

Seelische Gesundheit

Ein Wegweiser zu psychosozialen Hilfen und Angeboten in Billstedt und Horn

Ruhsal Sağlık

Billstedt ve Horn bölgesindeki psikolojik ve sosyal yardım merkezi rehberi

صحت روانی

محل کمکهای روانی در Billstedt و Horn



Wenn die Seele weint...

Der Hals tut weh, die Nase läuft und die Glieder schmerzen. Klarer Fall: Eine Grippe kündigt sich an. Wenn dann auch Fieber hinzukommt, hilft ein Besuch beim Hausarzt. Der Doktor verschreibt ein wirksames Medikament und nach ein paar Tagen Bettruhe ist das Schlimmste überstanden.

Manchmal ist die Diagnose einer Krankheit jedoch nicht so einfach wie bei einer Grippe. Besonders psychische Erkrankungen sind schwer zu erkennen. Man fühlt sich traurig und müde, die Laune ist gereizt. Die Welt um einen herum wirkt bedrückend: Stress mit dem Partner, Streit mit den Kindern und keine tröstende Schulter weit und breit. Schlaflose Nächte entziehen dem Körper die letzten Kraftreserven. Die Versuchung, das Unbehagen mit Alkohol oder Drogen zu betäuben, ist groß. Am nächsten Morgen tut der Kopf weh und der Magen schmerzt. Doch die Ursachen für diese Schmerzen liegen viel tiefer.

Wenn die Seele weint, gibt es vielerlei Möglichkeiten der Hilfe - von einem guten Gespräch mit einer Vertrauensperson bis zur fachärztlichen Behandlung. Diese Broschüre ist ein Wegweiser mit Informationen zum Thema „Seelische Gesundheit“. Sie richtet sich sowohl an Menschen mit als auch ohne Migrationshintergrund in Billstedt und Horn und enthält Adressen von psychosozialen Einrichtungen, Beratungs- und Hilfsangeboten.

Ruhumuz daralırsa...

Boğaz ağrıyor, burun akıyor, kemikler sızlıyor. Belli ki, grip kapıya dayanmış. Ancak kimi hastalıkların teşhisi soğuk algınlığının teşhisi kadar kolay değildir. Özellikle ruhsal rahatsızlıkların teşhisi zordur. Ruhumuz ağlarsa bize kim yardımcı olabilir?

Bu broşür Billstedt ve Horn da ruhsal sağlık konusunda herkesin baş vurabileceği psikolojik ve sosyal danışma ve yardım kurumlarının adreslerini içeren bir rehberdir.

وقتکه روان نارام باشد...

در صورت جان دردی و گلو دردی آدم میداند که گریپ دارد. ولی بعضی اوقات تشخیص مرض آسان نیست. خصوصاً تشخیص کردن امراض روانی بسیار سخت است. کی می تواند کمک کند وقتکه که روان شما نارام است؟

در این جزوه آدرسهای مؤسسات کمکی روانی در Billstedt و Horn ذکر میشود.

Angebote für MigrantInnen

Die Einwanderung in ein anderes Land ist immer mit großen Hoffnungen verbunden - aber immer bedeutet sie auch große Belastung und Verunsicherung für einzelne wie für Familien. Diese Belastungen haben vielfältige Ursachen und Zusammenhänge: Von schlimmen Erlebnissen im Herkunftsland und den Strapazen der Reise über unklare Arbeits- und Aufenthaltsberechtigungen bis zu den Schwierigkeiten, sich in eine andere Gesellschaft einzufinden. Die besonderen Situationen, die MigrantInnen erleben, können auch zu seelischen Störungen und Krankheiten führen.

Immer wieder haben die MitarbeiterInnen in den sozialen Einrichtungen mit solchen Lebenslagen zu tun, und in psychosozialen Beratungs- und Hilfeeinrichtungen der Region gehören viele Menschen mit Migrationshintergrund zu den Klienten.

Einrichtungen mit mehrsprachigem Team und besonderen Angeboten für MigrantInnen sind in dieser Broschüre durch eine Weltkugel gekennzeichnet.



