmlost oder verschwiegen. Die Angebote der Fachberatungsstelle basis praevent richten sich gezielt an Jungen und junge Männer, die sexualisierte Gewalt erlebt haben oder sich diesbezüglich unsicher sind. Ihnen und ihren Angehörigen stehen pädagogisch erfahrene Mitarbeiter unterstützend und beratend zur Seite. KISS Hamburg zeigte in gemeinsamen Gesprächen mit einem Mitarbeiter von basis praevent Möglichkeiten der Zusammenarbeit auf. Der Gedanke und die Idee, eine sich in Planung befindende fachlich angeleitete Gruppe durch KISS Hamburg in eine Selbsthilfegruppe überzuleiten, verfestigte sich. Festgehalten wurde, dass die Teilnah-

me einer Selbsthilfberaterin am Ende der angeleiteten Gruppenphase es ermöglicht, über die Unterstützungsangebote von KISS Hamburg zu informieren und die Unterschiede zwischen angeleiteten und eigenständig organisierten Selbsthilfgruppen zu verdeutlichen. Ein gemeinsamer Informationsabend bietet auch Raum, um offene Fragen der Anwesenden zum Ablauf und zur Organisation von Selbsthilfgruppen zu klären.



Der Übergang von einer angeleiteten Gruppe in eine Selbsthilfgruppe bringt neue Chancen, birgt aber auch Unsicherheiten, die einer Begleitung bedürfen. Die Anbindung an die Fachberatungsstelle ermöglicht einen geschützten Rahmen, der den Betroffenen Sicherheit und Vertraulichkeit bietet. Dieses erhöht die Chance als Gruppe zu wachsen, mit dem Ziel, sich letztendlich eigenständig zu organisieren. Da die Gruppe keine Traumabearbeitung leisten kann, ist es umso wichtiger, eine Abgrenzung zwischen Anliegen, die die Gruppe eigenständig auffangen kann, und solchen, die die Hilfe des Fachberaters benötigen, vorzunehmen. Hinzu kommt die Herausforderung an die Gruppenteilnehmer, sich nach einer zielgerichteten, strukturierten und professionell begleiteten Phase selbst zu organisieren und neue Strukturen zu entwickeln, Aufgaben zu verteilen und Inhalte zu definieren. Für das kommende Jahr sind weitere Gespräche mit der Fachberatungsstelle basis praevent geplant, um die Zusammenarbeit voranzutreiben und zu konkretisieren.

Bergedorfer Gesundheitsgespräche

Die Bergedorfer Gesundheitsgespräche werden in Kooperation von KISS Hamburg, dem „Haus im Park“ der Körber Stiftung sowie dem Bezirksamt Bergedorf organisiert und durchgeführt. Auch im 13. Jahr sollte die Veranstaltungsreihe wie in den Vorjahren mit zwei Bergedorfer Gesundheitssprachen den Hamburger Bürger*innen als Informations- und Austauschformat zu gesundheitsbezogenen Angeboten werden.

Das erste Bergedorfer Gesundheitsgespräch im April 2020 sollte sich dem Thema „Let's talk about sex – Liebe und Sexualität in jedem Alter?“ widmen. Die

Kooperationspartner*innen haben für diesen Abend einen Impulsvortrag und ein daran anschließendes Publikumsgespräch in etwas anderer Form als gewohnt geplant, um dem vielleicht interessanten aber auch sensiblen Thema bei persönlichen Rückfragen einen entsprechenden Rahmen geben zu können. Pandemiebedingt musste die Veranstaltung jedoch ausfallen.

Nachdem sich die Situation über die Frühjahr- und Sommermonate zunächst stabilisierte, planten die Kooperationspartner*innen für Oktober 2020 das zweite Gesundheitsgespräch als Präsenzveranstaltung. Nach monatelangen Kontakteinschränkungen und einer Zeit des Alleinseins sollte unter dem Motto „In guter Gesellschaft – raus aus der Einsamkeit“ ein interaktiver Nachmittag stattfinden, bei dem neben einem spannenden Impulsvortrag zum Thema auch Wege und Möglichkeiten des Miteinanders vorgestellt werden sollten. Aufgrund steigender Fallzahlen und der sehr unterschiedlichen technischen Möglichkeiten und Ressourcen der Kooperationspartner*innen musste auch das zweite Gesundheitsgespräch abgesagt werden.

Die ausgefallenen Veranstaltungen sollen im Folgejahr stattfinden, um somit an die bisherige Reihe anzuknüpfen. In enger Abstimmung wurden gemeinsame Möglichkeiten und Alternativen zur Umsetzung ausgelotet.

GRUPPENUNTERSTÜTZUNG UND -GRÜNDUNGEN

Erfahrungsaustausch

Regionaler Erfahrungsaustausch Kontaktstelle Mitte:
Thema: „Positives stärkt! Positives stärken!“

Selbsthilfgruppen haben ein großes Potential, Krankheiten und Krisen zu bewältigen. Der Fokus auf das Problembehaftete kann allerdings manchmal dazu führen, sich darin zu verlieren oder zu erschöpfen. Trotz der Wichtigkeit, im Gruppengeschehen dem Schweren Raum zu geben, kann es hilfreich sein, sich immer wieder bewusst zu machen, was Kraft gibt und trotz allem gut ist.

Selbsthilfgruppen mit unterschiedlichen Thematiken, die sich in den Bezirken Hamburg Mitte und Bergedorf treffen, waren am 03.03.2020 in die Kontaktstelle Mitte eingeladen, die Ressourcen der Einzelnen und der

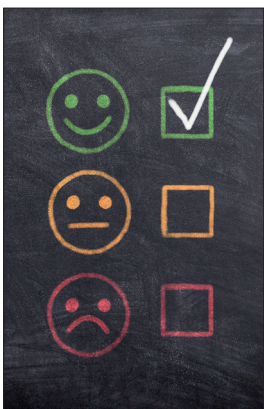
Gruppen in den Mittelpunkt zu stellen und das Positive zu stärken. Dabei ging es insbesondere darum, wie eine ressourcenorientierte statt defizitorientierte Sichtweise im Austausch und Miteinander gelingen kann. Die Bewusstwerdung der besonderen Stärken der Gruppen und Einzelnen war Teil des Dialogs. Auch die Wichtigkeit einer positiven Sichtweise für die Resilienz wurde immer wieder betont und im Gesprächsverlauf konkret praktiziert und geübt.

Online-Erfahrungsaustausch – „Erfahrungen mit virtuellen Gruppentreffen“

Selbsthilfe lebt von den persönlichen Erfahrungen, über die sich Betroffene zumeist in Präsenzmeetings austauschen. Andere Wege und Formate waren bisher weniger präsent und wurden dementsprechend unregelmäßig oder gar nicht für den Austausch genutzt.

So war schnell klar, dass nach den ersten Wochen der Pandemie und damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen eine gruppenübergreifende Austausch- und Vernetzungsmöglichkeit über die Erfahrungen neuer Austauschformate stattfinden muss.

Am 11.06.2020 haben Beraterinnen der Standorte Mitte und Altona folglich den ersten Online-Erfahrungsaustausch zum Thema virtuelle Gruppentreffen angeboten und die Diskussion von 20 Selbsthilfeaktiven begleitet.



Viele der Teilnehmenden haben bereits umfangreiche Erfahrungen mit Telefon- und Videokonferenzen gemacht und brachten im Hinblick auf die Planung, Organisation und Durchführung, Motivation der Gruppenmitglieder sowie der Wahl des passenden Tools hilfreiche Hinweise ein. Außerdem zeigten die Erfahrungsberichte erste Ansätze darüber, dass sowohl gewohnte Routinen als auch Gewohnheiten der Gruppen auf diese Austauschformate übertragbar sind und zugleich neue Möglichkeiten aber

auch Herausforderungen in den Fokus rücken, was die folgenden Rückmeldungen zeigen.

„Viele Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind zeitlich durch die Pflege der Familienangehörigen sehr stark eingespannt. Ein virtuelles Treffen lässt sich deutlich leichter einplanen und umsetzen.“

„Virtuelle Treffen bedeuten ein Stück Barrierefreiheit bei einigen Erkrankungen, die die Mobilität betreffen. So wird es einigen Menschen erst möglich gemacht an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.“

Dem gegenüber nehmen die Aktiven eher kritisch wahr, dass die Verbindlichkeit zur Teilnahme an den Gruppentreffen bei einzelnen Mitgliedern schwindet und auch der Schritt in den privaten Raum mit Störungen und/oder Nebentätigkeiten verbunden ist und teilweise irritiert. Auch gelingt es nicht in jedem Falle, alle Gruppenmitglieder für virtuelle Treffen zu begeistern, sei es aufgrund von technischen Voraussetzungen oder anderen Vorbehalten.

Viele Gruppen wollen die virtuellen Alternativen künftig vor allem nutzen, um ihre Treffen zu ergänzen, sich beispielsweise abwechselnd im realen Raum und virtuell zu treffen.

Auch die Frequenz der Treffen wurde in mehreren Gruppen erhöht.

Ein komplettes Umstellen auf virtuelle Treffen können sich die meisten Selbsthilfeaktiven jedoch nicht vorstellen, insbesondere, wenn die Gruppe sich bereits längere Zeit real getroffen hat.

Insgesamt werden die digitalen Alternativen als Ergänzung oder Chance für die Bildung neuer Gruppen positiv bewertet.

Hausversammlung Kontaktstelle Mitte

Die unter regulären Bedingungen ca. jährlich stattfindende Hausversammlung der Kontaktstelle Mitte wurde coronabedingt verschoben. Zum einen waren die Herausforderungen für die einzelnen Gruppen innerhalb des laufenden Jahres sehr groß und die Rahmenbedingungen durch die Pandemie eher instabil, zum anderen kamen diverse neue Gruppen in der Kontaktstelle hinzu, die sich erst einmal in der Eingewöhnungsphase befanden. Sobald die Gesamtsituation wieder reguläre Kontaktstellentreffen und ein entspre-

chendes Miteinander zulässt, wird die nächste Hausversammlung stattfinden.

Psychische Erkrankungen und Psychosomatik

Der Bereich Psychische Störungen umfasst Selbsthilfegruppen, die sich mit psychischen Beeinträchtigungen auseinandersetzen wie zum Beispiel Depressionen, Bipolare Störungen, Burnout, Angststörungen, Zwangserkrankung, Persönlichkeitsstörungen und anderen psychiatrischen Erkrankungen. Betroffene können sich in einem geschützten Rahmen über den Umgang mit der Erkrankung, über Erhalt und Förderung der psychischen Gesundheit und über ihre Erfahrungen im Gesundheitssystem austauschen. Die vermehrte Anfrage und der Bedarf von Interessierten nach Selbsthilfegruppen in diesem Bereich spiegeln sich auch im Berichtsjahr in den Themen von neu gegründeten Selbsthilfegruppen wider.

Gruppengründung

Selbsthilfegruppe Psychische Störungen

Eine aus der Tagesklinik Falkenried heraus entstandene, therapeutisch angeleitete Gruppe von Menschen mit Angststörungen, Depressionen, Burnout und Panikattacken konnte mit Unterstützung einer Selbsthilfeberaterin der Kontaktstelle Mitte gegründet werden. Durch die Klinik waren die Gruppenteilnehmer*innen bereits miteinander sowie mit den Grundlagen der Gruppenarbeit vertraut. Der regelmäßige Austausch in einem geschützten Raum, das Verfestigen von bereits im Rahmen des Klinikaufenthaltes erlernten Bewältigungsstrategien für den Umgang mit der Erkrankung und das voneinander Lernen sind wesentliche Inhalte der Selbsthilfegruppe. Ziel ist es, Betroffenen eine begleitende und wertschätzende Hilfestellung anzubieten, in der die Mithilfe eines jeden die Gruppe stärkt und diese lebendig macht. Um intensiv an den Gruppenzielen arbeiten zu können und sich in einer sicheren Umgebung auszuprobieren, ist die Gruppe zurzeit für die Aufnahme neuer Gruppenteilnehmer*innen geschlossen. Grundsätzlich besteht die Bereitschaft sich auch für diese zu öffnen. Durch die Unterstützung von KISS Hamburg bei der Raumsuche ist es der Selbsthilfegruppe möglich, sich seit November zu treffen.

