



## Flaschenpost 2024 / I Die wellengang hamburg Frühlingsnews

### Liebe wellengang-Interessierte, liebe Fördernde,

so langsam kämpft sich die Sonne immer häufiger durch den grauen Hamburger Himmel und so wie der Frühling nehmen auch die Projekte von wellengang hamburg Fahrt auf.

Im Fokus unserer Arbeit stehen natürlich weiterhin unsere La Ola-Gruppen. Erstmals finden bei der gerade zu Ende gegangenen Gruppe Follow-Up-Termine statt, um Erfahrungen nach Gruppenende zu teilen sowie die erarbeiteten Elemente nachhaltig zu festigen.

Die Vorgespräche der nächsten Gruppe für Jugendliche zwischen elf und 16

Jahren laufen bereits und wir sind auch weiterhin im Kontakt mit der Medical School Hamburg, für eine weitere La Ola in deren Räumlichkeiten.

Weiter promoten wir unsere beiden, herausgegebenen Bücher – zum Gruppenkonzept „La Ola“ und unser illustriertes Kinderbuch „Wolkenwetter“. Darüber hinaus sind wir in der Planung für den nächsten Erlebnistag für aktuelle und ehemalige La Ola-Teilnehmende. Und wir beleben unsere Präventionsarbeit an Schulen wieder.

Viel Spaß beim Lesen wünscht,  
das wellengang hamburg-Team

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



Infos auf Seite 2

### Follow-Up Termine zur La Ola Gruppe

Im Sinne der Nachsorge und Nachhaltigkeit der gelernten und erarbeiteten Gruppeninhalte sowie dessen Auswirkungen auf die Teilnehmenden und die ganze Familie, finden erstmals drei Nachtreffen im Anschluss an eine Gruppenteilnahme statt.

Diese Treffen ermöglichen es uns herauszufinden, inwieweit die Gruppeninhalte den Kindern, der letzten Gruppe zwischen sieben und elf Jahren, im Gedächtnis geblieben sind. Zum anderen soll aber vornehmlich geschaut werden, wie gut den Teilnehmenden eine Art Nachsorge tut. Die Termine sind auf drei Monate verteilt - jeweils ein Termin im Monat. Ein Treffen fand bereits im März statt.

Die Gruppenleiterinnen Iclal und Annika wollen einzelne Inhalte, aus dem Gruppendurchgang, den Teil-

nehmenden in Erinnerung bringen und an die guten Erfahrungen anknüpfen.

„Die Kinder haben die Möglichkeit, aus ihrem Alltag zu erzählen und dabei Freudiges, Schönes, Lustiges oder auch Trauriges, Belastendes mit den anderen zu teilen. Dabei gibt es auch die Gelegenheit Fragen zu stellen, kreativ zu werden und Spiele zu spielen. Es ist uns wichtig, den Kindern eine gute Zeit zu ermöglichen“, sagen die Gruppenleitenden.



### Unser Instagram Profil

Seit ein paar Jahren hat auch wellengang hamburg einen Instagram Account. Auf unserem Kanal stellen wir nicht nur uns und unser Angebot vor, sondern möchten ihn auch für allgemeine Aufklärungsarbeit zum Thema psychische Erkrankungen (in der Familie) nutzen.

Derzeit bespielen wir unseren Kanal mit zwei Posts die Woche – immer mittwochs und sonntags. Dazu kommen immer mal wieder kurzfristige oder terminierte Posts zu Feiertagen und Veranstaltungen. Wir hoffen, dass wir über diesen zeitgemäßen und niedrigschwelligen Weg viele Betroffene erreichen und ihnen, auf unterschiedlichen Wegen, helfen können. Folgen kann man uns hier:



@wellengang.hamburg

## wellengang hamburg mit Bildungsauftrag an Schulen

Anfang März haben unsere Fachliche Leitung und unsere Projektleitung ein bestehendes Konzept zum Thema „psychische Gesundheit an Schulen“ wieder ins Leben gerufen. Das erstmals 2019 umgesetzte Konzept wurde, nach Anfrage eines engagierten Schülers der Gesundheits-AG des Gymnasiums Corveystraße, in Form eines anderthalbstündigen Workshops durchgeführt.