Darüber hinaus bieten diese Stellen besondere Angebote und Kompetenzen für die seelische Gesundheit von MigrantInnen:

Göçmenler için hizmetlerimiz

Yabancı bir ülkeye göç etmek her zaman büyük umutları beraberinde getirir. Fakat aynı zamanda hem bireyler hem de aileler için büyük sıkıntılar ve sarsıntılar anlamına gelir. Bu tür sıkıntıların çeşitli nedenleri ve bağlantıları olabilir; bunlar geldiği ülkedeki kötü yaşantılardan ve göçün zorluklarından belirsiz çalışma- ve oturma izninden ve başka bir topluma uyum sağlama gibi nedenler olabilir. Göçmenlerin yaşadığı kimi özel durumlar ayrıca ruhsal bozukluklara veya hastalıklara yol açabilir.

Sosyal kurumlarda çalışan görevliler sık sık bu tür zorluklar yaşayan insanlarla ve durumlarla karşılaşılıyorlar. Bölgenin psikolojik ve sosyal danışma ve yardım kurumlarında göçmen kökenli çok sayıda insan, bu muvekkiler arasında yer almaktadır.

Çok dilli ekiplerin mevcut olduğu ve göçmenlere uygun hususi hizmetler sunan kurumlar bu bröşürde olarak işaretlenmiştir.



Bunun dışında bu yerlerde, göçmenlerin ruhsal sağlığıyla ilgili özel hizmetler ve yetkiler sunulmaktadır.

پیشنهاد به مهاجرین

مهاجرت در يك کشور هم امیدهای بزرگ با خود می داشته باشد و هم چنان فشارها و بی ثباتیهای بزرگ.

فشارها علت‌های مختلفی می داشته باشد مثل مشاهده کردن حادثات بد در وطنش یا در راه فرار یا مشکلات ویزا و اجازه کار یا عیارساختن در جامعه بیگانه. خصوصا شرایط که مهاجرین در آن زندگی می کنند، بشتر ممکن است که نتیجehایش عارضه روانی و امراض باشد.

بارها و بارها تیم مؤسسات کمکی با این شرایط فوق روه به روه شدند. و در اداره مستشاری روانی در منطقه Horn و Billstedt تعداد زیاد مراجعین مهاجر هستند. مؤسسات کمکی با تیم چند زبانه و با پیشنهادهای مخصوص به مهاجرین به طریقه نشانی ذیل در این جزوه مشخص شده است.



بر علاوه از این، این مؤسسات کمکی به منظور صحت روانی برای مهاجرین پیشنهادهای مخصوص مکنند.



• MiMi - Mit Migranten für Migranten

... bietet Beratung zu allen gesundheitlichen Fragen und muttersprachliche Gesprächsgruppen

Tel.: 0171 - 176 90 11

Tel.: 0176 - 57 35 05 53

• Türkische Gemeinde Hamburg

Möllner Landstraße 2 (ab Anfang 2012)

Tel.: 413 66 09-0

• Flüchtlingszentrum Hamburg

Zentrale Information und Beratung für Flüchtlinge gGmbH

Adenauerallee 10

Tel.: 284 07 90

• Medibüro Hamburg

... vermittelt medizinische Hilfe unabhängig vom Aufenthalts- und Krankenversicherungsstatus

WIR Internationales Zentrum/Verikom
Norderreihe 61

Tel.: 350 17 72 22

• Selbsthilfeunterstützung für Migranten

KISS Wandsbek

Brauhausstieg 15 - 17

Tel.: 39 92 63 53

Hilfe für alle Lebensbereiche

Hayatın tüm alanlarına dair yardım

کمک در هر بخش زندگی

In der Region Billstedt-Horn gibt es viele Einrichtungen und Anlaufstellen, die sich um die seelische Gesundheit der Menschen kümmern. Die Angebote reichen von offenen Treffpunkten über persönliche Beratung und psychosoziale Unterstützung bis zur medizinischen Versorgung von psychisch Erkrankten. Nicht jede Einrichtung verfügt über psychologisches Fachpersonal vor Ort. Dennoch können die pädagogisch geschulten Mitarbeiter Empfehlungen für weitere Hilfen geben.

