

**Kluge Männer
engagieren sich...**



...für sich selbst!

...für die eigene Gesundheit!

Eine Zusammenstellung von KISS Hamburg
über „Männer und Selbsthilfe“, Mai 2013.

Angebote für Männer - ein Überblick

Kontakte zu allen genannten Gruppen erhalten Sie über das Selbsthilfe-Telefon unter 39 57 67, Mo-Do 10-18 Uhr.



Gesprächsgruppen

*„Wie geht es Mann? Nach unserem Gruppentreffen meist besser!“**

Männergruppen gibt es in Altona, St. Pauli und Wandsbek (Themen sind Arbeit, Freunde, Partnerschaft und -suche, Beziehungen, Vater-Sein, Sexualität u.a.).

Prostatakrebsgruppen

*„Sogar wenn ein Mann Krebs hat, glaubt er zunächst daran, dass er schnell wieder gesund wird.“**

Selbsthilfegruppen gibt es in Altona, Hamm und Wandsbek. Bei allen anderen anderen Krebserkrankungen finden gemischt-geschlechtliche Gruppen statt.

Lets talk about sex:

Liebe, Sexualität und Partnerschaft

*„Bei uns erhält Mann die Gelegenheit endlich offen über sich zu reden und jeder kann sich durch die Gruppe Anregungen für eine befriedigende Sexualität in der Partnerschaft abholen.“**



Gruppen im Bereich der Suchterkrankungen

Es gibt leider keine Sucht-Selbsthilfegruppe in Hamburg, die sich bewusst als Männergruppe versteht, doch veranstalten die „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe LV Hamburg e.V.“, Tel. 643 63 09, regelmäßig ein Männerseminar. (www.fksucht-hamburg.de)

Aids / HIV

Bei der Aidshilfe Hamburg e.V. (Tel. 19411) und der Aidsseelsorge (Tel. 280 44 62) treffen sich Menschen, die sich mit anderen über HIV und AIDS austauschen wollen.

Gesprächs- und Freizeitgruppen für schwule Männer

gibt es in Winterhude, zumeist im Magnus-Hirschfeld-Centrum, Tel. 279 00 69, darunter u.a. eine Gruppe von „Schwulen Alkoholikern“. Außerdem gibt es noch eine Gruppe „Schwul und depressiv“ in St. Georg. Hinzu kommt eine Gruppe in Harburg, die „SÜDGAYS - Klön- und Freizeitgruppe für Schwule“.



Väter und Besuchsväter

Vätergruppen finden sich nur wenige in Hamburg, eine gibt es in der Elternschule Eimsbüttel, eine weitere für „Schwule Väter und Ehemänner“ trifft sich in St. Georg. Daneben bietet der „Väteraufbruch für Kinder LV Hamburg e.V.“ in mehreren Stadtteilen Treffen an (s.u.).

Sexuelle Gewalt / Missbrauch

Gruppen hierzu können nur direkt über KISS Hamburg, Tel. 39 57 67, erfragt werden.



Themen, die Männer noch bewegen

In Eimsbüttel trifft sich eine Gruppe für „Männer mit Handicaps“. Außerdem unterstützt KISS Hamburg alle Männer, die selbst eine neue Gruppe gründen wollen, gerne in ihrem Anliegen, Tel. 39 57 67.



Spezielle Beratungsangebote für Männer

Es gibt nur wenige Beratungsangebote, die sich speziell an Männer wenden. Dazu gehören u.a. „Männer gegen Männergewalt e.V.“ (Tel. 220 12 77), „Väter e.V.“ (Tel. 399 08 539), die Schwulenberatung im Magnus-Hirschfeld-Centrum (Tel. 279 00 69) sowie der „Väteraufbruch für Kinder“ (Tel. 870 85 377). Außerdem zum Thema Trauma: www.maenner-und-trauma.de

Das Thema MännerGesundheit bewegt die AG MännerGesundheit Hamburg (vgl. www.agm2007.maennerzeitung.de oder www.maenner-und-trauma.de) an der auch KISS Hamburg teilnimmt.

** alle Zitate von Männern aus Selbsthilfegruppen.*

Experten in eigener Sache: was habe ich als Mann von einer Selbsthilfegruppe?

- Fachinformationen durch Referenten oder durch den Besuch von öffentlichen Veranstaltungen
- Informationen von Selbstbetroffenen als „Experten ihrer selbst“
- eine gleichberechtigte Gruppe, die auf den Prinzipien Freiwilligkeit, Selbstbetroffenheit, Selbstbestimmung, und Verschwiegenheit beruht
- die Möglichkeit, Verantwortung für mich selbst und eine Gruppe zu übernehmen (bspw. die Gesprächsmoderation)
- Erleben, dass es anderen Männer auch so geht
- den konstruktiven Austausch über mich betreffende Themen oder Erkrankungen
- einen Gesprächsraum zur Wertschätzung eigener männlicher Sichtweisen
- Möglichkeiten zur Reflexion meines Verhaltens
- die Stärkung meines Selbstbewusstseins
- vermehrte soziale Kontakte



KISS unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Öffentlichkeitsarbeit, bei der Raumsuche, der Vermittlung neuer Interessierter und durch Hinweise zu Fachreferenten und anderen Experten. Wer eine neue Gruppe gründen will, kann sich deshalb an uns wenden, wir unterstützen ihn (und sie auch) gerne!



KISS Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 (Mo-Do 10-18 Uhr)
www.kiss-hh.de / www.paritaet-hamburg.de

KISS ist ein Angebot des PARITÄTISCHEN Hamburg



KISS wird finanziert durch die Freie und Hansestadt Hamburg und die gesetzlichen Krankenkassen.