



wellengang hamburg in Zahlen

Alles was bisher geschah auf einen Blick

- Bis heute knapp 30 Gruppendurchgänge...
- und somit auch bis zu 300 Kinder und Jugendliche, die wir mit unserem Gruppenangebot unterstützen konnten
- Über 500 Stunden Beratungstelefon
- Etwa 1000 Anrufe von Betroffenen, Angehörigen und pädagogischen Fachkollegen
- Viele verschiedene Fortbildungen für Institutionen und Einrichtungen, Fachkräfte sowie Themen-Interessierte
- „Wir sind hier!“ – ein Dokumentarfilm über betroffene Kinder und Jugendliche
- 2 veröffentlichte Bücher
- Verschiedene (Werbe-) Aktionen zur Entstigmatisierung des Themas psychische Erkrankungen.
- Social Media Kanäle

Das aktuelle wellengang hamburg-Team



von links nach rechts: Jonas Popp, Annika Smolka, Iclal Öztürk, Hendrik van Kempen

10 Jahre wellengang hamburg



Liebe Freunde und Unterstützer,

wellengang hamburg wird 10 Jahre!!!

Da fehlen einem fast die Worte... aber auch nur fast, denn wir möchten Sie und Euch mit auf eine kleine Zeitreise durch das letzte wellengang-Jahrzehnt nehmen. Gemeinsam wollen wir auf die Anfänge schauen und darauf, was alles getan wurde, um wellengang hamburg-seinen stabilen Kurs zu geben.

Wir blicken zurück, wie die grundsätzliche Idee entstand und die Segel gehisst wurden, die erste Gruppe für Kinder psychisch belasteter Eltern in See stach und

wie sich die Angebote entwickelt und erweitert haben.

Wir erinnern uns auch an die stürmischen Zeiten und wie wir, angesichts der Coronapandemie 2020, kurzzeitig den Kurs ändern und die Segel einholen mussten, um dann mit voller Energie und frischen Ideen wieder Fahrt aufzunehmen.

Außerdem möchten wir einen kleinen Einblick hinter die Kulissen geben und von Entstehungsprozessen erzählen, bei denen der Seegang unter Deck auch mal etwas rauer wurde, um dann schließlich wieder in ruhige Gewässer zu gelangen und den Kurs zu halten.

MEHR AUF SEITE 2



AUS DEN GRUPPEN



Wie alles begann

Wie aus einer Beobachtung eine Idee und schließlich ein Projekt wurde

In der täglichen Arbeit unseres Kinder- und Jugendhilfeträgers Aladin, in der die pädagogischen Fachkräfte mit unzähligen Familien zusammengearbeitet und sie vor allem in dem Bereich „Hilfe zur Erziehung“ unterstützt haben, begegneten ihnen immer wieder Familien, in denen ein Elternteil psychisch belastet war.



Die elterliche Erkrankung kann nachweislich verschiedene und zum Teil schwerwiegende Auswirkungen auf die Kinder haben – Empfindung von Schuld und Scham oder das Gefühl des „Nicht-Genügens“, Parentifizierung, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zur Unbeschulbarkeit. Betroffene Kinder isolieren sich häufig und leiden im Stillen. Ein staatliches Hilfeangebot gibt es für sie nur lückenhaft, obwohl sie ein drei- bis vierfach höheres Risiko haben, selbst eine psychische Erkrankung zu erleiden. Leider sieht das System vor, dass Kindern erst dann geholfen wird, wenn sie selbst auffällig geworden oder bereits psychisch erkrankt sind. Das ist in etwa jedes 4. Kind, was bedeutet, dass allein in Hamburg über 77.000 Kinder und Jugendliche betroffen sind.



Barbara Frahm und Peter Heinzel, Gründer von Aladin gmbH und wellengang hamburg

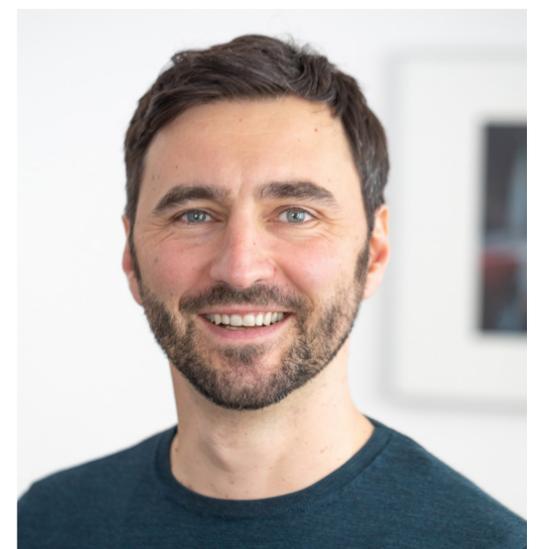
Mit der tiefen Überzeugung, dass Kinder psychisch erkrankter Eltern durch Aufklärungs- und Präventionsarbeit so gestärkt werden können, dass die negativen Auswirkungen einer seelischen Belastung abgemildert werden, wurde für sie ein Gruppenangebot erarbeitet. Bei diesem sollte von Anfang an nicht die Krankheit im Vordergrund stehen, sondern die Auswirkungen derselben auf die Kinder und das Familiensystem als Ganzes.



