

# Beratungs- und Kontaktangebote in Pandemiezeiten



## KISS Hamburg ist weiter für Sie da

Wir **informieren** und **beraten** Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind, in unseren vier Kontaktstellen mit Voranmeldung und am Selbsthilfe-Telefon (040 39 57 67).

Wir **vermitteln** Interessierte an die über 1000 Selbsthilfeszusammenschlüsse in Hamburg.

Wir **helfen** bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen analog und digital (von A wie Arthrose bis Z wie Zwänge).

Wir **unterstützen** bestehende Selbsthilfegruppen und -organisationen mit Arbeitshilfen, Beratung und Fortbildung.

Wir **pflegen** eine umfangreiche Datenbank mit Informationen über die über 1000 Hamburger Selbsthilfeszusammenschlüsse und andere Informationen für an Selbsthilfe interessierte Menschen.

Wir **arbeiten** mit Fachleuten, Einrichtungen und Institutionen zusammen.

Wir **verwalten** die Finanzmittel des „Selbsthilfegruppen-Topfs“ in Hamburg und beraten zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und -organisationen.

Wir **werben** für die Idee der Selbsthilfe und versuchen, ein selbsthilfefreundliches Klima in Hamburg zu schaffen, damit es Menschen leichter haben, sich in Gruppen zusammenzufinden und ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen.

Wir sind **virtuell** für Sie da, beraten und unterstützen weiterhin persönlich mit Terminen

### KISS Hamburg

(Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen)

Kontaktstelle Harburg

Neue Straße 27

21073 Hamburg

Tel.: 040 / 300 87322

Regionale Sprechzeiten:

Di 10.00 bis 14.00 Uhr und Do 14.00 bis 18.00 Uhr

Selbsthilfe - Telefon: 040 / 395767

Mo - Do 10.00 bis 18.00 Uhr

kisssharburg@paritaet-hamburg.de

www.kiss-hh.de



## BRÜCKE HARBURG

### Treffpunkt für seelische Gesundheit

Nach wie vor und in besonderer Weise in der „Coronakrise“ ist die Brücke Harburg für Menschen da, die Unterstützung brauchen bei Lebenskrisen und/oder seelischen Erkrankungen für sich und ihnen Nahestehenden. Auch aktuell sind wir für Sie da in:

Unsere **offenen Sprechstunden**, jeweils montags 15 bis 17 und donnerstags 10 bis 12 Uhr. Innerhalb dieser Zeiten können Sie ohne vorherige Absprache gerne einfach persönlich vorbeikommen. Sie können natürlich auch anrufen oder per E-Mail mit uns Kontakt aufnehmen, auch außerhalb der angegebenen Zeiten.

**Einzelberatungen** erfolgen weiterhin nach individueller Terminabsprache, je nach Wunsch sowohl persönlich als auch telefonisch. Ohne Wartezeiten besteht die Möglichkeit einer persönlichen wie telefonischen Krisenintervention.

Gerne informieren wir Sie über unser **umfangreiches Gruppenangebot**.

Die **Brücke Harburg** wird von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert. Die Angebote sind für Sie kostenneutral. Gerne sind wir für Sie da und unterstützen Sie dabei, gut über diesen besonderen Winter zu kommen.

### Als allgemein hilfreich empfehlen sich:

Eine feste Tagesstruktur / Rituale sind dabei hilfreich.

Ein täglicher Gang nach draußen, ob zum Einkaufen oder Spazieren, jedenfalls ein „Break“ im Drinnensein. Bewegung an der frischen Luft im Tageslicht. Kontakte halten so gut es geht / in Verbindung bleiben, ob telefonisch oder auch in persönlichen Treffen, soweit möglich. Und sich rechtzeitig Hilfe suchen, wenn es zu schwierig wird.

Hörltwiete 5, 21073 Hamburg,  
Tel. 040 - 519 000 955/958,  
t.kloepfel@kirche-hamburg-ost.de



## Der Hafen

### Beratungsangebote auch in schwierigen Zeiten:

Wir sind weiterhin für Sie da!

**Kajüte in Neuwiedenthal** – Striepenweg 42

Telefonisch 040 / 524 77 29 330

Per Mail kajute@der-Hafen-vph.de

**Passage in Neugraben** – Marktpassage 12

Telefonisch 524 77 29 320

Per Mail passage@der-Hafen-vph.de

**Lotse in Wilhelmsburg** – Fährstrasse 70

Telefonisch 040 / 524 77 29 220

Sprechzeiten: Mo, Do, Fr 10-12 Uhr und Di, Mi 15-17 Uhr

Per Mail lotse@der-Hafen-vph.de

Sprechzeiten in türkischer Sprache: 040/ 524 77 29 2251

Di 16.00 bis 17.00 Uhr und Fr 11.00 bis 12.00 Uhr

Kontaktieren Sie uns gerne und informieren Sie sich über unsere Angebote.

