

Hamburger Selbsthilfegruppen- Verzeichnis



18. Auflage

*Innere Erkrankungen | Behinderungen | Tumorerkrankungen | psychische Erkrankungen
Seelische Belastungen | Sucht | Besondere Lebenssituationen | Beratungsstellen | Ratgeber*



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Selbsthilfegruppen sind heute ein anerkannter und unverzichtbarer Teil unseres Gesundheits- und Sozialsystems. Heute gibt es in unserer Stadt ca. 1400 bei KISS Hamburg gemeldete Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen als „Experten in eigener Sache“ zusammengeschlossen haben, um sich bei gesundheitlichen Problemen und in besonderen Lebenssituationen gegenseitig zu unterstützen.

Die Tradition des PARITÄTISCHEN Hamburg ist seit seiner Gründung im Jahr 1924 geprägt vom bürgerschaftlichen Engagement der ihn tragenden Menschen. In dieser Tradition hat sich auch in den Gremien des Verbandes ein klares und unzweifelhaftes Bild entwickelt, dass die Selbsthilfe nicht nur als „nettes Anhängsel“ einer von Professionellen getragenen Behandlungs- und Betreuungskultur beschreibt, sondern dass Selbsthilfe ein wesentlicher und zentraler Bestandteil einer jeden medizinischen und rehabilitativen Behandlung ist; genauso auch Bestandteil einer umfassenden und wirksamen Sozial- und Lebensberatung. Das Leben, die nachhaltige positive Veränderung und die Stärkung der Menschen finden eben nicht im Termin beim Arzt, beim Therapeuten oder beim Berater statt, sondern dazwischen. Gleichwohl sind die Hilfen der Professionellen natürlich unabdingbar. Wer wollte das ernsthaft bestreiten? Zieht man aber alle seriösen Untersuchungen über nachhaltige Wirkungen von Behandlungen, Rehabilitation und Beratung gleich in welchem Fachgebiet zu Rate, so erweist sich die über die Selbsthilfe des Menschen in Gruppen, in Familien oder in einzelnen Lebensbereichen verankerte ganzheitliche Behandlung und Beratung als die effektivste Form.

Mit professioneller Unterstützung zur Herstellung und Bewahrung von Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensqualität auch in Bereichen, wo uneingeschränkte Gesundheit nicht mehr möglich scheint, ist die Selbsthilfe nahezu unschlagbar.

Die Förderung der Selbsthilfe und des sozialen Bürgerengagements ist daher eine satzungsgemäße Aufgabe des PARITÄTISCHEN Hamburg. Wir sind Träger von KISS Hamburg mit den drei Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Altona, Harburg und Wandsbek. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von KISS Hamburg unterstützen Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit und beraten Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Viele Menschen finden den Weg in die Selbsthilfe aber auch über Ärzte, Therapeuten, Beratungsstellen, Krankenhäuser und andere Institutionen. Das Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnis hat sich seit seinem ersten Erscheinen zu einem unverzichtbaren Hilfsmittel bei der Suche nach der richtigen Selbsthilfegruppe entwickelt. Wir wünschen uns, dass auch die aktuelle Ausgabe dazu beiträgt, dass noch mehr Menschen die unterstützende Kraft, die von Selbsthilfegruppen ausgeht, für sich entdecken.



Joachim Speicher
Geschäftsführender Vorstand

Liebe Nutzerinnen und Nutzer des Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnisses,

die Ausgabe 2011/2012 ist die 18. Auflage des Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnisses!

Im Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnis werden die Kontaktdaten von allen Selbsthilfegruppen veröffentlicht, die in der Datenbank von KISS Hamburg erfasst sind und die einer Veröffentlichung ihrer Kontaktdaten schriftlich zugestimmt haben (Stand 10/10).

In den meisten der hier veröffentlichten Gruppen treffen Menschen zusammen, um sich mit eigenen oder Erkrankungen von Angehörigen auseinanderzusetzen. Sie finden in dieser Broschüre aber auch Gruppen, in denen sich Menschen mit gleichen Lebenslagen bzw. Lebensproblemen zusammengeschlossen haben. Das Ergebnis ist ein hilfreiches Nachschlagewerk mit Informationen zu mehr als 600 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen und zu über 60 Beratungsstellen im Großraum Hamburg.

Da wir in dieser Broschüre nur Gruppen veröffentlichen, die dieses ausdrücklich wünschen, kann es sein, dass gerade die Selbsthilfegruppe, die für Sie die richtige ist, nicht im Verzeichnis auftaucht. Dieses gilt auch für neue Gruppen, die sich nach der Veröffentlichung der Broschüre gebildet haben. Hier kann Ihnen ein Besuch von KISS Hamburg im Internet (www.kiss-hh.de) weiterhelfen. Dort finden Sie eine stets aktuelle Ausgabe des Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnisses.

Kontakt zu Selbsthilfegruppen, die nicht veröffentlicht werden möchten, können Sie über die Selbsthilfe-Beraterinnen und -Berater von KISS Hamburg bekommen. Diese erreichen Sie am besten über das Selbsthilfe-Telefon (040/39 57 67) oder während der Beratungszeiten in den Kontaktstellen (siehe Seite 8).

Bei KISS Hamburg finden Sie auch Hilfe, wenn Sie selber eine Gruppe gründen wollen, wenn Sie bereits Mitglied einer Gruppe sind und Unterstützung wünschen oder wenn Sie allgemeine Fragen zur Selbsthilfe haben.

Es gibt viele Wege in die Selbsthilfe. Wir wünschen uns, dass diese Broschüre dazu beiträgt, dass noch mehr Hamburgerinnen und Hamburger diesen Weg für sich finden.



Dr. Wolfgang Busse
Leiter KISS Hamburg

Vorwort	3
Einführung	4
I. KISS Hamburg	6
II. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen	
1. Innere Erkrankungen	9
2. Behinderungen, orthopädisch-neurologische Erkrankungen	20
2.1 Behindertengruppen und Arbeitsgemeinschaften	20
2.2 Körperliche, geistige und Sinnesbehinderung	24
3. Tumorerkrankungen	54
4. Haar-, Haut-, Umwelt- und Allergierkrankungen	62
4.1 Haar- und Hauterkrankungen	62
4.2 Umwelterkrankungen	64
4.3 Allergierkrankungen	65
5. Psychische Erkrankungen, seelische Belastungen	67
5.1 Gruppen von/für Selbstbetroffene	67
5.2 Angehörigen-Selbsthilfegruppen	73
5.3 Weitere Selbsthilfeorganisationen /-vereinigungen	74
6. Sucht	76
6.1 Alkohol/Medikamente	76
6.2 Drogen	83
6.3 Essstörungen	85
6.4 Andere Abhängigkeiten	87
7. Besondere Lebenssituationen	90
7.1 Partnerschaft, Familie, Kinder	90
7.2 Älter werden	93
7.3 Frauen, Männer, Sexualität	94
7.4 Belastende Lebenssituationen	97
7.4 Zusammenleben	100
8. Sport im Gesundheitsbereich	101
III. Beratungsstellen und weitere Verzeichnisse	102
9. Beratungsstellen	102
10. Weitere Ratgeber und Verzeichnisse	115
Schlagwortverzeichnis	118
Impressum	122

KISS Hamburg Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

sind heute ein unverzichtbarer Teil unseres Gesundheitssystems. Sie sind wertvolle Ergänzungen zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als „Experten in eigener Sache“ selbst zu helfen. Selbsthilfegruppen stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt.

Sie suchen

- Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen im Raum Hamburg
- Gleichgesinnte in einer ähnlichen Lebenssituation zu einem Erfahrungsaustausch
- Unterstützung bei der Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe
- Ansprechpartner für die Belange Ihrer bereits bestehenden Gruppe
- Fortbildung und Informationen zum Thema Selbsthilfe
- Kooperationspartner in der Selbsthilfe
- Informationen zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen

Wir bieten

- **Information, Beratung und Vermittlung für Selbsthilfe-Interessenten**

In telefonischen oder persönlichen Gesprächen vermitteln wir in neue oder bestehende Selbsthilfegruppen und bei Bedarf an weiterführende Einrichtungen der Stadt.

- **Beratung und Begleitung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen**

Wir sprechen mit Gründer/innen über die Aufbaumöglichkeiten, Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen. Wir überlegen gemeinsam, wie andere Betroffene zu erreichen sind und wie die Gründungsphase gestaltet werden kann.

- **Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen**

Wir beraten und vernetzen Selbsthilfegruppen, geben wichtige Informationen weiter, stellen kostenlos Räume in unseren Kontaktstellen zur Verfügung oder helfen bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Wir begleiten Aktivitäten von, für und mit Selbsthilfegruppen und stehen im Einzelfall für Gruppen- und Konfliktmoderation zur Verfügung.

- **Fortbildungs-, Informations- und Kooperationsveranstaltungen**

Unsere Fachveranstaltungen richten sich an aktive Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, an Gründer/innen neuer Gruppen, an professionell Tätige und an die interessierte Öffentlichkeit.

- **Spezielle Beratungen**

SELBSTHILFE-BERATUNG IN TÜRKISCHER SPRACHE

KISS-Wandsbek, Tel. 399 26 353 (Mi. 14 - 18 Uhr)

SELBSTHILFE-BERATUNG BEI ANGSTSTÖRUNGEN

Wir bieten Selbsthilfeberatung durch eine Psychologin zu Ängsten/Phobien, insbesondere zu Agoraphobie, Panikattacken und sozialen Ängsten.

KISS-Altona, Tel. 492 92 201 (Di. 15 - 17 Uhr)

BERATUNG ZU FRAGEN DER FINANZIELLEN FÖRDERUNG

KISS Hamburg, Tel. 415 2 0 182 (Mo. 15 - 18, Mi. 10 - 12 Uhr)

Wir informieren

telefonisch

am Selbsthilfe-Telefon und in den regionalen Kontaktstellen

persönlich

in den einzelnen Kontaktstellen zu den regionalen Sprechzeiten

schriftlich

- mit der Selbsthilfezeitung viermal im Jahr
- mit dem „Hamburger Selbsthilfegruppenverzeichnis“
- mit Informationsmaterial zur Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- durch verschiedene Broschüren und Flyer

im Internet

Über unsere Homepage sind das Hamburger Selbsthilfegruppen-Verzeichnis und weitere aktuelle Informationen online abrufbar: www.kiss-hh.de

Träger/Leitung der Kontaktstellen

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Tel. 415 20 181, Fax: 415 20 190



KISS Hamburg wird durch die Freie und Hansestadt Hamburg und durch die Gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert.

Beratungs- und Öffnungszeiten:

KISS Hamburg

Selbsthilfe-Telefon 39 57 67

Mo. - Do. 10 - 18 Uhr

KISS-Altona

Tel. 492 92 201

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg

Fax 39 60 98

kissaltona@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Mo. und Di. 14-18 Uhr, Mi. 10-14 Uhr

KISS-Harburg

Tel. 300 87 322

Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Fax 300 87 320

kissharburg@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Di. und Do. 10-13 Uhr, Do. 15-17 Uhr

KISS-Wandsbek

Tel. 399 26 350

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

Fax 399 26 352

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Mo. und Do. 10-14 Uhr, Mi. 14-18 Uhr

Selbsthilfegruppen-Topf-Büro

Tel. 415 20 182

c/o Der PARITÄTISCHE

Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de

Sprechzeiten: Mo. 15-18 Uhr, Mi. 10-12 Uhr

KISS Hamburg im Internet

www.kiss-hh.de

1. Innere Erkrankungen

AIDS-Hilfe Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die AIDS-Hilfe Hamburg e.V. ist Selbsthilfverband, Bürgerbewegung und professionelle Beratungseinrichtung in Sachen HIV und AIDS. Als freigemeinnütziger Träger sind wir parteilich für die Lebensqualität von Menschen mit HIV und AIDS, deren Partnern, Freunden und Angehörigen. Wir informieren Interessierte und klären über HIV, AIDS und sonstige sexuell übertragbare Infektionen auf. Das AIDS-Hilfe Struensee-Centrum ist der Hamburger Dienstleister für gesundheitsbezogene Selbsthilfeförderung im Bereich HIV/AIDS und als Träger der Jugendhilfe in der Jugendpräventionsarbeit aktiv. Die Freiwilligenagentur der AIDS-Hilfe Hamburg akquiriert und berät Menschen, die sich ehrenamtlich im Kontext HIV/AIDS engagieren. Als Servicestelle leistet sie deren Personalmanagement, Aus- und Fortbildung.

Angebote: Information, Beratung, Begleitung, Interessenvertretung für Menschen mit HIV/AIDS. Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung. Regenbogencafé, Gruppen, Selbsthilfeaktivitäten, Jugendpräventionsteams Schoolworker und Youthworker, Gesundheitsbotschafter für Migranten.

● KONTAKT:

Lange Reihe 30-32, 20099 Hamburg
Tel: 235 199-0 Fax: 235 199-99
www.aidshilfe-hamburg.de
info@aidshilfe-hamburg.de

Infoline Tel: 194 11

Mo. 16-18 h Präventionsberatung,
Offene Beratungszeiten (ohne Termin):
Di. 16-18, Mi 10-12, Do 14-16,
Fr 10-12 Uhr oder nach Vereinbarung.

www.aidshilfe-beratung.de

Freiwilligenagentur Tel: 23 51 99 51
Mo - Fr 10 - 19 Uhr
ehrenamt@aidshilfe-hamburg.de

● TREFFEN:

SHG „Fühl Dich nicht allein“, 14-tägig,
19.30 Uhr, Kontakt nach Absprache.

HIV-Selbsthilfegruppe für heterosexuelle Betroffene, 1. & 3. Freitag, 18.30 Uhr,
Tel. 235 199-0.

„Für Sie“, begleitete SHG für HIV-positive Frauen, Annette Biskamp, Tel: 235 199 27.

Bundespositivenversammlungen:
überregional

Frauen-Netzwerktreffen: überregional

Gesellschaft für Alpha 1 - Antitrypsinmangel-Erkrankte e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Weiterleitung neuer Erkenntnisse, Behandlungsmethoden. Umgang mit der Krankheit in Beruf und Familie. Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung, zur Erlangung einer besseren Lebensqualität.

● KONTAKT:

Hamburg Heike Wehlmann,
Niendorfer Gehege 256,
22527 Hamburg, Tel: 570 61 45
Deutschland Alpha 1 - Geschäftsstelle,
Berlin-Brandenburg, Schönholzer Str. 3,
16230 Melchow
Tel: 03337 / 410 22, Fax: 03337 / 490 232

● **TREFFEN:** 3 x pro Jahr. Termine bitte erfragen. Stadthaushotel Hamburg,
Holstenstr. 118, 22767 Hamburg.

Asthma-Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächskreis für und mit Betroffenen und Angehörigen. Erfahrungsaustausch, Beratung, Vorträge, Schulungsangebote. Telefonische Informationen montags von 9-12 Uhr (evtl. auf AB sprechen). Mit der chronischen Krankheit leben lernen. Experte in eigener Sache werden, Lebensqualität verbessern.

- **KONTAKT:**
Klaus Röttger, Tel. 530 51 090
www.asthma-selbsthilfe-hh-nord.de
info@asthma-selbsthilfe-hh-nord.de
- **TREFFEN:** Jeden 3. Dienstag, 17-19 Uhr, Kirchengemeinde „EIRENE“, Willersweg 31, 22415 Hamburg.

Borreliose-Selbsthilfegruppe Harburg Stadt und Land

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch zum Umgang mit Ärzten, Behörden, Krankenkassen, Arbeitgeber, Angehörigen und uns selbst. Informationsaustausch über Therapiemöglichkeiten. Kontakt zum Bundesverband.

- **KONTAKT:**
Susanne Dierks, Tel. 04165/80 168
- **TREFFEN:** Jeden 2. Mittwoch, 19 Uhr, nach telefonischer Absprache, KISS-Harburg.

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung - DCCV - e.V. LV Hamburg/Schleswig-Holstein

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Interessenvertretung aller CED-Kranken in Hamburg/Schleswig-Holstein (LV) und Deutschland (BV). Beratung für Kinder, Jugendliche,

Erwachsene, Eltern zu allen wichtigen Bereichen (Therapie, Chirurgie, Ernährung, Sozialrecht, Schwerbehindertenrecht), umfangreiches Informationsmaterial, Arzt-Patientenseminare, Vorträge, Arbeitskreise für junge Erwachsene, Studenten, Pouch, PSC, Kind-/Elterninitiative, Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, Ärzten und anderen Spezialisten, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Rehakliniken, Förderung beim Aufbau sowie Unterstützung örtlicher Selbsthilfegruppen, Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliederjournal 4 mal im Jahr. Weitere Angebote: Patientenberatung, Patientenschulung, Kontaktpersonentreffen. Medizinische Versorgung bundesweit verbessern, Forschungsförderung, Information der Patienten, Ärzte, Wissenschaftler und anderer Fachleute.

- **KONTAKT:**
Dorothee Kobelentz-Kock,
Tel. 04106/72 139
Skandinavienallee 32, 25479 Ellerau
dkobelentzkock@dccv.de

CED-Hilfe e.V., Hilfe bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Gemeinschaft Betroffener mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratungsstelle für Betroffene und ihre Angehörigen. Telefonische und persönliche Beratung, Ernährungsberatung. Weitere Angebote: Seminare, Informationsveranstaltungen, Offener Abend für Betroffene, CED-Info (Mitgliederzeitschrift), Krankenhausbesuche, Patientenschulungen. Information und Hilfe in allen Lebenslagen, Vorbeugung vor Verschlimmerung der Erkrankung (Prävention), Interessenvertretung von Betroffenen und Angehörigen, Zusammenarbeit mit vergleichbaren Organisationen, Ärzten, Therapeuten, Pflegepersonal und öffentlichen Stellen.

● **KONTAKT:**

CED-Hilfe e.V.,
Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
Tel: 632 37 40, Fax: 63 70 89 94
Mo., Di., Do. 10 - 13 Uhr
www.ced-hilfe.de, ced-hilfe@t-online.de

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche über die Krankheit: Symptome, Auswirkungen, Behandlung, Zusammenkünfte, Vorträge, Diskussionen. Kontaktaufnahme zu Gleichbetroffenen, Informations- und Erfahrungsaustausch, Verbesserung der medizinischen Versorgung, Hilfe bei Schwierigkeiten in Familie, Partnerschaft und Beruf.

● **KONTAKT:**

CED-Hilfe e.V., Tel. 632 37 40
Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
www.ced-hilfe.de, ced-hilfe@t-online.de

● **TREFFEN:** Über Kontakt erfragen.

Gruppe HH-Nord/Norderstedt
Christine Melichar, Tel. 0170/53 30 777

Gruppe Bramfeld
Birgit Andernach, Tel. 614 288

CED-Selbsthilfegruppe - Iserbrook

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche über die Krankheit, Symptome, Auswirkungen, Behandlung, Zusammenkünfte, Vorträge, Diskussionen. Kontakte zu Gleichbetroffenen, Informations- und Erfahrungsaustausch, Verbesserung der medizinischen Versorgung, Hilfe bei Schwierigkeiten in Familie, Partnerschaft und Beruf.

● **KONTAKT:**

Anita Elbeshausen, Tel. 04103/85 435
Daniela Feist, Tel. 04101/39 840 64

● **TREFFEN:** Alle 4 Wochen (Termin erfragen), Simrock Stuben, Simrockstraße 182, 22589 Hamburg.

Deutscher Diabetiker Bund LV Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Selbsthilfereine und Interessenvertretung für alle Menschen mit Diabetes in Hamburg und Umgebung, individuelle Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Diabetes zu allen für Diabetiker wichtigen Bereichen (Ernährung, Selbstkontrolle, Lebensführung, Sozialrecht); Informationsmaterial, Vorträge, regelmäßige Diabetikertreffs, Jugend- und Selbsthilfegruppen. Erfahrungsaustausch, Interessenvertretung, Kontakte zu Ärzten, Apothekern und Kliniken. Wir streben an, dass jeder Mensch mit Diabetes die Selbstkontrolle des Stoffwechsels lernt, um mit dem Diabetes selbstverantwortlich leben zu können.

● **KONTAKT:**

Deutscher Diabetiker Bund,
Landesverband Hamburg e.V.,
Steinstr. 15, 20095 Hamburg
Tel. 2000 438-0, Fax: -8,
Mo. - Do. 15-18 Uhr
www.diabetikerbund-hamburg.de
info@diabetikerbund-hamburg.de

● **TREFFEN:** In der Regel jeden letzten Montag, 19 Uhr, Programm anfordern.

Selbsthilfegruppe für Diabetikerinnen mit Gewichts- problemen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, regelmäßige Gewichtskontrolle, Diätberatung, Vorträge, Freizeitgestaltung, Wassergymnastik, Spielgruppe, Nordic Walking und vieles mehr.

- **KONTAKT:**
Heidi Fisser, Tel: 790 93 90
Ute Feucht, Tel: 792 65 19
- **TREFFEN:** Jeden 2. Dienstag, 15 Uhr,
Gemeindehaus St. Paulus, Petersweg 2,
21075 Hamburg (Harburg/Heimfeld).

DjDT - Die junge Dia Truppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche, Hilfe zur Selbsthilfe, Fachvorträge. Auffrischung des Wissens über Diabetes, große familiäre Runde.

- **KONTAKT:**
Tina Köpcke, Tel: 0151/15 46 29 60
info@djdt-hamburg.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag, 19 Uhr,
Arcaden Apotheke Harburg, Lüneburger
Str. 45, 21073 Hamburg.

Die Insuliner (Diabetes)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die Insuliner sind ein Zusammenschluss unabhängiger Selbsthilfegruppen insulinpflichtiger Diabetiker, einzelner Diabetiker und Interessierter. Unabhängig bedeutet, dass Form, Struktur, Anspruch und Ziel der Arbeit im Entscheidungsbereich jeder einzelnen Gruppe verbleibt. Die Insuliner unterliegen keinen vereinsrechtlichen Vorschriften und Regelungen. Sie geben 4mal jährlich eine eigene Zeitschrift heraus (ca. 80 Seiten) und organisieren Ferien- und Wochenendfreizeiten. Wir wollen insbesondere Erfahrungen mit anderen Diabetikern austauschen, Ideen für Alltagssituationen vermitteln, Eigeninitiative und Selbstwertgefühl fördern und uns einfach gegenseitig unterstützen. Wir arbeiten gerne mit allen zusammen, denen Diabetes ein Anliegen ist.

- **KONTAKT:**
Brigitte Knörr, Tel: 522 71 38
- **TREFFEN:** Ca. alle 8 Wochen, freitags,
Innenstadt.

Endometriose-Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Austausch von Informationen, z.B. über den Stand der Forschung und über Behandlungsmethoden (schulmedizinisch und alternativ). Entlastung, Möglichkeiten für den Umgang mit der Krankheit finden.

- **KONTAKT/TREFFEN:** Zu erfragen über
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67.

Deutsche Hämophiliegesellschaft zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information, Beratung, Regionaltagungen, Öffentlichkeitsarbeit. Verbesserung der medizinischen Versorgung, pädagogische, berufliche und soziale Rehabilitation.

- **KONTAKT:**
Neumann-Reichardt-Str. 34,
22041 Hamburg,
Tel. 672 29 70, Fax: 672 49 44 (9-16 Uhr)
www.dhg.de, dhg@dhg.de
- **TREFFEN:** Über Kontaktanschrift
erfragen.

Hamburger-Hämophilen-Hilfe e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Psychosoziale Betreuung von Hämophilen und ihren Angehörigen, spezifische Beratung, aus-

fürliche Information, praktische Hilfe. Durchführung von Seminaren; Nennung von Behandlungszentren im In- und Ausland etc. Fördergemeinschaft zur intensiven Betreuung der in Hamburg lebenden Bluterkranken.

- **KONTAKT:**
Am Langberg 110, 21033 Hamburg
Tel: 552 35 30, Tel: 738 80 49

Elterngruppe hämophiliekranker Kinder, Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Hilfe im Umgang mit Ärzten, Behörden, Krankenkassen etc., gemeinsam mit den Kindern schwimmen; Eltern-Kind-Wochenenden. Die Kinder sollen möglichst normal aufwachsen; Kontakt der Kinder untereinander.

- **KONTAKT:**
A. Deitert, Tel: 04101/35 195
- **TREFFEN:** Monatlich privat, Termine und Adressen auf Anfrage.

Hepatitis C

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information, Erfahrungsaustausch, Beratung. Aufklärung über das Krankheitsbild und Therapieformen.

- **KONTAKT:**
Rolf Vieroth, Tel: 299 81 35
- **TREFFEN:** Jeden 2. Mittwoch, 18-20 Uhr, KISS-Altona.

Selbsthilfegruppe für PatientInnen mit implantiertem und externem Defibrillator

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung, Information,

Vorträge von Fachleuten (Ärzte, technisches Pflegepersonal und Vertretern von Defi-Herstellern...). Rehabilitation, Abbau von Angst, Aufbau von positivem Lebensgefühl, Überwindung von Isolation, Mitgestaltung im Gruppenaufbau.

- **KONTAKT:**
Klaus Klauhammer
Altmühlweg 79, 22393 Hamburg
Tel: 640 50 22
klausklauhammer@alice-dsl.de
- **TREFFEN:** mittwochs alle 2 Monate, 18 Uhr, UKE, Poliklinik für Psychosomatik 057 (im Hof von 31), Raum 21/22, Zugang Frickestr., Martinistr. 52, 20251 Hamburg.

Herz-Kinder-Hilfe Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch von Eltern mit Kindern, die angeborene Herzfehler verschiedenster Art haben. Informationsabende, Vortragsabende, Hilfestellung bei Behörden, Betreuung von Eltern während Klinikaufenthalt des Kindes. Hilfen für unsere kranken Kinder im engeren und weiteren Sinne, Verbesserung der Kinderkardiologie in Hamburg, Förderung der Kinder-Herzchirurgie in Hamburg, Erweiterung des öffentlichen Bewusstseins bezüglich herzkranker Kinder, Hilfestellung für neu hinzugekommene Eltern.

- **KONTAKT:**
Heidi Mausch, Tel/Fax: 04193/96 87 77
Lohestr. 47, 25486 Alveslohe
- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag / 4 x jährlich, Ärztebibliothek der Poliklinik im UKE, Martinistr. 52, 20251 Hamburg.

Selbsthilfegruppe Frauen mit Herzerkrankungen

Gesprächskreis über Folgen und Beeinträchtigungen nach Herzinfarkt, Bypass- oder Herzklappenoperation, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen u. a.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Austausch und Information über ärztliche Betreuung, Reha- und Therapiemaßnahmen, Medikamente und deren Nebenwirkungen, Besuch einschlägiger Veranstaltungen. Verstehen und akzeptieren der Krankheit und deren Folgen. Unterstützung und Ermutigung beim Abbau von Ängsten, Bedenken und Hemmungen, um so wieder zu selbstbestimmtem Handeln zu gelangen. Bewältigung des Alltags durch Wiedererlangung einer guten Lebensqualität.

- **KONTAKT:**
Elke Beyer,
Tel: 0172/418 67 95 (bis 20 Uhr täglich)
Behrensstr. 8, 22043 Hamburg
www.herz-help.de, info@herz-help.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Donnerstag, 18 Uhr, KISS-Wandsbek.

Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (JEMAH)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gemeinsame Ausflüge, Präsentation auf Symposien und Ausstellungen, Diskussionen. Verbesserung der privaten und beruflichen Situation von Jugendlichen und Erwachsenen mit einem angeborenem Herzfehler.

- **KONTAKT:**
Leila Amrein, Tel: 0176/21 54 04 75
Wohldkamp 6 A,
23669 Timmendorfer Strand
www.jemah.de, hamburg@jemah.de

- **TREFFEN:** Ca. alle 2 Monate samstags, verschiedene Treffpunkte und unterschiedliche Anfangszeiten.

SAIL - Selbsthilfegruppe autoimmuner Lebererkrankungen PBC, PSC, AIH

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Kooperation mit YAEC-Stiftung. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über die Krankheit.

- **KONTAKT:**
Cornelia Meier, Tel: 04191/69 79
uwe-cornelia@gmx.net
- **TREFFEN:** jeden letzten Samstag, 15-18 Uhr, Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Lebertransplantierte Deutschland e.V., Regionalgruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Informationen über die Transplantation und Lebererkrankungen, Beratung für Lebertransplantierte, Patienten auf der Warteliste und ihre Angehörigen. Abbau von Ängsten, Werbung und Info über die Organspende, Organisation von Arzt/Patienten-Seminaren etc.

- **KONTAKT:**
Peter Mohr, Tel: 04131 / 532 17
Moorweg 50, 21337 Lüneburg
www.lebertransplantation.de
mohmolgd@t-online.de
- **TREFFEN:** 4 x im Jahr. Bitte erfragen.

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Deutschland

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir bieten den Betroffenen und ihren Angehörigen Rat und Hilfe in allen krankheitsbezogenen Bereichen durch monatliche Treffen in unseren regionalen Selbsthilfegruppen, schriftliche, telefonische Beratung per E-Mail. Austausch von Informationen über unsere Mailingliste. Unsere regionalen Selbsthilfegruppen und unsere international nutzbare Mailingliste sollen all jenen, die an Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel, COPD, Bronchiektasen oder/und Asthma bronchiale erkrankt sind, aber auch jenen, die sich einer Sauerstoff-Langzeit-Therapie unterziehen müssen, die Möglichkeit bieten, den Wissensstand um die Erkrankung und die damit verbundene Therapie zu verbessern.

Wir wollen sowohl über die regionalen Selbsthilfegruppen als auch über Information und Dialoge im Internet Erfahrungen austauschen und Tipps weitergeben. Damit wollen wir einen verbesserten Umgang mit der Erkrankung und die Verbesserung der Compliance bewirken. Über Operationsverfahren, wie Lungentransplantation (LTX), Lungenvolumenreduktion (LVR) oder Bullektomie sowie über gerätetechnische Innovationen aufklären. Wir wollen Neuigkeiten und Innovationen aus der medizinischen Forschung und den damit verbundenen Studien darstellen, wir wollen Kontakte herstellen zu Ärzten aus Klinik und Praxis sowie zu Physiotherapeuten, Rehakliniken und Transplantationszentren, anderen Selbsthilfereinigungen und anderen Betroffenen.

● TREFFEN:

Region Nord - Großhansdorf

Jeden 1. Samstag, 14.30 Uhr, Krankenhaus Großhansdorf, Wöhrendamm 80, Horst Schumacher, Tel: 724 51 37
www.lungenemphysem-copd.com

Region Nord - Bergedorf

Jeden 2. Mittwoch, 17 Uhr, Stadtteilbegegnungsstätte „WESTIBÜL“, Friedrich-Frank-Bogen 59 (Nebeneingang über Parkplatz), Horst Schumacher, Tel: 724 51 37
www.lungenemphysem-copd.com

Region Nord - Harburg

Jeden 1. Mittwoch, 18 Uhr, Asklepios Klinik Harburg, Eißendorfer Pferdeweg 52, Ralf Rohlmann, Tel: 30 39 48 88
www.lungenemphysem-copd.com

Region Nord - Barmbek

Jeden 2. Samstag, 14.30 Uhr, Raum am Info-Tresen erfragen, Asklepios Klinik Barmbek, Rübenkamp 220, Rainer Schubert, Tel: 642 20 505
www.lungenemphysem-copd.com

Lupus Hamburg - Lupus Erythematodes Selbsthilfegruppe - Mitglied der Rheuma-Liga, LV Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Bewältigungsstrategien der durch die Krankheit entstandenen Lebensprobleme, Teilnahme von Angehörigen mit dem Ziel des besseren gegenseitigen Verständnisses. Vermeidung von Fehleinschätzungen der Erkrankung und ihrer Symptome durch Ärzte und Betroffene, positiver Austausch über fachkompetente Ärzte; Aufbau einer positiven Lebenseinstellung trotz der nicht heilbaren, chronischen Krankheit.

● KONTAKT:

Frau Dr. E. Rabanus,
Tel: 04534 / 29 19 67
Dorfstr. 17 E, 22929 Schönberg

● **TREFFEN:** Jeden letzten Dienstag, 19.30 Uhr, Schön Klinik Hamburg-Eilbek, Haus 7, 4. Etage, Dehnhaid 120, 22415 Hamburg.

Marfan Hilfe (Deutschland) e.V. - Regionalgruppen Hamburg und Schleswig-Holstein

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Das Marfan Syndrom ist eine erbliche Bindegewebskrankheit, die sich auf Herz, Gefäße, Augen, Knochen und Muskeln auswirkt. Wir betreuen Betroffene und deren Angehörige, klären sie über die Krankheit auf, verbreiten Informationsmaterial und schaffen Kontakte zu spezialisierten Ärzten. Unser Ziel ist es, den Bekanntheitsgrad des Marfan Syndroms in der Bevölkerung zu erhöhen und noch mehr Ärzte dafür zu interessieren.

- **KONTAKT:**
Simone Schröder,
Holebyweg 5, 23714 Bad Malente
schleswig-holstein@marfanhilfe.de
André Wendt,
Holsteiner Kamp 68, 22081 Hamburg
hamburg@marfanhilfe.de
www.marfan.de

Migräne-Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche und Erfahrungsaustausch, Öffentlichkeitsarbeit. Unterstützung, Verbesserung der Lebensqualität.

- **KONTAKT:**
Christa Noll, Tel: 602 26 17
Basaltweg 50, 22395 Hamburg
migraenegruppehh@gmx.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Montag, 18 Uhr.

Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Informations- und Erfahrungsaustausch, regelmäßige Treffen von Eltern- und Patientengruppen, medizinische und krankengymnastische Fortbildungsveranstaltungen für Betroffene, Hilfe

bei allen krankheitsspezifischen Problemen. Verbesserung der Situation der an Mukoviszidose Erkrankten in Hamburg, Intensivierung der Kontakte zwischen den Betroffenen, Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit mit öffentlichen, privaten und wissenschaftlichen Instituten.

- **KONTAKT:**
Simona Köhler, Tel: 04103/ 80 31 022
www.muko-kueste.de, monahoe@web.de
- **TREFFEN:** Wird in Info-Briefen und auf der Homepage bekanntgegeben.

Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Zusammenkünfte, Vorträge, Diskussionen, Ausflüge, Information, Literatur Dialyse und Transplantation. Zeitschriften für Mitglieder kostenfrei (4x Nieren Info, 8x Der Nierenpatient). Kontaktherstellung, Informationsaustausch, Interessenvertretung der Mitglieder. Verbreitung des Gedankens der Organspende. Unterstützung von Sport für Dialysepflichtige und Transplantierte. Eigene Sparte Nierenkranke Kinder und Jugendliche.

- **KONTAKT:**
P. Stoetzer,
Tel: 85 33 79 36, Fax: 890 17 72
Malerwinkel 5, 22607 Hamburg
www.nieren-hamburg.de,
gf@nieren-hamburg.de
- **TREFFEN:** Stammtisch 1. Dienstag, ab 19 Uhr, Logenhaus, Moorweidenstr. 36.

Elternkreis nierenkranker Kinder und Jugendlicher In der Interessengemeinschaft Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Zusammenkünfte,

Vorträge, Diskussionen, Ausflüge, Ferientherapien, Kontaktherstellung, Informationsaustausch, Interessenvertretung der Mitglieder, Publizierung der Probleme nierenkranker Kinder.

● **KONTAKT:**

Carsten Schroers, Tel: 04152 / 703 44
Reimerstwierte 4 a, 21502 Geesthacht
www.kinderdialyse-hamburg.bv-niere.de
kinderdialyse-hamburg@bnev.de

● **TREFFEN:** Zeit und Ort über Kontakt/Internet erfragen.

BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Betreuung von Patienten und deren Angehörigen während der Wartezeit auf ein Spenderorgan und nach einer Transplantation; Aufklärungsarbeit zur Organspende; Erfahrungsaustausch, z.B. bei Regionalgruppentreffen und in Diskussionsforen für Eltern, Jugendliche und Erwachsene auf unseren Internetseiten; Aufklärung, z.B. über die besonderen Lebensumstände und Vorsichtsmaßnahmen nach einer Transplantation; Kontakte zu Betroffenen; Notfallausweis für Mitglieder; sozialrechtliche und psychologische Unterstützung; Arzt-Patienten-Seminare zu insbesondere medizinischen Themen; gedruckte Informationen in Form von Falt- und Informationsblättern sowie Broschüren; „transplantation aktuell“, die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift für Mitglieder und Abonnenten; Interessenvertretung im politischen Bereich: Organspende (z.B. Transplantationsgesetz), Gesundheits-, Sozial- und Behindertenpolitik; Zusammenarbeit mit den Transplantationszentren; Gelegenheit aktiver Mitarbeit im Verband. Verbesserung der Situation der Patienten; Aufklärung von Patienten und Angehörigen vor und nach einer Transplantation; Beantwortung von Fragen und

Abbau von Zweifeln; Sicherung des Langzeiterfolges der Organtransplantation; Intensivierung von Kontakten zwischen Betroffenen.

● **KONTAKT:**

BDO Regionalgruppe Hamburg
Bernd Hüchtemann,
Tel: 04103/3826, Fax: 04103/912509
Elbstr. 10, 22880 Wedel
bhuechtemann@bdo-ev.de

Sabine Henke,
Tel: 04105/66 63 45 Fax: 04105/66 63 46
Bahnhofstr. 61c, 21218 Seevetal
M-S.Henke@t-online.de
www.bdo-ev.de

● **TREFFEN:** ca. 6 x jährlich, Christuskirche (in den Räumen des Gemeindezentrums), Roosensweg 28, Othmarschen.

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (AdP)

Patienten, die an der Bauchspeicheldrüse operiert sind oder operiert werden sollen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung, Intensiv-Seminare, Regionaltreffen. Beratung in Ernährungsfragen, Krisenbewältigung nach großem OP-Eingriff, Austausch Betroffener.

● **KONTAKT:**

Miranda Blohm,
Bürgermeister-Adolf-Meyer-Str. 28,
21244 Buchholz
Tel: 04181 / 333 34 (ab 19 Uhr),
Fax: 04181 / 976 32

● **TREFFEN:** 4 x jährlich in Buchholz oder 1 x jährlich Regionaltreffen in Hamburg, 1 x Bundestreffen. Gespräche in kleiner Runde sind jederzeit möglich.

Deutsche Interessengemeinschaft PKU und verwandte angeborene Stoffwechselstörungen e.V. (DIG PKU)

Regionalgruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kochkurse, Treffen, Industrieausstellungen zur Information, Familienwochenenden, Fachvorträge.

- **KONTAKT:**
Birte Arnold
Brummerskamp 19, 22457 Hamburg
- **TREFFEN:** Je nach Veranstaltungsplanung, stets an unterschiedlichen Orten.

Familienhilfe Polyposis coli e.V.

Selbsthilfegruppe für Familien, die von der Familiären Adenomatösen Polyposis (FAP) betroffen sind

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die Regionalgruppe trifft sich ca. 2 x im Jahr zu Gruppentreffen. Bei diesen sind Fachleute aus verschiedenen Bereichen (z. B. Gastroenterologen oder Chirurgen) anwesend, so dass auch individuelle Probleme bezüglich der FAP besprochen oder an Experten weitergeleitet werden können. Vermittlung von Kontakten zwischen betroffenen Familien, um Erfahrungen und Informationen auszutauschen und um Probleme, die durch die Krankheit auftreten, zu besprechen. Vermittlung von Informationen und neuen Erkenntnissen über Entstehung, Früherkennung und Behandlung von FAP. Beratung über soziale Aspekte, z.B. Ausstellung von Schwerbehindertenausweisen, Beantragung von Kuren und Heilmitteln.

- **KONTAKT:**
Una Holst, Tel: 04101 / 51 42 00
Jahrenheidsweg 24, 25482 Appen
www.familienhilfe-polyposis.de
u.holst@familienhilfe-polyposis.de

Selbsthilfe- und Förderverein Pulmonale Hypertonie (PH) e.V. Regionalgruppe Hamburg und LV

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kontaktstelle für Patienten, Angehörige, Ärzte und Interessierte. Zusammenkünfte, Verbreitung von Informationsmaterial, z. B. Rundbrief, Kontakte zu spezialisierten Ärzten und Kliniken, Öffentlichkeitsarbeit, telefonische und persönliche Gespräche und Beratung, Erfahrungsaustausch. Information über die unterschiedlichen Krankheits- und Therapieformen. Information der Öffentlichkeit und Behörden über die lebensbedrohliche unbekannt chronische Krankheit "Pulmonale Hypertonie" Lungenhochdruck. Erfahrungsaustausch über die unterschiedlichen Therapieverfahren. Erfahrungsaustausch im Umgang mit Behörden, Kranken- und Pflegekassen. Gezielte Hilfestellung im Einzelfall. Durchsetzung der Gleichstellung betroffener Patienten. Förderung der Forschung, Diagnostik und Therapie, Aufbau und Unterstützung eines Zentralregisters, Verbesserung der Lebensqualität.

- **KONTAKT:**
Bärbel und Hans-Werner Koch,
Neuengammer Heerweg 232,
21039 Hamburg,
Tel: 63 60 43 - 18, Fax: - 17
www.phev.de, hamburg@phev.de
- **TREFFEN:** 4 x pro Jahr im UKE mit Ärzten, 6 - 8 x unterschiedliche Bezirke in Hamburg. Termine auf Anfrage.

Arbeitsgemeinschaft Erkrankungen mit Unterzuckerung (Hypoglykämie)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kontaktstelle für Menschen mit Unterzuckerung, Vermittlung von Informationen (wissenschaftliche

Berichte), gegenseitiger Erfahrungsaustausch, Diätberatung. Wir fordern die offizielle Anerkennung der Hypoglykämie sowie Übernahme in Forschung, Lehre und Ausbildung. Zusammenarbeit mit neuen und bereits existenten Gruppen im In- und Ausland. Wir unterstützen beim Aufbau regionaler Gruppen.

- **KONTAKT:**

Tel: 22 51 67
Bachstr. 61, 22083 Hamburg
www.hypoglykaemie-selbsthilfe.de

- **TREFFEN:** Treffpunkt bitte erfragen!