Ein Jahrzehnt ist ganz schön lang! Ich erinnere mich noch an die Pilotgruppe, die ich gemeinsam mit Inga Bothe durchgeführt habe. Mittlerweile ist so viel passiert. Das ist schon toll.



Jonas Popp, Pädagogische GL



Wie das Projekt und die Gruppe ihre Namen bekamen und sich wieder änderten

Vorschläge und Diskussionen unter Deck

Die Idee war geboren, das grobe Konzept stand – jetzt fehlte noch ein Name. Barbara Standke-Erdmann, die bis Ende September diesen Jahres die Position der pädagogischen Geschäftsführung bei Aladin bekleidete, war bei dem Prozess der Namensfindung dabei und erinnert sich noch sehr gut daran. „Das war ein längerer Prozess. Es wurde im gesamten Team von Aladin und auch bei Betroffenen nach Vorschlägen gefragt. Das Einzige, was von Anfang an feststand war, dass in dem Projektnamen der regionale Bezug verdeutlicht werden sollte.“

Der Name, der schließlich alle begeisterte, kam letztlich aber nicht aus den eigenen Reihen, sondern von einer Plattform. Auf ihr wurden die Eckpfeiler des Vorhabens eingegeben und da tauchte als Vorschlag unter anderem auch „Wellengang“ auf. Für die Einfachheit beim Eintippen in Suchmasken wurde sich schließlich auf die kleine Schreibweise geeinigt.

Von da an hatte das Projekt seinen Namen: wellengang.hamburg

Bleibt noch die Frage nach dem ursprünglichen Punkt zwischen wellengang und hamburg. So „unter uns“ verrät Barbara Standke-Erdmann etwas, was vielleicht nicht immer groß breitgetreten werden würde. „Der Punkt war eigentlich gar nicht

geplant, sondern hat sich irgendwann eingeschlichen und wurde dann immer weiter übernommen“, schmunzelt sie. Mittlerweile ist der Punkt aber im Namen verschwunden und wird seit einigen Jahren auch konsequent aus sämtlichen Medien verbannt.

Wie aus dem Gruppenangebot eine wellengÄng wurde und sich zur La Ola entwickelte

Ähnlich wie der Projektnamen, hat es auch gedauert, bis das Gruppenangebot seinen anfänglichen Namen „wellengÄng“ bekam. „Wir haben damals nach einem Namen gesucht, den Kinder und Jugendliche selbst nutzen, wenn sie über ihren Freundeskreis sprechen.

So kamen wir auf den englischen Begriff „gang“, wollten ihn aber phonetisch schreiben, damit die Aussprache klar ist. Das großgeschriebene „Ä“ sollte dabei das Hauptaugenmerk auf die Gruppe legen“, erklärt Barbara Standke-Erdmann. Nach einigen Jahren kam im Team bei Aladin allerdings immer öfter der Einwand auf,

dass im englischen Sprachgebrauch eine „gang“ mit etwas Kriminellem assoziiert wird, was so überhaupt nicht zum Gruppenangebot passt. Nach einigen Besprechungen und internen Diskussionen wurde der Name schließlich gestrichen.

Eine Zeit lang wurde das Gruppenangebot schlicht „wellengang Gruppe“ genannt. Aber es war immer klar, dass die Gruppen ihren eigenen Namen haben sollen. Einen Namen, der etwas aussagt und symbolisiert. Zudem sollte er genderneutral sein und keinem anderen Namen in Hamburg ähneln. Nach schier unendlich vielen Ideen und Gesprächsrunden tauchte auf einmal ein Begriff auf – La Ola. Und plötzlich ging die Entscheidung wieder sehr schnell. „La Ola“ (spanisch: die Welle), ist den Meisten mit Sicherheit

von Sportveranstaltungen bekannt, insbesondere aus Fußballstadien. Sie verkörpert die Gemeinschaft und auch die Freude etwas anzugehen und im Verbund zu schaffen. Und darum geht es im Kern auch bei unserem Gruppenangebot – also der perfekte Name.



Barbara Standke-Erdmann,
GL bis 2024

Startschuss des Gruppenangebots

Die erste wellengÄng sticht in See und das Konzept entwickelt sich

Die Pilotgruppe 2014 umfasste ganze 20 Sitzungen. Ihnen voraus gingen die einzelnen Vorgespräche und das Schnuppertreffen, die auch heute noch so stattfinden. Die Gruppeninhalte waren anhand der Bedarfe der teilnehmenden Kinder konzipiert und beinhalteten damals beispielsweise auch schon Ressourcenarbeit oder das Thema Gefühle. Das Alter der Teilnehmenden belief sich zu Beginn im Rahmen zwischen sechs und 17 Jahren.

Das heutige Gruppenangebot, mit seiner rahmengebenden Struktur, das die Abfolge der Themen, den expliziten Inhalten und den Methoden zu deren Vermittlung skizziert, entstand nicht über Nacht. Bis das letzte Konzept, das heute „La Ola“ heißt, feststand, vergingen einige Jahre.