Gruppengründung- und unterstützung Erwachsene Kinder aus narzisstischen Familienstrukturen

Menschen, die mit narzisstischen Eltern oder anderen nahestehenden Verwandten aufwachsen und zusammenleben, sind oftmals psychischen, emotionalen und körperlichen Belastungen ausgesetzt. Die im September neu gegründete Selbsthilfegruppe möchte Betroffenen einen geschützten Raum schaffen, um eigene Erfahrungen zu teilen, Verständnis und Mitgefühl zu erfahren und sich gegenseitig Kraft zu geben. Lernen, sich selbst besser zu verstehen, eigene Grenzen wahrzunehmen und den eigenen Lebensweg zu finden, sind Themen, denen in einem regelmäßigen gemeinsamen Austausch Beachtung geschenkt werden sollen. Fragen wie zum Beispiel: „Wie kann ich meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wiederentdecken? Wie kann ich diesen Raum geben?“ finden ebenso Platz in der Gruppe. Gemeinsam frühere Verletzungen durch narzisstische Familienstrukturen aufzuarbeiten, indem Fachliteratur besprochen und diskutiert wird, stellt des Weiteren eine Möglichkeit dar, einen besseren Umgang mit dem Erlebten zu finden. Mit Unterstützung von KISS Hamburg war es in kurzer Zeit möglich, ein Gründungstreffen zu organisieren. Dieses fand, begleitet durch eine Selbsthilfeberaterin, im November in St. Georg statt. Insgesamt fünf Interessierte nahmen an dem ersten Treffen teil. Neben dem Vorstellen von Unterstützungsangeboten durch KISS Hamburg standen auch das Aufzeigen von Chancen und Grenzen einer Selbsthilfegruppe sowie der Austausch über Wünsche und Erwartungen an die Gruppe im Vordergrund. Offenheit für das, was kommt, und ein respektvoller Umgang miteinander wurden ebenso als Erwartungen an die Gruppe genannt wie auch die Übernahme von Selbstverantwortung. Ein breites Spektrum an Themenvorschlägen wurde gesammelt und auftretende Fragen zu organisatorischen Rahmenbedingungen für Gruppentreffen wie zum Beispiel zu Struktur und Ablauf beantwortet. Schnell fanden sich unter den Teilnehmenden Gemeinsamkeiten von Erlebtem, die es der Gruppe erleichterten, schnell in einen thematischen Austausch zu kommen. Die positiven Rückmeldungen der Interessierten bestätigten den Wunsch über das Fortführen der Gruppentreffen und den damit verbundenen regelmäßigen

Austausch. Eine weitere Anfangsbegleitung durch KISS Hamburg wurde nicht in Anspruch genommen. Seit Dezember trifft sich die Gruppe eigenständig.

Gruppengründung „Accept, choose, take action“

Die Gruppe „Accept, choose, take action“ wurde im Oktober 2020 von einem sehr engagierten Betroffenen gegründet. Die Gruppe widmet sich der Frage: Wie kann ich das Leben führen, dass ich mir wünsche, trotz aller Herausforderungen? Sie ist sowohl ein Netzwerk für Menschen mit psychischen Erkrankungen mit oder ohne Diagnose, als auch für Menschen, die sich gerade in einer schwierigen Lebensphase befinden. Betroffene möchten sich gegenseitig dabei unterstützen, ein werteorientiertes und selbstbestimmtes Leben zu führen, mit allen Ängsten, mit aller Traurigkeit, mit allen Gefühlen, die dabei auftauchen. Der Fokus liegt dabei nicht darauf, gegen irgendetwas anzukämpfen, sondern mit allem, was kommt, den eigenen Weg zu beschreiten. Orientierungs- und Leitfaden der Gruppe ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ATC), bei der bestimmte Prozesse im Vordergrund stehen: Werteorientierung, engagiertes Handeln, Selbstakzeptanz und der Kontakt mit dem jetzigen Moment. Unterstützt wurde der Gründer, der anfänglich die Vorstellung von einem Gruppenstart in Form von Präsenztreffen außerhalb der KISS-Gruppenräume hatte, durch das zur Verfügungstellen der KISS-Raumkartei. Letztendlich führte die aktuell angespannte Situation durch die Corona-Pandemie zu der Entscheidung, auf digitale Formate zurückzugreifen. Hierzu fand eine umfangreiche Beratung zu Themen wie Tools, Datenschutz, Moderation und Aufgabenteilung für ein gutes Gelingen statt. Innerhalb kurzer Zeit ist es mit der von KISS Hamburg unterstützten Öffentlichkeitsarbeit durch verschiedene Kanäle (Selbsthilfezeitung/ Facebook/ KISS App) gelungen, Betroffene aufmerksam zu machen und für die Mitwirkung an der Selbsthilfegruppe zu gewinnen.

Gruppengründung Soziale Phobie und ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung

Mit der Idee, eine Selbsthilfegruppe zum Thema Soziale Phobie im Bezirk Mitte ins Leben zu rufen, wandte sich im November eine Gründerin an KISS Hamburg. In dem Gründungsgespräch wurde deutlich, dass die

Gruppe ein sicherer, zwangloser Ort sein soll, an dem sich jeder wohlfühlen und sich öffnen kann. Im Verlauf des Gründungsprozesses sowie durch die ersten Gruppentreffen verfestigte sich der Wunsch der Betroffenen, zu lernen, fürsorglicher mit sich selbst zu sein und dadurch auch im Umgang mit anderen. Der Austausch über einen konstruktiven Umgang mit der Angst im Alltag und das Erlernen und Umsetzen von Bewältigungsstrategien sind weitere Bestandteile der Gruppenarbeit, die Betroffenen helfen können. Unterstützungsbedarf hatte die Gruppe bei der Suche nach Räumlichkeiten, diese konnte im Dezember erfolgreich abgeschlossen werden.

Krebs

Supervision für Krebselbsthilfegruppen

– ein Angebot der Hamburger Krebsgesellschaft e.V., Koordination und Organisation durch KISS

Seit mehreren Jahren gibt es für die Verantwortlichen der Krebselbsthilfegruppen die Möglichkeit, ihre Gruppenarbeit in einer regelmäßig stattfindenden Supervision mit einer Psychoonkologin fachlich zu reflektieren. Ein Angebot, das sich etabliert und bewährt hat! Die Supervision unterstützt und entlastet die Verantwortlichen in mehrfacher Hinsicht. Sie ist unerlässlich für die persönliche Verarbeitung der Belastungen durch die regelmäßige Arbeit mit schwerkranken und lebensbedrohlich erkrankten Menschen und sie trägt dazu bei, die Gruppenarbeit in den einzelnen Selbsthilfegruppen in schwierigen Phasen wesentlich zu stabilisieren, z. B. in Sterbephasen oder Trauerprozessen. Neu in diese Arbeit hineinwachsende Personen benötigen die fachliche Begleitung ganz besonders. Zum einen sind sie selber in der akuten Phase der Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung und zum anderen sind sie mit Gruppenverantwortung konfrontiert. Gerade hier bietet die Supervision eine gute Möglichkeit, die Phase des Hineinwachsens in dieses Engagement zu erleichtern. Ein gesundheitsförderndes Angebot also für Krebs Erkrankte, die besondere Verantwortung im Selbsthilfealltag übernehmen.

Finanziert wird das Angebot durch die Hamburger Krebsgesellschaft e.V., KISS Hamburg übernimmt die

Organisation und Koordination und stellt die Räumlichkeiten zur Verfügung.

Die inhaltliche Ausgestaltung des Angebotes stand im Jahr 2020 im Zeichen des Wandels. Obwohl der Wunsch nach Supervision und Reflektion vielfach benannt wurde, schien ein monatlich stattfindendes zweistündiges Treffen nicht mehr zeitgemäß und wurde deshalb neu konzipiert: Das neue Angebot in Form von zwei Tagesworkshops und ein begleitendes Angebot zur Supervision innerhalb einzelner Krebs Selbsthilfegruppen statt außerhalb davon konnte allerdings coronabedingt nicht umgesetzt werden und wird hoffentlich nach der Pandemie in Form von Präsenzveranstaltungen umgesetzt werden können.

Selbsthilfenetzwerk Kopf Hals M.U.N.D. Krebs e.V. Selbsthilfegruppe Hamburg

Im Rahmen des Weltkrebstages 2020 gab es ein Gründungsanliegen zum Thema Kopf-Hals-Mund-Krebs. Das Selbsthilfenetzwerk Kopf Hals M.U.N.D. Krebs e.V. befindet sich im Haus der Krebs Selbsthilfe in Bonn und wandte sich 2020 mit einer Gründungsanfrage zum Aufbau einer regionalen Selbsthilfegruppe an KISS Hamburg. Im Rahmen seltener Erkrankung ist es ein guter Weg, über bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen Gründungsversuche in den unterschiedlichen Regionen in Deutschland zu starten, die regional tätigen Selbsthilfekontaktstellen unterstützen dann das Gründungsanliegen vor Ort.

Psychosoziale Themen

Gruppengründung Verschickungskinder Hamburg

Anfang März 2020 wurde die Gruppe „Verschickungskinder – Hamburg“ von einem sehr engagierten Betroffenen und Gründer initiiert. Als Verschickungskinder gelten Kinder, die zwischen 1948 und 1981 auf so genannte Kinderkuren verschickt wurden.

Zwischen ein und drei Millionen Kinder, möglicherweise noch viel mehr, nahmen an diesen Maßnahmen teil. Im Zuge derartiger Verschickungen oder Kuren erlitten viele Kinder Misshandlungen. Von allen Beteiligten – Eltern, Ärzten, Kostenträgern, Heimträgern – wurden diese Misshandlungen jahrzehntelang ignoriert oder tot-

geschwiegen. Den Kindern wurden ihre Berichte über das erlittene Leid nicht geglaubt.

In der Hamburger Selbsthilfegruppe tauschen sich Betroffene über ihre Erfahrungen sowie Auswirkungen auf Beziehungsgestaltung und Identität aus. Darüber hinaus gehört auch die gemeinsame Recherche sowie Erarbeitung von Forderungen an verschiedene Institutionen zu den Gruppenaktivitäten.

Gründungsunterstützung

Übergänge gekonnt meistern

Die im Vorjahr durch KISS initiierte Selbsthilfegruppe widmete sich in ihren Anfängen der Bewältigung unterschiedlichster Übergänge. Im Laufe des ersten Jahres hat sich die Gruppe verselbstständigt und entsprechend weiterentwickelt.

Zur Bilanzierung des ersten Jahres hat die Gruppe ein durch KISS moderiertes Treffen durchgeführt. Im Zuge dessen wurden die unterschiedlichen Fragen und Anliegen der Gruppenmitglieder aufgegriffen und im weiteren Prozess die Inhalte und Rahmung der Gruppe ausgelotet.

Themenzentrierte Treffen dieser Art werden von Seiten der Selbsthilfeunterstützung empfohlen und bei Bedarf begleitet. Für die gemeinsame Entwicklung und Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls ist es wichtig, in regelmäßigen Abständen neben dem eigentlichen Thema auch sich als Gruppe zu reflektieren. Dabei können Fragenstellungen zu Rahmenbedingungen (Treffrhythmen, -zeit, Teilnahmevoraussetzungen, etc.), inhaltlicher Ausrichtung, dem Miteinander, der eigenen Rolle innerhalb des Zusammenschlusses und vieles mehr hilfreich sein.

Partnerschaft, Ehe und Familie

Gruppengründung Fremdgehen in der Partnerschaft

Auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Fremdgehen in der Partnerschaft wandte sich ein Betroffener an KISS Hamburg. Da es keine passende Gruppe zur Vermittlung gab, wurde die Möglichkeit, mit Unterstützung von KISS Hamburg eine neue Gruppe zu initiieren, aufgezeigt. Im Juli begann der Gruppengründungsprozess. Angeprochen werden Menschen, die

sich aufgrund der Untreue des/der Partner*in getrennt haben. In der Gruppe soll Gelegenheit sein, offene und konstruktive Gespräche zu führen, einander Halt zu geben, sich über den Umgang mit der Situation des Betrogenwordenseins auszutauschen, Wege für einen positiven Blick in die Zukunft zu finden und an den eigenen Gefühlen zu arbeiten. Der Gründungsprozess gestaltet sich bislang aufgrund von fehlenden Anfragen weiterer Betroffener schwierig. Da die inhaltlichen Schwerpunkte noch nicht definiert werden konnten, konnte die Öffentlichkeitsarbeit bisher noch nicht angeschoben werden.