Wir bieten auch Videoberatung an: [www.der-hafen-vph.de](http://www.der-hafen-vph.de)

**Neugraben** - Im neuen Jahr trifft sich die Walkinggruppe der Kajüte bei Wind und Wetter wieder jeden Donnerstag um 10 Uhr vor dem BGZ (Am Johannisland 2).

**Wilhelmsburg** - Wir walken durch den Inselepark. Jeder ist willkommen.

Freitags von 10:30 bis 11:30 Uhr

Ansprechpartner: 040-524 7729 230

Treffpunkt: Bushaltestelle Inselepark, Wilhelmsburg

### 0816- alle Tassen im Schrank

Der Podcast rund ums Leben und Überleben im alltäglichen Wahnsinn.

Hier sprechen wir mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Angehörigen und Profis und stellen Unterstützungsangebote, Erfahrungswerte und Informationen vor. Weil psychisches Wohlbefinden ein Thema von uns allen ist.

Zu finden auf Spotify und Deezer ab Mitte Dezember.



## Allgemeine Hinweise

### Gewalt, Trauma

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 0800 -0116 016  
Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 - 225 55 30  
Frauenhaus 24/7 0800 41 000  
Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle 741 052 127

### Senioren – Hamburg hilft Senioren

Ein Angebot für ältere Menschen in schwierigen Situationen und für Helferinnen und Helfer  
Telefon: 040 4 28 28 8000  
Montag bis Sonntag: 7 bis 19 Uhr  
Pflegetelefon 030 2017 91 31

### Seele in Not

Seelsorgehotline Kirche 14 – 18 Uhr 0800 45 40 106  
BDP Psychologen 8-20 Uhr 0800 77 72 244  
Psychologische Soforthilfe 9 – 18 Uhr 0800 000 95 54  
Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 222  
Kinder psychisch erkrankter Eltern [www.aufklaren.de](http://www.aufklaren.de)  
Verbraucherzentrale Mo-Do 9-17 Uhr 24832 119  
[harburg.quartier@vzh.de](mailto:harburg.quartier@vzh.de)

### Geflüchtete Menschen:

UKE Traumanetzwerk  
Deutsch und Englisch: Montag bis Freitag 9:00-15:00 Uhr unter: 040-7410-53210  
Deutsch und Farsi: Dienstag und Mittwoch 10:00-12:00 Uhr unter: 040-7410-57820  
Deutsch und Arabisch: Mittwoch 13:00-15:00 Uhr unter: 040-7410-57820

### Hilfreiche Links

[www.quarantaenehelden.org](http://www.quarantaenehelden.org)  
[www.hamburger-tafel.de/](http://www.hamburger-tafel.de/)

## Allgemeine Hinweise

### Kinder und Familie

**Kinderschutzzentrum Hamburg:** 040 491 00 07  
**Kinderschutzzentrum Harburg:** 040 790 10 40  
**Elternhotline:** 0800 -111 0 550  
**Hilfetelefon für Schwangere in Not:** 0800 - 404 00 20  
**Kinder- und Jugendtelefon:** 0800 - 111 0 333  
Nummer gegen Kummer (Kinder und Jugendliche) 116 111

Über die Behördennummer 115 erreichen Sie das jeweils **zuständige Jugendamt** für Ihren Wohnort.

Darüber hinaus ist der **Kinder- Jugendnotdienst** rund um die Uhr erreichbar, Tel.: 040 42815 - 3200.

Informationen über weitere **Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche** erhalten Sie über den **Link** <https://www.hamburg.de/basfi/>

---

### **Der IFD Hamburg ist weiterhin für Sie da!** **Integrationsfachdienst (IFD)**

Beratungsangebot für Hamburger Arbeitnehmer\*innen mit psychosozialen Schwierigkeiten, psychischer Erkrankung oder Behinderung, z.B. bei Wiedereingliederung nach längerer Erkrankung oder bei Konflikten.  
Telefon 040 38 90 45 – 20  
Sachsenfeld 2, 20097 Hamburg  
[info@ifd-hamburg.de](mailto:info@ifd-hamburg.de) [www.ifd-hamburg.de](http://www.ifd-hamburg.de)

## Kontakt:

### Harburger Bündnis gegen Depression e.V.

**Koordinator:** Jan Ole Schumacher  
Ergotherapeut BSc.OT

c/o. Zentrum für seelische Gesundheit Asklepios  
Klinikum Harburg  
Eißendorfer Pferdeweg 52  
21075 Hamburg  
Tel.: 040/ 76969071(AB)  
[harburg-buendnis-depression@t-online.de](mailto:harburg-buendnis-depression@t-online.de)