Jonas Popp, fachlicher Leiter von wellengang hamburg, erinnert sich. „Ich habe 2014 zusammen mit einer Kollegin die Pilotgruppe durchgeführt. Im Laufe der folgenden Gruppendurchgänge wurden, je nach Besetzung, Themen und Alter der Teilnehmenden, die Inhalte der Sitzungen getauscht und die Methoden angepasst. Alle Gruppenleitenden brachten dabei im Laufe der Zeit auch selbst noch Methoden ein, die sie zuvor mal als sehr gut funktionierend erlebt hatten. Dadurch entstand nach und nach eine „Best-Practice-Sammlung“ an Inhalten und Methoden. Was gut funktionierte wurde beibehalten. Als wir dann 2018 damit anfangen, das Handbuch zur Durchführung von La Ola-Gruppen zu verfassen, entstand letztendlich der feste Rahmen in zwei Altersgruppen und mit festgelegten Inhalten.“

Der Ablauf und die Inhalte sind also mittlerweile zu Papier gebracht und veröffentlicht worden. Trotzdem ist das Konzept nicht für alle Zeit in Stein gemeißelt, verrät unser Projektleiter Hendrik van Kempen: „Wir werden auch weiterhin nicht nur Nuancen bei Bedarf verändern, sondern insgesamt unser Programm weiterentwickeln und stetig überprüfen. Wir haben in den letzten 2-3 Jahren viele neue Produkte bzw. Angebote entwickelt, spannende Kooperationen geführt und sind einfach den nächsten Schritt gegangen. So soll es auch in Zukunft weitergehen.“



Das Projekt wächst und die Werbetrommel wird gerührt

Ähnlich wie eine Konzeptentwicklung, braucht es auch Zeit, Ideen, Versuche und Durchhaltevermögen, um sich einen Bekanntheitsgrad aufzubauen. Hier möchten wir zumindest in Auszügen einen kleinen Einblick geben, was wir alles unternommen haben und wer uns unter anderem hilfreich zur Seite stand.



2014 Fachtag „Ach du liebes Kind!
– Kinder psychisch kranker Eltern zwischen den Systemen“ war ein von Fachreferenten durchgeführter Mix aus Vorträgen und Workshops für 200 Teilnehmende.



2014 Erste wellengäng fährt zurück in den Hafen –
erster Gruppendurchgang erfolgreich beendet.



2015 Benefizkonzert von „Music Alive“ in der Eilbeker Friedenskirche, dessen Einnahmen zu 100% an wellengang gingen, um den Ausbau des Angebots zu fördern.



2015 Hape Kerkeling wird Botschafter von wellengang.hamburg. „Jedes Kind, das mit einem erkrankten Elternteil aufwächst, sollte die Möglichkeit haben, Kraft und Wissen zu tanken. Daher unterstütze ich wellengang hamburg.“



2015 Vortragsreihe: „Perspektivwechsel – warum jeder seine guten Gründe hat“ war eine vierteilige Vortragsreihe mit fachlicher Auseinandersetzung und unterschiedlichen Blickwinkeln zum Thema „Psychische Krankheit in der Familie“.



2016 Dreharbeiten zu unserem Film „Wir sind hier!“ haben begonnen Vier Kinder im Alter von 9-15 Jahren und eine heute erwachsene Tochter einer psychisch kranken Mutter erzählen von sich und ihrem Leben mit einem erkrankten Elternteil. Regisseurin des Films: Andrea Rothenburg von Psychiatrie Filme, unterstützt von der Eckhard Busch Stiftung, der HAG und der Kroschke Kinderstiftung.



2016 Radio Hamburg finanziert erstmalig einen kompletten Gruppendurchgang



2016 Weihnachtspost als große Spendenaktion mit 25.000 Karten von CityCards, die fleißige Helfer in der ganzen Stadt verteilen. Großes Finale: Infostand am Jungfernstieg.



2017 Aladin Geburtstagskalender „Kinderrechte“ zugunsten von wellengang hamburg. Mit Zeichnungen von Kindern zum gleichnamigen Malwettbewerb.



2017 Der erste Newsletter „Flaschenpost“



2017 wellengang hamburg on Tour – im Wandsbeker Quarree



2018 Postkarten-Aktion „Wir wünschen einen sorglosen Sommer“



2018 „GemEinsam zuständig! Hinschauen und Handeln für Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern“ – Fachtag mit 400 Expert*innen



2018 Premiere in Hamburg – „Wir sind hier!“ ist Titel und zugleich die mutige Aussage von den 5 Protagonist*innen, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenleben und von den verschiedenen Herausforderungen berichten. Ein Film von wellengang hamburg und Psychiatrie-Filme.



2018 „Wir sind zuständig!“ – Aufruf zur Demonstration durch die Hamburger Innenstadt für eine schnelle und bundesweite Veränderung in der strukturellen Versorgung von Kindern psychisch erkrankter Eltern.



2019 MusicAlive – Zweites Benefizkonzert zugunsten Kinder psychisch erkrankter Eltern in der Eilbeker Friedenskirche.



2019 Start des wellengang Beratungstelefon – unterstützt mit einer Anschubfinanzierung durch das Hamburger Spendenparlament.



