

# Hamburger Selbsthilfegruppen- Verzeichnis



19. Auflage

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

Three vertical panels with a yellow-to-red gradient background. The left panel has the text "Zwischen LIEBE und BELASTUNG" and "Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige". The middle panel has "SELBSTHILFE ist auf der ganzen Welt zu Hause!" and a word cloud of "self-help group" in various languages. The right panel has "Durch Beziehungen lernen - Familienselbsthilfe" and "Elternschaft, Erziehungsfragen, Trennung, Sorgerecht" and "Elterngruppen zu weiteren Familienthemen".

**Zwischen  
LIEBE  
und  
BELASTUNG**

**Selbsthilfegruppen  
für pflegende  
Angehörige**

**SELBSTHILFE**

ist auf der  
ganzen Welt  
zu Hause!

self-help group / grupos de autoayuda / groupe d'entraide / grupy wsparcia / группа взаимопомощи / esfuerzo personal / kendine yardım grupları / efforto personal / tryma samomocnosti / kendine yardım grupları / grupos de autoayuda / tryma samomocnosti / efforto personal / kendine yardım grupları

**Durch  
Beziehungen  
lernen -  
Familienselbsthilfe**

**Elternschaft, Erziehungsfragen,  
Trennung, Sorgerecht**

**Elterngruppen  
zu weiteren Familienthemen**

**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,**

in der nunmehr 19. Auflage 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.

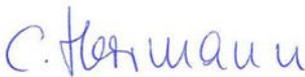
In den meisten der hier veröffentlichten Gruppen treffen Menschen zusammen, um sich mit eigenen oder Erkrankungen von Angehörigen auseinanderzusetzen. Sie finden in dieser Broschüre aber auch Gruppen, in denen sich Menschen mit gleichen Lebenslagen bzw. Lebensproblemen zusammengeschlossen haben. Das Ergebnis ist ein hilfreiches Nachschlagewerk mit Informationen zu mehr als 400 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen 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](http://www.kiss-hh.de)) weiterhelfen unter der Rubrik „Selbsthilfegruppen in Hamburg suchen“ finden sie unsere stets aktualisierte Selbsthilfegruppen-Datenbank.

Darüber hinaus können Sie Kontakte zu Selbsthilfegruppen, die grundsätzlich nicht veröffentlicht werden möchten, 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 7).

Bei KISS Hamburg finden Sie ebenfalls 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.



Christa Herrmann  
Leiterin KISS Hamburg

Vorwort	3
Einführung	4
I. KISS Hamburg	6
II. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen	
1. Innere Erkrankungen	9
2. Behinderungen, orthopädisch-neurologische Erkrankungen	17
2.1 Behindertengruppen und Arbeitsgemeinschaften	17
2.2 Körperliche, geistige und Sinnesbehinderung	19
3. Tumorerkrankungen	44
4. Haar-, Haut-, Umwelt- und Allergieerkrankungen	53
4.1 Haar- und Hauterkrankungen	53
4.2 Umwelterkrankungen	53
4.3 Allergieerkrankungen	54
5. Psychische Erkrankungen, seelische Belastungen	56
6. Suchterkrankungen	66
6.1 Alkohol/Medikamente	66
6.2 Drogen	75
6.3 Essstörungen	76
6.4 Andere Abhängigkeiten	77
7. Besondere Lebenssituationen	79
7.1 Partnerschaft, Familie, Kinder	79
7.2 Älter werden	81
7.3 Frauen, Männer	83
7.4 Sexuelle Identität	83
7.5 Belastende Lebenssituationen	85
7.6 Zusammenleben	87
8. Selbsthilfekontaktstellen im Umland /Überregional	91
Schlagwortverzeichnis	93
Informationsmaterialien	95
Impressum	98



## **Selbsthilfegruppen**

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/innen für die Belange Ihrer bereits bestehenden Gruppe**
- ◆ **Fortbildung und Informationen zum Thema Selbsthilfe**
- ◆ **Kooperationspartner/innen 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 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.

**KISS Hamburg**  
**Selbsthilfe-Telefon 39 57 67**  
**Mo. - Do. 10 - 18 Uhr**

**Telefonische und persönliche Sprechzeiten vor Ort:**

**Kontaktstelle Altona**

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg

[kissaltona@paritaet-hamburg.de](mailto:kissaltona@paritaet-hamburg.de)

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

**Tel. 492 92 201**

---

**Kontaktstelle Harburg**

Neue Straße 27, 21073 Hamburg

[kissharburg@paritaet-hamburg.de](mailto:kissharburg@paritaet-hamburg.de)

Sprechzeiten: Di. 10-14 Uhr, Do. 14-18 Uhr

**Tel. 300 87 322**

---

**Kontaktstelle Wandsbek**

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

[kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)

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

**Tel. 399 26 350**

**Selbsthilfe-Beratung für Migrantinnen und Migranten**

Sprechzeiten: Mi. 14 - 18 Uhr

**Tel. 399 26 353**

**Selbsthilfe-Beratung für pflegende Angehörige**

Sprechzeiten: Do. 10 - 14 Uhr

**Tel. 399 26 355**

**Beratung zu Fragen der finanziellen Förderung**

Sprechzeiten: Mo. 10 - 13 Uhr, Mi. 15 - 18 Uhr

**Tel. 399 26 354**

[selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de)

---

**KISS Hamburg im Internet**

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

**Träger der Kontaktstellen**

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Tel. 415 201 0, Fax: 415 201 90



KISS Hamburg wird durch die Freie und Hansestadt Hamburg, die Gesetzlichen Krankenkassen und durch die gesetzlichen und privaten Pflegekassen finanziell gefördert.

**Für Menschen mit  
Erkrankungen,  
die gemeinsam  
Lösungen für mehr  
Lebensqualität  
entwickeln.**

**Diabetes, Rheuma,  
Schlaganfall, Herzinfarkt,  
ADHS, Migräne,  
COPD, Osteoporose,  
Fibromyalgie, MS, u.v.m.**

# 1. Innere Erkrankungen

## AIDS-Hilfe Hamburg SHG „Du bist nicht allein“

- **Thema/Erkrankung:**  
HIV Frischinfizierte
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Kontakt:**  
nichtallein@gmx.de /  
[www.aidshilfe-hamburg.de](http://www.aidshilfe-hamburg.de)

## HIV positive Menschen

- **Thema/Erkrankung:**  
AIDS; HIV; Chronische Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
Rolf Meier, Tel: 040 /31 59 75

## Selbsthilfegruppe Amyloidose Norddeutschland

- **Thema/Erkrankung:**  
Amyloidose (alle Typen)
- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17 Uhr
- **Kontakt:**  
Oliver Diedrich;  
amyloidose@t-online.de /  
[www.amyloidose-selbsthilfe.de](http://www.amyloidose-selbsthilfe.de)

## Alpha 1 Deutschland - Antitrypsinmangel-Erkrankte e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Lungenemphysem; chronische Bronchitis; Lungenerkrankung; Antitrypsinmangel
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Samstag 14.30 Uhr, 3 x jährlich  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Bernd Lempfert, Tel: 04101/433 90  
bernd.lempfert@alpha1-deutschland.org  
[www.alpha1-deutschland.org](http://www.alpha1-deutschland.org)

## Selbsthilfegruppe - Alpha 1 - Ostsee

- **Thema/Erkrankung:**  
Alpha 1 - Antitrypsinmangel

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Bitte bei Kontaktperson erfragen.  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Marion Wilkens, Tel: 040 /76 36 807  
marionwilkens@alice-dsl.de

### Asthma-Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord

- **Thema/Erkrankung:**  
Asthma; COPD
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 3. Dienstag im Monat, 17 Uhr  
Stadtteil: Langenhorn
- **Kontakt:**  
Klaus Röttger, Tel: 040 /530 51 090  
(Montags von 9 - 12 Uhr)  
info@asthma-selbsthilfe-hh-nord.de /  
[www.asthma-selbsthilfe-hh-nord.de](http://www.asthma-selbsthilfe-hh-nord.de)

### SAIL

- **Thema/Erkrankung:**  
Autoimmune Lebererkrankungen; PBC;  
PSC; AIH
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Geselligkeit;  
Freizeitaktivitäten (nach Absprache);  
Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer;  
Eltern

- **Treffen:**  
1 x im Monat, Samstag 15 Uhr,  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Cornelia Meier, Tel: 04191 / 69 79  
uwe-cornelia@gmx.net

### SHG Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa - Elmshorn

- **Thema/Erkrankung:**  
Morbus Crohn; Colitis Ulcerosa
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche;  
Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Bitte bei Kontaktperson erfragen.
- **Kontakt:**  
Karin Voggesberger, Tel: 04101 / 33 239

### CED-Hilfe e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Morbus Crohn; Colitis ulcerosa
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung/Information;  
Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo, Di, Do 10 - 13 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Karin Herberger, Tel: 040 / 632 37 40  
ced-hilfe@t-online.de /  
[www.ced-hilfe.de](http://www.ced-hilfe.de)

### K.i.s.E. e.V. - Kinder in schwierigen Ernährungssituationen e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Chronisches Darmversagen; Kurzdarm; Aganglionose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Bitte bei Kontaktperson erfragen.  
Stadtteil: Nach Absprache
- **Kontakt:**  
Geschäftsstelle Hanstedt:  
Tel: 04184 / 212 32 85  
(Mi 8.30 - 12.30 Uhr)  
info@kise-ev.de / [www.kise-ev.de](http://www.kise-ev.de)

### Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Hamburg e.V. (DDB)

- **Thema/Erkrankung:**  
Diabetes
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 10 - 14 Uhr,  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 200 04 380  
[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

### Endometriose Selbsthilfegruppe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Endometriose

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Einzelgespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 4. Montag im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Kathrin Mund, Tel: 0151 / 573 72 305  
kathrinmund@gmx.de

### Deutsche Hämophiliegesellschaft zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Hämophilie; von Willebrand Syndrom
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Kontakt:**  
dhg@dhg.de / [www.dhg.de](http://www.dhg.de)

### Elterngruppe hämophiliekranker Kinder Hamburg

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Eltern
- **Treffen:**  
1 x im Monat, Mittwoch 20 Uhr  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Angela Deitert, Tel: 04101 / 35 195  
angeladeitert@web.de

## Hepatitis C

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Rolf-Jürgen Vieroth, Tel: 040/299 81 35

## Selbsthilfegruppe für PatientInnen mit implantiertem und externem Defibrillator

- **Thema/Erkrankung:**  
Herzerkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr.
- **Kontakt:**  
Luise Grube, Tel: 040 / 551 26 70  
l.grube@gmx.de / [www.defibrillator-forum.de](http://www.defibrillator-forum.de)  
Rüdiger Krumme, Tel: 04106/34 75  
ruekru@web.de

## Arbeitsgemeinschaft Erkrankungen mit Unterzuckerung (Hypoglykämie)

- **Thema/Erkrankung:**  
Hypoglykämie; Hyperinsulinismus; neurogene Muskelatrophie; Polyneuropathie
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:** Nach Absprache
- **Kontakt:**  
Gerda Hoppe, Tel: 040 /22 51 67 AB  
[www.hypoglykaemie-selbsthilfe.de](http://www.hypoglykaemie-selbsthilfe.de)

## Sherpa - eine Initiative d. Fördervereins für Knochenmarktransplantation in Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Stammzell-/Knochenmarktransplantation
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Beratung/Information; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Ute Hennings, Tel: 040 / 741 054 246  
hennings@uke.de / [www.sherpa-hamburg.de](http://www.sherpa-hamburg.de)

## Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Deutschland

- **Thema/Erkrankung:**  
Lungenemphysem; COPD
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
jeden 2. Samstag im Monat, 14.30 Uhr  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Rainer Schubert, Tel: 040 /64 22 05 05  
r.schubert@lungenemphysem-copd.de

## Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Deutschland

- **Thema/Erkrankung:**  
Atemnot; COPD; Lungenemphysem
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17 Uhr  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Horst Schumacher,  
Tel: 040 /724 51 37 AB  
h.schumacher@lungenemphysem-copd.de  
[www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de)

## SHG Lungenemphysem - COPD Deutschland

- **Thema/Erkrankung:**  
Atemnot; COPD; Lungenemphysem
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Jeden 1. Samstag im Monat, 14.30 Uhr  
Stadtteil: Großhansdorf
- **Kontakt:**  
Horst Schumacher, Tel: 040 /724 51 37 AB  
h.schumacher@lungenemphysem-copd.de  
[www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de)

## SHG Lungenfibrose Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Lungenfibrose
- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Heike Wagner, Tel: 040 /320 48 914  
(werktags 19 - 20 Uhr, Wochenende)  
wagner2he@wtinet.de

## Marfan-Hilfe (Deutschland) e. V. - Regionalgruppe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Marfan-Syndrom
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
vierteljährlich im Großraum Hamburg
- **Kontakt:**  
Susanne London-Tinner,  
Tel: 0170/754 19 48  
[www.marfan.de](http://www.marfan.de)  
Kerim Zorlak, Tel: 0176/202 95 172  
[www.hamburg@marfanhilfe.de](http://www.hamburg@marfanhilfe.de)

## Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Austausch; Information; Mukoviszidose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Seminare

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Eltern
- **Kontakt:**  
Simona Köhler, Tel: 04103 / 80 31 022  
koehler.simona@web.de

### Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Nierenerkrankungen; Dialyse; Organ-spende
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Dienstag 19 Uhr  
Stadtteil: Rotherbaum
- **Kontakt:**  
Peter Stoetzer, Tel: 040 / 85 33 79 36  
gf@nieren-hamburg.de  
[www.nieren-hamburg.de](http://www.nieren-hamburg.de)

### BDO - Bundesverband der Organtransplantierten e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Organtransplantation; Organ-Warte Patienten
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen; Betreuung Angehörige
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Wolfgang Veit, Tel: 04851 / 12 84  
veitmarne@web.de / [www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)

### Familienhilfe Polyposis coli e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Polypen; Dickdarm
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Kontakt:**  
Una Holst, Tel: 04101 / 51 42 00  
[www.familienhilfe-polyposis.de](http://www.familienhilfe-polyposis.de)

### PCOS Selbsthilfegruppe Hamburg und SH (= Polyzystisches Ovarialsyndrom)

- **Thema/Erkrankung:**  
PCOS; Zyklusstörungen; Polysystische Ovarion; erhöhte männliche Hormone
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen
- **Treffen:**  
Jeden 1. Montag im Monat, 19 Uhr  
Stadtteil: Sasel
- **Kontakt:**  
Claudia Herbst, Tel: 040 / 602 86 15  
(16 - 19 Uhr)  
pcos-hamburg@web.de /  
[www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org)

### Pulmonale Hypertonie (PH) e.V., Regionalgruppe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Lungenhochdruck; Lungenerkrankung; Herzerkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Seminare; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Eltern
- **Treffen:**  
Montag; Mittwoch; Freitag  
Bitte bei Kontaktperson erfragen.  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Bärbel und Hans-Werner Koch:  
Tel: 040 / 636 043 18  
hamburg@phev.de / [www.phev.de](http://www.phev.de)

### PKD Deutschland e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
familiäre Zystennieren (PKD)
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
4 - 6 x im Jahr  
Stadtteil: Hammerbrook
- **Kontakt:**  
Stefan Schulz, Tel: 0176/625 17 563  
s.schulz@pkdcure.de

