

Aktionswoche Selbsthilfe in Hamburg

20. bis 27. Mai 2019

Programm

Kino . Konzert . Vorträge . Infos . Sei dabei!



Moin moin, liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

Yared Dibaba

wir alle wissen, dass das Leben nicht immer nach Plan verläuft, sondern die eine oder andere Überraschung bereit hält. 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 erwarten, 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

Aktionswoche Selbsthilfe | 4

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

19:00 Smashed Film S. 6	19:00 Das Ende ist mein Anfang Film S. 8	10:00 – 16:00 Treffen von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten S. 9	13:30 – 16:30 Blick zurück nach vorn: 40 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Hamburg S. 10	15:00 – 17:00 Zukunft der KrebsnachSORGE in Hamburg 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 Schlagkräftiges Herz – den Taktgeber des Lebens stabil erhalten Gesundheitsakademie UKE S. 12	17:00 – 19:00 Gesundheitliche und soziale Selbsthilfe für Migrant*innen-organisationen S. 15
19:00 Vincent will Meer Film S. 13	

5 | Aktionswoche Selbsthilfe

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

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

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

**Aktionswoche
Selbsthilfe**

www.kiss-hh.de/aktionswoche

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.

Film**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 Schulklasse übergibt und in der Not eine Schwangerschaft vortäuscht. Während sich die Notlüge ungewollt verselbständigt 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.

**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 Gebärdensprachdolmetscher*innen
 anwesend sein.

13. Mai

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](mailto: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 Gesprächsrunde mit Mitgliedern verschiedener Krebs-Selbsthilfegruppen aus Hamburg statt.



Aktionswoche Selbsthilfe | 8

9 | Aktionswoche Selbsthilfe

18. Mai

18. Mai
10:00 bis 16:00 Uhr

Hamburger Arbeitsassistenz

Schulterblatt 36
4. Stock links
20357 Hamburg

Kosten: 8 Euro für Essen und Getränke

Weitere Informationen unter www.peoplefirst-hamburg.de.

Treffen

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

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

Aktionswoche
Selbsthilfe

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

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

20. Mai
18:30 bis 21:00 Uhr
UKE, Campus Lehre
(Gebäude N 55)
Martinstr. 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

Aktionswoche Selbsthilfe | 12

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 Bonbon-dose 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
15:00 bis 17:00 Uhr
KISS Hamburg
Kontaktstelle Wandsbek
Schloßstr 12
22041 Hamburg

Aufgrund begrenzter Plätze ist die Teilnahme nur auf Einladung möglich.

Fachgespräch

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.

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 (KomMic) und den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg (KISS Hamburg).

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

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

Tipps,
Informationen
und Austausch

22. Mai

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

**Tag der
offenen Tür**

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.

Aktionswoche Selbsthilfe | 16

17 | Aktionswoche Selbsthilfe

22. Mai

**Neue Wege
in der Selbsthilfe**

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 selfsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de oder 040 / 537 97 89 77

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Der Veranstaltungsort ist barrierearm. Bitte informieren Sie uns, falls Gebärdens- 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!



Kommen Sie mit Menschen ins Gespräch, die Sie verstehen, weil es ihnen genauso geht wie Ihnen.

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

Infostand der Sucht- und Selbsthilfe

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

Infostand

„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...

Theater

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): geschaefftsstelle@guttempler-hamburg.de Tel. 040 / 30 92 17 10 (Di. und Do. 10 bis 15 Uhr).

24. Mai

Aktionswoche Selbsthilfe | 22

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 HVV.
Kartentelefon:
040 / 22 70 14 20
oder online unter
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.“

23 | Aktionswoche Selbsthilfe

25. Mai

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.

Forum

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 HanseMerkur Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am UKE, referieren.

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

zum Lauf unter:
www.rundfunday.de

Sport



25 | Aktionswoche Selbsthilfe

26. Mai

Ökumenischer Gottesdienst zum Abschluss der Aktionswoche Alkohol

u.a. mit: Hauptpastor Alexander Röder, Domkapitular Berthold-Bonekamp-Kerkhoff, Detlev Burkart, Kirchenvorstand 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 | 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

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.



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.

**Info-
 Veranstaltung**

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
 oder telefonisch unter
 040 / 270 790-0.



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

Unterstützt durch:



Aktionswoche
Selbsthilfe 2019