2019 wellengang hamburg feiert sein 5jähriges Jubiläum mit einer kleinen Hafentrundfahrt, zu der Unterstützter und Wegbegleiter eingeladen waren.

Das wünschte sich Geschäftsführer Volker Rath Ende 2019 für das Angebot:

Ich wünsche mir noch mehr Angebote von wellengang, um noch mehr Familien zu erreichen und mehr Wahrnehmung der Thematik und des Bedarfs in der Stadt.

Volker Rath, GL



An dieser Stelle unterbrechen wir kurz unsere kleine Bilderzeitreise und möchten nochmal ein bis zwei Schritte zurückgehen und von besonderen Highlights etwas genauer berichten.

Wir sind hier!

Wie wellengang hamburg zum Film kam

2015, nachdem das Gruppenangebot angelaufen war, steckte das Team wieder die Köpfe zusammen und überlegte sich Möglichkeiten, um die niedrigschwellige Aufklärungsarbeit weiter voranzutreiben und gleichzeitig das Thema „psychische Erkrankungen in der Familie“ weiter in den öffentlichen Diskurs zu bringen. Es war dann ein glücklicher Zufall, dass unsere damalige Projektleiterin Louise Larbanoix Kontakt zu der Regisseurin Andrea Rotenburg hatte, die sich schon seit Jahren für das Themengebiet interessierte und engagierte. Zusammen entwickelten sie das Konzept und Drehbuch für einen Dokumentarfilm über Kinder und Jugendliche, die über ihr Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Elternteil berichten – unverblümt und ehrlich.

„Meine Mutter war so krank, dass sie uns immer bei sich haben wollte. Aber versorgen konnte sie uns nicht, Sie hat aufgehört, Schulbrote zu machen, es gab kein Abendbrot mehr.“



Dreharbeiten am Hamburger Strand

In den Sommerferien 2016 haben die Dreharbeiten zu dem Film „Wir sind hier!“ begonnen. Ein Teil der kindlichen Darsteller zwischen 9-15 Jahren hatte an unserem Gruppendurchgang bereits teilgenommen, wodurch sie schon Vertrauen gefasst und gelernt hatten über ihre Situation, ohne Schuld und Schamgefühl, zu sprechen.

„Meine Mutter warf aus heiterem Himmel Grillkohle um sich. Als ich mit Kindern sprach, denen es ähnlich ging, war das eine Riesenerleichterung: Es gibt welche, die sowas auch erlebt haben.“

Im Januar 2018 fand schließlich die Filmpremiere in einem ausverkauften Kino statt und wurde später auch in anderen Veranstaltungsstätten vorgeführt, bis er schließlich Mitte desselben Jahres als DVD erschien.

Das Beratungstelefon Manchmal ist es leichter, einfach den Hörer in die Hand zu nehmen

Psychische Erkrankungen waren und sind leider noch immer häufig schambehaftet – sowohl für die Betroffenen selbst, als auch für die Kinder und andere Familienangehörige. Es kommen dabei viele Faktoren zusammen, weswegen sich Familien keine Unterstützung in ihrer Situation holen. In der Überlegung, welches Angebot die kleinste Überwindung für Betroffene bedeuten könnte, haben wir 2019 unser Beratungstelefon ins Leben gerufen.



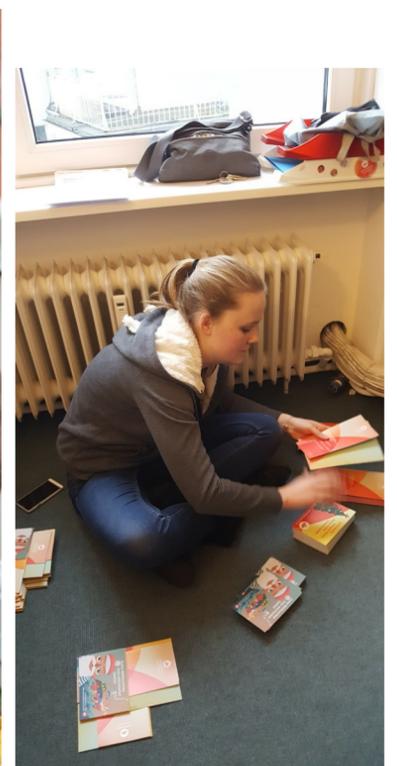
Jonas Popp begleitet fachlich die Sprechstunden

Die Ziele waren und sind so vielfältig wie die jeweiligen Situationen und Anliegen der Anrufenden. „Manchmal geht es darum allgemeine Informationen über eine Erkrankung zu geben. Andere suchen nach passenden Unterstützungsangeboten. Und bei manchen Anrufen entwickelt sich ein „Coaching“, wie das Thema innerhalb der Familie angesprochen werden kann“, berichtet Jonas Popp. Aufgrund der großen Nachfrage, von Betroffenen als auch von Schulen und Fachkollegen, wurden die Sprechzeiten nach einiger Zeit auf zwei Mal die Woche erhöht und finden bis heute so statt.