### Kompetenz Team ITP / Morbus Werlhof

- **Thema/Erkrankung:**  
Blutgerinnung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Nach Absprache im Großraum Hamburg
- **Kontakt:**  
Marion Hass, Tel: 0160/52 56 036  
[www.morbus-werlhof.de](http://www.morbus-werlhof.de)

# **Barrieren miteinander überwinden**

## **Selbsthilfegruppen**



## 2. Behinderungen orthopädisch-neurologische Erkrankungen

### 2.1 Behindertengruppen und Arbeitsgemeinschaften

#### Intensiv-Kinder zuhause e.V. Regionalgruppe HH

- **Thema/Erkrankung:**  
Familien mit Kindern mit schweren Behinderungen; Beratung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:** ca. 4 x im Jahr.
- **Kontakt:**  
Dominique Yousefi Hashtyani:  
Tel: 040 / 556 20 369 (AB)  
regio-hamburg@intensivkinder.de

#### F.I.P.S. Frühförderung Integration Prävention Stadtteilarbeit

- **Thema/Erkrankung:**  
Eltern mit behinderten Kindern
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Angehörige; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo 10.30 - 12 Uhr; Do 16.30 - 18 Uhr  
Stadtteil: Mümmelmannsberg
- **Kontakt:**  
Annemarie Loley, Tel: 040 / 715 24 74

#### Hamburg Hand in Hand e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Personen mit Behinderungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Salim Yildiz, Tel: 0176 / 30 34 00 67  
[www.hamburg-elele.de](http://www.hamburg-elele.de)

#### Allein Erziehende mit behinderten Kindern AmbeKi e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Alleinerziehend; verschiedene Behinderungen der Kinder; chronische Krankheit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Freizeitaktivitäten nach Absprache
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Eltern von behinderten Kindern
- **Kontakt:**  
Christa Gabriel, Tel: 040 / 832 58 63  
ambeki@aol.com / [www.ambeki.de](http://www.ambeki.de)

#### Landesarbeitsgemeinschaft Eltern für Inklusion e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Kinder mit und ohne Behinderung

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Interessierte; Eltern
- **Kontakt:**  
eltern-fuer-inklusion@web.de / [www.eltern-fuer-inklusion.de](http://www.eltern-fuer-inklusion.de)

### **Behinderten Arbeitsgemeinschaft Bergedorf e.V.**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Veranstaltungensch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 10 - 12 Uhr  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Helga Konther, Tel: 040 / 724 24 98

### **Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Behinderte Menschen; chronisch kranke Menschen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 10 - 13 u. 15 - 17 Uhr  
Stadtteil: Harburg

- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 76 79 52 - 0  
orga-buero@bag-harburg.de / [www.bag-harburg.de](http://www.bag-harburg.de)

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

- **Thema/Erkrankung:**  
Selbsthilfe für behinderte Menschen; Freizeitarbeit; alle Behinderungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen; Sportgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Hummelsbüttel
- **Kontakt:**  
Bernd Horst, Tel: 040 / 60 33 673  
berndhorsthamburg@freenet.de oder club68-christina.pfeiffer@gmx.de

### **Behinderten Arbeitsgemeinschaft Niendorf e. V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Versorgungsrecht; Rentenrecht; Antragstellung
- **Aktivitäten:**  
Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Do 10.30 - 12.30 Uhr  
Stadtteil: Niendorf
- **Kontakt:**  
Hans-Jürgen Leiste, Tel: 040 / 551 55 95

### **Bundesselbsthilfe Verband Kleinwüchsiger Menschen e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Kleinwuchs
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 7 - 22 Uhr
- **Kontakt:**  
Karin Witt, Tel: 040 / 589 25 41  
karinwitt5@alice-dsl.net

### **Bund der Schwerhörigen e. V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Schwerhörigkeit; Ertaubung; Hörschädigung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern hörgeschädigter Kinder
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Mi 9 - 17 Uhr; Do 13 - 18 Uhr  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Dr. Hans-Hagen Härtel:  
Tel: 040 /29 16 05 - Fax: 040 / 299 72 65  
info@bds-hh.de / [www.bds-hh.de](http://www.bds-hh.de)

### **SoVD Sozialverband Deutschland e.V. - Landesverband Hamburg**

- **Aktivitäten**  
Beratung/Information; Geselligkeit;  
Veranstaltungen

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Mi 9 - 16; Do 9 - 18; Fr 9 - 14 Uhr  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:** Tel: 040 /61 16 07-0  
info@sovd-hh.de / [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de)

## **2.2 Körperliche, geistige und Sinnesbehinderung**

### **ADS e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
AD(H)S; Aufmerksamkeitsdefizit;  
Hyperaktivitätsstörung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
info@ads-norderstedt.de /  
[www.adhs-norderstedt.de](http://www.adhs-norderstedt.de)

### **Gesprächskreis für Eltern Wahrnehmungsgestörter Kinder Altona / Elbvororte**

- **Thema/Erkrankung:**  
senso-motorische Entwicklungsstörungen; Autismus-Spektrum-Störung;  
AD(H)S
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Interessierte; Frauen; Männer; Eltern

- **Treffen:**

Jeden 4. Montag im Monat, 20 Uhr  
Stadtteil: Groß-Flottbek

- **Kontakt:**

Sabine Thilo, Tel: 040 /89 70 92 70 AB

### Elternselbsthilfe Michel des ADHS - Deutschland e.V.

- **Thema/Erkrankung:**

ADHS; ADS ohne Hyperaktivität

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Geselligkeit

- **Die Gruppe ist offen für:**

Angehörige; Eltern

- **Treffen:**

Jeden letzten Dienstag im Monat, 20 Uhr.  
Stadtteil: Eidelstedt

- **Kontakt:**

Eva Bülk, Tel: 040 / 57 44 76 (Mo - Fr)

### ADHS Elternselbsthilfegruppen Michel des ADHS-Deutschland e.V.

- **Thema/Erkrankung:**

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information

- **Die Organisation ist offen für:**

Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern

- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**

Stadtteil: Hamburg

- **Kontakt:**

Helga Meyer, Tel: 040 / 738 05 82  
meyer.helga@t-online.de

### Gesprächskreis für ADS/ADHS betroffene Erwachsene, Ohlsdorf

- **Thema/Erkrankung:**

ADS/ADHS, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Hyperaktivität.

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene

- **Treffen:**

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 20 Uhr  
Stadtteil: Ohlsdorf

- **Kontakt:**

Anette Schwarz;  
info@erwachsenen-ads.de /  
[www.erwachsenen-ads.de](http://www.erwachsenen-ads.de)

### SHG AD(H)S - Hamburg-Mitte

- **Thema/Erkrankung:**

AD(H)S bei Erwachsenen, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Hyperaktivität

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer

- **Treffen:**

Mittwoch 18.30 Uhr, alle 3 Wochen.  
Stadtteil: St. Georg

- **Kontakt:**

Andreas Meier, Tel: 040 /696 11 31  
info@adhs-hamburg-mitte.de /  
[www.adhs-hamburg-mitte.de](http://www.adhs-hamburg-mitte.de)  
Peter Gabriel, Tel: 040 / 83 95 13 13

### Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.

- **Thema/Erkrankung:**

Akustikus Neurinom

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Seminare; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Mittwoch 16 Uhr, 1/4 jährlich.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Birgit Hühn, Tel: 040 / 640 75 84  
huehn.van@web.de / [www.akustikus.de](http://www.akustikus.de)  
Angelika Schaff, Tel: 040 / 48 79 78  
vanschaff@gmx.de

### Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Alzheimer (alle Demenzformen);
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Dolmetscher; häusliche Betreuung; Tagestreff; Freizeitaktivitäten; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen; Stadtteilgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo, Di, Do 9 - 14 Uhr
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 68 91 36 25  
[www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)

### Alzheimer Gesellschaft - Kreis Pinneberg e.V.

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Betreuungsgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo, Di, Do 9 - 14 Uhr  
Stadtteil: Pinneberg

- **Kontakt:**  
Tel: 04101 / 842 331  
info@alzheimerpinneberg.de /  
[www.alzheimerpinneberg.de](http://www.alzheimerpinneberg.de)

### Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. - Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzkranken

- **Thema/Erkrankung:**  
Demenz
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen; Umgang; Krankheitsverläufe; Unterstützung- und Hilfsmittel
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 16.30 , 1 x im Monat..  
Stadtteil: Neugraben
- **Kontakt:**  
Sigrid Rudolph, Tel: 040 / 742 57 40  
(Mo-Fr 10 - 17 Uhr)

### Institut AMPU VITA e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Amputation; Amputations-Vorsorge;  
Amputations-Nachsorge
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Andrea Vogt-Bohm, Tel: 040 / 645 81 1363  
info@ampu-vita.de / [www.ampu-vita.de](http://www.ampu-vita.de)

### **Selbsthilfegruppe für Amputierte/ Prothesenträger**

- **Thema/Erkrankung:**  
Amputation; Behinderung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: St. Pauli
- **Kontakt:**  
Catrin Körner, Tel: 040 / 80 46 82  
(ab 18 Uhr)  
catrin.koerner@blomkamp38a.de /  
[www.bmab.de](http://www.bmab.de)

### **Aphasiker-Selbsthilfe Hamburg e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Aphasie; Körperbehinderung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Kontakt:**  
Klaus Lücke, Tel: 040 / 42804 - 24 36  
aphasiker.hamburg@web.de /  
[www.aphasie-hamburg.de](http://www.aphasie-hamburg.de)

### **Selbsthilfegruppe Asperger-Syndrom Wandsbek**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene

- **Treffen:**  
Montag, 1 x im Monat,  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Hajo Seng, Tel: 040 / 431 88 739  
(19 - 20 Uhr)  
hajoseng@yahoo.de

### **Deutsche Heredo Ataxie Gesellschaft e.V. (DHAG) Regionalgruppe Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Ataxie Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Sonntag 14 Uhr, mehrmals im Jahr.  
Stadtteil: Hummelsbüttel
- **Kontakt:**  
Peter Reußner, Tel: 040 /554 46 898  
peter.reussner@wt.net.de

### **Autismus Hamburg e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Autismus-Spektrum-Störung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche;  
Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Eltern
- **Kontakt:**  
Christiane Jochims,  
Tel/Fax: 03212 / 288 47 68  
autismushamburg@gmx.de /  
[www.autismushamburg.de](http://www.autismushamburg.de)

### Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V., Gruppe Pinneberg

- **Thema/Erkrankung:**  
Rheumatische Erkrankung; Wirbelsäule
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 19.30 Uhr; Montag 19 Uhr (Sport), monatlich.  
Stadtteil: Borstel-Hohenraden
- **Kontakt:**  
Jörg Blank, Tel: 04101 / 25 4 59 ab 18 Uhr  
blank@dymb-sh.de / [www.dymb-sh.de](http://www.dymb-sh.de)

### Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew LV Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
entzündliche rheumatische Wirbelsäulenerkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Jens Perßon, Tel: 040 / 420 63 86  
info@dymb-hh.de

### People First Hamburg - Die starken Engel e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Hirn allgemein; Psychische- und körperliche Behinderung

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 3. Samstag im Monat, 16 Uhr.  
Stadtteil: St. Pauli
- **Kontakt:**  
Doris Haake, Tel: 040 / 729 61 719  
info@peoplefirst-hamburg.com /  
[www.peoplefirst-hamburg.com](http://www.peoplefirst-hamburg.com)

### Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung - LV HH e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
geistige Behinderung; seelische Behinderung; psychische Erkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 9 - 17 Uhr; Fr 9 - 15 Uhr  
Stadtteile: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Tel: 040 /689 433 - 0  
info@lebenshilfe-hamburg.de /  
[www.lebenshilfe-hamburg.de](http://www.lebenshilfe-hamburg.de)

### Selbsthilfeverein der Hamburgischen Kriegsblinden e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Kriegserblindung; Rehabilitation
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Geselligkeit; Veranstaltungen

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
erfragen
- **Kontakt:**  
Maximilian Skiba, Tel: 040 / 602 77 43  
[www.kriegsblindenbund.de](http://www.kriegsblindenbund.de)

### Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Blind; Sehbehindert; Makula-Degeneration
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 9 - 16 Uhr,  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Tel: 040 /209 40 40  
[info@bsvh.org](mailto:info@bsvh.org) / [www.bsvh.org](http://www.bsvh.org)

### Hilfswerk für Contergangeschädigte Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Contergan; Dysmelie; Gliedmaßenschädigung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Eltern
- **Kontakt:**  
Gernot Stracke;  
[info@contergan-hamburg.de](mailto:info@contergan-hamburg.de) /  
[www.contergan-hamburg.de](http://www.contergan-hamburg.de)

### Angehörigengruppe für demenz-erkrankte Menschen

- **Thema/Erkrankung:**  
Demenz; Aussprache; Neuformationen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 3. Dienstag im Monat, 16 Uhr.  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Ilse Abramsen, Tel: 040 / 796 29 97  
[ilse.abramsen@web.de](mailto:ilse.abramsen@web.de)

### KIDS Hamburg e. V

- **Thema/Erkrankung:**  
Down Syndrom
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen; Jugendarbeit; Bildungsangebote
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 9 - 13 Uhr  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:** Tel: 040 / 38 61 67-79  
[info@kidshamburg.de](mailto:info@kidshamburg.de) /  
[www.kidshamburg.de](http://www.kidshamburg.de)

### Down-Syndrom: Gruppe ab 20 Jahren in der Lebenshilfe

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Eltern
- **Treffen:**  
Freitag 20 Uhr, 1/4 jährlich.  
Stadtteil: Hummelsbüttel
- **Kontakt:**  
Monika Denecken, Tel: 040 / 551 94 11

### Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V.