ITP / Morbus Werlhof Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Informations- und Erfahrungsaustausch, Abbau von Ängsten und Unsicherheiten, das Leben mit „Herrn Werlhof“ heute, morgen und übermorgen. Unterstützung bei Leistungsansprüchen, regelmäßige Treffen, Termine nach Absprache.

- **KONTAKT:**

Marion Hass, Tel: 0160/52 56 036
www.morbus-werlhof.de
marion.hass@gmx.de

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch über soziale, rechtliche, diätetische Fragen, Backveranstaltungen. Glutenfrei leben, Erfahrungsaustausch, Information über glutenfreie Produkte, Information der Ärzteschaft.

- **KONTAKT:**

Erwachsene
R. Schwabroh, Tel: 890 21 26
Kinder
Mario Kästner, Tel: 411 64 644

- **TREFFEN:** Zu erfragen über Kontaktpersonen.

2. Behinderungen, orthopädisch-neurologische Erkrankungen

2.1 Behindertengruppen und Arbeitsgemeinschaften

Hamburger Landes-Arbeits- gemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die 1975 gegründete Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG) ist der Zusammenschluß von 60 Organisationen behinderter und chronisch kranker Menschen, ihrer Freunde und Angehörigen, die im Geiste der Hilfe zur Selbsthilfe zusammenarbeiten, um die Interessen behinderter und chronisch kranker Menschen in der Freien und Hansestadt Hamburg zu koordinieren. Die LAG übernimmt die Vertretung gegenüber Öffentlichkeit, Behörden, Institutionen und in Beteiligungsgremien. Träger von Einrichtungen für behinderte Menschen unterstützen als Fördermitglieder die Arbeit der LAG. Wir sind in folgenden Aufgabenfeldern tätig:

- Vertretung der gemeinsamen Anliegen und Belange behinderter und chronisch kranker Menschen in Sozial-, Gesundheits-, Verkehrs-, Schul-, Familien- und Baupolitik gegenüber Gesetzgeber und anderen Institutionen.
- Unterrichtung der Öffentlichkeit über aktuelle und allgemeine Probleme von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.
- Unterrichtung der Mitgliedsverbände über wichtige Neuerungen und Vorgänge im Rechts-, Sozial- und Gesundheitsbereich.
- Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Hilfe der Mitgliedsverbände.

- Beratung und Vermittlung von Beratung in Fragen organisatorischer, rechtlicher, sozialer und psychischer Art.
- Förderung von Maßnahmen und Initiativen zur Verbesserung der Lebenssituation behinderter und chronisch kranker Menschen.
- Zusammenarbeit mit Organisationen ähnlicher Zielsetzung. Ihre Anliegen vertritt die LAG in folgenden Gremien:
- Landesbeirat zur Teilhabe behinderter Menschen,
- Beratender Ausschuss beim Integrationsamt,
- Landespflegeausschuss,
- Landesarbeitsgemeinschaft Betreuungsgesetz,
- Verwaltungsausschuss beim Amt für Soziales,
- Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe (vormals § 95 BSHG),
- Fahrgastbeirat des Hamburger Verkehrsverbundes (HVV),
- Arbeitsgruppe „Barrierefreier Nahverkehr im Bereich des HVV“.
- Gemeinsame Koordinierungsstelle Selbsthilfeförderung.
- Landesschulbeirat.
- Zulassungsausschüsse für Ärzte und Psychotherapeuten,
- Kuratorium und Fachgruppen der EQS - Landesgeschäftsstelle Qualitätssicherung,
- Ethikkommission bei der Ärztekammer Hamburg.

Die Hamburger LAG bietet ein kostenloses „Schulungs- und Trainingsprogramm für mobilitätseingeschränkte Personen“ zur Benutzung des ÖPNV an. Die LAG unterhält einen Arbeitskreis „Wohnen“ und begleitet mit ihrem Ausschuss „Wohnen, Leben, Qualität“ die Entwicklungen zur Ambulantisierung von Hilfen für behinder-

te Menschen. Die LAG gibt den „Hamburger Stadtführer für Rollstuhlfahrer“ heraus. Sie verwaltet und ergänzt ständig mit Hilfe des Datenbankprogrammes DÜMAB, weitere Daten zum Thema barrierefreie Stadt und macht sie im Internet zugänglich.

- **KONTAKT:**
Richardstr. 45, 22081 Hamburg
Tel: 29 99 56 66 Fax: 29 36 01
www.lagh-hamburg.de
post@lagh-hamburg.de

Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Bergedorf e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Individuelle Beratung behinderter Menschen und deren Vereinigungen im Bezirk Bergedorf. Einrichtung, Gestaltung und Betrieb einer Angehörigengruppe Demenzkranker. Besseres Verständnis für die Belange behinderter Menschen in der Öffentlichkeit. Behindertengerechte Gestaltung von Bauvorhaben und Verkehrsanlagen.

- **KONTAKT:**
Beratungsbüro/Postanschrift
Marktkauf-Center Bergedorf,
Alte Holstenstr. 30, 21031 Hamburg,
Frau Konther, Tel: 724 24 98
Fax: 765 00 600, Mi. 10-12 Uhr
- **TREFFEN:** Alzheimer Angehörigengruppe jeden 3. Mittwoch, Der Begleiter, Ludwig-Rosenberg-Ring 47.

Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratungsstunden durch hier angeschlossene Vereine, SHG, Verbände, Organisationen und Institutionen (z.B. Fragen des ambulanten Dienstes, psychosozialen Fragen, ehrenamtliche

Arbeit, Hilfsmittelberatung). Fachtagungen, Patientenseminare, kulturelle und sportliche Angebote. Hilfe zur Selbsthilfe, Integration, Kontaktförderung, praktische Hinweise zur Bewältigung von Alltag und Bürokratie.

- **KONTAKT:**
Marktkauf-Center Harburg,
Seeveplatz 1, 21073 Hamburg,
Tel: 767 952 -0, Fax: 767 952 10
Problemlos mit dem Rollstuhl zu erreichen.

Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Niendorf e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung von Bürgern (Behinderte und Nichtbehinderte) im Ortsamtsbereich Lokstedt. Hilfe bei Kontakt mit Behörden etc. Information unserer Mitglieder durch öffentlichen Aushang. Verteilung von Notrufhandys an Senioren und Behinderte. Verbesserung der örtlichen Verhältnisse für Senioren und Behinderte durch Kontakte mit Behörden, Firmen und anderen Institutionen.

- **KONTAKT:**
Hilding Kissler,
Tel: 49 84 59, Fax: 532 06 916
Emmy-Beckmann-Weg 41,
22455 Hamburg
h.kissler@bsvh.org
- **TREFFEN:** Beratung: donnerstags 10.30-13.30 Uhr, Ortsamt Lokstedt, Garstedter Weg 13 ptr., 22453 Hamburg.

Selbsthilfegruppe für aktive behinderte Menschen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Einzelgespräche, Gruppengespräche, Besuche, Veranstaltungen (Reha International, Europäischer

Gleichstellungstag jeweils am 05.05. eines jeden Jahres), Gespräche über Zugänglichkeit von öffentlichen Einrichtungen, Verkehrsmittel usw. Treffen mit Clubs und Gruppen des Bundesverbandes Körper- und Mehrfachbehinderter.

Abbau von Barrieren. Einführung von Gleichstellungsgesetzen.

● **KONTAKT:**

Nils Rahmlow, Tel: 200 78 52
Hasselbrookstr. 135, 22089 Hamburg
Volker Schmidt,
Horner Landstr. 25, 22111 Hamburg

● **TREFFEN:** Jeden 3. Dienstag, 17.30 Uhr,
Kulturhaus Bienenkorb, Stiftung
Das Rauhe Haus, Horner Weg 190, 22111
Hamburg.

Ambeki e.V. - Alleinerziehende mit behinderten Kindern

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kontaktaufnahme zu Gleichbetroffenen, Gespräche, Information und Literaturvermittlung. Erfahrungsaustausch für alleinerziehende Mütter / Väter von Kindern mit unterschiedlichen Behinderungen. Qualifizierte Kinderbetreuung, die integrativ arbeitet während der Treffen, Telefon-Kontakte, Beratung, Hilfe zur Selbsthilfe. Auflösung von Isolation und dem Gefühl von „Alleingelassensein“ besonders Alleinerziehender. Aufbau von Solidarität, Erweiterung des Selbstverständnisses und öffentlichen Bewusstseins bezüglich behinderter Kinder, deren Eltern und der Situation ihrer nichtbehinderten Geschwister. Soziale Kontakte der behinderten und nichtbehinderten Kinder untereinander, die mit nur einem Elternteil zusammenleben.

● **KONTAKT:**

Christa Gabriel, Entenweg 19,
22549 Hamburg, Tel: 832 58 63
www.ambeki.de, ambeki@aol.com

● **TREFFEN:** 2 x im Monat mit Kinderbetreuung, Sonntagnachmittag für Alleinerziehende, Elternschule Eimsbüttel.
1 x im Monat, Mütter behinderter Kinder, DRK Osdorf.

Behinderten-Initiative „Die Elche“ - Eidelstedt

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Miteinander sprechen, Erfahrungsaustausch, Nutzen des ÖPNV mit Trainingsprogramm für Rollstuhlfahrer. Durch gemeinsames Tun die Lebensqualität erhalten und verbessern. Es werden Erfahrungen ausgetauscht über den Umgang mit Behörden, Kranken- und Pflegekassen, welche Hilfen im einzelnen zu empfehlen sind und vieles mehr (z.B. welche Arztpraxis ist barrierefrei und hat ein Behinderten WC). Es ist geplant ein Orientierungstraining im Umgang mit dem ÖPNV und der Bundesbahn anzubieten.

● **KONTAKT:**

Jan Behrens, Tel: 57 88 34,
Winsener Straße 59, 21077 Hamburg
www.eidelstedter-elche.de
die.elche@eidelstedter-elche.de

● **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Freitag, 15-17 Uhr, Eidelstedter Bürgerhaus, Raum Club, Alte Elbgaustr. 12, 22523 Hamburg.

BDH Bundesverband Reha - bilitation, KV Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Der BDH ist ein Zusammenschluss von Kriegsopfern, Wehrdienstbeschädigten, Arbeits-/Unfallopfern, insbes. der Hirnbeschädigten und Querschnittsgelähmten, sowie der Witwen und Rentner. Der BDH unterhält Neurologische Kliniken in Braunfels, Elzach, Greifswald, Hessisch Oldendorf, Vallendar/Rhein (neurologisches Rehabilitationszentrum für

Jugendliche) und in Allner. Der BDH-Kurier erscheint zweimonatlich. Beratung der Mitglieder in sozialen Angelegenheiten und Wahrnehmung ihrer Interessen gegenüber Behörden und Sozialgerichten.

● **KONTAKT:**

Uwe Johannsen, Tel./Fax: 604 73 41
Stüffelring 14, 22359 Hamburg

Club 68 - Verein für Behinderte und ihre Freunde e.V., Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Veranstaltungen inner- und außerhalb unseres Clubzentrums, eigener Behindertenfahrdienst (zeitweise), Freizeitgruppen: offene Nachmittage und Ausflüge, Theaterbesuchsgruppe, Schwimmen, Kegeln, PC-Gruppe (Grundkurs und Tabellenkalkulation), Zeitungsgruppe, Gesprächskreis, Gartenarbeit, Kochen und Festausschuss. Unverbindliche Teilnahme sowie Zeitungsversand für Interessenten möglich. Generationsübergreifende Begegnung jüngerer und älterer Menschen, unabhängig von Behinderung bzw. Nichtbehinderung für gemeinsame, barrierefreie Freizeitinteressen.

● **KONTAKT:**

Bernd Horst, Tel: 603 36 73
Postfach 60 04 09, 22204 Hamburg
www.club68-hamburg.de,
club68-hh@gmx.de

● **TREFFEN:** Jeden Samstag, 15 Uhr, Clubzentrum Hummelsbütteler Weg 63, 22339 Hamburg, Tel: 538 43 13 (nur während der Öffnungszeiten!).

Landesarbeitsgemeinschaft Eltern für Integration e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung von Eltern, Unterstützung von Initiativen zur

Integration/Inklusion in allen Lebensbereichen, Veranstaltung von Tagungen, Vorträge, Diskussionsrunden. Gesellschafter der gGmbH „Hamburger Arbeitsassistentz“ (HAA) für die berufliche Integration von Menschen mit Behinderung. Förderung des gemeinsamen Lebens und Lernens von behinderten und nichtbehinderten Menschen, insbesondere in Kindergarten, Schule, Berufsbildung, Wohnen und Freizeit.

● **KONTAKT:**

Kontorhaus
Schulterblatt 36, 20357 Hamburg
Tel: 43 13 39 13, Fax: - 22
www.eltern-fuer-integration.de

Viola Kleffel, Tel: 760 05 92
Beerenhöhe 11, 21077 Hamburg
vglubrecht@gmx.de

● **TREFFEN:** Zu erfragen unter der Kontaktanschrift.

Intensiv-Kinder zuhause e.V. Regionalgruppe HH Elternverein für schwerpflegebedürftige Kinder

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Aufbau von regionalen Kontaktstellen, Öffentlichkeitsarbeit, Kooperation mit anderen Vereinen, Verbänden und Institutionen, Organisation von regionalen und bundesweiten Elterntreffen, gemeinschaftliche Aktivitäten von Kindern mit und ohne Behinderung und deren Eltern, Kontakte herstellen und fördern zwischen Familien mit Intensivkindern. Hilfe bei der Bewältigung alltäglicher Probleme, Sammeln und Vermitteln von Informationen, Möglichkeiten zur Unterstützung und Entlastung der Familien verbessern, Gesellschaftliche Integration

● **KONTAKT:**

Domenique Yousefi,
Tel: 555 05 -732, Fax: -733

Am Dorfteich 10 h, 22457 Hamburg
regio-hamburg@intensivkinder.de

- **TREFFEN:** vierteljährlich in Hamburg zum Stammtisch oder Familienaktionen.

KISE e.V. - Kinder in schwierigen Ernährungssituationen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kinder mit heimparentaler oder enteraler Ernährung z.B. mit folgenden Grunderkrankungen: Kurzdarmsyndrom; Neuronale Intestinale Dysplasie (NID) Morbus Hirschsprung, Aganglionose, Zylzer-Wilson-Syndrom, MMiHS, Zottenatrophie, Gastroschisis, Chronisch intestinale Pseudoobstruktion und mehr Beratung, Unterstützung und Erfahrungsaustausch betroffener Familien mit künstlich ernährten Kindern.

Erfahrungsaustausch mit Kliniken, Ärztinnen und Ärzten sowie Herstellern und Pflegediensten zur Verbesserung des Qualitätsstandards in der heimparentalen Ernährung. Verbesserung und Erweiterung der Versorgung der Betroffenen. Schaffung geeigneter Rehabilitationsmöglichkeiten. Organisation von Ferienfreizeiten, Seminaren und Familientreffen. Betreuung von verwaisten Eltern.

- **KONTAKT:**
Großraum Hamburg
Lars Heuer, Tel: 04184/89 27 78
Am Sand 11 a, 21271 Hanstedt
www.kise-ev.de, info@kise-ev.de
- **TREFFEN:** Regional 1/4-jährlich, nach Absprache.

People First Gruppe Hamburg „Die starken Engel“ e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Freizeitaktivitäten, Vorträge und

Seminare für Fachleute und Menschen mit Lernschwierigkeiten und mehrfacher Beeinträchtigung, Abbau von Barrieren in Hamburg, Netzwerk-Aufbau in- und außerhalb Hamburgs, arbeiten mit Hilfsmitteln, Inklusion in Europa, Forschungsgruppe, integrative/inklusive Sportgruppen, Öffentlichkeitsarbeit. Selbstbestimmung in allen Lebensbereichen.

- **KONTAKT:**
Sengelmanstr. 49, 22297 Hamburg
Tel: 729 61 - 719 Fax: - 720
www.peoplefirst-hamburg.com
people1hh@web.de
- **TREFFEN:** Jeden 3. Samstag, 16 -18 Uhr.

2.2 Körperliche, geistige und Sinnesbehinderung

ADS/ADHS Elternselbsthilfegruppe „Michel“ des ADHS-Deutschland e.V. Gruppen Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Hilfestellung, gemeinsame Aktivitäten, Vorträge. Hilfestellung für Betroffene, Unterstützung bei der Problembewältigung, Öffentlichkeitsarbeit.

- **KONTAKT:**
Helga Meyer, Tel: 738 05 82
www.adhs-deutschland.de
- **TREFFEN:**
Jeden 3. Mittwoch, 20 Uhr, KISS-Wandsbek, Andreas Weigel, Tel: 68 91 50 23.
Jeden 1. Dienstag, 20 Uhr, „Der Begleiter e.V.“ Soziales Zentrum, Ludwig-Rosenberg-Ring 47, 21031 Hamburg-Bergedorf, Helga Meyer, Tel: 738 05 82.

Jeden 1. Donnerstag, 20 Uhr, KIFAZ Harburg, Eißendorfer Pferdeweg 40 a, 21075 Hamburg, Christiane Eich, Tel: 04108/41 60 92.

Jeden letzten Dienstag, 20 Uhr, ev.-luth. Kirche Eidelstedt, Gemeinderaum, Eidelstedter Dorfstr. 27, 22527 Hamburg, Heidi Hildebrand, Tel: 556 71 70.

Selbsthilfegruppe AD(H)S Hamburg-Mitte

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Bei den regelmäßig stattfindenden Treffen tauschen sich Betroffene (und Interessierte) über die alltäglichen Probleme eines Erwachsenen mit AD(H)S aus. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe durch offene Gespräche und Erfahrungsaustausch in einer akzeptierenden Atmosphäre. Der Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins und die Unterstützung bei der Problembewältigung sind Themen, bei denen sich die Teilnehmer gegenseitig unterstützen. Die Gruppe wird moderiert und erhält dadurch einen strukturierten Rahmen. Veranstaltungen und Vorträge sind in Planung.

- **KONTAKT:**
Andreas Meier, Tel: 696 11 31
Michael Damkier, Tel: 04102/59356
info@adhs-hamburg-mitte.de
www.adhs-hamburg-mittede
- **TREFFEN:** Treffzeit bitte erfragen!
Seniorenbüro Hamburg e.V., Brennerstr. 90, 5. Stock, 20095 Hamburg

ADS-Gesprächskreise Norderstedt und Umgebung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Angebot von Gesprächskreisen für Eltern, Lehrer/Erzieher und Interessierte, Sammlung und Weitergabe von Informationen, Veranstaltung

von Vorträgen, Stammtisch für erwachsene ADHS-Betroffene. Information, Aufklärung und Weiterbildung von Eltern, Erziehern und Lehrern über ADHS; Früherkennung und -förderung, verbesserte Rahmenbedingungen in der Schule; bedarfsgerechte medizinische und therapeutische Versorgung.

- **KONTAKT:**
C. Kloster, Tel: 526 62 -66 Fax: -68,
Iltisstieg 1, 22846 Norderstedt
www.ads-norderstedt.de
info@ads-norderstedt.de

- **TREFFEN:**
Treffen für Eltern von AD(H)s-Kindern/-Jugendlichen. Lehrer, Erzieher und Interessierte sind herzlich willkommen. 1. Mittwoch, 20 Uhr, Evento, Rathausallee 35 (Moorbekpassage), 22846 Norderstedt. Anmeldung erforderlich.
Stammtisch für ADHS-betroffene Erwachsene: 3. Dienstag, 20 Uhr, Regenbogen e.V., von Bodelschwingstr. 1 a, 24568 Kaltenkirchen.

Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Rat und Hilfe vor und nach der Operation. Gespräche oder Korrespondenz mit AN-Patienten bundesweit, Regionalgruppen in verschiedenen Bundesländern.

- **KONTAKT:**
Birgit Hühn, Tel: 640 75 84, ab 19 Uhr
Angelika Schaff, Tel: 48 79 78
www.akustikus.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch, letzter Quartalsmonat, 16-18 Uhr, KISS-Wandsbek.

*Alzheimer
siehe Demenz, Seite 30 f.*

AMPU VITA e. V.

(ehemals Amputierten e. V. Nord)
Gemeinnütziges Institut für Amputations-Vorsorge und Integration e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Persönliche und individuelle Beratung und Betreuung von Menschen und deren Angehörige vor und nach einer Amputation in allen Belangen rund um das Leben mit Amputation (z. B. Hilfe bei Anträgen, amputationsgerechte Wohnraumanpassung, unabhängige Prothesenberatung, unabhängige Vermittlung an spezialisierte Einrichtungen). Wir bieten verschiedene Mobilitäts- und Sportgruppen speziell für Amputierte: Schwimmen, Wassergymnastik, Geh-Training, Muskelaufbau, Fitness, Nordic Walking, Kegel, Mini-Golf, Fahrradfahren, Tanzen. Außerdem finden regelmäßig Kurse wie „Gegen den Phantomschmerz“, „Gesunde Ernährung“, Entspannung sowie medizinische, psychologische und reha-technische Vorträge statt. Selbsthilfegruppen für Betroffene, Angehörige, junge Frauen, Armamputierte. In unserem Projekt AMPU KIDS und DYS KIDS werden Kinder/Jugendliche mit Amputation sowie ihre Eltern und Geschwister betreut und beraten. Auch hier gibt es eine geleitete Selbsthilfegruppe sowie 1 x mtl. einen Sport- und Spieltag für Kinder und Jugendliche mit Amputationen, angeborenen Fehlbildungen und/oder Bewegungseinschränkungen. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit möchten wir ein neues Bewusstsein für Menschen mit dieser Behinderung schaffen.

● **KONTAKT:**

August-Krogmann-Straße 52,
22159 Hamburg,
Tel: 645 81 13 63, Fax: 696 41 651
www.ampu-vita.de, info@ampu-vita.de

● **TREFFEN:** „Allgemeine Gruppe“ (alle Menschen mit Amputationen und deren Angehörige): Jeden letzten Dienstag, 18 Uhr. Bitte vorher anmelden. Weitere Gruppen auf Anfrage.

Selbsthilfegruppe für Amputierte, Prothesenträger

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Gespräche, Informationsaustausch, Freizeitgestaltung. Wir bieten Informationen rund um Prothetik, Hilfestellungen bei Behördengängen, auch auf schriftlicher Weise, Besuchsdienste, Sonstiges.

● **KONTAKT:**

Catrin Körner, Tel: 80 46 82 (privat)
Tel: 428 43 51 43
www.bein-ade.de
catrin.koerner@blomkamp38a.de

● **TREFFEN:** Jeden 2. Mittwoch, 18 Uhr oder nach Absprache. Bitte mit Voranmeldung. Scheune, Reeperbahn.

Aphasiker-Selbsthilfe in Hamburg e.V.

(Erwachsene mit Störung des Sprachsystems infolge Schlaganfalls oder anderen Schädel-Hirnverletzungen)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Erfahrungsaustausch, Information, gemeinsame Aktivitäten/Übungen, Ausflüge und Reisen, Konzentrations- und Hirn-Leistungstrainings. Vermeidung von Isolation, Hilfe beim Aufbau neuen Selbstbewusstseins und der Wiederentdeckung eigener Kreativität, Öffentlichkeitsarbeit.

● **KONTAKT:**

Bezirksamt Hamburg-Nord,
Tel: 428 04-24 36, tägl. Telefonberatung
Persönl. Beratung: jeden Do. 10-13 Uhr
Kümmellstr. 5-7, Raum S 69
20249 Hamburg
www.aphasie-hamburg.de
aphasiker.hamburg@web.de

● **TREFFEN:** Gruppe Hamburg Mitte:
Jeden 3. Di., 17 - 19 Uhr (nicht im Dez.),
Heinrich-Hertz-Str. 90, Haus 1

Gruppe Hamburg Nord: Jeden 1. Mi., 16 - 18 Uhr (nicht in den Sommerferien), Stavenhagenhaus, Frustbergstr. 4 (Bus 114 / 23 bis Warnckesweg), 22453 Hamburg.

Gruppe Hamburg West: Jeden letzten Mi., 17 - 19 Uhr (nicht im Dez.), Stammtisch im Restaurant Eckhardt, Paul-Neumann-Platz 2-4, 22765 Hamburg.

Gruppe für Jüngere Aphasiker: Jeden 1. & 3. Mo., 16-18 Uhr, Bezirksamt Nord, Küm-mellstr. 5-7, Raum S 55, 20249 Hamburg.

Interessengemeinschaft Arthrogryposis e.V. (IGA)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Hilfestellung für Eltern und Betroffene, Information der Öffentlichkeit, Behörden, Institutionen, Ärzte, Kliniken, Vermittlung des aktuellen Wissensstandes, Förderung wissenschaftlicher Untersuchungen.

- **KONTAKT:**
Andrea Rust, Tel: 672 55 66
Schwarzenbeker Ring 46,
22149 Hamburg
www.arthrogryposis.de
hamburg@arthrogryposis.de
- **TREFFEN:** alle 2 Jahre bundesweit, ansonsten bei Bedarf.

Selbsthilfegruppe Asperger- Syndrom

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaus-tausch, Beratung, Freizeitaktivitäten von und für erwachsene Autismus-Betroffene.

- **KONTAKT:**
Hajo Seng, hajoseng@yahoo.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Samstag, 14-17 Uhr, KISS-Altona.

Elterninitiative Autismus Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Austausch und Bearbeitung der Themen Früherkennung, Diagnostik, Frühförderung, Therapie, Schule, Leben mit Autismus, Recht, Aufklärung, Lobbyarbeit. Ein Ziel ist dabei, die Verantwortlichen an den wichtigen Stationen im Leben der Kinder - z.B. Behörden, Ärzte, Lehrer - zu informieren, vor allem Verständnis für die Besonderheit unserer Kinder zu wecken. Wir sind bisher über-wiegend Eltern von high-functional-Auti-sten - Asperger- und Kanner-Autisten - von 4 - 14 Jahren.

- **KONTAKT:**
www.autismushamburg.de
[autismushamburg\(at\)gmx.de](mailto:autismushamburg(at)gmx.de)

Verein zur Förderung autistischer Kinder e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaus-tausch, Arbeitskreise, Freundeskreise, Beratung, Entlastung, Information. Förderung autistischer Kinder, Jugendlicher und Erwachsener; Hilfen zur Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft.

- **KONTAKT:**
Barbara Rittmann,
Tel: 511 68 25, Fax: 511 86 10,
Bebelallee 141, 22297 Hamburg
www.autismus.de
info@autismus.de
- **TREFFEN:** Erfragen über Kontakt.

Bandscheibenprobleme

AKTIVITÄTEN & ZIELE: In der neuen Grup-pe sollen Erfahrungen und Tipps zu den Behandlungen ausgetauscht werden. Auch

Themen wie: Umgang mit Behörden, Frühverrentung oder Erwerbslosigkeit aufgrund der Erkrankung. Miteinander reden und sich zuhören, um sich dadurch gegenseitig zu entlasten.

- **KONTAKT:**
Andrea Teepe, Tel: 536 35 05 (AB)
- **TREFFEN** Jeden 2. & 4. Donnerstag, 18 - 20 Uhr, KISS-Wandsbek.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Therapiegruppe Ahrensburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Bechterew-Gymnastik, Atemtherapie, Wassergymnastik, Beratung und Information, Erfahrungsaustausch. Körperliche Beweglichkeit erhalten, gegenseitige Unterstützung, Stärkung gegenüber Ärzten, Reha-Anbietern, Krankenkassen.

- **KONTAKT:**
Wolf Ide, Tel: 04107 / 72 17
Neue Str. 43 22962 Siek
www.dvmb-sh.de, wolf.ide@gmx.de
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 19-20 Uhr, Peter-Rantzau-Haus, Woldenhorn 3, 22926 Ahrensburg.
Jeden 2. Dienstag, 19.15-19.45 Uhr, Badlantic, 22926 Ahrensburg.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, LV Hamburg e.V. Therapiegruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Information, Begegnung, Vorträge, Erfahrungsaustausch, Gymnastik- und Sportgruppen. Aufklärung der Erkrankten, Linderung der Krankheitsfolgen, Erfahrungsaustausch.

- **KONTAKT:**
Jens Perßon,
Tel: 420 63 86, Fax: 420 39 43
Hohe Weide 19, 20259 Hamburg
Gerd Nachtigal Tel: 550 99 48
www.dvmb-hh.de, dvmbhh@aol.com
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch (Feb.-Juni, Sep. - Nov.) Rest./Café „EHRENSTEIN 9“, ETV, Bundesstr. 96, 20144 Hamburg.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Gruppe Pinneberg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Spezielle gezielte Physiotherapie, Beratung, Erfahrungsaustausch, 1 x mtl. Gesprächskreis, Hilfe bei Problembewältigung (Krankenkasse, Reha-Maßnahme, Behörden).

- **KONTAKT:**
Jörg Blank, Tel: 04101 / 254 59,
Fax: 04101 / 84 00 95,
Heinrich-Boschen-Str. 21,
25421 Pinneberg
- **TREFFEN:** Spez. Gymnastik: Jeden Mo., 19-20 Uhr, Berliner Straße (gegenüber Star-Tankstelle), 25436 Uetersen.
Jeden 1. Donnerstag, 19.30 Uhr, Zur Schmiede, 25494 Borstel-Hohenraden.

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gemeinsam weiter sehen. Mit unseren Augen lesen wir, sehen fern, fahren Auto, sammeln Eindrücke auf Reisen und sie lenken uns bei fast allen anderen täglichen Aktivitäten. Ein deutliches Nachlassen der Sehfähigkeit oder deren vollständiger Verlust wird deshalb als ein dramatischer Einbruch an Lebensqua-

lität empfunden. Wir können Sie unterstützen, wenn Sie diesen Schock verarbeiten wollen, wenn Sie nach neuen Lösungswegen suchen, um weiterhin aktiv und selbstbestimmt leben zu können. Unsere Mitarbeiter/innen bieten Ihnen ihr Fachwissen, eigene Erfahrungen und sehr viel Verständnis an, um gemeinsam wieder weiter zu sehen. Unsere Angebotspalette reicht von psychosozialer und sozialrechtlicher Unterstützung über ausführliche Hilfsmittelberatung und Sehhilfenprüfung, Unterricht in Blindenschrift bis zu Kultur- und Freizeitangeboten. In Timmendorfer Strand/Ostsee bietet Ihnen unser barrierefreies Ferienhotel ganzjährig Erholung und Entspannung. Sollten wir selbst nicht helfen können, vermitteln wir gern weiter zu entsprechenden Anbietern, z.B. Frühbetreuung, Blindenschule, Hamburger Blindenstiftung, Rehabilitationszentren oder Hörbücherei. Mit den für Sie zuständigen Ämtern und Behörden pflegen wir eine konstruktive Zusammenarbeit. In jedem Fall, wir nehmen uns Zeit für Sie.

- **KONTAKT:**
Louis-Braille-Center,
Holsteinischer Kamp 26,
22081 Hamburg,
Tel: 209 404-0, Fax: 209 404-66,
Tel: 209 404-30, Veranstaltungstelefon
www.bsvh.org
info@bsvh.org

Freunde blinder und sehbehinderter Kinder e.V. **Schulverein des Bildungszentrums für Blinde und Sehbehinderte Hamburg (BZBS)**

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Frühförderung blinder und sehbehinderter Kinder im Vorschulalter, Beratung und Öffentlichkeitsarbeit, Hilfsmittelherstellung solcher Lehr-

und Hilfsmittel, Blindenschrifttexte und Vergrößerungen, die im Handel nicht erhältlich sind; Beratung und Hilfe bei der Beschaffung anderer Hilfsmittel, Ferienfreizeiten für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche in Hamburg, Aufgaben eines Fördervereins für das BZBS.

- **KONTAKT:**
Borgweg 17 a, 22303 Hamburg
Tel: 279 71 86, Fax: 63 60 99 01
www.blindekinder.de,
info@blindekinder.de

Tandem-Club „Weiße Speiche“ Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Radtouren auf Tandems mit Sehenden, Sehbehinderten und Blinden. Integration von Behinderten und Nichtbehinderten; sportliche Betätigung.

- **KONTAKT:**
Ulli Staniullo, Tel: 831 64 01
Gregor Scheithauer, Tel: 570 60 93
- **TREFFEN:** Radtouren. Wanderungen im Winter, samstags oder sonntags und mittwochs im 3-Wochenabstand (April - Okt.). Klönnachmittage: Jeden 1. Donnerstag ab 17 Uhr, Treffpunkt erfragen.

Chorea Huntington Kontaktgruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch - Informationen aus dem In- und Ausland. Hilfe zur Selbsthilfe.

- **KONTAKT:**
Helga Radloff, Tel: 66 71 78,
Max-Brauer-Allee 241, 22047 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 4. Mittwoch, 18.30 Uhr, Tagespflege Barmbek, Steilshooper Str. 242 b, 22307 Hamburg.

Huntington Selbsthilfe Hamburg-Altona für Erkrankte und Risikopersonen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die Selbsthilfegruppe beschäftigt sich u. a. mit folgenden Themen: wie gestalte ich meinen Alltag, gegenseitige Hilfestellungen, Beratungen, gemeinsame Freizeitgestaltung.

- **KONTAKT:**
Brigitte Decker, Tel: 677 87 09
huntingtonselbsthilfe-hhaltona@t-online.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Mittwoch, 18-20 Uhr, KISS-Altona.

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. - Angehörigen-Börse

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächs-, Erfahrungs- und Informationsaustausch für pflegende Angehörige. Entlastung und Unterstützung pflegender Angehöriger. Vermittlung von Kontakten zwischen Betreuenden in der unmittelbaren Nachbarschaft. Beratung vom Erkrankten.

- **KONTAKT:**
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg
Tel: 68 91 36 25, Mo. - Do. 10 - 13 Uhr
www.alzheimer-hamburg.de
info@alzheimer-hamburg.de
- **TREFFEN:**
Gesprächsgruppe Barmbek
Jeden 1. Freitag, 14 - 16 Uhr
Gesprächsgruppe Wandsbek:
Jeden 3. Donnerstag, 15.30 - 17.30 Uhr
Gesprächsgruppe Volksdorf I:
Jeden letzten Donnerstag, 15 - 17 Uhr
Gesprächsgruppe Volksdorf II:
Jeden 2. Donnerstag, 16 - 18 Uhr
Gesprächsgruppe Bergedorf:
Jeden 4. Mittwoch, 18 - 20 Uhr
Gesprächsgruppe Langenhorn:
Jeden 2. Freitag, 15 - 17 Uhr

Gesprächsgruppe Ottensen:

Jeden 1. Dienstag, 14 - 15.30 Uhr

Gesprächsgruppe St. Pauli/Altona:

Jeden letzten Dienstag, 19 - 21 Uhr

Gesprächsgruppe Jenfeld:

Jeden 3. Dienstag, 15.30 - 17.30 Uhr,

Gesprächsgruppe Eimsbüttel:

Jeden 1. Mittwoch, 15 - 17 Uhr,

Gesprächsgruppe Rissen:

Jeden 3. Montag, 16 - 18 Uhr

Gesprächsgruppe Süderelbe:

Jeden 1. Dienstag, 16.30 - 18 Uhr

Angehörigengruppe für demenzerkrankte Menschen

AKTIVITÄTEN & ZIELE:

Gespräche mit Angehörigen und Freunden von demenzerkrankten Menschen. Treffen, um sich mit anderen Angehörigen und Freunden oder Betreuern auszutauschen. Informationen über Hilfsangebote. Aufklärung über verschiedene Formen der Demenz. Vorträge von Neurologen (Medikamentation), Ergotherapeuten, Kynästhetikern, Altenpflegern... Wie verhalte ich mich dem dementen Menschen gegenüber und mache sein Leben (und meines) erträglicher? Abbau von Schuldgefühlen bei einer Heimunterbringung.

- **KONTAKT:** KISS Hamburg,
Selbsthilfe-Telefon 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 3. Donnerstag, 16-18 Uhr, Alten- und Pflegeheim Haus „Am Frankenberg“, Bibliothek, Ebene 2, Am Frankenberg 34, 21077 Hamburg

Angehörigengruppe Süderelbe

Gesprächskreis mit Angehörigen dementiell erkrankter Menschen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche von/mit Angehörigen von Demenzzkranken,

gelegentlich Vorträge von Referenten zu bestimmten Themen aus dem Bereich Demenz, Pflege, Rechte und Pflichten. Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen.

- **KONTAKT:**

Sigrid Rudolph, Tel: 742 57 40,
Plot 4, 21129 Hamburg

- **TREFFEN:** Jeden 1. Dienstag, 16.30 Uhr. Anmeldung unbedingt erforderlich! DRK Tagespflege Süderelbe, Hausbrucher Str. 121 a, 21147 Hamburg.

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von dementen Menschen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Fachlich geleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von gedächtnisgestörten älteren Menschen. Einzel-Beratung, Betreuungsgruppe, Vermittlung von geschulten Ehrenamtlichen. Unterstützung, Beratung, Entlastung und Verbesserung der Betreuungssituation.

- **KONTAKT:**

Demenznetz Wilhelmsburg
im Diakoniehaus
Wilma Waldner, Tel: 752 45 922 AB
Rotenhäuser Str. 84, 21107 Hamburg

- **TREFFEN:** Jeden letzten Montag, 17-19 Uhr.

KIDS Hamburg e.V.

Kontakt- und Informationszentrum Down Syndrom

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information und Beratung: regelmäßige Telefonsprechstunde, Beratung in Hamburger Krankenhäusern, Informationsgespräche, -veranstaltungen. Kinder und Jugendarbeit: verschiedene

Gruppenangebote, offene Angebote, Ferienprogramme, Reisen. Beratung: Seminare, Infoabende, Bibliothek. Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung: Abbau von Vorurteilen, Förderung der Integration/Inklusion.

- **KONTAKT:**

Monetastr. 3, 20146 Hamburg
Tel: 38 61 67-80, Fax: -81,
Tel. -79, Sprechzeiten durch betroffene Eltern: Mo. + Do. 10 - 12 Uhr
www.kidshamburg.de
info@kidshamburg.de

Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Broschüre, Informationszeitschrift 2 mal jährlich, Beratung, Tagungen. Aufklärung der Öffentlichkeit und Ärzte über Dystonien, Gründung von Selbsthilfegruppen in allen Teilen Deutschlands, Unterstützung von Forschungsprojekten.

- **KONTAKT:**

Carola Neukirchen,
Tel: 87 56 02, Fax: 87 08 28 04,
Theodorstr. 41 P, 22761 Hamburg
www.dystonie.de, info@dystonie.de

Dystonie Selbsthilfegruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch unter Betroffenen in der Gruppe, Einzelgespräche, Kontakte zu Ärzten und Kliniken, Informationen, Beratung. Aufklärung in der Gruppe über das Krankheitsbild Betroffener, Einzelgespräche, Leidensdruckabbau, Aufbau des Selbstvertrauens.

- **KONTAKT:**

Barbara Schröter, Tel: 30 98 49 30,

Marommer Str. 14 a, 22850 Norderstedt
www.dystonie.de
barbara.schroeter@rg.dystonie.de

- **TREFFEN:** Jeden 2. Dienstag im Quartal, 16 Uhr, jeden 3. Dienstag im Quartal, 18 Uhr, Asklepios Klinik Nord, Haus 1, R.201, Tangstedter Landstr. 400, 22417 Hamburg.

Epilepsie Selbsthilfegruppe Hamburg-Mitte

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Unsere Selbsthilfegruppe bildet eine gemeinsame Anlaufstelle, die sich vorrangig zur Aufgabe gemacht hat Vorurteile, Diskriminierung und das der Epilepsie anhaftende negative Stigma abzubauen. Allen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und ggf. Institutionen möchten wir Grundwissen über unser Anfallsleiden vermitteln. Wir wollen bei unseren Gruppenmitgliedern und anderen Interessierten Ängste und Ablehnung abbauen. Wir wollen bei Betroffenen das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl stärken.

Wir reden über Epilepsie und die daraus entstehenden Probleme; Beratung von Betroffenen und deren Angehörigen; Umgang mit der Krankheit; Erfahrungsaustausch; Lebensgestaltung; Diskriminierung und Vorurteile; Beruf; Partnerschaft; Medikamente; Autofahren. Außerdem wollen wir erreichen, dass die Öffentlichkeit mehr über die Bedeutung der Epilepsie erfährt, damit wir nicht länger als Menschen 2. Klasse angesehen werden.

- **KONTAKT:**
Holger Pfarr,
Tel: 644 07 22, Fax: 659 95 140,
Moschlauer Kamp 11, 22159 Hamburg
www.epilepsie-selbsthilfegruppe-hamburg.de, h.pfarr@arcor.de
- **TREFFEN:** 1. & 3. Montag, 17.30 - ca. 20 Uhr, Lohmühlenstr. 5. Telefonischer Kon-

takt vor dem ersten Treffen erwünscht.
Asklepios Klinik St. Georg, Haus V, R. 216.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgieerkrankter Altona

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Weiterleitung neuer Erkenntnisse, Ernährungstipps. Besser mit den Schmerzen umgehen lernen, lernen mit den Kräften hauszuhalten, Freude am Leben wiederzugewinnen.

- **KONTAKT:**
Karin Drewfs, Tel./Fax: 22 25 81
Ansprechpartner für Männer
Heinz v. Damm, Tel: 763 67 08
- **TREFFEN:** Jeden 4. Mittwoch, 15-17 Uhr, KISS-Altona.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgieerkrankter Wandsbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Gespräche, Ausflüge. Erfahrung über die Krankheit, Kontakte zu anderen Gruppen, Vorträge planen innerhalb der Gruppe - gemeinsam Spaß haben.

- **KONTAKT:**
Uschi, Tel: 647 78 23 (abends)
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Mittwoch, 10-12 Uhr, KISS-Wandsbek.

Fibromyalgie-Syndrom Hamburg-Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Fachvorträge, Informationsveranstaltungen. Was kann ich selbst tun? Welcher Weg ist für mich richtig?

