

# Aktionswoche Selbsthilfe in Hamburg

20. bis 27. Mai 2019

## Programm

Kino · Konzert · Vorträge · Infos · Sei dabei!



DER PARITÄTISCHE  
HAMBURG



Aktionswoche  
Selbsthilfe 2019

## Moin moin, liebe Hamburgerinnen und Hamburger,



wir alle wissen, dass das Leben nicht immer nach Plan verläuft, sondern die eine oder andere Überraschung bereithält. Das kann was Schönes sein, aber das können auch weniger erfreuliche Ereignisse sein, wie eine eigene Erkrankung, die eines nahen Angehörigen oder auch der Verlust des Arbeitsplatzes. Viele von uns versuchen, mit diesen Situationen erst einmal alleine zurecht zu kommen. Was bis zu einem gewissen Punkt auch funktioniert.

Im besten Fall steht der/die Partner\*in oder ein\*e gute\*r Freund\*in mit Rat und Tat zur Seite. Sie können zuhören, was in solchen Situationen enorm wichtig ist, vielleicht können sie auch Tipps geben. Wenn nötig, hilft auch die professionelle Behandlung oder Beratung von Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen weiter, die wichtig ist, manchmal sogar lebenswichtig.

All das kann einen Austausch mit anderen Menschen nicht ersetzen, die gerade das gleiche durchmachen und die genau wissen, wie man sich da fühlt. Klar, es ist anfangs nicht leicht, sich fremden Menschen zu öffnen, über Gefühle zu reden, über Ängste und Sorgen. Aber die Erfahrung, mit gesundheitlichen Problemen oder einer bestimmten Situation nicht alleine zu sein, gibt Kraft. Und sicherlich gibt es auch den einen oder anderen hilfreichen Tipp. Denn nur gemeinsam sind wir stark, das kann ich zumindest aus meiner

persönlichen Erfahrung sagen. Deswegen unterstütze ich gern die Aktionswoche mit dem Motto: Das „Wir“ verbindet – Wir stärkt – Wir hilft.

Falls Sie sich fragen, wie Sie Kontakt zu anderen Menschen in der gleichen Situation finden, kann ich Ihnen wärmstens die Aktionswoche Selbsthilfe empfehlen. Vom 20. bis 27. Mai hat der Paritätische Wohlfahrtsverband mit seinen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg) ein breites Programm auf die Beine gestellt.

Hier können Sie sich bei verschiedenen Veranstaltungen, wie z.B. bei der Filmreihe im Metropolis-Kino, über Selbsthilfe informieren. Oder Sie können auf der Infomeile in der Neuen Großen Bergstraße mit Selbsthilfegruppen ins Gespräch kommen. Oder Sie lauschen Marie-Luise Gunst, die beim Konzert im Ernst-Deutsch-Theater als Betroffene über ihre Erfahrungen mit Depressionen singt. Was Sie sonst noch in dieser bunten Aktionswoche in Hamburg erwartet, lesen Sie in diesem Programmheft.

Falls Sie nicht solange warten wollen oder in der Woche keine Zeit haben, klingeln Sie einfach völlig unverbindlich bei KISS Hamburg durch: 040/39 57 67. Hier bekommen Sie Infos zu mehr als 1.200 Selbsthilfegruppen in unserer Stadt.

Ich freue mich, die Aktionswoche als Schirmherr unterstützen zu können. Aber vor allem freue ich mich, wenn es uns gelingt, Sie mit der Aktionswoche auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen und Ihnen dabei zu helfen, die Kraft und Stärke zu entdecken, die von Selbsthilfe ausgeht.