Gruppengründung- und unterstützung Narzissmus Selbsthilfegruppe

Die im August neu gegründete Selbsthilfegruppe möchte Menschen, die aus einer narzisstisch geprägten Partnerschaft kommen, einen geschützten Raum bieten, sich auf den Weg in ein neues, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu begeben. Den Blick auf positive Veränderungen und individuelle Ressourcen zu richten, Verantwortung für den eigenen Prozess zu übernehmen und sich aktiv an der Gruppe zu beteiligen, waren Wünsche und Vorstellungen des Gründers. Im Fokus soll weder eine ausschließliche Problembehandlung noch eine Traumabearbeitung stehen, die die Gruppe nicht leisten kann. Hier werden die Grenzen von Selbsthilfegruppen deutlich, da sie kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung, sondern eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Vielmehr geht es in der Gruppe darum, den*die Partner*in nicht zu verurteilen, sondern eigene Persönlichkeitsanteile zu reflektieren. Aufgrund der erhöhten Anzahl von Beratungsanfragen zu diesem Themenbereich fanden sich in kürzester Zeit weitere Interessierte, die sich, unterstützt durch eine Selbsthilfeberaterin, Anfang Oktober das erste Mal in St. Georg trafen. Von den insgesamt sechs für den Abend angemeldeten Interessierten erschienen zwar lediglich drei, trotzdem kann der Auftakt aufgrund der positiven Rückmeldungen als erfolgreich bezeichnet werden. Nach der Begrüßung der Anwesenden wurden zunächst organisatorische Fragen zum Veranstaltungsabend geklärt sowie der Veranstaltungsablauf erläutert. Im Rahmen

eines kurzen Blitzlichtes als hilfreiche Methode für ein Abfragen des Stimmungsbildes erhielten die Interessierten die Möglichkeit, sich vorzustellen und auf Fragen wie: Wie geht es mir momentan? Wie komme ich hier heute Abend an? Gibt es bereits Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen? einzugehen. Anknüpfend an die Frage zu vorhandenen Berührungspunkten zur Selbsthilfe erhielten die Interessierten Informationen und einen Überblick über Unterstützungsangebote von KISS Hamburg. Da die Mehrheit der Anwesenden noch keine Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen mitbrachte, wurde umfangreich auf die Merkmale, Chancen und Grenzen von Selbsthilfegruppen eingegangen. Daran anschließend gab es für die Teilnehmenden Raum, Wünsche und Erwartungen aber auch Befürchtungen in Form eines offenen Austausches zu äußern. Mehrfach erwähnt wurde der Wunsch nach einem wertschätzenden und empathischen Umgang miteinander und positive Veränderungsprozesse in den Fokus zu setzen. Obwohl sich die Interessierten fremd waren, fand ein reger Austausch und eine umfangreiche Themensammlung für die nächsten Treffen statt. Den Abschluss des Treffens bildete eine kurze Feedbackrunde in Form eines Blitzlichtes, die allen Beteiligten die Gelegenheit bot, Rückmeldungen zum Gründungstreffen zu geben und Ideen für die nächsten Treffen einzubringen: Wie ist es mir ergangen beim heutigen Treffen? Sind Themen offen geblieben, die beim nächsten Treffen besprochen werden sollten? Welche Erwartungen habe ich an das nächste Beisammensein? Kann ich mir eine weitere Teilnahme an der Gruppe vorstellen? Aufgrund der einstimmig positiven Rückmeldung der Teilnehmenden wurde ein Fortführen der Treffen beschlossen. Das Angebot einer weiteren Anfangsbegleitung durch KISS Hamburg nahm die Gruppe gerne an. Die zweite Anfangsbegleitung fand mit vier Teilnehmenden statt. Nach der Begrüßung gab es Raum für Fragen wie: Was ist mir seit dem Gründungstreffen nachgegangen? Was erhoffe ich mir vom heutigen Treffen? Habe ich ein Thema, das ich unbedingt besprechen möchte? Neben dem gemeinsamen Erarbeiten von Gruppenregeln und dem Sammeln von Vorschlägen zum Ablauf der Gruppentreffen wurden Themen wie zum Beispiel Gesprächsführung, Moderation und allgemeine Grundla-

gen der Selbsthilfegruppenarbeit vertieft. Die Gruppe entschied sich einstimmig dafür, das nächste Treffen ohne eine weitere Unterstützung durch KISS Hamburg stattfinden zu lassen. Die Gruppe tauscht sich seit November regelmäßig aus.

Gruppengründung Austausch für Erziehende von Kindern mit herausforderndem Verhalten

Der Wunsch zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Erziehende von Kindern mit herausforderndem Verhalten führte eine betroffene Mutter zu KISS Hamburg. Zielgruppe waren alle Betroffenen, die sich auf Augenhöhe über die Herausforderungen und Ängste, aber auch über die positiven und ermutigenden Erlebnisse, die sich im Alltag mit sozial herausfordernden Kindern ergeben, austauschen möchten. Die Gruppe soll ein Raum der gegenseitigen Toleranz und Akzeptanz sein. Um Betroffene auf die Gruppe aufmerksam zu machen und den Gründungsprozess weiter anzuschieben, unterstützte KISS Hamburg durch Öffentlichkeitsarbeit in Form von Flyern und dem Veröffentlichen der Gruppe in der Selbsthilfezeitung. Während des Gründungsprozesses wurde jedoch deutlich, dass die geringe zeitliche Ressource der Gründerin, bedingt durch die aktuelle familiäre Belastung, eine regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen nicht möglich macht. Aus diesem Grund zog sich die Gründerin aus dem Gründungsprozess zurück.

Ältere Menschen

Gründungsveranstaltung: Selbsthilfegruppe „Aktiv älter werden“

„Wenn ich zurückschaue, sind die Jahre so schnell vorübergegangen...!“ So oder so ähnlich äußern sich Menschen häufiger in einer späteren Lebensphase, wenn sie zurückblicken. Manchmal ist da Bedauern über verpasste Chancen oder getroffene Entscheidungen. Dabei sind Veränderung und aktive Lebensgestaltung in jeder Altersphase machbar. Nur weil das Leben zu Beginn anders verlaufen ist als gedacht, muss das spätere Leben nicht passiv und duldsam durchlebt werden. Angepasst an die vorhandene Kraft und die persönlichen Umstände kann vieles gestaltet werden.

Da ein zunehmender Anteil Hamburger Bürger*innen zu dieser Altersgruppe gehört, ist es auch für KISS Hamburg wichtig, diese Zielgruppe im Blick zu haben und Selbsthilfeaktivitäten zu fördern.

Die neue Selbsthilfegruppe „Aktiv älter werden“ soll Menschen anregen, ihrem Leben und ihrer Lebensphase AKTIV begegnen zu wollen – aktiv durch Unternehmungen, aber auch aktiv durch eine offene Haltung, eigene Wünsche und Potentiale zu erforschen und umzusetzen.

In der Gründungsveranstaltung im Januar gab es bereits ein breites Interessenspektrum an Themenwünschen der Teilnehmenden für die Gruppe, z.B. Wohnformen, Verlusterfahrungen, unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte, Sinn des Lebens, eigene Werte, Netzwerkaufbau, Ehrenamt und Bildungsurlaube.

Der inhaltliche Dialog wurde bei den Folgetreffen gleich aufgenommen und vertieft, indem persönliche Situationen und Probleme benannt und diskutiert wurden. Dieses persönliche „sich Einlassen“ führte vergleichsweise früh zu der Erfahrung, sich im Anderen wiederzuerkennen und half beim Aufbau von gegenseitigem Vertrauen.

Nach dem ersten und vor dem zweiten Lockdown wegen der Corona-Pandemie wurde die persönliche Wiederbegegnung und der vergleichsweise sichere Begegnungsraum der regionalen Kontaktstelle durch die Teilnehmenden noch stärker geschätzt und gewürdigt.

Umweltschutz

Selbsthilfe für Umweltschützer*innen und Nachhaltigkeitsakteur*innen

Die Möglichkeiten von und für Selbsthilfegruppen sind vielfältig. Dies zeigt anschaulich der Aufbau von zwei Gruppen, die aus der Idee heraus entstanden sind, sich zum Zweck kollegialer Supervision arbeitgeberübergreifend zusammenzufinden und auszutauschen, um den Belastungen des Arbeitsalltags zu begegnen und Burnout-Prozessen entgegenzuwirken:

„In unserer täglichen Arbeit begegnen uns häufig Informationen, die, wenn man sie in ihren Konsequenzen zu Ende denkt und wirklich an sich heranlässt (Klimakrise, Artensterben, Verlust der Wälder, ein aktueller Buchtitel spricht bereits von einem möglichen Zivilisations-

kollaps, neuerdings auch Zoonosen, etc.), sehr bedrückend sein können, evtl. Trauer auslösen und vielleicht sogar eine eingeschränkte Arbeitsfähigkeit zur Folge haben können. Wir arbeiten viel, haben auch einzelne Erfolge, aber „We won some battles, but we loose the planet“, so Kumi Naidoo, ehemaliger Chef von Greenpeace International.

In der Gruppe soll Gelegenheit sein, sich dazu auszutauschen, unterschiedliche persönliche Strategien des Umganges damit zu reflektieren (oder zu erproben) und für sich Perspektiven zu entwickeln, die eine gute Weiterarbeit trotz der Dramatik der Informationen ermöglichen. Wichtig: die Gruppe ist kein weiteres Arbeitsnetzwerk, es sollen auch keine Projekte und Aktionen geplant werden, sie dient ausschließlich dem gemeinsamen persönlichen Austausch, am besten evtl. als „kollegiale Supervision“ zu beschreiben. Ziele sind in erster Linie die persönliche Stärkung und Entlastung.“

Petra Diekneite, Katrin Massarczyk, Claudia Schröder
Kontaktstelle Mitte

KONTAKTSTELLE WANDSBEK 2020

ALLGEMEINE SITUATION

Der Standort der Kontaktstelle Wandsbek ist nahe dem Wandsbeker Markt und daher sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Die Selbsthilfieberater*innen sind für die Unterstützung der rund 442 Selbsthilfegruppen in den Bezirken Wandsbek mit 224 Gruppen und Hamburg-Nord mit rund 219 Selbsthilfegruppen zuständig. Die Selbsthilfegruppen der Regionen werden durch die Kontaktstelle Wandsbek in der Gründungsphase, sowie bei Fragen zum laufenden Gruppenprozess und organisatorischen Anliegen unterstützt. Mit fünf Gruppenräumen, davon einem Raum für die Junge Selbsthilfe und einem Konferenzraum für Fortbildungen und Veranstaltungen, hält die Kontaktstelle Wandsbek das größte Raumangebot für die Selbsthilfe in Hamburg vor. Im Berichtsjahr konnten trotz der Coronapandemie etwa 90 Gruppen die Räumlichkeiten der Kontaktstelle regelmäßig nutzen. Anfragen zu Raumnutzungen, Alternativen zu geschlossenen Treffmöglichkeiten und Fragen zu den Sicherheitskonzepten machten 2020 den Großteil aller Gruppenunterstützungen der Kontaktstelle Wandsbek aus. Die Anzahl der Selbsthilfegruppen blieb trotz der widrigen Umstände im Vergleich zum Vorjahr stabil. Wandsbek gehörte mit insgesamt 816 Anfragen zu Gruppenunterstützungen und 31 Anfragen nach Gründungsberatungen zu der am meisten angefragten Kontaktstelle.

Die Gruppen treffen sich zu unterschiedlichen, gesundheitsbezogenen Themen.

Im Frühjahr 2020 lud die Kontaktstelle Wandsbek alle Selbsthilfegruppen aus den Bezirken Wandsbek und Hamburg Nord zum Erfahrungsaustauschtreffen ein. Thema der Veranstaltung war „Fluktuation in den Selbsthilfegruppen“. Nach einem thematisch bezogenen Input ging es um bisherige Erfahrungen und Anregungen der Selbsthilfeaktiven. Im zweiten Teil der Veranstaltung tauschten sich die Teilnehmenden in Kleingruppen zu Ihren mitgebrachten Fragen und The-

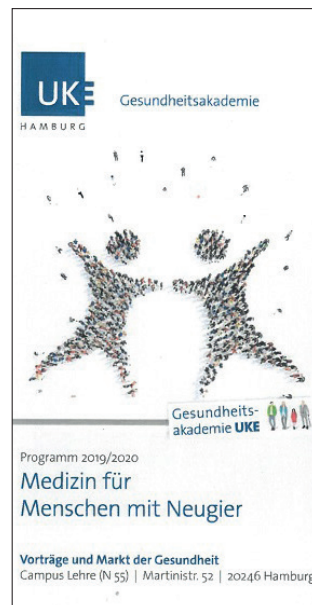
men aus, um neue Impulse in ihre Selbsthilfegruppenarbeit mitzunehmen.

