

WIE FINDE ICH EINE PASSENDE SELBSTHILFEGRUPPE?

Rufen Sie uns an.

Montag bis Donnerstag (11 - 17 Uhr) erreichen Sie uns am Selbsthilfe-Telefon unter 040 / 39 57 67.

Kommen Sie mit Terminvereinbarung in eine unserer Kontaktstellen.

Nutzen Sie unsere zeitlich unabhängige schriftliche Online-Beratung:

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

Schreiben Sie uns Ihr Anliegen, wir versuchen Ihnen binnen 2-3 Werktagen zu antworten.

Ihre Anfrage behandeln wir natürlich vertraulich. Wir vermitteln Sie in bestehende Gruppen oder unterstützen Sie bei dem Aufbau einer neuen Gruppe.

Schauen Sie auf unsere Homepage.

Unter www.kiss-hh.de finden Sie weiterführende Informationen und eine Online-Datenbank von Hamburger Selbsthilfegruppen. Einige Gruppen können Sie so direkt kontaktieren.

KISS Hamburg Selbsthilfe App

Viele weitere Infos finden Sie auch in unserer App.



Selbsthilfe-Telefon

Mo - Do 11 - 17 Uhr

040 / 39 57 67

Zeitlich unabhängige schriftliche Online-Beratung:

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

KISS Hamburg

Tel. 040 / 39 57 67

Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstraße
22041 Hamburg – Wandsbek

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Termine nach Vereinbarung
(persönlich, digital & telefonisch)

KISS Hamburg

Tel. 040 / 39 57 67

Neue Straße 27, 21073 Hamburg – Harburg

kisssharburg@paritaet-hamburg.de

Termine nach Vereinbarung
(persönlich, digital & telefonisch)

KISS Hamburg stellt Gruppenräume zur Verfügung:
Altona-Ottensen, Harburg, St. Georg, Wandsbek

Bei Bedarf für Ihre Selbsthilfegruppe sprechen
Sie uns sehr gerne an!

www.kiss-hh.de

 facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

 instagram.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg) werden finanziert durch die Sozialbehörde und die Gesetzlichen Krankenkassen.

KISS Hamburg ist ein Angebot des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.



Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg, E-Mail: info@paritaet-hamburg.de
V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin), www.paritaet-hamburg.de

SELBSTHILFE



SCHON MAL AN EINE SELBSTHILFEGRUPPE GEDACHT?



Miteinander einen Weg finden
bei chronischer Krankheit,
seelischer Erkrankung oder
in bewegenden Lebenssituationen



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

ESSSTÖRUNG

ÄLTERE MENSCHEN

RHEUMA

BORDERLINE

SCHMERZEN

SPRECHANGST

MESSIES

SCHLAGANFALL

WAS MACHT EINE SELBSTHILFEGRUPPE AUS?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen ab 18 Jahren, die die gleiche Lebenssituation oder Krankheit durchleben. In regelmäßigen Treffen unterstützen sich die Teilnehmenden durch Gespräche und Aktivitäten und helfen sich so, ihre besondere Situation zu bewältigen. In einem vertraulichen Rahmen tauschen sie Tipps und Erfahrungen aus.

In der Selbsthilfe sind die Betroffenen Expertinnen und Experten für ihre Erkrankung. Daher werden Selbsthilfegruppen nicht von Profis angeleitet, KISS Hamburg bietet jedoch Unterstützung zu verschiedenen Themen an. Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, wieder Selbstbestimmung, Autonomie und Lebensfreude zu entwickeln.

BEHINDERUNG

TRENNUNG

KREBS

AUTISMUS

ZU WELCHEN THEMEN GIBT ES SELBSTHILFEGRUPPEN?

DEPRESSION

ÄNGSTE

MOBBING

DIABETES

WAS BRINGEN SELBSTHILFEGRUPPEN?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen die Möglichkeit

- Menschen **kennenzulernen**, denen es genauso geht,
- sich über das Problem oder die Erkrankung **auszutauschen**,
- mit Ihrem Thema **nicht allein** zu sein,
- sich gegenseitig zu **unterstützen**,
- **Informationen** und **Erfahrungen** zu teilen,
- Strategien zur **Problembewältigung** zu entwickeln,
- das Leben **selbstbestimmter** zu gestalten.

ALKOHOLSUCHT

UND VIELE MEHR