**Ihr Yared Dibaba**

**Mo | 6. Mai** **Mo | 13. Mai** **Sa | 18. Mai** **Mo | 20. Mai** **Di | 21. Mai**

19:00	19:00	10:00 – 16:00	13:30 – 16:30	15:00 – 17:00
<b>Smashed</b> Film S. 6	<b>Das Ende ist mein Anfang</b> Film S. 8	<b>Treffen von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten</b> S. 9	<b>Blick zurück nach vorn: 40 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Hamburg</b> S. 10	<b>Zukunft der KrebsnachSORGE in Hamburg</b> Fachgespräch S. 14

**Di | 7. Mai**

19:00 – 21:00  
**Starke Patient\*innen – Wie sage ich's den Ärzt\*innen**  
Bergedorfer Gesundheitsgespräch  
S. 7

18:30 – 21:00	17:00 – 19:00
<b>Schlagkräftiges Herz – den Taktgeber des Lebens stabil erhalten</b> Gesundheitsakademie UKE S. 12	<b>Gesundheitliche und soziale Selbsthilfe für Migrant*innen-organisationen</b> S. 15

19:00  
**Vincent will Meer**  
Film  
S. 13

**Mi | 22. Mai** **Fr | 24. Mai** **Sa | 25. Mai** **So | 26. Mai** **Mo | 27. Mai**

14:00 – 17:00	11:00 – 18:00	9:45 – 16:00	9:00	19:00
<b>Fest für Freunde – Tag der offenen Tür</b> S. 16	<b>Selbsthilfe entdecken – Infomeile in Altona</b> S. 18	<b>18. Hamburger Multiple-Sklerose-Forum</b> S. 23	<b>Laufevent „Run Fun Day“</b> S. 24	<b>Vier Könige</b> Film S. 26

18:30 – 21:00	10:00 – 20:00		18:00	19:30 – 21:00
<b>Selbsthilfe 4.0 – die „Selbsthilfe Hamburg App“</b> S. 17	<b>Infostand der Sucht- und Selbsthilfe</b> S. 20		<b>Ökumenischer Gottesdienst</b> Abschluss der Aktionswoche Alkohol S. 25	<b>Unsere Verantwortung – Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf</b> S. 27

15:00 – 19:00  
**„Flasche leer“**  
– Ein-Mann-Theaterstück  
S. 21

20:00  
**Depression unplugged:** Konzert und Lesung von und mit Marie-Luise Gunst  
S. 22

6. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 6

6. Mai | 19:00 Uhr  
**Metropolis-Kino**  
Kleine Theaterstraße 10  
20354 Hamburg

**Der Eintritt ist frei.**  
Wir bitten um verbindliche  
Reservierung unter:  
reservierung@  
metropoliskino.de

Der Veranstaltungsort  
ist barrierearm.

## Smashed

USA 2012, 81 Min., James Ponsoldt  
Mit Mary Elizabeth Winstead, Aaron Paul, Nick Offerman

Für die Grundschullehrerin Kate und den Musiker Charlie ist das Leben ein großes Fest mit viel Spaß und Alkohol. Bis Kate sich vor ihrer Schulkasse übergibt und in der Not eine Schwangerschaft vortäuscht. Während sich die Notlüge ungewollt verselbstständigt und Kate zunehmend die Kontrolle verliert, erhält sie unerwartet Unterstützung. Sie fasst den Mut sich ihrer Sucht zu stellen und einer Selbsthilfegruppe beizutreten. Doch Charlie trinkt weiter und beide müssen erkennen, dass die eigentlichen Probleme erst beginnen.

Im Anschluss an den Film findet eine Gesprächsrunde mit Vertreter\*innen verschiedener Sucht-Selbsthilfegruppen statt.

Yared Dibaba, der Schirmherr der Aktionswoche, wird anwesend sein.



Film

7 | Aktionswoche Selbsthilfe

7. Mai

## Starke Patient\*innen – Wie sage ich's den Ärzt\*innen

Um die richtige Entscheidung hinsichtlich der eigenen Gesundheit treffen zu können, ist es wichtig, ausreichend informiert zu sein. Welche Wege zur Information sind sinnvoll und sicher? Muss ich ohne Fachkenntnisse die Sprache der Ärzt\*innen sprechen? Kann es eine gemeinsame Sprache geben? Was trägt dazu bei, Patient\*innen zu selbst denkenden und entscheidenden Menschen zu machen? Was kann ich selbst tun?