NETZWERK- UND GREMIENARBEIT

UKE Gesundheitsakademie

Im Rahmen der Kooperation der UKE Gesundheitsakademie fand vom Oktober 2019 – März 2020 eine Veranstaltungsreihe für die breite Öffentlichkeit unter dem Motto: „Medizin für Menschen mit Neugier“

statt. Im Rahmen der Gesundheitsakademie gibt es zweimal im Monat Expertenvorträge zu unterschiedlichen Themen im Bereich Gesundheit und Krankheit. Im Anschluss ist ein „Markt der Gesundheit“, wo Experten und Interessierte sich über Prävention, Selbsthilfe, Diagnostik, Behandlung u.v.m. austauschen und unterhalten können. KISS Hamburg ist als Kooperationspartner von Beginn an beim „Markt der Gesundheit“ mit einem Informationsstand vertreten.



Am 10.02.2020 hielt Prof. Dr. Tobias B. Huber den Vortrag „Das geht an die Nieren – Risiken früh erkennen, Erkrankung vermeiden“. Anschließend auf dem „Markt der Gesundheit“ stellte KISS Hamburg zusammen mit der Selbsthilfegruppe „Familiäre Zystennieren e. V.-Regionalgruppe Hamburg“ die Arbeit der Selbsthilfegruppen rund um Nierengesundheit vor.

Zusammenarbeit mit der Gesundheitsberatung der hamburger arbeit

Seit dem Sommer 2017 arbeiten die Gesundheitsberatung der hamburger arbeit GmbH und KISS Hamburg

zusammen. Die Gesundheitsberatung unterstützt Menschen, die langzeitarbeitslos sind, bei der Orientierung im Gesundheits- und Sozialwesen in Wohnortnähe und bietet kostenlose Gesundheitskurse zu den Themen „Bewegung und Ernährung“ sowie „Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Die Gesundheitskurse werden von erfahrenen Trainer*innen angeleitet und finden über sechs Wochen an neun Tagen für je zwei Stunden statt. In der Selbsthilfe geht es darum, in einer Gruppe über die eigenen Erfahrungen zu sprechen und neu erworbenen Informationen mit Gleichgesinnten zu teilen. Im Rahmen der Kooperation mit der Gesundheitsberatung wird den Teilnehmer*innen eine Selbsthilfegruppe als eine nachhaltige Option zum Weiterführen ihrer Treffen angeboten. Die Selbsthilfegruppe ist eine Möglichkeit, wo die Menschen sich austauschen und Übungen und Tipps, die sie in den Kursen der Hamburger Arbeit erlernt haben, umsetzen können. Das kann zu mehr Selbstwertgefühl und zu nachhaltigen Veränderung der Lebenssituation führen. An diesen Erfahrungen knüpft KISS Wandsbek mit dem Schwerpunktthema „Selbsthilfe in der Langzeitarbeitslosigkeit fördern“ an. An zwei von neun Treffen eines Kurses ist KISS Hamburg dabei und informiert, was eine Selbsthilfegruppe ist, wie die Arbeit der Expert*innen in eigener Sache in so einem Rahmen funktioniert und welche Unterstützung KISS Hamburg einer neuen und laufenden Gruppe anbietet. Die Informationen sind offen und unverbindlich. Den Teilnehmenden wird die bereits bestehende Auswahl an Gruppen vorgestellt, sodass sie die Möglichkeit haben, das Themenspektrum kennenzulernen und evtl. für sich eine Gruppe zu einem eigenen, persönlichen Thema zu wählen. Während der Corona-Pandemie konnten die Infoveranstaltung nicht wie geplant durchgeführt werden.

Zusammenarbeit mit dem Suchttherapiezentrum Hummelsbüttel

In Zusammenarbeit mit den Suchttherapiezentrum (STZ) Hummelsbüttel stellte KISS Wandsbek den Patient*innen dort regelmäßig die Selbsthilfearbeit vor. Infoabende fanden in Kooperation mit Selbsthilfeak-

teuren der Hamburger Suchtselbsthilfe statt und wurden vom STZ Hummelsbüttel organisiert. Aufgrund der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten für persönliche Treffen und Veranstaltungen stellte der Arbeitskreis, bestehend aus der Klinik, einer KISS Selbsthilfeberater*in, Selbsthilfeakteur*innen aus Suchtgruppen und Suchtselbsthilfeverbänden, wie ELAS Endlich Leben Anders Sein, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Guttempler Gesprächsgruppen, Anonyme Alkoholiker (AA) und Narcotics Anonymous (NA), seine Arbeitsweise um und erarbeitete ein alternatives Konzept.

So wurde im Herbst ein Format eingeführt, bei dem jeweils zwei Akteur*innen des Arbeitskreises im STZ ihr Angebot in einem überschaubaren und sicheren Rahmen an aufeinanderfolgenden Tagen vorstellen konnten. Dies wurde von den Patient*innen gut angenommen und sollte im Dezember fortgesetzt werden, was leider wegen des Lockdowns im Winter 2020 aufgeschoben werden musste.

Arbeitsgemeinschaft Demenz

Im Rahmen der Vernetzung und Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft besucht eine Selbsthilfeberater*in der Kontaktstelle Wandsbek regelmäßig die AG Demenz der Wandsbeker Gesundheits- und Pflegekonferenz. Bei den Treffen, die seit Frühjahr 2020 vorwiegend virtuell stattfanden, gab es Raum zur gemeinsamen Vorbereitung des Aktionstages Wandsbek im Rahmen der Aktionswoche Demenz. Deren Initiatorin Frau Graßhoff erhielt 2018 den Bürgerpreis in der Kategorie Soziales für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement durch die Bezirksversammlung Wandsbek. Die monatlichen Treffen sind informativ und bereichernd für die Arbeit. Unter dem Motto „Aktionswoche Demenz. Demenz und die besonderen Herausforderungen in Corona-Zeiten.“ konnten Betroffene und Angehörige sich anlässlich des Welt-Alzheimertages am 22. September 2020 in Wandsbek rund um den Wandsbeker Markt an Infoständen zu den verschiedenen Angeboten informieren. Die Woche über führte jeden Tag ein anderer nördlicher Bezirk durch das Programm, musikalisch wie informativ. Aufgrund der Coronapandemie wurden vermehrt



Vorträge, Diskussionen und ein Musikprogramm auch online zum Thema angeboten. Trotz des ganz anderen Formates waren Besucher*innen, Teilnehmende und Veranstalter*innen mit dem Ergebnis der Aktionswoche sehr zufrieden.

Arbeitskreise, Vernetzung, Informationsveranstaltungen Schülerpraktikant*innen

Im Januar 2020 besuchten sechs Schülerpraktikant*innen einer achten Klasse eines Hamburger Gymnasiums verschiedene Abteilungen und Einrichtungen des PARITÄTISCHEN Hamburgs. Um auch die Selbsthilfe mit ihren vielfältigen Angeboten und Gruppen kennenzulernen, besuchten die Praktikant*innen einen Nachmittag lang die Kontaktstelle Wandsbek. Gemeinsam wurde über Themen gesprochen, die für einen Austausch mit Gleichbetroffenen unterschiedlicher Erkrankungen und Beeinträchtigungen wichtig sein könnten. Hierbei berichteten die Schüler*innen aus ihrer eigenen Perspektive und von Erfahrungen aus ihren Lebenszusammenhängen und entwickelten Ideen, an welcher Stelle ein Austausch hilfreich gewesen wäre. Die Selbsthilfeberaterinnen stellten die Arbeit von KISS und die Vielfalt an Gruppenangeboten vor. Die Jungen und Mädchen entwarfen dann eigene Gruppen zu selbstgewählten Themen und Zielgruppen und schrieben kleine Texte. So entstanden fiktive Gruppen zu den Themen Außen-seiter, Sucht und sexuelle Orientierung. Gemeinsam wurden die Entwürfe angeschaut und miteinander diskutiert.

Die Aufklärung von Praktikant*innen aus unterschiedlichsten Bereichen wie Schule, Ausbildung, berufsbil-

denden Maßnahmen und Universitäten in Form von kleinen, internen Einheiten kann helfen, zukünftige Multiplikatoren für das Feld der Selbsthilfe zu sensibilisieren. Für die Teilnehmer*innen an den Informationsveranstaltungen hat die Einführung in die Selbsthilfe oftmals auch einen persönlich bereichernden Aspekt, der im Sinne der Gesundheitsförderung ebenso sinnvoll ist.

Informationsveranstaltung zur Überleitung einer Elterngruppe zum Thema Essstörungen (Smutje)

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle Smutje für Jugendliche und junge Erwachsene mit Essstörungen und deren Eltern unterstützt KISS Hamburg angeleitete Betroffenen- und Elterngruppen in der Überleitung zu einer Selbsthilfegruppe. Die Gruppen haben auf Wunsch die Möglichkeit, sich zum Ende der angeleiteten Gruppenphase über das Angebot von KISS zu informieren und weitere Unterstützungsangebote von KISS in Anspruch zu nehmen.

Im Jahr 2020 begleitete KISS Wandsbek eine geleitete Elterngruppe im Übergang zur Selbsthilfegruppe. An einem gemeinsamen Informationsabend wurden die Teilnehmer*innen über die Unterschiede zwischen einer angeleiteten und einer selbstorganisierten Gruppe informiert. KISS stellte das breite Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen vor und klärte mit den Anwesenden alle offene Fragen zu Gruppenstrukturen, Aufgabenverteilung, Aufnahme bei KISS, Verbindlichkeiten, inhaltlicher Unterstützung und zu persönlichen Erwartungen.

Der Übergang von einer geleiteten Gruppe in eine Selbsthilfegruppe birgt neue Chancen, aber auch Unsicherheiten, die oft einer Begleitung bedürfen. Die Gruppe ist nach einer zielgerichteten, strukturierten und professionell geleiteten Phase aufgefordert, sich selber zu organisieren. Neue Strukturen müssen entwickelt und der Umgang miteinander ausgehandelt werden. Aufgaben werden neu verteilt und Inhalte neu definiert. Besonders herausfordernd dabei ist, die eigene Zielsetzung für den gemeinsamen Prozess zu entwi-

ckeln, Reflexion zu üben und zu integrieren und eine Struktur zu etablieren, die das Gelernte fortführt, aber auch offen für neue Menschen ist, die sich der Gruppe anschließen möchten. Der Input zur individuellen Weiterentwicklung kommt nun nicht mehr von fachlicher und professioneller Seite, sondern schöpft aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen. Wie hoch die Bereitschaft und die individuellen Möglichkeiten der Beteiligten sind, um eine eigenständige Gruppe aufrecht zu erhalten, stellt sich oftmals erst im laufenden Prozess heraus.

Informations- und Fortbildungsveranstaltung zur Selbsthilfe „Schon mal an Selbsthilfe gedacht?“ für die kollegialen Berater*innen von Philips Medical Systems DMC GmbH

Bereits Ende 2019 entstand auf einer Veranstaltung, bei der sich KISS Hamburg mit einem Informationsstand zur Selbsthilfe beteiligte, der erste Kontakt zwischen KISS Hamburg und zwei an der Selbsthilfe interessierten Mitarbeiterinnen der Firma Philips Medical Systems DMC GmbH.

Nach einem ersten gemeinsamen Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen und Gesprächen zur Sondierung für eine Zusammenarbeit führte KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek, im September 2020 in den Schulungsräumen von Philips Medical Systems DMC GmbH eine Informations- und Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Schon mal an Selbsthilfe gedacht?“ durch.

Die Mitarbeiter*innen der Firma, die ehrenamtlich als kollegiale Berater*innen arbeiten, führen zweimal im Jahr eine Fortbildungsveranstaltung für die kollegialen Berater*innen aus dem gesamten Bundesgebiet durch. Für ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Unternehmen sind die Vernetzung und das Wissen von regionalen und überregionalen Hilfesystemen unerlässlich. Die kollegialen Berater*innen kommen mit vielfältigen Themen aus dem gesundheitlichen und psychosozialen Bereich in Berührung. Hierbei kann das Wissen über die Selbsthilfe, die als vierte Säule des Gesundheitssystems eine tragende Funktion hat, eine gute und ergänzende Mög-

lichkeit sein, die Arbeit der kollegialen Berater*innen in ihrer beratenden Tätigkeit zu unterstützen.

