

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
kissharburg@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!
Oder lade unsere App herunter:



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



*Irgendwie anders?
Triff andere!*



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Krebserkrankungen

Sucht

Irgendwie anders? Triff andere!

In einer Selbsthilfegruppe triffst du auf Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie du befinden oder die gleiche Erkrankung haben. Du lernst Leute kennen, die dich verstehen und ernstnehmen.

besondere
Lebenssituationen

Jung? Ja und?

Was passt zu dir? Brauchst du eine Gruppe, in der jung und alt aufeinandertreffen? Oder tauschst du dich gerne mit Gleichaltrigen zu deinem Thema aus? Du hast die Wahl.

Freizeit

Fühlen erlaubt

Du kannst offen über deine täglichen Herausforderungen sprechen. In einer Selbsthilfegruppe wirst du aufgefangen. Du musst dich nicht verstellen oder funktionieren. Du kannst einfach so sein, wie du bist.

Körper

Chronische
Erkrankungen

Vertrauen ist wichtig

Mit etwas Zeit wächst eine Gruppe zusammen, und du kannst dich im Vertrauen öffnen. Gemeinsam stellt ihr eure Regeln auf und jeder trägt seinen Teil dazu bei. Was du von dir in einer Selbsthilfegruppe erzählst, bleibt dort.

Familie und
Partnerschaft

Wie geht's? Mehr als eine Floskel!

Durch die Treffen findest du neues Selbstvertrauen und mit der gewonnen Kraft kannst du deinen Alltag besser bewältigen. Du bekommst Ideen, wie du mit deiner Lebenssituation oder Erkrankung umgehen kannst. Deine Selbsthilfegruppe stärkt dir dabei den Rücken.

Psyche

Dein Weg in die Selbsthilfe?

KISS Hamburg unterstützt über 1000 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen und Erkrankungen. Auf unserer Homepage findest du weitere Informationen. Um eine passende Gruppe zu finden, beraten wir dich gerne persönlich oder telefonisch in unseren Sprechzeiten.

Behinderung