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 8.30 - 12 Uhr  
Stadtteil: Bahrenfeld
- **Kontakt:**  
Carola Neukirchen, Tel: 040 / 87 56 02  
info@dystonie.de

### Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. - Selbsthilfegruppe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Bewegungsstörung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 2. Dienstag im ungeraden Monat,  
16 Uhr  
Stadtteil: Heidberg
- **Kontakt:**  
Gisela Murawski, Tel: 04531/ 668 985  
gisela.murawski@rg.dystonie.de /  
[www.dystonie.de](http://www.dystonie.de)

### Epilepsie Selbsthilfegruppe Hamburg

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. und 3. Montag, 17.30 Uhr  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
Holger Pfarr, Tel: 040 / 644 07 22  
epilepsie-selbsthilfegruppe-hamburg@arcor.de / [www.epilepsie-selbsthilfegruppe-hamburg.de](http://www.epilepsie-selbsthilfegruppe-hamburg.de)

### Selbsthilfegruppe Fibromyalgie- erkrankter Wandsbek I

- **Thema/Erkrankung:**  
Fibromyalgie; Muskelfaserschmerz
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Jeden 2. und 4. Mittwoch, 10 Uhr.
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Fibromyalgie Schenefeld I

- **Thema/Erkrankung:**  
Fibromyalgie-Syndrom
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen; Infostunde

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Di.16 - 18 Uhr; Mi. 17 - 19 Uhr  
Jeden 1. Dienstag im Monat.  
Infostunde jeden 3. Mittwoch im Monat.  
Anmeldung erforderlich.  
Stadtteil: Schenefeld
- **Kontakt:**  
Theodora Gröning, Tel: 04101/45 796  
gesag@t-online.de

### Glaukom - Selbsthilfegruppe

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Rotherbaum
- **Kontakt:**  
Jutta Hakimyar, Tel: 040 / 27 77 29

### SHG Guillain-Barré-Syndrom (GBS), Deutsche Initiative e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Periphere Pansen; ZNS
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Samstag 15 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Bahrenfeld
- **Kontakt:**  
Bernd Wagner, Tel: 040 / 325 96 771  
b.wagner@wt.net.de

### Hirnverletzte und Angehörige - Hamburg und Umgebung

- **Thema/Erkrankung:**  
Erworbene Hirnschäden
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
(außer Dezember).  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Detlef Wilke, Tel: 040 / 790 90 306,  
Fax: 769 609 33  
joewilke@t-online.de /  
[www.hirnverletzte-hilfe.de](http://www.hirnverletzte-hilfe.de)

### SHG für Hirnverletzte (Betroffene)

- **Thema/Erkrankung:**  
Erworbene Hirnschäden (MeH)
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Dorit Heinsohn, Tel: 040 / 866 43 931  
heinsohn@magma-it-consulting.de /  
[www.hirnverletzte-hilfe.de](http://www.hirnverletzte-hilfe.de)

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

- **Thema/Erkrankung:**  
Cerebralparese; Kinder mit Behinde-

rungen; Konduktive Förderung

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 10 - 16 Uhr
- **Kontakt:**  
Bernhard Jürs, Tel: 040 / 44 72 62  
[www.schritt-fuer-schritt.de](http://www.schritt-fuer-schritt.de)

### Gehörlosenverband Hamburg e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
erheblicher Hörverlust
- **Kontakt:** Tel: 040 / 88 20 51  
[info@glvhh.de](mailto:info@glvhh.de) / [www.glvhh.de](http://www.glvhh.de)

### Eltern-Kind-Treffen für Familien von hörbehinderten Kindern mit Hörgeräten

- **Thema/Erkrankung:**  
Hörgeräte; Cochlear Implantat
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Eltern
- **Treffen:** Alle 3 Monate.
- **Kontakt:**  
Ellen Adler, Tel: 040 / 52 35 190  
[m.adler@wtnet.de](mailto:m.adler@wtnet.de)

### Selbsthilfegruppe junge erwachsene Hörgeschädigte im BdS e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Aufklärung/Netzwerke; Empowerment;

Schule/Ausbildung; Inklusion/Identität

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Ines Helke;  
[amelie01011971@gmail.com](mailto:amelie01011971@gmail.com) /  
[www.jugruhh.de](http://www.jugruhh.de)

### Selbsthilfegruppe Eltern hörbehinderter Kinder im BdS e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Frühförderung/Inklusion; Empowerment; Aufklärung/Netzwerke; Schule
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Kontakt:**  
Christine Jegminat; [tinejeg@t-online.de](mailto:tinejeg@t-online.de)  
Ines Hilke; [amelie01011971@gmail.com](mailto:amelie01011971@gmail.com)

### Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte - Schlappohren Harburg

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:** Dienstag 14 Uhr
- **Kontakt:**  
Klaus-Detlef Nüske, Tel: 040 / 760 57 04

### Selbsthilfegruppe der Schwerhörigen und Ertaubten im BdS e.V.

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 1. Dienstag im Monat, 14 Uhr.
- **Kontakt:**  
Ingrid van Santen, Tel: 04765/329  
von.santen.alfstedt@t-online.de

### Selbsthilfegruppe Hörimplantate e. V.

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Torsten Schubert, Tel: 0171 / 27 27 055  
torsten@schubert.de

### Chorea Huntington Kontaktgruppe Hamburg

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Helga Radloff, Tel: 040 / 66 71 78  
radloff.h@web.de

### Huntington Selbsthilfe Altona

- **Thema/Erkrankung:**  
Huntington; Neurologisch, physische Erkrankung (überwiegend genetisch)
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Heinz-Jürgen Brosig, Tel: 0172 / 44 96 391  
hj.brosig@dhh-ev.de

### Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Legasthenie; Dyskalkulie
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Frau Nehring-Reimer, Tel: 040/608 11 393  
info@lvl-hamburg.de /  
[www.lvl-hamburg.de](http://www.lvl-hamburg.de)

### Morbus Meniere-SHG - HH

- **Thema/Erkrankung:**  
Morbus Meniere; Innenohrerkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte

- **Treffen:**  
Sonntag, alle 2 Monate.  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Birgit Schmidt, Tel: 04103/14 701  
meniere.shg.hh@web.de

### DMSG - Meiendorfer MS-Gruppe

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Alltagsbewältigung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 3. Montag im Monat, 15.30 Uhr.
- **Kontakt:**  
Anne Burgemeister-Goltz,  
Tel: 040/644 64 22

### Junge MS'ler (20-40 Jahre) Bergedorf

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr  
Stadtteil: Allermöhe
- **Kontakt:**  
Cornelia Polligkeit, Tel: 04181 / 218 56 88  
cornelia@polligkeit.de

### DMSG MS-Kreativgruppe für Frauen

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Körperwahrnehmung;  
Kreativität
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen
- **Treffen:**  
Mittwoch 14 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Mira Knolle, Tel: 040 / 303 95 899  
mira.knolle@gmx.de

### PPMS - primär progrediente MS (DMSG-SHG)

- **Thema/Erkrankung:**  
primär progrediente Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche:  
Suche nach Lösungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Samstag 14 - 16 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Birgit Brink; bibri@gmx.de

### DMSG - Elbe 66

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Letzter Dienstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
DMSG Geschäftsstelle, Tel: 040 / 422 44 33  
info@dmsg-hamburg.de /  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

### **DMSG - SHG 02 MS**

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 18 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Susanne Kory, Tel: 040 / 209 75 965  
jule2005@gmx.de

### **DMSG - MS - SHG 19 + 20**

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; länger an MS erkrankte Frauen und Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Montag im Monat, 15 Uhr.  
Stadtteil: Hoheluft
- **Kontakt:**  
Roswitha Kiers, Tel: 040 / 767 67 85

### **DMSG - MS-Kontaktkreis Schenefeld SH-Gruppe I**

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 18 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Schenefeld

- **Kontakt:**  
Beate Krumnow, Tel: 040 / 832 22 75

### **DMSG - MS Gruppe 2001 / SH-Gruppe II + III**

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Mittwoch 17 - 19 Uhr, 1 x im Monat.
- **Kontakt:**  
Christian Hormann, Tel: 040 / 840 64 24

### **Deutsche Multiple-Sklerose-Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Multiple Sklerose
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:** Tel: 040 / 422 44 33  
info@dmsg-hamburg.de /  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

### **DMSG - MS Selbsthilfegruppe Ahrensburg LV Schleswig-Holstein**

- **Thema/Erkrankung:**  
Info über Multiple Sklerose

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit;  
Freizeitaktivitäten (nach Absprache);  
Informationen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr  
Stadtteil: Ahrensburg
- **Kontakt:**  
Hannelore Klinger, Tel: 04102 / 56 640

### Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
allgemeine Muskelerkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung/Information;  
Freizeitaktivitäten nach Absprache;  
Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 8 - 16 Uhr
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 323 23 10  
info@muskelschwund.de

### Myasthenia-gravis-Selbsthilfegruppe

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information;  
Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Kontakt:**  
Peter Schmeck, Tel: 040 / 600 80 110  
oder 0172/ 400 90 77  
p.schmeck@gmx.de

### Neurofibromatose - die Klingelknöpfe

- **Thema/Erkrankung:**  
Austausch; Hilfe; Veranstaltungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Ver-  
anstaltungen; Hilfe
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:** 2 - 4 x im Jahr.
- **Kontakt:**  
Ingrid Heinsen, Tel: 040 / 651 37 62 AB  
[www.die-klingelknoepfe.de](http://www.die-klingelknoepfe.de)

### BV Neurofibromatose - Von Reckling- hausen Gesellschaft e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
chronische Erkrankung; seltene Erkran-  
kung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung/Informa-  
tion; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten  
nach Absprache; Seminare; Veranstal-  
tungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer;  
Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 10 - 16 Uhr, Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Gudrun Wormstädt:  
Tel: 040 /49 83 88 oder 040 / 460 92 414  
[www.bv-nf.de](http://www.bv-nf.de) / [www.nfz.de](http://www.nfz.de)

### Neuronale Ceroid Lipofuszinose Regionalgruppe Nord (NCL)

- **Thema/Erkrankung:**  
genetische bedingte Speicherkrankheit;  
Epilepsie

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Stephanie Lohmann, Tel: 05146 / 16 78  
lohmannsven@t-online.de

### NächstenLiebe e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Neuronale Ceroid-Lipofuszinosen (NCL)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Eltern
- **Treffen:**  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Sabine Schnau, Tel: 040 / 723 85 98  
schnau@ncl-naechstenliebe.de

### Deutsche Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta (Glasknochen) Betroffene e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Osteopenesis imperfecta; OI; Glasknochen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo + Di 9 - 13 Uhr; Do 13 - 16.30 Uhr  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 690 87 200

info@oi-gesellschaft.de /  
[www.oi-gesellschaft.de](http://www.oi-gesellschaft.de)

### Osteoporose Selbsthilfegruppe

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 3. Freitag im Monat, 15 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Sabine Illing, Tel: 040 /39 19 88 28  
sabineilling@gmx.de

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Altona

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 11.15 - 13 Uhr  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Günther Wongel, Tel: 040 / 54 65 34

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Barmbek

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 18 - 20 Uhr

Stadtteil: Barmbek

- **Kontakt:**  
Gudrun Cordes, Tel: 040 / 24 82 55 75  
gudrun.cordes@googlemail.com

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. „Club U-40“

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Frau Stapelfeldt, Tel: 040 / 651 84 58  
joerg.stapelfeldt@kabelmail.de

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Bergedorf

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden Dienstag 14.45 - 17 Uhr  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Lisa Marwedel, Tel: 04152/57 90

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Bramfeld

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten

(nach Absprache); Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Mittwoch 14 - 16.30 Uhr  
Stadtteil: Bramfeld
- **Kontakt:**  
Bärbel Dost, Tel: 040 / 74 12 39 86 oder  
0174/96 252 48

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Eidelstedt

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Rehasport
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 10 - 12 Uhr  
Stadtteil: Eidelstedt
- **Kontakt:**  
Erwin Lipka, Tel: 040 / 57 60 98  
christalipka@alice-dsl.net

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Harburg

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 15.30 Uhr  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Ingrid Schulz, Tel: 04181/34 591  
ibschu@online.de

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Horn**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Funktionstraining; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Dienstag 15.15 Uhr  
Stadtteil: Horn
- **Kontakt:**  
Carsten Säger, Tel: 040 / 712 09 78  
i.c.saenger@t-online.de

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Hummelsbüttel**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Funktionstraining; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Dienstag 15 Uhr  
Stadtteil: Hummelsbüttel
- **Kontakt:**  
Doris Filenius, Tel: 040 / 603 67 97  
doris.filenius@gmail.com

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Langenhorn**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen; Reha-Maßnahmen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer

- **Treffen:**  
Mittwoch 15 - 17 Uhr  
Stadtteil: Langenhorn
- **Kontakt:**  
Carin Gutgesell-Schilling,  
Tel: 040 / 523 82 80  
schilling@wt.net.de

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Rahlstedt/Berne**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 10 - 12 Uhr  
Stadtteil: Rahlstedt/Berne
- **Kontakt:**  
Gerhard Hahn, Tel: 040 / 50 34 50  
gekahahn@googlemail.com

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Stadtteilgruppe Reinbek**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Montag 15 Uhr  
Stadtteil: Reinbek
- **Kontakt:**  
Hans Neipp, Tel: 040 / 710 85 89

### **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Parkinsonische Erkrankungen

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Funktionstraining; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Kinder; Frauen; Männer; Eltern; Pfleger
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mi + Do 10 - 12 u. 16 - 18 Uhr  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Beate Kahlau, Tel: 040 /640 60 03  
info@hamburg-parkinson.de /  
[www.hamburg-parkinson.de](http://www.hamburg-parkinson.de)

### SHG Polyneuropathie

- **Thema/Erkrankung:**  
Polyneuropathie
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 1. Montag im Monat, 14 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Ingrid Hesselbarth, Tel: 040 / 83 68 57  
h-hesselbarth@t-online.de

### Polio Selbsthilfe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Poliomyelitis; Post-Polio-Syndrom;  
Kinderlähmung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Montag 17.30 - 20 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Eilbek

- **Kontakt:**  
Petra Mau, Tel: 040 / 520 05 87  
petra.mau@polio-selbsthilfe.net /  
[www.polio-selbsthilfe.net](http://www.polio-selbsthilfe.net)

### Polio e. V. Regionalgruppe 17 - Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Nach Polio = Kinderlähmung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Di. 10 - 12 Uhr; Fr. 15 - 17 Uhr  
Stadtteile: Wandsbek/Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Marion Arndt-Schultz;  
arndt-schultz@web.de

### Restless legs Syndrom Hamburg

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
monatlich, Stadtteil: Langenhorn
- **Kontakt:**  
Rainer Keil, Tel: 040 / 531 69 313  
rls-hh@arcor.de

### Deutsche Restless Legs Vereinigung - RLS e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Unruhige Beine
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Organisation ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mi. 15 Uhr, Stadtteil: Tangstedt
- **Kontakt:**  
Uschi Meier, Tel: 04109 / 25 26 33  
uschi4meier@gmail.com

### **Pro Retina Deutschland - Regionalgruppe Hamburg e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Netzhauterkrankungen; RP; AMD; MD
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Freitag, monatlich,  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Andrea Geier, Tel: 040 / 41 44 99 06  
[www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)

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

- **Thema/Erkrankung:**  
Rett-Syndrom
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Angehörige; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mi 9 - 13 Uhr
- **Kontakt:**  
Elke Quast, Tel: 040 / 6092 1001  
info@rett-syndrom-elternhilfe.de /  
[www.rett-syndrom-elternhilfe.de](http://www.rett-syndrom-elternhilfe.de)

### **Hamburger Elterninitiative rheumakranker Kinder e. V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
rheumatische Erkrankung bei Kindern
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Karin Heins, Tel: 0173/248 99 66  
info@kinderrheuma.de /  
[www.kinderrheuma.de](http://www.kinderrheuma.de)

### **Deutsche Rheuma Liga - Bezirksgruppe Altona I**

- **Thema/Erkrankung:**  
Rheumatische Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Mittwoch 14 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Christa Borstelmann, Tel: 04106/723 850

### **Deutsche Rheuma Liga - Bezirksgruppe Eidelstedt**

- **Thema/Erkrankung:**  
Rheuma
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 15 - 17 Uhr, 2 x mtl.  
Stadtteil: Eidelstedt
- **Kontakt:**  
Gisela Apitzsch, Tel: 040 / 490 43 85

### **Deutsche Rheuma Liga - Bezirksgruppe Eimsbüttel**

- **Thema/Erkrankung:**  
Rheumatische Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 14 - 16 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Karin Schulze, Tel: 040 / 422 95 13

### **Deutsche Rheuma Liga - Bezirksgruppe Harburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Rheumatische Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Montag 14.45 - 17 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Lieselotte Brüggemann,  
Tel: 040 / 760 24 47

### **Deutsche Rheuma Liga - Bezirksgruppe Langenhorn**

- **Thema/Erkrankung:**  
Rheumatischer Formenkreis
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
letzter Mittwoch im Monat, 15 Uhr  
Stadtteil: Langenhorn
- **Kontakt:**  
Margrit Schrödner, Tel: 040 / 523 72 39