- **KONTAKT:**
G. Thiess, Tel: 790 74 06
www.selbsthilfe-fibromyalgie-hh.de
selbsthilfe-fibro-hh@gmx.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch, Ev. Kirchengemeinde „St. Trinitatis“, Bremer Str. 9, 21073 Hamburg.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppen Schenefeld

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Geselligkeiten. Neuer Lebensmut.

- **KONTAKT/TREFFEN:**
Schenefeld I: Jeden 1. Dienstag, Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4, 22869 Schenefeld
Tel: 830 37 373, Sozialberatung
Tel: 04101/457 96, T. Gröning
- Schenefeld II:
Jeden 2. Dienstag, 16-18 Uhr
Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4, 22869 Schenefeld
Tel: 830 37 373, Sozialberatung
Tel: 04101/457 96, T. Gröning
- Schenefeld III:
Jeden 3. Dienstag, 16-18 Uhr
Sozialberatung Schenefeld, Osterbrooksweg 4, 22869 Schenefeld
Tel: 830 37 373, Sozialberatung
Tel: 04101/639 11, B. Meyer-Bothling
- Infostunde: Jeden 3. Mittwoch, 17-19 Uhr
Nur nach Voranmeldung! Sozialberatung Schenefeld, Tel: 04101/457 96.

Frühstart

Elterninitiative für Früh- und Risikogeborene Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung, Seminare, Betreuung von Eltern von Frühgeborenen.

Soforthilfe leisten bei Eltern von Frühgeborenen, Langzeitkontakte von betroffenen Eltern fördern, interdisziplinäre Zusammenarbeit fördern, Dialog zwischen Ärzten und Eltern fördern.

- **KONTAKT:**
Asklepios Klinik Nord Heidberg, Kinderintensivstation, Tangstedter Landstr. 400, 22417 Hamburg
Tel./Fax: 18 18 87-3038
www.fruehstart-hamburg.de
fruehstart@yahoo.de
- **TREFFEN:** Aktuelle Treffen der Homepage entnehmen oder im Büro erfragen!
Asklepios Klinik Nord Heidberg, Kinderintensivstation, Christiane Stock, Tel: 30 98 05 70
UKE, Kinderklinik, 1/4 jährlich montags, Martinistr. 52, 20246 Hamburg, Andrea Rahlf, Tel: 551 10 76
Altonaer Kinderkrankenhaus und Perinatalzentrum Altona
Bei den Kontaktpersonen zu erfragen!
Paul-Ehrlich-Straße 1, 22763 Hamburg
Erica Hinrichs, Tel: 721 37 96 oder Christiane Stock, Tel: 30 98 05 70
Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift
Ein Abend in der 1. Woche eines Monats, Ulrike Döhrn, Tel: 200 77 81, Birte Hornburg, Tel: 04102/82 18 90
Marienkrankenhaus
Erica Hinrichs, Tel: 721 37 96

Gehörlosenverband Hamburg e.V.

Gebärdensprachdolmetschereinsatz- und Vermittlungszentrale.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Interessenvertretung aller Gehörlosen, Schwerhörigen und Spätertaubten in Hamburg; Informations- und Koordinierungsstelle zwischen Hörenden und Gehörlosen; Beratungs- und

Geschäftsstelle im Kulturzentrum für Gehörlose in Hamburg-Othmarschen; Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen und Kursen; Gebärdensprachkurse. Anlaufstelle und Treffpunkt für alle Gehörlosen, Schwerhörigen und Spätertaubten, die in Gebärdensprache kommunizieren. Aufklärung zu sozialen, politischen und kulturellen Fragen für Gehörlose bieten, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung von Gehörlosen fördern. Angst, Hilflosigkeit, Fremdbestimmung, Isolation und Bildungsdefizite abbauen.

- **KONTAKT:**
Kultur- und Freizeitzentrum der Gehörlosen, Schwerhörigen und Spätertaubten - Geschäftsstelle
Bernadottestr. 126, 22605 Hamburg
Tel: 88 09 88 18, Fax: 881 15 36
info@gehoerlosenverband-hamburg.de

Selbsthilfegruppe Glaukom

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Beratung, Informationen, Kontakt zu Ärzten.

- **KONTAKT:**
Albert Rösler, Tel: 414 88 880,
Jutta Hakimyar, Tel: 27 77 29
- **TREFFEN:** Jeden 3. Dienstag, 18-20 Uhr, Teestube „Quo Vadis“, Grindelallee 95.

HSP-Selbsthilfegruppe e.V. Gruppe Nord für Betroffene mit Hereditärer Spastischer Spinalparalyse (HSP) und deren Angehörige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen auch Fachvorträge von Ärzten und Therapeuten, Beratung und Informati-

on zur Bewältigung hsp-typischer Probleme.

- **KONTAKT:**
Brigit Bratsch,
Tel: 760 78 60, Fax: 761 02 747
birgit@bratsch.eu
- **TREFFEN:** Mehrfach jährlich an unterschiedlichen Orten in Hamburg. Termine erfragen.

Selbsthilfegruppe Heredo- Ataxie oder ähnliche Erkrankungen wie Friedreich´sche Ataxie, Nonne- Marie oder Olivo-Ponto-Cerebelläre- Atrophie (OPCA)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Besserer Umgang mit der Krankheit.

- **KONTAKT:**
Peter Reußner, Tel./Fax: 55 44 68 98,
Hinrich-Thieß-Str. 52 f,
22844 Norderstedt
peter.reussner@wt.net.de
- **TREFFEN:** Nach Absprache, Auskunft über Kontaktanschrift.

Selbsthilfegruppe Hirn- Aneurysma und Hirnblutung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kennenlernen von Menschen, die an einem Hirn-Aneurysma und Hirnblutung behandelt worden sind. Austausch von Erfahrungen und Hilfestellung bei Problemen, Verarbeitung des Geschehens.

- **KONTAKT:**
Ingeborg Scheffler, Tel: 58 72 63
Elke Christiansen, Tel: 04103/18 02 88
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag, 18 Uhr, UKE.

Hirnverletzte und Angehörige „Hamburg und Umgebung“ (erworbene Hirnschäden)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Betroffene (und Angehörige) nach Schule bzw. Berufsfindung bis allgemeiner Ruhestand, die nach der Akutphase zwar ein Maß an Mobilität und Kommunikationsfähigkeit wiedergewonnen haben, aber noch Hirnleistungsdefizite aufweisen. Erfahrungs-, Informations- und Meinungsaustausch unter vergleichbar Betroffenen/Angehörigen. Soziale Kontakte und Freundschaften, ggf. Freizeitgestaltung. Weitergabe von Tipps und Hinweisen. Anlaufstelle für Ratsuchende, Öffentlichkeitsarbeit, um Informationen zu dieser Erkrankung zu verbreiten. Keimzelle der Angehörigen-Initiative ARCHE NOVA, Wohnen für Menschen mit erworbenen Hirnschäden (www.archenova-net.de).

- **KONTAKT:**
Detlef B. Wilke, Tel: 790 90 306
Fax: 769 60 933
joewilke@t-online.de
Ursula Benner, Tel./Fax: 643 72 61
u.benner@yahoo.de
- **TREFFEN:** Jeden 4. Mittwoch (außer Dez.), 18 Uhr, KISS-Altona.

Schädel-Hirnpatienten in Not e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kontakte zwischen den Betroffenen und Angehörigen von Patienten im apallischen Durchgangssyndrom (Wachkoma); Information über Möglichkeiten der Frührehabilitation, der weiterführenden Rehabilitation und der Langzeitpflege. Hilfestellung für Betroffene und Angehörige, Aufklärung der Öffentlichkeit über die krasse Unterversorgung von Patienten im apallischen Durchgangssyndrom (Wachkoma).

- **KONTAKT:**
Ernst Werner Lüßer,
Tel./Fax: 605 26 75, 0171-618 33 22
An der Bredenbek 11 c,
22949 Ammersbek,
werner.luesser@t-online.de
- **TREFFEN:** Nur nach tel. Absprache.

Schritt für Schritt - Hilfe für das hirnverletzte Kind e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information über Intensiv-Therapien für hirnverletzte oder hirngeschädigte Kinder und dadurch z.B. bedingte Blindheit oder Seh-, Sprach-, Hör- und Bewegungsbehinderung. Informationen über Therapien, die u.a. auf Doman-Delacato, Petö oder Tomatis basieren. Erfahrungsaustausch. Gesprächsangebot für betroffene Eltern neugeborener und verunfallter Kinder oder Jugendlicher. Infos/Vorträge/Diskussion mit Interessierten. Therapiedurchführung der Petö-Methode in Ferienzeiten. Wochenendfreizeiten für behinderte Kinder/Jugendliche und Familien mit behinderten Kindern. Eine individuelle und weitestgehende Rehabilitation von hirnverletzten Kindern ermöglichen. Die Unterforderung behinderter Kinder abbauen und die Unabhängigkeit verbessern. Öffentlichkeitsarbeit für Therapien, die auf die Ursache der Behinderung einwirken. Elternunterstützung.

- **KONTAKT:**
Vereinsbüro Bernhard Jürs
Maria-Louisen-Str. 88, 22301 Hamburg
Tel: 44 72 62, Fax: - 76
www.schritt-fuer-schritt.de
info@schritt-fuer-schritt.de
- **TREFFEN:** Erfragen über Kontaktanschrift.

Eltern-Kind-Treffen für Familien mit hörbehinderten Kindern mit Hörgeräten oder Ci-Cochlear-Implantat

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Information über Veranstaltungen, Spaß für die Kinder. Mehr Sicherheit der Eltern bei Gesprächen mit Ärzten und Pädagogen. Bei den Kindern: zu sehen, es gibt noch mehr die so sind wie ich (gerade für Kinder im Regelkindergarten oder der Regelschule).

- **KONTAKT:**
Ellen Adler, Tel: 523 51 90,
Friedrichsgaber Weg 166,
22846 Norderstedt
m.adler@wtndet.de
- **TREFFEN:** Jeden 3. Samstag, 15-18 Uhr, an unterschiedlichen Plätzen. Bitte Liste anfordern.

Bund der Schwerhörigen e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung bei Schwierigkeiten in Beruf und Freizeit, technische Hilfsmittelberatung (ständige Ausstellung), Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen, Vermittlung von Behördenkontakten, Vermittlung von Kontakten zu Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen, Reha- u. Bildungsangebote (Gebärdensprachkurse, Sprachpflege u. a.) Clubnachmittag, Fotogruppe, Kreativgruppe, Besichtigungen, Theaterbesuche, Selbsthilfegruppen, Reisen und Ausflüge, Feierabendgruppe, Jugendgruppe (Disco, Jugendfreizeiten und Kulturtreffs) Hamburger Schwerhörigen-Sportverein (Fussball, Handball, Tischtennis, Volleyball, Kegeln, Badminton).

- **KONTAKT:**
Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg,
Tel: 29 16 05, Fax: 299 72 65,
Mo. - Mi. 9 - 17, Do. 13 - 18 Uhr,

www.bds-hh.de
info@bund-der-schwerhoerigen.de oder
info@bds-hh.de

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte Verstehen lernen für Schwerhörige und Ertaubte

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir üben gemeinsam deutliches Sprechen, von den Lippen ablesen, Hörtraining, Fingeralphabet, lautsprachbegleitende Gebärden, Selbstsicherheit und Angstabbau durch Gruppengespräche und Rollenspiele. Gemeinsame Spielnachmittage zum besseren Kennenlernen und Entspannen. Durch gemeinsame Gespräche und Übungen den Umgang mit der Hörbehinderung bei sich selbst und bei den anderen zu verbessern. Selbstbewusstsein stärken und Vorurteile gegenüber den Hörgeschädigten in der Gesellschaft abbauen. Durch praktische Tipps aus der eigenen Erfahrung den anderen Hörgeschädigten helfen.

- **KONTAKT:** Tel./Fax: 79 14 15 54
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch, 15-17 Uhr, KISS-Harburg.

Selbsthilfegruppe der Schwerhörigen und Ertaubten im Bund der Schwerhörigen e.V. Hamburg (BdS e. V.)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die Selbsthilfegruppe hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Schwerhörigen und Ertaubten Hilfestellung zu geben bei der Bewältigung und Akzeptanz einer Hörschädigung. Dies wird erreicht durch Gespräche, Absehen, lautsprachbegleitende Gebärden, Fingeralphabet. Wir machen Besichtigungen und laden

Referenten ein. In der Gruppe sind Schwerhörige jeden Grades und Ertaubte.

- **KONTAKT:**
Geschäftsstelle des BdS e.V.
Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg,
Tel: 29 16 05, Fax: 299 72 65
info@bds-hh.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Dienstag, 14-17 Uhr,
Hörberatungs- und Informationszentrum
(HörBiz), Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg.

Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Rechtliche Anerkennung des Schwerbehindertenstatus bis zur Körpergröße von 1,50 m (heutiger Stand: 1,30 m). Kleinwuchsgerechte Gestaltung öffentlicher Gebäude und Verkehrsmittel bzw. anderer öffentlicher Einrichtungen (Geldautomaten, Notrufsäulen etc.). Die Öffentlichkeit über die Probleme, die durch unsere Behinderung entstehen, informieren und auf ein angemessenes Verhalten uns gegenüber hinwirken.

- **KONTAKT:**
Karin Witt, Tel: 589 25 41,
Stellinger Chaussee 23, 22529 Hamburg
www.kleinwuchs.de, vkmwitt@aol.com
Ines Sperling, Tel: 04103/185 16
Lindenstr. 43, 22880 Wedel
- **TREFFEN:** 1 x monatlich, 1 x jährlich
Bundestreffen.

Leben mit Behinderung Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Leben mit Behinderung Hamburg ist ein Zusammenschluss von Familien mit einem körper-, geistig- und mehrfach behinderten Angehörigen.

Mit seinen 1.500 Mitgliedern vertritt er die Interessen behinderter Menschen und steht Ihnen vom Kindes- bis ins Seniorenalter zur Seite mit Beratung, Förderung, Wohn-, Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten und einer Vielzahl ambulanter Angebote: Angebote für behinderte Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ihre Familien. Beratung, Interessenvertretung, Beratung bei schulischen Fragen, Betreuungsverein für behinderte Menschen: Rechtliche Vertretung behinderter Menschen, Beratung ehrenamtlicher Betreuer. Bildung und Freizeit: Erwachsenenbildung, unterstützte Kommunikation, Freizeitgruppen, integrative Theaterarbeit, kulturelle Veranstaltungen. Ferienbetreuung, Ferienhort. Frühförderstelle Harburg und Wilhelmsburg, Hilfen für Familien mit einem behinderten Kind: Beratung, Entlastung in der Familie, Pädagogische Unterstützung in der Familie, Pflegedienst und häusliche Beratung, unterstütztes Arbeiten: Tagesstätten, unterstütztes Wohnen: Hausgemeinschaften, Unterstützung für das Leben in der eigenen Wohnung, ambulante Wohngemeinschaften, Wohngruppen.

- **KONTAKT:**
Südring 36, 22303 Hamburg
Tel: 270 79 00, Mo - Fr. 9 - 13 Uhr
Beratungstelefon: 270 790-10
www.lmbhh.de, info@lmbhh.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung LV Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Individuelle Beratung, Bildungsangebote, Arbeits- und Freizeitgruppen, ambulante Hilfen für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, Kinder- und Jugendhilfe, Informationsveranstaltungen und Feste. Beratung, Unterstützung und Förderung

von Menschen mit Behinderung als Unterstützung zur Teilnahme am Leben in der Gesellschaft; unabhängige Interessenvertretung in der Öffentlichkeit sowie Entwicklung von Perspektiven und Modellen zur Förderung der Selbstbestimmung und Selbständigkeit.

● **KONTAKT:**

Rantzastr. 74 c, 22041 Hamburg,
Tel: 689 433 - 0, Fax: - 13
www.lebenshilfe-hamburg.de
info@lebenshilfe-hamburg.de

● **TREFFEN:**

Freizeitgruppe Freizeitclub I

Hartmut Hohenfeld, Teinstücken 4 g,
22525 Hamburg, Tel: 570 69 10

Freizeitgruppe Freizeitclub II

Karl-Heinz Wiescke, Hamsterweg 14,
25335 Elmshorn, Tel: 04121 / 42 33 46

Freizeitgruppe Teenie I

Margrit Seifert, Voßstraat 62, 22399
Hamburg, Tel: 602 02 99

Freizeitgruppe Teenie II

Pamela Kaap, Barkenkoppel 33 a, 22391
Hamburg, Tel: 0171/624 00 04

Freizeitgruppe Freizeit / Disco

Rosemarie Homuth, Tel: 40 50 22

Freizeitgruppe Hockies

Rita Göricke, Op de Solt 32, 22391
Hamburg, Tel: 536 85 03

Freizeitgruppe Integrationssport

SV Nettelnburg-Allermöhe e.V., Katen-
deich 14, 21035 Hamburg, Tel: 735 32 00

Elterngruppe Süderelbe

Ingeborg Fuhrmann, Hanhoopsfeld 47,
21079 Hamburg, Tel: 764 31 26

Elterngruppe Down Syndrom Schulkinder

Marion Kahle-Behr, Auf den Wöörden 50,
22359 Hamburg, Tel: 60 91 10 30

Elterngruppe Down Syndrom Jugendliche

Monika Denecken, Tel: 551 94 11

Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Hamburg e.V. im Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e. V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information und Hilfestellung bei Störung des Lesen- und Rechtschreiblernens (Legasthenie), Dyskalkulie (Rechenschwäche) für Schulkinder, deren Eltern und für Erwachsene. Elterngesprächskreise für Legasthenie und Dyskalkulie sowie betroffene Erwachsene. Regelmäßige Mitgliederversammlungen.

Vermittlung von Informationen und Beratung von Eltern betroffener Kinder, erwachsenen Legasthenikern und anderen Hilfesuchenden; Zusammenarbeit mit öffentlichen, privaten und wissenschaftlichen Organisationen in Zusammenhang mit den Problemen legasthenischer Kinder, Jugendlicher und Erwachsener; Aufklärung der Öffentlichkeit über Legasthenie und Dyskalkulie; Maßnahmen zur Berücksichtigung der Legasthenie und Dyskalkulie in der Schulgesetzgebung, bei der Zensurenvergabe und Versetzung.

● **KONTAKT:**

Christel Carnevale,
Tel: 695 08 25, Fax: 678 63 00,
15 - 17 Uhr oder AB
Boltwischen 6, 22143 Hamburg,
www.lvl-hamburg.de

● **TREFFEN:**

Gesprächskreis Legasthenie Jeden 1. Mittwoch, 20.15 Uhr. Tel. Anmeldung erforderlich. Hamburg-Sasel, Frau Klüfers-Berger, Tel: 600 78 61.

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehl- bildungen e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Telefonische und persönliche Beratung von Eltern über Mög-

lichkeiten der Erstversorgung/Ernährung, Behandlungskonzepte, staatliche Hilfen; Erfahrungsaustausch; Informationsbroschüren zu verschiedenen Themen; 3 x jährlich Mitgliederzeitschrift „Gesichter“; Seminare. Hilfe für betroffene Eltern. Durch Öffentlichkeitsarbeit bessere Aufklärung des Fachpersonals über Fehlbildung und Versorgungsmöglichkeiten. Bessere psychosoziale Betreuung neu betroffener Eltern in den Entbindungskliniken.

● **KONTAKT:**

Gudrun Lücke, Tel: 600 71 79,
Freesienweg 28 22395 Hamburg,
luecke.koehler@t-online.de

Anke Röschmann, Tel: 60 44 12 76,
Elersstieg 6 B, 22395 Hamburg

● **TREFFEN:** ca. 1 - 2 x jährlich.

Selbsthilfegruppe Makuladegeneration und Interessengemeinschaft Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßiges Treffen, Erfahrungsaustausch über neue Therapien, Einladung von Fachleuten wie verschiedenen Augenärzten und Optiker. Kompetente und wirksame Behandlung der MD-Patienten durch Augenärzte; Hilfe was zu tun ist; Weitergabe der Adressen der Augenärzte, die bisher erfolgreich die MD stoppen können; vor unseriösen Augenärzten warnen.

● **KONTAKT:**

Hildegard Schmidt, Tel: 04152/73 623,
Süderkamp 23, 21502 Geesthacht

Ursula Miehehl, Tel: 04101/68 617,
Wittekstr. 19, 25421 Pinneberg

● **TREFFEN:** Jeden 4. Donnerstag, 15 Uhr, Passage unter dem Rathaus, im Glasraum, 20354 Hamburg.

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

Landesverband Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information und Beratung MS-Betroffener und ihrer Angehörigen; Selbsthilfegruppen in verschiedenen Stadtteilen Hamburgs; Neubetroffengruppe, Angehörigengruppe, Fahrdienst, Seminar- und Vortragsangebote, Informations-Forum für Betroffene, Ärztesymposium, Netzwerk-Arbeit, Entspannungsangebote wie Yoga und Qigong, Therapeutisches Malen.

● **KONTAKT:**

Eppendorfer Weg 154,
20253 Hamburg, Tel: 422 44 33
www.dmsg.de/hamburg,
dmsg-hamburg@dmsg.de

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe - Ahrensburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Kegeln, Töpfern, Beratung für Betroffene und Angehörige. Krankheitsbewältigung; Freude am Leben wieder finden, Alltag meistern und das Bewußtsein stärken, „man ist nicht alleine“.

● **KONTAKT:**

Hannelore Klinger, Tel: 04102 / 566 40
Heike Thonert, Tel: 04534 / 15 31
mhthonert@web.de

● **TREFFEN:** Jeden 3. Mittwoch, 19 Uhr, Sozialstation Peter Rantzau Haus, Woldenhorn 3, Ahrensburg.

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe - Altona

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Lustige, aufgelockerte Unterhaltung, Informationsaus-

tausch, Hausbesuche. In absehbarer Zeit gesund zu werden.

- **KONTAKT:**
Bernd Bathke, Tel: 851 19 90,
Knabeweg 22, 22549 Hamburg,
bathke-hamburg@t-online.de

Junge MS'ler (20 - 40 Jahre) Bergedorf

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch und Gespräche unter Betroffenen. Hilfe und Stütze in schlechten Zeiten sowie gemeinsames Lachen in guten Zeiten.

- **KONTAKT:**
Cornelia Fiebelkorn,
Tel: 04181/218 59 10
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Mittwoch,
19 Uhr, Franz von Assisi-Kirche, Ebner-
Eschenbach-Weg 31/Grachtenplatz,
21035 Hamburg.

Multiple Sklerose Selbst- hilfegruppe - Meiendorf

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche unter Betroffenen und Angehörigen der Betroffenen hinsichtlich individueller Anliegen jedes Einzelnen. Aktuelle Informationen bezugnehmend auf Therapiemöglichkeiten. Lockerer, geselliger Beisammensein. Erfahrungsaustausch, Hilfe zur Selbsthilfe ohne professionelle Hilfestellung.

- **KONTAKT:**
Anne Burgemeister, Tel: 644 64 22,
Kathenkoppel 38 b, 22159 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 3. Montag, 15.30-17.30
Uhr, Bürgerhaus in Meiendorf (BIM),
Saseler Str. 21, 22145 Hamburg.

Multiple Sklerose Kontaktkreis Schenefeld

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung, Unternehmungen bzw. Seminare (nur auf Wunsch). Abbau von Angstgefühlen, Aufbau von positiver Lebenseinstellung.

- **KONTAKT:**
F. Pavenstedt, Tel: 830 00 13,
Uetersener Weg 2-4, 22869 Schenefeld,
fpavenstedt@hotmail.de
Beate Krumnow, Tel: 832 22 75
beate_krumnow@web.de
- **TREFFEN:** Klönabend, Tel: 830 00 13,
Kontakt für Gruppe, Tel: 832 22 75.

Multiple Sklerose - Wandsbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Monatlicher Gesprächskreis MS-Betroffener. Gegenseitige Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung; Information, Beratung und Erfahrungsaustausch über Diagnose und Therapie von Multipler Sklerose (MS), über Schwerbehinderung, Familie und MS, Beruf und MS, u. a.

- **KONTAKT:**
Martina Schwarte, Tel: 411 12 070
ms-selbsthilfegruppe-hamburg.de
- **TREFFEN:** i.d.R. einmal mtl. dienstags,
17.30-19.30 Uhr; Adler-Apotheke, Wands-
beker Marktstr. 73, Seminarraum, 4. OG,
22041 Hamburg.

Multiple Sklerose betroffene Frauen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir sprechen über uns und über die Multiple Sklerose.

- **KONTAKT:**
Elke Reimers, Tel: 389 57 72
- **TREFFEN:** Jeden 2. Freitag.

Geemse - MS Selbsthilfegruppe Geesthacht (DMSG)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Einzel- und Gruppengespräche für MS-Erkrankte und deren Angehörigen, nettes Gruppentreffen und gemeinsame Aktivitäten.

- **KONTAKT:** www.geemse.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Samstag, 15-17 Uhr
Gemeindesaal Christuskirche, Neuer Krug 14, 21502 Geesthacht.

Selbsthilfegruppe bei MS „Stützwerk“

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Hilfe zur Selbsthilfe, Gespräche.

- **KONTAKT:**
Marion Lange,
Roter Hahn 46, 22159 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden letzten Mittwoch, 18 Uhr, Bagel brothers, Osterstr. 9, 20259 Hamburg-Eimsbüttel.

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Information für Betroffene und deren Angehörige; umfangreiches Informationsmaterial über die unterschiedlichen Muskelerkrankungen, den Stand der Forschung, über Physiotherapie, Hilfsmittel, Unterstützungsmöglichkeiten etc.; Zeitschrift „Muskelreport“ (1/4-jährlich); Arbeitskreise mit betroffenen Erwachsenen, Jugendlichen

und Kindern und deren Angehörigen zum Austausch, teilw. mit Fachvorträgen; Veranstaltungen. Vernetzung mit Ärzten und Therapeuten im Muskelzentrum Hamburg. Verbesserung der Lebensqualität; Zusammenarbeit der Ärzte und Therapeuten unterschiedlicher Disziplinen, Forschungsförderung; Vertretung gesundheitspolitischer Interessen.

- **KONTAKT:**
Regina Raulfs, Perelsstr. 148
21031 Hamburg, Tel: 78 89 67 48
www.dgm.org, regina.raulfs@dgm.org
Herta Meier, Tel: 04108/78 81,
Mittelweg 25, 21224 Rosengarten,
herta.meier@dgm.org

Selbsthilfegruppe für Muskelkranke SGMH Hamburg und Umland e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Unterstützung von Muskelkranken, deren Familien und Angehörigen in enger Kooperation mit Kliniken, Ärzten, Physiotherapeuten, Behörden sowie verschiedenen für muskelkranke Menschen geeignete Einrichtungen. Hilfe bei allen Problemen, die durch die Erkrankung entstehen durch Gruppen-/Einzelberatung. Eigenständigkeit und Selbstbestimmung auch von schwerstbetroffenen muskelkranken Menschen möglich machen.

- **KONTAKT:**
Elvira und Georg Böckenhauer,
Tel: 537 04 65,
Sozialberatung Silvia Voigt,
Alsterdorfer Markt 6, 22297 Hamburg,
Tel: 63 91 68 79
sozialberatung@sgmh.de
www.sgmh.de
- **TREFFEN:** Auf Wunsch und nach Vereinbarung.

Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Individuelle Schwerstbehinderten-Betreuung, Fahrdienst, Patientengespräche; Forschungsarbeit: Therapiezentrum für Muskelkranke.

- **KONTAKT:**
Alstertor 20, 20095 Hamburg,
Tel: 323 231- 0 Fax: - 31,
Mo. - Fr. 10 - 17 Uhr
www.muskelschwund.de
info@muskelschwund.de

Myasthenia-gravis-Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Beratung für den Umgang mit Ärzten und Medikamenten, zusätzliche Information durch Deutsche MG-Gesellschaft, Westerstr. 93, 28199 Bremen, Tel. 0421/59 20 60, Fax: 0421/50 82 26, Mo.-Fr. 9-14 Uhr. Hilfe für Betroffene in medizinischer und psychosozialer Sicht, Öffentlichkeitsarbeit.

- **KONTAKT:**
Peter Schmeck,
Richardstr. 49, 22081 Hamburg,
Tel: 696 52 512, Fax: - 99
www.dmg-online.de
post@schmeck.com
- **TREFFEN:** Vorträge in unregelmäßigen Abständen, nach Rücksprache mit der Kontaktperson. Stammtisch 2 - 3 x mtl., Ort und Termin nach Rücksprache mit Kontakt.

NächstenLiebe e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: NCL ist eine Stoffwechselkrankheit, bei der die Nervenzellen verstopfen, weil den Kindern ein Enzym fehlt. Diese Diagnose bedeutet für die Kin-

der, dass sie ab dem 5. Lebensjahr ganz plötzlich erblinden. Im weiteren Verlauf sind alle Nervenzellen beeinträchtigt und es folgt ein geistiger und körperlicher Verfall. Es gibt bis heute keine Heilmethode für diese Krankheit, so dass die Kinder früh sterben.

- **KONTAKT:**
Sabine Schnau, Tel: 723 85 98,
oder 0179/776 25 76, Fax: 735 96 614,
Kirchwerder Elbdeich 118,
21037 Hamburg
schnau@naechstenliebe-ev.de
www.ncl-naechstenliebe.de

NCL Gruppe Deutschland e.V. Regionalgruppe Nord / Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die Gruppe vertritt die Interessen der an NCL erkrankten Kinder und ihrer Familien im Raum Hamburg. NCL = eine neurodegenerative, genetisch bedingte Speicherkrankheit im Kindes- und Jugendalter, die in verschiedenen Formen auftritt, alle grausamen Krankheiten der Gegenwart (Aids, Alzheimer, Parkinson, Down-Syndrom, Retinitis, u.a.) in sich vereinigt und immer zu einem frühen Tod führt. Es gibt: tel. Beratung, Hilfe in Notsituation, wechselseitige Treffen in den Familien (Betreuungssituation der Kinder muss gelöst werden), regelmäßige Treffen der Eltern an unterschiedlichen Orten, Sommerfest, Jahreshauptversammlung, Weihnachtsfest. Durch seelsorgerische Hilfestellung, Informationen, Beratung, Vermittlungen medizinischer und pädagogischer Betreuung versuchen die Gruppenmitglieder sich gegenseitig zu unterstützen.

- **KONTAKT:**
Ursula Hansen, Tel: 550 27 84,
Hans-Adolf-Weg 13, 22457 Hamburg,
www.ncl-deutschland.de
Barbara Schriever,
Tel: 59 66 88, Fax: 50 28 15,

Kleekamp 23, 22339 Hamburg
barbara.schriever@gmx.de

- **TREFFEN:** nach Bedarf.

Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta Betroffene e.V., LV Nord (Glasknochenkrankheit)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kontakte, Informationen, besonders über Kliniken, die sich speziell mit dieser seltenen Krankheit beschäftigen, Erfahrungsaustausch. Durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch das Leben mit dieser Krankheit zu erlernen und damit zu erleichtern.

- **KONTAKT:**
Edith Lindenberg, Tel: 830 64 31,
Dahlienweg 27, 22869 Schenefeld,
edith.lindenberg@gmx.de

Selbst-Hilfegruppe Osteoporose Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, (DAK) Gymnastik, Wandern, Schwimmen. Mehr wissen = besser helfen.

- **KONTAKT:**
M. Wiener, Tel: 764 41 09 (8-9, ab 18 Uhr)
Radickestr. 19, 21079 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 4. Dienstag, 14.30 Uhr,
DRK-Kreisverbandsgebäude, Maretstr. 73,
21073 Hamburg.

Osteoporosegruppe (Deutsches Rotes Kreuz) Henstedt-Ulzburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Den Knochenabbau älterer Menschen zu verlangsamen bzw. zu stoppen.

- **KONTAKT:**
Deutsches Rotes Kreuz,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel: 04193 / 969 191,
Di. & Fr. 9.30 - 11.30 Uhr.
www.drk-henstedt-ulzburg.de

- **TREFFEN:**
Spezielle Gymnastik Jeden Donnerstag,
8.30-11.15 Uhr in 3 Gruppen (je 45 Min.),
Bürgerhaus, Jahnstr., 24558 Henstedt-Ulzburg.
Jeden Montag, 9-11.45 Uhr in 3 Gruppen
(je 45 Min.), Kirchengemeindezentrum
St. Petrus, Norderstedter Str. 22, 24558
Henstedt-Ulzburg.

Osteoporose Selbsthilfegruppe Norderstedt

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gymnastik, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Hilfe zur Selbsthilfe.

- **KONTAKT:**
Erika Plänitz, Tel./Fax: 04532/28 86 90,
DRK Norderstedt, Tel: 523 18 26
- **TREFFEN:**
Montags 14, 15, 16, 18 Uhr, DRK-Haus,
Ochsenzoller Str. 124, 22848 Norderstedt.
Dienstags 11, 11.45 Uhr.
Mittwochs 9, 10 Uhr.

Osteoporose Selbsthilfegruppe Hamburg-Rissen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche und Informationsaustausch, Informationsmaterial, Ausflüge. Anstöße und Empfehlungen zur Gruppengymnastik.

- **KONTAKT:**
Hannelore Oppelt, Tel: 04101/45 364
Bickbagen 94, 25469 Halstenbek

Bärbel Seiler, Tel: 04103/84 964
Tinsdaler Weg 97, 22880 Wedel

- **TREFFEN:** Jeden 1. Freitag, 15-17 Uhr.
Bitte vorher Kontakt aufnehmen. Gemeindehaus Rissen, ev. Kirche, Raalandsweg 5, 22559 Hamburg.

Osteoporose Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gezielte Aufklärungsarbeit, Erfahrungsaustausch, Informationen, Literatur, regelmäßige Gruppentreffen, gemeinsame Aktivitäten. Hilfe zur Selbsthilfe, Kontaktaufnahme zu Gleichbetroffenen, Unterstützung, Verbesserung der Lebensqualität, Bewusstsein und Akzeptanz in der Öffentlichkeit erweitern: Osteoporose ist eine Knochenstoffwechselerkrankung und keine unvermeidliche Alters-Begleiterscheinung. Gemeinsam sind wir stark!

- **KONTAKT:**
Sabine Illing, Tel: 39 19 88 28,
19.30 - 21.30 Uhr
Friedensallee 71, 22763 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 3. Freitag, 15-17 Uhr,
Altona-Nord.

Selbsthilfegruppen der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wöchentliche Stadtteilgruppentreffen mit Funktionstraining (ärztlich verordnet), Information und Beratung der Betroffenen und deren Angehörigen. Die Regionalgruppe trifft sich mehrfach zu Fachvorträgen. Es gibt Ausflüge und Veranstaltungen mit Musik und Tanz. Nachrichten werden über den Rundbrief an die Mitglieder u. d. dPv Nachrichten weitergeleitet. Information und Beratung in allen Fragen für Betroffene und deren Angehörige.

ge. Vermeidung von Isolation/Vereinsamung, Minderung von Belastungen des Alltags, erhalten von Mobilität, Aufklärung der Öffentlichkeit und von Pflegepersonal.

- **KONTAKT:**
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Landesbeauftragte
Beate Kahlau, Tel: 640 60 03
Stühmtwiete 46, 22175 Hamburg
b.kahlau(at)gmx.net
www.dpv-hh.de

- **TREFFEN:**
Altona, Frau Schneckenberger, Tel: 38 55 21
Bergedorf, Frau Marwedel, Tel: 04152/57 90
Bramfeld, Frau Scherrer, Tel: 649 40 464
Eidelstedt, Herr Schuricht, Tel: 57 72 14
Eilbek, Herr Benze, Tel: 693 17 98
Harburg, Frau Schulz, Tel: 04181 / 345 91
Horn, Herr Sänger, Tel: 712 09 78
Hummelsbüttel, Frau Hamann,
Tel: 538 17 09 (bis 20 Uhr)
Langenhorn, Frau Gutgesell-Schilling,
Tel: 523 82 80
Lokstedt, Frau Engst, Tel: 89 72 74 70
Rahlstedt/Berne, Herr Lindhout,
Tel: 552 59 69
Angehörigengruppe/Jung Betroffenen und Berufstätige, Frau Cordes, Tel: 670 13 77

Post-Polio-Syndrom (Personen mit Kinderlähmungspätfolgen)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information, Beratung, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Fachvorträge. Hilfe für Betroffene, Aufbau einer positiven Lebenseinstellung, Interessenvertretung.

- **KONTAKT:**
Dr. Günter Dörnte, Tel: 653 53 00
Ratiborweg 18, 22043 Hamburg

- **TREFFEN:** 15-17 Uhr, Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg.

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie unklarer Genese

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, durch Gespräche Selbstbewusstsein stärken, sich über Behandlungsmöglichkeiten, auch im alternativen Bereich, informieren, Fachvorträge. Mehr Öffentlichkeitsarbeit, mehr aktive Mitglieder, Forschung über PNP in Krankenhäusern und Pharmaindustrie, Verbesserung bzw. Stabilisierung der Lebensqualität.

- **KONTAKT:**
Ingrid Hesselbarth, Tel: 83 68 57
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag, 14-16 Uhr.

Selbsthilfegruppe „Polymyalgia rheumatica“

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Offene Gruppe für Betroffene und Angehörige. Besseres Verständnis für die Erkrankung durch Gespräche und Gedankenaustausch.

- **KONTAKT:**
Frau Hiemer, Tel: 654 50 40
Rheuma-Liga Hamburg, Tel: 669 07 65-0
- **TREFFEN:** Jeden 2. Dienstag, 16-18 Uhr, KISS-Wandsbek.

von Recklinghausen-Gesellschaft e.V. Bundesverband Neurofibromatose

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen zur Beratung und zum Erfahrungsaustausch, Informationsabende mit

Fachvorträgen, Angebot von Seminaren und Workshops, Begleitung und Unterstützung von Betroffenen, Sommerfest für Erwachsene und Kinder, Online-Beratung für Jugendliche.

Neurofibromatose gehört zu den seltenen chronischen Erkrankungen. Die Hamburger Regionalgruppe setzt sich mit Unterstützung des Bundesverbandes Neurofibromatose dafür ein, dass die Betroffenen eine Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren. Die Aufklärung über die Krankheit und ihre Folgen durch persönliche Beratung, die Unterstützung bei der sozialen Integration der Betroffenen, die Bereitstellung von Informationen über Broschüren und Homepage, sowie das Angebot von Seminaren und Workshops stehen dabei im Mittelpunkt. Durch eine Online-Jugendberatung sollen auch Jugendliche einen einfachen Zugang zu individueller Beratung erhalten.

- **KONTAKT:**
Martinistr. 52 / Haus O 54,
20246 Hamburg,
Tel: 46 09 24 14, Fax: 52 77 462,
vrges@aol.com
Gudrun Wormstädt, Tel: 49 83 88
wormstaedt@neurofibromatose.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Freitag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

Deutsche Restless Legs Vereinigung - RLS e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Betreuung und Beratung der Mitglieder und RLS Betroffener durch versierte Ansprechpartner in regionalen Selbsthilfegruppen. Informationsbroschüren und Fachbücher, Mitgliederzeitung, Patientenausweis für Mitglieder, Vortragsveranstaltungen, Gesprächskreise, Zusammenarbeit mit der Deutschen Parkinson-Gesellschaft, Schlaf-Apnoeikern, Narkoleptikern und den internationalen

Restless Legs Organisationen. Aufklärung der Öffentlichkeit, Verbreitung von Informationen über die Ursachenforschung und der neuesten Behandlungsmethode an Ärzte und Betroffene, Austausch mit Forschungsinstituten im In- und Ausland, Unterstützung der Ursachenforschung, Vermittlung von Kontakten unter Betroffenen.

- **KONTAKT** für Schleswig-Holstein:
Uschi Meier,
Tel: 04109/25 26 33, Fax: 04109/12 11,
Am Dorfplatz 8 A, 22889 Tangstedt
www.restless-legs.org
uschi.meier@arcor.de

Pro Retina Deutschland e.V. Regionalgruppe Hamburg Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung für Betroffene und Angehörige zu medizinischen und sozialen Fragen und zu Hilfsmitteln, Informationsveranstaltungen, Seminare, Kontakte und Gespräche. Erfahrungs- und Informationsaustausch, Interessenvertretung, Öffentlichkeitsarbeit, Forschungsförderung.

- **KONTAKT:**
Regionalgruppenleitung/Beratung bei RP und USHER
Andrea Geier, Tel: 41 44 99 06,
www.pro-retina.de
andrea.geier@hamburg.de
Beratung bei Makuladegeneration
Jutta Fürst, Tel: 520 04 07,
Mo, Mi, Do, 20 - 22 Uhr
ju.fuerst@t-online.de
- **TREFFEN:** monatlich (bitte Programm anfordern).

Rett-Syndrom Elternhilfe LV Hamburg/Schleswig-Holstein e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung von betroffenen Eltern, Ärzten, Lehrern, Therapeuten und allen, die im täglichen Leben mit Rett-Syndrom zu tun haben, Vermittlung von Kontakten zwischen betroffenen Eltern, Organisation von Familienwochenenden und Tagesveranstaltungen mit Information zu speziellen Themen, die relevant für unsere betroffenen Eltern sind, Organisation und Ausrichtung von Fortbildungsmaßnahmen z.B. für Therapeuten und Ärzte, Präsenz der Elternhilfe bei Kongressen, Fachmessen und an Selbsthilfetagen. Erarbeitung von Lösungen zur Unterstützten Kommunikation im eigenen Arbeitskreis „AKUK!“

- **KONTAKT:**
Thorsten Quast
Tel: 60 92 10 24, Fax: 60 92 10 01
Hempberg 62, 22848 Norderstedt
www.rett-syndrom-elternhilfe.de
rett.hh-sh@email.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung bei gesundheitlichen und sozialen Fragen, Therapiemöglichkeiten, Hilfsmittelberatung, Gelenkschutzseminare; Funktionstraining; Bewegungsbäder und Trockengymnastik unter krankengymnastischer Anleitung, öffentliche Informationsveranstaltungen, Patientenschulung, Förderung der Rheumabekämpfung, Aufklärung der Erkrankten, Linderung der Krankheitsfolgen.