An dieser im September des Berichtsjahres durchgeführten Veranstaltung nahmen 15 kollegiale Berater*innen vor Ort teil. Aufgrund von Reiseverboten und weiteren Einschränkungen durch die Pandemie konnten leider nicht alle kollegialen Berater*innen aus dem Bundesgebiet persönlich dabei sein. Deshalb wurde diese Veranstaltung für die betroffenen kollegialen Berater*innen zeitgleich per Videokonferenz übertragen. Es kam zu einem angeregten Austausch über die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe. Wie kann das Wissen rund um die Selbsthilfe für die Arbeit der kollegialen Berater*innen im Unternehmen eingesetzt werden? Gibt es Grenzen in der Selbsthilfe? Welches Themenspektrum umfasst die Selbsthilfe? Wie sind die Zugänge zur Selbsthilfe? Welche Wirkung hat die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe? Diese und viele weitere Fragen wurden ausführlich erörtert und diskutiert. Das positive Feedback der Teilnehmenden zeigt, dass die Informationen und der anregende Austausch dieser erfolgreichen Veranstaltung für die kollegialen Berater*innen hilfreich und nützlich für ihre ehrenamtliche Arbeit sind.

Informationsveranstaltung Grone Schule Langenhorn

Das Grone Bildungszentrum für Qualifizierung und Integration führt als Bildungsträger im Auftrag des jobcenters team.arbeit.hamburg Maßnahmen zur beruflichen Integration durch. In diesem Zusammenhang sind themenbezogene Veranstaltungen, wie die Hilfe zur Stabilisierung der Persönlichkeit, ein Teil der Maßnahme. KISS führte bereits an mehreren Standorten Informationsveranstaltungen zur Selbsthilfe für Teilnehmer*innen der Maßnahmen durch. Anfang des Jahres 2020 besuchten zwei Selbsthilfeberaterinnen der Kontaktstelle Wandsbek erstmals den Standort in Langenhorn. Schwerpunkte der Veranstaltung waren der Austausch über Zugänge zu und die Vorstellungen von Selbsthilfe sowie die Themenvielfalt und Schnittpunkte zu späteren beruflichen Tätigkeitsfeldern der Teilnehmer*innen. Die Teilnehmer*innen nutzten das

Angebot ebenso für persönliche Belange, beispielsweise in Bezug auf eigene Themen, Erkrankungen, biografische Erfahrungen, sowie für den zukünftigen, gewählten Arbeitsbereich. So entstand eine bereichernde Diskussion.

Die Teilnehmer*innen der Maßnahmen wechseln etwa alle drei Monate. Eine Selbsthilfieberaterin hielt auch während der Coronapandemie, in der die Infoveranstaltungen vor Ort pausierten, Kontakt zu Grone, um die Zusammenarbeit auch zukünftig fortzuführen.

Fachvortrag zur Selbsthilfe im Gesundheitswesen für die Auszubildenden der Erwachsenenpflege des UKE (UKE-Akademie für Bildung und Karriere)

Die Kontaktstelle Wandsbek und die UKE-Akademie für Bildung und Karriere führten im März 2020 erstmals eine Unterrichtseinheit zum Thema Selbsthilfe für Auszubildende der Gesundheits- und Krankenpflege für Erwachsene durch. Im Rahmen des 1. Ausbildungsjahres wurde das Thema Selbsthilfegruppen als vierte Säule des Gesundheitswesens in den aktuellen Lehrplan integriert.

Dazu fragte die Dozentin der Akademie bei KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek an, ob KISS zum Thema eine Veranstaltung durchführen könne. KISS Wandsbek lud folglich die Pflegeschüler*innen in die Kontaktstelle ein, damit diese gleichzeitig eine Selbsthilfekontaktstelle vor Ort kennenlernen und einen Eindruck von den Räumlichkeiten bekommen konnten, in denen sich die Selbsthilfegruppen treffen.

Die Veranstaltung wurde mit 22 Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen 20 und 25 Jahren von zwei Selbsthilfieberaterinnen der Kontaktstelle Wandsbek durchgeführt. Durch das Zeigen eines aktuellen Filmes zur Selbsthilfe, Kleingruppenarbeiten der Schüler*innen, zur Verfügung gestellte Fachinformationen rund um das Thema Selbsthilfegruppen sowie die Schilderung der Arbeit der Kontakt- und Informationsstelle durch die Beraterinnen konnten die Schüler miteinander diskutieren und dabei auch die eigenen Erfahrungswerte und Eindrücke aus ihrem zukünftigen

Arbeitsfeld einbringen. Für den Berufsalltag wurden die Fachinformationen über die Selbsthilfe in Hamburg als hilfreich und, ergänzend zu anderen gesundheitsfördernden Angeboten, positiv aufgenommen.

Regionaler Erfahrungsaustausch

Der regionale Erfahrungsaustausch „Fluktuation in der Gruppe“ für Selbsthilfegruppen der Bezirke Hamburg-Nord und Wandsbek richtete sich an alle Selbsthilfeaktiven und Gruppensprecher, die die Themen „Neue Teilnehmer einbinden“, „Struktur in der Gruppe“ und „Abschiede gestalten und auffangen“ im laufenden Gruppenprozess beschäftigen. Da die meisten Gruppen mit einer hohen Fluktuation in der Gruppe arbeiten oder auch krankheitsbedingt immer wieder mit Abschieden zu tun haben, wurde das Thema stark nachgefragt. Mit knapp 20 Teilnehmer*innen aus unterschiedlichen Gruppen und Themenzusammenhängen gestaltete sich ein lebhafter Abend mit einem bereichernden Austausch. Durch die Vielfalt in der Zusammensetzung profitierten die Teilnehmer*innen von langjährigen Gruppenerfahrungen bis hin zu aktuellen Gründungsanliegen. Viele berichteten von positiven Erfahrungen in Bezug auf den Zusammenhalt und der Einbindung von neuen Mitgliedern, wohingegen eine Verabschiedung oder das Wegbleiben von Teilnehmer*innen schwieriger aufzufangen ist und oftmals Unsicherheiten unter den Verbliebenen zurücklässt. Hier konnte gemeinsam ein neuer Fokus entwickelt werden, Fluktuation als einen Prozess anzunehmen, der selten vermeidbar ist und nicht in den



Händen der Teilnehmer*innen liegt. Im Mittelpunkt bleiben immer die aktiven Teilnehmenden und hier galt es Methoden auszutauschen, um einen guten Umgang mit einer fluktuierenden Gruppenstruktur zu finden. In Kleingruppen und im Plenum wurden hier anregende Erfahrungen ausgetauscht und von den Teilnehmenden als positiv erlebt.

10-jähriges Jubiläum der türkischsprachigen Selbsthilfegruppe Alkoholfrei leben

Im Jahr 2020 feierte die türkischsprachige Selbsthilfegruppe „Alkoholfrei Leben im Bürgerhaus Meiendorf“ ihr zehnjähriges Jubiläum. Alles begann im Sommer 2010 bei KISS Wandsbek, dann wechselte die Gruppe in die Räumlichkeiten des Kulturzentrums Bürgerhaus in Meiendorf e.V. und trifft sich dort bis heute. Muharrem Bozkurt sagt: „In den zehn Jahren habe ich viele Menschen kennenlernen dürfen. Die Leitung der Gruppe macht mir wahnsinnig viel Spaß. Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen und die Atmosphäre bei unseren Treffen ist immer gut. Selbstverständlich bleibt alles, was bei den Treffen besprochen wird, streng vertraulich. Ein großen Dank möchte ich an das Bürgerhaus aussprechen.“ Besonders ist nicht nur, dass die Gruppe bereits seit einem Jahrzehnt besteht, sondern dass sie als erste türkischsprachige Selbsthilfegruppe gegründet wurde und in den zehn Jahren zu einer internationalen Gruppe geworden ist. Derzeit trifft sich die Gruppe jeden ersten und dritten Dienstag im Monat um 19 Uhr mit bis zu acht Teilnehmer*innen. Die Teilnahme ist freiwillig und jeder ist willkommen.

GRUPPENUNTERSTÜTZUNGEN UND -GRÜNDUNGEN

Psychische Erkrankungen und Psychosomatik

Das Themenspektrum im psychiatrischen Bereich für die Regionen Hamburg-Nord und -Wandsbek ist in der Selbsthilfe mit ca. 70 Gruppen zu psychischen Erkrankungen sehr vielfältig und umfangreich vertreten, dazu gehören neben den Bereichen bipolare Störungen, Psychose und Persönlichkeitsstörung sowie Trau-

mafolgestörungen vor allem auch Depressionen und Angststörungen.

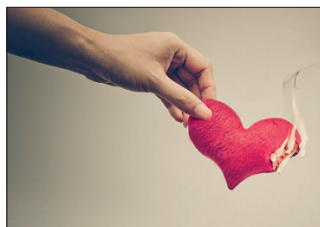
Die Teilnehmer*innen einer Selbsthilfegruppe können jederzeit im laufenden Gruppenprozess auf die Unterstützung von KISS zurückgreifen und zu einem Gruppentreffen einladen, sich in Fragen der Öffentlichkeitsarbeit beraten und fördern lassen und gemeinsam mit KISS die Raumsuche vorantreiben. KISS plant außerdem Veranstaltungen mit den Gruppen und bietet Fortbildungen für deren Teilnehmer*innen an. Der Bereich psychische Störungen gehört zu den am häufigsten nachgefragten Themengebieten in der Kontaktstelle Wandsbek, dabei an erster Stelle Depressionen gefolgt von psychiatrischen Erkrankungen.

2020 kam es zu vielen Gruppenunterstützungen im Rahmen der Coronapandemie, so gehörten Krisengespräche, die Vorstellung von Alternativen zu persönlichen Treffen und das Konzipieren und Übermitteln der Sicherheits- und Hygienemaßnahmen zum Alltag im Rahmen der Gruppenunterstützungen. Trotz der veränderten Bedingungen gründeten sich im Berichtsjahr zwei ressourcenorientierte Gruppen im Themenbereich psychische Erkrankungen, die es sich zur Aufgabe machen, sich auf die trotz Trauma und Beeinträchtigungen bestehenden Stärken zu konzentrieren. Auch Themen wie Narzissmus und toxische Beziehungen beschäftigen immer mehr Menschen. So wurde eine Gruppe für die Opfer von narzisstischem Missbrauch in der Familie gegründet. Häufig sind Selbsthilfegruppen eine wertvolle Ergänzung zur Nachsorge oder einem therapeutischen Angebot, um Betroffene in ihrer alltäglichen Lebenssituation zu stärken. Mit 427 Suchanfragen im Jahr ist das Thema Depression nach wie vor das am stärksten nachgefragte Thema in der Hamburger Selbsthilfe. In Wandsbek und Hamburg-Nord gab es zum Ende des Jahres 2020 dreizehn Gruppen, die sich thematisch ausschließlich Depressionen gewidmet haben. Viele weitere Selbsthilfegruppen nannten neben Angststörungen, Sucht oder anderen psychischen Erkrankungen Depressionen als zweiten Schwerpunkt. Im Bereich psychische Erkrankungen und Psychosomatik gründeten sich auch 2020 die meisten Gruppen.

Trotz der pandemischen Lage gab es viele Interessierte daran, eine eigne Gruppe mit Gleichgesinnten aufzubauen. Dies betraf nicht nur die Gruppen für Betroffene sondern auch die Angehörigengruppen. So fanden sich im Sommer 2020 mehrere Eltern von Kindern und Jugendlichen mit sozialen Phobien zusammen, um sich gegenseitig im Umgang mit ihren Kindern zu unterstützen und um voneinander zu lernen. Diese Elterngruppe trifft sich seit August 2020.

Die erwähnten Gruppengründungen mit der Absicht, die psychische Stabilität durch Konzentration auf die Stärken und Möglichkeiten der Teilnehmer*innen weg von einer Fixierung auf die eigenen Probleme zu fördern, bilden ein konstruktives Gegengewicht zu den widrigen Umständen der Covid19-Pandemie. Eine der Selbsthilfegruppen hat dabei einen christlichen Schwerpunkt, eine weitere Gruppe fokussiert sich im Miteinander auf die Zukunft, die Teilnehmer*innen verstehen sich hier als Brückenbauer in der gemeinsamen Arbeit für ein besseres Morgen.