### **Deutsche Rheuma-Liga e.V. - Landesverband Hamburg**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo, Mi, Do 9 - 15 Uhr; Di 11 - 17 Uhr  
Stadtteil: Eilbek
- **Kontakt:**  
Birgit Schmidt, Tel: 040 / 669 07 65 - 0  
info@rheuma-liga-hamburg.de

### **SHG Polymyalgia rheumatica in der Deutschen Rheuma-Liga**

- **Thema/Erkrankung:**  
Polymyalgia rheumatica
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 2. Dienstag im Monat, 16 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Ingrid Hiemer, Tel: 040 / 654 50 40  
Elke Natho, Tel: 040 / 386 73 595

### SHG Schlafapnoe Rissen

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlafapnoe
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Rissen
- **Kontakt:**  
Erhard Bagowsky, Tel: 04103/22 89  
e.bagowsky@gmx.de

### Selbsthilfe Schlafapnoe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlafapnoe
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 1. Samstag im Monat, 13 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Holger Steder, Tel: 04105/83 970  
holgerste@t-online.de

### Angehörigengruppe von Schlaganfallpatienten HH-Bergedorf

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlaganfall; Neurodegenerative Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden Dienstag einer geraden Kalenderwoche, 13.30 Uhr  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Ingrid Klaver, Tel: 040 / 722 93 88  
i.klaver@web.de

### Schlaganfall-Initiative Buchholz

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlaganfall
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Donnerstag, 15.30 Uhr  
Stadtteil: Buchholz
- **Kontakt:**  
Barbara Ulmer, Tel: 04187 / 66 91  
ulmer@schlaganfall-buchholz.de /  
[www.schlaganfall-buchholz.de](http://www.schlaganfall-buchholz.de)

### Schlaganfall - Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgebung

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlaganfall
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppenge-

sprache; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen; Prävention

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 1. Freitag im Monat, 16 Uhr  
Stadtteil: Geesthacht
- **Kontakt:**  
shgschlaganfall@web.de

### Schlaganfall Selbsthilfegruppe Harburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlaganfall
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Schlaganfall Selbsthilfegruppe Nord

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 3. Montag im Monat, 15 Uhr  
Stadtteil: Poppenbüttel
- **Kontakt:**  
Gerhard Kaven, Tel: 040 / 602 96 76

### Schlaganfall Selbsthilfegruppe Lange Aktiv Bleiben

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 14 Uhr  
Stadtteil: Rahlstedt
- **Kontakt:**  
Bianka Nielsen, Tel: 040 / 673 43 84  
(Do. 9 - 11 Uhr)

### Schlaganfall SHG Stellingen, Langenfelde und Umgebung

- **Thema/Erkrankung:**  
Schlaganfall jeder Art
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
letzter Dienstag im Monat, 14.30 Uhr  
Stadtteil: Stellingen
- **Kontakt:**  
Günter Rehfeldt,  
Tel: 040 /54 64 66 (14 - 18 Uhr)

### Schlaganfallselbsthilfegruppe für jüngere Betroffene (20-45)

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene

- **Treffen:**

Jeden 2. und 4. Mittwoch, 16 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**

Arne Michal, Tel: 040 / 713 59 94  
arnemichal@aol.com

### Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Wedel

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer

- **Treffen:**

Jeden 2. Dienstag im Monat, 15 Uhr  
Stadtteil: Wedel

- **Kontakt:**

Barbara Siewert, Tel: 04103/177 65 AB  
b-siewert@alice-dsl.de

### After-Work-Club - Feierabendgruppe im BdS e. V.

- **Thema/Erkrankung:**

Schwerhörige und Ertaubte im Berufsleben

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer

- **Treffen:**

Jeden 1. Freitag im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Barmbek

- **Kontakt:**

Bettina Grundmann, Tel: 040 / 29 16 05  
grundmann.bettina@gmx.de

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

- **Thema/Erkrankung:**

Sehgeschädigte

- **Aktivitäten:**

Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen; Tandemtouren

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

- **Treffen:**

3-Wochen-Rhythmus.  
Stadtteile: Verschiedene Startplätze.

- **Kontakt:**

Gregor Scheithauer,  
Tel: 040 / 570 60 93  
[www.tandemclub.de](http://www.tandemclub.de)

### Skoliose-Selbsthilfe

- **Thema/Erkrankung:**

Wirbelsäulenerkrankung

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Seminare

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

- **Treffen:**

Jeden 1. Montag im Monat, 17.30 Uhr.  
Stadtteil: Volksdorf

- **Kontakt:**

Astrid Burr, Tel: 04102/554 21

### Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus

- **Thema/Erkrankung:**

Spina Bifida; Hydrocephalus

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Informa-

tion; Geselligkeit; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Dr. Antje Blume-Werry,  
Tel: 040 / 558 33 56; 040 / 559 46 41  
[www.asbh-hamburg.de](http://www.asbh-hamburg.de)

### Stotterer-Selbsthilfegruppe „Koartikulation“

- **Thema/Erkrankung:**  
Stottern
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten  
(nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen; Sprechtraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Elisabeth Bahlmann, Tel: 040 /491 41 54  
[elisabeth.bahlmann@arcor.de](mailto:elisabeth.bahlmann@arcor.de)

### Morbus-Sudeck-Selbsthilfegruppe

- **Thema/Erkrankung:**  
Orthopädie; Neurologie
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Mittwoch 14 Uhr, alle 2 Monate.  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
Annegret Dreyer, Tel: 040 / 672 55 86

### Tinnitus Selbsthilfegruppe Hamburg-Rahlstedt

- **Thema/Erkrankung:**  
Tinnitus
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung;  
Freizeitaktivitäten (nach Absprache);  
Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr  
Stadtteil: Meiendorf
- **Kontakt:**  
Bürgerhaus Meiendorf, Tel: 040/678 91 22  
[www.bim-hamburg.de](http://www.bim-hamburg.de)

### Tinnitusselbsthilfegruppe „Pfiffikus“

- **Thema/Erkrankung:**  
Tinnitus; Morbus Meniere
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen; Vorträge;  
Themenabende
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Jenfeld
- **Kontakt:**  
Klaus Bake (Tinnitus), Tel: 040 /710 34 72  
[klaus.bake@alice-dsl.net](mailto:klaus.bake@alice-dsl.net)  
Holger Dierks (Morbus Meniere);  
[holger.dierks@snafu.de](mailto:holger.dierks@snafu.de)

### **Turner Syndrom Vereinigung Deutschland e. V., Regionalgruppe Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Chromosomenanomalie; Minderwuchs;  
Unfruchtbarkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
1 x im Monat, Samstag 15 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Irja Vollmers, Tel: 040 /555 01 789  
(ab 18 Uhr)

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

- **Thema/Erkrankung:**  
Entzündliche Augenerkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung;  
Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Über Kontaktpersonen zu erfragen.
- **Kontakt:**  
Gunter und Helga Lohmann:  
Tel: 04122/527 77  
guloh@versanet.de

### **VPS = Vaskulitis-Patienten-Selbst- hilfegruppe Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Alle Vaskulitiden; Kollagenosen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Geselligkeit;  
Freizeitaktivitäten (nach Absprache);  
Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen;  
Männer
- **Treffen:**  
Alle 4 - 5 Wochen, Stadtteil: Eilbek
- **Kontakt:**  
Christel Bühler, Tel: 040 / 739 54 48

**Information**

**Erfahrung**

**Rückhalt**

**Zuversicht**

**Selbsthilfegruppen  
für Krebserkrankungen**

### 3. Tumorerkrankungen

#### Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (AdP)

- **Thema/Erkrankung:**  
Bauchspeicheldrüsen-Tumor; Pankreatitis
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - So 20 Uhr
- **Kontakt:**  
Miranda Blohm, Tel: 04181/ 33 334  
rblohm28@aol.com

#### Junge Erwachsene Hirntumorpatienten

- **Thema/Erkrankung:**  
Hirntumorpatienten
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Bitte bei Kontaktperson erfragen.
- **Kontakt:**  
Anja Wünsche, Tel: 040 / 603 59 73  
a.wuensche@gmx.net

#### SHG Hirntumor-Betroffene

- **Thema/Erkrankung:**  
Behandlungsmöglichkeiten; Umgehens-

weisen; Unterstützung

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Katharina Müller, Tel: 040 /94 79 25 23  
kamue162@gmx.de /  
[www.hirntumor-betroffene-hamburg.de](http://www.hirntumor-betroffene-hamburg.de)

#### Frauenseלבsthilfe nach Krebs LV Hamburg - Schleswig-Holstein e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Krebskranke; Angehörige
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo + Do 10 - 13 Uhr
- **Kontakt:**  
Helga Klafft, Tel: 040 / 66 99 61 89 oder  
040 / 18 18 82 - 12 27  
h.klafft@frauenseלבsthilfe.de

#### Frauenseלבsthilfe nach Krebs - Gruppe Alsterdorf

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen

- **Treffen:**

Jeden 3. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr  
Stadtteil: Barmbek

- **Kontakt:**

nicole.frauenselbsthilfe@aol.de

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Barmbek

- **Thema/Erkrankung:**

Krebs; Selbstvertrauen; Lebensqualität

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche;  
Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer

- **Treffen:**

Montag 18.30 Uhr, alle 14 Tage  
Stadtteil: Bramfeld

- **Kontakt:**

Ilse Töpfer, Tel: 040 / 693 56 31 oder  
0151 / 18 36 38 60  
ilse-toepfer@hotmail.de

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Eidelstedt

- **Thema/Erkrankung:**

Auffangen; Informieren; Begleiten

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Beratung

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

- **Treffen:**

Jeden 2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr  
Stadtteil: Eidelstedt

- **Kontakt:**

Stephanie Kloster, Tel: 040 / 24 04 77  
stephanie.kloster@gmx.de /  
[www.frauenselbsthilfe.de/hamburg-eidelstedt.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/hamburg-eidelstedt.html)

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Eimsbüttel

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

- **Treffen:**

2. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Eimsbüttel

- **Kontakt:**

Helga Klafft, Tel: 040 / 66 99 61 89  
h.klafft@frauenselbsthilfe.de

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebskranken I

- **Thema/Erkrankung:**

Zuhören; Unterstützen; Beraten

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch

- **Die Gruppe ist offen für:**

Angehörige; Interessierte

- **Treffen:**

Donnerstag 16.30 Uhr, alle 2 Wochen  
Stadtteil: Eppendorf

- **Kontakt:**

Inge Hillecke, Tel: 040 / 500 48 743

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Eppendorf

- **Thema/Erkrankung:**

Krebserkrankungen

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit;  
Veranstaltungen; telefonische  
Einzelgespräche; telefonische Beratung

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

- **Treffen:**

1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Eppendorf

- **Kontakt:**

Petra Kahnt, Tel: 040 / 422 15 41  
petra.kahnt@gmail.com

## Selbsthilfegruppe nach Krebs Harburg-Mitte

- **Thema/Erkrankung:**

Krebserkrankungen

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen

- **Treffen:**

1. und 3. Freitag im Monat, 16.30 Uhr  
Stadtteil: Harburg

- **Kontakt:**

KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Jüngere Menschen mit Krebs

- **Thema/Erkrankung:**

Onkologische Erkrankung; Erfahrungsaustausch

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer

- **Treffen:**

2. Montag im Monat, 19.30 Uhr  
Stadtteil: Hohenfelde

- **Kontakt:**

Dagmar Artzenroth,  
Tel: 040 / 28 78 92 93 (Mi. 20 - 21 Uhr)  
dagoart@alice-dsl.net

## Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Langenhorn

- **Thema/Erkrankung:**

gynäkologische Krebserkrankungen

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen

- **Treffen:**

2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr  
Stadtteil: Langenhorn

- **Kontakt:**

Birgit Müller, Tel: 04181/384 91 (abends)  
buw.mueller@t-online.de

## Selbsthilfegruppe nach Krebs „Süderelbe“

- **Thema/Erkrankung:**

Themenabende mit Ärzten und Therapeuten; Krebs

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Geselligkeit

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen

- **Treffen:**

2. und 4. Montag im Monat, 16.30 Uhr  
Stadtteil: Neugraben

- **Kontakt:**

Barbara Poltzien, Tel: 040 / 702 31 74  
barbarapoltzien@googlemail.com

## SHG nach Krebs - Norderstedt

- **Thema/Erkrankung:**

Krebs

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen
- **Treffen:**  
Mittwoch 19.30 Uhr; Freitag 15 Uhr  
1 x im Monat.  
Stadtteil: Norderstedt (Garstedt)
- **Kontakt:**  
Bärbel Störmer, Tel: 040 /523 62 39 (AB)  
baerbel.stoermer@wt.net.de

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Reinbek

- **Thema/Erkrankung:**  
alle Krebsarten
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 17 Uhr, ungerade Woche.  
Stadtteil: Reinbek
- **Kontakt:**  
Ursula Steinkamp, Tel: 040 / 724 29 55  
ursula.steinkamp@gmx.net

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Rotherbaum

- **Thema/Erkrankung:**  
Krebs; Brustkrebs
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,  
18 - 20 Uhr und 19 - 21 Uhr

Stadtteile: Rotherbaum und Eimsbüttel

- **Kontakt:**  
Angelika Girischen, Tel: 040 / 38 68 04 74  
gelistika@yahoo.de /  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Volksdorf

- **Thema/Erkrankung:**  
Gynäkologische Krebsarten
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene, Frauen
- **Treffen:**  
2. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Volksdorf
- **Kontakt:**  
Ingrid Thybusch, Tel: 040 / 53 30 30 48 90  
ingridthybusch@gmx.de  
Silke Pradel, Tel: 04102 / 46 51 61  
pradel@alice-dsl.de

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Wandsbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Tumorerkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
2. und 4. Dienstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Gisela Gosewinkel, Tel: 040 / 695 79 42

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Eilbek**

- **Thema/Erkrankung:**  
Krebserkrankungen; überwiegend Brustkrebs
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen
- **Treffen:**  
Jeden 4. Montag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Bettina Steinhagen, Tel: 040 / 643 87 43  
bettina.steinhagen@hotmail.de

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs - Winsen/Luhe (LV Niedersachsen)**

- **Thema/Erkrankung:**  
Krebs
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Funktionstraining; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
2. und 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Winsen/Luhe
- **Kontakt:**  
Karin Meißler, Tel: 04133/62 70  
k.meissler@frauenselbsthilfe.de

### **Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Neoblase; Stoma; Pouch

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Donnerstag 16 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Gisela Lemke, Tel: 040 /27 80 80 01  
giselalemke@gmx.de /  
[www.shg-blasenkrebs-hamburg.net](http://www.shg-blasenkrebs-hamburg.net)

### **BRCA - Netzwerk e.V. - Buchholz**

- **Thema/Erkrankung:**  
Brustkrebs; Familiär; Eierstockkrebs
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Dienstag 19 Uhr, 1 x im Monat  
Stadtteil: Buchholz
- **Kontakt:**  
Tanja Dänhardt, Tel: 0179 / 6654 203  
tanja.daenhardt@brca-netzwerk.de /  
[www.brca-netzwerk.de](http://www.brca-netzwerk.de)

### **SHG Dickdarm- und Enddarmkrebs**

- **Thema/Erkrankung:**  
Darm-Krebserkrankung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 2. Montag im Monat, 18 Uhr.