Anregungen zur Selbststärkung werden in diesem Vortrag vom Experten, dem Medizin-Soziologen und Forscher Dr. phil. Christopher Kofahl, gegeben. Ein anschließendes Gespräch ist erlaubt und erwünscht.

Das Haus im Park der Körber-Stiftung, die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg und das Bezirksamt Bergedorf laden alle interessierten Bürger\*innen herzlich ein.

7. Mai  
19:00 bis 21:00 Uhr  
**Theater Haus im Park**  
Gräpelweg 8  
21029 Hamburg

**Bergedorfer  
Gesundheits-  
gespräch**

**Der Eintritt ist frei,**  
eine Anmeldung ist  
nicht erforderlich.

Es werden Gebärden-  
sprachdolmetscher\*innen  
anwesend sein.

13. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 8

13. Mai | 19:00 Uhr  
**Metropolis-Kino**  
Kleine Theaterstraße 10  
20354 Hamburg

**Der Eintritt ist frei.**  
Wir bitten um verbindliche  
Reservierung unter:  
reservierung@  
metropoliskino.de

Der Veranstaltungsort  
ist barrierearm.

Film

## Das Ende ist mein Anfang

BRD 2010, 94 Min., Dr. Jo Baier  
Mit Bruno Ganz, Elio Germano, Erika Pluhar

Basierend auf der Autobiografie des Schriftstellers und Spiegelkorrespondenten Tiziano Terzani werden die letzten Monate vor seinem Tod erzählt. Der schwer an Krebs erkrankte Tiziano zieht sich in sein Haus in der Toscana zurück und lädt seinen entfremdeten Sohn Folco aus New York zu sich ein, um von seinem bewegten Leben zu erzählen. Gemeinsam begeben sich Vater und Sohn auf eine letzte Reise durch die Lebensstationen des Sterbenden, seine Kindheit und Jugend in Florenz, drei Jahrzehnte als Asienkorrespondent und schließlich die spirituelle Reise zu sich selbst.

Im Anschluss an den Film  
findet eine Gesprächs-  
runde mit Mitgliedern  
verschiedener Krebs-  
Selbsthilfegruppen  
aus Hamburg statt.



9 | Aktionswoche Selbsthilfe

18. Mai

## Treffen von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

People first – die starken Engel e.V. laden ein. Erstes Thema des Tages: Partizipation, das heißt Mit-machen, Ein-mischen, Mit-mischen. Zweites Thema des Tages: Die Ergänzende Unabhängige Teilhabe Beratung stellt sich vor. Eine neue Beratungsstelle, die auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten unterstützt.

Die People First – die starken Engel e.V. sind eine Selbsthilfe- und Selbstbestimmungsgruppe von Menschen mit Lernschwierigkeiten und anderen Beeinträchtigungen in Hamburg.

18. Mai  
10:00 bis 16:00 Uhr  
**Hamburger Arbeits-  
assistenz**  
Schulterblatt 36  
4. Stock links  
20357 Hamburg

**Kosten: 8 Euro für Essen  
und Getränke**

Weitere Informationen  
unter [www.peoplefirst-  
hamburg.de](http://www.peoplefirst-hamburg.de).

Treffen

20. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 10

20. Mai  
13:30 bis 16:30 Uhr  
Besenbinderhof 57a  
20097 Hamburg

Aufgrund begrenzter Plätze ist die Teilnahme nur mit persönlicher Einladung möglich.

## **Blick zurück nach vorn:** 40 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Hamburg

Zum offiziellen Auftakt der Aktionswoche Selbsthilfe in Hamburg feiern wir Jubiläum: 40 Jahre Selbsthilfeunterstützung!

