



# Flaschenpost 2026 / I

## Die wellengang hamburg Frühjahrnews

### Liebe wellengang-Interessierte, liebe Fördernde,

die Natur erwacht – die Luft wird wärmer, Blumen sprießen, die Bäume tragen wieder ein grünes Kleid... Das Jahr kann nun so richtig beginnen.

Und auch wellengang hamburg nimmt 2026 richtig Fahrt auf – Etabliertes bleibt bestehen, neue Gesichter kommen dazu und Aktionen werfen ihre Schatten voraus.

Nach einem ersten Kennenlernen mit der Bestseller Autorin Franziska Hohmann, hat sich unsere fachliche Leitung mit ihr zu einer Talkaufzeich-

nung getroffen und in 45 Minuten über Herausforderungen, Möglichkeiten und Hilfeangebote für Kinder psychisch erkrankter Eltern gesprochen.

Das Gruppenangebot La Ola ist, mit einem neuen Leitungsteam, für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren gestartet.

Und: der Ehrentag steht kurz vor der Tür, für den wir uns ein tolles Programm überlegt haben.

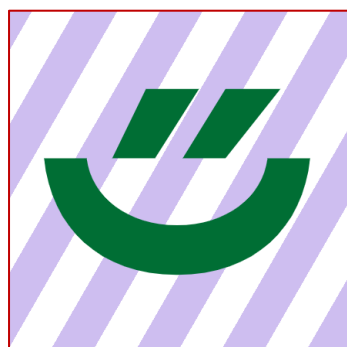
Viel Spaß beim Lesen!  
Das wellengang hamburg Team

### Zahlen, Daten, Fakten mal anders gezeigt...



### Aktion zum Ehrentag!

Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt hat zusammen mit dem Bundespräsidenten zum ersten, deutschlandweiten Mitmachtag aufgerufen. Anlässlich des Geburtstages unseres Grundgesetzes steht **Der Ehrentag** unter dem Motto „Für dich. Für uns. Für alle.“ In dem Zeitraum vom 16. bis 31. Mai ist jede Organisation dazu eingeladen eine Aktion im Namen des Ehrentages durchzuführen, um Menschen zusammen zu bringen und das gesellschaftliche Miteinander zu feiern.



Logovariante Ehrentag | <https://www.ehrentag.de/>

Aladin und wellengang hamburg beteiligen sich mit einem kostenlosen Programm!

Am 22. Mai um 15 Uhr begrüßen wir im FaNeWa-Pavillon, in dem auch unsere La Ola Gruppen stattfinden, das Theaterensemble der „Bühnebumm“. Sie werden für Kinder zwischen 3-11 Jahren das Stück „Das Spiel vom dicken, fetten Pfannekuchen“ aufführen.

Parallel wird in unserem Nachbar-Büro eine Autorinnenlesung für Interessierte und Fachkräfte stattfinden. Franziska Hohmann liest aus ihrem Bestseller „[Gut, dass du nicht mehr da bist](#)“. Diese Autobiografie ist ein schonungslos ehrliches Buch über psychische Krankheiten in Familien, über den Druck, stark sein zu müssen und über den Weg zur Selbstheilung. Das Buch gibt es auch als [Hörbuch](#).

Um Anmeldung wird gebeten!  
Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Infos und Anmeldung unter:  
<https://www.aladin-hamburg.de/>  
oder: [mail@wellengang-hamburg.de](mailto:mail@wellengang-hamburg.de)

## Talkaufzeichnung mit Franziska Hohmann

Was kann es für ein Kind bedeuten, wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist? Welche Ängste bestehen? Welche Bedürfnisse der Kinder werden oftmals übersehen? Welche Auswirkungen können die elterliche Erkrankung auf ein Kind haben und wie kann denen entgegen gewirkt werden?

All diese Fragen bespricht Jonas Popp, fachliche Leitung von wellengang hamburg, mit der Autorin Franziska Hohmann, die selbst Kind einer schwer psychisch erkrankten Mutter ist und jahrelang mit den Folgen für ihr eigenes Leben zu kämpfen hatte.

### Mit Betroffenen sprechen

Ein oft schwieriger Schritt: Wie spricht man eine Person an, wenn man das Gefühl hat, dass es ihr nicht gut geht?