Im Mittelpunkt standen die gesellschaftlich relevanten Fragen: Was ist Gesundheit? Was ist eine (psychische) Erkrankung? Vor allem wurde auch der Schwerpunkt auf Kinder psychisch erkrankter Eltern und dessen Unterstützung gelegt. Um Einblicke in das Erleben von Betroffenen zu geben, wurden Ausschnitte aus unserem edukativen Film „Wir sind hier!“ gezeigt. In ihm werden der Mut zur Auseinandersetzung mit dem Thema sowie die Wich-

tigkeit von Hilfeangeboten und Vertrauenspersonen für betroffene Kinder verdeutlicht.

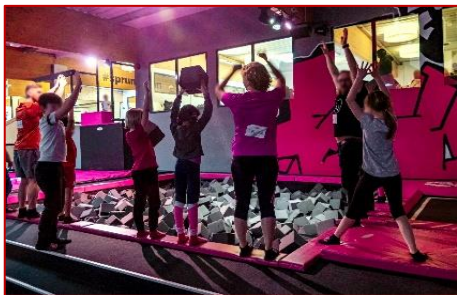
„Prävention beginnt im Kindesalter, bestenfalls auch schon in der Kita oder Vorschule. Ich freue mich, dass wir in Kooperation mit dem Gymnasium eine Beteiligung an den Projekttagen Psychische Gesundheit 2025 planen und bin begeistert über das Interesse und Engagement der beteiligten SchülerInnen“, resümiert unser Projektleiter Hendrik.



Hendrik van Kempfen und Jonas Popp

## Unser Erlebnistag 2024 wieder mit Anjorka Strehel

Im letzten Frühjahr fand zum ersten Mal unser Erlebnistag für ehemalige und aktuell Teilnehmende der La Ola Gruppen im Sprungraum statt.



(Bild vom Erlebnistag 2023)

Auch in diesem Jahr wird im Fokus des Tages eine sportliche Herausforderung stehen. Die Kinder und Jugendlichen sollen im besten Fall an ihre Grenzen gehen und diese meistern. Unsicherheiten, Zweifel, Angst sollen gemein-

schaftlich überwunden und gleichzeitig gemeinsam Stolz, Freude, Erleichterung und Spaß erlebt werden.

Neben Betreuern von uns, wird auch unsere Botschafterin Anjorka den Tag wieder mitbegleiten. Für ihre Bereitschaft und ihren Einsatz möchten wir uns schon jetzt herzlich bedanken!

Momentan stecken wir mitten in der Planung des Tages, der am 15.06. stattfinden wird. Verraten möchten wir jetzt noch nicht zu viel. Wir sind uns aber sicher, dass auch der 2. Erlebnistag ein voller Erfolg werden wird und werden dann natürlich berichten.

Einen Eindruck vom letzten Erlebnistag ist auf unserer Homepage zu sehen.

[www.wellengang-hamburg.de](http://www.wellengang-hamburg.de)

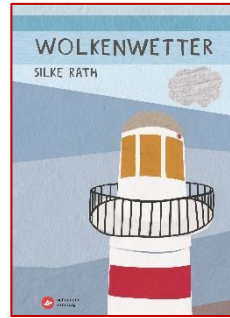
### Wie kann sich eine Angststörung äußern?

- Starke, andauernde Angstgefühle
- einhergehend mit körperlichen Symptomen (z. B. Herzrasen, Schwindel)

Häufig hat dies eine starke soziale Isolation zur Folge.

## Unsere Bücher auf der Leipziger Buchmesse

Die Leipziger Buchmesse ist, mit über 270.000 Besuchern im letzten Jahr, DIE Messe für Leseratten. In diesem Jahr findet sie vom 21. – 24.03. statt und wir sind absolut gespannt. Denn auch wenn wir nicht selbst auf der Messe sein können, werden unsere beiden Publikationen „Handbuch La Ola“ und Kinderbuch „Wolkenwetter“ wie das Kochbuch vom FaNeWa „Amalie Köstlich“ dort vertreten sein. Hier sind unsere Bücher auf der Messe zu finden: Halle 4 B301



Die Bestellung der Bücher ist ganz einfach. Eine Mail an [bestellung@aladin-hamburg.de](mailto:bestellung@aladin-hamburg.de) schreiben und Name sowie Adresse für die Rechnungserstellung angeben. Alle weiteren Infos auf den entsprechenden Buchseiten von:

[www.wellengang-hamburg.de](http://www.wellengang-hamburg.de)

und für das Kochbuch auf:

[www.familiennetzwerk-wandsbek.net](http://www.familiennetzwerk-wandsbek.net)

### 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](mailto:mail@wellengang-hamburg.de) | [www.wellengang-hamburg.de](http://www.wellengang-hamburg.de)

### Kontodaten:

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