### **Programm**

**13:30 Uhr Get-together bei Kaffee und Kuchen**  
auf einen Klönschnack mit Klappmaul-Komiker Werner Momsen

**14:15 Uhr Grußworte**  
Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) und Kristin Alheit, Geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg

**Aktionswoche  
Selbsthilfe**

11 | Aktionswoche Selbsthilfe

## **Jubiläum**

**14:45 Uhr Ein Blick zurück nach vorn**  
Eine gemeinsame Reise durch 40 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Hamburg in drei Etappen, inkl. Blick in die Zukunft – mit zahlreichen Wegbegleiter\*innen aus Wissenschaft, Politik, Gesundheits- und Sozialwesen sowie Selbsthilfe

**16:00 Uhr Ausklang**  
Moderation: Werner Momsen  
Poetry Slam: Helene Bockhorst



20. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 12

20. Mai  
18:30 bis 21:00 Uhr  
**UKE, Campus Lehre**  
(Gebäude N 55)  
Martinistr. 52  
20246 Hamburg

**Gesundheits-  
akademie UKE**

**Der Eintritt kostet  
10 Euro.**  
Karten gibt es online und  
an der Abendkasse.

Weitere Infos unter  
gesundheitsakademie-  
uke.de

## **Schlagkräftiges Herz** – den Taktgeber des Lebens stabil erhalten

Das Herz ist Wunderwerk der Natur. 70 bis 80 Mal pro Minute schlägt es, etwa 100.000 Mal am Tag, jeden Tag unseres Lebens – 36,5 Millionen Mal im Jahr. Was braucht der Taktgeber unseres Lebens, damit er stabil bleibt und nicht ausfällt? Erfahren Sie aus erster Hand alles über das Herz, wie es fit bleibt und was moderne und schonende Operationen heute ermöglichen.

Entdecken Sie auf dem „Markt der Gesundheit“, wie das Herz funktioniert, woran Sie Störungen erkennen können, wie diese behandelt werden – und was Sie jeden Tag konkret tun können, damit Ihr Herz alles erhält, um das Leben im Takt zu halten. Auch KISS Hamburg ist hier vertreten und steht Rede und Antwort zum Thema Selbsthilfe.

Dozent ist Prof. Dr. med. Hermann Reichenspurner, Stellvertretender Ärztlicher Leiter des Universitären Herzzentrums Hamburg (UHZ) und Direktor der Klinik und Poliklinik für Herz- und Gefäßchirurgie.

13 | Aktionswoche Selbsthilfe

## **Vincent will Meer**

BRD 2010, 95 Min., Ralf Huettner  
Mit Florian David Fitz, Karoline Herfurth, Heino Ferch

Vincent hat ein Tourette-Syndrom. Als seine Mutter stirbt, möchte er unbedingt ihren letzten Wunsch erfüllen, noch einmal das Meer zu sehen. Mit ihrer Asche in einer Bonbondose und dem Auto der Heimleiterin flieht Vincent aus dem Heim, in das sein Vater ihn gebracht hat. Begleitet von der magersüchtigen Marie und dem zwanghaften Alex beginnt eine abenteuerliche Reise nach Italien, die alle Beteiligten verändern wird.

Im Anschluss an den Film findet für alle, die Lust haben, eine Diskussionsrunde zu den zentralen Themen des Films statt.



20. Mai

20. Mai | 19 Uhr  
**Metropolis-Kino**  
Kleine Theaterstraße 10  
20354 Hamburg

**Der Eintritt ist frei.**  
Wir bitten um verbindliche  
Reservierung unter:  
reservierung@  
metropoliskino.de

Der Veranstaltungsort ist  
barrierearm.

**Film**

**21. Mai**

Aktionswoche Selbsthilfe | 14

**21. Mai**  
**15:00 bis 17:00 Uhr**  
**KISS Hamburg**  
**Kontaktstelle Wandsbek**  
Schloßstr 12  
22041 Hamburg

Aufgrund begrenzter Plätze ist die Teilnahme nur auf Einladung möglich.

