



Flaschenpost 2023 / IV

Die wellengang hamburg Winternews

Liebe wellengang-Interessierte, liebe Fördernde,

ein unglaublich aufregendes Jahr neigt sich dem Ende entgegen und wir könnten kaum stolzer sein. Und das gleich aus mehreren Gründen. Zum einen auf die vielen tollen Projekte, die in diesem Jahr sowohl begonnen als auch abgeschlossen wurden.

Darunter der erste Erlebnistag für ehemalige Teilnehmende unserer La Ola Gruppen, unterstützt und initiiert von unserer Botschafterin Anjorka Strechel. Dann haben wir im Sommer unser Handbuch „La Ola“ veröffentlicht, das eine Orientierung als auch detaillierte Anleitung zur Durchführung einer präventiven Gruppe für

Kinder psychisch erkrankter Eltern darstellt. Zudem hat wellengang ein neues Gesicht bekommen, sodass unser Boot nun auf blauen Wellen schwimmt und wir haben neue Kooperationspartner. Und final zum Jahresende ist nun unser illustriertes Kinderbuch „Wolkenwetter“ ab sofort erhältlich.

Zum anderen sind wir aber ebenso stolz und dankbar für die wahnsinnig tolle Unterstützung, die wir in diesem Jahr erfahren haben. Tausend Dank dafür!

Besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht, das wellengang hamburg-Team

Zahlen, Daten, Fakten mal anders gezeigt...



Infos auf Seite 2

Unser Kinderbuch „Wolkenwetter“ ist ab sofort erhältlich

Wolkenwetter ist ein illustriertes Kinderbuch für Kinder psychisch erkrankter oder seelisch belasteter Eltern, ab 7 Jahren.

Es geht um die Geschichte von einem kleinen und einem großen Menschen, die in einem Leuchtturm leben. An manchen Tagen verdunkeln Wolken ihr Zusammenleben – eine Herausforderung, die der kleine Mensch meistern muss.

Die Autorin und Grafikerin Silke Rath beschreibt in einfacher, kindgerechter Sprache den betroffenen Lesern eine unspezifische Belastungssituation, die sie zu hoher Wahrscheinlichkeit genauso oder zumindest ganz ähnlich schon selbst erlebt haben. Durch das „Sich-Selbst-Wiederfinden“ in einer Geschichte stellt sich ein „Wir-Gefühl“

ein – die Kinder sehen, lernen und verstehen, dass sie nicht alleine sind, was oft der erste Schritt ist, sich jemandem anzuvertrauen. Schuld- und Schamgefühle werden abgebaut und die eigene Wahrnehmung gestärkt.

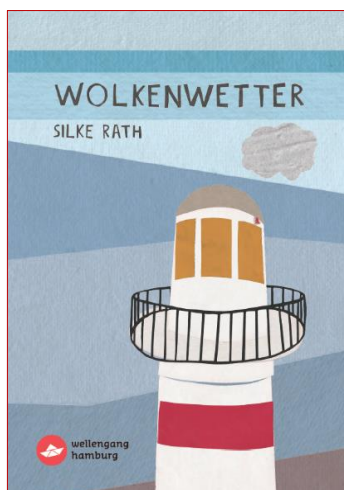
„Ich glaube, dass Kinder durch (Bilder-) Bücher ihre Umwelt sehr eindringlich

erfahren können und hoffe, dass WOLKENWETTER Kindern einen Anstoß geben kann, sich Hilfe zu holen“, sagt Silke Rath.

Mit dem Buch Wolkenwetter gibt wellengang hamburg sein Debüt im Bereich Kinder- und Jugendliteratur, im Kontext psychischer Erkrankungen in der Familie und erweitert damit gleichzeitig sein präventives Unterstützungsrepertoire.

Alle weiteren Informationen zu dem Kinderbuch, über die Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen, sind ab sofort auf unserer Homepage zu finden: www.wellengang-hamburg.de

Das Kinderbuch direkt bestellen
Einfach uns eine Mail mit dem Betreff „Kinderbuch“ schreiben und Name, Adresse und ggf. Institution angeben: mail@wellengang-hamburg.de



Neues Leitungsteam der La Ola Gruppen

Unsere La Ola Gruppen werden immer von zwei ausgebildeten Fachkräften geleitet. Wir freuen uns, dass wir jetzt ein festes Leitungsteam haben, das bereits die aktuelle Gruppe begleitet: Annika Smolka und Iclal Öztürk.