- **Kontakt:**

Erik Haferkorn, Tel: 040 / 531 60 869  
erik.haferkorn@t-online.de

### Deutsche ILCO e.V. - Region Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**

Künstlicher Darm- und Blasen Ausgang;  
Darmkrebs

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung/Information;  
Geselligkeit; Seminare; Veranstaltungen

- **Die Organisation ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**

Stadtteil: Hamburg und Umgebung

- **Kontakt:**

Erika Hartkopf, Tel: 040 /644 81 03  
erika.hartkopf@web.de

### Bundesverband der Kehlkopfloren und Kehlkopferierten e.V.

- **Thema/Erkrankung:**

Kehlkopfkrebs

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung/Information;  
Freizeitaktivitäten nach Absprache;  
Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen

- **Die Organisation ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

- **Kontakt:**

Herbert Makies, Tel: 040 / 691 39 13  
kmakies@t-online.de

### Bundesverband der Kehlkopfloren und Kehlkopferierten e.V./Farmen

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung;  
Geselligkeit; Seminare; Veranstaltungen;  
Betreuungsgruppen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

- **Treffen:**

Freitag 15 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Farmsen

- **Kontakt:**

Heinz Koch, Tel: 040 / 532 23 32  
heinzkoch11@freenet.de

### Selbsthilfegruppe Magentumor Hamburg

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Geselligkeit

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige

- **Treffen:**

Jeden 2. Montag im Monat, 16 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**

Jutta Hackstein, Tel: 040 / 601 92 73

### Selbsthilfegruppe für Plasmozytom- Patienten und Angehörige

- **Thema/Erkrankung:**

Knochenmarkkrebs

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche;  
Freizeitaktivitäten (nach Absprache);  
Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Männer

- **Treffen:**

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Altona

- **Kontakt:**

Rosemarie Jäger, Tel: 04174 / 38 67 oder  
0173 / 20 25 75 8  
rosemarie-stelle@web.de /  
[www.plasmozytom-myelom-selbsthilfe-gruppe-hamburg.de](http://www.plasmozytom-myelom-selbsthilfe-gruppe-hamburg.de)

## Zungenrand Karzinom, Zungengrund Karzinom

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer

- **Treffen:**

Dienstag 17.30 Uhr, alle 14 Tage.  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**

Christine, Tel: 040 /695 80 26  
gruppe-zungenkarzinom@t-online.de /  
[www.zungenkarzinom-hamburg.de](http://www.zungenkarzinom-hamburg.de)

## Leukämien und Lymphomen-erkrankungen

- **Thema/Erkrankung:**

Non-Hodgkin-Lymphome; Chronisch  
Lymphatische Leukämie (CLL)

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer

- **Treffen:**

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Elmshorn

- **Kontakt:**

Wolfgang Waldhaus, Tel: 04122/421 70  
LLHElmshorn@gmx.net /  
[www.selbsthilfe-elmshorn.de](http://www.selbsthilfe-elmshorn.de)

## Selbsthilfegruppe Lungenkrebs - Wandsbek

- **Thema/Erkrankung:**

Lungenkrebs

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Seminare

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige nur als Begleiter der Betroffenen

- **Treffen:**

Montag 18 Uhr, 2 x mtl.  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**

Brigitte Drabinski, Tel: 040 / 250 39 55  
brigitte.drabinski@t-online.de /  
[www.shg-lungenkrebs.de](http://www.shg-lungenkrebs.de)

## SHG - Non-Hodgkin-Lymphome

- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern

- **Treffen:**

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Eimsbüttel

- **Kontakt:**

Dieter J. Köpcke, Tel: 040 / 735 98 440  
dieter.koepcke@selbsthilfegruppe-nhl-hamburg.de / [www.selbsthilfegruppe-nhl-hamburg.de](http://www.selbsthilfegruppe-nhl-hamburg.de)

**Prostatakrebsselfhilfegruppe  
Altona I + II**

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene, Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 19 Uhr, 1 x im Monat  
Stadtteil: Ottensen
- **Kontakt:**  
Timm Ohrt, Tel: 040 /390 08 45  
timmohrt@osp-hh.de

**SHG ehemals Tumornachsorge I**

- **Thema/Erkrankung:**  
Alter nach Tumorthherapie; Freundschaft;  
gegenseitige Anrufe
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit;  
Freundschaft; gegenseitige Anrufe
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Mittwoch 11 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Ulrun Anige, Tel: 040 /69 79 71 55

**Wenn Sie nicht  
(mehr) tun  
können,  
was alle tun  
können**

**Selbsthilfegruppen  
für Menschen,  
die das Leben reizt.**

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

### 4.1 Haar- und Hauterkrankungen

#### Alopecia (plötzlicher totaler oder kreisrunder Haarausfall)

- **Thema/Erkrankung:**  
kreisrunder Haarausfall
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Geselligkeit; Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Eltern
- **Treffen:**  
Mittwoch 18.30 Uhr, 1 x im Monat  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
info@haarlos-in-hamburg.de /  
[www.haarlos-in-hamburg.de](http://www.haarlos-in-hamburg.de)

#### Paulinchen e. V. - Initiative für brandverletzte Kinder

- **Thema/Erkrankung:**  
Verbrennungen; Verbrühungen; Brandverletzungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Kontakt:**  
Tel: 0800/0112 123 (kostenlose Hotline)  
info@paulinchen.de / [www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)

#### Selbsthilfe Ichthyose e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
seltene Erkrankung; chronisch; Hautkrankheit

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
2 - 3 x im Jahr zum Stammtisch  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Margarete von Croy, Tel: 04104/96 21 80  
m.croy@gmx.de / [www.ichthyose.de](http://www.ichthyose.de)

#### Deutscher Psoriasis-Bund e.V. - Regionalgruppe Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Schuppenflechte
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. Montag im Monat, 19 Uhr  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Michael Krüger, Tel: 040 / 49 78 22  
[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

### 4.2 Umwelterkrankungen

#### Asbestose Selbsthilfegruppe in Hamburg / Schleswig-Holstein e.V.

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Gesellig-

keit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. Freitag im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Norderstedt
- **Kontakt:**  
Harald Niemann, Tel: 040/523 46 69  
asbestose-shg-hh-sh@gmx.de /  
[www.asbesterkrankungen.de](http://www.asbesterkrankungen.de)

### MCS-SHG für Umweltgeschädigte

- **Thema/Erkrankung:**  
MCS; Fibromyalgie; Umwelterkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 17 Uhr  
Stadtteil: Hamburg City
- **Kontakt:**  
Heike Habel, Tel: 04181/99 89 15  
shg-mcs-cfs@gmx.de

## 4.3 Allergieerkrankungen

### Allergie- u. Umweltkrankes Kind e.V. Ortsverband Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Neurodermitis; Asthma; Schlafstörungen;  
Essverhaltensstörungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung; Veranstaltungen;  
Betreuungsgruppen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;

Frauen; Männer; Eltern

- **Treffen:**  
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 20 Uhr  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Susanne Behrens, Tel: 040 / 600 99 463  
oder 040 / 52 468 78  
suse\_behrens@yahoo.de /  
[www.bundesverband-allergie.de](http://www.bundesverband-allergie.de)

### Allergie und Asthma SHG

- **Thema/Erkrankung:**  
Asthma; COPD; Allergien
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit;  
Funktionstraining
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Samstag 15.30 Uhr, alle 6 Wochen  
Stadtteile: Hamburger Westen und Osten
- **Kontakt:**  
Heike Remhof, Tel: 040 /721 77 74  
(abends bis 21.30 Uhr)

### ZAMA - Zahnmedizinische Arbeits- und Selbsthilfegruppe für Patienten

- **Thema/Erkrankung:**  
Gebisschäden; Kieferprobleme
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer;  
Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 3. Montag im Monat, 18 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 /39 57 67

**Wenn die Seele  
aus dem  
Gleichgewicht  
gerät...**

**Selbsthilfegruppen,  
denn jeder Mensch  
ist mehr als seine  
Erkrankung**

## 5. Psychische Erkrankungen, seelische Belastungen

### SHG Eltern von Kindern, Jugendlichen und Jungerwachsenen mit Angststörungen

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Nach Absprache, Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 56 67

### Panikmäuse Harburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Angststörungen; Panikstörungen; Depressionen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Dienstag 19 Uhr, 14tägig  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Ronald Helk, Tel: 040 /760 77 72 oder  
0163/38 21 262

### SHG Rede-Übungs-Gruppe „Freies Sprechen“

- **Thema/Erkrankung:**  
Redehemmungen in Gruppen
- **Aktivitäten:**  
Übungen
- **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

- **Treffen:**  
Mittwoch 17.45 Uhr, 2 - 3 x mtl.  
Stadtteil: Harvestehude
- **Kontakt:**  
1. und 3. Mittwoch, 19-20 Uhr  
Tel: 0178/92 33 678  
[www.freies-sprechen.org](http://www.freies-sprechen.org)

### Angstgruppe Fischbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Allgemeine Angststörungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, 2 x mtl.  
Stadtteil: Neugraben-Fischbek
- **Kontakt:**  
Thomas Brückner, Tel: 040 / 701 25 17  
(18-20 Uhr)

### Selbsthilfegruppe für (junge) Leute mit Sprech- und Redeängsten

- **Thema/Erkrankung:**  
Sprechangst; Redeangst; soziale Ängste
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten  
(nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
2., 4., 5. Donnerstag, 20 Uhr.

Stadtteil: Wandsbek

• **Kontakt:**

KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67  
shgredeaengste@googlemail.com

### SHG Soziale Ängste

• **Thema/Erkrankung:**

Soziale Phobie

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Donnerstag 20 Uhr, 14tägig  
Stadtteil: Wandsbek

• **Kontakt:**

KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Agoraphobie/Platzangst - Winterhude für Ältere

• **Thema/Erkrankung:**

Agoraphobie (Platzangst)

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Nach Absprache; Stadtteil: Winterhude

• **Kontakt:**

Godje, Tel: 040 /27 66 67  
(Mo - Fr. von 16 - 20 Uhr)

### Manisch-Depressiv Erfahrene Harburg

• **Thema/Erkrankung:**

Umgang mit Bipolar

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Mittwoch 18 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Harburg

• **Kontakt:**

Kerstin, Tel: 040 /763 71 34  
harbipo@gmx.de

### SHG Manisch-Depressiv-Erkrankte - bipolare Störungen „MDE Alsterquelle“

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Veranstaltungen

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene

• **Treffen:**

Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19 Uhr  
Stadtteil: Henstedt-Ulzburg

• **Kontakt:**

Sandra, Tel: 04106/76 49 194

### SHG Burnout - Depression

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Veranstaltungen

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene

• **Treffen:**

Dienstag, Donnerstag, 19 Uhr, 2 x mtl.  
Stadtteil: Eimsbüttel

• **Kontakt:**

KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### SHG für Depressive Ahrensburg

• **Thema/Erkrankung:**

Depression; Angststörung

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 9.30 und 18 Uhr, Montag 17 Uhr  
Stadtteil: Ahrensburg
- **Kontakt:**  
Peter-Rantzau-Haus, Tel: 04102/21 15 15  
[www.peter-rantzau-haus.de](http://www.peter-rantzau-haus.de)

### Depression - Die Zuversichtlichen Barmbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Depression
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 16.30 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Liselotte von Hein, Tel: 040 / 630 37 61

### SHG Depression Mümmelmansberg

- **Thema/Erkrankung:**  
Depressionen; Angstzustände
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 16 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Mümmelmansberg
- **Kontakt:**  
Ulrich Silhan, Tel: 0173/390 65 14  
[admin@ulrich-silhan.de](mailto:admin@ulrich-silhan.de) /  
[www.ulrich-silhan.de](http://www.ulrich-silhan.de)

### Gruppe Depression, St. Georg

- **Thema/Erkrankung:**  
Depressionen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 18.30 Uhr, 14tägig  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
Cornelia, Tel: 040 / 570 43 60

### Gesprächs- und Freizeitgruppe für Therapieerfahrene Menschen

- **Thema/Erkrankung:**  
psychosomatische/psychische Probleme
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Samstag 14 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Wolke 7

- **Thema/Erkrankung:**  
Depression
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 18 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**  
Peter Jaenecke, Tel: 040 / 602 79 86  
peterjaenecke@alice-dsl.de

### Angehörige depressiv Erkrankter I

- **Thema/Erkrankung:**  
Unterstützung und Bewältigung der eigenen Lebenssituation
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige
- **Treffen:**  
2. und 4. Dienstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### SHG Burnout - Erschöpfung bis hin zur Depression

- **Thema/Erkrankung:**  
Burnout; Erschöpfungssymptom
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
1 und 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Rainer Drews, Tel: 0172/54 55 872  
rainer.drews@web.de

### SHG Schwul und depressiv

- **Thema/Erkrankung:**  
Hilfe bei depressiven Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen

- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: St. Georg

- **Kontakt:**  
Thomas, Tel: 040 / 280 50 984  
thomas20099@onlinehome.de

### Besser Leben mit Depression

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Monika  
belemide@gmx.de

### SHG Umgang mit Depression

- **Thema/Erkrankung:**  
Depression; Burnout
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 16 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Joern, Tel: 040 / 328 699 02 (eher abends)  
joern-hh@email.de

### Angehörige psychisch Kranker / Landesverband Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Psychische Erkrankungen

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Di 15 - 17; Mi 10 - 12; Fr 10 - 15 Uhr
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 650 55 493  
kontakt@lapk-hamburg.de /  
[www.lapk-hamburg.de](http://www.lapk-hamburg.de)

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

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mittwoch 10 - 13 Uhr  
Stadtteil: Bahrenfeld
- **Kontakt:**  
LPE Büro, Tel: 040 / 27 86 22 53 / - 54  
info@lpe-hamburg.de /  
[www.lpe-hamburg.de](http://www.lpe-hamburg.de)

### Unabhängige Beschwerdestelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen in Hamburg e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
psychische Erkrankungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
1. Montag im Monat, 17.30 Uhr

Stadtteil: Barmbek

- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 270 790 643  
u.b.hamburg@web.de

### SHG Gespräche und Bewegung / LPE e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Erfahrungsaustausch; Bewegung mit Musik
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Tanzen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
1. und 3. Dienstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Claudia Touche, Tel: 040 / 30 38 66 82  
[www.lpe-hamburg.de](http://www.lpe-hamburg.de)  
Anke, Tel: 0170 / 243 44 030

### Hauser-Gruppen/Selbsthilfegruppen

- **Thema/Erkrankung:**  
Psychische Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Nach Absprache  
Stadtteil: Hamburg-Neustadt
- **Kontakt:**  
Margot Seydlitz, Tel: 040 / 428 81-92 46  
sozialpaedagogischer-fachdienst-eh-hause@wandsbek.hamburg.de

### **Angehörige psych. Kranker Wandsbek III**

- **Thema/Erkrankung:**  
psychische Erkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
1. und 3. Donnerstag im Monat, 14 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Lothar Zerrenner, Tel: 040 /180 14 290  
bis 18 Uhr

### **Gruppe der Angehörigen psych. Kranker im Landkreis Harburg**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 1. Montag im Monat, 19.30 Uhr.  
Stadtteil: Winsen / Luhe
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### **Aufgehende Sonne**

- **Thema/Erkrankung:**  
Menschen in seelischen Nöten
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 19.30 Uhr, wöchentlich.