- **KONTAKT:**
Schön Klinik Hamburg-Eilbek, Haus 17
Dehnhaike 120, 22081 Hamburg
Tel: 669 07 65- 0 Fax: - 25,
Di. 14-16.30 Uhr & nach Vereinbarung

www.rheuma-liga-hamburg.de
info@rheuma-liga-hamburg.de

● **TREFFEN:**

Altona I

Christa Borstelmann, Tel: 04106/728 50
(bis 19 Uhr)

Altona II DRK-Haus Ottensen, Holstenring 6, 22763 Hamburg,
Frau Giljan, Tel: 390 57 76

Bergedorf Marktkauf-Center,
Frau Flöter, Tel: 739 97 18

Bergedorf Beratung Jeden 3. Do., 10-12
Uhr, Marktkauf-Center, 1. St., Behinderten-
büro, Frau Hinsch, Tel: 724 24 98

Eidelstedt

Frau Apitzsch, Tel: 490 43 85

Eimsbüttel

Frau Apitzsch, Tel: 490 43 85
Frau Schulze, Tel: 422 95 13

Eilbek

Gemeindesaal Frohbotschafts-Kirche Dulsberg,
Straßburger Platz 2, 22049
Hamburg, Frau Kalks, Tel: 653 46 28

Farmsen/Berne

Freie ev. Gemeinde, Berner Heerweg 60,
22159 Hamburg, Herr Ackermann,
Tel: 643 93 56 (19-20 Uhr)

Harburg

Frau Brüggemann, Tel. 760 24 47

Harburg Beratung Jeden 2. & 4. Mo., 14-17
Uhr, Marktkauf-Center, Büro Behinderten-
arbeitsgemeinschaft, 21073 Hamburg,
Frau Petrich, Tel: 76 79 52-28

Langenhorn Ev. Luth. Kirchengem. Eirene,
Willersweg 31, 22415 Hamburg,
Frau Schrödner, Tel: 523 72 39

Gruppe FrührentnerInnen

Frau Ademeit, Tel: 559 23 93

Gruppe Fibromyalgie

Frau Drewfs, Tel: 22 25 81
Frau Lange, Tel: 88 30 11 51

Gruppe LE

Frau Dr. Rabanus, Tel: 04534/29 19 67
Frau v. Papen-Lübbes, Tel: 630 22 07

Gruppe Polymyalgie rheumatica

Frau Hiemer, Tel: 654 50 40
Frau Natho, Tel: 386 73 595

Elternkreis rheumakranker Kinder

Kontakt über die Geschäftsstelle,
Tel: 669 07 65-0

Jüngere Rheumatiker

Kontakt über die Geschäftsstelle,
Tel: 669 07 65-0

Gruppe Sjögren-Syndrom

Frau Dr. Müller, Tel: 648 17 46

Gruppe Vaskulitis

Frau Bühler, Tel: 739 54 48,
Frau Garske, Tel: 60 95 00 61

Hamburger Elterninitiative rheumakranker Kinder e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Elternabende, Öffentlichkeitsarbeit, fachübergreifende Vorträge. Verbesserung der Patientenversorgung, Aufklärungsarbeit.

● **KONTAKT:**

Tel: 04122/54 628
Norderstr. 75, 25436 Tornesch
www.kinderrheuma.de
info@kinderrheuma.de

● **TREFFEN:** 1 - 2 x im Monat, Kontakt
über Beratungstel: 0173/248 99 66.

Selbsthilfegruppe Schlaf - apnoe - Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Monatliche Treffen,
Beratung und Maskenschulung. Information
und Erfahrungsaustausch für Betroffene
und Angehörige.

● **KONTAKT:**

Holger Steder,
Tel: 04105/83970, Fax: 04105/66 03 75

Am Alten Sportplatz 14 b,
21220 Seevetal
holgerste@t-online.de

- **TREFFEN:** Jeden 1. Samstag, Asklepios Klinik Wandsbek, Alphonsstr. 14, 22043 Hamburg.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hamburg-Mitte

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächsnachmittage, Maskenschulungen, tel. Beratung, Beratung über e-Mail und Internet. Information, Erfahrungsaustausch und Ermutigung für Menschen mit Schlafapnoe-Syndrom und Angehörige.

- **KONTAKT:**
Uwe Sehm, Tel: 04101/40 48 05
Hagenkamp 2 a, 25469 Halstenbek
www.schlafapnoe-hamburg.de
info@schlafapnoe-hamburg.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch,
15.30-17.30 Uhr, Gaststätte Laufauf,
Kattrepel 2, 20095 Hamburg.

Schlaganfall- und ähnlich Betroffene- und Angehörigen-gruppe Eidelstedt

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir tauschen Erfahrungen über unsere neue Lebenssituation aus, die durch den Schlaganfall für die Betroffene oder den Betroffenen und die Angehörigen entstanden ist. Langzeitbetroffene machen denen Mut, bei denen sich der Schlaganfall erst vor kurzer Zeit ereignet hat. Es werden Erfahrungen ausgetauscht mit dem Umgang von Behörden, Kranken- und Pflegekassen. Auch, welche Hilfen im einzelnen zu empfehlen sind und vieles mehr. Es ist geplant, ein Mobilitäts- und Orientierungstraining im Umgang mit

dem ÖPNV und der Bundesbahn anzubieten. Durch gemeinsames Tun die Lebensqualität erhalten und verbessern.

- **KONTAKT:**
Jan Behrens, Tel: 57 88 34,
Immenweide 79, 22523 Hamburg
www.eidelstedter-elche.de
shg.schlaganfall@eidelstedter-elche.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Freitag, 15-17 Uhr,
Eidelstedter Bürgerhaus, Raum Club,
Alte Elbgastr. 12, 22523 Hamburg.

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgebung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung, Aufklärung - besonderer Schwerpunkt: Wie erkenne ich einen Schlaganfall, wie beuge ich vor. Geselliges Beisammensein wie Sommerfest, Ausflüge. Für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte.

- **KONTAKT:**
Eberhard Ross, Tel: 04153/57 85 25,
Schwalbenweg 9, 21481 Lauenburg
shg.schlaganfall@web.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch, 18 Uhr,
Oberstadttreff, Dialogweg 1, 21502 Geesthacht. Sport nach Schlaganfall: Jeden Dienstag, 15 Uhr, Grünhof-Tesperhude (nicht in den Ferien).

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Miteinander reden, Erfahrungen austauschen, Fachreferate, kleine Unternehmungen miteinander machen, Aktionstage veranstalten, im Gespräch mit beratendem Arzt. Verlorengegangenes Selbstwertgefühl wiedergewinnen und stärken, Mitbetroffene stärken und ihnen Mut machen, die Öffentlichkeit sen-

sibler für Schlaganfallbetroffene und ihre vielfältigen Behinderungen machen.

- **KONTAKT:**
Renate Steinbrück-Behrens,
Tel: 04181 / 51 40,
Inge Peusch, Tel: 764 31 23
- **TREFFEN:** Jeden 1. Donnerstag,
14.30 Uhr, Kulturzentrum Rieckhof,
Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg.

Schlaganfall-Angehörigen - gruppe Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Frei - ohne Vorbehalte, ohne Scham - miteinander reden, weinen dürfen, gemeinsam etwas unternehmen; Mitbetroffene stärken, für sich etwas zu tun; Mut machen, den Betroffenen allein zu lassen und ihm Grenzen zu setzen versuchen; im Familien- und Freundeskreis um mehr Verständnis für die Folgen der Krankheit und für sich als Mitbetroffene zu „werben“.

- **KONTAKT:**
Renate Steinbrück-Behrens,
Tel: 04181 / 51 40
Inge Peusch, Tel: 764 31 23
- **TREFFEN:** Jeden letzten Donnerstag,
Kulturzentrum Rieckhof, Rieckhoffstr. 12,
21073 Hamburg.

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Stellingen, Langenfelde und Umgebung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Aufklärung, Gruppengespräche. In Gruppengesprächen beraten wir unsere Gruppe über Hilfen bei Behörden, Krankenkassen, Therapiemöglichkeiten. Aufklärung über den Schlaganfall und danach, Ärztestwahl, Erfah-

rungsaustausch; wie geht es weiter mit einer Behinderung; wer hilft mir dabei.

- **KONTAKT:**
Günter Rehfeldt, Renate Degener,
Tel: 54 64 66
- **TREFFEN:** Jeden letzten Dienstag, 14.30-
16.30 Uhr, AWO Stellingen, Jugendstr. 11.

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Vorträge von Referenten, Ausflüge, Theaterbesuche. Näheres Beieinanderrücken, ein evtl. Erkennen vom Sinn der Krankheit, geselliges Beisammensein, anstreben positiver Lebensform.

- **KONTAKT:**
Gerhard Kaven, Tel: 602 96 76
Ursula Schwere, Tel: 604 84 65
- **TREFFEN:** Jeden 3. Montag, 15-17 Uhr,
Harksheider Straße 156, 22399 Hamburg.

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Pinneberg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Informationsweitergabe, Einladung von Referenten, Geselligkeit. In der Gruppe möchten wir Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit bieten, das „schlagartig veränderte Leben“ zu begreifen und es als das eigene anzuerkennen. Ziel ist es, die erlittenen Verluste schrittweise zu überwinden und Kräfte für ein neues, positives Leben zu sammeln.

- **KONTAKT:**
Christel Scheide, Tel: 04101 / 626 00
- **TREFFEN:** Jeden 1. Dienstag, 18.30 Uhr,
DRK-Heim, Oberer Ehmschen 53, Rellingen.

Schlaganfall Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige Wedel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Referenteneinladungen regeln, Gruppentreffen, gemeinsame Aktivitäten. Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit geben, die „schlagartige Veränderung“ anzunehmen und damit umzugehen. Hilfe zur Selbsthilfe geben und Kräfte für positive Gedanken sammeln.

- **KONTAKT:**
DRK-Sozialstation,
Jutta Kross, Tel: 04103/44 74
sozialstation@drk-wedel.de
Barbara Siewert, Tel: 04103/177 96
- **TREFFEN:** Jeden 2. Dienstag, 15 Uhr (Abholservice), DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6, 22880 Wedel.

Schlaganfallinitiative Buchholz (SIB)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: In unserer Selbsthilfegruppe haben sich Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben und deren Angehörige zusammengefunden. Die Lähmung führt einige Betroffene in die Isolation - „Freunde“ und Bekannte ziehen sich zum Teil zurück. In der Solidarität zueinander bekommen wir wieder Lebensmut und heben die persönliche Lebensqualität für die Betroffenen und deren Angehörige. Wir wollen aus unserer Isolation herauskommen, Erfahrungen austauschen und Hilfen anbieten. Durch Vorträge und Diskussionen unsere Möglichkeiten verbessern und außerdem möglichst viele Menschen über den Schlaganfall aufklären! Wir versenden folgende Broschüren für Interessierte: Wieder zu Hause, Lieben und Leben nach Schlaganfall, Hilfsmöglichkeiten bei Aphasie.

- **KONTAKT:**
Uwe Tanger, Tel: 04187/14 11
Bahnhofsweg 26, 21244 Buchholz
www.schlaganfall-buchholz.de
Barbara Ulmer
Tiedemannsweg 11, 21244 Buchholz
ulmer@schlaganfall-buchholz.de

- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag, 16 Uhr, Krankenpflegeschule, Buchholzer Krankenhaus, 2. Stock, rollstuhlgerecht.

Schlaganfallselbsthilfegruppe für jüngere Betroffene (20-45 Jahre) ohne Angehörige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gegenseitige Unterstützung beim Umgang mit Behörden und Krankenkassen, Kegeln, gemeinsame Unternehmungen. Erfahrungsaustausch, akzeptieren der neuen Lebenssituation, verloren gegangenes Selbstwertgefühl wieder finden und stärken, die Öffentlichkeit sensibler für Schlaganfallpatienten und ihre vielfältige Behinderung machen.

- **KONTAKT:**
Angela Jaworski, Tel: 21 73 94 (AB),
Quellenweg 37 b, 20535 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Mittwoch, 16-18 Uhr, KISS-Wandsbek.

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Lange Aktiv Bleiben

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kontakte zu einem Physiotherapeuten, zu Behörden und Schwimmbädern/Sportanbietern, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppengespräche mit Angehörigen, Geselligkeit und Freizeitaktivitäten, Themen: Behandlungsmöglichkeiten, Sport- und Fitnessangebote, Wassergymnastik, Ernährungstipps, Gedächtnistraining, Selbstsicherheit, Isolation überwinden.

- **KONTAKT:**
Bianka Nielsen, Tel: 673 43 84,
Düpheid 5, 22149 Hamburg
Marita Storr,
Kielkoppelstr. 18 c, 22149 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden letzten Mittwoch,
14-18 Uhr, Treffpunkt Großlohe, Stapel-
felder Str. 108, 22143 Hamburg.

Skoliose Selbsthilfe Ahrensburg-Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Unternehmungen, Klinikbesichtigungen, regelmäßige Treffen einmal monatlich; Begleitung zu Ärzten bzw. KG; Information zu neuen Gesetzen für Schwerbehinderte, usw.; bessere Aufklärung des mündigen Patienten, des behandelnden Arztes (der nicht immer genügend Zeit für unsere Fragen hat); gezielte Fragen stellen können, da man sehr gut über seine Krankheit Bescheid weiß; selbstbewusster auftreten in der Gesellschaft mit der Gruppe im Rücken; Kontakte auch ausserhalb der Treffen; Gemeinsame Unternehmungen.

- **KONTAKT:**
Astrid Burr, Tel: 04102/55 421,
Reeshoop 66, 22926 Ahrensburg
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag,
17.30-19.30 Uhr. Nach Voranmeldung!
Kirche Rockenhof, Hamburg-Volksdorf.

SoMA e.V. - Selbsthilfeorganisa- tion für Menschen mit Anorektal- fehlbildungen (Kinder und Erwach- sene) Regionalvertretung Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Erfahrungsaustausch, Kooperation mit Fachleuten. Jahreshauptversammlungen,

Messen, Jugendfahrten / Freizeiten, Seminare.

- **KONTAKT:**
Region Nord (PLZ 2 und 3)
Sabine Visser, Tel: 0521/728 23
- **TREFFEN:** 2 - 3 x jährliche Regional-
treffen, 1 x Jahreshauptversammlung.

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus Bereich Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information und Beratung betroffener Familien über psychologische, medizinische und rechtliche Fragen; Kinder- und Jugendgruppen, Sportgruppen, Freizeitangebote, Elterngesprächskreise, Wochenend- und Ferienfreizeiten. Erfahrungsaustausch über medizinische Versorgung und über rechtliche, soziale und therapeutische Maßnahmen; Förderung von Spina bifida und Hydrocephalus-Betroffenen sowie ihren Familien.

- **KONTAKT:**
ASbH Geschäftsstelle
Paul-Stritter-Weg 7, 22297 Hamburg
Tel: 558 33 56 Fax: 550 62 89
www.asbh-hamburg.de

Morbus Sudeck Selbsthilfe- gruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung und Unterstützung von Betroffenen. Verbreitung der Kenntnisse über Morbus Sudeck mit entsprechender Öffentlichkeitsarbeit sowie das Erreichen der Anerkennung dieser Krankheit.

- **KONTAKT:** Tel: 672 55 86
Postfach 73 01 62, 22121 Hamburg
- **TREFFEN:** 4 x im Jahr, alle 3 Monate.

Tinnitus-Selbsthilfegruppe Hamburg-Eimsbüttel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Literatur, CD's und Kassetten, Beratung, Gespräche in der Gruppe, Entspannungstechniken. Neue Hoffnung aufbauen, Ängste reduzieren, Gelassenheit gegenüber dem Tinnitus erreichen.

- **KONTAKT:**
M. Eggeling, Tel: 49 3570
Lutterothstr. 62, 20255 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag, 18.30 Uhr, Hamburg-Haus, Doormannsweg 12.

Tinnitus-Selbsthilfegruppe Hamburg-Rahlstedt

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Literatur, Kassetten usw., Gruppengespräche. Abbau von Ängsten; Lernen, mit der Belastung besser fertig zu werden und eine positive Einstellung zu bekommen.

- **KONTAKT:**
Bürgerhaus Meiendorf e.V.
Saseler Str. 21, 22145 Hamburg
Tel: 647 35 32 und 677 22 15
- **TREFFEN:** Jeden 2. Dienstag, 19.30-21 Uhr.

Tinnitus - Wandsbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppen- und Einzelgespräche, Hilfe zur Selbsthilfe. Ziel: mit Tinnitus leben.

- **KONTAKT:**
Rosemarie Brodack, Tel: 0170/586 00 66
r.brodack@brofoto.de
- **TREFFEN:** Jeden 3. Dienstag, 19.30-21 Uhr, Beachcenter Hamburg, Alter Teichweg 220.

Torticollis (Schiefhals)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung. Lernen, mit der Krankheit zu leben, Aufbau von positivem Lebensgefühl.

- **KONTAKT:**
R. Harkensee, Tel: 553 27 44
Lokstedter Damm 31, 22453 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 4. Dienstag, 18 Uhr.

Turner-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V. Regionalgruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungs- und Informationsaustausch, Unterstützung bei Konflikten, Bewegung. Selbstbewusstsein stärken, Mut machen, Öffentlichkeitsarbeit, Konfliktbewältigung, Erfahrungen und Infos weitergeben.

- **KONTAKT:**
Irja Vollmers, Tel: 555 01 789
Wichernsweg 23, 20537 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 3. Samstag, 15-18 Uhr, KISS-Wandsbek.

Uveitis-Patienten-SHG Hamburg und Schleswig- Holstein in der DUAG e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch über die Augen-Erkrankung UVEITIS und Informationen an Betroffene weitergeben. Kontakte zu anderen Betroffenen herstellen und pflegen. Unterstützung bei Problemen mit Krankenkassen und Behörden. Förderung des Verständnisses für die Betroffenen durch aktive Öffentlichkeitsarbeit.

- **KONTAKT:**

Gunter und Helga Lohmann,
Tel: 04122 / 52 777,
Am Moor 56, 25436 Tornesch
guloh@versanet.de

- **TREFFEN:** In telefonischer Absprache regelmäßig 1 x mtl. in verschiedenen Augenkliniken (z.B. UKE, Asklepios Klinik Barmbek und Altona).

Angehörige von Patienten im Wachkoma

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch der Angehörigen von Patienten nach einem schweren Schädel-Hirn-Trauma. Beratung und Informationsaustausch über Probleme im sozialen, medizinischen und pflegerischen Bereich. Literaturhinweise. Mehr Sicherheit beim Umgang mit Behörden, Kranken- und Pflegekassen, Pflegeeinrichtungen etc. Gegenseitige Entlastung auch auf der emotionalen Ebene.

- **KONTAKT:**

Ingeborg Stempel, Tel: 679 26 41
(vormittags oder nach 20 Uhr).

- **TREFFEN:** Jeden 3. Dienstag, 16-18 Uhr, Klinikum Eilbek-Schön Kliniken, Dehnhaiide 120, Haus 7, 4. OG, Konferenzraum, 22083 Hamburg.

3. Tumorerkrankungen

Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen

Tumorarten übergreifend alphabetisch sortiert:

Bundesverband der Kehlkopflösen e.V., LV Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Unterstützung Kehlkopfererter und Ihrer Angehörigen in medizinischer, sprachlicher und psychischer Hinsicht. Beratung über Rehabilitationsmöglichkeiten und Stimmenanbahnung. Patientenbesuche in Kliniken vor und nach der Operation. Anpassung und Übung im Umgang mit Wassertherapiegeräten. Gruppentreffen und Veranstaltungen zur Beratung und zum Erfahrungsaustausch z. B. mit Medizinerinnen und anderen Selbsthilfegruppen. Beratung und Information bei den Treffen und telefonisch. Wiedereingliederung in Familie und Öffentlichkeit.

● **KONTAKT:**

Herbert Makies
Schlicksweg 42, 22307 Hamburg
Tel: 691 39 13, Fax: 69 21 11 57
www.kehlkopfoperiert-bv.de

● **TREFFEN:**

Hamburg-Farmsen, Jeden 3. Freitag, 15-17 Uhr, Berufsförderungswerk „Café Orangerie“, August-Krogmann-Straße 52, 22159 Hamburg

Hamburg-Harburg, Jeden 3. Montag, 14.30-16.30 Uhr, Ev. Kirchengemeinde Trinitatis, Bremerstr. 9, 21073 Hamburg

Deutsche Ilco e.V. Region Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information, Beratung, Kontakte. Hilfe für Stomaträger, Menschen mit künstlichem Darm-/Blasenausgang und Menschen mit Darmkrebs.

● **KONTAKT:**

Region Hamburg:
Erika Hartkopf, Tel./Fax: 644 81 03
Falkenburger Ring 28, 22147 Hamburg
info@ilco.de, www.ilco.de

Gruppe Hamburg-Nord:

Renate Storm, Tel: 520 03 54
Wulfsblöcken 19, 22419 Hamburg,

Gruppe Hamburg-Süd:

Renate Rosenberg, Tel: 768 91 44
Rönneburger Kirchweg 24 c,
21079 Hamburg

● **TREFFEN:**

Gruppe Hamburg-Nord:

Jeden 2. Mittwoch, 14.30-17.30 Uhr,
Restaurant „Wappenhof“, Borgfelder Str.
14, 20537 Hamburg. *Für Urostomieträger
alle 3 Monate, 13.30 Uhr.*

ILCO-Abend Club (IAC):

Jeden 1. Montag, ab 18 Uhr,
Restaurant „Wappenhof“, Borgfelder Str.
14, 20537 Hamburg. *Für Ileostomieträger
alle 3 Monate, 17 Uhr.*

Gruppe Hamburg-Süd:

Jeden 1. Mittwoch, 15 Uhr. Waldcafé
„Waldquelle“ Höpenstr. 88, 21217 Seevetal-
Meckelfeld. *Für Urostomieträger alle 3
Monate, 14 Uhr.*

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppen- und Einzelgespräche sowie Telefonberatung. Umfassende Information und Erfahrungsaustausch zur Erkrankung Blasenkrebs und Behandlungsmöglichkeiten. Rat und Hilfe bei alltäglichen Dingen im Umgang mit der Krankheit und zur Steigerung der Lebensqualität und Lebensfreude.

- **KONTAKT:**

Gisela Lemke, Tel: 278 08 001
Giselalemke@gmx.de

Horst Speetzen, Tel: 04152/743 99

- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag, 16 Uhr, KISS-Wandsbek.

Selbsthilfegruppe Dickdarm- und Enddarmkrebs

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch und Gespräche über den alltäglichen Umgang mit der Erkrankung. Gruppengespräche mit Betroffenen für Verbesserung der Alltagsbewältigung, gemeinsame Suche nach Lösungen für Fragen über Einschränkungen in der Lebensgestaltung.

- **KONTAKT:**

Erik Haferkorn
Weygandtstr. 134, 22419 Hamburg

- **TREFFEN:** Jeden 2. Montag, 18 - 20 Uhr, Israelitisches Krankenhaus, Orchideenstieg 14.

Elternselbsthilfegruppe krebskranker Kinder im UKE

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppenzusammenkünfte von Eltern betroffener Kinder, Informationen über medizinische und

soziale Belange. Gegenseitige Hilfestellung durch Kontaktpflege, Interessenvertretung.

- **KONTAKT:**

Christiane Kastenbauer
Waldstr. 20, 22846 Norderstedt
Tel: 522 59 61, Fax: 52 64 00 71
info@eshg-hamburg.de
www.eshg-hamburg.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs LV Hamburg-Schleswig-Holstein e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Informations- und Beratungsstelle für Krebskranke, telefonische Beratung und Einzelgespräche nach Vereinbarung, Vermittlung von Selbsthilfegruppen in Hamburg und Schleswig-Holstein, Unterstützung bei Gründung und Unterhaltung von Selbsthilfegruppen.

- **KONTAKT:**

Landesgeschäfts- und Beratungsstelle
Rübenkamp 220, Asklepios Klinik
Barmbek, 1. Etage, Raum 1.334,
22307 Hamburg
Tel: 18 18 82 12 27, Mo. + Do. 10-13 Uhr

Gruppe Hamburg-Altona

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Information über Rehabilitation und Behandlung. Gemeinsame Krankheitsverarbeitung, Kontaktförderung, Wiedergewinnung des Selbstvertrauens.

- **KONTAKT:**

Ursula Schuster,
Roggenhof 9, 22880 Wedel
Tel: 04103/803 22 74 & 0176/490 59 457

- **TREFFEN:** 14-tägig dienstags (ungerade Wochen), 17-19 Uhr, Struensee-Haus, Mörkenstr. 47, Bibliothek, 22765 Hamburg.

Gruppe Barmbek für junge Frauen und Männer und deren Angehörige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßiges Treffen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Informationen über soziale Leistungen, Schwerbehindertenrecht, Krankenkassenleistungen, Nachsorge, Renten, Rehamaßnahmen usw., Krankenbesuche, in einzelnen Fällen Sterbebegleitung. Kontaktförderung, Entlastung von krankheitsbedingten Problemen, Hilfe nach Krankenhausaufenthalt, Wiedergewinnung von Selbstvertrauen, Aufbau einer neuen Lebensqualität.

● KONTAKT:

Ilse Töpfer,
Tel: 693 56 31 & 0151/183 63 860
Lomerstraße 28, 22047 Hamburg

Monika Schreiber, Tel: 639 16 568
Tannenweg 60, 22397 Hamburg

- **TREFFEN:** 14-tägig montags, 19-21 Uhr, Thomaskirche, Haldesdorferstr. 28, 22177 Hamburg. Stammtisch zum Kennenlernen: Jeden 1. Mittwoch, Eiscafé, Bramfelder Chaussee 213, 22179 Hamburg.

Gruppe Bergedorf

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Informations- und Erfahrungsaustausch. Einzel- und Gruppengespräche. Gemeinsamer Besuch von Informationsveranstaltungen, Sport, Aromatherapie, Ausflüge. Gegenseitige Unterstützung um mit der neuen Lebenssituation fertig zu werden. Die Erkrankung als Chance zur Veränderung / Verbesserung der Selbstverantwortlichkeit zu sehen. Durch Erfahrung von Betroffenen die Angst vor kommenden Behandlungen richtig einzuordnen. Gemeinsam sind wir stark.

● KONTAKT:

Almuth Heß, Tel: 89 72 55 09
Korachstr. 48, 21031 Hamburg

- **TREFFEN:** Jeden 2. Dienstag in den geraden Wochen, 18-20 Uhr, Krankenhaus Bethesda-AKB, 21029 Hamburg.

Gruppe Billstedt

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppenabende, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Unternehmungen. Gemeinsame Krankheitsbewältigung, Aufbau einer neuen Lebensqualität, Selbstvertrauen fördern.

● KONTAKT:

Karin Naeve, Tel: 655 29 47
Boberger Anger 119, 21031 Hamburg
karinnaeve@web.de

- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Mittwoch, 18-20 Uhr, AWO Seniorentreff, Billstedt Center, Lorenzenweg 2 c, 22111 Hamburg.

Gruppe Eilbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Information über Rehabilitation und Behandlung. Gemeinsame Krankheitsverarbeitung, Kontaktförderung, Wiedergewinnung des Selbstvertrauens, Aufbau einer neuen Lebensqualität.

● KONTAKT:

Bettina Steinhagen, Tel: 643 87 43
Berner Heerweg 138 a, 22159 Hamburg

- **TREFFEN:** Jeden 4. Montag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

Gruppe Hamburg-Eppendorf

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir wollen ... Krebskranke psychosozial begleiten; helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden; Vorschläge zur Stärkung der Widerstandskraft geben; die Lebensqualität verbessern helfen; informieren über soziale Hilfen, Versiche-

rungsrecht und Schwerbehindertenrecht; die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.

● **KONTAKT:**

Danita Krüger, Tel: 57 098 81

- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 18-20 Uhr, UKE, Haus O 24, Gyn. Tagesklinik, Martinstr. 52, 20246 Hamburg.

Gruppe Eimsbüttel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Informations- und Erfahrungsaustausch, Einzelgespräche, Beratung, Begegnungen und Kontakte zu anderen Betroffenen, gemeinsame Aktivitäten. Gegenseitige Unterstützung bei der Alltags-Krankheitsbewältigung (wie z. B. Lauf- und Walkinggruppe, Angstbewältigung, eigene Ressourcen erschließen, Selbstverantwortlichkeit und Mündigkeit stärken), Betroffene psychosozial und emotional begleiten.

● **KONTAKT:**

Helga Klafft, Tel: 66 99 61 84
Hklafft@t-online.de

- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Mittwoch, 18-20 Uhr.

Gruppe Hamburg-Poppenbüttel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Informationen zur Rehabilitation, Gymnastik- und Laufgruppe, Ausflüge, Gestaltungstherapie, Vortragsabende, med. u. psych. Hilfe geben durch eingeladenen Ärzte und Psychologen, Wissen vermitteln. Gemeinsame Krankheitsverarbeitung, Wiedergewinnung des Selbstvertrauens, Aufbau einer neuen Lebensqualität; Mut machen, Hoffnung, Trost.

● **KONTAKT:**

Helle Zeller, Tel: 606 68 45
Marmorweg 3, 22395 Hamburg,

- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Mittwoch, 19-21 Uhr, Familienbildungsstätte, Poppenbütteleer Markt 2.

Gruppe Reinbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Krankenhausbesuch, Einzel- und Gruppengespräche, Hilfe bei sozialen Problemen, Begleitung zu Untersuchungen, jeden Donnerstag Sport in der Krebsnachsorge. Informationen zum Thema Gesundheit. Gemeinsamer psychischer und seelischer Aufbau, Wiedergewinnung einer neuen Lebensqualität und des Selbstvertrauens.

● **KONTAKT:**

Ursula Steinkamp, Tel: 724 29 55
Chrysterstr. 143, 21029 Hamburg

- **TREFFEN:** Alle 14 Tage donnerstags (ungerade Woche), 17-19 Uhr, Krankenhaus Reinbek, St. Adolfstift, 21465 Reinbek.

Gruppe Rotherbaum

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen. Informations- und Erfahrungsaustausch. Kontaktförderung. Gegenseitige Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, Wiedergewinnung und Stärkung des Selbstbewusstseins, Mut machen, den eigenen Weg zu gehen, Lebensqualität verbessern helfen.

● **KONTAKT:**

Maren Hansen, Tel: 530 35 380
hansen.maren@googlemail.com

- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch, 19-21 Uhr.

Gruppe Wandsbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Information über Rehabilitation und Behandlung. Gemeinsame Krankheits-

verarbeitung, Kontaktförderung, Wiedergewinnung des Selbstvertrauens, Aufbau einer neuen Lebensqualität.

● **KONTAKT:**

Christa Hentschel
Schellingstr. 35, 22089 Hamburg
Tel: 200 79 72, Fax: 209 769 30

● **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Dienstag,
18.30-20.30 Uhr, Asklepios Klinik
Barmbek, Zi. 4137.

Gruppe Jüngere Menschen mit Krebs

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Workshops mit Ärzten, Besuch von Veranstaltungen, gemeinsame Ausflüge. Krankheits- und Angstbewältigung (Ziele entwickeln, Wünsche erfüllen).

● **KONTAKT:**

Dagmar Artzenroth
Hofweide 45, 21031 Hamburg
Tel: 287 89 293, Mi. 20 - 21 Uhr
dagmarartzenroth@alice-dsl.de

● **TREFFEN:** Jeden 2. Montag,
19.30-21.30 Uhr, Marienkrankenhaus,
Haus i - EG, Alfredstr. 9, 22087 Hamburg.

Frauenselbsthilfe nach Krebs LV Niedersachsen e.V. Gruppe Winsen-Luhe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Einzelgespräche, Gruppentreffen, Information, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Unternehmungen. Wir holen uns Ärzte, Therapeuten, Psychologen und Seelsorger, Ernährungsberater, Prothesenfachleute, Experten aus dem Versicherungs- und Sozialwesen in unsere Gruppe. Kontaktförderung, Stärkung des Selbstvertrauens, Aufbau einer neuen Lebensqualität.

● **KONTAKT:**

Karin Meißler, Tel: 04133 / 6270
k.meissler@frauenselbsthilfe.de

● **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Donnerstag,
19 Uhr, Mühlenweg 2, 21423 Winsen.

Für Neuinteressierte: Jeden 2. Mittwoch,
16 Uhr, Elsternweg 1, 21423 Winsen.

Frauen-Gesprächskreis nach Krebs Rissen/Elbgemeinde

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächskreis nach Krebs für Frauen. Hilfe und Erfahrungsaustausch.

● **KONTAKT:** Tel: 81 82 82

● **TREFFEN:** 14-tägig mittwochs, 17.30-19.30 Uhr, ASB-Haus, Rissener Dorfstr.

Kraniopharyngeom-Gruppe Nord Selbsthilfegruppe für Patienten und ihre Familien

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Aufklärung, Beratung sowie Gruppengespräche. Zum Informieren, Kennen lernen und sich auszutauschen.

● **KONTAKT:**

Peter Schmuck,
Fischotterstieg 20, 22159 Hamburg

● **TREFFEN:** Gruppe Nord: 2 x im Jahr, KISS-Wandsbek. Orga-Gruppe: 1 x im Monat, Fischotterstieg 20, 22159 Hamburg

Krebsselbsthilfegruppe Barsbüttel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: In Einzel- oder

Gruppengesprächen tauschen wir unsere Erfahrungen aus. Machen Sie auch gerne mit bei unseren fröhlichen gemeinsamen Aktivitäten z.B. Gymnastik, Ausflüge, Basteln u.v.m.

● **KONTAKT:**

Maria Menzel, Tel./Fax: 670 21 97
Kirchenweg 7 d, 22885 Barsbüttel
Mo. 10 - 12, Di. 19 - 20 Uhr
und nach Vereinbarung

● **TREFFEN:** Jeden letzten Donnerstag, 18.30-20.30 Uhr (für Rollstuhlfahrer geeignet), Gemeindehaus, ev. Segenskirche Barsbüttel, Stiefenhofer Platz 1.

Non Hodgkin Lymphome

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Informationsaustausch. Unterstützung mit der Krankheit zu leben, Krankheitsverarbeitung.

● **KONTAKT:**

Rosemarie Trapmann, Tel: 672 78 00
Uwe Christensen, Tel: 04532 / 22 195
Doris Rabe, Tel: 18 11 60 36
www.selbsthilfegruppe-nhl-hamburg.de

● **TREFFEN:** Jeden 3. Donnerstag, Gemeindehaus der St. Markus-Kirche, Hoheluft.

Pro Mann Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Hamburg

Kooperation mit Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gemeinsame Krankheitsverarbeitung, die Vielfalt der Einzelerfahrungen bündeln, Diagnosen und Therapien auf den persönlichen Prüfstand bringen, Vorträge von externen Fachleuten. Gegenseitige Hilfe zur Erhaltung des

Selbstvertrauens und einer positiven Lebenseinstellung, gemeinsam auf dem Weg zum selbstbestimmten Patienten.

● **KONTAKT:**

Rudolf Stratmann, Tel: 69 21 38 31
Harald Müller, Tel: 04191/85 02 29

● **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Freitag, 18-22 Uhr, KISS-Wandsbek.

Prostatakrebs-selbsthilfegruppe - Altona

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Gespräche über Therapien, Gefühle, Ängste, Sorgen und unterschiedliche Wege zur Gesundheit. Aufbau eines positiven Lebensgefühls durch gegenseitige Hilfe.

● **KONTAKT:**

Timm Ohrt, Tel: 390 08 45, Fax: 39 37 87
Mottenburger Twiete 14, 22765 Hamburg
www.prostata-selbsthilfe.de

● **TREFFEN:** Nach vorheriger Verabredung 1 x mtl., Büro Ohrt-v. Seggern-Partner, Bleickenallee 14, 22763 Hamburg.

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Hamburg

In Kooperation mit ProMann Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche mit Betroffenen und deren Angehörigen, Aufbau einer positiven Lebenseinstellung, Vorträge von externen Referenten. Hilfe zur Selbsthilfe; Es gilt den Weg aus dem Schock der Erkrankung hin zu einem Leben im Gleichgewicht und Selbstbestimmung zu gehen.

● **KONTAKT:**

Ernst Tennstedt, Tel: 602 90 13
Hans Dübel, Tel: 29 68 28

- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 18 Uhr, Stadtteil-Initiative Hamm (Kulturladen), Carl-Petersen-Str. 76 (Hinterhof).

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebskranken

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche und Hilfe zur Selbsthilfe, Abbau von Schuldgefühlen.

- **KONTAKT:**
Inge Hilleke, Tel: 500 48 743
Maienweg 295, 22335 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag, 17.15 Uhr, Hamburger Krebsgesellschaft e.V., Butenfeld 18, 22529 Hamburg.

Selbsthilfegruppe Hirntumor-Betroffene

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Kennenlernen von Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen, Themenabende. Gegenseitige Unterstützung, Abbau von Ängsten, (Selbst-)Vertrauen gewinnen, Findung eines aktiven persönlichen Weges, gemeinsam lachen und weinen können.

- **KONTAKT:**
Katharina Müller, Tel: 724 69 48
www.hirntumor-betroffene-hamburg.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag, 18-20 Uhr.

Selbsthilfegruppe nach Krebs Harburg-Mitte

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche mit Betroffenen, Erfahrungsaustausch, Beratung, Information. Hilfe zur Selbsthilfe, Abbau von Ängsten.

- **KONTAKT:**
Martina Nowack, Tel: 768 17 16 (ab 20 h)
Tel: 77 25 13 Buchhandl. Stein (9-18.30 h)

- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Freitag, 16.30-19 Uhr, KISS-Harburg.

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Information über Rehabilitation und Behandlung. Gemeinsame Krankheitsverarbeitung, Kontaktförderung, Wiedergewinnung des Selbstvertrauens.

- **KONTAKT:**
Brigitte Drabinski, Tel: 250 39 55
Jordanstraße 12, 20535 Hamburg
info@shg-lungenkrebs.de
- **TREFFEN:** 2. & 4. Mo., 17.30-19.30 Uhr, Adler-Apotheke, 4.Stock, Wandsbeker Marktstr. 73, 22041 Hamburg.
1. & 3. Mo., 14.30-16.30 Uhr, Mörkenstr. 47, 22765 Hamburg.

Selbsthilfegruppe Magentumor Farmsen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräche, Ernährungsberatung, Erfahrungsaustausch, Information zur Rehabilitation und im Sozialbereich. Möglichkeiten und Grenzen für ein Leben ohne Magen. Kontaktförderung, Wiedergewinnung des Selbstvertrauens, Aufbau einer neuen Lebensqualität.

- **KONTAKT:**
Hilke Lüders, Tel: 04532 / 210 52
- **TREFFEN:** Jeden 2. Montag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

Selbsthilfegruppe nach Krebs - Süderelbe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppentreffen für Menschen, die nach einer Krebserkrankung neben der medizinischen Hilfe Verständnis und Unterstützung suchen, um mit einer neuen Lebenssituation besser umgehen zu können. Kontakte zu Betroffenen - gemeinsame Aktivitäten - neue Möglichkeiten entdecken.

- **KONTAKT:**

Renate Ay, Tel: 7 000 571
renate-ay@t-online.de

Barbara Poltzien, Tel: 702 31 74
barbara.poltzien@googlemail.com

- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Montag, 16.30-18.30 Uhr, Michaelis Kirchengemeinde, Gemeindehaus, Cuxhavener Str. 323, 21149 Hamburg-Neugraben. Gemeinsames Walking in der Fischbeker Heide jeden Mittwochvormittag, 10 Uhr.

Selbsthilfegruppe für Plasmozytom-Patienten und ihre Angehörigen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, emotionale Unterstützung, Weitergabe von Informationen. Hilfe von Betroffenen für Betroffene. Öffentlichkeitsarbeit, Austausch von Informationen.

- **KONTAKT:**

Rosemarie Jäger, Tel: 04174 / 38 67
Am Schafwedel 33, 21435 Stelle
www.myelom.de
rosemariejaeger@aol.com

- **TREFFEN:** Jeden 2. Mittwoch, 19 Uhr, Asklepios Klinik Altona, Eingangshalle Rezeption.

4. Haar-, Haut-, Umwelt- und Allergierkrankungen

4.1 Haar- und Hauterkrankungen

Alopecia Areata Hamburg Selbsthilfegruppe krankhafter Haarausfall

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Weitergabe von Informationen über mögliche Ursachen und Therapien des kreisrunden Haarausfalls; Austausch von Therapieerfahrungen; gegenseitige Unterstützung bei psychischen Belastungen, Beratung über kosmetische Hilfsmittel (Perücken und Permanent Make-up). Aufklärung von Patienten und Angehörigen, Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstheilungskräfte, Förderung eines selbstbewußten und offenen Umgangs mit der Krankheit.

- **KONTAKT:** www.haarlos-in-hamburg.de
- **TREFFEN:** 1 x mtl., Ort und Termin über Kontakt zu erfragen.

Phoenix Deutschland Hilfe für Brandverletzte e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung.

- **KONTAKT:**
Ilse Koch, Tel: 038841 / 611 80
Dorfstr. 12, 19273 Amt Neuhaus-Sückau
ikoch@phoenix-deutschland.de
Alexander Groth, Duisburg
alexanderg@justmail.de

Bernhard Heitz, Leipzig
bheitz@burnsurvivorsonline.com
www.phoenix-deutschland.de

- **TREFFEN:** Gruppentreffen, BG Unfallkrankenhaus-Boberg, Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg.

Paulinchen e.V. - Initiative für brandverletzte Kinder

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Paulinchen-Initiative für brandverletzte Kinder e. V. wurde 1993 gegründet, arbeitet bundesweit und ist als gemeinnützig anerkannt. Der Verein berät und begleitet Familien mit brandverletzten Kindern in jeder Phase nach dem Unfall. Ein großes Kompetenznetzwerk steht zur Verfügung, so dass keine Frage rund um die thermische Verletzung offen bleibt. Ziel ist es, für jedes verletzte Kind individuell die bestmögliche Versorgung zu erreichen. Mit jährlichen Seminaren gibt Paulinchen e.V. Hilfestellung in der Rehabilitationszeit und warnt mit Präventionskampagnen vor den Gefahren durch heiße Flüssigkeiten und Flächen, sowie Brandbeschleunigern, Feuer, Strom und Säuren.