040/386 666 935

Montag 16 - 17 Uhr

Mittwoch 11 - 12 Uhr

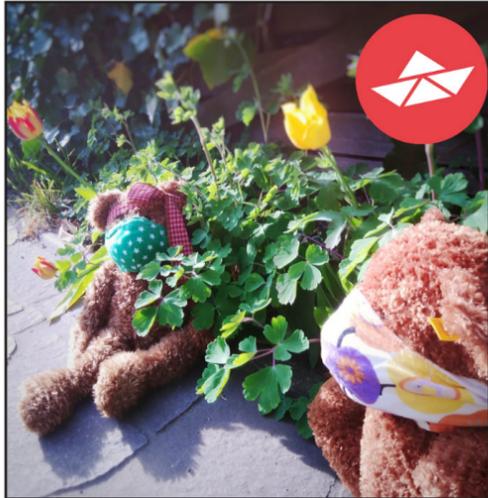


Blick hinter die Kulissen

Die letzten vier Jahre

Wie Projekte ihren Abschluss fanden und sich das Repertoire erweiterte

Wir setzen unsere Zeitreise fort und blicken anhand der Bildergalerie zurück auf die vergangenen Jahre.



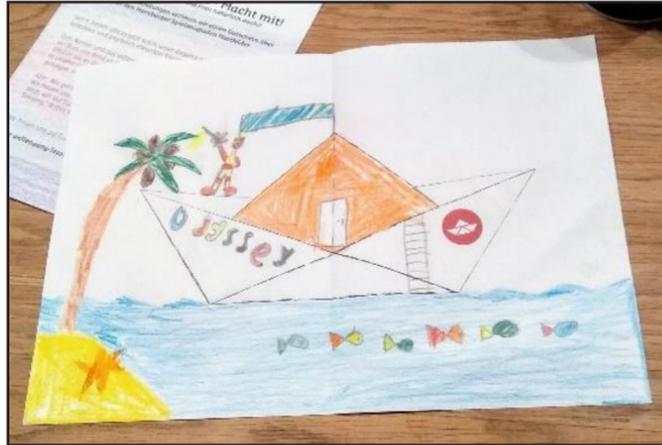
2020 Kursabweichung durch Corona – Gruppenangebot muss pausieren; verstärkte Beratung via Telefon sowie Start der verstärkten Nutzung von Social Media Kanälen wie Facebook und Instagram.



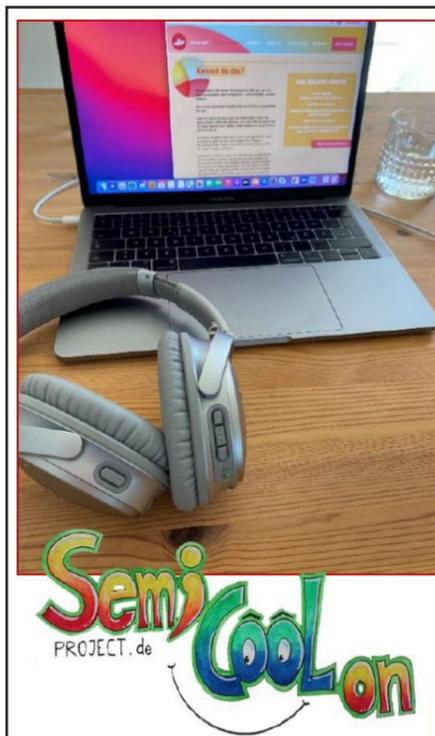
2020 wellengang bei Social Media. Um in der Corona Pandemie Betroffene auf anderem Weg erreichen zu können, ging das Angebot dort mit einem eigenen Profil online.



2021 Spendenaktion „Danker voraus!“ Unter dem Motto „Backen und Gutes tun“ stand die damalige Weihnachtsaktion, bei der jeder Spender ab 20€ einen Danker-Keksausstecher erhielt.



2020 Malwettbewerb „Alle Mann an Bord“ (...und Frau natürlich auch). Unser wellengang-Boot war die Vorlage und sollte von Kindern ganz nach ihrer eigenen Stimmung ausgemalt werden.



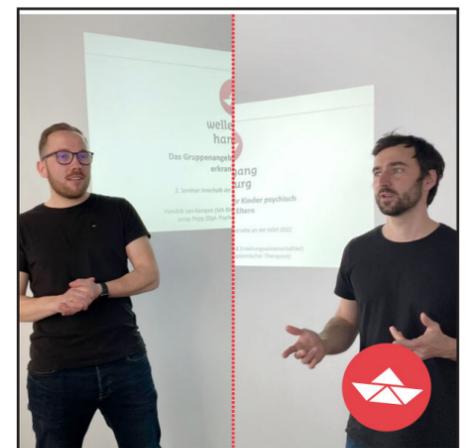
2021 Podcast mit SemiCoolon Project e.V., ein Verein, der sich für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen und einem offenen Austausch darüber einsetzt.



2021 Erstmals fanden in dem Jahr drei Gruppenangebote statt. Im Herbst liefen zwei Gruppen parallel - eine für jüngere Kinder und eine für ältere Kinder und Jugendliche.