## **Zukunft der KrebsnachSORGE in Hamburg**

Die Umsetzung des „Nationalen Krebsplanes“ ist ein aktuelles Thema und stellt die Akteure des Gesundheitswesens vor besondere Aufgaben, wie z.B. die Verbesserung der Beratungs- und Hilfsangebote für Krebskranke und ihre Angehörigen.

Vertreter\*innen der onkologischen Selbsthilfegruppen und professionelle Akteure diskutieren in einer Podiumsdiskussion über die Möglichkeiten einer Konzeptentwicklung für eine zukunftsfähige KrebsnachSORGE in Hamburg.

**Fachgespräch**

15 | Aktionswoche Selbsthilfe

**21. Mai**

## **Gesundheitliche und soziale Selbsthilfe für Migrant\*innenorganisationen**

In vielen Vereinen und Organisationen treffen sich informelle Gruppen zum Austausch und Empowerment. Häufig geht es dabei um gesundheitliche und psychische Probleme und wie man sich gegenseitig bei der Problemlösung unterstützen kann. Solche Selbsthilfegruppen können unter bestimmten Voraussetzungen finanzielle Förderungen erhalten und damit langfristig gesichert werden. In unserer Informationsveranstaltung wird KISS Hamburg zu allen Voraussetzungen Auskunft erteilen und die Schritte zur Beantragung von Geldern praktisch durchgehen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen dem Projekt „Empowerment von Migrant\*innenorganisationen“ des PARITÄTISCHEN Kompetenzzentrums Migration (KomMig) und den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg (KISS Hamburg).

**21. Mai**  
**17:00 bis 19:00 Uhr**  
**PARITÄTISCHES**  
**Kompetenzzentrum**  
**Migration (KomMig)**  
Adenauerallee 10  
20097 Hamburg

Wir bitten um Anmeldung bis zum 6. Mai:  
veranstaltung.kommig@paritaet-hamburg.de

**Tipps,  
Informationen  
und Austausch**



22. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 16

22. Mai  
14:00 bis 17:00 Uhr  
Seehaus  
**Ambulantes Sucht-  
beratungs- und  
Behandlungszentrum**  
Hasselbrookstraße 94a  
22089 Hamburg

## Fest für Freunde – Tag der offenen Tür

Der Therapiehilfe e.V. und die Guttempler-Gemeinschaft Eilbek laden alle Interessierten zum Tag der offenen Tür mit Lesungen, Grillen, Musik u.v.m.

Tag der  
offenen Tür

17 | Aktionswoche Selbsthilfe

Neue Wege  
in der Selbsthilfe

22. Mai

## Selbsthilfe 4.0 – die „Selbsthilfe Hamburg App“

Anlässlich von 40 Jahren Selbsthilfeunterstützung in Hamburg und im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe möchten wir den Blick in die Zukunft öffnen und den Startschuss für den Testlauf der „Selbsthilfe Hamburg App“ geben.

Seien Sie dabei, wenn wir interaktiv die Anwendungs- und Vernetzungsmöglichkeiten der App, unabhängig von Ort und Zeit, für Interessierte, Gruppen, Organisationen und Profis vorführen. Wie abonniere ich wichtige Informationen und spannende Inhalte? Wie lege ich mein Profil an? Wie kann ich für unsere Gruppe werben und mich mit anderen vernetzen und austauschen? Die App befindet sich noch in den Kinderschuhen und darf mit Ihrer Hilfe wachsen und gedeihen.

Das FORUM ist Teil des von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg gemeinsamen initiierten Projektes „Neue Wege in der Selbsthilfe“ und richtet sich an alle Interessierten und Expert\*innen in und außerhalb der Selbsthilfe.

Wir freuen uns auf Sie!