Weiter ist zu beobachten, dass zunehmend Hilfe zu ungesunden Beziehungen gesucht wird. Sogenannte toxische Beziehungen, also ein missbräuchlicher und selbstwertverletzender Umgang sowohl in Partnerschaften als auch zu Familienmitgliedern aber auch in beruflichen und privaten Kontexten, sind häufig Thema in der Beratung am Selbsthilfetelefon. Im Rahmen der Selbsthilfegruppe „Narzissmus: Manipulation und Gaslighting durch Familienangehörige in der Kindheit“ hat sich dazu in Wandsbek 2020 eine weitere Gruppe



mit dem Schwerpunkt Familie gegründet.

Im Schwerpunkt Autismus-Spektrum-Störungen hat sich im Berichtszeitraum aus einer bisher bestehenden Gruppe für Partnerinnen von autistischen Männern eine Selbsthilfegruppe von Frauen abgespalten, die gemeinsam die Herausforderungen der Trennung und des geteilten Sorgerechtes mit Menschen im Autismus-Spektrum bewältigen wollen. Diese

gelungene Weiterentwicklung aufgrund veränderter Bedingungen kann man als Erfolg für die Selbsthilfegruppenarbeit verstehen. Statt sich nicht mehr angesprochen zu fühlen und aus der Gruppe auszutreten, haben die Mitglieder eine neue gemeinsame Perspektive erarbeitet, an der sie weiter arbeiten möchten.

Stoffliche und nicht-stoffliche Suchterkrankungen

In den Bezirken Wandsbek und Nord war die Suchtselbsthilfe mit ca. 146 Gruppen im Jahr 2020 weiterhin stark vertreten, sodass Hilfesuchende aus einem breiten Spektrum an Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten wählen konnten. Der nach wie vor großen Nachfrage nach Suchtselbsthilfegruppen in Hamburg stand also ein breites Angebot in Wandsbek und Nord zur Verfügung. Dieses konnte in 2020 erfreulicherweise durch eine neue Gruppe erweitert werden. KISS Wandsbek hat eine Gruppe von Patient*innen, die sich aus einer Langzeittherapie kennen, dabei begleitet, eine Selbsthilfegruppe zur Nachsorge und gegenseitigen Stabilisierung zu gründen. Die Gruppe hat im Sommer 2020 angefangen, sich in der Kontaktstelle Wandsbek zu treffen.

Außerdem hat im Bereich Nikotinabhängigkeit im Jahr 2020 eine freie Selbsthilfegruppe die Gründung aufgenommen. Sie befindet sich zurzeit im Aufbau. Die Gruppe ist offen für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen, oder bereits abstinent leben und dies auch dauerhaft bleiben wollen.

Junge Selbsthilfe

In den Bezirken Wandsbek und Nord treffen sich zehn Gruppen zu Themen wie psychischen Erkrankungen, Sucht, Sexualität, Rheuma, Parkinson und Krebs, die sich an Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren richten. Um den Nachwuchs der Selbsthilfe zu sichern und die speziellen Bedürfnisse einer jüngeren Zielgruppe gerecht zu werden, starteten im Jahr 2017 von KISS Wandsbek initiierte Treffen für Selbsthilfeaktiven zwischen 18 und 35 Jahren unter dem Motto der Jungen Selbsthilfe. Diese erarbeiteten gemeinsam mit KISS Ideen zur Öffentlichkeitsarbeit, organisierte Veranstaltungen für junge Men-

schen und engagierte sich bundesweit für die Junge Selbsthilfe in den Vernetzungstreffen der NAKOS. Zudem profitieren die Teilnehmer*innen von der Vernetzung untereinander, dem Erfahrungsaustausch und der Unterstützung durch KISS. Auch ein spezieller Raum, der an die Bedürfnisse jüngerer Menschen angepasst ist, wurde in der Kontaktstelle Wandsbek eingerichtet. Dieser steht ausschließlich für diese Zielgruppe zu Verfügung. Da der Bereich Junge Selbsthilfe sehr arbeitsintensiv



ist, wurde im Berichtszeitraum deutlich, dass die Konzeption und die Bereitstellung von Ressourcen neu überdacht werden müssen, was aber dem Gründungswillen junger Menschen 2020 keinen Abbruch tat. So wurde im Berichtsjahr in der Kontaktstelle Wands-

bek eine neue Selbsthilfegruppe für junge Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren mit dem Schwerpunkt junge Rheumatiker initiiert. In der Gruppe wird über die Bedeutung der Erkrankung für die eigene Lebensplanung und über Auswirkungen auf Ausbildung, Studium und Beruf gesprochen. Behandlungsoptionen und -alternativen werden ausgetauscht und Linderungsmöglichkeiten diskutiert. Der Umgang mit der rheumatischen Erkrankung im Alltag und deren Bewältigungsmöglichkeiten sind in diesem Zusammenhang zentrale Themen. Die Teilnehmer*innen möchten einander Kraft geben und Raum für die Sorgen und Probleme bieten, die sich oft deutlich von denen unterscheiden, die im Alter von einer rheumatischen Systemerkrankung betroffen sind. Dies ist die erste Gruppe für junge Erwachsene der Deutschen Rheumaliga in Hamburg und trifft sich seit Juli 2020 monatlich in der Kontaktstelle Wandsbek. Nach Abebben der Pandemie sind dann Treffen in der Schönklinik Eilbek geplant.

Darüber hinaus gab es in 2020 eine ganze Reihe junger Menschen, die daran interessiert waren, eine Gruppe

zum Thema Depressionen zu gründen. Aufgrund der Corona-Pandemie kam eine erste Auftaktveranstaltung der Gruppe bisher nicht zustande. Die Gründung wird 2021 mit dem Ziel fortgeführt, ein zeitnahes erstes Gruppentreffen zu ermöglichen.

Frauen

In den Bezirken Wandsbek und Nord tauschen sich aktuell 28 Selbsthilfegruppen aus, denen gemein ist, dass sie sich als reine Frauengruppen verstehen. Die Themen sind sehr unterschiedlich. So treffen sich Frauen zu spezifischen Krebserkrankungen wie Brust- und Eierstockkrebs, zu gynäkologischen Erkrankungen, Unfruchtbarkeit und Missbrauchserfahrungen, aber auch zu allgemeineren Problemstellungen wie dem Älterwerden, Trennungen und Migration.

Statistisch machen Frauen noch den weitaus größten Teil in der Selbsthilfe aus; und auch der Anteil an reinen Gruppen für Frauen ist größer als es Gruppenangebote nur für Männer gibt.

Im Berichtsjahr konnte die Kontaktstelle Wandsbek eine weitere Gruppe im Bereich Frauen und Körper dazugewinnen, initiiert von einer noch jungen, sehr engagierten Gründerin zum Thema Schmerzstörungen beim Sex, die entweder als Dyspareunie oder als Vaginismus bezeichnet werden.

Vaginismus meint wiederkehrende oder andauernde Schwierigkeiten der Frau bei der Penetration der Scheide, trotz ausdrücklichem Wunsch diese zu tun. Dies führt zu Schmerzen und Angst bei den betroffenen Frauen. Ca. bis 15 % der Frauen hierzulande leiden an Vaginismus. Einige Frauen leiden an Vaginismus, müssen jedoch ohne Therapie leben und regelmäßige schmerzhaften Geschlechtsverkehr in Kauf nehmen. Es handelt sich um eine sehr schambesetzte und die Lebensqualität beeinträchtigende Erkrankung. Dass die Gruppe so schnell ihre ersten Treffen abhalten konnte, ist der bemühten Gründerin und der Tatsache zu verdanken, dass es unter jungen Frauen einen großen Hilfebedarf gibt. Die Gründerin bekam Zulauf aus gynäkologischen Praxen, wo sie ihre Flyer auslegen durfte. Die Gruppe trifft sich seit November 2020 virtuell und

startete im Januar 2021 mit dem ersten persönlichen Treffen in der Kontaktstelle Wandsbek.

Hauterkrankungen

Im Rahmen der Gesundheitsakademie der Universitätsklinik Hamburg zum Thema „Wenn die Haut juckt – was steckt dahinter und was hilft“ informierte KISS Hamburg gemeinsam mit zwei Vertretern der Selbsthilfegruppe des Deutschen Psoriasis-Bund e.V. – Regionalgruppe Hamburg auf dem Markt der Gesundheit über die Chancen und Möglichkeiten der Selbsthilfe. Die Besucher*innen konnten sich bei den Vertretern der Selbsthilfegruppen als Experten in eigener Sache informieren. Somit erfuhren sie hautnah und auf eine authentische Weise, was es bedeutet, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen und wie hilfreich die gemeinsamen Gruppengespräche über die Erkrankung und deren Auswirkungen sein können. Die beiden männlichen Vertreter der Selbsthilfegruppe nutzten zudem diese Veranstaltung, um auf sich aufmerksam zu machen. Denn ein Wunsch der Selbsthilfegruppe ist, dass jüngere Betroffene dieses Angebot kennenlernen und für sich in Anspruch nehmen. So kann ein positiver Generationsaustausch zwischen jüngeren und älteren Betroffenen stattfinden.

Internistische Erkrankungen

In den Bezirken Wandsbek und Nord tauschten sich im Jahr 2020 Betroffene und Angehörige aus dem internistischen Bereich mit insgesamt 26 Selbsthilfegruppen zu Herzerkrankungen, Nieren- und Lebererkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Lungenerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen und vielem mehr aus.

Die Kontaktstelle Wandsbek unterstützte 2020 die Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Fragestellungen, zu gruppenspezifischen Prozessen, Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen und Räumen für die Gruppentreffen.

Die Selbsthilfegruppe Familiäre Zystenniere e.V. – Regionalgruppe Hamburg, die ihren Gründungsstart bereits 2018 aufgenommen hatte, hat sich erfreulicherweise

im Berichtsjahr erfolgreich stabilisiert. Die Selbsthilfegruppe bekam guten Zulauf von weiteren Betroffenen, sodass sie erfolgreich starten konnte. Die Selbsthilfegruppe traf sich daraufhin regelmäßig in der Zinnschmelze in Barmbek. Weil sich die Teilnehmer*innen im Berichtsjahr durch die Corona-Krise aber nicht mehr persönlich treffen konnten, sind sie sehr verunsichert und vermissen die persönlichen Kontakte untereinander sehr. Derzeit werden die Treffen nur per Chat und Telefon aufgenommen, die Gruppe überlegt allerdings, sich zukünftig per Videokonferenz auszutauschen.

Ältere Menschen

Die Kontaktstellen in Hamburg fördern Selbsthilfepotenziale und Eigeninitiative bei älteren Menschen mit dem Ziel, die Selbstbestimmung und Aktivierung in ihrem eigenen Umfeld zu fördern. Durch diese Form der Gesundheitsförderung im Alter entstanden im Laufe der Zeit in den Bezirken Wandsbek und Nord sechs Selbsthilfegruppen, die sich regelhaft treffen. Leider fanden aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen ab März des Berichtsjahres kaum bis keine persönliche Treffen dieser Selbsthilfegruppen statt. Viele Teilnehmer*innen sind hochbetagt und gehören somit zu einer besonders gefährdeten Zielgruppe. Aus Angst vor Ansteckungen verzichteten einige Teilnehmer*innen auf den persönlichen Kontakt und hielten vorwiegend telefonischen Kontakt zueinander, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Im Verlauf des Jahres und durch die Bereitstellung der KISS-Räume unter besonderen hygienischen Maßnahmen haben sich die Teilnehmer*innen erfreulicherweise wieder persönlich treffen können.

Im Oktober des Vorjahres unterstützte KISS Wandsbek die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für ältere Menschen mit dem Titel „Weisheitsgruppe Ü58“. Diese neue Selbsthilfegruppe richtet sich an aktive Frauen und Männer, die sich gern mit philosophischen und (alters-)psychologischen Themen, Literatur und dem Älterwerden auseinandersetzen möchten. Nach einer intensiven Phase der Öffentlichkeitsarbeit, wodurch weitere Interessierte gewonnen werden konnten, und einer Phase

der Gruppenanleitung durch KISS Wandsbek trifft sich die Selbsthilfegruppen seit Juni 2020 eigenständig in den Räumen der Kontaktstelle Wandsbek.