2021 Anjorka Strechel wird Botschafterin „Kinder sind die Zukunft. Eine gesunde Gesellschaft kann nur entstehen, wenn Kinder gesund heranwachsen. Dass die Eltern eine Erkrankung haben, sollte die Kinder nicht beeinflussen, selbstbewusste Menschen und starke Persönlichkeiten zu werden. Deshalb unterstütze ich wellengang hamburg.“



2022 Fortbildungsangebote nehmen wieder Fahrt auf, zum Beispiel in der Medical School Hamburg und im Bildungs- und Beratungszentrum (BBZ) zum Thema Kinder psychisch erkrankter Eltern.



2022 Gruppenangebot in der Medical School Hamburg mit dem Ziel, betroffene Kinder so früh wie möglich zu erreichen.



2023 Erster Erlebnistag mit unserer Botschafterin Anjorka Strechel – ein Tag für ehemalige und aktuelle Teilnehmende unserer wellengang Gruppen. Motto: die eigenen Grenzen erkennen und gemeinschaftlich überwinden.



2023 Erschienen: „La Ola“ – das Handbuch zur Durchführung eines präventiven Gruppenangebots nach dem wellengang hamburg Konzept. Das Buch ist eine Orientierung als auch eine detaillierte Anleitung zum Aufbau, zur Gestaltung und Durchführung einer präventiven Gruppe für Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern.



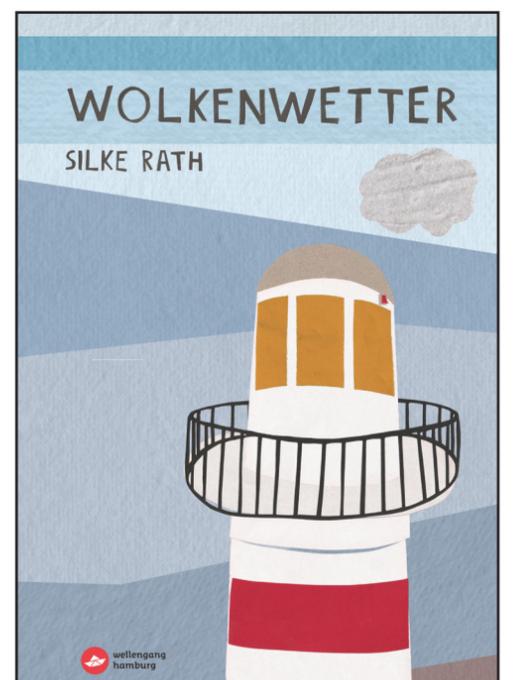
2023 Neuer Name für die wellengang Gruppen – La Ola. Gleichnamig zu dem Konzept verkörpert eine „La Ola“ die Gemeinschaft und auch die Freude etwas anzugehen und im Verbund zu schaffen.



2023 wellengang hamburg „wird blau“. Im Sommer hat wellengang ein neues Gesicht bekommen, sodass das knallrote Boot nun als echter Blickfang auf Wellen in verschiedenen Blautönen manövriert.



2023 Neue Mitgliedschaft beim Aktionsbündnis Seelische Gesundheit.



2023 Unser Kinderbuch „Wolkenwetter“ ist da! Es erzählt die Geschichte von einem kleinen Menschen und einem großen Menschen, die in einem Leuchtturm leben. Manchmal verdunkeln Wolkentage ihr Zusammenleben - eine Herausforderung, die der kleine Mensch meistern muss.

Kurs halten bei jeder Wetterlage

Wie Langzeitprojekte entwickelt und umgesetzt wurden



Wenn wir auf die zahlreichen Projekte innerhalb des Angebots zurückblicken, denken wir bei dem Wort „Langzeitprojekt“ mit Sicherheit an das Handbuch „La Ola – Eine Gruppe für Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern“. Dessen Entstehung hat gut über 5 Jahre gedauert und unserem Team einiges an Zeit, Mühe und Nerven gekostet.

Gesprächstechniken und Methoden, zu beschreiben. Und das dauerte seine Zeit. „Der Prozess lässt sich fast ein bisschen mit einer Diplomarbeit vergleichen. Da braucht es manchmal für die letzten 20% der Arbeit nochmal genauso lange, wie für die ersten 80%“, beschreibt Jonas Popp den Prozess.

Für die wissenschaftliche Belegung, über die Wirkungsweise des Konzepts, wurden mehrere Gruppendurchgänge von der Medical School Hamburg evaluiert. Auch diese Erkenntnisse flossen in das Handbuch ein.

Nachdem die Seiten gefüllt und die Arbeitsmaterialien zu jeder Gruppensitzung erstellt waren, dauerte es bis zum Druck noch einige Monate. Korrekturrunden wurden intern gedreht und der Titel sowie die Vermarktungsstrategie besprochen. Mitte 2023 konnten wir dann schließlich das Werk in unseren Händen halten. Jetzt hoffen wir, dass noch viele weitere Einrichtungen das Gruppenangebot stellen, damit noch viel mehr Kindern psychisch erkrankter Eltern geholfen werden kann.

