



Flaschenpost 2025 / II

Die wellengang hamburg Sommernews

Liebe wellengang-Interessierte, liebe Fördernde,

Das Jahr ist im vollen Gange, ebenso wie unsere Angebote und die Projektarbeit.

Zur Erweiterung unseres Angebots arbeiten wir stetig an neuen Ideen. Bei einem Projekt ist die Konzeptionsphase nun abgeschlossen, sodass wir hier schon mal einen kleinen Einblick geben möchten.

Außerdem berichten wir über die laufende Frühjahr-La Ola, bei der es im wahrsten Sinne des Wortes „hoch hinauf“ ging und gleichzeitig möchten

wir auch unsere neue Gruppenleiterin Alexandra vorstellen.

Zunächst erzählen wir aber erstmal über einen Drehtag mit dem NDR und unserem Kooperationspartner A:aufklaren. Wir freuen uns, dass das Thema „psychische Erkrankungen in der Familie“, durch einen solchen medialen Auftritt, erneut öffentliche Aufmerksamkeit bekommt.

Viel Spaß beim Lesen!
Das wellengang hamburg Team

Zahlen, Daten, Fakten mal anders gezeigt...

Du brauchst immer nur genug Mut für den nächsten Schritt, noch nicht für die ganze Treppe



wellengang hamburg beim NDR „DAS!“

Ende April wurde der FaNeWa Pavillon, in dem auch unsere La Ola Gruppen stattfinden, zum NDR-Drehort.

In der Sendung DAS! saß am 07.05. Katja Ebstein, anlässlich ihres 80. Geburtstages, auf dem charakteristisch roten Sofa. Neben einem Rückblick auf ihr über 50 jähriges Bühnenleben, sprach die Künstlerin auch über sozial- und politikkritische Themen.

Auch das Thema „psychische Erkrankungen in der Familie“ war Teil der knapp 40minütigen Sendung. Für einen Einspieler wurde bei uns im Pavillon gedreht und unsere Gruppenleiterinnen interviewt.

„Wenn viele Probleme in der Familie sind, dann können sich mitunter Kinder genötigt fühlen Zuhause zu bleiben... Dadurch kann es zu Fehlzeiten in der Schule kommen oder es können sich Ängste entwickeln“, skizziert Annika Smolka eine der möglichen Auswirkungen der elterlichen Erkrankung auf deren Kinder.



Iclal Öztürk und Annika Smolka im Interview

In dem Beitrag vom NDR erzählt eine betroffene Familie, warum das Gruppenangebot von wellengang hamburg für sie ein wichtiger Schritt war, damit die Tochter die psychische Erkrankung

ihrer Vaters und die Trennung der Eltern verarbeiten kann, denn darüber zu sprechen fiel der 9 jährigen lange Zeit schwer.



„Es geht in den Gruppen auch um eine Enttabuisierung. Die Kinder sollen verstehen, dass sie darüber sprechen dürfen“, erläutert unsere Gruppenleiterin Iclal Öztürk.

Die Sendung ist in der ARD-Mediathek bis zum 07.11.25 verfügbar:

[DAS! mit Musikerin Katja Ebstein - hier anschauen](#)



Aktuelles aus dem Gruppenangebot

Die Frühjahr La Ola ist im vollen Gange. 10 Kinder zwischen 10 und 12 Jahren sind inzwischen zu einer harmonischen Gruppe zusammengewachsen. Dazu beigetragen hat auch der obligatorische Ausflug, in der 3. Gruppensitzung.

Dieses Mal ging es in einen Kletterwald. Zwischen den Bäumen stellten sich die Kinder unterschiedlichen Herausforderungen – einzeln und individuell, als auch im Verbund und mit gegenseitiger Unterstützung. Besonders aufgefallen ist dabei das gegenseitige Mut-Zusprechen, als sich auch gemeinsam über Gelungenes zu freuen.