Um die Selbsthilfe im Bereich der älteren Menschen in den Regionen Wandsbek und Hamburg-Nord zu erweitern, wurde Kontakt mit Akteuren aus anderen Einrichtungen aufgenommen. Das Ziel dieser konstruktiven Zusammenarbeit ist, dass die Versorgungsangebote für ältere Menschen gemeinsam weiter entwickelt und gefördert werden.

Dazu fand Ende Januar des Berichtsjahres ein Folgetreffen zwischen KISS Wandsbek und den Kolleginnen des Modellprojektes QplusAlter der Stiftung Alsterdorf statt. Dabei wurde der Faden des Treffens vom Vorjahresende wieder aufgenommen. Bei dem Treffen wurde die Zusammenarbeit zwischen KISS und dem Modellprojekt besprochen und konkretisiert. Die Idee, eine gemeinsame Informationsveranstaltung oder eine ganze Veranstaltungsreihe in den jeweiligen Quartieren gemeinsam zu veranstalten, wurde besprochen und geplant, sodass erste Formen entstanden sind. Die Veranstaltungsumsetzung war für Herbst/Winter 2020 geplant. Durch die März 2020 eingetretenen Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen wurde das gemeinsame Projekt zunächst auf Eis gelegt.

Pflegende Angehörige von älteren Menschen

Im Januar und Februar 2020 kooperierten die KISS Kontaktstelle Wandsbek und der Verein „Allianz für pflegende Angehörige – Interessengemeinschaft und Selbsthilfe e.V.“ miteinander, um die Selbsthilfe für pflegende Angehörige in Hamburg-Nord zu fördern. Anlass war, dass sich interessierte pflegende Angehörige für Hamburg-Eppendorf gefunden haben, die eine Selbsthilfegruppe zum Thema Pflege von Angehörigen gründen wollen. Geplant war, mit Hilfe von KISS eine gemeinsame Eröffnungsveranstaltung durchzuführen, um zusätzlich weitere interessierte Angehörige anzusprechen. Nach der von KISS moderierten Eröffnungsveranstaltung sollte die neu entstehende Selbsthilfegruppe durch KISS angeleitet und später in die Selbstständigkeit übergeleitet werden. Dazu fanden

im Februar 2020 des Berichtsjahres erste Gespräche mit dem Vorstandsmitglied des Vereins, Frau Dr. Hanneli Döhner, und zwei betroffenen Frauen, die einen Angehörigen pflegen, für die Planung und Umsetzung für das kommende Frühjahr statt. Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie und der besonders gefährdeten Zielgruppe fanden die anvisierten persönlichen Termine ab März 2020 leider nicht statt.

Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse

Der Bereich Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse umfasst alle Themen, die sich mit und um das Thema gegenseitige Hilfestellungen befassen. Dazu gehören große Selbsthilfeorganisationen, wie der Sozialverband VDK Hamburg, Patientenschutz, Patienteninitiative e.V., Nachbarschafts- und Laienhilfe, wie beispielsweise stadtteilbezogenen Tauschringe und Wissensbörsen, Besuchsdienste und weitere Projekte.

Seit Ende des Berichtsjahres befindet sich erfreulicherweise eine neue Selbsthilfegruppe in Gründung, die sich mit dem Thema Behandlungsfehler auseinandersetzt. Diese neue Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene, die aufgrund eines Behandlungsfehlers starke Einschränkungen im Alltag erleben. Es geht hierbei nicht nur um die körperlichen Einschränkungen, die Einfluss auf den Alltag haben, sondern auch um die psychischen Auswirkungen, die damit einhergehen. Oftmals folgen durch den fehlerhaften medizinischen Eingriff Wut, Angst und Depressionen, mit denen es nun gilt umzugehen. Der Blick soll deshalb nach vorne gerichtet sein. Der konstruktive Umgang mit dem Geschehenen und der gegenwärtigen Situation stehen im Vordergrund. Es soll eben keine „Meckergruppe“ entstehen, sondern die Treffen sollen konstruktiv und wertschätzend gestaltet werden. Schließlich muss jede*r Betroffene mit den möglichen Langzeitfolgen umgehen lernen. KISS Hamburg unterstützt weiterhin gerne diese neue und derzeit erstmalige Selbsthilfegruppe in Ihrem Entstehungsprozess.

*Franziska Diers, Katja Urbainczyk, Daniel Grimm
Kontaktstelle Wandsbek*

VERANSTALTUNGEN KISS HAMBURG IM ÜBERBLICK

VERANSTALTUNG FÜR INTERESSIERTE BÜRGER/INNEN 2020

Informationstreffen/ Informationsstand / Themenveranstaltung

Nr.	Thema	TLN	Kontaktstelle
	1. Quartal		
1	Kooperation mit dem UKE: Gesundheitsakademie, Thema „GIB DEM KREBS KEINE CHANCE – neue Therapien + aktive Vorsorge = bessere Aussichten!“, Informationsstand zur Selbsthilfe, speziell Krebsselfhilfe	ca. 250	Mitte
2	Themenveranstaltung: Schüler*innen-Gruppe Gymnasium Othmarschen, Darstellung Projekt und ÖA	8	Mitte
3	Themenveranstaltung: Schüler*innen-Gruppe Gymnasium Othmarschen, Selbsthilfegruppen kennenlernen	8	Wandsbek
4	Themenveranstaltung: "Aktiv älter werden" - die Möglichkeiten und Chancen von Selbsthilfegruppen insbesondere für ältere Menschen	9	Mitte
5	Infoveranstaltung Überleitung Trauergruppe Helenen-Hospiz	5	Altona
6	Kooperation mit dem UKE: Gesundheitsakademie, Thema " WENN DIE HAUT JUCKT - was dahinter steckt und was hilft"	25	Wandsbek
7	Informationsveranstaltung im Kurs "Stressfaktor Arbeitslosigkeit" in Kooperation mit der Gesundheitsberatung Hamburger Arbeit in Harburg	7	Harburg
8	Informationstreffen zu Überleitung einer geleiteten Elterngruppe bei Smutje (Essstörungen), Kooperation mit Smutje zur Überleitung von Gruppen	9	Wandsbek
9	Informationstreffen, Grone Schule Langenhorn, Maßnahmen Teilnehmerinnen werden informiert bezüglich privater Themen und ggf. für beruflichen Nutzen als Multiplikatoren	7	Wandsbek
10	UKE Gesundheitsakademie, Thema " Niere gut - alles gut"	9	Wandsbek
11	KISS Hamburg geht neue Wege - Auftakt zur 2. Projektphase "Neue Wege in der Selbsthilfe"	ca. 100	Projekt
12	Informationsveranstaltung im Kurs "Stressfaktor Arbeitslosigkeit" der Gesundheitsberatung Hamburger Arbeit (Kooperationspartnerin) im Stadtteil Billstedt; Zielgruppe: Erwerbslose Menschen, Selbsthilfefeerne Personen	8	Mitte
13	Informationsveranstaltung im Kurs "Stressfaktor Arbeitslosigkeit" der Gesundheitsberatung Hamburger Arbeit (Kooperationspartnerin) im Stadtteil Lokstedt; Zielgruppe: Erwerbslose Menschen, Selbsthilfefeerne Personen	7	Altona

Nr.	Thema	TLN	Kontaktstelle
2. Quartal			
14	8. Forum "Neue Wege in der Selbsthilfe" - Generationswechsel und Nachfolge gut gestalten, YouTube Livestream, Referentin C. Kirchner	47	Projekt
15	Sucht.Hamburg (Kooperationspartnerin), Online-Konferenz "Kein Tag ohne Medien... Hilfen für eine kontrollierte Mediennutzung in der Familie", Vortrag-Panel 4: "Ausweg gesucht? Selbsthilfegruppen für Eltern und Erwachsene"; Informationen über KISS Hamburg, Vielfalt der Selbsthilfe (Online / Offline), Chancen gemeinschaftlicher Selbsthilfe für Angehörige und Zugehörige	63	Mitte
16	Informationsveranstaltung im Projekt SALAMATI (Gesundheitsförderung geflüchteter Frauen) der Passage gmbH im Stadtteil St. Georg	13	Mitte
3. Quartal			
17	Online-Informationsveranstaltung: Was ist eine SHG? Zielgruppe: Profis aus dem Sozial- und Gesundheitssystem und an Selbsthilfe interessierte Bürger*innen	8	Wandsbek/Altona
18	Informationsveranstaltung im Kurs "Ernährung und Bewegung" der Gesundheitsberatung Hamburger Arbeit (Kooperationspartnerin) im Stadtteil Billstedt; Zielgruppe: Erwerbslose Menschen, Selbsthilfeferne Personen	8	Mitte
19	Online-Veranstaltung "Deaf Sucht (selbst) Hilfe"	6	Mitte / Harburg
4. Quartal			
20	9. Forum "Neue Wege in der Selbsthilfe"	65	Projekt
21	Themenveranstaltung - Comics für die Selbsthilfe. Online-Livestream mit zehn Beteiligten des Comic-Projekts (SHG, Zeichner*innen); Podiumsrunde und Austausch zum SH-Comic	39	Geschäftsstelle

VERANSTALTUNG FÜR MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN 2020

Vernetzung & Erfahrungsaustausch/Fortbildung/Supervision

Nr.	Thema	TLN	Kontaktstelle
1. Quartal			
1	Moderation Auftaktveranstaltung Kriegsenkel Hamburg	6	Altona
2	EA Fluktuation Regionen Wandsbek HH Nord	17	Wandsbek
3	Moderation Auftaktveranstaltung Trauergruppe Alsterdorf	7	Altona
4	Regionaler Erfahrungsaustausch für die Bezirke Hamburg-Mitte und Bergedorf, Thema: "Positives stärkt, Positives stärken!" - über das positive Potenzial von Selbsthilfegruppen	5	Mitte
2. Quartal			
5	Telefonkonferenz AK Selbsthilfeorganisationen/ Situation unter Corona/ Massnahmen/Probleme	10	Geschäftsstelle
6	Online-Fortbildung: Facebook Gruppen für die Selbsthilfe, Referent: Sascha Bolte	9	Projekt
7	Telefonkonferenz AK Selbsthilfeorganisationen/ Situation unter Corona/ Angebote/ Sicherheits- und Hygienekonzept/ Umsetzung VO	12	Geschäftsstelle
8	Fortbildung/Vortrag als Podcast: Recht für Selbsthilfegruppen, Referent: Karsten Klug	13	Mitte
9	Erfahrungsaustausch "virtuelle Gruppentreffen" (ZOOM) Teil 1	18	Altona /Mitte
10	Telefonkonferenz AK Selbsthilfeorganisationen/ Öffnung/ Umsetzung Verordnung	10	Geschäftsstelle
3. Quartal			
11	Erfahrungsaustausch "virtuelle Gruppentreffen" (ZOOM) Teil 2	7	Altona /Mitte
12	Supervision in einer Selbsthilfegruppe für ältere Menschen, Themenschwerpunkt: Was bedeutet die Coronapandemie für diese Zielgruppe und die Selbsthilfegruppe?	5	Mitte
13	Fortbildung "Konflikte in Selbsthilfegruppen" Teil 1	9	Altona /Mitte
14	Fortbildung "Konflikte in Selbsthilfegruppen" Teil 2	8	Altona /Mitte
4. Quartal			
15	Erstes virtuelles Treffen mit dem AK Barmbek und dem AdP	15	Harburg
16	Online-Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" Teil 1, Referentin C. Funke	10	Mitte
17	Online-Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" Teil 2, Referentin C. Funke	10	Mitte

	4. Quartal		
18	Online-Fortbildung: Pressearbeit, Teil 1	13	Geschäftsstelle
19	Info-Veranstaltung: Selbsthilfegruppen-Topf / Förderung GKV	90	Geschäftsstelle
20	Online-Fortbildung: Pressearbeit, Teil 2	7	Geschäftsstelle
21	Auftakttreffen "Tiefgrün"	6	Altona