22. Mai  
18:30 bis 21:00 Uhr  
Der PARITÄTISCHE  
Wohlfahrtsverband  
**Hamburg e.V.**  
Wandsbeker Chaussee 8  
22089 Hamburg

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 17. Mai unter [selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de) oder 040 / 537 97 89 77

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

Der Veranstaltungsort ist barrierearm. Bitte informieren Sie uns, falls Gebärdensprache und Schriftdolmetscher\*innen gewünscht werden.

**24. Mai**  
**11:00 bis 18:00 Uhr**  
**Neue Große Bergstraße**  
 22767 Hamburg (Altona)

### Selbsthilfe entdecken – Infomeile in Altona

Die Neue Große Bergstraße wird heute zur Infomeile der Selbsthilfe. Rund 60 Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie z.B.

- Sucht,
- seelische Erkrankungen,
- orthopädisch-neurologische Erkrankungen,
- internistische Erkrankungen,
- Behinderungen und
- besondere soziale Situationen (z.B. Langzeitarbeitslosigkeit)

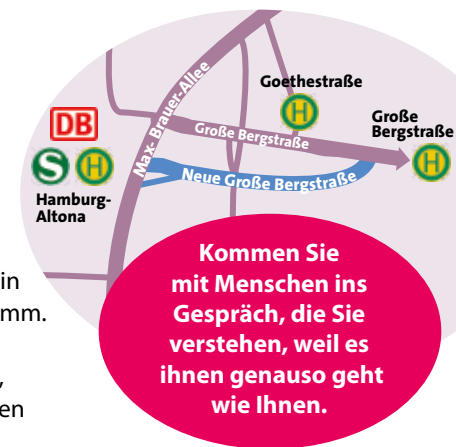
beantworten Fragen, informieren über ihre Aktivitäten, geben Tipps und haben ein offenes Ohr. Umsonst und draußen. Finden Sie Ihr Thema und kommen Sie mit Menschen ins Gespräch, die Sie verstehen, weil sie Ihre Erfahrungen teilen.

# Infomeile

Mit einem Stand dabei sind auch die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg) – hier bekommen Sie Infos zu den mehr als 1.200 Selbsthilfegruppen in der Stadt.

Rund um den Goetheplatz und die Fußgängerzone in Altona erwartet Sie auch ein kleines Rahmenprogramm. So werden die Meereshelden-Stelzenläufer\*innen, Hugo, der sprechende Roboter und um 15 Uhr Tutti, der Zauberer, mit seiner Show die kleinen und großen Gäste verzaubern.

**Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!**



24. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 20

24. Mai  
10:00 bis 20:00 Uhr  
Quarrée Wandsbek,  
Quarree 8-10  
22041 Hamburg

## Infostand der Sucht- und Selbsthilfe

Der Infostand im Quarree ist eine Kooperation der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe. Beteiligt sind u.a. Die Boje, Park In und Freundeskreise der Suchtkrankenhilfe.

Infostand

21 | Aktionswoche Selbsthilfe

24. Mai

## „Flasche leer“ – Ein-Mann-Theaterstück

Der Schauspieler Felix Meyer wird das Theaterstück von Thilo Reffert mit dem Titel „Flasche leer“ spielen, den Monolog von Knut, einem Alkoholiker. Er versichert seinem Publikum, bald mit dem Spielen anzufangen, gerät aber stattdessen immer wieder ins Erzählen: über das Theater, den Schauspielerberuf und seine eigenen Erfahrungen mit dem Alkohol.

Er schildert die Geschichte einer sich immer rasanter entwickelnden Trinker-Karriere und wechselt dabei zwischen Privatperson und Rolle – die Grenzen zwischen Fiktion und Realität verschwinden...

24. Mai  
15:00 und  
19:00 Uhr  
Georg-Asmussen-Haus  
Böckmannstraße 4  
20099 Hamburg

Die Guttempler bitten um Anmeldung (zwei Vorstellungen um 15 und 19 Uhr):  
geschaeftsstelle@guttempler-hamburg.de  
Tel. 040 / 30 92 17 10  
(Di. und Do. 10 bis 15 Uhr).