„Insbesondere die körperliche Aktivität und das gemeinsame Erleben bei so einem Ausflug ist für Kinder eine wertvolle Möglichkeit, Abstand vom oft

stressbesetzten Alltag zu gewinnen und positive, stärkende Erfahrungen zu sammeln“, erklärt Annika Smolka.

Unsere neue Gruppenleiterin

Zum ersten Mal dabei, auch bei dem Ausflug, war unsere neue Gruppenleiterin Alexandra Kinsvater. Die Psychologin hat bereits in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie gearbeitet und ist seit März Teil des Aladin Teams. Zusammen mit Annika Smolka betreut sie nun die La Ola Gruppen.

La Ola als eine Art Schnittstelle der Psychologie und Pädagogik, war für sie direkt interessant. Zur Vorbereitung einer Gruppensitzung nutzt Alexandra das La Ola Handbuch. „Ich finde, dass die Termine sinnvoll aufeinander aufbauen und erlebe, dass sie auch bei

den Kindern Anklang finden und für rege Gespräche sorgen“, beschreibt sie ihre ersten Erfahrungen.

Durch das Handbuch sind die Themen jeder Sitzung vorgegeben. Jedoch lässt der Leitfaden auch Spielraum für Flexibilität, um sich auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe einzustellen.

Mehr Infos zum Handbuch [hier](#).



(Alexandra Kinsvater, Psychologin M.Sc.)

„Ich wünsche mir, dass die Gruppe ein Raum ist, in dem die Kinder offen reden können und merken, dass sie nicht alleine sind.“

Pilot: Psychologische Beratung

Die Konzeptionsphase ist abgeschlossen, sodass noch in diesem Jahr der Pilot zur Psychologischen Beratung starten kann.

Dabei handelt es sich abermals um ein niedrigschwelliges Angebot und richtet sich an seelisch belastete Eltern. Diese können das Angebot ohne Attest und/oder vorheriger Diagnose in Anspruch nehmen.

In acht bis maximal zwölf Sitzungen werden Hilfesuchende beraten. Wichtig ist klar zu sagen, dass dabei keine Diagnostik erfolgt und auch keine Medikation empfohlen wird. Vielmehr geht es in der Beratung darum, Hilfestellungen bei der Erziehungsverantwortung zu geben – also die eigene Handlungsfähigkeit im Umgang mit ihren Kindern soll wiederhergestellt oder gefestigt werden.

Dies kann gelingen, indem der Fokus auf die Wahrnehmung von Veränderung gelegt wird, im Gegensatz zur möglicherweise vorher starr erlebten Lebens- oder Krankheits-situation. Es werden bestehende Ressourcen herausgearbeitet, benannt und neue erschlossen. Der Blick soll schlussendlich gestärkt und nach vorne gerichtet werden.

Ähnlich wie bei den La Ola Gruppen, sind die wöchentlichen Sitzungen gerahmt und in drei Phasen gegliedert:

1. Exploration und Aufklärungsarbeit
2. Reflexion und Perspektivfindung
3. Neuorientierung

Über den genauen Start und eine detaillierte Beschreibung kann in Kürze auf unserer Homepage nachgelesen werden.

British Flair Spenden

Das Hauptziel von Friends of Britain e.V. ist es Spendengelder für gemeinnützige Zwecke zu generieren und gleichzeitig die britisch-deutsche Beziehung in Hamburg und Umgebung zu fördern. In der jährlichen Benefizveranstaltung des Vereins „British Flair“, vom 05.-07. September auf Gut Basthorst, gibt es ein vielfältiges Programm mit einem Markt, verschiedenen Showacts und sportlichen Wettkämpfen.

Und auch eine Tombola, dessen Erlös an eine vorher ausgesuchte, gemeinnützige Organisation geht. In diesem Jahr wurde wellengang hamburg, nach einer Vorstellung des Angebots, durch die Fachliche Leitung Jonas Popp, ausgesucht. Wir freuen uns sehr!



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