## Social Media Team

In der Coronazeit als Idee einer weiteren, niedrigschwelligen Aufklärungs- und Unterstützungsmöglichkeit entstanden, hat unser Instagramkanal inzwischen immer mehr Fahrt aufgenommen.

Mindestens zwei Mal die Woche posten wir Beiträge rund um die Themen psychische Erkrankungen, mentale Gesundheit, geben Tipps zur Selfcare und weisen auf die Hilfeangebote von wellengang hamburg und anderen Institutionen hin.

Bei der Umsetzung unserer Ideen und zur Weiterentwicklung unseres Auftritts, haben wir seit April tatkräftige Unterstützung. Yağmur Topcu ist Studentin der Rechtswissenschaft und hat bereits mehrere Erfahrungen im Auf- und Ausbau von Social Media Kanälen und deren Pflege gesammelt.

Ein Ziel: es soll bei uns noch etwas „bewegter“ werden – was das heißt ist schon bald bei Instagram zu sehen: @wellengang.hamburg

„Es ist wichtig eine Brücke zu bauen. Natürlich kann man niemanden über die Brücke schieben oder ziehen, aber man kann von der einen Seite entgegen kommen und sagen: Ich bin da! Und das bedeutet nicht, dass man selbst das Problem dann händeln oder klären muss. Oft hilft schon das Thema anzusprechen und ggf. eine Telefonnummer einer Hilfestelle dabei zu haben“, erklärt Jonas Popp.

### Mit Kindern sprechen

Betroffene Eltern verneinen häufig, dass es ihnen nicht gut geht, wenn sie von ihrem Kind gefragt werden – aus Verdrängung, Angst oder auch Schutz des Kindes. Das kann im Umkehrschluss aber zur Folge haben, dass das Kind seiner eigenen Wahrnehmung zunehmend misstraut oder auch denkt, selbst verantwortlich für die teils schwere Situation zuhause zu sein.

„Es ist so wichtig zu wissen, was los ist, um sich keine Sorgen zu machen und nicht das Gefühl zu haben, sich kümmern zu müssen oder als Kind irgendwelche Schuld bei sich zu suchen. Und auch zu wissen, was ist eigentlich bei mir los, wie ist meine Situation oder Rolle zuhause und was ist die Normalität. Das ist ein wichtiger Ansatz, um Kinder präventiv aufzuklären und abzuholen“, sagt Franziska Hohmann.

Der komplette Talk ist in Kürze auf unserer [Homepage](#) zu sehen.



## Frühjahr La Ola ist mit einem neuen Gruppenleiterinnen-Team gestartet

Am 14. 04. trafen sich die Gruppenleiterinnen mit den 9 angemeldeten Kindern, im Alter zwischen 7 und 11 Jahren, zum ersten Kennenlernen, im La Ola Gruppenraum. Mit kleinen Spiel- und Vorstellungsrunden soll es bei dem „Schnuppertreffen“ darum gehen, dass sich die Kinder untereinander, die Räumlichkeiten sowie die Leiterinnen kennenlernen. Sie sollen sich auf die nachfolgenden Treffen freuen und der erste Stein für Vertrauen und Offenheit wird gelegt.

Darüber hinaus entwickeln die Gruppenleitenden ein Gefühl für die allgemeine Dynamik und können anhand dessen die Inhalte der Sitzungen entsprechend anpassen und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden noch genauer eingehen.

### Die neue Gruppenleiterin

Neben Alexandra Kinsvater, die nun zum dritten Mal eine Gruppe begleitet, wird erstmalig Ines Fouquet Teil des Leitungsteams sein.

Die Diplom-Sozialpädagogin und Familientherapeutin arbeitet schon seit vielen Jahren bei unserem Träger Aladin in der „Hilfe zur Erziehung“ und hat viele Erfahrungen mit verschiedenen Familienkonstrukten.



Ines Fouquet

„Ich wollte schon seit längerer Zeit das Gruppenangebot begleiten und freue mich, dass es nun geklappt hat.“

### Kontakt:

wellengang hamburg | c/o ALADIN gemeinnützige GmbH  
Schloßstraße 44 | 22041 Hamburg  
T (040) 600 88 35-60 | F (040) 600 88 35-61  
mail@wellengang-hamburg.de | www.wellengang-hamburg.de

**Spendenkonto:**  
ALADIN gemeinnützige GmbH  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE67 3702 0500 0009 4750 50  
BIC: BFSWDE33XXX