Theater

24. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 22

23 | Aktionswoche Selbsthilfe

25. Mai

24. Mai | 20 Uhr  
**Ernst-Deutsch-Theater**  
Friedrich-Schütter-Platz 1  
22087 Hamburg

Ein Konzert mit Lesung  
für Betroffene  
von Depressionen,  
Angehörige, Interessierte  
und alle, die Musik lieben.

**Eintritt: 5 Euro,**  
**inkl. Garderobe und HHV.**  
Kartentelefon:  
040 / 22 70 14 20  
oder online unter  
[www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.de).

## Depression unplugged Konzert und Lesung von und mit Marie-Luise Gunst

Konzert

Musik spricht da, wo Worte versagen. Am Anfang stand die Idee, Depressionen mit Songs eine Stimme zu geben, nun ist ein ganzes Album („Depression unplugged“) zum Thema entstanden. Die ehrlichen und authentischen Songs und Texte der selbst von Depressionen Betroffenen Marie-Luise Gunst beleuchten den schwermütigen Lebens-Kosmos auf besondere und intime Weise. Ein Album zwischen Stillstand und Aufbruch, zwischen Krise und Krafttanken, Texte zwischen #notjustsad und #akzeptanz.

Marie-Luise Gunst hat Worte gefunden, auch jenseits der Musik. Im Anschluss an ihren von zwei Bandmitgliedern begleiteten Auftritt kommt sie mit dem Publikum und Vertreter\*innen von Hamburger Selbsthilfegruppen für Betroffene ins Gespräch.

Die Musikerin, Autorin und Schauspielerin (Jahrgang 1983) will mit ihren Liedern und Texten zum offenen Dialog über Depressionen beitragen: „Noch immer gibt es viele Vorurteile, Missverständnisse und Stigmatisierungen, mit denen Betroffene neben der Krankheit zusätzlich zu kämpfen haben – hier kann Musik vielleicht eine Brücke schlagen.“



## 18. Hamburger Multiple-Sklerose-Forum

Das MS-Forum 2019 soll Interessierten einen aktuellen Überblick zur Therapie der Multiplen Sklerose verschaffen. Dabei ist der aktive Umgang mit der Erkrankung ein Schlüsselthema. Prof. Dr. Roger Schmidt, Ärztlicher Leiter der Psychotherapeutischen Neurologie an den Kliniken Schmieder in Konstanz, wird hierzu sprechen.

Blasenstörungen können eine MS von Beginn an über Jahre begleiten und sie gehören zu den typischen „unsichtbaren Symptomen“ vieler MS-Betroffener. Mit dem entsprechenden Know-how können sie jedoch oft gut gemanagt werden, so dass sich ein unabhängiges Lebensgefühl bewahren lässt. Prof. Dr. Thomas Henze, langjähriger Leiter einer neurologischen Rehaklinik bei Regensburg, arbeitet schon länger daran, den Behandlungsstandard in Deutschland zu verbessern.

Schließlich soll mit der traditionellen chinesischen Medizin auch die so genannte Komplementär- oder Alternativmedizin, die für viele Menschen mit MS eine wichtige Rolle spielt, zu Wort kommen. Hier wird Elisabeth Buhlmann, Ärztin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am HanseMercur Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am UKE, referieren.

25. Mai  
9:45 bis 16:00 Uhr  
**Albertinen-Haus**  
Sellhopsweg 18-22  
22459 Hamburg

Die Teilnahme ist  
kostenfrei,  
eine Anmeldung ist  
nicht nötig.

Für die Verpflegung in den  
Pausen ist gesorgt.

Weitere Info unter  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de).

Forum

**26. Mai**

Aktionswoche Selbsthilfe | 24

**26. Mai | 9:00 Uhr**  
**Stadtpark Hamburg,**  
Jahnkampfbahn  
Linnering 3  
22299 Hamburg

## **Laufevent „Run Fun Day“**

Am Laufevent der BKK nimmt auch die Laufgruppe Hummel des SuchtTherapieZentrums (STZ) Hamburg teil. Sie ist offen für interessierte Läufer\*innen.