Noch während sich das Konzept der wellengang Gruppen entwickelte, wurde die Idee geboren, das erlangte Wissen über den Aufbau und Ablauf eines präventiven Gruppenangebots sowie die angewandten Methoden zu verschriftlichen. „Da wir aus eigener Erfahrung wissen, wie mühselig es ist so ein Konzept zu entwickeln, wollten wir andere fachliche Einrichtungen und Institutionen an unserer Arbeit teilhaben lassen und sie mit einer Art Anleitung animieren und bestärken, ebenfalls ein Gruppenangebot durchzuführen“, erzählt Jonas Popp.

Ein Konzept mit verschiedenen Gruppensitzungen wurde von Barbara Standke-Erdmann und der ehemaligen Mitarbeiterin Juliane Tausch verfasst. 2015 stieß dann Jonas Popp als fachliche Leitung zum wellengang-Team dazu und entwickelte das Konzept und somit auch das Buch weiter.

In der täglichen Arbeit von dem Träger Aladin wurden zahlreiche Erfahrungen in der Arbeit mit Familien mit psychischen Erkrankungen gesammelt. Dazu kamen die Berichte von den Gruppendurchgängen. Das alles galt es auszuwerten, zu sondieren und das Wissen, unter anderem über Grundhaltung,

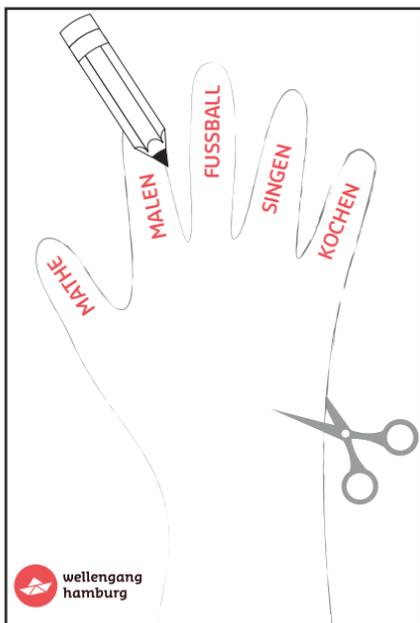
Handbuch Bestellinformationen

Bestellungen über den Button auf unserer Homepage
www.wellengang-hamburg.de

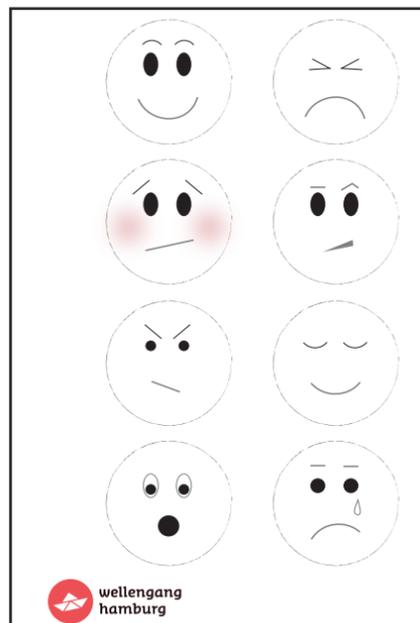
Oder schreiben Sie uns, unter Angabe ihres Namens, ggf. Ihrer Institution und Ihrer Adresse, eine Mail an:

bestellung@aladin-hamburg.de
Betreff: Handbuch

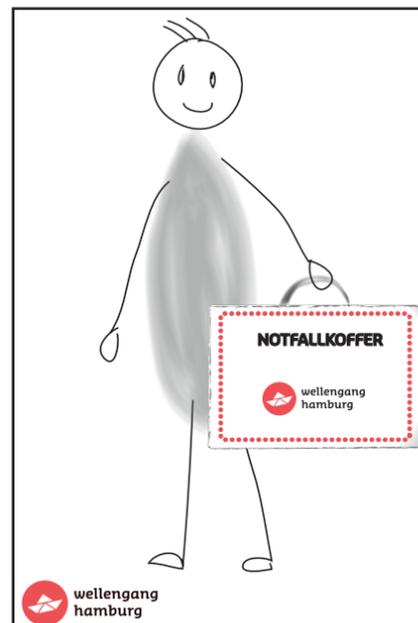
Das Buch umfasst 116 Seiten. Zusätzliche Arbeitsmaterialien wie Bastelvorlagen und Anleitungen erhalten Sie einen Zugangscode zum Herunterladen auf unserer Homepage.



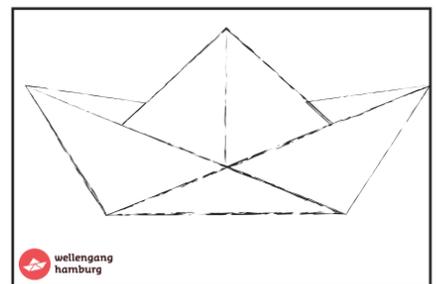
Die Kinder und Jugendlichen sollen die Möglichkeit erhalten, sich über ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten klar zu werden, um diese auch in Krisenfällen aktivieren zu können.



Mit Hilfe von Smileys sollen betroffene Kinder und Jugendliche Zugang zu ihren eigenen Gefühlen bekommen und lernen sie benennen zu können. Die „Smiley-Runde“ ist der Beginn jeder Gruppensitzung.