Annika ist seit Anfang 2021 im wellengang-Team. Es ist jetzt die insgesamt 5. Gruppe, die die Diplom Heilpädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin leitet. „Ein Glücksmoment für mich ist es zu erleben, wie Kinder sich öffnen, Vertrauen gewinnen und sich einander mitteilen“.

Daneben ist Iclal erst vor kurzem zu unserem Team dazu gestoßen. Die angehende Psychologin M.Sc. freut sich die Gruppen-Teilnehmenden zu unterstützen. „Ich wünsche mir, dass wir einen sicheren Raum schaffen und Kinder wieder in die „normale“ Kinderrolle schlüpfen können“.

Besonders spannend für sie und für uns ist, dass Iclal unterstützt durch unser Handbuch arbeitet. Nach den bereits positiven Rückmeldungen anderer Institutionen, erfahren und erleben wir nun nochmal „aus erster Hand“, wie unser Handbuch in der Praxis angewandt wird. „Es erleichtert einem sehr, die einzelnen Sitzungen vorzubereiten“, so Iclal.



(Annika Smolka und Iclal Öztürk)

Lobbyarbeit

Auch in der Lobbyarbeit sind und bleiben wir aktiv. Die Aufklärung und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen ist uns ein großes Anliegen und gehört fest zu unserer Angebotslinie. So haben wir uns auch gerne an zwei tollen Aktionen unserer Kooperationspartner beteiligt. Zum einen an der „Woche der seelischen Gesundheit“ vom Aktionsbündnis seelische Gesundheit und zum anderen an der Fachtagung „Kleine Held*innen in Not“, einer Kooperationsveranstaltung von mehreren Verbänden und initiiert von den Frühen Hilfen.

In beiden Online-Veranstaltungen referierten wir über unser La Konzept - dessen Methoden sowie die dadurch möglichen Wirkungsweisen.

www.seelischegesundheit.net
www.fruehehilfen.de

Lizenz Handbuch

Es ist nicht nur möglich nach unserem Handbuch zu arbeiten, sondern auch eine Präventionsgruppe mit dem Namen „La Ola“ anzubieten.

Hierfür bieten wir ein Supervisionsprogramm an, das 3 Sitzungen á 90 Minuten umfasst. Die Supervision findet sowohl vor als auch während des Gruppendurchgangs online statt.

Nach Wunsch kann außerdem eine Markenlizenz erworben werden. Durch dieses Angebot profitieren andere Institutionen nicht nur von unserer 10 jährigen Erfahrung, sondern auch von dem bestehenden Bekanntheitsgrad von wellengang hamburg bei Schulen, Therapiepraxen, psychiatrischen Institutionen und sozialpädagogischen Einrichtungen.

Alle Informationen zu dem Programm sind auf unserer Internetseite zu finden.

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

- Depressive Störungen gehören laut Bundesgesundheitsministerium zu den „häufigsten und in ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen“.
- In Deutschland leiden über 5 Millionen Erwachsene im Laufe ihres Lebens an einer depressiven Störung, das sind etwa 8,2%.

La Ola Gruppe wächst zusammen

Die aktuelle La Ola Herbstgruppe am Wandsbek Markt ist in vollem Gange und die Teilnehmenden im Alter zwischen 7 und 11 Jahren wachsen immer mehr zusammen. Nach dem obligatorischen Ausflug, hatten die nächsten Treffen das Thema „Gefühle“ im Fokus. Durch verschiedene Aufstellungen, Spiele und Gesprächsrunden sollen die Kinder in ihrer Wahrnehmung gestärkt werden und lernen (ihre eigenen) Gefühle zu benennen.

Kinder psychisch erkrankter Eltern
TELEFONISCHE SPRECHSTUNDE
Montag: 16 - 17 Uhr
Mittwoch: 11 - 12 Uhr
040/38 6666 9 - 35
beratung@wellengang-hamburg.de

wellengang hamburg ist ein Angebot für Kinder psychisch erkrankter Eltern und bietet Unterstützung durch präventive Kinder- und Jugendgruppen, Fortbildungen und Aufklärungsarbeit.

Weitere Angebote und Informationen auf:
www.wellengang-hamburg.de



Neue Sprechzeit

Ab sofort stehen wir in unserer telefonischen Sprechstunde für Fragen zu diesen Zeiten zur Verfügung:

Montag: 16 bis 17 Uhr
Mittwoch: 11 bis 12 Uhr

(040) 38 6666 9 - 35

Mehr Informationen zu unseren Angeboten und unserer Arbeit auf:

www.wellengang-hamburg.de

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

Kontodaten:

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