Weitere Infos

zur Laufgruppe unter:  
[lghummel.jimdofree.com](http://lghummel.jimdofree.com)

zum Lauf unter :  
[www.runfunday.de](http://www.runfunday.de)

**Sport**



25 | Aktionswoche Selbsthilfe

**26. Mai**

## **Ökumenischer Gottesdienst zum Abschluss der Aktionswo- che Alkohol**

u.a. mit: Hauptpastor Alexander Röder, Domkapitular  
Berthold-Bonekamp-Kerkhoff, Detlev Burkart, Kirchen-  
vorstand St. Michaelis und Diakon Lutz Neugebauer.

Veranstaltet von: Kreuzbund Diözesanverband Hamburg e.V.,  
ELAS-Suchtselbsthilfe im Diakonischen Werk

**26. Mai | 18:00 Uhr**  
**Hauptkirche St. Michaelis**  
Englische Planke 1  
20459 Hamburg

**Gottesdienst**



27. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 26

Film

27. Mai | 19:00 Uhr

**Metropolis-Kino**

Kleine Theaterstraße 10  
20354 Hamburg

**Der Eintritt ist frei.**

Wir bitten um verbindliche  
Reservierung unter:  
reservierung@  
metropoliskino.de

Der Veranstaltungsort ist  
barrierearm.

## Vier Könige

BRD 2015, 98 Min., Esther Bernstorff

Paula Beer, Jella Haase, Jannis Niewöhner, Moritz Leu, Clemens Schick

Vier sehr unterschiedliche Jugendliche verbringen die Weihnachtstage in der Jugendpsychiatrie, nachdem die Konflikte in ihren Familien eskaliert sind. Konfrontiert mit sich selbst, miteinander und einem unkonventionellen Psychiater erleben sie ein Weihnachten, das sie nie vergessen werden. Voller Wut, Trotz und Traurigkeit, aber auch voller Komik und Überraschung.

Im Anschluss an den Film werden junge Selbsthilfeaktive in einer Gesprächsrunde von ihren persönlichen Erfahrungen berichten und zeigen, was junge Selbsthilfe ausmacht.



27 | Aktionswoche Selbsthilfe

27. Mai

## Unsere Verantwortung – Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf

Das Bundesteilhabegesetz bringt 2020 gerade für Menschen mit komplexen Behinderungen neue Rahmenbedingungen im Wohnen und in der Assistenz. Aus Sicht der Betroffenen ist wichtig, sich schon jetzt zu informieren. Je höher der Assistenzbedarf, umso schwieriger ist die Teilhabe praktisch.

Die Selbsthilfegruppe setzt sich im Austausch mit Entscheidungsträgern dafür ein, dass der Anspruch dieser besonders vulnerablen Zielgruppe auf eine volle und wirksame Teilhabe in der Gesellschaft nicht zu kurz kommt.

Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V. hat Verantwortliche aus der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration eingeladen, um hier Fragen direkt klären zu können.

27. Mai

**19.30 bis 21:00 Uhr**

**Leben mit Behinderung**

Hamburg Südring 36  
22303 Hamburg

Leben mit Behinderung  
bittet um Anmeldung  
unter [info@lmbhh.de](mailto:info@lmbhh.de)  
oder telefonisch unter  
040 / 270 790-0.

Info-  
Veranstaltung



[www.kiss-hh.de/aktionswoche](http://www.kiss-hh.de/aktionswoche)

## Aktionswoche Selbsthilfe in Hamburg

### Impressum

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.  
V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin)

Wandsbeker Chaussee 8 | 22089 Hamburg  
Tel.: 040/41 52 01-0 | E-Mail: [info@paritaet-hamburg.de](mailto:info@paritaet-hamburg.de)

Unterstützt durch:



Aktionswoche Selbsthilfe **2019**