Stadtteil: Winsen/Luhe

- **Kontakt:**  
Edeltraut Jenß, Tel: 04171/62 975  
Gudrun Matysek, Tel: 04171 / 69 23 44

### **SHG Bipolare Störungen UKE Eppendorf**

- **Thema/Erkrankung:**  
Bipolare Störung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Donnerstag 19 Uhr, alle 2 Wochen  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Martin Preradovic, Tel: 040 /696 450 87  
oder 0151/59 21 95 37  
sundi@gmx.de

### **SHG MDE UKE Eppendorf II**

- **Thema/Erkrankung:**  
manisch-depressive; bipolare Störung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 17 Uhr, 14tägig  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Norbert, Tel: 0178/205 53 62 oder  
040 / 631 22 34 (bis 22 Uhr)  
norbert.ney@web.de

### SHG für Bipolare Hamburger Süden

- **Thema/Erkrankung:**  
Bipolare Störungen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Donnerstag 16 - 18 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Harald Cornels, Tel: 0177/157 12 18  
haraldcornels@yahoo.de

### SHG Erwachsene Kinder von Borderline-Eltern(-teilen)

- **Thema/Erkrankung:**  
Borderline; Traumatisierung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
erwachsene Kinder
- **Treffen:**  
Mittwoch 20 Uhr, alle 14 Tage.  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Jana Reich;  
shg-borderlinekinder@gmx.de /  
[www.borderline-muetter.de](http://www.borderline-muetter.de)

### Selbsthilfegruppe für Mütter von Psychose kranken Kindern

- **Thema/Erkrankung:**  
Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**

Frauen

- **Treffen:**  
1. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr.  
Stadtteil: Blankenese
- **Kontakt:**  
Gisela Brandis, Tel: 040 /81 66 72  
gisela.brandis@gmx.de

### SHG Angehörige Psychose und Sucht im LV Angehörige psychisch Kranker e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Psychose; Sucht (Alkohol und Drogen)
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 18.30 Uhr, 14täglich  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Sylvia Mast, Tel: 040 / 655 40 40  
sylviamast@alice.de

### Frauenselbsthilfegruppe für Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Psyche; Psychosomatik
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen
- **Treffen:**  
1. und 3. Montag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## ISA

- **Thema/Erkrankung:**  
Sexuelle Übergriffe; Körperliche- und seelische Gewalt; 12 Schritte; Traditionen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Verständnis
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 16 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Olga, Tel: 040 / 753 658 83  
helgoland13@web.de

## „Löwenmütter e.V.“ gegen sexuelle Gewalt an Kindern

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Lokstedt
- **Kontakt:**  
Christa Ziehn, Tel: 040 / 58 71 74  
loewenmuetter@web.de

## SHG Tourette-Syndrom

- **Thema/Erkrankung:**  
Tics; Tourette
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**

Daniel Weber, Tel: 04103/18 700 11  
shg-hamburg@tourette-gesellschaft.de

## Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Zwangsstörungen
- **Aktivitäten:**  
Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr telef. Sprechzeit 10 - 12 Uhr
- **Kontakt:**  
DGZ e. V., Tel: 040 / 689 13 700  
[www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de)

## Selbsthilfe Station 4 - Zwangsstörungen

- **Thema/Erkrankung:**  
Zwangsstörungen; Depressionen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
2. und 4. Donnerstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Holger Müller, Tel: 040 / 572 42 918  
info@zwaenge-hamburg.de /  
[www.zwaenge-hamburg.de](http://www.zwaenge-hamburg.de)

### **SHG zwanghaftes Haarausreißen (Trichotillomanie) - Altona**

- **Thema/Erkrankung:**  
Trichotillomanie; Skin Picking (Hautpulen)
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Geselligkeit; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Antonia Peters, Tel: 200 61 39 (Mo. 10 - 12 und 18 - 22 Uhr, Mi 10 - 12 Uhr)  
TrichoHH@t-online.de  
[www.trichotillomanie.de](http://www.trichotillomanie.de)

### **SHG Recovery für Menschen mit psychischen Erkrankungen**

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr.  
Stadtteil: Bahrenfeld
- **Kontakt:**  
Stefanie Stopat, Tel: 04101 / 81 45 134  
recovery-selbsthilfe@nussknacker-hh.de

# **Sucht Selbst Hilfe**

**Suchtfrei Leben Lernen**

**Alkohol, Drogen, Cannabis,  
Glücksspiel, Ess-Störungen,  
Medikamente, PC-Sucht,  
Kaufsucht, Arbeitssucht,  
Co-Abhängigkeit**

## 6. Sucht

### 6.1 Alkohol/Medikamente

#### ELAS

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkoholgefährdeten-Gruppe
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Rahlstedt
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

#### FASD Regionalgruppe Hamburg und Umgebung

- **Thema/Erkrankung:**  
Fetales Alkoholsyndrom
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Inis und Achim Rosenke:  
Tel: 0172 / 54 09 15 69  
fasd-hh@gmx.de

#### nullkomma-nix e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Abhängigkeit; Gefährdung; Sucht
- **Aktivitäten:**

Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten nach Absprache

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Kontakt:**  
[www.nullkomma-nix.de](http://www.nullkomma-nix.de)

#### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Suchtselbsthilfe; Suchterkrankung
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Di 10.30 - 12.30; Do 16 - 18 Uhr
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 643 63 09  
[www.fksucht-hamburg.de](http://www.fksucht-hamburg.de)

#### Kreuzbund - Diözesanverband Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Suchtkrankheiten; Abhängigkeitskrankheiten
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Do 15 - 17 Uhr

- **Kontakt:**  
Geschäftsstelle, Martinistr. 42, 20251 Hamburg;  
info@kreuzbund-hamburg.de / [www.kreuzbund-hamburg.de](http://www.kreuzbund-hamburg.de)

### AL-ANON / Familiengruppen für Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen

- **Thema/Erkrankung:**  
Sucht; Co-Abhängigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Organisation ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 19/20 - 22 Uhr
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 27 13 354  
info.r3-nordort@al-anon.de / [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

### Die Alsterdorfer „Freie Selbsthilfegruppe“

- **Thema/Erkrankung:**  
Selbsthilfe; Selbsterfahrung; Bewältigungsstrategien
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 19 - 21 Uhr  
Stadtteil: Alsterdorf
- **Kontakt:**  
Manfred Günzel, Tel: 0177 / 319 48 12

### ELAS Regenbogen „Altona VI“

- **Thema/Erkrankung:**  
Abhängigkeitserkrankungen
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 18 - 20 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### ELAS Selbsthilfegruppe Altona II im Treff Regenbogen

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkoholsuchterkrankung; Co-Abhängigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
KISS-Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und mitbetroffene Frauen (Freundeskreise)

- **Thema/Erkrankung:**  
Abhängigkeit; Selbstbestimmung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen
- **Treffen:**  
1. und 3. Montag im Monat, 18.45 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Hannelore Frank, Tel: 040 / 39 69 51

### „Die Hanseaten“

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkoholsucht und gesundheitliche Folgen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Samstag 14 - 18 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Wolfgang Brauer, Tel: 0162/751 00 83  
die.hanseaten@web.de

### Sucht in meiner Familie

- **Thema/Erkrankung:**  
Coabhängige; Alkohol; Drogen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen
- **Treffen:**  
Samstag 11 - 14 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### SHG Frauengruppe Barmbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Treff für Frauen, die abstinent leben wollen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen
- **Treffen:**

Dienstag 19 - 21 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Barmbek

- **Kontakt:**  
STZ-Barmbek, Tel: 040 / 36 06-0

### LoBo Mittwochsgruppe

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 20 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Bergedorf
- **Kontakt:**  
Edeltraud Pingel, Tel: 040 / 735 61 55

### Selbsthilfegruppe Billstedt

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 19.30 Uhr  
Stadtteil: Billstedt
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Nachsorgegruppe für langjährige trockene Alkoholiker

- **Aktivitäten:**  
Austausch der Lebenssituation; Hilfe bei deren Bewältigung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene, die bereits mehrere Jahre abstinent leben.
- **Treffen:**  
Donnerstag 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Dulsberg

- **Kontakt:**  
Treffpunkt Eilbek (GPD Nordost),  
Tel: 040 / 652 90 95  
treffpunkt-eilbek@gpd-nordost.de

### ELAS - Dulsberg I

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19.30 Uhr, 14-tägig.  
Stadtteil: Dulsberg
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### ELAS - Freundeskreis Duvenstedt

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol-Abhängigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 19.30 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Duvenstedt
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### BKE - Suchtselbsthilfe Hamburg-West

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Medikamente
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Geselligkeit; Freizeitaktivitäten

(nach Absprache); Seminare; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Eidelstedt
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### ELAS - Gruppe Schön Klinik Eilbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Suchtselbsthilfe
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte
- **Treffen:**  
Dienstag 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Eilbek
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### ELAS Intensivgruppe I für Angehörige

- **Thema/Erkrankung:**  
Angehörigenarbeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;  
Einzelgespräche; Beratung;  
Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer;  
Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19.30 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil(e): Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Freie Selbsthilfegruppe anonymer Alkoholiker, Eppendorf

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 20 - 22 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Hans-Jörg Brunk, Tel: 040 /422 69 92  
(ab 20 Uhr)

### Freie Selbsthilfegruppe Fuhlsbüttel für Berufstätige

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Drogen; Medikamente
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 19.30 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Fuhlsbüttel
- **Kontakt:**  
Wolfgang Zander, Tel: 040 /769 081 81

### Anonyme Alkoholiker

- **Thema/Erkrankung:**  
Suchterkrankung; Alkoholabhängigkeit; Selbsthilfe
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Angehörige

mit Al-Anon Familiengruppen; Frauen; Männer; Eltern

- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - So abends  
Stadtteil: Großraum Hamburg
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 271 33 53  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### ELAS Innenstadt

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Mittwoch 18 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Hamburg-Mitte
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### „Nüchtern betrachtet“

- **Thema/Erkrankung:**  
Sucht; Alkohol; BTM
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 18.15 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Hamm
- **Kontakt:**  
Leo, Tel: 0172/425 88 34  
[m.hoffi@hotmail.de](mailto:m.hoffi@hotmail.de)

## Harburger Alkohol Nachsorge im Dialog (H.A.N.D.)

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Tabletten; Spiel
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Donnerstag 18.30 - 20 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Ursula Wandkowski;  
hand-harburg@web.de

## ELAS Abstinenzgruppe Harburg 1

- **Thema/Erkrankung:**  
Suchtmittel Alkohol
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## ELAS Abstinenzgruppe Heimfeld

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**

Mittwoch 19 - 21 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Heimfeld

- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## SHG für Alkoholabhängige und Ihre Angehörigen ELAS-Philippus-Horn

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Horn
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## ELAS in der Hummel

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Drogen; Medikamente
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Treffen:**  
Montag 19.30 - 21.20, wöchentlich.  
Stadtteil: Hummelsbüttel
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## ELAS III Iserbrook

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer

- **Treffen:**  
Donnerstag 19.30 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Iserbrook
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Freie Selbsthilfegruppe Käkenflur

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Medikamente
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Dienstag 20 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Langenhorn
- **Kontakt:**  
Jörg Vieth, Tel: 0177/282 18 66

### LO-BO II Montagsgruppe

- **Thema/Erkrankung:**  
Sucht (vorwiegend Alkoholabhängigkeit)
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten  
(nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Montag 20 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Lohbrügge
- **Kontakt:**  
Udo Waskala, Tel: 0176 / 84 53 78 30  
udo\_waskala@web.de

### Abstinenz Gruppe Neugraben

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol
- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19.30 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Neugraben
- **Kontakt:**  
KISS-Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Freie Selbsthilfegruppe Niendorf-Nord

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Medikamente
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Donnerstag 20 - 22 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Niendorf
- **Kontakt:**  
Heidi Bauer, Tel: 040 / 55 25 798

### Gruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige Osdorfer Born II

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 19 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Osdorf
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

## SHG „Klare Birne“, Alkohol

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkoholkrankheit; Abstinenz leben und bleiben
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 18.30 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Rotherbaum
- **Kontakt:**  
Wanja, Tel: 040 / 45 77 53  
wanja.pawlowitsch@web.de

## Deutscher Guttempler-Orden, Distrikt Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Gesundheitspflege; Suchthilfe; Bildung; Kultur
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 10 - 18 Uhr; Stadtteil: St. Georg
- **Kontakt:**  
Wolfgang Lütjens, Tel: 040 / 765 80 22  
geschaeftsstelle@guttempler-hamburg.de

## SHG suchtfrei leben

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Sucht
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Seminare; Veranstaltungen

che; Einzelgespräche; Beratung

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Donnerstag 16 - 18 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Herr Bozkurt, Tel: 0163/34 29 115

## Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Ortsverein Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Angehörige; Beratungsstelle
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 9 - 17 Uhr; Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Tobias Hoffmann, Tel: 040 / 29 82 11 08  
info@blaueskreuz-hamburg.de /  
[www.blaueskreuz-hamburg.de](http://www.blaueskreuz-hamburg.de)

## Montagsgruppe in der VIVA Wandsbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Depression
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Montag 18.30 - 20 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**  
Werner Daus, Tel: 040 /672 08 63

### MHC - Schwule Alkoholiker

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Männer
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Winterhude
- **Kontakt:**  
Claus Andresen, Tel: 040 / 410 19 50  
[www.schwule-alkoholiker.de](http://www.schwule-alkoholiker.de)  
Rainer Brockmann-Schünemann:  
Tel: 040 / 536 81 36

### Suchtselbsthilfe „Elbfüchse“ Wedel e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Suchthilfe; Alkohol; Drogen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Freitag 19.30 Uhr  
Stadtteil: Rissen
- **Kontakt:**  
Uwe Strassow, Tel: 040 / 60 92 78 23 oder  
0171 /319 10 02  
[suchtselbsthilfe@elbfuechse.de](mailto:suchtselbsthilfe@elbfuechse.de) /  
[www.elbfuechse.de](http://www.elbfuechse.de)

### Clean-mentine

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Drogen
- **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 18.15 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Cafe Belvedere / Seehaus:  
Tel: 040 / 2000 10 2030 (ab 10 Uhr)  
[www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de)

### ELAS - SH St. Stephan

- **Thema/Erkrankung:**  
Alkohol; Drogen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19 - 21 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### VIVA Wandsbek - Dienstagsgruppe

- **Thema/Erkrankung:**  
Drogen; Alkohol; Medikamente
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Dienstag 18.15 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Barbara Schultze, Tel: 0160 / 66 55 397

oder 0176/57 488 101  
shg-dienstag@gmx.de

## SHG für Angehörige von Alkohol- und Medikamentenabhängigen

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 3. Dienstag im Monat, 20 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Heike Breuer, Tel: 040 / 200 63 82 AB  
h.breuer-hamburg@t-online.de

## 6.2 Drogen

### Elterngruppe für Drogenabhängige / VIVA Wandsbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Drogenabhängigkeit von Angehörigen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Mittwoch 18 Uhr, 14-tägig
- **Kontakt:**  
Wiebke Schernikau, Tel: 040 / 693 23 58  
w.schernikau@t-online.de

### Elternkreis Drogenabhängiger Hamburg e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Co-Abhängigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche

che; Einzelgespräche

- **Die Organisation ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Montag 18.15 - 20 Uhr; Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Monika Gerke, Tel: 0151 / 67 62 79 93