- **KONTAKT:**
Segeberger Chaussee 35,
22850 Norderstedt
Tel: 0800 / 0 112 123, kostenlos
info@paulinchen.de, www.paulinchen.de
- **TREFFEN:** Regionalgruppentreffen, Seminare.

Deutscher Neurodermitis Bund e.V. Selbsthilfegruppen Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch, Vorträge, Beratung, Vereinszeitschrift HAUTFREUND (erscheint 6 x im Jahr); Interessenvertretung, Informationsvermittlung. Verbesserung der Lebensqualität der Neurodermitiker, aufgeklärte Patienten.

- **KONTAKT:**
Tel: 23 08 10, Fax: 23 10 08
Baumkamp 18, 22299 Hamburg
www.dnb-ev.de
- **TREFFEN:** Für Eltern betroffener Kinder/ Neu Wulmstorf: 1. Dienstag im Monat, Brigitta Wagner, Tel: 700 00 09.

Deutscher Psoriasis Bund e.V. Selbsthilfe bei Schuppenflechte

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Treffen, alle zwei Monate erscheinende Zeitschrift "PSO Magazin", persönliche Hilfe durch Beratung, Informationsveranstaltungen und Informationsmaterial. Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung, Informations- und Erfahrungsaustausch, Abbau der Isolation und Stärkung des Selbstbewusstseins, Aufklärung der Öffentlichkeit, Förderung der Forschung.

- **KONTAKT:**
Geschäftsstelle
Gesundheitszentrum St. Pauli
Seewartenstr. 10, 20459 Hamburg
Tel: 223 39 90, Fax: 22 33 99 22
Mo-Do 9 - 12 & 14 - 16, Fr 9-13 Uhr
www.psoriasis-bund.de
- **TREFFEN:** Regionale Ansprechpartner/ Termine in der Geschäftsstelle erfragen.

Selbsthilfe Ichthyose e. V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche mit Angehörigen und Betroffenen, groß und klein, pflegerische Hilfen, Beratung, Hilfe bei Antragstellung auf finanzielle und Sachleistung KK und Versorgungsamt, Kontakt zu Spezialisten.

- **KONTAKT:**
Margarete von Croy
Aussenschlag 3, 21521 Wohltorf
www.ichthyose.de, m.croy@ichthyose.de
- **TREFFEN:** 1 x jährlich Bundestreffen an verschiedenen Orten. Stammtisch für Erwachsene (18-65 J.) alle zwei Monate, jeweils am letzten Mittwoch, ab 18 Uhr. Näheres über Kontakt.

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Vierteljährliche Treffen zum Erfahrungsaustausch, Gespräche über Therapien, Vorträge über Behandlungsmethoden, Hilfsmittel etc., Austausch über Erfahrungen mit Ärzten und Kliniken, Fachreferenten, gemeinsame Unternehmungen. Gegenseitige Hilfe, Isolationsabbau, Stärkung des Selbstbewusstseins, Aufklärung der Öffentlichkeit.

- **KONTAKT:**
Regina Erdmann, Tel: 04105/64 08 55
Schwalbenweg 3, 21224 Rosengarten
Brigitte Langer, Tel. 81 64 30
Beim Dorfgraben 20, 22559 Hamburg
- **TREFFEN:** vierteljährlich, Klinikum Eilbek, Schön Kliniken, Dehnhaide 120, 22081 Hamburg, Tel: 20 920.

Vitiligo-Selbsthilfegruppe Hamburg

Informationstreffen und Erfahrungsaustausch von Menschen mit Vitiligo (Weissfleckenkrankheit) und ihren Angehörigen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Informationen über Therapiearten, Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen über ihre Sorgen und ihren eigenen, unterschiedlichen Therapieerfahrungen. Hilfe zur Selbsthilfe, Ausgleich des desolaten Informationsstandes durch Hautärzte, Stärkung des Selbstbewusstseins.

● **KONTAKT:**

Katrin Johnson, Tel: 42 93 54 31
Eppendorfer Weg 248, 20251 Hamburg
katrin@josie.de

● **TREFFEN:** 1 x mtl. ab 18 Uhr, Eppendorf, nach telefonischer Vereinbarung.

4.2 Umwelterkrankungen

Asbestose Selbsthilfegruppe Hamburg/Schleswig-Holstein e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information über die Erhaltung und Steigerung der Abwehrkräfte, des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte durch positive Lebenseinstellung, richtige Ernährung, körperliche und geistige Aktivität. Die therapeutischen Übungen und damit verbunden, die Vermittlung atemerleichternden Körperhaltung sowie Entspannungs- und Atemtechnik. Jede Person, die mit Asbestfasern in Berührung gekommen ist oder bereits daran erkrankt ist, werden wir über die Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen, der Diagnose und Behandlung durch asbestoferene Lungenspezialisten und Therapeuten informieren. Wir wollen die Betroffenen bei den Anzeigen auf Verdacht einer

Berufskrankheit, bei der Antragsstellung zur Vorsorgeuntersuchung, Heilbehandlung und Anerkennung einer Berufskrankheit unterstützen.

● **KONTAKT:**

Dieter Schümann,
Langenharmer Ring 8, 22844 Norderstedt
Tel: 30 85 72 27 Fax: 30 85 72 28
www.asbestserkrankungen.de,
asbestose-shg-nord@wtinet.de

● **TREFFEN:** Jeden 1. Freitag, 18-20 Uhr (außer Juni-August), DRK, Kielortring 51, 22850 Norderstedt.

Selbsthilfegruppe Umwelt- krankheiten / MCS + CFS

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Informationsaustausch über Behandlungsmethoden und neue umweltmedizinische Entwicklungen. Beraten von Umweltkranken mit vielfältigem Beschwerdebild, ggf. Multipler Chemikalien Sensitivität / MCS (MCS-Betroffene reagieren auf Spuren von Chemikalien) und Chronic-Fatigue-Syndrom/CFS (Betroffene sind ständig sehr erschöpft, was zu starken Leistungseinbußen führt. Kontakte zu umweltmedizinisch tätigen Ärzten, Umweltingenieuren/Ambulanzen herstellen. Öffentliche Diskussion von Umweltkrankheiten fördern sowie Referatsangebote. Aufzeigen von Behandlungswegen und Möglichkeiten zum Verbessern der Lebensqualität Betroffener. Diskussion zum Anerkennen der Erkrankung/ihrer Vorbeugung unter Hinweis auf neue Forschungsergebnisse fördern. Eine bessere umweltmedizinische Versorgung erreichen. Herstellung schadstoffarmer Wohnungen und umweltkontrollierter Kliniken fördern.

● **KONTAKT:**

Marc Plüschau, Tel: 04129/27 80 04
shg-umweltkrankheiten-hh@gmx.de

● **TREFFEN:** Über Kontaktperson erfragen.

MCS Selbsthilfegruppe Umweltgeschädigter

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sozialen, zwischenmenschlichen und rechtlichen Problemen, über Fortschritte in Forschung, Diagnostik und Therapie; Beratung und Referate über Wohn- und Umweltgifte und ihre Meidung, Prophylaxe. MCS (Multiple Chemical Sensitivity) und andere Umweltkrankheiten sowie die Ursachen in der Öffentlichkeit und den Institutionen Medizin, Wohnungsbau, u.a.) bewußt machen sowie allgemeine Akzeptanz der Existenz und Bedeutung von MCS. Strategien zur Steigerung der körperlichen und der allgemeinen Lebensqualität entwickeln. Mitarbeit in Gremien, die sich ernsthaft unserem Krankheitsbild und deren Entschlüsselung widmen (z. B. Hamburger Qualitätszirkel MCS). Anregung von Forschung und Behandlungskonzepten bis hin zu sozialen und baubiologischen Entwürfen, die einem Leben mit MCS in gesellschaftlicher und individueller Isolation entgegenwirken sollen und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit in der Bevölkerung leisten können.

- **KONTAKT:**
Kathrin Otte, Tel: 432 54 659 (16-18 h)
- **TREFFEN:** Jeden 1. Dienstag, 17.30 Uhr, Elim-Krankenhaus, 1. Etage, Hohe Weide 17, U-Bahn Christuskirche,.

nano-Control Internationale Stiftung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Persönliche Beratung und Betreuung von Betroffenen, die durch Toner/Emissionen aus Laserdruckern und Kopiergeräten gesundheitlich geschädigt wurden. Information und Aufklärung von Betroffenen, anderen Selbsthilfegruppen (insbesondere CFS, Fibromyal-

gie, MCS, Neurodermitis und Asthma) und der Öffentlichkeit über das Internet, durch Treffs, Veranstaltungen und Flyer, in Kooperation mit der Stiftung nano-Control (www.nano-control.de).

- **KONTAKT:**
www.krank-durch-toner.de
hilfe@nano-control.de

4.3 Allergierkrankungen

Deutscher Allergie und Asthmabund e.V. - LV Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Persönliche Beratung, Gesprächskreise, Schulungen, Vorträge, Seminare, individuelle Beratung zu: Diagnose, Therapie, Prävention, Ernährung, Asthmamanagement, Neurodermitis. Ziel unserer Organisation ist es, durch eine Vielzahl von Aktivitäten dazu beizutragen, dass die von Allergien, Asthma und Neurodermitis Betroffenen mit ihrer Erkrankung leben lernen, dass sie verstehen, was in ihrem Körper vorgeht, dass sie lernen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und dass sie schließlich Lebensqualität gewinnen.

- **KONTAKT:**
E. Alsdorf, Tel: 038842/220-85, Fax: -86
Beckendorf 13, 19258 Bengerstorf
www.daab.de, nord@daab.de

Selbsthilfegruppe Allergie und Asthma

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Einzel- und Gruppengespräche, Hilfe zur Selbsthilfe. Mehr Lebensqualität für die Betroffenen und Angehörigen, Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung durch Auf-

klärung, Verantwortung übernehmen durch gesundheitsförderndes Verhalten, mit der Krankheit leben lernen.

● **KONTAKT:**

Heike Remhof, Tel: 721 77 74
Chrysanderstr. 128 c, 21029 Hamburg

● **TREFFEN:** 1 x im Monat samstags
an verschiedenen Orten in Hamburg

Allergie- und Umweltkrankes Kind e.V. - Ortsverband Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Information, Beratung und Unterstützung, insbesondere bei der Durchführung des ganzheitlichen Gelsenkirchener Behandlungsverfahrens in Hinblick auf Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Angebot von Fach- und Erziehungsvorträgen. Normalisierung der körpereigenen Abwehr und Wiedererlangen der Gesundheit durch Autonomie, positives Denken und Fühlen.

● **KONTAKT:**

Marina Dunst, Tel: 524 68 78
Susanne Behrens, Tel: 60 09 94 63
suse-behrens@yahoo.de

● **TREFFEN:** Jeden 3. Mittwoch im ungeraden Monat, 20 Uhr, DRK-Haus, Eimsbüttel, Monetastr. 3.

ProDerma Anti-Allergie-Netzwerk e.V., SHG Hamburg

● **AKTIVITÄTEN & ZIELE:** Information, Beratung, persönliche Hilfe zur Selbsthilfe und Erfahrungsaustausch für chronisch Hautkranke. Aufklärung über Behandlungsmöglichkeiten, Beratung der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Kooperative

Zusammenarbeit mit Medizinerinnen, Kontaktförderung, Entlastung von krankheitsbedingten Problemen, Stärkung des Selbstvertrauens, Aufklärung der Öffentlichkeit.

● **KONTAKT:**

Geschäftsstelle Hamburg
Elke Ruge, Tel: 41 35 40 16, Fax: -17,
Bundesstraße 71, 20144 Hamburg
Proderma@t-online.de

● **TREFFEN:** Über Kontaktperson erfragen.

ZAMA - Zahnmedizinische Arbeits- und Selbsthilfegruppe für Patienten

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächskreis betroffener Patienten mit Zahn-, Mund- und Kieferproblemen und deren Folgeerkrankungen u.a. nach Fehlbehandlungen. Gegenseitiges Helfen und Ermutigen durch Erfahrungs- und Informationsaustausch, auch Öffentlichkeitsarbeit. Unterstützend daran arbeiten, mit den belastenden gesundheitlichen, sozialen, finanziellen und z.T. rechtlichen Problemen und der damit verbundenen eingeschränkten Lebensqualität umgehen zu lernen. Eine optimale Qualitätssicherung in der zahnmedizinischen Versorgung, neutrale, unabhängige und objektive Gutachter sowie ein notwendiges Patientenschutzgesetz sollten in Zukunft ein „Muss“ sein.

● **KONTAKT:** KISS Hamburg, Tel: 39 57 67

● **TREFFEN:** Jeden 3. Montag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

5. Psychische Erkrankungen, seelische Belastungen

5.1 Gruppen von/für Selbstbetroffene

aktionskreis 71 für Sozial- psychiatrie in Hamburg e.V. - SELBSTHILFE

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Täglich finden Gesprächs- und Kreativitätsgruppen statt. Bitte Programm anfordern! Vorbeugung, Begleitung und Nachsorge bei seelischen Verletzungen. Kontaktpflege und Öffentlichkeitsarbeit.

- **KONTAKT:**
Anlauf- und Beratungszentrum
Café Durchschnitt, Tel: 410 27 94
Bundesstr. 30, 20146 Hamburg
Di., Mi., Do., Fr., So. 12 - 18 Uhr,
Mo. 15 - 18 Uhr, Sa. 12 - 20 Uhr

Angstgruppe Fischbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Beratung, Erfahrungsaustausch. Aktive Hilfe durch die Gruppe bei Angstproblemen. Gemeinsame Entspannungsübungen bei jedem Gruppentreffen. Gemeinsam Ängste abbauen durch Hilfe und Gespräche.

- **KONTAKT:**
Thomas Brückner, Tel: 701 25 17
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 19 Uhr,
Corneliuskirche, Ohrnschweg, Fischbek.

Angst Selbsthilfegruppe Wedel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche mit Gleichgesinnten zur Bewältigung von Ängsten.

- **KONTAKT:** Heidi, Tel: 0160/98 14 46 49
- **TREFFEN:** Jeden 2., 3. & 4. Mittwoch,
19 Uhr, AWO Altentagespflagestätte,
Rudolf-Breitscheid-Str. 40 b, 22880 Wedel.

Aufgehende Sonne - Selbst- hilfegruppe für Menschen in seelischer Not - Winsen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächsgruppe für Menschen mit seelischen und/oder körperlichen Problemen. Gespräche mit Gleichbetroffenen, gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge, Konzert- und Theaterbesuche. Wir versuchen Mut zu machen.

- **KONTAKT:**
Edeltraud Jenß, Tel: 04171 / 62 975
- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch, 19.30 Uhr,
Begegnungsstätte, Mühlenstr. 2,
21423 Winsen.

Borderline Selbsthilfegruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche mit Selbstbetroffenen, Hilfe zur Selbsthilfe. Aufklärung über verschiedene Diagnoseschemen. Schadenbegrenzung zu nach außen/innen gerichteten Aggressionen,

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung unseres Alltags.

- **KONTAKT:**
Gudrun Wohlauf, Tel: 769 80 455
- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch, 18 Uhr nach telefonischer Vereinbarung.

Depression Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Gruppengespräche mit dem Ziel wieder Selbstvertrauen zu erlangen und aus der Isolation herauszukommen. Verständnis zu finden und die Lebensqualität wieder zu steigern.

- **KONTAKT:**
Thomas Otterstedt,
Tel: 790 84 10 oder 0170/630 74 25
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Mittwoch,
16-18 Uhr, KISS-Harburg.

Depressionsgruppe für Frauen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, gegenseitige Hilfe durch Austausch von Erfahrungen, Zuwendung und Aufmerksamkeit. Auch außerhalb gelegentlich wandern und essen gehen. Verbesserung des Gesundheitszustandes, mehr Freude aufbauen.

- **KONTAKT:**
Michaeliskirche, Cuxhavener Str. 323
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Donnerstag,
17.30-19.30 Uhr.

Emotions Anonymous Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Meetings. Selbsthilfe bei emotionalen Störungen,

wie z.B. Neurosen, Ängsten, Depressionen, Zwängen, Süchten usw.

- **KONTAKT:**
www.emotionsanonymous.de
- **MEETINGS IN HAMBURG:**
Mo. 20.00 Uhr: „Schritte-Meeting“,
Hamburg-Barmbek, Steilshooper Str. 242 b,
22307 Hamburg
Di. 19.00 Uhr:
Hamburg-Eimsbüttel Gemeindehaus Christuskirche,
Bei der Christuskirche 2 (1. OG),
Anke, Tel: 420 17 13, Horst, Tel: 715 68 32
Mi. 19.30 Uhr:
Hamburg Eimsbüttel, Hellkamp 56, EG,
Stadteylladen
Stefan, Tel: 0176-82 03 63 09,
Gopal, Tel: 439 88 71
Do. 19.30 Uhr:
25421 Pinneberg, Fahltkamp 14-16,
Gemeindehaus St. Michael,
Andreas, Tel. 547 68 536, avphh@gmx.de
Fr. 20.00 Uhr:
22926 Ahrensburg, Hagener Allee 116,
Gemeindehaus Kirchsaaal Hagen,
Johanna, Tel: 679 92 65,
[Ulrike, broetchen@tele2.de](mailto:Ulrike_broetchen@tele2.de)

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern (EKS/ACAs)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wöchentliche Treffen, Erfahrungsaustausch, Anonymität (12-Schritte-Programm). Identifizieren von Realitäten unserer Kindheit, Erkennen und Befreien von daraus folgenden, störenden Verhaltensmustern, Selbsthilfe und Begleitung durch Erfahrungsaustausch; keine Ratschläge.

- **KONTAKT:**
Thilo, Tel: 768 36 32
Christian, Tel: 760 31 77

- **TREFFEN:** Jeden Donnerstag, 19 Uhr, St. Johanniskirche, Bremerstr. 9, 21073 Hamburg.

Gruppe Depressionen in der Seemannsmission

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche unter Betroffenen. Themen u.a.: Umgang mit Depressionen und den daraus entstehenden Ängsten und Problemen im Alltag. Voraussetzung sollte Therapieerfahrung sein. Wir können kein Therapieersatz sein.

- **KONTAKT:**
Cornelia Starkgraff, Tel: 570 43 60
Oortskamp 37, 22523 Hamburg
- **TREFFEN:** 14-tägig, Seemannsmission (2. Stock), Gruppenraum, Krayenkamp 5, 20459 Hamburg

Gruppe Manisch-Depressiv Erfahrene

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir, in Manie und Depression Erfahrene, treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen. Wir sprechen über unsere Eindrücke. Stärkung unserer Selbstverantwortung. Stabilisierung unserer Lebenssituation.

- **KONTAKT:**
Ricarda, Tel: 631 88 37
ricardasonne@aol.com
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag, 18 Uhr, KISS-Wandsbek.

Selbsthilfegruppe Manie-Depression - Henstedt-Ulzburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppensitzungen für Betroffene mit Manie-Depression/bipo-

larer Störung. Gedankenaustausch im Gespräch, von anderen lernen, Lebensperspektiven entwickeln, Unterstützung in Krisensituationen.

- **KONTAKT:**
Gorch-Fock-Str. 22,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel: 04554 / 70 58 16 und
Tel: 04193 / 89 24 28
- **TREFFEN:** Jeden 4. Mittwoch, 19 Uhr, Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg, Raum 12, Beckersbergstr. 34.

Hauser-Gruppen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Ambulante Gruppenangebote und Selbsthilfegruppen für psychisch erkrankte Frauen und Männer.

- **KONTAKT:**
Maurienstr. 3, 22305 Hamburg
Tel: 428 81 92 46, Do. 9.30 - 11 Uhr
Tel: 36 58 03, Di. 11-14 u. Do. 13-15 Uhr
- **TREFFEN:** Erstgespräch jeden Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr, Herr Lumpe, Herr Schnorrenberg oder Frau Seydlitz.

ISA Selbsthilfegruppe Anonyme Inzestüberlebende

Aus dem amerikanischen: Inset Survivors Anonymous. Wir treffen uns wöchentlich im Raum Bergedorf, um uns auszutauschen, wie es nur Betroffenen möglich ist. Deshalb schließen wir Täter aus, auch wenn dieses früher selbst Opfer waren. Wir können die Vergangenheit nicht ändern, aber den Umgang damit. So das wir uns im Heute zurecht finden und die Altlasten hinter uns lassen können. Unsere Treffen sind im Sinne des 12-Schritte-Programmes. Wir sind kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung.

- **KONTAKT:**

Hamburg, Olga, Tel: 753 658 83
www.isa-anonyme-inzest-ueberlebende.de,
helgoland13@web.de

Deutschland, PF 20 90 20, 42209 Wuppertal, Tel: 0176/520 560 0228 AB (Tel.-Nr. hinterlassen, es wird auf Festnetz zurückgerufen.)

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (LPE) Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Miteinander statt allein! Für eine bessere Psychiatrie und etwas Besseres als die Psychiatrie.

- **KONTAKT:**

Wichmannstr. 4, Haus 2,
22607 Hamburg, Tel: 278 62 253
www.lpe-hamburg.de
info@lpe-hamburg.de

Jörg Gertig, Tel: 209 75 208
Wolfgang Heuer, Tel: 540 62 28

- **TREFFEN:** Montags und Mittwochs (außer an Feiertagen), 19-21 Uhr, Weidestr. 118 c, 1. Stock, Raum 126.

Malgruppe „Via Cafelier“

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir sind eine Gruppe therapie- und krisenerfahrener Menschen, die sich im Rahmen der Nachsorge über den künstlerischen und kreativen Ausdruck des Malens weiter stabilisieren, austauschen, unterstützen und weiterentwickeln möchten.

- **KONTAKT:**

Christa, Tel: 86 04 86
schmidt22587@web.de

- **TREFFEN:** Nur mit Voranmeldung! Jeden Dienstag, 16.30 Uhr, Via Cafelier, Paul-Dessau-Str. 4, Hamburg-Altona.

Montagstreff

Betroffenen-Sprechstunde für psychisch Betroffene

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Trialogisch offene Gesprächsgruppe für Menschen, die mit psychischer Betroffenheit zu tun haben. Als Betroffene/r, Angehörige/r, beruflich involvierte/r bist Du herzlich eingeladen teilzunehmen. Austausch über Themen des so genannten alltäglichen Lebens. Im Sinne von „wie gehe ich mit dieser oder jener Situation um?“

- **KONTAKT:**

„Die Betroffenen-Sprechstunde“
Bernhard Düformantel
Tel: 796 98 153, Tel: 01570-444 9567
info@betroffenen-sprechstunde.de

- **TREFFEN:** Jeden 1. und 3. Montag, 19-21 Uhr, Gesundheits- und Umwelt-Treff Eimsbüttel, Lappenbergsallee 32 (Ecke Gutstraße), Hamburg.

Panikmäuse Harburg

„Du bist nicht allein“

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräch, Austausch zum Thema Angst und Panik für Betroffene. Hilfe zur Selbsthilfe.

- **KONTAKT:**

KISS Hamburg, Tel: 39 57 67

- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Dienstag, Gemeindehaus der Lutherkirche, Kirchengang 21 a, 21075 Hamburg.

Psychose und Sucht

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir sind eine Gesprächsgruppe für Angehörige jeden Alters, deren Familienmitglieder von der Doppelp Problematik Psychose und Sucht

betroffen sind. Wir unterstützen uns gegenseitig durch Gespräche und Austausch von Informationen und versuchen uns Mut zu machen, trotz allem ein eigenes Leben zu leben.

- **KONTAKT:**
Syliva Mast, Tel: 655 40 40
LV für Angehörige von psych. Kranken
Tel: 66 05 54 93
- **TREFFEN:** 14-tägig, dienstags, UKE,
Seminarraum der Psychiatrie.

Selbsthilfegruppe Depressionen und Angstzustände, Tablettensucht **Horizont 2004 ... denn hinterm Horizont geht's weiter!**

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppen- und Einzelgespräche, Austausch von Erfahrungen, Hilfe zur Krisenbewältigung, Beratung von Angehörigen. Positives Denken. Hilfe zur Selbsthilfe. Wichtig für uns: Nettes Beisammensein! Nicht „nur Probleme wälzen“, sondern auf Wunsch auch gemeinsame Freizeitaktivitäten. Jeder ist willkommen! - Geschlecht und Alter? - Egal!

- **KONTAKT:**
Conny, Tel: 0172/437 20 29
horizont-2004@web.de
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 19 Uhr,
Kirche ohne Turm, Möllner Landstr. 187 a,
22117 Hamburg. Bitte vorher anmelden!

Selbsthilfegruppe für Depressive Ahrensburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche, Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen und dem Krankheitsbild. Vorbeugung, Nachsorge, psychische Stabilisierung.

- **KONTAKT:**
Sozialstation Ahrensburg
Peter-Rantzau-Haus
Woldenhorn 3, 22926 Ahrensburg
Tel: 04102 / 21 15 15
- **TREFFEN:** Gruppe 1: Donnerstag,
9.30 Uhr; Gruppe 2: Dienstag 18 Uhr,
Gruppe 3: Dienstag 9.30 Uhr.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sprech- und Redeängsten

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die Gruppe richtet sich an junge Leute und Menschen bis etwa Ende 40, die unter starken Redeängsten leiden und dadurch zurückgezogen leben. Herauskommen aus der Isolation, Zusammensein mit Gleichen, zwangloses Beteiligen an Gesprächen, gemeinsame Freizeitaktivitäten.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 2., 4. und ggf. 5. Donnerstag, 20 Uhr. Teilnahme erst nach Rücksprache / Anruf bei der Kontaktperson.

Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Selbsthilfe bei Depressionen und anderen psychischen Problemen. Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe.

- **KONTAKT:**
Monika Cirsovius, Tel: 796 55 70
- **TREFFEN:** Jeden Donnerstag, 16-18 Uhr,
Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg.

Gruppe für psychosomatische Störungen **Erfahrungsaustausch und Gespräche,** **Denkanstöße**

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche, Stärkung des Selbstbewusstseins, Suche nach gesünderen Verhaltensstrategien. Orientierung und Halt zur Bewältigung der Lebenssituation, Abbau von Ängsten und Isolation.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67.
- **TREFFEN:** 1. & 3. Montag, 16 Uhr, nach tel. Vereinbarung, KISS-Wandsbek.

Selbsthilfegruppe psychosomatisch Erkrankter

AKTIVITÄTEN & ZIELE: In unserer Gruppe treffen sich Menschen mit unterschiedlichen Problemen wie: Ängsten, Depressionen, seelisch bedingten körperlichen Beschwerden, Persönlichkeitsstörungen. Z. Z. sind wir offen für Neuzugänge. Gruppengespräche, Zuhören und Zuwendung, lösungsorientierte Auseinandersetzung mit Problemen mit Hilfe von Büchern, Filmen. Abbau von Isolation und Einsamkeit, Verhaltensänderung, neue Einsichten, positive Sichtweisen, konstruktives Denken, neue Erfahrungen machen, mehr Selbsterkenntnis, persönliches Wachstum, Abbau körperlicher Beschwerden.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67.

Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Männer

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir sind eine Gruppe von Männern, die lange in ihrem Leben

dafür gebraucht haben, den in unserer Kindheit oder Jugend an uns begangenen Missbrauch zu entdecken, zu begreifen und auszusprechen. Die Täter waren in unseren Familien oder kamen von außerhalb. Es waren Frauen wie Männer an unserem Missbrauch als Täter beteiligt, Mütter wie Väter. Wir sind lange vor dieser Einsicht unbewusst weggelaufen und haben uns in verschiedenste Betäubungsformen und Süchte geflüchtet. In unserer Gruppe geht es um Genesung von diesem schweren Trauma und dessen Folgen, um das Wieder- und neu entdecken von Gefühlen, die wir lange verdrängt haben. Die Treffen erfolgen absolut anonym, d.h. Dritten gegenüber werden keine persönlichen Daten abgegeben. Voraussetzung an der Teilnahme bei uns ist Therapieerfahrung.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67.
- **TREFFEN:** wöchentlich donnerstags.

Selbsthilfegruppe **Stimmenhören**

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche für StimmenhörerInnen mit und ohne Psychoseerfahrung, zwangloser Austausch über Erfahrungen, Erlebnissen mit Stimmen, Umwelt und professionellen Helfern. Austausch und Stabilisierung .

- **KONTAKT:**
Spezialambulanz für Psychosen und Bipolare Störungen (SPA), UKE
Robert Dörner, Tel: 7410 - 567 38
Martinistr. 52, 20246 Hamburg
- **TREFFEN:** 1. & 3. Freitag, 16-18 Uhr, Spezialambulanz für Psychosen und Bipolare Störungen (SPA), UKE, Martinistr. 52, 20246 Hamburg.

SHG/Beratungs- und Infostelle Trichotillomanie (zwanghaftes Haarausreißen)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Austausch zur Erkrankung für Betroffene und Angehörige. Hilfe zur Selbsthilfe. Lösungsorientiertes und ressourcenorientiertes Arbeiten. Informationen zu Trichotillomanie.

- **KONTAKT:**
Antonia Peters, Tel: 200 61 39
Papenstr. 63 b, 22089 Hamburg,
Mo.+ Mi. 10-12 Uhr, Mo. 18-22 Uhr
www.trichotillomanie.de
trichohh@t-online.de
Kirsten Raap Tel: 04852/34 50
- **TREFFEN:** Jeden 4. Mittwoch, 18 Uhr, KISS-Altona.

Tourette-Syndrom Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Treffen für Gespräche und Erfahrungsaustausch, Informationen über die Krankheit, Behandlungsmöglichkeiten. Öffentlichkeitsarbeit und Kontakte zu Ärzten und medizinischen Instituten, um eine bessere Betreuung der Betroffenen herbeizuführen. Bessere Bewältigung des Lebens mit der Krankheit, Information der Öffentlichkeit (z.B. über die Medien), um ein besseres Verständnis durch die Mitmenschen zu erreichen.

- **KONTAKT:**
C. Alex, Tel: 47 28 72
- **TREFFEN:** Jeden 3. Donnerstag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

5.2 Angehörigen-Selbsthilfegruppen

Angehörige depressiv Erkrankter

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche und Austausch von Erfahrungen in der Gruppe. Unterstützung und bessere Bewältigung der Lebenssituation.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Dienstag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

Angehörige psychisch Kranker / LV Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Verständnisvolle Gespräche und gegenseitige Hilfe bei den Problemen, die im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen auftreten. Information über krankheitsspezifische und sozialrechtliche Fragen. „Lobbyarbeit“ für psychisch Kranke in Öffentlichkeit, bei Behörden und Politikern. Stärken der Selbsthilfe in den Familien, Ent-Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in der Öffentlichkeit, Verbessern der Hilfsangebote für die Erkrankten und deren Angehörige.

- **KONTAKT:**
Wichmannstr. 4
Haus 2, 22607 Hamburg
Tel: 65 05 54 93, Fax: 68 87 87 94
www.lapk-hamburg.de
kontakt@lapk-hamburg.de
- **TREFFEN:** Zu erfragen über Kontakt.

Elterngruppe von Kindern und Jugendlichen/Jungerwachsenen mit Angsterkrankung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gegenseitige Unterstützung, Erarbeitung von individuellen Lösungsvorschlägen, z.B. für Schulabschlüsse, Unterstützung bei Behördengesprächen, Austausch über Therapiemöglichkeiten und Erfolge.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** 1 x mtl. 19.30 Uhr. Nach telefonischer Absprache in Barmbek.

Gruppe der Angehörigen psychisch Kranker im Landkreis Harburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Persönliche Entlastung, Beschaffung von Informationen, Einsatz für die Belange psychisch Kranker.

- **KONTAKT:**
Hildegard Mühlenbruch
Tel: 04174/64 55 21
Jutta von der Heyde, Tel: 04177 / 6 84
- **TREFFEN:**
Gesprächskreis Jeden 1. Montag, 20 Uhr, Diakonisches Werk, Beratungszentrum, Im Saal 27, Winsen.
Arbeitstreffen jeden 3. Montag, 1 Std. vor dem Gruppentreffen.

Löwenmütter e.V. gegen sexuelle Gewalt an Kindern

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Information und Beratung für betroffene Opfer und deren Angehörige, insbesondere Hilfeleistung beim Umgang mit Polizei, Gerichten, Anwälten, Ärzten, Gutachtern und anderen

Organen der Öffentlichkeit. Präventionsarbeit durch Aufklärung über die Vorgehensweise der potentiellen Täter gegenüber (noch) nicht betroffenen Kindern und deren ahnungslosen Eltern sowie Intervention in die gegenwärtige Praxis der zuständigen Gerichte und Behörden, unter Einbeziehung der öffentlichen Medien.

Motto: Hilfe für die Opfer - Strafe für die Täter! Idol: Andrew Vachss (New Yorker Rechtsanwalt für missbrauchte Kinder und Jugendliche).

- **KONTAKT:**
LÖWENMÜTTER e.V.
PF 540 671, 22506 Hamburg
Tel: 58 71 74, Tel: 58 27 06 (auch Fax)
loewenmuetter@web.de

Selbsthilfegruppe für Mütter psychosekranker Kinder

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch, Informationen durch Experten.

- **KONTAKT:**
Gisela Brandis, Tel: 81 66 72
- **TREFFEN:** Jeden 1. Dienstag, 19.30-21.30 Uhr, Mühlenberger Weg 64, Souterrain, 22587 Hamburg.

5.3 Weitere Selbsthilfe - organisationen/-vereinigungen

Angstprechstunde

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Allgemeine Beratung zu Ängsten/Phobien, insbesondere Agoraphobie/ Panikattacken, sozialen Äng-

sten und anderen Formen der Angst. Betroffene und Angehörige können sich persönlich oder telefonisch darüber informieren,

- welche Hilfsmöglichkeiten es bei Ängsten/ Phobien gibt,
- wie Ängste/Phobien in einer Selbsthilfegruppe bewältigt werden können,
- wo sie an einer Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe teilnehmen können,
- welche Unterstützung sie beim Aufbau einer Angst-Selbsthilfegruppe erwarten können.

- **KONTAKT:**
KISS-Altona, Gaußstr. 21,
22765 Hamburg,
Tel: 492 92 201, Di. 15 - 17 Uhr

Brücke Elmshorn e.V.

Vereinigung zur Förderung von Menschen mit seelischen Schwierigkeiten

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächs- und Selbsthilfegruppen, Psychose-Seminare, Cafebetrieb, Selbsterfahrungsgruppen (z.B. Frauen, Männer, Angehörige), Freizeitgruppen, Angehörigenarbeit, Öffentlichkeitsarbeit. Stotterer-Selbsthilfe-, Männer-selbsthilfe-, Alleinerziehendenselbsthilfe-gruppe, Selbsthilfe-Gruppe für Epilepsieerkrankte und deren Angehörige. Vorbeugung, Begleitung und Nachsorge von Menschen mit seelischen Schwierigkeiten und deren Angehörigen und Freunden.

- **KONTAKT:**
Brücke Elmshorn, Tel: 04121/29107820
Neue Str. 7, 25335 Elmshorn
begegnungsstaette@brueckeelmshorn.de
Gruppenangebote
Eva Zobawa, Tel: 04121/29 10 78 20
- **TREFFEN:** Mo. - Fr. 14-18 Uhr im Café.

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS e.V.)

Wir fördern den Dialog

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Die DGBS e.V. ist eine gemeinnützige, unabhängige Fachgesellschaft, in der sich Professionelle, bipolar erkrankte Menschen und Angehörige vereinigt haben. Wir beraten und vermitteln bei Fragen rund um bipolare Störungen.

- **KONTAKT:**
Tel: 85 40 88 83, Di. + Do. 14 - 18 Uhr
PF 80 01 30, 21057 Hamburg
www.dgbs.de, info@dgbs.de

6. Sucht

6.1 Alkohol/ Medikamente

Abstinent Fahren e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Sofort richtig handeln und sich beraten lassen! Aus Schlanglinien wird oft ein Leitfaden! Machen Sie Wut im Bauch zu Bewusstsein im Kopf! Nach der Verneblung sehen Sie klaren Horizont! Führerschein weg durch Alkohol-, Drogeneinfluss; Nehmen Sie das Steuer wieder selbst in die Hand. Wir helfen Ihnen! Direkt, schnell und unkompliziert durch persönliche Beratung bis zum Bestehen der MPU. Wir waren selber Betroffene und können uns gut in Ihre Lage hineinversetzen. Wir helfen gern. Beratung, Einzel- und Gruppengespräche von/mit Angehörigen von Alkohol-, Drogenkonsumenten. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über Suchtverhalten, Präventionsveranstaltungen, Selbsthilfegruppen.

- **KONTAKT:**
MPU-Beratungsstelle, Egon Golsch,
Tel: 248 707 79, Tel: 0171/479 41 81,
Repsoldstr. 4/I.OG, 20097 Hamburg
www.abstinent-fahren.de
info@abstinent-fahren.de
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 19.30 Uhr.
Jeden Mittwoch, 17.30 Uhr.
Abstinent Fahren, Neue Impulse,
Repsoldstr. 4/I.OG, 20097 Hamburg.

ALKAS 2003 Hamburg-Altona Selbsthilfegruppe bei Alkohol und Medikamentenabhängigkeit

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Vermittlung in die

ambulante Beratung, Einzel-, Gruppengespräche, Paar- und Familiengespräche, Vermittlung in eine stationäre Therapie, sowie Ambulante Therapie. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über Suchtverhalten, Suchtverhinderung, Sucht und Schadensbegrenzung, Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden.

- **KONTAKT:**
Rosa Paust, Tel: 380 59 30
- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch, 19-21 Uhr,
Hauptkirche St. Trinitatis, Kirchenstr. 40,
22767 Hamburg.

Anonyme Alkoholiker Al-Anon / Alateen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Selbsthilfegruppen für Betroffene, Angehörige und Freunde, sowie für Kinder aus alkoholkranker Familie. Eigene Zufriedenheit.

- **KONTAKT:**
Saarlandstr. 9, 22303 Hamburg
Tel: 271 33 53 für Betroffene,
Tel: 271 33 54 für
Angehörige/Freunde/Kinder
Mo - So 10-13 Uhr und 18-21 Uhr
www.anonyme-alkoholiker.de
- **TREFFEN:** Erfragen über Kontakt.

AL-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Al-Anon ist eine weltweite unabhängige Selbsthilfegemein-

schaft für Menschen, die ein Problem mit dem Trinkverhalten eines Angehörigen oder Freundes haben. Uns verbinden Erfahrungen, die von Außenstehenden nicht wirklich verstanden werden. Indem wir unsere Erfahrung teilen, lernen wir mit- und voneinander unser Leben wieder Schritt für Schritt zu bewältigen. Die Gruppen arbeiten nach einem 12. Schritte Genesungsprogramm, dass verändert von den Anonymen Alkoholikern übernommen wurde. Wir kennen uns nur beim Vornamen und schützen so unsere Anonymität um frei reden zu können. Zu AL-Anon gehören auch die Alateen-Gruppen für Kinder von Alkoholikern und die Erwachsenen Kinder Gruppen für Menschen, die in alkoholkranken Familien aufgewachsen sind.

- **KONTAKT:**
Tel: 27 133 54
Saarlandstraße 9, 22303 Hamburg
www.al-anon.de
- **TREFFEN:** In Hamburg gibt es 30 Meetings an jedem Tag der Woche.

Freie Selbsthilfegruppe anonymer Alkoholiker

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Offene Gespräche über Probleme. Alltagsprobleme/Rückfallvorbeugung. Alkoholfreies Umfeld schaffen. Betroffene Angehörige sind auch willkommen.

- **TREFFEN:** Jeden Montag, 20-22 Uhr, Kulturhaus Martinistr. 40, 20251 Hamburg.

Freie Alkohol Selbsthilfe - gruppe Altona

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche (Einzelgespräche sind auch möglich), Erfahrungsaustausch und gelegentlich Frei-

zeitveranstaltungen. Zufriedenes Leben ohne Suchtmittel.

- **KONTAKT:**
Michael Benthien, Tel: 328 48 755
Horner Landstr. 163 b, 22111 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden Montag, 18-19.30 Uhr, Haus der ehem. Bundesbahndirektion, gegenüber Busbahnhof Altona, Museumstr. 39, 3. Stock, R. 1318.

Freie Selbsthilfegruppe Niendorf-Nord Alkohol und Medikamente

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Einzel- und Gruppengespräche mit Betroffenen und Mitbetroffenen. Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Außerdem unternehmen wir gemeinsame Aktivitäten.

- **KONTAKT:**
Heidi Bauer, Tel: 552 57 98
Helga Burmester, Tel: 551 76 01
www.freie-selbsthilfegruppe-niendorf-nord.de
- **TREFFEN:** Jeden Donnerstag, 20-22 Uhr, Gemeindehaus Quedlinburger Weg 100, Hamburg.

Freundeskreis Bergedorf-West - Alkoholsucht Selbsthilfe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Suchtselbsthilfe im Bereich Alkohol, Spielsucht, Medikamente, Angehörigenhilfe, Co-Abhängigkeit.

- **KONTAKT:**
Rainer Zellmer,
Sander Str. 12 a, 21029 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch, 19 Uhr, Friedrich-Frank-Bogen 31, 21033 Hamburg.

Freie Selbsthilfegruppe Käkenflur

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Alkohol- und Tabletensucht, Gespräche mit Abhängigen und deren Angehörigen.

- **KONTAKT:**
Gerhard Weiß, Tel: 552 59 28
Nordalbinger Weg 7, 22455 Hamburg
bondenwald@gmx.net
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 20 Uhr,
Zachäus Kirche, Käkenflur 22 a.