Die Kinder und Jugendlichen sollen mit einem individuellen Notfallplan, in Form eines Koffers, die Gruppe verlassen. In Zeiten emotionaler Verwirrung und Not gibt er Halt und kann ein Gefühl der Sicherheit geben.



Bei diesem Spiel schneiden die Kinder die Bootvorlage aus und schreiben ein oder zwei Fragen drauf, beispielsweise „Welche Musik hörst Du am liebsten?“. Anschließend nehmen alle Kinder ihr selbst gebasteltes Schiff in die Hand und bewegen sich im Raum. Auf das Signal „Ankern“ bleiben alle stehen und die beieinanderstehenden Kinder stellen sich gegenseitig die Fragen, die auf ihrem Schiff stehen.

Die Kinder und Jugendlichen sollen sich so näher kennenlernen und sich trauen, etwas über sich zu erzählen und miteinander zu interagieren.

Übungen und Methodenelemente aus den La Ola-Gruppen

Volle Fahrt voraus!

Ein Einblick in die Projektarbeit und ein Ausblick, was geplant ist

Wie von Beginn an steht wellengang hamburg auch nach 10 Jahren niemals still. Der eine Teil des stetigen „Seegangs“ sind die fortlaufenden Kontrollen und Anpassungen unseres bestehenden Linienangebots (Gruppenangebot, Beratungstelefon, Fortbildungen, Publikationen). Der andere Teil ist die Konzeptionierung und Durchführung ganz neuer Angebote, zunächst als Projekte.

Hendrik van Kempen, Projektleiter bei Aladin und wellengang hamburg erzählt, worauf es bei der Ideenfindung für ein neues Projekt ankommt. „Die Projektideen ergeben sich auf verschiedenen Wegen, aber vor allem durch den Austausch mit dem Kollegium und mit Fachkollegen aus verschiedenen Gremien und Arbeitskreisen. Und natürlich hören wir auch Wünsche und Anregungen von Betroffenen heraus und beobachten die globale Entwicklung der Situation von Kindern psychisch erkrankter Eltern.“

Viele Projekte laufen unter dem Prinzip „Trial & Error“. Heißt: erweisen sie sich als passend und werden gut angenommen, können sie perspektivisch in das Linienangebot übernommen werden. Treten die erhofften Ziele nicht ein, wird das Projekt weiter angepasst oder wird auch manchmal zurückgestellt und sich (zunächst) auf ein anderes konzentriert.

Und welches Projekt steht als nächstes in den Startlöchern?

„Derzeit wird an einer Erweiterung der Elternarbeit in den La Ola-Gruppen gearbeitet“, verrät van Kempen. „Die Idee ist, dass mit zusätzlichen, flankierenden Elterngesprächen die Familien insgesamt eine noch ganzheitlichere Unterstützung bekommen.“ Und auch in dem Bereich Digitalisierung will sich wellengang hamburg weiterentwickeln. Derzeit werden Konzepte erarbeitet und geprüft, ob mit einem Ausbau von Online-Beratungsangeboten vielleicht sogar Online-La Olas ab nächstem Jahr möglich wären.

Es bewegt sich also Einiges und wir alle dürfen gespannt sein, welche Segel bei wellengang hamburg als nächstes gesetzt werden.



„Gemeinsam dafür zu kämpfen, dass Kinder und Jugendliche, die nicht ausreichend berücksichtigt werden, eine Stimme und Aufmerksamkeit bekommen, ist das, was mich antreibt.“

Hendrik van Kempen, Projektleitung



„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein



Das sagen unsere La Ola Gruppenleiterinnen

Ein Glücksmoment für mich ist es zu erleben, wie Kinder sich öffnen, Vertrauen gewinnen und einander mitteilen.

Annika Smolka



Ich wünsche mir, dass wir einen sicheren Raum schaffen und Kinder wieder in die „normale“ Kinderrolle schlüpfen können.

Iclal Öztürk

Dankeschön!

Liebe Förderinnen und Förderer, liebe wellengang hamburg-Interessierte,

im Namen der Geschäftsführung und der Projektentwicklung von Aladin gGmbH sowie der Fachlichen Leitung von wellengang hamburg möchten wir Ihnen allen herzlich für all die Jahre der Begleitung und Förderung unserer Angebote danken! Nur durch Ihre Unterstützung war es möglich, unsere verschiedenen Angebote zu entwickeln und bis heute knapp 30 Gruppendurchgänge für insgesamt bis zu 300 Kinder anbieten zu können. Gerade die „Niedrigschwelligkeit“ unserer Angebote, also der Umstand, dass die Angebote dank Ihrer Unterstützung für die Familien kostenfrei und eine Anmeldung bei uns „ohne Weiteres“ erfolgen kann, ermöglicht es vielen Elternhäusern und ihren Kindern, den Kontakt zu uns herzustellen und ihre Kinder von unserem Angebot profitieren zu lassen. Unser Ziel ist, dass Kinder unbeschadet groß werden können – und Sie alle haben einen wichtigen Anteil daran. Vielen Dank!!

**Volker Rath und Jonas Popp und Barbara Standke-Erdmann
Hendrik van Kempen**