### Lebensfreude - Angehörige, Eltern und Freunde von Drogenabhängigen

- **Thema/Erkrankung:**  
Drogen; Alkohol
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
1 und 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Angela Lissack, Tel: 040 / 180 66 419

### Schwindelfrei - reloaded (Sucht-mittelübergreifende SHG)

- **Thema/Erkrankung:**  
junge Sucht-Selbsthilfegruppe
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Freitag 18 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Die Boje, Tel: 040 / 444091 oder  
040 / 731 49 49  
schwindelfrei@dieboje.de /  
[www.dieboje.de](http://www.dieboje.de)

## 6.3 Essstörungen

### Overeaters Anonymous (OA)

- **Thema/Erkrankung:**  
Essstörung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Kontakt:**  
Matthias, Tel: 040 / 69 79 64 23  
[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

### Essstörungsgruppe und Beziehungssucht

- **Thema/Erkrankung:**  
Alle Essstörungen; Abhängigkeiten; Beziehungssucht
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Eltern
- **Treffen:**  
Mittwoch 19 Uhr, 14-tägig  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Tel: 0175/60 937 44 oder  
040 / 607 32 965

### „Neue Wege“ Selbsthilfegruppe Adipositas

- **Thema/Erkrankung:**  
Adipositas; Essstörung mit starkem Übergewicht
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Seminare

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
1 und 3. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Adipositas SHG Hamburg Eilbek

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Eilbek
- **Kontakt:**  
Steffy Borkowsky, Tel: 0176/55 23 72 83  
(16 - 19 Uhr)  
[shg@adipositasklinik-hamburg.de](mailto:shg@adipositasklinik-hamburg.de) /  
[www.shg-adipositasklinik-hamburg.de](http://www.shg-adipositasklinik-hamburg.de)

### Dicke Freunde Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Adipositas; Fettsucht; Übergewicht
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Funktionstraining; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Donnerstag 18.30 Uhr, Stadtteil: Rissen
- **Kontakt:**  
Ingrid Hergeselle, Tel: 040 / 81 57 87  
(16-17 Uhr)  
[wir@dicke-freunde-hamburg.de](mailto:wir@dicke-freunde-hamburg.de) /  
[www.dicke-freunde-hamburg.de](http://www.dicke-freunde-hamburg.de)

## 6.4 Andere Abhängigkeiten

### GA - Anonyme Spieler Interessengemeinschaft e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Spielsucht
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Stadtteil: Großraum Hamburg
- **Kontakt:**  
Bovestr. 41 a, Tel: 01805 / 10 40 11  
bundesweit (0,14 ct./Min.)  
kontakt@anonyme-spieler.org /  
[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)

### CoDA Co-Dependents Anonymous Harburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Coabhängigkeit; Beziehungssucht
- **Aktivitäten:**  
12-Schritte-Gruppe
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Montag 19.30 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### CoDa Co-Dependents Anonymous Wandsbek

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer

- **Treffen:**  
Donnerstag 20 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Fritz, Tel: 040 / 89 18 66

### SHG „Spiel-Hölle“

- **Thema/Erkrankung:**  
Spielsucht; Glücksspiel
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mittwoch 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Schenefeld
- **Kontakt:**  
Suchtberatungsstelle Schenefeld:  
Tel: 040 / 840 580 32

### Die Glücksritter - SHG Glücksspiel-Sucht Wandsbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Glücksspielsucht/-abhängigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Dienstag 19.30 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
diegluecksritter@dieboje.de

**GEMeinsamKEITEN**  
**entdecken**

**Aktivitäten und  
Austausch in  
Gesprächs- und  
Freizeitgruppen**

## 7. Besondere Lebenssituationen

### 7.1 Partnerschaft, Familie, Kinder

#### LUX

- **Thema/Erkrankung:**  
Adoptierte Menschen im Erwachsenenalter
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Gitta Liese, Tel: 040 / 636 70 954  
lux-forum-adoptierter@web.de /  
[www.lux-forum-adoptierter.de](http://www.lux-forum-adoptierter.de)

#### Verband binationaler Familien und Partnerschaften iaf e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Binationalität
- **Aktivitäten:**  
Einzelgespräche; Beratung/Information;  
Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Di + Do 9 - 12 Uhr
- **Kontakt:**  
Tel: 040 /44 69 38  
hamburg@verband-binationaler.de

#### Mütterzentrum Hohenfelde e.V.

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Annika Noftz, Tel: 040 / 22 74 89 45  
leitung@muetterzentrum-hohenfelde.de

#### Hamburger Tagesmütter und Väter e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Tageseltern
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Di - Do 9 - 12 Uhr; Stadtteil: Winterhude
- **Kontakt:**  
Gudrun Müller, Tel: 040 /200 33 77  
info@tagesmuetter-und-vaeter.de /  
[www.tagesmuetter-und-vaeter.de](http://www.tagesmuetter-und-vaeter.de)

#### Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV) e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Familienrecht; Trennung; Scheidung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Beratung/Information; Seminare

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Kontakt:**  
Beatrix Ruetten, Tel: 040 /209 498 99  
hamburg@isuv.de / [www.isuv.de](http://www.isuv.de)

### La Leche Liga Deutschland e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Stillberatung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Christel Opitz-Lüders;  
Christel.Opitz-Lueders@lalecheliga.de /  
[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

### La Leche Liga Deutschland e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Stillcafe für gestillte Kleinkinder
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Treffen:**  
3. Dienstag im Monat, 11.15-12.45 Uhr  
Stadtteil: Eppendorf
- **Kontakt:**  
Jenny Hilker. Tel: 040 / 55 77 9 77 4

### Hilfe für Schwangere in Norddeutschland e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Abtreibung; Schwangerkonflikt
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte

- **Treffen:**  
1 x im Monat; Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Elke Feldmeier-Thiele, Tel: 04154 / 75 275  
schwangerenhilfe@aol.com /  
[www.schwangerenhilfe.de](http://www.schwangerenhilfe.de)

### Verstoßene Großeltern

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
2. und 4. Montag im Monat, 16 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Margrit Thomas, Tel: 040 /943 66 899  
info@verstossene-grosseltern.de /  
[www.verstossene-grosseltern.de](http://www.verstossene-grosseltern.de)

### Blauer-weihnachtsmann.org - e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Väter; Kindesentzug; Trennung; Scheidung
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Kontakt:**  
Detlef Naumann, Tel: 040 / 76 75 31 42  
hilfe@blauer-weihnachtsmann.org

## Väteraufbruch für Kinder - Landesverein Hamburg e.V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Trennung; Umgangsrecht; Sorgerecht
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Seminare; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Kinder; Frauen; Männer; Eltern
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - So 00 - 24 Uhr  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt**  
Tel: 040 / 870 85 377 (Hotline)  
post@vafk-hh.de /  
[www.vaeteraufbruch-hamburg.de](http://www.vaeteraufbruch-hamburg.de)

## 7.2 Älter werden

### Graue Panther Hamburg e.V. Altenselbsthilfe

- **Thema/Erkrankung:**  
Information; Beratung; Veranstaltungen; Thema Alter
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Einzelgespräche; Beratung/Information; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo 15 - 17 Uhr; Stadtteil: St. Pauli
- **Kontakt:**  
Martina Schmidt, Tel: 040 / 439 33 88  
info@grauepanther-hamburg.de

## Lebensfragen im Älterwerden: erschöpft, ausgebrannt, Burnout

- **Thema/Erkrankung:**  
Burnout; Depression; Ängste; Gesundheit und Einsamkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Mi 12 Uhr; Do 17 Uhr, 14-tägig  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Tel: 0175 / 60 937 44 oder 607 329 65

## Frauen - Aktiv im Alter

- **Thema/Erkrankung:**  
Frauen aus der Alterseinsamkeit holen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen
- **Treffen:**  
Samstag unterschiedlich, alle 14 Tage  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Karin Casas, Tel: 040 / 880 77 95  
(von 17 - 1 Uhr, außer Fr./Sa./So.)

## Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V. - Landesverband Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Geselligkeit; Freizeitaktivitäten
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung/Information; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Fr 9 - 13 Uhr  
Stadtteil: unterschiedlich
- **Kontakt:**  
Ruth Hupe, Tel: 040 / 55 77 93-80  
info@lab-hamburg.de

### Begegnungen im Alter, Wandsbek I

- **Thema/Erkrankung:**  
Leben im Alter; Probleme; Geselligkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Treffen:**  
Donnerstag 16 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Erika Sindt, Tel: 040 / 254 31 15

### SHG Begegnungen im Alter Barmbek

- **Thema/Erkrankung:**  
Gesundheitsliche Probleme; gegenseitige Hilfe in allen Lebenslagen
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen
- **Treffen:**  
Dienstag 14 Uhr, wöchentlich.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Helga Perske, Tel: 040 / 279 10 43

### 50 plus - Älter werden mit Schwung

- **Thema/Erkrankung:**  
Vorbeugung von Depressionen; Einsamkeit; Isolation
- **Aktivitäten:**  
Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Interessierte
- **Treffen:**  
1. und 3. Montag im Monat, 16 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Gesprächsgruppe für Ältere - Lust auf Gedankenaustausch

- **Thema/Erkrankung:**  
Kontakt; Austausch im Gespräch
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen; Männer
- **Treffen:**  
4. Mittwoch im Monat, 15 Uhr.  
Stadtteil: Winterhude
- **Kontakt:** Tel: 040 / 691 01 58

### Begegnungen im Alter, Wandbek IV

- **Thema/Erkrankung:**  
Rund um das Alter
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Interessierte; Frauen
- **Treffen:**  
2. und 4. Montag im Monat, 14 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek

- **Kontakt:**  
Frau Rusch, Tel: 040 / 693 37 38

### „Älter werden wir später, Frauen ab 55 Jahren“

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen
- **Treffen:**  
1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Marianne Pilz, Tel: 040 / 601 61 17  
mapil2@t-online.de

### SHG für Frührentnerinnen

- **Thema/Erkrankung:**  
Alle chronischen Erkrankungen, die zur Frühberentung geführt haben.
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen
- **Treffen:**  
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 16 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### „kreativ“ Kultur und Freizeitverein e.V. Hamburg

- **Thema/Erkrankung:**  
Langeweile und mangelnder Freundeskreis
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;

che; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten nach Absprache; Veranstaltungen; Betreuungsgruppen

- **Die Organisation ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Kontakt:**  
Rainer Stelling, Tel: 0171 5390 692  
[www.kreativ-hamburg.de](http://www.kreativ-hamburg.de)

## 7.3 Frauen, Männer

### Frauenclub

#### „Gesund sein - gesund bleiben“

- **Thema/Erkrankung:**  
Gymnastik; Übergewicht; Ernährung
- **Aktivitäten:**  
Gruppengespräche; Beratung; Gymnastik
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Frauen
- **Treffen:**  
Donnerstag 10.15 Uhr, wöchentlich.
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Männergruppe Altona

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Männer
- **Treffen:**  
wöchentlich, Donnerstag 19.45 Uhr  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Dirk Christen, Tel: 040 / 85 84 31  
dirkchristen@gmx.de

### **Männergruppe Wandsbek - Lebenslagen**

- **Thema/Erkrankung:**  
Männer
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Männer
- **Treffen:**  
2. Freitag und 4. Dienstag, 18 Uhr  
Stadtteil: Wandsbek
- **Kontakt:**  
Hans Ries, Tel: 0176 / 96 43 61 50

## **7.4 Sexuelle Identität**

### **Befah e.V. - Elterngruppe Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Homosexualität
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Eltern
- **Treffen:**  
Sonntag 16 Uhr, 1 x im Monat.  
Stadtteil: Barmbek
- **Kontakt:**  
Gesine Scheunemann,  
Tel: 040 / 547 68 823  
befah-hamburg@gmx.de /  
[www.befah-hamburg.de](http://www.befah-hamburg.de)

### **SÜDGAYS Die Harburger Klön- und Freizeitgruppe für Schwule**

- **Thema/Erkrankung:**  
Soziale Isolation

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Männer
- **Treffen:**  
1., 2., 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Harburg
- **Kontakt:**  
Hans-Jürgen Paarmann,  
Tel: 040 / 768 26 53  
hansi.paarmann@t-online.de

### **zeitWEISE - Kontakt- und Besuchernetz für frauenliebende Frauen e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Besuche und Unterstützung ; frauenliebender Frauen
- **Aktivitäten:**  
Einzelgespräche; Beratung; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
ab 50 Jahre
- **Treffen:**  
Jeden 4. Sonntag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Ingrid Gans, Tel: 040 / 38 08 67  
buero@netzweise.de / [www.netzweise.de](http://www.netzweise.de)

### **Bi-Gruppe Altona**

- **Thema/Erkrankung:**  
Bisexualität
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Beratung; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Angehörige; Frauen; Männer
- **Treffen:**

Jeden 3. Dienstag im Monat, 20 Uhr.  
Stadtteil: Altona

- **Kontakt:**  
Jörg, Tel: 040 / 753 28 59

### Switch

- **Thema/Erkrankung:**  
Transsexualität; Transgeschlechtlichkeit; Transidentität
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 2. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr.  
Stadtteil: Winterhude
- **Kontakt:**  
Mailin, Tel: 0176 / 29 49 73 23 (tagsüber)  
info@switch-hh.de / [www.switch-hh.de](http://www.switch-hh.de)

### hanse-x-men

- **Thema/Erkrankung:**  
Transsexualität; Transmann; F + M
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Beratung
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte; Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Jeden 2. Samstag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
kontakt@hansexmen.de /  
[www.hansexmen.de](http://www.hansexmen.de)

### Transvestismus / Cross-Dressing (HH, SH, NDS, MVP)

- **Thema/Erkrankung:**

Lebensprobleme

- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige
- **Treffen:**  
Jeden 4. Samstag im Monat, 16 Uhr und nach Absprache.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Jürgen, Tel: 0177 / 51 91 826  
(17 - 22 Uhr)  
[www.crossdressinghamburg.de](http://www.crossdressinghamburg.de)

## 7.5 Belastende Lebenssituationen

### Akademiker Initiative Hamburg e. V.

- **Thema/Erkrankung:**  
Erwerbslosigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Einzelgespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache); Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
Jeden 4. Mittwoch im Monat, 20 Uhr.  
Stadtteil: Ottensen
- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Werkstatt Schreibender Arbeitsloser

- **Thema/Erkrankung:**  
Depression; soziale Isolierung; Arbeitslosigkeit

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Veranstaltungen

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer

• **Treffen:**

1. und 3. Montag im Monat, 10 Uhr  
Stadtteil: Winterhude

• **Kontakt:**

Peter Schütt, Tel: 040 /46 20 98  
drpeterschuett@yahoo.de

**Kimkos - (Erwachsene) Kinder mit Kontaktabbrüchen**

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Jeden 3. Montag im Monat, 18 Uhr.  
Stadtteil: Wandsbek

• **Kontakt:**

Angelika Grabow, Tel: 04102/82 49 436  
a.grabow@w4w.net

**SHG „Gegen soziale Isolation“**

• **Thema/Erkrankung:**

Gegen Insulationsgefühle; gegen Einsamkeit; gegen Depression

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern

• **Treffen:**

Mittwoch 15.50 - 17.50 Uhr, 1 x im  
Monat  
Stadtteil: Wandsbek

• **Kontakt:**

Siegmund Pisarczyk:  
Tel: 040 / 689 13 376  
pisarczyk@arcor.de

**Hochsensible Personen - HSP I**

• **Thema/Erkrankung:**

Lebenshilfe; Reflexion

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Samstag 14.45 Uhr, 14tägig  
Stadtteil: Eilbek