„Die Hanseaten“ Gesprächs- und Freizeitgruppe Alkohol, Spielsucht, Hepatitis-C- Beratung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Monatliche gemeinsame Freizeitveranstaltungen sowie Informations- und Fortbildungsangebote. Die Gruppenarbeit umfasst die Organisation, Unterstützung bei sozialen, beruflichen und privaten Angelegenheiten. In der Hauptsache, der Befindlichkeitsrunde, werden alle denkbaren Themen behandelt. Auf eine Moderation wird verzichtet, vielmehr bringt sich jeder Teilnehmer selbst in die Gruppe ein. Die Gespräche sind offen und zwanglos. Unser Ziel ist gegenseitiges Vertrauen und Freundschaft.

- **KONTAKT:**
Wolfgang Brauer, Tel: 0152/296 910 02
Richardstr. 8, 22081 Hamburg
die.hanseaten@web.de
Christoph Ellerbrake
chrisellerbrake@yahoo.de
- **TREFFEN:** 14-tägig samstags, 14-18 Uhr,
KODROBS, Hohenesch 13-17,
22765 Hamburg -Altona.

Unabhängige Alkohol- Selbsthilfegruppe LoBo für Trockene und die es werden wollen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Diskussionen, Aufklärung durch Erfahrung für Abhängige und Betroffene im Umfeld.

- **KONTAKT:**
KODROBS, Tel: 721 60 39
- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch, 20-21.30
Uhr, KODROBS, Lohbrügger Landstr. 6
21031 Hamburg.

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Suchtkrankenhilfe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Selbsthilfegruppen in den Stadtteilen: Altona, Bergedorf, Bramfeld, Eidelstedt, Eimsbüttel, Sasel, Innenstadt. Hausbibelgesprächskreis in Finckenwerder.

- **KONTAKT:**
Jenfelder Str. 100, 22045 Hamburg,
Tel: 29 82 11 08, Fax: 20 00 48 71,
www.blaues-kreuz.de/hamburg
hamburg@blaues-kreuz.de

BAK- Bildungswerk des Bundes Alkoholfrei lebender Kraftfahrer e.V. Regionalverband Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Führerscheinentzug durch Alkohol/Drogen. Mit uns können Sie sich die Wiedererlangung Ihres Führerscheins erarbeiten durch Gespräche, Beratung, Aufklärungen, MPU-Vorbereitung, Einzelberatung. Zufriedene Abstinenz.

- **KONTAKT:**
BAK Beratungsstelle
Repsoldstr. 4/Links, 20097 Hamburg

Tel: 280 55 389, Fax: - 373

www.bak-hamburg.de
info@bak-hamburg.de

Beratungsstelle: Holger Heidecke,
Tel: 325 06 452 und Tel: 0170/73 88 418

- **TREFFEN:**

Billstedt Jeden Montag, 18 Uhr,
Elternschule Billstedt, Lorenzenweg 2 b

St. Georg Jeden Montag, 17 Uhr, Georg-
Asmussen-Haus/Kaffeewelt, Böckmannstr.
3-4

Hamburg City Jeden Dienstag, 18 &
19.45 Uhr, BAK-Beratungsstelle

Hamburg City Jeden Mittwoch, 17.30 &
19.30 Uhr BAK-Beratungsstelle

Barmbek-Nord Jeden Mittwoch, 18 &
19.30 Uhr, St. Sophienkirche (Kolping-
raum), Elsastr. 46

Harburg Jeden Donnerstag, 18 &
19.45 Uhr, KISS-Harburg

Wilhelmsburg Jeden Donnerstag, 19.30
Uhr, Kodrobs, Weimarer Str. 83 - 85

Hamburg City Jeden Donnerstag, 10 Uhr,
BAK-Beratungsstelle

Dienstags-Gruppe im Ham- burg-Haus für Alkohol- und Suchtmittelabhängige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche über
Suchtprobleme aus eigenem Erleben; offen
in der Form, ernsthaft in der Sache. Für
Betroffene und Angehörige. Fähig sein zur
Eigenverantwortung, Festigung für ein
suchtmittelfreies Leben.

- **KONTAKT:**

Siegfried Serwinski, Tel: 40 53 70

- **TREFFEN:** Jeden Dienstags, 20 Uhr,
Hamburg-Haus Eimsbüttel, Raum 13,
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg.

ELAS Dienstagsgruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir möchten süch-
tige Menschen ansprechen im Bereich
Alkohol, Medikamente, Drogen, die in
einer zufriedenen Abstinenz leben und wei-
ter daran arbeiten wollen. Wir möchten
Probleme, Erfahrungen und Gefühle aus-
tauschen, um zu innerer Ruhe und Ausge-
glichtheit zu finden.

- **KONTAKT:**

Birgit Schürmann,
Thornergasse 16, 22049 Hamburg,
weib58@yahoo.de

- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 18.15 Uhr,
Tagesklinik Alstertor, Hohe Bleichen 22,
5. Stock, Raum 516/517, 20354 Hamburg.

ELAS - Suchtselbsthilfe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: 50 ehrenamtlich
geleitete Selbsthilfegruppen im Hamburger
Stadtgebiet für Menschen, die von einer
Alkohol- und/oder Medikamentenabhän-
gigkeit betroffen sind, sowie für deren
Angehörige. Umfangreiches Aus- und Fort-
bildungsangebot für ehrenamtliche Sucht-
krankenheiferInnen. Gegenseitige Unter-
stützung durch die Gemeinschaft der
Selbsthilfegruppe auf dem Weg zu einer
zufriedenen, abstinenten Lebensführung.

- **KONTAKT:**

Königstr. 54, 22767 Hamburg
Tel: 306 20 - 307 / -308
www.elas-suchtselbsthilfe.de

ELAS Selbsthilfegruppe in der STZ Beratungsstelle Hummel für Betroffene Alkohol-, Medikamen- te-, Drogenabhängige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir, Frauen und
Männer, treffen uns, um uns in der Absti-

nenz gegenseitig zu unterstützen. Du findest hier Ermutigung für ein suchtmittelfreies und zufriedenes Leben. Vielleicht entdeckst Du neue Möglichkeiten, Stärken und Kräfte in Dir. Es ist gut, den Blick auf die kleinen Geschenke des Alltags zu lenken.

- **KONTAKT:**
Lisa Feld, Tel: 605 13 15
- **TREFFEN:** Jeden Montag, 19.30 Uhr, STZ Beratungsstelle Hummel, Am Hehsel 40, 22339 Hamburg.

„Extra Dry“ Unabhängige Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen

- **KONTAKT:**
STZ Beratungsstelle Harburg
Knoopstr. 37, 21073 Hamburg
- **TREFFEN:** wöchentlich.

Freundeskreise für Sucht- krankenhilfe LV Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, Frauen- und Angehörigengruppe, spezielle Selbsthilfegruppe für Führerscheinwiederbewerber; Wochenendseminare; Vermittlung in Beratungsstellen, Präventionsveranstaltungen in Schulen und für Konfirmanden. Hilfe bei der Überwindung von Suchtkrankheiten. Beratung, Begleitung und Information Betroffener und ihrer Angehörigen.

- **KONTAKT:**
Freundeskreis Hamburg,
Bramfelder Weg 25 b, 22159 Hamburg
Tel: 643 63 09
www.fksucht-hamburg.de
kontakt@fksucht-hamburg.de

FSHG Langenhorn Freie Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächsgruppe für Betroffene und Mitbetroffene/ Angehörige. Situationsanalyse, Motivationshilfe, Nachsorge, Aufklärung, Beratung; auch bei Komorbidität (Alkoholabhängigkeit und Depressionen/Angststörungen), Öffentlichkeitsarbeit, Info-Gruppe. Ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben ohne Suchtmittel durch Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung, (Fach-) Öffentlichkeitsarbeit.

- **KONTAKT:**
Hans, Tel: 694 59 910 (abends)
- **TREFFEN:** Jeden Montag, 19.15-20.45 Uhr, Bürgerhaus Langenhorn, Tangstedter Landstr. 41, 1. Etage, 22415 Hamburg.

Gesprächskreis Alkohol- und Medikamentenprobleme Gesprächskreis familiäre Beziehungsprobleme

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Gesprächskreis, Rollenspiele. Themen: Familiäre Beziehungsprobleme, Lebensbewältigung, Abhängigkeiten und Partnerschaft, Informationen über das Wesen der Abhängigkeit, Ursachen von Abhängigkeiten, Therapiewege ... Stärkung des Selbstwertgefühls, Bearbeitung von Partnerschaftsproblemen, Zufriedenheit ohne Suchtmittel, Betreuung im Anschluss an Kuraufenthalt u.a.

- **KONTAKT:**
Eberhard Baur, Tel: 652 27 72
lebensprobleme@web.de
- **TREFFEN:** In der Regel 1x wöchentlich (freitags) für ca. 2 Stunden. Näheres über Kontakttelefon oder E-Mail.

Guttempler in Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Über 30 Gesprächsgruppen für Alkohol- und Medikamentenabhängige, sowie deren Angehörige und eine Gesprächsgruppe für junge Erwachsene mit Drogenproblemen. Zwei Gesprächsgruppen für suchtmittelabhängige Frauen (St. Georg und Niendorf), drei Gesprächsgruppen am Vormittag. Weitere Informationen zu Veranstaltungsorten und Beginn der jeweiligen Gruppen finden sie auf unserer Homepage.

- **KONTAKT:**
Böckmannstr. 4, 20099 Hamburg
Tel: 652 22 12, Fax: 68 00 70
www.guttempler.de
beratung@dieguttempler.de

Harburger Alkohol Nachsorge im Dialog (HAND)

Selbsthilfegruppe zur Unterstützung alkoholkranker Menschen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Leben ohne Alkohol ist unser Thema. Dieses zu schaffen fällt einem allein jedoch häufig schwer. Die Selbsthilfegruppe HAND bietet Harburger Betroffenen die Möglichkeit, dieses Ziel gemeinsam mit Anderen zu erreichen. In unseren wöchentlich stattfindenden Abenden wollen wir in einem Wechsel aus geplanten und freien Themen dazu beitragen, dass ein Leben ohne Alkohol auch für sie möglich ist. Möchten sie, so wie wir, auch in der Zukunft alkoholfrei leben, dann würden wir uns über ihren Besuch sehr freuen.

- **KONTAKT:**
Ursula Wandkowski,
Heinrich Möschter,
hand-harburg@web.de
- **TREFFEN:** donnerstags, 18.30-20 Uhr, Rieckhoff, Raum Helgoland, II. Etage Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg.

Kreuzbund

- **KONTAKT:**
Diözesanverband Hamburg e.V.,
Martinistr. 42, 20251 Hamburg
Tel: 46 38 32
www.kreuzbund-hamburg.de
info@kreuzbund-hamburg.de

Nachsorgegruppe für trockene Alkoholiker

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch. Alkoholfreies Leben.

- **KONTAKT:**
Treffpunkt Eilbek, Tel: 652 90 95 / 96
Alter Teichweg 55 a, 22049 Hamburg,
- **TREFFEN:** donnerstags, 19-20.30 Uhr, Alter Teichweg 55 a, 22049 Hamburg.

„Neugeborene“ für Aussiedler und Zuwanderer aus Russland, Kasachstan usw.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche für Personen, die Alkoholprobleme haben, sowie für die Partner und Familienangehörige.

- **KONTAKT:**
Volodymyr Baranovskyy,
Glatzer Str. 20, 22045 Hamburg,
Tel: 675 88 565 oder 0176 / 20 96 31 96
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 16-17.30 Uhr, KODROBS, Weimarer Str. 83-85, 21107 Hamburg.

Selbsthilfegruppe „Die Reeseberger“ für betroffene Alkoholiker

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch. Abbau von Schuldgefühlen, Aufbau der Abstinenz.

- **KONTAKT:**
Wolfgang Lattek, Tel: 768 12 91,
Peter Müller, Tel: 522 94 91
- **TREFFEN:** Jeden Montag, 19-21 Uhr,
KISS-Harburg.

Schwule Alkoholiker

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Seit 1993 treffen wir uns in einer Selbsthilfegruppe für schwule Alkoholiker. Jede Altersgruppe ist vertreten. Gemeinsam haben wir die Erfahrung gemacht, dass unser langjähriger Wegbegleiter, der Alkohol, nur ein scheinbarer Freund war und auf unserem Weg im schwulen Leben eine besondere Rolle spielte. Wir haben jetzt ein gemeinsames Ziel: Schwul leben, mit allen Freuden, schönen Erlebnissen und möglichen Enttäuschungen. Aber ohne Alkohol! Wie in anderen Selbsthilfegruppen auch, werden persönliche Fragen und Themen erörtert, wie z. B. Selbstakzeptanz, Coming Out, soziale Anerkennung, Rückfall und die möglichen Ursachen und anderes mehr. Wichtig: Hier kann jeder mitmachen, der es mit dem Trockenwerden noch nicht geschafft hat, aber den festen Wunsch dazu aufbringt und die Unterstützung einer Gruppe sucht.

- **KONTAKT:**
Claus, Tel: 410 19 50,
Helmut, Tel: 500 43 94
www.schwule-alkoholiker.de
- **TREFFEN:** Jeden Montag, 19.30 Uhr,
MHC, Borgweg 8.

Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Es werden auch Einzelgespräche angeboten. Hilfe zur Selbsthilfe. Aufklärung, Abbau von Schuldgefühlen, Begleitung bei Behörden usw.

- **KONTAKT:**
Manfred Günzel, Tel: 675 38 00
Redderblock 46, 22145 Hamburg
guenzel-liedtke@arcor.de
Uwe Boesader, Tel: 0162/56 913 03
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 19-21 Uhr,
St. Nicolas Kirche, Ev. Stiftung Alsterdorf.

Selbsthilfegruppe für Sucht- kranke und mitbetroffene Frauen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Entspannungsübungen, Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch, Seminare und Beratung. Stärkung des Selbstwertgefühls, Wünsche und Ansprüche geltend machen und durchsetzen, Ursachen von Abhängigkeiten erkennen und bewältigen, abstinente Lebensführung.

- **KONTAKT:**
Angelika Hofemann, Tel: 831 50 86
Hannelore Frank, Tel: 39 69 51
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 18.45
Uhr, R. 4, Königstr. 54, 22767 Hamburg.

Tatkraft

Unabhängige Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Freie Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene zur suchtmittelfreien Lebens- und Alltagsgestaltung. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen zum Austauschen, gibt Hilfe-

stellung und Ermutigung. Interessierte Menschen sind herzlich willkommen.

- **KONTAKT:**
Axel Albrecht, Tel: 181 26 388
axelalbrecht@msn.com
- **TREFFEN:** Jeden Dienstag, 17 Uhr,
KODROBS Wilhelmsburg, Weimarer Str.
83-85.

Weiß-braune Kaffeetrinker von 1996 e.V. Alkoholfreier Fußball-Fanclub St. Pauli

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gemeinsame Besuche der Heimspiele des FC St. Pauli (1. und 2. Mannschaft). Fallweise gemeinsame Auswärtsfahrten. Je ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier. 4 x jährl. Mitgliederversammlung. Begleitservice zu den Spielen für Alkoholabhängige in Therapie. Gemeinsames, alkoholfreies Genießen von Fußballspielen und Freizeitaktivitäten, Verringerung des Rückfallrisikos bei Alkoholabhängigkeit.

- **KONTAKT:**
Wolfgang Strippgen, Tel: 23 80 86 80
www.weiss-braune-kaffeetrinker.de
w.strippgen@t-online.de
Birgid Hönig, Tel: 04101/73070
- **TREFFEN:**
Heimspiele: Millerntor, 1 Std. vor dem Spiel, Stehcafe, U-Bahn Feldstr.
Auswärtsspiele: gemeinsame Fahrten nach Absprache, Café Estrella, Weidenallee (TV)

6.2 Drogen

Angehörige von Drogenabhängigen aller Art

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche von/mit Angehörigen, Eltern, Freunden

und Bekannte der Drogenkonsumenten. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über Suchtverhalten, Suchtverhinderung, Abbau von Schuldgefühlen, Selbstschutz.

- **KONTAKT:** Angela, Tel: 52 59 40 60
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Dienstag,
18 Uhr, KISS-Wandsbek.

EIA n - Eltern- und Angehörigeninitiative der akzeptierenden Drogenarbeit - Kreis Stormarn e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Beratung, Öffentlichkeitsarbeit. Gegenseitige Unterstützung, gangbare Wege für den derzeitigen Zeitpunkt finden. Lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Eine neue Basis finden, um im Gespräch zu bleiben. Lernen, dennoch sein eigenes Leben zu leben.

- **KONTAKT:**
Heike Lindhorst-Schmid,
Tel: 04102 / 57 190
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag, 19 Uhr,
AWO-Haus.

Eltern- und Angehörigen Initiative für akzeptierende Drogenarbeit e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Einzel- und Gruppengespräche von/mit Angehörigen von Drogenkonsumenten. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über Suchtverhalten. Suchtverhinderung, Sucht-Schadenbegrenzung, Abbau von Schuldgefühlen.

- **KONTAKT:**
Mi. + Fr. 13 - 18 Uhr
Bornstraße 32, 20146 Hamburg

- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch offener Gruppenabend.

Elternkreis Drogenabhängiger VIVA-Wandsbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Beratung, Einfühlen, Begleiten und Verstehen von Angehörigen. Angstvolle Erstarrung lösen, Mut zum konsequenten Handeln finden, „wir sind nicht allein“ vermitteln.

- **KONTAKT:**
VIVA Wandsbek,
Wiebke Schernikau,
Lotharstr. 2 a, 22041 Hamburg,
Tel: 471 13 10 und 693 23 58 (privat)
- **TREFFEN:** Über Kontakt erfragen. VIVA Wandsbek, Lotharstr. 2 a, 22041 Hamburg.

Elternkreis Drogenabhängiger Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung. Abbau von Angst und Schuldgefühlen, Aufbau von positivem Lebensgefühl.

- **KONTAKT:**
Tel: 439 51 11
Max-Brauer-Allee 190, 22765 Hamburg
- **TREFFEN:** Beratung jeden Montag, 18.15-20 Uhr.

NAR-ANON

Angehörige und Freunde von Drogensüchtigen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche von Angehörigen und Freunden von Süchtigen, mit Angehörigen und Freunden von Süchtigen

zum Zwecke der Selbsthilfe. Erarbeitung der 12 Schritte von NAR-ANON, Erfahrungsaustausch.

- **KONTAKT:**
Inge, Tel: 0171 - 83 600 33
Tanja, Tel: 0175 - 246 41 82
- **TREFFEN:** Jeden Sonntag, 19.30 - 21 Uhr, KISS-Altona.

Narcotics Anonymous - Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen, clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen, mit allen Drogen aufzuhören.

- **KONTAKT:**
www.na-hamburg.de
info@na-hamburg.de
- **TREFFEN:**
„Schritt für Schritt clean“, jeden Mittwoch 19.30-21 Uhr, INCI e.V., Zeißstr. 22-28 (Hinterhof), 22765 Hamburg.
„Freude an der Genesung“, jeden Freitag 19-20.30 Uhr, jedes letzte Meeting im Monat ist offen. Gemeindehaus St. Johannes, Heimhuder Str. 92, 20148 Hamburg.
„Komm wieder, es funktioniert“, jeden Donnerstag 19-20.30 Uhr, St. Georg, St. Georgs Kirchhof 19, 20099 Hamburg. Bitte nur die Klingel „Kleiner Saal“ benutzen.
„Meeting im Geiste des 11. Schrittes“, jeden Dienstag 19-20.50 Uhr, Deutsches Seemannsheim Kraysenkamp 5, direkt hinter dem Michel, Gruppenraum 2, 20459 Hamburg.

„Genesung Tag für Tag“, jeden Montag, 20-21.30 Uhr (Hundefrei), Gemeindehaus St. Johannes, Heimhuder Str. 92, 20146 Hamburg.

„Wie war es bei dir? - Nur für heute /Literaturmeeting“, jeden Sonntag, 11-12.30 Uhr, Beratungsstelle DREI, Grindelallee 41, 20146 Hamburg.

„Ein neues Leben - Literaturmeeting“, jeden Dienstag, 11-12.30 Uhr, Beratungsstelle DREI, Grindelallee 41, 20146 Hamburg.

„Freiheit“, jeden Sonntag, 18-19.30 Uhr, jedes 1. Meeting ist offen. Die Brücke, Conventstr. 14, 22089 Hamburg.

„Endlich leben - Männer-/Literaturmeeting“, jeden Samstag, 16-17.30 Uhr, Guttemplerhaus Altona, Max-Brauer-Allee 76, 22765 Hamburg.

„Farsi Language -Meeting in persischer Sprache“, jeden Freitag, 16-17.30 Uhr, Beratungsstelle DREI, Grindelallee 41, 20146 Hamburg.

„Frauen genesen mit Frauen- Frauen/Literaturmeeting“, Samstag, 16-17.30 Uhr, Adeb- ar, Große Bergstr. 177, 22767 Hamburg.

„Hoffnung“, Montag, 19.30 - 21 Uhr, Schulterblatt 63, 20357 Hamburg.

6.3 Essstörungen

Adipositas-Gruppe Alternative OP, Magenband und Bypass

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Haben alle Diäten-Kuren-Therapien versagt, bleibt nur die Alternative OP um sich von seinem extremen Übergewicht zu befreien. Wir sind eine SHG adipöser Frauen und Männer mit einem BMI ab 40, die sich einer OP in Form eines Magenbandes oder Bypass unterzogen haben. Wir wollen adipösen Menschen mit unseren Erfahrungen in ein leichteres Leben begleiten.

- **KONTAKT:**
Marlies Wüpper, Tel: 491 06 57 (AB)
www.adipositas-shg-hh.de
magenband-shg@gmx.de

- **TREFFEN:** Jeden 2. Donnerstag, 19 Uhr, UKE Eppendorf und jeden 1. Mittwoch, 18-20 Uhr, Diakonie KH Alte Eichen.

Aktive-XXler

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppe stark übergewichtiger Menschen, die Spaß und Fitness verbinden möchten. Fitness und Spaß miteinander verknüpfen, geeignete Formen der Bewegung finden, dieses in einer Gruppe tun, nach individueller Leistung und ohne Zwang, kostengünstige Lösungen finden, kein Diät- oder Psychoclub sein.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
www.aktive-xxler.de

- **TREFFEN:** Jeden 2. Mittwoch, 19-21 Uhr, Schön Klinik Eilbek, Haus 7, Treffpunkt Empfang.

Dicke Freunde Hamburg Übergewicht, Magenband, Magen - bypass, alternative OPs

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch, Referate, Gymnastik-Gruppe, Wassergymnastik, Kochen. Aufklärung/Beratung Magenbanding, Magenbypass, Magenballon, Übungshilfe von Verhaltenstherapien.

- **KONTAKT:**
www.dicke-freunde-hamburg.de

- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Donnerstag, 18 Uhr, Asklepios-Westklinikum, Tagesklinik, Haus 10 A, Suurheid 20, 22559 Hamburg.

Essstörungsgruppe und Beziehungssucht

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche mit Betroffenen und Angehörigen. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über Suchtverhalten, Aufbau von Selbstwert, Abbau von Schuldgefühlen und Angst. Beziehungen und Essstörung.

- **KONTAKT:**
Tel: 0175/609 37 44
- **TREFFEN:** dienstags, 14-tägig, 17 Uhr. Nach telefonischer Vereinbarung in der City.

Elternkreis von essgestörten Kindern Gesprächskreis für Eltern und andere Angehörige von Essgestörten

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch. Abbau von Angst und Schuldgefühlen, Verhaltensänderungen seitens der Eltern ihren Kindern gegenüber gemeinsam entwickeln, um Co-Abhängigkeit entgegenzuwirken.

- **KONTAKT:**
Sabine, Tel: 51 54 02
Jutta, Tel: 601 48 89
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Mittwoch, 19.30 Uhr.

Eltern essgestörter Söhne und Töchter

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch, Unterstützung. Stützen und Mut machen, Elternkraft stärken (durch Erkennen von Veränderungen). Veränderungen wahrnehmen, Erkennen

von Beziehungsabhängigkeiten und Wahrnehmen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse, Fortbildungsseminar.

- **KONTAKT:**
Weega Brückl, Tel: 695 09 80
weegabruECKl@web.de
- **TREFFEN:** Jeden 4. Montag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek.

Neue Wege Selbsthilfe für Adipositasbetroffene

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche. Adipositas als Symptom. „Warum müssen wir zu viel essen?“ Suche nach Ursachen und deren Bewältigung. Neue Wege finden STATT Essen.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 1. und 3. Donnerstag, 18-20 Uhr, Bürgerhaus Barmbek. Nur mit Voranmeldung.

Selbsthilfegruppe Abnehmen mit Spaß Gespräche und Hilfe zur gesunden Ernährung mit dem Ziel Gewichtsreduktion

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gemeinsame sportliche Aktivitäten und Ausflüge. Gewichtskontrolle regelmäßig. Gegenseitiges Motivieren durch Erfahrungsaustausch. Gewichtsabnahme und Gewicht halten, mit dem Ziel seelischen und körperlichen Wohlbefindens. 1 x mtl. werden wir durch eine Tanztherapeutin unterstützt. Wir tanzen, entspannen und machen Übungen

zum „Wohlfühlen“ um unseren Körper wieder zu spüren.

- **KONTAKT:**
Ingeborg Puhlmann, Tel: 715 64 07
- **TREFFEN:** Jeden 2. Montag, 18.45 Uhr.
Dazwischen Sport und Tanztherapie,
immer montags, Frauenzimmer,
Heideblöck 18, 22115 Hamburg.

SHG für extreme Adipositas und Adipositas-Chirurgie Informationen, Beratung und aktive Hilfe für Magenbypass, Magenband und andere chirurgische Therapien für extrem Adipöse

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Adipositas nimmt weltweit epidemisch zu. Gleichzeitig versagen konservative Maßnahmen zur Gewichtsreduktion. Diese Entwicklung erfordert chirurgische Verfahren, um das Gewicht bei Patienten mit extremen Übergewicht zu senken. Denn die Forschung zeigt, nur durch die chirurgische Therapie können Begleiterkrankungen und psychische Belastung erfolgreich vermindert und die Lebensqualität verbessert werden. Wir informieren über die Chancen und Risiken der OP-Verfahren, helfen bei der Kostenübernahme durch die Krankenkasse, geben Ratschläge zur gesunden und ausgewogenen Ernährung, motivieren zu Bewegung und gesunder Lebensweise.

- **KONTAKT:**
Björn H. Sommer, Tel: 761 11 584 (AB)
Ernst-Bergeest-Weg 44, 21077 Hamburg
www.selbsthilfe-adipositas.de
bhs@selbsthilfe-adipositas.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. Mittwoch, 19-21 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
KISS-Harburg.

Overeaters Anonymous (OA) Hamburg

Selbsthilfegruppen für Esssüchtige, Ess-Brechsüchtige, Magersüchtige und Menschen mit Essproblemen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: OA-Selbsthilfegruppen für Esssüchtige sind eine Gemeinschaft für Menschen, deren gemeinsames Problem ein gestörtes Essverhalten ist. OA kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Mitglied wird man dadurch, dass man den aufrichtigen Wunsch hat, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. OA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden. Sie können ohne Anmeldung zu unseren derzeitigen Meetings in Hamburg kommen.

- **KONTAKT:** Tel: 390 78 65
www.overeatersanonymous.de
- **TREFFEN:**
Harvestehude, Jeden Montag, 19.30-21 Uhr, Hochallee 1.
Harburg, Jeden Donnerstag, 10.45-12 Uhr, KISS-Harburg.
Altona, Jeden Freitag, 18.15-19.45 Uhr KISS-Altona.

6.4 Andere Abhängigkeiten

GA - Gamblers Anonymous

- **KONTAKT:**
Eilbeker Weg 20, 22089 Hamburg
Tel: 01805/10 40 11 (bundesweit)
www.anonyme-spieler.org
kontakt@anonyme-spieler.org
- **TREFFEN:** Mehrere Selbsthilfegruppen in unterschiedlichen Stadtteilen. Näheres erfragen.

AAS - Anonyme Arbeitssüchtige

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Regelmäßige Meetings. Genesung von der Arbeitssucht (zwanghaftes Zuvielarbeiten, Arbeitsvermeidung, Angst vor der Arbeit, Perfektionismus).

- **KONTAKT:**
Kathrin, Tel: 0173/606 99 65
www.arbeitssucht.de
hamburg@arbeitssucht.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Montag, 18.30-20 Uhr. Treffpunkt über Kontakt erfragen.

Beziehungssucht Frauengruppe

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Hilfe zur Selbsthilfe und durch Erfahrungsaustausch.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Mittwoch, nach telefonischem Erstkontakt, KISS-Wandsbek.

CoDA Co-Dependents Anonymous

Anonyme Co-Abhängige: Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Arbeit nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Gruppen, regelmäßige Meetings, Erfahrungsaustausch, Telefonkontakte. Erkennen von Beziehungsabhängigkeiten und Suchtstrukturen. Stärkung des Selbstwertes. Entdeckung der eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen. Heilung vom

Fixiert-Sein auf Andere (Helfer-Syndrom). Aufbau und Erhalt von gesunden Beziehungen in allen Lebensbereichen.

- **TREFFEN:**
donnerstags, 20-21.45 Uhr,
KISS-Wandsbek, Fritz, Tel: 89 18 66.
montags, 19.30 Uhr, Kirchengemeinde St. Petrus, Konfirmandenzimmer, Haakestr. 100 c, 21075 Hamburg.
mittwochs, 20-21.45 Uhr, Deutsches Seemannsheim, Krayskamp 5, 2. OG, 20469 Hamburg.
mittwochs, 18-20 Uhr, BRAKULA Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg
Tel: 36 16 34 15.

Nichtraucherschutz Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Beratung zu Fragen des Nichtraucherschutzes - insbesondere am Arbeitsplatz, in der Wohnung, in Behörden, Gaststätten und Verkehrsmitteln. Verbesserung des Nichtraucherschutzes.

- **KONTAKT:** Tel: 761 14170
www.nrs-hh.de, zentrale@nrs-hh.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Montag, 18-20 Uhr, Jugendhilfe e. V., Repsoldstr. 4 (3. Etage), 20097 Hamburg.

Anonyme Sexholiker Hamburg (AS Hamburg)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wöchentliche Treffen, Arbeit nach den 12-Schritten der Anonymen Alkoholiker, AS sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoff-

nung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

- **KONTAKT:** Tel: 0152/ 0534 53
as-hamburg@gmx.de
Persönliches Vorgespräch erforderlich.

SLAA Sex-, Liebes- und Romanzensüchtige

Hoheluft, Sternschanze, Altona-Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker. Die Mitglieder setzen sich aus Menschen zusammen, die an einem zwanghaften Bedürfnis nach Sexualität oder Intimität leiden, sich in einer hoffnungslosen Abhängigkeit von einem oder mehreren Menschen befinden - das kann auch nur in der Fantasie sein - oder im Gegenteil sich sexuell, emotional und/oder sozial verschliessen. Allen Mitgliedern ist ein zwanghaftes Verhaltensmuster sexueller und/oder emotionaler Natur, das sich zunehmend zerstörerisch auf alle Lebensbereiche - Beruf, Familie und Selbstachtung - ausgewirkt hat. Solche zwanghaften Verhaltensmuster liegen bei jedem von uns vor und bilden unseren gemeinsamen Nenner, der alle Unterschiede sexueller und geschlechtlicher Ausrichtung unwichtig macht. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu SLAA ist der Wunsch, mit dem Ausleben unseres süchtigen Verhaltensmusters aufzuhören.

- **KONTAKT:** KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** wöchentlich 2 Gruppen in Hamburg.

7. Besondere Lebenssituationen

7.1 Partnerschaft, Familie, Kinder

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter, LV Hamburg e.V. Beratungsstelle für allein erziehende Mütter und Väter und ihre Familien

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Unterstützung für allein erziehende Mütter und Väter und ihre Familien bei Überlastung, Isolation, Gesundheitsproblemen, Erziehungskonflikten, Trennung, Umgangsstreitigkeiten, finanzielle Sorgen, psychosoziale Beratung, rechtliche Information, Treffs und Veranstaltungen. Virtuelle Beratungsstelle mit Onlineberatung und Expertenchats. Hilfestellung, Entlastung, Ausweg aus der häuslichen Isolation, Hilfe zur Selbsthilfe, um den Alltag besser bewältigen zu können, Kontakt zwischen den TeilnehmerInnen für weitere Aktivitäten, Auskunft über Hilfsangebote in Hamburg und Kursschwerpunkte für allein Erziehende.

● **KONTAKT:**

Horner Weg 19, 20535 Hamburg
Tel: 21 44 96, Fax: 21 98 33 77
www.vamv-hamburg.de
vamv-hamburg@web.de

● **TREFFEN:** Selbsthilfegruppe für allein Schwangere, Helga Schulz, Rugierweg 10, 22453 Hamburg.
Selbsthilfegruppe für allein Erziehende mit Minis, Ilka Pein, Schadesweg 10, 20537 Hamburg.

DIALOG zum Wohle des Kindes e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung bei Schei-

dung und Trennung. Familienberatung bei Trennung und Scheidung, Mediation. Die Belastung der Kinder so gering wie möglich zu halten.

● **KONTAKT:**

Tel: 531 60 874, Geschäftsstelle
Timmweg 8, 22415 Hamburg

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung von Eltern, Lehrer(inne)n und Erzieher(inne)n bei Problemen im Umgang mit hochbegabten Kindern und Jugendlichen, Erfahrungsaustausch, Informationen über Förder- und Freizeitangebote (Kurse, Exkursionen etc.), Möglichkeiten der Diagnostik. Unser Ziel ist die Förderung von hochbegabten Kindern und Jugendlichen, um diese in ihrer Individualität zu stärken und als psychisch stabile Individuen in die Gesellschaft zu integrieren und um Schwierigkeiten wie Leistungsverweigerung oder psychosomatische Erkrankungen zu vermeiden, die durch Nichtverkennen der Hochbegabung oder Unterforderung entstehen können.

● **KONTAKT:**

Tel: 729 77 342
www.dghk-hh.de
info@dghk-hh.de

Klub Langer Menschen (KLM) Deutschland e.V., Bezirk Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gedankenaustausch, aktive Freizeitgestaltung, Einkaufsquellen für Lange Leute.

- **KONTAKT:**
Bernd Rojahn, Tel: 76 111 984
Dahlenkamp 22 b, 21077 Hamburg
www.klm-hamburg.de
- **TREFFEN:** Alle Termine im monatlichen Rundschreiben.

Mütterzentren

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Treffpunkt für Eltern mit und ohne Kind, Kurse, Café, Gesprächskreise, Sozialberatung, Mittagstisch für Eltern und Kinder, Senioren, Kinderbetreuung. Frauen aus ihrer häuslichen Isolation herauszuhelfen, Entlastung, Ermutigung, aber auch Anregungen für den Umgang mit den Problemen des Alltags zu geben; Kontaktmöglichkeiten zu bieten, Selbstbewusstsein zu stärken

- **KONTAKT:**
Mütterzentrum Bergedorf e.V.
Reetwerder 11, 21029 Hamburg
Tel: 721 82 86
muetterzentrumbergedorf@gmx.de
Mütterzentrum Burgwedel e.V.
Schleswiger Damm 230,
22457 Hamburg Tel: 550 97 49
muetzeburgwedel@web.de
Mehrgenerationenhaus Nachbarschatz e.V., Müggenkampstr. 30 a
(Hinterhaus), 20257 Hamburg
Tel: 40 17 06 07
www.nachbarschatz.de
info@nachbarschatz.de
Mütterzentrum Hohenfelde e.V.
Ifflandstr. 69 (Hinterhof),
22087 Hamburg, Tel: 22 74 89 45
www.muetterzentrum-hohenfelde.de
leitung@muetterzentrum-hohenfelde.de
Geschäftsstelle des Bundesverbandes
der Mütterzentren, Tel: 40 17 06 06
www.muetterzentren-bv.de
info@muetterzentren-bv.de

Hilfe für Schwangere in Norddeutschland e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche über Konflikte in der Schwangerschaft, Beratung und Information. Hilfestellung und Gespräch während und nach der Schwangerschaft und auch bei Schwangerschaftsabbruch.

- **KONTAKT:**
Elke Feldmeier-Thiele, Tel: 04154/752 75
Hahnheider Weg 1a, 22959 Linau
Karin Mannheimer, Tel: 711 419 22
- **TREFFEN:** Nach Vereinbarung bzw. nach Bedarf.

Eltern-Kind-Selbsthilfegruppen (Stillgruppen)

La Leche Liga Deutschland e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Stillgruppen, Informationen, Gruppengespräche, Kontakte untereinander, Telefonberatung, auch für Schwangere, Hausbesuche im Einzelfall. La Leche Liga Deutschland e.V. ist im Internet vertreten, hier bieten wir auch die Möglichkeit der Email-Beratung an. Außerdem lassen sich unsere Publikationen hier bestellen.

- **KONTAKT:**
Christel Opitz-Lüders,
Kiesbarg 45 a, 21149 Hamburg
Tel./Fax: 701 55 79,
www.lalecheliga.de
christel.opitz-lueders@lalecheliga.de
Meiendorf Bettina Müschen,
Tel: 679 91 66,
bettina.mueschen@lalecheliga.de
Neugraben Christel Opitz-Lüders,
Tel: 701 55 79,
christel.opitz-lueders@lalecheliga.de
Sasel Wiebke Voß, Tel: 55 54 97 52,
wiebke.voss@lalecheliga.de
- **TREFFEN:** Über Kontakte zu erfragen.

Freie Stillgruppen und Stillgruppen im Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. (BDL)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Stillgruppen, Informationen, Gruppengespräche, Kontakte untereinander, telefonische Beratung, Anleitung zum Tragen im Didymos-Tuch, Vorträge und Gespräche, Zufüttern bzw. Einführen von Beikost, Schlafen und Weinen von Säuglingen. Erfolgreiches Stillen, gute Eltern-Kind-Beziehung, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung, Hilfe bei Problemen.

• **KONTAKT:**

Gudrun von der Ohe, Ärztin/IBCLC
Nifflandring 8, 22559 Hamburg
Tel: 81 56 42, Fax: 82 24 22 89
www.stillberatung.info
postfach@stillberatung.info

Hamburg-West/Rissen

Gudrun von der Ohe, IBCLC,
Tel: 81 56 42 (14-tägig, eigene Räume)

Barmbek Asklepios Klinik Barmbek,
Hanne Tolksdorf, IBCLC, Tel: 270 50 16

Volksdorf 2 x im Monat, Krankenhaus
Amalie Sieveking, Anja Renning,
IBCLC, Tel: 601 04 02

Rahlstedt Regine Gresens, IBCLC,
Tel: 640 89 277

Hohenfelde Marienkrankenhaus,
Petra Affeldt, IBCLC, Tel: 229 04 93,
wöchentlich

Harburg Krankenhaus Maria-Hilf, Irene
Eberhardt, IBCLC, Tel: 04101/55 29 65

Langenhorn Klinikum-Nord, Heidberg
Tel: 5375 34 58, wöchentlich

Thea Juppe-Schütz, IBCLC,
Tel: 380 09 63

Andrea Röhrig, IBCLC, Tel: 53 05 12 59
Sabine Nischik, IBCLC, Tel: 522 48 22

Winterhude Institut für präventive
Medizin, Mühlkamp 32
Heinke Biedermann, Tel: 53 87 96 29

- **TREFFEN:** Aktuelle Angebote bitte bei den Kontaktpersonen erfragen.

Väteraufbruch für Kinder Landesverein Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: In mehreren Gesprächs- und Selbsthilfegruppen bieten wir Vätern ein Forum, die von ihren Kindern infolge einer Trennung oder Scheidung getrennt leben. Wir organisieren Vater-Kind-Veranstaltungen und sind aktiv in der Öffentlichkeitsarbeit für die Belange von Vätern. Neben dem Austausch praktischer Erfahrungen in Sachen Unterhalt und Sorgerecht geht es vor allem um das Umgangsrecht der Kinder gleichberechtigt zu beiden Elternteilen, für das wir uns als Väter einsetzen. Wichtig ist ein Erfahrungsaustausch im Umgang mit neuen Situationen beim Umgang mit den Kindern, der Mutter, dem Jugendamt, Anwälten etc.

• **TREFFEN:**

Selbsthilfe St. Georg Jeden 2. Montag,
19 Uhr, Kulturladen St. Georg, Alexander-
str. 16, Gode Wilke, Tel: 24 00 67.

Selbsthilfe Eimsbüttel Jeden 3. Donnerstag,
19 Uhr, Elternschule Eimsbüttel, Door-
mannsweg 12, Hartmut Haas, Tel: 58 41 35

Selbsthilfe Bramfeld Jeden 1. Donnerstag,
19.30 Uhr, Kulturladen BraKuLa, Bramfel-
der Chaussee 265,
Gerald Vollack, Tel: 63 64 72 99,
Matthias Kowahl, Tel: 88 88 73 47.

Selbsthilfe Bergedorf Jeden 1. Montag,
19 Uhr (Raum an der Bar nachfragen!),
Kulturzentrum LOLA, Lohbrügger Land-
str. 8, Michael Falke, Tel: 725 426 39,
Jörg Schwalm, Tel: 21 98 24 44.

Die verlassenen Eltern Gruppe für Eltern, deren Kinder den Kontakt zur Familie auf unverständ- liche Weise abgebrochen haben.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche, Gedankenaustausch, Hilfe von/mit Angehörigen „verlassener Eltern“. Ein besseres Verständnis, Umgang mit der eigenen Situation.

- **KONTAKT:**
Renate Levetzow, Tel: 04532/20 45 62,
Hüls 2, 23869 Elmenhorst
- **TREFFEN:** Ca. alle 4 Wochen nach Bedarf. Freunde der Kinder e.V., Fuhlsbüttler Str. 769 (U-Bahn Ohlsdorf), 22337 Hamburg.

Verstoßene Großeltern in Hamburg und Umgebung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Gespräche, Begleitung zu Gerichten und anderen Behörden, Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über gesetzliche Möglichkeiten, Teilnahme an Demonstrationen zum Thema, Veröffentlichung in Medien, um dadurch auch die Politik auf das Thema aufmerksam zu machen und Betroffene zu unterstützen bei der Verarbeitung der Probleme.