VERANSTALTUNGEN FÜR PROFESSIONELLE IM GESUNDHEITS- UND SOZIALBEREICH 2020

Informationsveranstaltung / Fortbildung

Nr.	Thema	TLN	Kontaktstelle
1. Quartal			
1	Informationsveranstaltung zur Selbsthilfe im Gesundheitswesen in Kooperation mit der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Hamburg gGmbH, Multiplikator*innenschulung: Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen im Krankenhaus, Wissenstransfer für Gesundheits- und Krankenpfleger*innen	34	Mitte
2	Informationsveranstaltung zur Selbsthilfe und Planung konkreter Gründungen mit MA der Suchtberatung Böckmannstraße, Deaf Suchthilfe und Kaffeewelt Guttempler	6	Mitte
3	Fachforum Sucht - Vorstellung Projekt "Neue Wege in der Selbsthilfe"	23	Projekt / Mitte
4	Informationsveranstaltung zur Selbsthilfe im Gesundheitswesen für Azubis der Erwachsenenpflege des UKEs	22	Wandsbek
3. Quartal			
5	Kooperation mit Institut und Poliklinik für Allgemeinmedizin des UKE: Gruppendiskussion "Arm, einsam, arbeitslos... Soziale Probleme in der hausärztlichen Praxis", Bereich der Selbsthilfe: Bedeutung für die hausärztliche Versorgung, Videokonferenz	9	Mitte
6	Informationsveranstaltung zur Selbsthilfe in Kooperation mit der Passage gGmbH (Projekt SALAMATI); Möglichkeiten und Planung von Selbsthilfegruppen für geflüchtete Frauen zur Gesundheitsstärkung	15	Mitte
7	Virtueller Erfahrungsaustausch für Profis im Harburger Gesundheits- und Sozialwesen	5	Harburg
8	Themenveranstaltung als Videokonferenz: Arbeitskreis "Zukunft der KrebsnachSORGE in Hamburg", Zielgruppen: professionelle Akteur*innen der Krebsberatungsstellen und Teilnehmende der Krebs-selbsthilfegruppen, Thema: Was bedeutet die Coronapandemie für die Krebs-selbsthilfe und für die Krebsberatungsstellen?	12	Mitte
9	Digitale Möglichkeiten der Selbsthilfeunterstützung am Beispiel einer App für Schleswig Holstein - FORTBILDUNG SASK	21	Projekt
10	Informations- und Fortbildungsveranstaltung zur Selbsthilfe "Schon mal an Selbsthilfe gedacht?" für die kollegialen Berater*innen von Philips Medical Systems DMC GmbH	14	Wandsbek
4. Quartal			
11	Informationsveranstaltung: Internationalen Hochschule IUBH, dualer Studiengang Sozialpädagogik/ Sozialarbeit, Berlin. Vorstellung des Arbeitsfeldes Selbsthilfeunterstützung.	40	Geschäftsstelle

12	Themenveranstaltung als Videokonferenz: Arbeitskreis "Zukunft der KrebsnachSORGE in Hamburg", Zielgruppen: professionelle Akteur*innen der Krebsberatungsstellen und Teilnehmende der Krebs-selbsthilfegruppen, Thema: "Projekt gesa-K, Gesundheitskompetenz, Selbsthilfeaktivitäten und Versorgungserfahrung von Menschen mit Krebs"	13	Mitte
13	Informationsveranstaltung: Internationalen Hochschule IUBH, dualer Studiengang Sozialpädagogik/ Sozialarbeit, Berlin. Vorstellung des Arbeitsfeldes Selbsthilfeunterstützung.	42	Geschäftsstelle

HAMBURGER SELBSTHILFEGRUPPEN UND SELBSTHILFEORGANISATIONEN 2020
(differenziert nach Selbsthilfethemen)

Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Suchterkrankung				
Allgemein	0	0	0	0 / 0
Beratungsangebote	0	0	0	0 / 0
Suchtselbsthilfeverbände	10	228	0	238/238
Sucht: Alkohol & mehrere Abhängigkeiten	2	47	3	52/49
Sucht: Drogen	1	25	0	26/26
Sucht: Glücksspielsucht	2	9	0	11/11
Sucht: Rauchen & Nichtraucher	1	1	1	3/2
Sucht: Ess-Störungen	0	14	2	16/14
Sucht: Andere / Nichtstoffgebundene	0	11	0	11/11
Summe	16	335	6	357/351
Psychische Störungen				
Beratungsangebote	1	1	0	2/2
Psychiatrische Erkrankungen	5	34	9	48/39
Depression, Bipolare Störungen	0	31	5	36/31
Ängste und Phobien (Erwachsene & Kinder)	0	14	5	19/14
Zwänge (Erwachsene & Kinder)	1	3	2	6/4
Selbsttötung / Suizidalität	0	0	0	0/0
EA: Emotions Anonymous	0	0	0	0/0
Traumafolgestörungen	0	4	0	4/4
Autismus-Spektrums-Störungen (ASS)	2	14	1	17/16
Psychosomatik (vorher: 18.00)	0	2	0	2/2
Andere psychische Erkrankungen	1	7	0	8/8
Summe	10	110	22	142/120
Internistischer Bereich				
Herzerkrankungen	1	4	0	5/5
Bluter/ Hämophile	1	2	0	3/3
Blut-Erkrankungen	1	4	1	6/5
Nieren & Dialyse	1	4	0	5/5
Diabetes, Unterzuckerung	1	6	0	7/7
Sarkoidose	0	4	0	4/4
Stoffwechsel	2	5	1	8/7

Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Internistischer Bereich (Fortsetzung)				
Asthma / Bronchitis / Pseudokrupp	0	1	0	1/1
Lunge, TB	0	4	0	4/4
Leber & Galle	1	2	0	3/3
Magen, Darm, Speiseröhre	3	2	1	6/5
Abwehrsystem / Aids / Infektionskrankheiten	1	3	1	5/4
Hormonstörungen	0	0	1	1/0
Organtransplantation	0	1	0	1/1
Summe	12	42	5	59/54
Orthopädisch-neurologischer Bereich				
Rheuma, Gewebeerkrankungen	2	20	1	23/22
Muskelerkrankungen	4	9	0	13/13
Nervensystem u Anfallserkrankungen	0	10	1	11/10
Knochenerkrankungen	1	1	1	3/2
Rücken und Wirbelsäule	1	5	0	6/6
Schlaganfall	1	11	0	12/12
Hirnverletzte	0	0	1	1/0
Dementielle Erkrankungen	1	14	1	16/15
Multiple Sklerose	1	33	0	34/34
Parkinson	1	15	1	17/16
Summe	12	118	6	136/130
Chirurgischer Bereich				
Amputation	1	1	0	2 / 2
Summe	1	1	0	2 / 2
Sonstige Erkrankungen				
Allergien	0	1	0	1/1
Hautkrankheiten / Behaarung	1	5	3	9/6
Kopfschmerz	0	1	1	2/1
Sprach- und Sprechstörungen	0	2	0	2/2
A(H)DS Teilleistungsst. (Erwachsene & Kinder)	2	10	3	15/12
Zahnerkrankungen	0	1	0	1/1
Verbrennungen	0	1	0	1/1
Schmerzen	1	8	0	9/9

Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Sonstige Erkrankungen (Fortsetzung)				
Schlafstörungen	0	1	0	1/1
Umweltschadstoffe und Folgeerkrankungen	2	2	0	4/4
Summe	6	32	7	45/38
Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Krebs				
Allgemeines, Beratung	0	0	0	0 / 0
Krebs-Selbsthilfegruppen	2	30	5	37/32
Stoma / ILCO-Gruppen	1	3	1	5/4
Kehlkopflose / -operierte	1	1	0	2/2
Pankreatektomie	1	1	0	2/2
Summe	5	35	6	46/40
Behinderungen				
Beratung	8	5	0	13/13
Körperbehinderte Menschen	1	2	0	3/3
Geistig behinderte Menschen	2	21	0	23/23
Mehrfachbehinderte Menschen	1	1	1	3/2
Sinnesschädigungen: Augen / Ohren	7	53	0	60/60
Körperwuchs (u.a. Kleinwuchs)	1	1	0	2/2
Vorgeburtliche Schädigung	3	8	1	12/11
Andere (allg. Behinderungen, übergreifend)	0	6	0	6/6
Summe	23	97	2	122/120
Psychosoziale Themen	SHO	SHG	Gr.i.G.	
Allgemeine Lebensberatung	0	0	0	0/0
Gesprächsgruppen allgemein	0	9	5	14/9
Gespräche und Geselligkeit, Freizeit	3	2	1	6/5
Mobbing	0	4	0	4/4
Tod, Trauer	1	5	0	6/6
Messies	1	6	1	8/7
Sekten / Okkultismus	0	0	1	1/0
Summe	5	26	8	39/31

Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Besondere soziale Situation				
Allgemein	0	0	1	0/0
Strafgefangene	1	0	0	1/1
Strafgefangene	1	0	0	1/1
Migranten/innen + Migranten	0	3	2	5/3
Gewalt- und Verbrechensoffer	1	0	0	1/1
Arbeit und Gesundheit	0	0	0	0/0
Prostitution	0	0	0	0/0
Obdachlose	0	0	0	0/0
Schuldner*innen	0	1	0	1/1
Erwerbslose	0	4	0	4/4
Hochbegabte	1	3	0	4/4
Junge Erwachsene	0	1	1	2/1
Summe	3	12	3	18/15
Partnerschaft, Ehe und Familie				
Beziehungs- und Paarprobleme	1	3	2	6/4
Familien- und Elternprobleme	1	9	1	11/10
Kinderlosigkeit	0	2	0	2/2
Alleinerziehende	0	0	1	1/0
Große Familien (Drilllinge / Mehrlinge)	0	0	0	0/0
Trennung / Scheidung / Sorgerecht	1	2	0	3/3
Frühgeborene	1	7	0	8/8
Vätergruppen	2	6	0	8/8
Müttergruppen	3	8	0	11/11
Stillgruppen	1	4	0	5/5
Tagesmütter / -väter	1	0	0	1/1
Adoption / Pflege-, Heimkinder	1	3	0	4/4
Summe	12	44	4	60/56
Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen				
Beratungsstellen / Frauenzentren	1	1	0	2/2
Allg. Frauengesprächsgruppen	0	7	0	7/7

Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Genderbezogene Selbsthilfe: Frauen (Fortsetzung)				
Lesben	1	2	0	3/3
Frauen und Gewalterfahrungen	0	2	0	2/2
Frauen und Körper (u.a. § 218)	0	3	1	4/3
Andere Frauengruppen	0	0	0	0/0
Summe	2	15	1	18/17
Genderbezogene Selbsthilfe: Männer				
Allgemeine Männergruppen	0	2	1	23/ 2
Schwule	0	6	0	6 / 6
Männer und Körper	0	1	0	1/1
Summe	0	9	1	10/11
Genderbezogene Selbsthilfe: Divers				
Allg. Gruppen (Sexuell Identität)	0	7	0	7/7
Summe	0	7	0	7/7
Ältere Menschen				
Allgemein / Beratung	1	0	0	1 / 1
Begegnung, Bildung, Freizeit	2	0	0	2 2
Ältere Menschen: Selbsthilfegruppen	1	7	0	8/ 8
Angehörige von älteren Menschen (außer: Demenz)	1	0	0	1 / 1
Summe	5	7	0	12/12
Sexualität				
Beratungsstellen	0	0	0	0/0
Allg. Gesprächsgruppen: Sexualität	0	1	0	1/1
Sexuelle Praktiken (u.a. Fetische)	2	2	0	2/2
Verhütung / Sterilisation	0	0	0	0/0
Summe	2	3	0	5/ 5
Versorgungsbezogene Zusammenschlüsse				
Große Selbsthilfeorganisationen	3	0	0	3/3
Patientenschutz und Verbraucherberatung	1	0	0	1/1
Nachbarschafts- und Laienhilfe	2	6	0	8/8
Service für Projekte	1	0	0	1/1
Summe	7	6	0	13/13

Gruppenbezeichnung	SHO	SHG	Gr.i.G.	Summe
Umweltschutz				
Beratungsstellen	0	0	0	0/0
Selbsthilfegruppen und -organisationen	1	0	0	1/1
Summe	1	0	0	1/1
Gesellschaft und Kultur				
Freizeit- u. Kommunikationszentren	0	0	0	0/0
Stadtteilinitiativen u. Wohnprojekte	0	0	0	0/0
Bürger- und Mieterinitiativen	0	0	0	0/0
Rechtstremismus	1	0	0	1/1
Menschen- und Bürgerrechte	1	0	1	2/1
Bildung	0	1	0	1/1
Summe	2	1	1	4/3
Gesamt	124	900	74	1098 / 1024