• **Kontakt:**

Monika Lüth, Tel: 040 /796 37 98 (AB)

**SHG „Inneres Kind“**

• **Thema/Erkrankung:**

Kontakt zu / Arbeit mit dem Inneren  
Kind

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Interessierte; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Dienstag 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Eimsbüttel

• **Kontakt:**

KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

**Anonyme Messies**

• **Thema/Erkrankung:**

Machtlosigkeit gegen Ansammlungen;  
Nicht wegwerfen können; Aufmerksamkeitsdefizit

• **Aktivitäten:**

Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche

• **Die Gruppe ist offen für:**

Betroffene; Frauen; Männer

• **Treffen:**

Mittwoch 19 Uhr, wöchentlich  
Stadtteil: Harvestehude

- **Kontakt:**  
KISS Hamburg, Tel: 040 / 39 57 67

### Klare Linie

- **Thema/Erkrankung:**  
Messie-Syndrom; Chaos im Kopf
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Angehörige; Interessierte;  
Frauen; Männer; Eltern
- **Treffen:**  
Dienstag 18 Uhr, alle 14 Tage.  
Stadtteil: Norderstedt
- **Kontakt:**  
Ilona, Tel: 04193/44 11  
Klare\_Linie@aol.de

### Krank durch Mobbing

- **Thema/Erkrankung:**  
Depressionen; Psychosomatische Erkrankung; Burn out
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Jeden 1. Dienstag im Monat, 17 Uhr.  
Stadtteil: St. Pauli
- **Kontakt:**  
Barbara Joerges, Tel: 0176/707 69 363

### Verwitwet.de/jung verwitwet e. V. für verwitwete Mütter und Väter

- **Thema/Erkrankung:**  
Trauerbegleitung; Austausch zu Partnerverlust
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche;

che; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen; Männer
- **Treffen:**  
1. und 3. Sonntag im Monat, 12 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Ulla Engelhardt, Tel: 0172/513 50 41  
ulla.engelhardt@verwitwet.de /  
[www.verwitwet.de](http://www.verwitwet.de)

### Gesprächsgruppe für Trauernde

- **Thema/Erkrankung:**  
Partner-Verlust
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Gruppengespräche; Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene
- **Treffen:**  
Freitag; Sonntag  
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat und  
Sonntags-Cafe.  
Stadtteil: Sasel
- **Kontakt:**  
Margot Warnecke, Tel: 040 /606 63 55

## 7.5 Zusammenleben

### Freizeitgruppe „Altozeit“

- **Thema/Erkrankung:**  
Freizeit; gegen Vereinsamung; Freude an gemeinsamen Aktivitäten
- **Aktivitäten:**  
Geselligkeit; Freizeitaktivitäten (nach Absprache)
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Interessierte; Frauen; Männer

- **Treffen:**  
Jeden 4. Samstag im Monat, 17 Uhr.  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Kerstin Bojang, Tel: 040 / 380 04 77  
[www.freizeitinaltona.jimdo.com](http://www.freizeitinaltona.jimdo.com)

### **Selbsthilfegruppe für russisch sprechende Frauen**

- **Thema/Erkrankung:**  
einander helfen in schwierigen Lebenssituationen; Integration
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Gruppe ist offen für:**  
Betroffene; Frauen
- **Treffen:**  
Mittwoch 19 Uhr  
Stadtteil: Altona
- **Kontakt:**  
Galina Futoryanski, Tel: 0177/26 10 200  
futor@gmx.net

### **Tauschring Hamburg**

- **Thema/Erkrankung:**  
Nachbarschaftshilfe auf Gegenseitigkeit
- **Aktivitäten:**  
Erfahrungsaustausch; Geselligkeit; Veranstaltungen

- **Die Gruppe ist offen für:**  
Interessierte
- **Treffen:**  
Jeden 2. Montag im Monat, 19 Uhr.  
Stadtteil: Eimsbüttel
- **Kontakt:**  
Maritta Weiss, Tel: 040 / 490 31 52  
[www.tauschring-hamburg.org](http://www.tauschring-hamburg.org)

### **Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V.**

- **Thema/Erkrankung:**  
Kultur; Gemeinschaft; Hilfe
- **Aktivitäten:**  
Beratung/Information; Geselligkeit; Veranstaltungen
- **Die Organisation ist offen für:**  
Interessierte; Frauen; Männer
- **Beratungs-/ Sprechzeiten:**  
Mo - Mi, Fr 10 - 12 Uhr  
Stadtteil: Hamburg-Mitte
- **Kontakt:**  
Tel: 040 / 37 20 07  
dsw-hamburg@web.de / [www.dsw-ev.de](http://www.dsw-ev.de)

**Zwischen  
LIEBE  
und  
BELASTUNG**

**Selbsthilfegruppen  
für pflegende  
Angehörige**

## 8. Selbsthilfe-Kontaktstellen Umland/Überregional

### Schleswig-Holstein

#### **KIBIS Herzogtum Lauenburg / Geesthacht**

Neuer Krug 4,  
21502 Geesthacht  
Tel: 04154/9079 714,  
Mo. 9 - 12, Di. 17 - 19 Uhr  
[www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

#### **KIBIS Herzogtum Lauenburg / Mölln**

Wasserkrüger Weg 7,  
23879 Mölln  
Tel. 04542/9059 250, Fax: - 254  
Di. 9 - 12, Do. 15 - 18Uhr  
[www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

#### **KIBIS – Kreis Stormarn / Ahrensburg**

Große Straße 28-30,  
22926 Ahrensburg  
Tel. 04102/99 55 94  
[info@kibis-stormarn.de](mailto:info@kibis-stormarn.de)  
[www.kibis-stormarn.de](http://www.kibis-stormarn.de)

#### **KIBIS Kreis Steinburg/Itzehoe**

Liliencronstraße 8,  
25524 Itzehoe  
Tel. 04821/6001 133,  
Mo., Di. 9-12 Uhr, Mi. 16-19 Uhr  
[www.kibis-itzehoe.de](http://www.kibis-itzehoe.de)

#### **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](mailto:kreisverband-segeberg@awo-sh.de)

#### **KISS Lübeck**

Sophienstraße 2-8,  
23560 Lübeck  
Tel: 0451/122 53 - 77, Fax: - 90  
[kiss-luebeck@luebeck.de](mailto:kiss-luebeck@luebeck.de)  
[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

#### **DRK Kreis Pinneberg ZKS Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe**

Oberer Ehmshen 53, 25462 Rellingen  
Tel: 04101 / 50 03 - 490, Fax: - 300,  
[zks@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:zks@drk-kreis-pinneberg.de)

#### **DRK Kreis Plön ZKS Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe**

Plöner Landstraße 14,  
24211 Schellhorn  
Tel. 04342/903340-20, Fax: - 9

#### **DRK Neumünster ZKS Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe**

Schützenstr. 14-16,  
24534 Neumünster  
Tel: 04321 / 4191 - 19  
[zks@drk-nms.de](mailto:zks@drk-nms.de)

## Niedersachsen

### **KIBIS Lüneburg**

Altenbrücker Damm 1,  
21337 Lüneburg  
Tel: 04131/86 18 -20, -21  
[www.kibis-lueneburg.de](http://www.kibis-lueneburg.de)

### **KIBIS Stade**

Johannisstr. 3,  
21682 Stade  
Tel: 04141/38 56, Fax: 04141/921 511  
kibis-stade@paritaetischer.de  
[www.kibis-stade.de](http://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,  
info@ziss-online.de / [www.ziss-online.de](http://www.ziss-online.de)

## Überregional

### **NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel: 030 / 31 01 89 60, Fax: - 70  
selbsthilfe@nakos.de / [www.nakos.de](http://www.nakos.de)  
<http://www.selbsthilfe-interaktiv.de>

## Schlagwortverzeichnis

### A

A(D)HS	19 f.
Älter werden	81 ff.
Adipositas	76
Adoption	79
Agoraphobie	57
Ängste	56 f.
Aids	9
Akustikus Neurinom	20 f.
Alkohol, Sucht	66 ff.
Allein Erziehende	17
Allergie	54
Alopecia Areata	53
Alzheimer	21
Amputation	21 f.
Amyloidose	9
Antitrypsinmangel	9 f.
Aphasie	22
Arbeitslosigkeit	85 f.
Arbeitsgemeinschaft	17 f.
Asperger-Syndrom	22
Asbestose	54
Asthma	10, 54
Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom	19 f.
Autismus	22
Autoimmun-erkrankung	10

### B

Bechterew, Morbus	23
Behinderungen	17 ff., 24, 26 f.
Behinderungen, geistige	23

Benachteiligung	19
Binationalität	79
Bipolare Störung	57, 61 f.
Bi-Sexualität	84 f.
Blase	48
Blinde	23 f.
Borderline	62
Brandverletzungen	53
Brust	48
Burnout	57, 59, 81

### C

Chronische Erkran- kungen	83
Co-Abhängigkeit	77
Colitis ulcerosa	10
Colostomie	49
Contergan	24
COPD	10, 12 f.
Crohn, Morbus	10
Cross-Dressing	85
Cystische Fibrose	13

### D

Darmerkrankung	11
Demenz	24
Depression	57 ff.
Diabetes	11
Dickdarm	48
Down-Syndrom	24
Drogen	70, 74 ff.
Dystonie	25

### E

Einsamkeit	81, 86
Ernährung	83
Erwerbslosigkeit	85 f.
Essstörung	76
Epilepsie	25
Endometriose	11

### F

Familie	79 f., 86
Fetales Alkohol- syndrom	66
Fibromyalgie	25 f.
Frauen	80 ff., 88
Freizeit	58, 81 ff., 88
Frühberentung	83

### G

Gehörlosigkeit	27
Geselligkeit	81 f.
Gesprächsgruppe	84 ff.
Gesundheit	83
Glasknochen- erkrankung	32
Glaukom	26
Großeltern	80
Guillain-Barré- Syndrom	26

### H

Hämophilie	11
Hepatitis C	12

Hirnschädigung	26 f.	Lunge	50	<b>P</b>	
Hirntumor	44	Lungenemphysem	12 f.	Pankreatitis	44
HIV	9	Lungenfibrose	13	Parkinson, Morbus	32 ff.
Hochsensibilität	86	Lungenhochdruck	14 f.	Plasmozytom	49 f.
Hörgeschädigte	27	Lymphom	50	Polyneuropathie	35
Hörschädigung	27 f.			Polyposis coli	14
Homosexualität	84 f.			Polyzystisches Ovarial- syndrom	14
Huntington	28	<b>M</b>		Post-Polio-Syndrom	35
Hydrocephalus	40 f.	Männer	83 f.	Prostata	50 f.
Hypoglykämie	12	Magen	49	Psoriasis	53
		Marfan-Syndrom	13	Psychische Erkrankungen	59 ff., 64
<b>I</b>		Medikamente, Sucht	66	Psychose	62
Ichthyose	53	Meniere, Morbus	28	Psychosomatik	58, 62
Ileostomie	49	Messie-Syndrom	86 f.	Pulmonale Hyper- tonie	14 f.
Inneres Kind	86	Migration	88		
Interkulturalität	88	Mobbing	87		
Isolation	85 f.	Mütter	79 f.		
		Mukoviszidose	13 f.	<b>R</b>	
		Multiple Chemical Sensitivity	54	Rheuma	36 f.
<b>K</b>		Multiple Sklerose	29 ff.	Restless legs	35 f.
Kehlkopf	49	Muskelerkrankungen	31	Rett-Syndrom	36
Kontaktabbrüche	86	Myasthenia-gravis	31	Retinitis Pigmentosa	36
Kontakte	87 f.				
Kontakt- und Besuchs- netz	84	<b>N</b>		<b>S</b>	
Kleinwuchs		Nachbarschaftshilfe	88	Schädelhirnpatienten	26
Knochenmarktrans- plantation	12	Neurofibromatose	31	Schädelhirnverletzte	26
Kreisrunder Haar ausfall	53	Neuronale Ceroid Lipofuszinose	31 f.	Schlafapnie	38
Krebs	44 ff.	Nierenerkrankung	14	Schlaganfall	38 ff.
Kultur	88	Non-Hodgkin	50	Scheidung	79 f.
				Schuppenflechte	53
<b>L</b>		<b>O</b>		Schwangerschaft	80
Lebererkrankung	10	Organtransplantation	14	Schwangerschafts- abbruch	80
Lesben	84	Osteoporose	32	Schwerhörigkeit	19, 40
Legasthenie	28	Osteogenises imperfecta	32	Schwule	59, 83
Leukämie	50			Sehbehinderung	24
				Sehgeschädigte	40

Selbsthilfekontaktstellen 89 f.  
 Sexuelle Gewalterfahrung 63  
 Sexuelle Identität 85  
 Skoliose 40  
 Soziale Isolation 86  
 Sozialrechtliche Interessenvertretung 19  
 Spielsucht 77  
 Spina bifida 40 f.  
 Stillen 80  
 Stottern 41  
 Sucht 66 ff.  
 Sudeck, Morbus 41  
 Unterzuckerung 12  
 Werlhof, Morbus 15

**T**

Tagesmutter /-vater 79  
 Taubheit 40  
 Tauschring 88  
 Trichotillomanie 64  
 Tinnitus 41  
 Tourette-Syndrom 63  
 Tumorerkrankungen 44 ff., 51  
 Transidentität 85  
 Transmann 85  
 Transsexualität 85  
 Transvestismus 85  
 Trauer 87  
 Trennung 79 ff.  
 Turner Syndrom 42

**U**

Uveitis 42

**V**

Väter 80  
 Vaskulitis 42  
 Verbrennungen 53  
 Verstossen 80

**Z**

Zahnprobleme 54  
 Zunge 50 f.  
 Zwänge 63 f  
 Zystennieren, familiäre 15

Eine Auswahl unserer Informationsmaterialien, die in den Kontaktstellen ausliegen oder auf unserer Homepage unter [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) zum download zur Verfügung stehen.







## **KISS Hamburg**

### **Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen**

#### **Kontaktstelle Wandsbek**

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg

Tel: 399 263 38, Fax: 399 263 52

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

V.i.S.d.P.: Joachim Speicher

Layout: Anette Hillebrand

redaktionelle Mitarbeit: Petra Bauer

Slogans, Umschlagseiten und Flyer wurden von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von KISS Hamburg entwickelt.

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](mailto:info@paritaet-hamburg.de) / [www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)

Druck: nettp rint, Hamburg

19. Auflage, 11/2013

7.500 Exemplare

### **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 Anschriftegeberinnen/Anschriftegebern und Kontaktpersonen abgestimmt bzw. neu vereinbart werden.

KISS Hamburg wird gefördert von:



**Mein Leben ist  
anders.  
Deines auch?**

**Selbsthilfegruppen  
für Menschen  
in besonderer  
sozialer Situation**

**GEMeinsamKEITEN  
entdecken**

**Aktivitäten und  
Austausch in  
Gesprächs- und  
Freizeitgruppen**

**Barrieren  
miteinander  
überwinden**

**Selbsthilfegruppen**