- **KONTAKT:**
Margrit Thomas, Tel: 94 36 68 99
www.verstossene-grosseltern.de
info@verstossene-grosseltern.de
- **TREFFEN:** 14 tägig, 16-18 Uhr,
nach tel. Anmeldung.

7.2 Älter werden

Älter werden wir später, Frauen ab 55 Jahren

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche über Fragen, die speziell Frauen ab 55 interessieren, z.B. Alter, Gesundheit, Familie, etc. Mit dem Älterwerden leichter fertig werden.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 18 Uhr,
KISS-Wandsbek.

50 plus - Älter werden mit Schwung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Mit Freude kreativ ins Alter gehen. Malen, Gruppengespräche, Frust abbauen. Vorbeugen gegen Depressionen, Isolation und Einsamkeit. Neue Freude entdecken. Innere Zufriedenheit mit sich und der Umwelt erlangen.

- **KONTAKT:**
Jutta Wilhelm,
Fischers Allee 91, 22763 Hamburg,
u.d.wilhelm@t-online.de
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 16-20
Uhr, KISS-Altona.

Frauen - Aktiv im Alter

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppe von Frauen über 55 Jahre. Im Alter raus aus der Isolation und diese durchbrechen. Einsamkeit überwinden, Gespräche, Ausflüge, Ausstellungen, Kino bzw. Theater.

- **KONTAKT:** Karin, Tel: 880 77 95
- **TREFFEN:** Alle 14 Tage, sonnabends.

Freundeskreis Breilmann

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Für alle älteren Jahrgänge, weiblich - und auch männlich, die Kontakt und Gespräche suchen. Es sind schon allerlei Dauerfreundschaften entstanden, ebenso sehr bequeme Telefonfreundschaften.

- **KONTAKT:**
Ingeborg Breilmann, Tel: 25 59 43
Hirschgraben 31, 22089 Hamburg
- **TREFFEN:** Jour fixe, 1. Mittwoch, 14.30 Uhr, Elysee Hotel, Brasserie.

Graue Panther Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Interessenvertretung alter Menschen, besonders auch bei Missständen in Alten- und Pflegeheimen. Erfahrung im eigenen Wohnprojekt Jung und Alt seit 1986 (Pantherhaus). Aktivierung alter Menschen, ihre Belange in der Gesellschaft selbst in die Hand zu nehmen.

- **KONTAKT:** Tel: 439 33 88
Lerchenstr. 37, 22767 Hamburg
Altenselbsthilfe: Mo. 15 - 17 Uhr
www.grauepanther-hamburg.de
- **TREFFEN:** In der Geschäftsstelle erfragen.

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. - LV Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Überparteilicher, überkonfessioneller Verein, der zum Ziel hat, älteren Menschen ein umfangreiches Freizeitangebot zu machen. Die ehrenamtlichen Leitungen sind verantwortlich für Sport, Spiele, Ausflüge, Reisen, Sprach- und Bastelkurse, künstlerische Aktivitäten, Geselligkeit, 15 Treffpunkte in Hamburg.

- **KONTAKT:** Tel: 55 77 93-80
LAB Geschäftsstelle, Kollaustraße 6,
22529 Hamburg
www.lange-aktiv-bleiben.de
info@lange-aktiv-bleiben.de
- **TREFFEN:** Treffpunkte i.d.R. Mo. - Fr., teilweise auch Sa. u. So. geöffnet.
Infos über Geschäftsstelle anfordern.

7.3 Frauen, Männer, Sexualität

Frauenselbsthilfegruppe nach F.O.R.T

AKTIVITÄTEN & ZIELE: F.O.R.T (=niederländisch, sinngemäß: Frauen organisieren radikale Therapie, Radix = lat: die Wurzel). FORT ist eine Form der Selbsterfahrung und Selbsthilfe für Frauen, die mit Eigeninitiative und Kreativität nach festen Regeln arbeiten wollen. Das Konzept von FORT basiert auf Methoden der humanistischen Psychologie, wie der Transaktionsanalyse und dem Co-counseling. Vorgegebene Übungsrounden geben den wöchentlichen Treffen die Grundstruktur - dazwischen ist Raum für Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen, tanzen, singen etc. Zudem gibt es Zeit für jede Einzelne ihre jeweiligen Anliegen so zu bearbeiten, wie sie es braucht. Wichtig in der Gruppe sind die Bereitschaft mit sich selbst und anderen sorgsam umzugehen, hohe Verbindlichkeit, gegenseitige Wertschätzung und die Fähigkeit zu Eigenverantwortung. Unser Anliegen ist die Unterstützung und Stärkung von Selbstbestimmung, Selbstwertgefühl und Lebensfreude jeder Einzelnen in Aufmerksam und Achtsamkeit füreinander.

- **KONTAKT:**
für Hamburg, Iwa, Tel: 210 57 564
forthh@web.de

www.fort-trier.de oder
www.mrt-gutesundneues.de

- **TREFFEN:** Bei Interesse genügender Frauen ist ein Infoabend möglich. Eine neue Gruppe wird von erfahrenen Fort-Frauen an 2 Wochenenden angeleitet.

Männergruppe Altona

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Offene Gespräche über unsere Probleme und Gedanken.

- **KONTAKT:**
Dirk Christen,
Schützenstr. 58, 22761 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden Donnerstag,
19.30-22 Uhr nach tel. Vereinbarung,
Haus 3, Hospitalstr. 107, 22767 Hamburg.

Männergruppe Wandsbek

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Hilfe zur Selbsthilfe, Hemmungen auflösen, Konfliktlösungen anstreben. Probleme und Zweifel - offen und ehrlich in der Gruppe angesprochen - können einen Teil der „Last“ des Betroffenen nehmen. In vertraulicher Atmosphäre sprechen wir über persönliche Themen, die uns bewegen. Das Besprochene bleibt in der Gruppe.

- **KONTAKT:** KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Dienstag,
18 Uhr, KISS-Wandsbek.

Kraft aus dem Kreis der Männer

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gesprächskreis zu von uns Männern eingebrachten Themen, ohne „formelle“ Leitung. Reflektion männlicher Identität und Rollenaspkte, gegen-

seitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch zu aktuellen Lebenssituationen von uns Männern. Vater sein und werden gehört auch dazu. Planung von Wochenendaktivitäten oder Besuch von kulturellen Veranstaltungen (1-2 x im Jahr), aber auch Theater oder Restaurant.

- **KONTAKT:**
Gregor Noeske, Tel: 697 974 98
- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag,
19-22 Uhr, Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12,
20359 Hamburg.

Selbsthilfegruppe Sexualität und Partnerschaft

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Hilfeleistung für den Ausweg aus der Isolation bei Erektionsstörungen, Impotenz, vorzeitiger Samenerguss usw. Wir wollen in Gesprächen unter betroffenen Männern, gleich welchen Alters, Mut zur Selbsthilfe geben, um aus der Tabu-Zone der unterschiedlichsten erektilen Dysfunktionen herauskommen zu können. Sexualität und Partnerschaft sind eng miteinander verbunden, deshalb ist es auch unser Anliegen, Erfahrungen aus Partnerschaftsgesprächen untereinander auszutauschen um daraus Ideen zu entwickeln, soweit es gewünscht wird. Wir ermutigen einen entsprechenden Facharzt oder Therapeuten aufzusuchen, erklären einen fachgerechten Behandlungsablauf und zeigen auf, welche Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden müssen.

- **KONTAKT:** Dieter, Tel: 55 20 12 30
www.maennergesundheits-hamburg.de
info@maennergesundheits-hamburg.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Dienstag, 18-20 Uhr, KISS-Wandsbek (vorherige Anmeldung ist erwünscht, aber nicht Bedingung).

Hanse-X-Men Transgender Gruppe FzM Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppengespräche von/mit/für Transgender/n und Angehörige/n. Aufklären, Helfen, Informieren und Ängste abbauen; Beratung zu medizinischen und juristischen Vorgehensweisen; Schaffen von Selbstvertrauen im Umgang mit der geschlechtlichen Identität u.v.m.

- **KONTAKT:**
hanse-x-men@alice.de
- **TREFFEN:** Jeden 2. Samstag, 19 Uhr, KISS-Altona.

Homan Schwule & Lesben aus dem Iran

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Einzel- u. Gruppengespräche, Hilfe zur Selbsthilfe, Verbreitung von positiven Gedanken, von Stolz, Vertrauen, Selbstvertrauen und verantwortungsvollem Umgang von Homosexuellen besonders mit Safe Sex, Sammlung und Verteilung von Informationen, Nachrichten, Dokumente, Geschichten und Poesie über Homosexualität im Iran. Zusammenarbeit mit Medien über Widerstand gegen Anti-Homo., Flucht der Schwul/Lesb. Iraner, Folter, Hass in der jetzigen Gesellschaft und Politik, Zusammenarbeit mit Organisationen wie Amnesty Int., Beratung der Suchenden durch Rechtsanwälte in rechtlichen Fragen.

- **KONTAKT:** c/o Hein & Fiete, Pulverteich 21, 20099 Hamburg
- **TREFFEN:** Nach telefonischer Vereinbarung, Tel: 0172/43 149 47.

Elterngruppe von homosexuellen Kindern

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche und Erfahrungsaustausch, Information und Vorträge, Unterstützung bei Konflikten und beim „coming out“ der Eltern. Ängste abbauen, besseres Verständnis und Akzeptanz unserer Kinder. Öffentlichkeitsarbeit, Teilnahme am CSD, Einsatz für unsere Söhne und Töchter in der Gesellschaft, für mehr Toleranz und Gleichstellung.

- **KONTAKT:**
Sabine Fischer, Tel: 278 87 862
www.befa-hamburg.de
befah-hamburg(at)t-online.de
- **TREFFEN:** 1 x mtl. am Sonntag, 16 Uhr, MHC (Eingang durch MHC-Café), Borgweg 8, Winterhude.

Lesbentreff von Intervention e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Psychosoziale Angebote für Lesben jeden Alters, politische Interessenvertretung für lesbische Frauen, Selbsthilfe- und Arbeitsgruppen, Bücher-, Video- und DVD-Verleih.

- **KONTAKT:**
Intervention e.V., Tel: 24 50 02
Glashüttenstr. 2, 20357 Hamburg
Do. 15-18 Uhr
www.lesbenverein-intervention.de
info@lesbenverein-intervention.de
- **TREFFEN:** Lesben Treff-Café für Lesben jeden Alters, jeden Donnerstag, 16.30- 18.30 Uhr.
Für die Lesbe ab 50, jeden Mittwoch, 18 Uhr.
Junglesbentreff, jeden Dienstag, 16-20 Uhr, für lesbische, bi- u. transsexuelle Mädchen bis 25. jlz@lesbenverein-intervention.de

Jari - Schwul/Les. Iranische und Afghanische Selbsthilfe die aufgrund ihrer Sexualität oft Opfer von Gewalt und Folter geworden sind

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppengespräche, Hilfe zur Selbsthilfe, Verbreitung von positiven Gedanken, von Stolz, Vertrauen, Selbstvertrauen und verantwortungsvollem Umgang von Homosexuellen Safe Sex, Sammlung und Verteilung von Informationen. Zusammenarbeit mit Medien über Widerstand gegen Anti-Homo., Flucht der Schwul/Lesb. Iraner, Folter, Hass in der jetzigen Gesellschaft und Politik. Zusammenarbeit mit Organisationen wie Amnesty Int. Beratung der Suchenden durch Rechtsanwältinnen in rechtlichen Fragen.

- **KONTAKT:**
c/o Hein & Fiete, Tel: 0172 / 43 149 47, Pulverteich 21, 20099 Hamburg
- **TREFFEN:** Bitte Treffpunkt erfragen,

Schwule Väter und Ehemänner Selbsthilfegruppe Hamburg

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Einzel- und Gruppengespräche mit Vätern, Ehemännern und deren Partnern. Coming-out-Begleitung, Konfliktbewältigung in der Trennungsphase. Umgang mit Kindern. Kontakt zu/Unternehmungen mit Gleichgesinnten. Abbau von Schuldgefühlen.

- **KONTAKT:**
Thomas Müller, Tel: 04121/57 97 417
www.schwule-vaeter.de
info@schwule-vaeter.de
- **TREFFEN:** Jeden 3. Mi. & 1. Do., 19 Uhr oder nach tel. Vereinbarung, Hein & Fiete Pulverteich 21, 20099 Hamburg.

SÜDGAYS

Gesprächsgruppe für Schwule aus Harburg und Umgebung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche und Diskussionen über alle schwulen Themenbereiche sowie über aktuelle Alltagsthemen. Besuche in verschiedenen Bereichen der schwulen Szene. Bildungs- und Freizeitaktivitäten allgemeiner Art. Vermittlung von Informationen über das schwule Leben, Aufbau und Stärkung eines schwulen Selbstbewusstseins.

- **TREFFEN:** Jeden Donnerstag, 19 Uhr im Leben, Heimfelder Str. 21, 21075 Hamburg-Harburg.

7.4 Belastende Lebenssituationen

Arbeitslosenselbsthilfe Arbeit für alle e.V. - Wedel

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gespräche, Informationen, Beratung, Fahrradwerkstatt (mit Anleitung), Mitarbeit bei Dienstleistungen aller Art, gemeinsames Frühstück und Mittagessen, Mitwirkung bei Öffentlichkeitsarbeit z. B. jede Woche Montagsdemo. Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung über Ursachen und Gründe der Arbeitslosigkeit und Mitwirkung an der Lösung der Aufgabe, Arbeit für alle.

- **KONTAKT:**
Tel: 04103/16221, Fax: 04103/970217
www.arbeitslosenselbsthilfe-wedel.homepage.t-online.de
arbeitslosenselbsthilfe-wedel@t-online.de
- **TREFFEN:** Mo. - Fr. 9-14 Uhr, Infotreff: Do. 16-18 Uhr. Treffpunkt Arbeitslosenzentrum, Mühlenstr. 35, 22880 Wedel.

Arbeit und Leben

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung, Einzel- und Gruppengespräche von/mit Menschen, für die das Thema Arbeit in einer sich verändernden Welt zu einem Problem geworden ist. Hilfe zur Selbsthilfe in Veränderungsprozessen, Austausch. Erschließung neuer Handlungsspielräume, Standortbestimmungen, Entwicklung von Handlungskonzepten.

- **KONTAKT:** KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Dienstag, 10.30-12 Uhr, Kulturladen St. Georg e.V., Alexanderstr. 16, 20099 Hamburg

Werkstatt Schreibender Arbeitsloser

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Arbeits- und erwerbslose Frauen und Männer treffen sich regelmäßig, um gemeinsame literarische Texte zu erarbeiten und um über diesen Weg eigene Ängste und Nöte besser in Griff zu bekommen.

- **KONTAKT:**
Peter Schütt, Tel: 46 20 98
Wesselyring 45, 22297 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Montag, 10-12 Uhr, Waschhaus, Wesselyring 51 a, 22297 Hamburg.

ARTS Hamburg Artists Recovery through the twelve Steps

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Gruppentreffen von Künstlern und Menschen, die kreativ und künstlerisch tätig sein möchten, aber unter Blockaden leiden. Wir arbeiten nach dem Genesungsprogramm der Anonymen 12-Schritte-Gruppen.

- **KONTAKT:** KISS Hamburg, Tel: 39 57 67

- **TREFFEN:** Jeden 2. & 4. Freitag, KISS-Altona.

LV der Messies im nord-deutschen Raum (Melano) Raum HH, Nds, SH, HB, Meck.-Vorp.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Betroffenen- und Angehörigenberatung, Koordination von und Hilfestellung für Betroffenen- und Angehörigen-Selbsthilfegruppen. Durchführung von Arbeitstagen für Betroffene, Vorträge und Fortbildungen für Sozialpädagogen u.a. helfende Beteiligte. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

- **KONTAKT:**
Bennigsenstr. 7, 21339 Lüneburg
Tel: 04131/68 20 91, Fax: 04131/60 68 01
www.messie-syndrom.de
info@messie-syndrom.de

KLIMA e.V. Konfliktlösungsinitiative, Mobbinganlaufstelle

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Beratung und Begleitung von Mobbingbetroffenen. Unterstützung von Maßnahmen zur Mobbingprävention und Konfliktbewältigung.

- **KONTAKT:**
Gesundheitszentrum St. Pauli, Haus 4,
1. OG links, Seewartenstr. 10,
20459 Hamburg
Büro/Infotelefon, Tel: 334 425 57/59
Beratungstelefon, Tel: 550 009 924
Fax: 334 425 58
www.mobbing-abwehr.de
kontakt@klimaev.de

- **TREFFEN:** Treffpunkt KLIMA-Runde: Jeden Freitag, 17-19 Uhr im KLIMA-Büro.

Gesprächskreis „Toleranz im Glauben“ Hamburg

Kritiker und ehemalige Mitglieder der neupostolischen Kirche (NAK)

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Aufarbeiten der vom System NAK hervorgerufenen negativen Auswirkungen und Folgen rigider Sektenziehung und -sozialisation (z.B. seelische Behinderung, posttraumatische Belastungsstörungen, berufliche und finanzielle Nachteile) über Gruppengespräche. Begleitung beim Ausstiegsprozess unter Berücksichtigung der dabei parallel verlaufenden Komorbidität (Depressionen, Angststörungen, Alkoholabhängigkeit, Suizidalität, psychosomatische Erkrankungen) in Zusammenarbeit mit Fachärzten. Unterstützung in Konfliktsituationen bei Lösung Einzelner aus geschlossenen neupostolischen Familienstrukturen durch Kontaktvermittlung zu den Sekten- und Weltanschauungsbeauftragten der evangelischen oder katholischen Kirche. Aufklärung über den apokalyptischen Charakter, die autoritären Führungsmechanismen der NAK und ihre Kollaboration mit dem Nazi-Regime. Abbau von Ängsten und Schuldgefühlen, Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls, Schutzraum bieten zur Darstellung der eigenen Befindlichkeit.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
www.quo-vadis-nak.forencity.de
- **TREFFEN:** Nach Absprache.

AGUS Angehörige um Suizid

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe in Hamburg für Betroffene und Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig davon, wie lange es her ist. Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch, Lebens- und Trauerbewältigung

nach dem Verlust eines Menschen, der sich selbst getötet hat. Oft wenden sich auch Hilfesuchende an uns, die selbst suizidgefährdet sind oder in deren Umfeld ein Mensch suizidgefährdet ist bzw. sie dies befürchten. Für diese Anfragenden sind wir nicht die „richtigen“ Ansprechpartner.

- **KONTAKT:**
KISS Hamburg, Tel: 39 57 67
AGUS-Selbsthilfe Bayreuth,
Tel: 0921/150 03 80
- **TREFFEN:** Jeden 1. & 3. Samstag in der Hamburger City.

Angeleitete Trauerselbsthilfegruppe des Ambulanten Hospizberatungsdienstes Hamburger Hospiz e. V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Professionell angeleitete geschlossene Trauergruppe für acht Teilnehmer/innen nach Verlust eines Angehörigen oder Freundes. Nach 12 Terminen trifft sich die Selbsthilfegruppe ohne Anleitung weiter. Vor der Aufnahme in die Gruppe besprechen wir Ihre Wünsche und klären, ob unser Angebot und der Zeitpunkt zu Ihren Bedürfnissen passt.

- **KONTAKT:**
Hamburger Hospiz e.V.,
Helenenstr. 12, 22765 Hamburg
Mo. 13 - 16 und Mi. 9 - 12 Uhr.
- **TREFFEN:** Jeden Mittwoch, 18-20 Uhr, Helenenstr. 12, 22765 Hamburg.

Selbsthilfegruppen für Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Angebote für trauernde Eltern und Geschwister, in 22 Grup-

pen, jeweils 2 x im Monat zu unterschiedlichen Schwerpunkten. Anmeldung für alle Gruppen erforderlich. Leitung aller Gruppen durch ausgebildete Trauerbegleiter. Trauerseminare (Wochenende, 3 x im Jahr). Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Erstgespräche, Prozessbegleitung. Vorträge und Fortbildungen für involvierte Berufsgruppen. Vermittlung von TherapeutInnen und Kurkliniken, die Erfahrung im Umgang mit Trauernden haben. Trauerarbeit und Selbsterfahrung für Betroffene, Unterstützung in Trauerprozessen, um gesundheitlichen Störungen vorzubeugen. Befindlichkeit und Bedürfnisse trauernder Menschen in Gesellschaft und Politik bewusst machen.

- **KONTAKT:** Tel: 45 00 09 - 14,
Verwaiste Eltern und Geschwister
Hamburg e.V., Bogenstr. 26,
20144 Hamburg

www.verwaiste-eltern.de
info@verwaiste-eltern.de

- **TREFFEN:** Für alle Gruppen,
Bogenstr. 26, 20144 Hamburg.

Selbsthilfegruppe für junge verwitwete Mütter und Väter

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Trauerbegleitung und -bewältigung. Offener Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

- **KONTAKT:** Tel: 089/743 632 02
Nicolaidis Stiftung,
Adi-Maislinger-Str. 6-8, 81373 München
www.nicolaidis-stiftung.de
info@nicolaidis-stiftung.de

- **TREFFEN:** 1 x im Monat nach Vereinbarung in Oststeinbek, Treffpunkt erfragen!

7.5 Zusammen Leben

Freizeitgruppe Ü 34 in Altona-Nord

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Organisation und Planung von Freizeit. Willkommen sind Männer und Frauen zwischen 40 und 60 Jahren. Wir sind eine „Lebenslagengruppe“.

- **KONTAKT:**
Nicole Schulz-Bennwitz, Tel: 34 61 74
Alsenplatz 2, 22769 Hamburg
- **TREFFEN:** Jeden 4. Samstag, 17-19 Uhr,
Nachbarschaftstreff, Altonaer Spar- und
Bauverein, Schnellstr. 34.

Wechselwirkung - Tauschring für Bergedorf und Umgebung

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Austausch von Dienstleistungen ohne Geld.

- **KONTAKT:**
Elsbeth Fischer,
Benselweg 10, 21035 Hamburg
wechselwirkung@gmx.de
- **TREFFEN:** Sprechzeiten: 1. Dienstag,
16.30 - 17.30 Uhr (außer in den Hamburger
Schulferien), Lisa Bähr, Tel: 739 76 05.

(Pflegerische Angehörige siehe auch S. 31)

8. Sport im Gesundheitsbereich

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V.

Fachverband für Behinderten-, Rehabilitations- und Integrationssport

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Bosseln, Faustball, Fußball, Tennis, Federball, Golf, Gymnastik, Spiele, Kegeln, Leichtathletik, Prellball, Reiten, Rollstuhlsport, Integrationssport, Schießen, Schwimmen, Sitzvolleyball, Sport für Blinde und Sehgeschädigte, Sport für Gehörlose, Sport für Schwerhörige, Tandemfahren für Blinde, Tanzen, Tischtennis, Torball, Wasserball, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik.

- Rehabilitationssportgruppen: Sport bei Lungenerkrankungen, in der Krebsnachsorge, bei Osteoporose, Sport mit Endoprothesen, bei Wirbelsäulenerkrankungen etc.;
- Sport- und Spielangebote für Kinder und Jugendliche;
- Einzelveranstaltungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche: Spiel- und Sportfeste, Schwimmfeste, Turniere, Freizeiten u. a.
- **KONTAKT:**
Haus des Sports,
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel: 85 99 33, Fax: 851 21 24
www.brs-hamburg.de

Hamburger Schwerhörigen Sportverein von 1977 e.V.

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Fußball, Tischtennis, Kegeln, Bowling, Gymnastik - speziell Rückenschulung, Schach, Freizeit- und Breitensport für Jugendliche.

- **KONTAKT:**
Geschäftsstelle,
Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg
Tel: 29 16 06, Fax: 299 72 65
www.hssv-hamburg.de

Herzgruppen

AKTIVITÄTEN & ZIELE: Zurzeit gibt es in Hamburg bei 51 Sportvereinen 152 Herzgruppen. (Alle Gruppen werden ärztlich betreut und von speziell ausgebildeten Bewegungstherapeuten angeleitet.) Diese können erfragt werden bei:

- **KONTAKT:**
Herz InForm / LAG Herz Kreislauf
Hamburg, Ärztehaus
Humboldtstr. 56, 22083 Hamburg
Tel: 22 80 23 64
Mo. - Do. 9 - 16 & Fr. 9 - 14 Uhr

9. Beratungsstellen

9.1 Alter und Pflege

Beratungsstelle Demenz im Albertinen-Haus Zentrum für Geriatrie u. Gerontologie

Sellhopsweg 18 - 22, 22459 Hamburg
Tel: 5581 - 1850, Fax: 5581 - 1928

Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen Hamburgische Brücke

Martinistr. 29, 20251 Hamburg
Tel: 460 21 58, Fax: 460 90 585
Mo. - Fr. 9 - 13 Uhr und
nach Vereinbarung

Beraten werden ältere Menschen und Angehörige bei Fragen und Problemen im Alter, insbesondere bei Pflegebedürftigkeit und psychischen Erkrankungen. Der Schwerpunkt liegt in der emotionalen Begleitung und Entlastung von pflegenden Angehörigen demenzkranker alter Menschen.

- Einzel-, Paar- und Familiengespräche,
- Alzheimer-Sprechstunde,
- Helferkreis für Familien mit einem demenzkranken Menschen,
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz,
- Alzheimer-Telefon,

- Angehörigen-Selbsthilfegruppe einmal monatlich in Eppendorf, Bramfeld und Harburg,
- Seminare und Gesprächskreise für ältere Menschen,
- Kurse für pflegende Angehörige,
- Besuchskreis für ältere Menschen,
- Informationsveranstaltungen.

Hamburger Koordinations- stelle für Wohn-Pflege- Gemeinschaften

Neuer Kamp 25, 4. Stock,
20359 Hamburg
Tel. 432 942 - 23, Fax: 432 942 - 10
koordinationsstelle@
stattbau-hamburg.de
www.stattbau-hamburg.de

STATTB AU HAMBURG GMBH betreibt die Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften. Die Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften informiert und berät Angehörige, Vereine und Institutionen, die auf der Suche nach alternativen Wohn- und Betreuungsformen für pflegebedürftige Menschen (z. B. mit Demenz) sind. Selbstbestimmung, Geborgenheit, Anregung, Kontakte und je nach Bedarf Betreuung und Pflege gehören zur Wohn- und Lebensqualität im Alter. Dies gilt auch für pflegebedürftige ältere Menschen mit Demenz, die nicht mehr in ihrer Wohnung leben können. In einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft leben - möglichst im vertrauten Stadtteil - 7-10 ältere Menschen in einer familiären und wohnlichen Atmosphäre zusammen. Neben dem

privaten Wohnbereich bildet die Wohnküche das Herz der Gemeinschaft. Begleitet und unterstützt werden die Mitbewohner von Pflegekräften. In Wohn-Pflege-Gemeinschaften engagieren sich i.d.R. Angehörige oder gesetzliche als Betreuer, Vertrauensperson oder Interessenvertreter. Die Koordinationsstelle fördert den Austausch zwischen Angehörigen und Institutionen und unterstützt Sie beim Aufbau neuer Wohn-Pflege-Gemeinschaften.

I.K.A.R.U.S. e.V. Informations- und Kontaktstelle aktiver Ruhe-Stand

Schopenstehl 23, 20095 Hamburg
Tel. 33 54 08, Fax: 33 54 09
Mo. - Fr. 9 -13 Uhr, Do. 14-18 Uhr
ikarus-wegweiser@gmx.de
www.ikarus-wegweiser.de

I.K.A.R.U.S. informiert und berät kostenlos Einzelne und Gruppen in Fragen der Freizeit- und Ruhestandsgestaltung. Die ständig aktualisierte Informationsbörse enthält die vielfältigen Angebote von Verbänden, Vereinen, Selbsthilfegruppen und -Projekten in Hamburg.

Wegweiser-Telefon für Senioren: 32 40 49
Zentrales Beratungstelefon für ältere Mitbürger und ihre Angehörigen. Den Ratsuchenden werden kompetente Ansprechpartner genannt. Es wird gezielt an Institutionen, Einrichtungen und Behörden verwiesen, die eine umfassende Beratung zu den jeweiligen Themen anbieten.

I.K.A.R.U.S. hat für SeniorInnen ca. 10.000 Angebote und Aktivitäten aus den Bereichen Bildung, Ehrenamt, Hobby, Kultur, Reisen und Sport gesammelt. Diese Informationen werden nach Interessengebieten geordnet, kostenlos zur Verfügung gestellt.

Psychologische Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige (AWO)

Menschen, die erfahren, dass sie Krebs haben, stehen wie unter Schock und fühlen sich hilflos. Denn häufig verändert die Diagnose das Leben radikal. Unsere psychologische Beratung bietet hier gezielt Hilfestellung an: Die AWO unterstützt seit 1982 mit dieser in Hamburg einmaligen Anlaufstelle Krebskranke und ihre Angehörigen dabei, mit der Krankheit und ihren Folgen umzugehen. Unser Angebot ist kostenfrei.

Rothenbaumchaussee 44,
20148 Hamburg
Tel: 41 40 23 30
Mo. - Do. 11 - 12 Uhr
krebbsberatung@awo-hamburg.de
www.awo-hamburg.org

Seniorenbüro Hamburg e.V.

Brennerstr. 90, 5. Stock (Fahrstuhl)
20099 Hamburg, Tel: 30 39 95 07
www.seniorenbuero-hamburg.de

Anlaufstelle für ehrenamtliche Tätigkeiten für und mit Senioren. Informationen über Seniorengruppen und laufende Projekte.

Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkte sind Beratungsstellen, die gemeinsam von den Kranken- und Pflegekassen sowie der Stadt Hamburg getragen werden. Pflegestützpunkte beraten und unterstützen hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen rund um das Thema Pflege unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen. Die dort tätigen Berater/innen helfen zum Beispiel:

- bei Fragen zur Pflege in der eigenen Häuslichkeit
- der Suche nach einem geeigneten Heimplatz
- bei Fragen der Finanzierung
- beim Ausfüllen von Anträgen.

Auch zu Fragen, die im Vorfeld der Pflege auftreten, gibt es hier Informationen. Zum Beispiel:

- Welche Hilfemöglichkeiten gibt es, wenn Sie Ihren Haushalt nicht mehr vollständig selbst versorgen können?
- Welche Seniorenbetreuungs- und Begleitdienste gibt es?

Neben solch allgemeinen Auskünften können Sie im Pflegestützpunkt auch eine individuelle und umfassende Pflegeberatung erhalten. Hierbei unterstützen Sie die Beraterinnen und Berater bei der Koordination einzelner Schritte über einen längeren Zeitraum. Bei Bedarf besuchen Sie die Beraterinnen und Berater zu Hause. Die Pflegestützpunkte arbeiten eng mit der Seniorenberatung der Bezirke zusammen.

Die einzelnen Pflegestützpunkte können Sie unter folgenden Adressen erreichen:

Bezirk Altona

Achtern Born 135 (Soziales Dienstleistungszentrum),
22549 Hamburg, Tel: 428 99 10 10,
pfligestuetzpunkt@altona.hamburg.de

Bezirk Bergedorf

Wentorfer Straße 38 (Rathaus),
21029 Hamburg, Tel: 428 99 10 20,
pfligestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de

Pflegestützpunkt Eimsbüttel

Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg,
Tel. 428 99 10 30
pfligestuetzpunkt@eimsbuettel.hamburg.de

Bezirk Harburg

im sozialen Dienstleistungszentrum,
Harburger Ring 33, 21073 Hamburg
Tel: 428 99 10 40
pfligestuetzpunkt@harburg.hamburg.de

Bezirk Hamburg-Mitte

Besenbinderhof 41 (Gesundheitsamt),
20097 Hamburg, Tel: 428 99 10 50,
pfligestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de

Bezirk Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7 (Bezirksamt),
20249 Hamburg, Tel: 428 99 10 60,
pfligestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Bezirk Rahlstedt

Rahlstedter Str. 151 - 157 (ehemaliges Ortsamt Rahlstedt), 22143 Hamburg,
Tel: 428 99 10 80,
pfligestuetzpunkt-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de

Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt

Wandsbeker Allee 62, 22041 Hamburg,
Tel. 428 99 10 70
pfligestuetzpunkt-markt@wandsbek.hamburg.de

Pflegestützpunkt für Kinder/Jugendliche
beim Beratungszentrum sehen | hören |
bewegen | sprechen

Eppendorfer Landstr. 59, 20249 Hamburg
Tel: 428 99 10 90
pfligestuetzpunkt-kinder@hamburg-nord.hamburg.de

Beschwerdetelefon Pflege

Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg
Tel: 28 05 38 - 22, Fax: - 44
Sprechzeiten:
Mo., Di., Fr. 9-12 Uhr, Do. 14-17 Uhr
beschwerdetelefon-pflege@hamburg-mitte.hamburg.de
www.beschwerdetelefon-pflege.de

Das Beschwerdetelefon ist für alle Beschwerden rund um das Thema Pflege für Sie da. Die Beratung und Unterstützung ist kostenfrei, vertraulich und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Die Mitarbeiter

- suchen gemeinsam mit Ihnen nach individuellen Problemlösungen
- zeigen Ihnen Beschwerdewege auf und nennen die richtigen Ansprechpartner,
- unterstützen Sie bei der Klärung der Beschwerde,
- vertreten Ihre Interessen und
- moderieren Konfliktgespräch zwischen Pflegeeinrichtungen und Ihnen.

Eine Rechtsberatung ist ausgeschlossen.

Pflegestützpunkte ausserhalb Hamburg:

Kreis Pinneberg Alzheimer Gesellschaft Pinneberg e.V.

AKTIVITÄT/ZIELE: Beratung und Unterstützung von Betroffenen, Angehörigen, professionellen und ehrenamtlichen Helfern. Gruppenarbeit (Angehörigentreffen und Gesprächskreise). Einzelhilfe (Hausbesuche). Fortbildungen/Referenten. Öffentlichkeitsarbeit.

Entlastung, Förderung von Verständnis, Verbesserung der Situation psychisch Kranker, Vernetzung und Kooperation.

Dingstätte 49, 25421 Pinneberg
Tel: 04101 / 555 464
alzheimerpbg@gmx.de

Kreis Segeberg Beratungsstelle für ältere Bürger und ihre Angehörigen

Heidbergstr. 28,
22846 Norderstedt
Tel: 528 83 830, Fax: 528 83 832
Mo., Mi., Fr. 9-12 Uhr, Di. 14-17 Uhr

9.2 Arbeitslosigkeit

Arbeitslosen Telefonhilfe e.V.

Humboldtstr. 58, 22083 Hamburg
Tel: 0800 111 0 444
(gebührenfrei für Hamburg)
www.arbeitslosen-telefonhilfe.de

9.3 Behinderung, Rehabilitation

Autonom Leben e.V. Beratungsstelle für behinderte Menschen

Langenfelder Str. 35, 22769 Hamburg
Tel. 432 90-148 /-149,
Fax: 432 90-147
info@autonomleben.de

Beratungszentrum für technische Hilfen & Wohn- raumanpassung Barrierefrei Leben e.V.

Richardstr. 45 (Richardhof)
22081 Hamburg
Tel: 29 99 560, Fax: 29 36 01,
www.barrierefrei-leben.de

Beratung im Internet:
www.online-wohn-beratung.de

Beratung älterer und behinderter Menschen, deren Angehörige, sowie sozialer Einrichtungen bei der Anschaffung von technischen Hilfen und bei barrierefreien Baumaßnahmen. Terminvereinbarung ist erforderlich.

Beratungszentrum sehen | hören | bewegen | sprechen

Bezirksamt Hamburg-Nord
Fachamt Gesundheit, Tel: 42804 - 2545
Eppendorfer Landstr. 59,
20249 Hamburg,
beratungszentrum@hamburg-nord.de

Berufsförderungswerk (BFW) Hamburg

August-Krogmann-Straße 52,
22159 Hamburg
InfoLine: Tel: 0800/645 17 17
(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Das BFW Hamburg bietet ein breit gefächertes Integrations- und Qualifizierungs-Angebot, das sich an den Bedürfnissen gesundheitlich beeinträchtigter und Arbeit suchender Menschen orientiert. Von der Beratung über Integrations-Perspektiven bis zur dauerhaften Eingliederung ins Arbeitsleben begleitet das BFW Hamburg die Teilnehmer/innen. Zentrales Ziel des BFW Hamburg ist es, Menschen neue, berufliche Perspektiven zu eröffnen und mit ihnen gemeinsam individuelle Integrationslösungen zu finden. Von der speziellen Anpassung an Arbeitsplatzanforderungen eines potenziellen Arbeitsgebers bis hin zur komplexen Neuorientierung und Qualifizierung auf Erfolg versprechende Berufe bietet das BFW Hamburg Konzepte und Strategien an, die lösungs- und zielorientiert Menschen in eine neue berufliche Zukunft begleiten.

Für Langzeitarbeitslose, Hartz IV-Empfänger mit gesundheitlichen Einschränkungen und Menschen mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz aufgrund körperlicher oder psychischer Probleme gibt es kostenlose Beratungen im Haus W, Foyer, Di. 15.30 - 18 Uhr. Mitarbeiter des BFW Hamburg beantworten dort Fragen rund um die berufliche Rehabilitation.

9.4 Kinder, Jugend und Familie

Jugendinformationszentrum - Stadt Hamburg (JIZ)

Dammtorwall 1, 20354 Hamburg
Tel: 428 23 - 4801

Information u.a. zu Ausbildung, Arbeit, Recht, Soziales, Politik, Freizeit und Kultur.

PFIFF - Pflegekinder und ihre Familien - Förderverein e.V.

Brauhausstieg 15-17,
22041 Hamburg
Tel: 410 984 60
www.pfiff-hamburg.de

Pro Familia LV Hamburg e.V.

Seewartenstr. 10, Haus 1,
20459 Hamburg, Tel: 30 99 749-10
www.profamilia-hamburg.de

Das Beratungsangebot umfasst folgende Bereiche:

- Schwangerschaft und Elternschaft
- Schwangerschaftskonfliktberatung (§219 StGB)
- Sexualität und Partnerschaft
- Verhütung
- Medizinische Beratung

STATTB AU Hamburg GmbH Stadtentwicklungsgesellschaft

Neuer Kamp 25, 4. Stock,
20359 Hamburg
Tel. 432 94 20, Fax: 432 94 210,
post@stattbau-hamburg.de
www.stattbau-hamburg.de

STATTBAU HAMBURG wurde 1985 mit dem Ziel gegründet, neue Qualitäten im Planen, Bauen und Wohnen zu realisieren. Wir kooperieren mit und beraten Menschen, die nachbarschaftlich zusammenwohnen und ihre Wohnhäuser gemeinschaftlich bauen und verwalten wollen. Stadtteilinitiativen, soziale und kulturelle Einrichtungen, wenn sie Gebäude errichten oder umbauen wollen sowie Behörden und Institutionen bei Aufgaben und Studien zum Thema Wohnen und soziale Stadtentwicklung und moderieren Prozesse der Beteiligungsförderung. Wir verfolgen das Ziel, Beteiligungsformen zu entwickeln und Verantwortung an Menschen oder Gruppen zu übertragen, die sie üblicherweise nicht erhalten. Das meint

- Partizipation an der Planung
- wenn möglich, Selbsthilfe beim Bauen
- Selbstverwaltung während der Nutzung

Mit unserer Hilfe sind in Hamburg viele gemeinschaftliche Wohnprojekte, Bau- und Hausgemeinschaften mit Familien, Singles, Alleinerziehenden, Kindern und Jugendlichen sowie Älteren entstanden, die in ihren Projekten nachbarschaftsorientiertes Wohnen verwirklichen. Darüber hinaus arbeiten wir für zahlreiche soziale Einrichtungen, vom Kindergarten bis zum Stadtteilzentrum. Offenes Informationstreffen: jeden 1. Freitag, 14 Uhr, bitte vorher anmelden.

9.5 Hospiz, Tod und Trauer

CHARON Beratungsstelle Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg
Tel: 226 30 30 0, Fax: - 40
charon@hamburger-gesundheitshilfe.de
www.hamburger-gesundheitshilfe.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr

Gesprächstermine nach Absprache über die Öffnungszeiten hinaus.

Telefonberatung: Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr
Tel. Angehörigensprechstunde:
Mi. 12 - 15 Uhr

Einzelgespräche: Psychosoziale Beratung, Krisenintervention und Lebenshilfe für schwerkranke, sterbende und trauernde Menschen, ihre Angehörigen und Freunde, berufliche und ehrenamtliche Helfer.

Fachberatung: Zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in Alltags- und Krisensituationen für Einrichtungen des Gesundheitswesens und soziale Einrichtungen mit dem Ziel der Entlastung und weiteren Befähigung der Mitarbeiter/innen.

Schulungen: Einführung in die Sterbe- und Angehörigenbegleitung für ehrenamtliche Helfer/innen in der Hospizarbeit. Schulungen für professionelle Helfer auf Anfrage.

Hamburg Leuchtfuer

Lotsenhaus, Museumstr. 31,
22765 Hamburg, Tel: 398 06 74 - 0
www.hamburg-leuchtfuer.de

Das Lotsenhaus bietet Menschen Raum und Zeit für Trauer, Abschied und Gedenken. Neben der Trauerberatung und -begleitung gestaltet das Lotsenhaus Abschieds- und Gedenkfeiern. Ein Gedenkraum sowie ein Raum zum Verweilen und Informieren stehen den Besuchern des Lotsenhauses offen. Die drei Säulen des Lotsenhauses: Trauerhaus, Bestattungshaus und Bildungshaus.

Hospiz & Palliativarbeit Koordinierungsstelle Hamburg

Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg
Tel: 226 30 30 30
www.koordinierungsstelle-hospiz.de

Beratung zu Hospiz- und Palliativversorgung.

Institut für Trauerarbeit e.V.

Bogenstr. 26, 20144 Hamburg
Tel: 36 11 16 - 83, Fax: - 84
www.ita-ev.de

OMEGA - Mit dem Sterben leben e.V.

Regionalgruppe Hamburg

Dorothee Nieder, Tel: 526 62 63
dorothee.nieder@t-online.de
www.omega-ev.de

ANGEBOT/ZIELE: Gespräche, Informationen, Sterbebegleitung, Trost und Beistand für Betroffene und Angehörige. Überwindung von Isolation, Angst- und Sprachlosigkeit angesichts des Todes.

- **TREFFEN:** Jeden 1. Montag, 18.30 Uhr, LAB, Eppendorfer Weg 232.

9.6 Krebs

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Information und Beratung über ergänzende Behandlungsmöglichkeiten mit Mitteln der biologisch-ganzheitlichen Medizin. Vermittlung von Referenten für Treffen von Selbsthilfegruppen und nachsorgenden Diensten.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Beratungsstelle Hamburg
Waitzstr. 31 (VHS Hamburg-West),
22607 Hamburg, Tel: 640 46 27
Mo. 11 - 15, Di. & Mi. 10 - 13 Uhr
gfbk-hamburg@biokrebs.de

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Butenfeld 18, 22529 Hamburg
Tel: 460 42 22
www.krebshamburg.de

Stiftung Phönix - Familie leben mit Krebs

Mittelweg 121,
20148 Hamburg
Tel: 44 58 56
www.phoenixks.de

9.7 Migration

Migrationsberatung in Hamburg

Hamburg verfügt über ein breites Angebot an Beratungsstellen für Zuwanderer.

Welche Aufgaben hat die Migrationsberatung?

Die Migrationsberatung unterstützt Zuwanderer bei Fragen des täglichen Lebens. Sie hilft zum Beispiel bei Problemen mit der deutschen Sprache und bei persönlichen Anliegen. Die Zuwanderer werden mit einem Hilfeplan bei der Integration begleitet. Die Beratung ist kostenlos, aber zeitlich befristet.

An wen richtet sich die Migrationsberatung?

Die einzelnen Beratungsstellen haben ihr Angebot auf bestimmte Zielgruppen ausgerichtet:

- Die Migrationserstberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) richtet sich an neu zugewanderte Erwachsene. Mehr Informationen und Adressen finden Sie unter www.meb-hamburg.de

- Die Jugendmigrationsdienste (JMD) richten sich an neu zugewanderte und länger hier lebende Jugendliche und junge Erwachsene bis zum Alter von 27 Jahren. Mehr Informationen und Adressen finden Sie unter www.jmd-hamburg.de
- Die Migrationsberatung der Integrationszentren richtet sich an bleibeberechtigte Erwachsene, die schon länger hier leben.

Wo finde ich eine Migrationsberatungsstelle?
Eine Liste der Beratungsstellen finden Sie im Internet unter:

www.hamburg.de/migrationsberatung/128570/start.html

KISS-Projekt: Weiterentwicklung der Selbsthilfberatung für Migranten Selbsthilfberatung in türkischer Sprache

Tel. 399 26 353, Mi. 14-18 Uhr
Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
www.kiss-hh.de

Ziel ist es, den in Hamburg lebenden Migrantinnen und Migranten unter Berücksichtigung der bestehenden (sozio-)kulturellen Eigenheiten die gleichen Zugangschancen zu gesundheitlichen Selbsthilfegruppen und zur Selbsthilfeförderung zu schaffen, wie der „nicht migrantischen“ Bevölkerungsmehrheit. Ein wesentlicher Ansatzpunkt ist dabei, mehr Erkenntnisse und praktische Erfahrungen über Zugangswege, Ansprechpartner und Selbsthilfe-Strukturen von Migrantinnen und Migranten zu gewinnen, um Selbsthilfeunterstützung in Hamburg besser auf die Bedürfnisse der Migrantinnen und Migranten auszurichten.

9.8 Opferschutz

AOK Mobbing-Telefon

Tel: 2023 - 4209.

Mo. 17 - 20 Uhr, Di. 14-20 Uhr.

Beratung für Mobbing-Betroffene.

Opferhilfe

Beratungsstelle in Hamburg e.V.
Paul-Neumann-Platz 2-4,
22765 Hamburg,
Tel: 38 19 93, Fax: 389 57 86
mail@opferhilfe-hamburg.de
www.opferhilfe-hamburg.de

Pro Aktiv Hamburg Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt und Stalking

Altonaer Str. 65, 20357 Hamburg
Tel: 413 070 880
www.gewaltschutz.org

Weißer Ring Hilfe für Kriminalitätsoffer

Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg
Tel: 251 76 80, Fax: 250 42 67
www.weisser-ring.de

9.9 Patientenberatung

Patienten-Initiative e.V.

Beratung, Orientierungshilfe, Interessenvertretung. Interessenvertretung für PatientInnen, Beratung über Patientenrechte. Angebote zum Erfahrungsaustausch und Ermutigung. Projekte zur Qualitätsentwicklung im Hamburger Gesundheitswesen.

- **KONTAKT:**

Moorfuhrweg 9 e, 22301 Hamburg
Tel: 279 64 65, Mo. & Mi. 10-12 Uhr

www.patienteninitiative.de
info@patienteninitiative.de

Patienten-Initiative im Krankenhaus

Tel: 18 18 87 30 13

Mo. 10-12 & 16-18 Uhr,

Di. und Do. 10-12 & 13-15 Uhr

pik@patienteninitiative.de

Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg

- **Auskünfte über Ärzte und medizinische Fragen**

Ärztekammer Hamburg,
Humboldtstr. 56,
22297 Hamburg, Tel: 2022 99 222

Patientenunterstützung durch die Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

Kirchenallee 22, 20099 Hamburg
Tel: 248 32 - 230

patientenschutz@vzhh.de
www.vzhh.de

(Rollstuhlgerechter Zugang und Behin-

deten Parkplatz vor Kirchenallee 24)

Tel. Beratung:

Mo. - Fr. 11 - 13 Uhr

Pers. Beratung: (Terminetelefon)

Tel: 248 32 - 130

Wir informieren und beraten in juristischen Fragen, z. B. über Ihre Rechte als PatientIn, über die Wahl von Ärzten und Krankenhäusern, über Leistungen von Krankenkassen und Krankenversicherungen, über Fragen bei der Abrechnung medizinischer Leistungen oder über Wege bei Beschwerden und Behandlungsfehlern.

Wir unterstützen Sie auch bei anderen Fragen und Problemen, etwa zum Umgang mit Ärzten, Krankenhäusern, Krankenkassen u.a. oder zu Arznei- und Hilfsmitteln.

Leider müssen wir für unsere Beratung ein geringes Entgelt verlangen.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland - UPD Beratungsstelle Hamburg

Alsterdorfer Markt 8,
22297 Hamburg
Tel: 513 15 795
hamburg@upd-online.de
www.upd-online.de

Unsere Beratung: unabhängig, neutral und kostenfrei. Wir sind für alle Ratsuchenden da, die vor, während oder nach einer Behandlung Klärungsbedarf haben.

Unser Beratungsangebot umfasst:

- die persönliche Beratung vor Ort in einer unserer 22 Beratungsstellen
- das bundeseitig kostenfreie Beratungstelefon: 01803 / 11 77 22 (9 ct./min., Mo., Mi., Do. 9-13 Uhr, Di. 14-18 Uhr)
- die Online-Anfrage unserer Berater/innen
- die überregionale Beratung zu spezifischen Gesundheitsthemen

9.10 Rechtsberatung und Interessenvertretung

Öffentliche Rechtsauskunft und Vergleichsstelle

Dammthorstraße 14, 20354 Hamburg,
Tel. 42843 - 3071 / 3072,
Fax: 42843 - 3658,
Mo. - Fr. 8 - 13 Uhr
www.hamburg.de/oera

Rechtsberatung in allen Rechtsfragen durch erfahrene Spezialisten für Menschen, die in Hamburg leben oder arbeiten und nur über ein niedriges Einkommen verfügen.

Streitschlichtung: In zivilrechtlichen Angelegenheiten für alle natürlichen und juristischen Personen inner- und außerhalb Hamburgs. Vergleichsverhandlungen bei komplizierter Rechtslage und hohen Streitwerten werden von besonderen Vorsitzenden geleitet. In strafrechtlichen Angelegenheiten, wenn die beschuldigte Person in Hamburg lebt. Die ausgehandelten Vergleiche sind vollstreckbare Titel!

Mit Mediation helfen wir besonders in eskalierten familien- und erbrechtlichen Konflikten sowie bei Streit im Arbeits- und Wirtschaftsleben. Alle Mediatoren sind zertifiziert (BAFM). Das Angebot ist offen für jedermann und jede Frau.

Sozialverband Deutschland e.V. - LV Hamburg

Der Sozialverband vertritt die sozialpolitischen Interessen seiner Mitglieder

- durch Aufklärung in den Mitgliederversammlungen seiner 40 Ortsverbände,
- durch Beratung und Hilfe in den Sprechstunden des Landesverbandes,

- durch Vertretung in allen Instanzen der Sozialgerichtsbarkeit durch versierte Fachkräfte,
- durch Herausgabe einer Verbandszeitung und spezieller Hamburg-Landesbeilage.

Er pflegt die Geselligkeit und Verbundenheit, z.B. durch Ferien- und Urlaubsreisen, Ausfahrten und gesellige Veranstaltungen. Einwirkung auf Gesetzgebung und Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Fördern der Rehabilitation, Förderung der Altenhilfe, Förderung der Frauen- und Jugendarbeit, Pflege internationaler Beziehungen.

● KONTAKT:

Landesgeschäftsstelle (Barmbek),
Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg,
Tel: 611 60 70, Fax: 611 6 0 7 50,
Mo. - Fr. 9-12 Uhr, Mo. - Mi. 13-15 Uhr,
Do. 13 - 17 Uhr,
info@sovd-hh.de

In Farmsen August-Krogmann-Str. 52
(im BFW, info-point), 22159 Hamburg,
Tel: 429 06-155, Fax: -156,
Mo. 10-12 Uhr, Fr. 13-15 Uhr

Im Westen Hamburgs (Eimsbüttel)
Fruchtallee 61, 20259 Hamburg, Tel: 431
93 50-0, Fax: 23 51 83 67, Di. 10 - 12 und
Do. 9.30 - 12 Uhr.

In Bergedorf Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Bergedorf e.V., Marktkaufcenter,
Alte Holstenstr. 30, 21031 Hamburg,
Tel: 724 24 98, Fax: 765 00 600,
Mo. 13-15 Uhr, Fr. 10-12 Uhr

In Harburg Winsener Str. 13, 21077 Hamburg,
Tel: 77 59 57, Fax: 767 50 022,
Mo. 10-12, Mi. 10-12 Uhr, Do. 15-18 Uhr

- **TREFFEN:** In den monatlichen Versammlungen. Weitere Auskünfte über die Landesgeschäftsstelle

Sozialverband VdK Landesverband Hamburg e.V.

Der Sozialverband VdK ist die Interessenvertretung für die Benachteiligten in unserer inhumanen Leistungsgesellschaft. Im Rahmen seiner Zielsetzung für „soziale Gerechtigkeit“ zu sorgen, ist der VdK als größter Sozialverband (1,4 Million Mitglieder) der richtige Ansprechpartner für

- Behinderte
- Kriegsofopfer
- Wehrdienststopfer
- Opfer von Gewalttaten
- Unfallopfer
- Hinterbliebene
- Sozialversicherte
- Empfänger von Leistungen zur Grundversicherung und Sozialgeld
- Arbeitslose.

Der Sozialverband VdK, der allein in Hamburg aus 26 Ortsverbänden besteht, finanziert sich ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und ist konfessionell und politisch neutral. Der Verband unterhält eine mit hauptamtlichen Mitarbeitern besetzte Landesgeschäftsstelle, die den Mitgliedern zu einem geringen Monatsbeitrag folgende Leistungen bietet:

- Rechtsberatung durch qualifizierte Fachkräfte in allen Bereichen des Sozialrechts,
- Vertretung der Mitglieder vor Widerspruchsausschüssen, Sozial- und Landes-sozialgerichten sowie Verwaltungsgerichten,
- Bildungsveranstaltungen unterschiedlichster Art,
- Betreuung mobilitätsgehemmter Mitglieder.

Als Sozialverband bietet er seine Leistungen nicht nur Einzelmitgliedern an, sondern ist durchaus bereit, Leistungen für kleinere Verbände im Rahmen von Kooperationsvereinbarungen zu erbringen. Dieses Angebot dürfte vor allen Dingen für solche Vereine von Interesse sein, die z.B. keine eigene Rechtsschutzabteilung unterhalten.

Sollten Sie an einer Zusammenarbeit interessiert sein, dann sollten Sie sich direkt mit dem Landesgeschäftsführer Peter Broll, Tel. 40 19 49-21 in Verbindung setzen.

Um den Interessen der Benachteiligten den notwendigen Nachdruck auf allen politischen Ebenen verleihen zu können, ist der Sozialverband VdK in die Bundesorganisation des Sozialverbandes VdK Deutschland e.V. eingebunden. Der Verband gibt auch eine monatliche Zeitschrift heraus, die allen Mitgliedern kostenlos zur Verfügung gestellt wird.

● **KONTAKT:**

Hammerbrookstr. 93, 20097 Hamburg
Tel: 401 94 90, Fax: - 30
www.vdk.de/hamburg
hamburg@vdk.de

9.11 Seelische Gesundheit

Beratungs- und Seelsorgezentrum Hauptkirche St. Petri

Bei der Petrikirche 3, 20095 Hamburg
(U/S Bahn Rathaus/Jungfernstieg)
Tel: 32 50 38 70

Offene Beratung:

Täglich, kostenlos, anonym, ohne Anmeldung und in der Regel ohne Wartezeit:
Mo. - Sa. 11 - 18 Uhr, Do. 11 - 19 Uhr,
So. 11.30 - 15 Uhr.

Psychologische Fachberatung

Für Einzelne, Paare, Familien, Gruppen - gegen Honorar.

Lesben- und Schwulenberatung

nach Vereinbarung, Tel. 32 50 38 70.

Klub Q - Der Kreativ-Klub für Kunst, Unterhaltung und Lebensfragen

Gemeindesaal St. Petri, jeden Montag, 19 - 21 Uhr.

Offene Abende für jedermann: Begegnung, Erfahrungsaustausch, gemeinsames Erleben und Gestalten. Eintritt frei. Drei-Monats-Programm erhältlich im Beratungszentrum.

Unabhängige Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung in Hamburg e.V.

Hilfe und Unterstützung für Menschen mit psychischer Erkrankung in Hamburg, die Beschwerden bzgl. ihrer ärztlichen oder psychosozialen Versorgung haben, kostenlose Beratung, Beratung kann jeder in Anspruch nehmen. Interessenvertretung von Menschen mit psychischer Erkrankung in Hamburg, Umsetzung der Patientenrechte in der psychiatrischen Versorgung, Paritätische Besetzung der Beschwerdestelle mit Betroffenen, Angehörige, Professionellen und Ehrenamtlichen.

Südring 36, 22303 Hamburg,
Tel. 270 790 643
U.B.Hamburg@web.de

Sprechstunde:
Jeden 1. Montag, 17.30 - 19.30 Uhr
und nach Vereinbarung.

9.12 Schwule und Lesben

Hein & Fiete - Hamburgs schwuler Infoladen für schwule & bisexuelle Männer

Pulverteich 21, 20099 Hamburg
Tel: 24 03 33
www.heinfiete.de

Magnus-Hirschfeld-Centrum Kommunikations- und Beratungszentrum für homosexuelle Männer und Frauen

Borgweg 8, 22303 Hamburg
Tel: 278 778 00, Fax: - 02
www.mhc-hamburg.de

Lesbenverein Intervention e.V.

Lesbenverein Intervention e.V. ,
Glashüttenstraße 2, 20357 Hamburg
Tel: 040-245002,
info@lesbenverein-intervention.de

Der Lesbenverein Intervention vertritt Lesben in der Öffentlichkeit und unterstützt fast ausschließlich und exklusiv lebensspezifische Angebote.

Selbsthilfe-Kontaktstellen im Hamburger Umland

Schleswig-Holstein

KIBIS Herzogtum Lauenburg

Geesthacht

Geesthachter Straße 82,
21502 Geesthacht
Tel: 04152/729 11, Fax: 04152/575 666
Mo. 9 - 12 Uhr, Di. 17 - 19 Uhr
info@kibis-ks-rz.de, www.kibis-ks-rz.de

Mölln

Wasserkrüger Weg 55,
23879 Mölln
Tel. 04542/822 822, Fax: - 823
Mo. 16 - 19 Uhr, Mi. 9 - 12 Uhr,
Do. 9 - 12 Uhr
info@kibis-ks-rz.de, www.kibis-ks-rz.de

KIBIS – Kreis Stormarn

Manhagener Allee 17,
22926 Ahrensburg
Tel: 04102/99 55 94,
Fax: 04102/99 56 97
info@kibis-stormarn.de
www.kibis-stormarn.de

KIBIS Kreis Steinburg/Itzehoe

Viktoriastr. 14, 25524 Itzehoe
Tel: 04821/6001 -33, Fax: -35
Mo., Di. 9-12 Uhr, Mi. 16-19 Uhr

KIS Bad Segeberg

Lübecker Straße 14, 23795 Bad Segeberg
Tel: 045 51/30 05,
Mo., Mi., Fr. 9 - 12.30 Uhr
kreisverband-segeberg@awo-sh.de

KISS Lübeck

Sophienstraße 2-8, 23560 Lübeck
Tel: 0451/122 53 - 77, Fax: - 90
Mo 9-13, Di 9-14, Do 14-18 Uhr
kiss-luebeck@luebeck.de
www.kiss-luebeck.de

DRK Kreis Pinneberg ZKS

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen
Tel: 04101 / 50 03 - 490, Fax: - 300,
Mo., Do. 9-12 Uhr, Di. 15-17 Uhr
zks@drk-kreis-pinneberg.de

DRK Kreis Plön ZKS

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Rodomstorstr. 103, 24306 Plön
Te./Fax: 04522/7479163,
Mo. - Fr. 08 - 12 Uhr, Do. 13 - 17 Uhr

DRK Neumünster ZKS

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Schützenstr. 14-16, 24534 Neumünster
Tel: 04321 / 419 - 119, Fax: - 144
Mo.-Fr. 9-12 Uhr, Mo. & Mi. 14-17 Uhr,
Di. 14-18 Uhr
zks@drk-nms.de

Niedersachsen:

KIBIS Lüneburg

Altenbrücker Damm 1, 21337 Lüneburg
Tel: 04131/86 18 -20, -21
Mo. - Mi. 9-12 Uhr, Do 17-19 Uhr
kibis.lueneburg@paritaetischer.de
www.kibis-lueneburg.de

KIBIS Stade

Johannisstr. 3, 21682 Stade
Tel: 04141/38 56, Fax: 04141/921 511
Di. 9.30-13 Uhr, Do. 15-18 Uhr
kibis-stade@paritaetischer.de
www.kibis-stade.de

ZISS Landkreis Harburg

Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe

c/o Caritasverband
Elsternweg 1, 21423 Winsen/Luhe
Tel: 04171 / 65 31 - 22, Fax: - 23,
offene Sprechstunde Mo 10-12 Uhr
info@ziss-online.de
www.ziss-online.de

10. Weitere Ratgeber und Verzeichnisse

Aktiv im Alter

Dieser „Hamburger Ratgeber für ältere Bürger“ informiert unter anderem über Möglichkeiten der Betätigung in Interessenvertretung, Sport und Freizeit, gibt aber auch viele Hinweise auf Beratungs- und Hilfsangebote, auch über Angebote zur Pflege.

Herausgeber:

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG),
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg
Tel. 428 63-77 78,
www.hamburg.de/senioren
publikationen@bsg.hamburg.de

Chronische Krankheiten

-Mit einer Krankheit leben

Der **Wegweiser für Menschen mit chronischen Krankheiten** ist in erster Linie für diejenigen geschrieben worden, die mit einer chronischen Erkrankung leben. Darunter versteht man vor allem jene Krankheiten, unter denen Menschen Jahre oder auch ihr ganzes Leben lang leiden, zum Beispiel Krebs, Rheuma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Der Wegweiser soll Betroffene und Angehörige bei der Suche nach Einrichtungen und Angeboten unterstützen. Abgedeckt werden folgende Bereiche:

- Medizinische Versorgung (Stationäre und ambulante Behandlung),
- Psychosoziale Hilfen (Beratung und Selbsthilfe),
- Pflege und Palliativversorgung,
- Rehabilitation,
- Hilfen für Schwerbehinderte,

- Rechtliche Vorsorge,
- Bewegung,
- Internetadressen,
- Beratungsangebote zu einzelnen Krankheiten.

Herausgeber:

Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz, Tel. 428 37 - 1999.
gesundheitslotsen@bsg.hamburg.de

Elternselbsthilfegruppen in Deutschland 2009/2010

- Wer hilft weiter? -

Der Wegweiser bietet betroffenen Eltern und anderen Interessierten Hilfe, Informationen über die für sie relevanten Elternselbsthilfegruppen und -organisationen zu bekommen. Insgesamt sind in dem bundesweiten Wegweiser mehrere tausend Adressen und Daten zu rund 200 Erkrankungen, Behinderungen und sonstigen Problembereichen enthalten.

Herausgeber:

Kindernetzwerk e.V.,
Hanauer Str. 8, 63739 Aschaffenburg
www.kindernetzwerk.de

Hamburger Stadtführer für Rollstuhlfahrer

Seit 1988 gibt die Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e. V. (LAG) den Hamburger Stadtführer für Rollstuhlfahrer in verschiedenen Ausgaben

heraus. Mit Hilfe des Datenbankprogrammes DÜMAB wurden für Rollstuhlfahrer/innen relevante Merkmale von Sehenswürdigkeiten, Veranstaltungsräumen, Kirchen, Übernachtungsstätten, Restaurants, Öffentlichen WC's, Ämtern und Behörden etc. in Hamburg erhoben.

Im Mittelpunkt steht die Philosophie des Stadtführers: Selbsteinschätzung statt Fremdbestimmung. Jede Rollstuhlfahrerin und jeder Rollstuhlfahrer soll aufgrund der zur Verfügung gestellten Informationen selbst entscheiden können, ob und wie die Einrichtung erreicht und genutzt werden kann. Die LAG verwaltet diese Daten und ergänzt sie ständig. Über das Internet (www.lagh-hamburg.de) sind alle Informationen zugänglich. Als Broschüre ist z. Z. eine Sonderausgabe „Tourismus, Freizeit & Kultur“, sowie Gastronomie & Freizeit erhältlich.

Herausgeber:

Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG),
Richardstr. 45, 22081 Hamburg
Tel. 29 99 56 66, Fax: 29 36 01
post@lagh-hamburg.de
www.lagh-hamburg.de

Information für Mütter – ... die bei der Geburt ihres Kindes nicht verheiratet sind

Erhältlich in allen Dienststellen der Hamburger Jugendämter

Herausgeber:

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG),
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg
Tel. 428 63-77 78,
www.hamburg.de/familie
publikationen@bsg.hamburg.de

Psychische Erkrankungen

• Therapieführer Psychiatrie und Psychotherapie

Diagnostische, therapeutische und rehabilitative Angebote in Hamburg, 16. Aufl. 2010

Zu bestellen bei:

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Billstr. 80 a, 20539 Hamburg, Tel. 428 37 - 2421.

Suchtberatung und Suchtbehandlung in Hamburg

• Das Kursbuch Sucht ist als Wegweiser durch das Hamburger Suchthilfesystem gedacht und stellt in möglichst umfassender und übersichtlicher Form die Hilfeangebote für Menschen mit Suchtproblemen in Hamburg vor.

Zu bestellen bei:

Büro für Suchtprävention der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Eine Übersicht mit Adressen und Telefonnummern der Hamburger Beratungs- und Hilfeeinrichtungen aufgelistet nach verschiedenen Problembereichen erhalten sie kostenlos im Büro für Suchtprävention:

- 1. Abhängigkeit von Legalen Drogen**
- 2. Abhängigkeit von Illegalen Drogen**
- 3. Hilfen für Spielerinnen und Spieler**
- 4. Hilfen bei Essstörungen**
- 5. Hilfen bei Nikotinabhängigkeit**

Zu bestellen bei:

Büro für Suchtprävention der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.,
Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg
Tel. 284 99 18-0, Fax: 284 99 18-19.
bfs@suchthh.de / www.sucht-hamburg.de

● **...und ewig droht das Essen**

Informationen über Essstörungen, Adressen von ambulanten und stationären Hilfsangeboten in Hamburg und Umgebung. Gute Übersicht für Jugendliche und Interessierte Angehörige, Erwachsene (Hrsg. JIZ, BSB).

Zu beziehen über:

Jugendinformationszentrum (JIZ),
Steinstr. 7, 20095 Hamburg
Tel. 42854 - 42 7
jugend@mail.hamburg.com

**Ich Sorge vor:
Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung und
Patientenverfügung**

HERAUSGEBER:

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz (BSG),
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg,
Tel. 428 63-77 78,
www.hamburg.de/betreuungsrecht
publikationen@bsg.hamburg.de

Schlagwortverzeichnis

A

Abnehmen	86
Adipositas	85ff.
ADS/ADHS	24f.
AIDS	9
AIH	14
Aktiver Ruhestand	103,116
Akustikus Neurinom	25
Alkoholabhängige	76ff.,116
Alleinerziehende	22, 90
Allergie	65f.
Alopecia Areata	62
Alpha 1	9
Ältere Menschen	93f., 102f.
Alzheimer	30f., 102ff.
Ambeki	22
Amputierte	26
Anfallskrank	32
Angehörige	
- alter Menschen	102
- Dementer	30f., 102f.
- depressiv Erkrankter	73
- Drogenkranker	83f.
- Homosexueller	96
- Krebskranker	60, 108
- Pflegebedürftiger	30f.
- psychisch Kranker	73f.
- Psychosekranker	74
- Suchtkranker	68f., 76ff.
- um Suizid	99
- Wachkomapatienten	53
Angst/Phobien	67, 70, 74f.
Anonyme Alkoholiker	76ff.
Anonyme Gefühle	68
Anonyme Spieler	87
Anorektalfehlbildung	51
Anti-Allergie-Netzwerk	66
Antitrypsinmangel	9
Autoimmun-Erkrankung	14
Apallisches Syndrom	53
Aphasiker	26f.
Arbeitslose	9 7f., 105f.
Arbeitsopfer	22f.

Arbeitssucht	88
Arthrogryposis	27
Asbestose	64
Asperger-Syndrom	27
Asthma	10, 65f.
Ataxie, Heredo	34
Aufmerksamkeitsstörung (ADHS,ADS)	24f.
Augenerkrankungen	34, 39, 46, 52f.
Autismus	27

B

Bandscheibenprobleme	27f.
Barrierefrei	20ff., 105f.
Bauchspeicheldrüsen- erkrankungen	17
Bechterew	28
Behinderte	20ff., 37, 105
Behindertensport	29, 101
Beratungsstellen	102ff.
berufliche Reha	106
Berufsunfall	111
Beschwerdestellen/-telefon	104, 110f., 113
Besondere Lebens- situation	90ff.
Bestattung	107
Betreuungsverfügung	117
Beziehungssucht	86, 88
Biologische Krebsabwehr	108
Bipolare Störung	75
Blasenkrebs	55
Blinde	28f.
Bluter/Blutungs- krankheiten	12f.
Borderline	67f.
Borreliose	10
Brandverletzung	62
Bulimie	85ff.

C

CED	10f.
CFS Chronic-Fatigue- Syndrom	64f.
Chemikalien- unverträglichkeit	64f.
Chorea Huntington	29f.
Chronisch Kranke	115
Co-Dependents	88
Colitis ulcerosa	10f.
COPD	15
Crohn	10f.

D

Darmausgang, künstl.	54
Darmentzündungen	10f.
Darmkrebs	55
Defibrillator	13
Demenz	30f., 102
Depressionen	68ff.
Dermatitis	63f., 66
Diabetes	11f.
Dialyse	16f.
Diät	85ff.
Down-Syndrom	31,37
Drogenabhängige	81ff., 116
Dyskalkulie	38
Dystonie	31f.

E

Eltern-Kind-Gruppen	
- Alleinerziehende mit behinderten Kindern	22
- Allergiekranke	66
- Angsterkrankungen	74
- Anorektalfehlbildung	51
- Aufmerksamkeits- störung (ADS/ADHS)	24f.
- Autismus	27
- Behinderungen	37f.
- Blinde	29

- Brandverletzte	62	Epilepsie	32	Hauser-Gruppen	69
- Ci-Cochlear-Implantat	36	Ertaubte	36	Hauterkrankungen	62f., 66
- Dialyse	16	Erythematodes	15	Hepatitis C	13
- Down-Syndrom	31, 37	Essstörungen	85f., 116f.	Heredo-Ataxie	34
- Drogenabhängigkeit	83f.			Hereditäre spastische	
- Dyskalkulie	38	F		Spinalparalyse	34
- Eltern für Integration	23	FAP	18	Herzfehler	13f.
- Ernährung, künstl.	24	Fibromyalgie	32f.	Herzhilfe für Kinder	13
- Essstörungen	86	Frauengruppen	93ff.	Herzkrankungen	13f.
- Familiäre Adenomatöse		Frauenelbsthilfe		Herz-Sport-Gruppen	101
Polyposis (FAP)	18	nach Krebs	55ff.	Hilfsmittelberatung	105
- Frühgeburten	33	Freizeitgruppen	93f., 100	Hinterbliebene	99f., 112
- geistige Behinderung	37	Freizeitveranstaltungen		Hirn-Aneurysma	34
- homosexuelle Kinder	96	für Behinderte	38, 101	Hirnblutung	34
- Hämophilie	13	Friedreich´sche Ataxie	34	Hirntumor	60
- Herzkrankheit	13	Frühgeborene Kinder	33	Hirnverletzte	26, 35
- Hirnverletzung	35	Führerschein	76, 78	HIV	9
- Hochbegabte Kinder	90			Hochbegabte Kinder	90
- Hörschädigung	36	G		Hodgkin	59
- Hydrocephalus	51	Gefühle, anonyme	68	Hörbehinderung/ Hörschädigung	36
- Krebs	55, 108	Gehörlose	33	Homosexualität	96f.
- Legasthenie	38	Geistige Behinderungen	37	Hospiz	107
- Lippen-Gaumen-		Gelenksteifigkeit	27	HSP	34
Fehlbildung	38	Geselligkeit für Behinderte		Huntington	29f.
- Mütter	90ff., 116	und Nichtbehinderte	20ff.	Hydrocephalus	51
- NCL	42	Gestörtes		Hypoglykämie	18
- Neurodermitis	63	Essverhalten	85ff., 117	I	
- pflegebedürftige Kinder	23f.	Gewalt, häusliche	109	Ichtyose	63
- psychosekranke Kinder	74	- sexuelle	74	Ilco = Ileostomie/ Colostomie	54
- Rett-Syndrom	46	Gewichtsreduktion	86f.	Insulin	12
- Rheuma	47	Glasknochenkrankheit	43	Integration/Inklusion	
- Risikogeburten	33	Glaukom	34	Behindertes	20ff.
- Schwerhörigkeit	36	Glutenunverträglichkeit	19	Integration/Inklusion	
- Sehbehinderung	29	Graue Panther	94	Behindertes	20ff.
- Sexueller Missbrauch	74	Großeltern	93	Integration/Inklusion	
- Skoliose	51	Grüner Star	34	Behindertes	37, 101
- Spina bifida	51	Gynäkologische Probleme	12	Intensivkinder	23
- Stillen	91f.	H		Inzest	69
- Tumor	55, 108	Haarausfall, krankhafter	62	ITP	19
- Umweltkranke Kinder	66	Hämophilie	12f.	J	
- Verstorbene Kinder	99f.	Häusliche Gewalt	109	Jugendinformation	106
Elternselbsthilfe-		Hartz IV	106, 112	Junge Menschen mit	
gruppen, Ratgeber	115			Krebs	58
Emotions anonymous	68				
Endometriose	12				
Enterale Ernährung	24				
Entzündliche Darm-					
erkrankungen	10f.				

K		
Kehlkopfloose	54	
KIBIS	113f.	
Kieferprobleme	66	
Kinderlähmung (Spätfolgen)	44	
KISS	6f., 113f.	
Kleinwüchsige	37	
Knochenschwund	43f.	
Kontakte, älterer Menschen	93f.	
Körperbehinderte	20ff.	
Kopfschmerzen	16	
Kreativ blockiert	98	
Krebskranke	54ff., 108	
- Kinder	55	
Kraniopharyngeom	58	
Kriegsopfer	22, 112	
Künstliche Ernährung	24	
Kunstfehler	110	
L		
Lange Menschen	90	
Leberkranke	14	
-transplantation	14	
Legasthenie	38	
Lernschwierigkeiten	24f.	
Lesben	96f.	
-beratung	113	
Lese- und Recht- schreibschwäche	38	
Liebessucht	89	
Lippen-Gaumen- Fehlbildung	38	
Lungenemphysem	15	
Lungenerkrankung	15, 18	
Lungenhochdruck	18	
Lungenkrebs	60	
Lupus Erythematodes	15	
M		
Makuladegeneration	39	
Männergruppen	95f.	
Magenband	85,87	
Magenkrebs/-tumor	60	
Magersucht	87	
Manisch-Depressive	69	
Marfan Syndrom	15	
Medikamenten- abhängige	76ff.	
Mehrgenerationenhaus	91	
Messies	98	
Migräne	16	
Migration	108f.	
Missbrauch	72, 74	
Mobbing	98,109	
Morbus Bechterew	28	
Morbus Crohn	10f.	
Morbus Sudeck	51	
Morbus Werlhof	19	
MPU	76, 78	
Mukoviszidose	16	
Multiple Chemikalien Sensitivität (MCS)	64f.	
Multiple Sklerose (MS)	39ff.	
Muskelkrankheiten	41f.	
Mütterzentren	91	
Myasthenia-gravis	42	
N		
Narcotics Anonymous	84	
Neuapostolische Kirche (NAK)	99	
Neurinom, Akustikus	25	
Neurodermitis	63	
Neurofibromatose	45	
Neuronale Ceroid		
Lipofuszinosen (NCL)	42	
Neurosen	68	
Netzhautdegeneration	46	
Nichtraucher	88	
Nierenerkrankungen	16	
Nikotin	88,116	
Non Hodgkin	59	
O		
Öffentliche Rechts- auskunft/ÖRA	111	
Ohrgeräusche	52	
Olivo-Ponto-Cerebelläre- Atrophie (OPCA)	34	
Opferhilfe/ -schutz	109	
Organtransplantation	17	
Osteogenesis imperfecta	43	
Osteoporose	43f.	
Overeaters Anonymous (OA)	87	
P		
Panik	70	
Pankreatektomierte	17	
Parkinson	44	
Partnerschaft	90f.,95	
Patientenberatung, -rechte, Interessen- vertretung	110f.	
-verfügung	117	
PBC	14	
Pflegeberatung	103ff.	
Pflegekinder	106	
Pflegestützpunkte	103f.	
Pflegende Angehörige	30f.	
Phobien	67ff.	
Phönix	62	
PKU	18	
Plasmozytom	61	
Polymyalgia rheumatica	45	
Polyneuropathie	45	
Polyposis	18	
Post-Polio-Syndrom	44	
Prothesenträger	26	
Pro Retina	46	
Prostatakrebs	59	
PSC	14	
Psoriasis	63	
Psychiatrie Erfahrene	70	
Psychische Erkrankungen	67ff., 113, 116	
Psychologische Beratung	112	
Psychosen	67ff.	
Psychosomatische Erkrankungen	72	
Pulmonale Hypertonie	18	

R		Soziale Ängste	67ff.	Unfallopfer	22, 109, 112
Ratgeber	115	Sozialpsychiatrie	67	Unruhige Beine	45
Rechenschwäche	38	Sozialverband	111f.	Unterzuckerung	18
Rechtsauskunft/ -beratung	111f.	Sozialversicherte	111f.	Urostomie	54
Recklinghausen, von	45	Spielsucht, Spieler	87, 116	Uveitis	52
Redeangst	71	Spina bifida	51	V	
Regenbogenhaut- entzündung	52	Sport	101	Väter	90, 92, 97
Rehabilitation	22	Sprachstörung	26, 73	Vaskulitis	47
- berufliche	105f.	Sprechangst	71	Verlassene Eltern	93
Restless Legs (RLS)	45	Stalking	109	Verstossene Großeltern	93
Retinitis Pigmentosa	46	Sterben	99f., 107f.	Verwaiste Eltern	99
Rett-Syndrom	46	Stillgruppen	91f.	Verwitwete Mütter/Väter	100
Rheuma	15, 45, 46f.	Stimmenhören	72	Vitiligo	64
Rollstuhlfahrer	20, 115	Stoffwechsel- erkrankungen	18, 42	von Recklinghausen	45
Romanzensucht	89	Stomaträger	54	Vorsorgevollmacht	117
Rückenerkrankungen	27	Sucht	68, 70f., 76ff., 116	W	
S		Suchtkranke, - Angehörige	68, 76ff.	Wachkoma	53
Sauerstofftherapie	15	Sudeck	51	Wehrdienstopfer	112
Schädel-Hirn- Verletzte	26, 35	Suizid	99	Weißfleckenkrankheit	64
Scheidung	90	T		Werlhof	19
Schiefhals	52	Tablettensucht	71, 79f.	Wirbelsäulenkrankheiten: bitte unter der genauen Krankheit nachsehen	
Schlafapnoe	47f.	Tauschringe	100	Wohnprojekte	106
Schlaganfall	26, 48ff.	Technische Hilfen	105	Wohnraumanpassung	105
Schuppenflechte	63	Tinnitus	52	Wohn-Pflege-Gemein- schaften	102
Schwangerschaft	91, 106	Tod	99, 107f.	Z	
- konfliktberatung	106	Tonergeschädigte	65	Zahn-/Mund-/Kiefer- probleme	66
Schwerhörige	33, 36, 98, 106	Torticollis	52	Zeckenerkrankungen	10
- Kinder	36	Tourette-Syndrom	73	ZISS	114
Schwule	82	Transgender	96	Zöliakie	19
-beratung	113	Trauer	99f., 107	Zuckerkrankte	11f.
Seelische Belastungen/ Probleme	67ff., 112f.	Transplantation	14, 17	Zwanghaftes Haarausreißen	73
Sehbehinderung	28f.	Trennung	90, 92	Zwangserkrankungen	68ff.
Selbsthilfe-Kontakt- stellen	6f., 113f.	Trichotillomanie	73	Zystische Fibrose	16
Senioren	93f., 103	Tumorerkrankungen	54ff.	U	
Sexualberatung	106	- Kinder	55	Übergewichtige	85f.
Sexualität/Partnerschaft	95	Turner Syndrom	52	Umweltkrankheiten	64f.
Sexsucht	88f.	U		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113
Sexueller Missbrauch	72, 74	Übergewichtige	85f.	V	
Sklerodermie	63	Umweltkrankheiten	64f.	Väter	90, 92, 97
Skoliose	51	Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Vaskulitis	47
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Verlassene Eltern	93
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Verstossene Großeltern	93
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Verwaiste Eltern	99
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Verwitwete Mütter/Väter	100
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Vitiligo	64
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	von Recklinghausen	45
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Vorsorgevollmacht	117
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	W	
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Wachkoma	53
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Wehrdienstopfer	112
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Weißfleckenkrankheit	64
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Werlhof	19
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Wirbelsäulenkrankheiten: bitte unter der genauen Krankheit nachsehen	
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Wohnprojekte	106
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Wohnraumanpassung	105
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Wohn-Pflege-Gemein- schaften	102
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Z	
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zahn-/Mund-/Kiefer- probleme	66
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zeckenerkrankungen	10
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	ZISS	114
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zöliakie	19
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zuckerkrankte	11f.
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zwanghaftes Haarausreißen	73
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zwangserkrankungen	68ff.
		Unabhängige Beschwerdestelle	110, 113	Zystische Fibrose	16

Impressum:

KISS Hamburg **Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen**

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Tel: 41 52 01 -81, Fax: 41 52 01-28
kiss@hamburg.de / www.kiss-hh.de

V.i.S.d.P.: Dr. Wolfgang Busse (Leiter KISS Hamburg)
Layout: Anette Hillebrand

Träger:

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Tel: 41 52 01 -51, Fax: 41 52 01-90
Geschäftsführer: Joachim Speicher (Vorstand nach § 26 BGB)
info@paritaet-hamburg.de / www.paritaet-hamburg.de

Druck: Schneider Druck, Hamburg
18. Auflage, 2010
7.500 Exemplare

Die Erstellung dieser Broschüre wurde durch eine Projektfinanzierung der AOK Rheinland/Hamburg und der IKK classic ermöglicht und von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz unterstützt.

Fotografien:

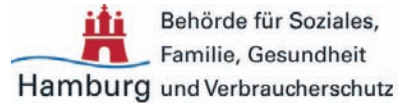
(Vorderseite v.l.n.r.): pink cherry/photocase.de, real-enrico/photocase.de, Michael Andre May/pixelio.de
(Rückseite v.l.n.r.): S. Hofschlaeger/pixelio.de, roufotofoto/photocase.de

Daten- und Quellenschutzhinweise

1. Die Daten und Angaben aus diesem Verzeichnis dürfen nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden. Die Anschriften dürfen nicht für Werbe- und/oder Vertriebszwecke genutzt oder für eine solche Nutzung weitergegeben werden.
2. Eine Zustimmung der aufgeführten Selbsthilfegruppen und Organisationen zur Weitergabe ihrer Adresse und der Namen der Ansprechpartnerinnen und

Ansprechpartner ist nur für diese Broschüre erfolgt. Eine öffentliche Weiterverbreitung einzelner Kontaktadressen durch Medien und Verlage (in Rundfunk, Fernsehen, Büchern, Zeitschriften, im Internet, auf CD-Rom usw.) oder durch eigene Verzeichnisse anderer Einrichtungen/Institutionen muss mit den Anschriftengeberinnen/Anschriftengebern und Kontaktpersonen abgestimmt bzw. neu vereinbart werden.

KISS Hamburg wird gefördert von:



AOK



BKK



IKK



Knappschaft



KK Gartenbau



VDEK