Der erste Schritt

İlk adım

قدم اول

Der Schritt aus der Isolation ist der erste Schritt auf dem Weg aus einer persönlichen Lebenskrise. Es tut gut, mit Menschen in Kontakt zu treten und zu erfahren, dass andere ähnliche Probleme haben wie man selbst. Die offenen sozialen Einrichtungen laden in Quartieren und Nachbarschaften dazu ein. Ihre Programme bieten ein nettes Miteinander in Gruppen und Kursen, bei Informationsveranstaltungen und Unternehmungen. Probleme und Fragen des Alltags werden in Gesprächsgruppen diskutiert, Treffpunkte und Cafés ermöglichen Begegnungen. Nicht zuletzt haben die MitarbeiterInnen immer ein offenes Ohr für Ratsuchende und gute Kontakte im Stadtteil. Sollte sich herausstellen, dass Besucher weiter gehende Hilfe brauchen, helfen sie gern, fachliche Beratung zu finden.

- **Elternschule Billstedt**
Lorenzenweg 2a
Tel.: 428 54 - 72 93
- **Elternschule Horner Geest**
Spliedtring 44
Tel.: 653 13 82
- **Elternschule Mümmelmannsberg**
Kirchnerweg 6
Tel.: 428 97 - 91 30
- **KiFaZ Dringsheide**
Dringsheide 3
Tel.: 653 44 23
- **Verband alleinerziehender Mütter und Väter**
Horner Weg 19
Tel.: 21 44 96

Rat suchen - Vertrauen finden

Akil aramak – Güven bulmak

جستجوی مشوره - پیدا کردن اعتماد

Wenn sich die kleinen Schwierigkeiten des Alltags zu großen Problemen auswachsen und die Seele belasten, bieten viele Einrichtungen Hilfestellung und Beratung in persönlichen Gesprächen. Hier finden keine Therapien statt. Die Mitarbeiter sind jedoch als Berater in sozialen oder familiären Fragen ausgebildet und haben viel Erfahrung auch mit psychischen Belastungen. Sie hören zu und geben, wenn es notwendig wird, Empfehlungen für weiterführende Beratung. Sie kennen die Angebote der medizinischen und psychologischen Hilfen genau. Die Angebote für Eltern, Kinder und Jugendliche setzen ihre Schwerpunkte nach dem jeweiligen Alter der Kinder.

Allgemeine Beratung

Danışma

مرکز اطلاعات عمومی

Mütter mit kleinen Kindern

Ufak çocuklu anneler

مادرهان با اطفال خور



• Beratungsstelle Momo

Washingtonallee 62

Tel.: 655 27 54

Beratungszeiten: Di./Do. 14 - 17 Uhr



• Verikom

Am Alten Zoll 1

Tel.: 63 85 76 74

Beratungszeiten: Mo./Do., 9.30 - 12.30

Uhr, Di./Do.: 14 - 17 Uhr

• Das Rauhe Haus - Sozialpsychiatrie

Beim Rauhen Hause 21

Jens Pudziow, Tel.: 655 91 - 283

• ABESa Ambulante Hilfen GmbH

Washingtonallee 58

Tel.: 25 49 88 34

Frühstücksgruppe: Mo. 10 - 12 Uhr

• Mütterberatung Billstedt

Schleemer Weg 8

Tel.: 0177 - 263 63 29

• Mütterberatung Dringsheide

Dringsheide 3

Tel.: 0177 - 263 63 29

• Mütterberatung Horn

Spliedtring 44

Tel.: 653 20 29

• Mütterberatung Mümmelmannsberg

Mümmelmannsberg 75

Tel.: 428 97 - 91 20

Familien mit älteren Kindern

Büyük çocuklu aileler

فامیلها با اطفال بزرگ

- **Erziehungsberatungsstelle der Caritas**
Öjendorfer Weg 10
Tel.: 28 01 40 70
- **MiKo Kinder- und Jugendhilfe**
Schiffbeker Weg 110
Tel.: 65 06 29 22
- **Regionale Beratungs- und Unterstützungsstelle ReBUS (bei schulischen Problemen)**
Steinfeldtstraße 1
Tel.: 42 88 67 40

- **Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)**

Billstedt/Horn

Billstedter Hauptstraße 12

Tel.: 428 54 - 77 88



Der ASD ist Teil der Kinder- und Jugendhilfe des Bezirksamtes. Er ist für Betroffene, aber auch für Dritte die amtliche Anlaufstelle vor Ort für alle Fragen und Probleme, bei denen Kinder und Jugendliche betroffen sind.

Allgemeine Familienberatung

Aile danışma

اداره مستشاریت عمومی برای فامیلها

- **Familienberatung Ost FaBeO**
Steinfeldtstraße 1
Tel.: 284 17 87 80
- **SoLa - Haus der Kinder, Jugendlichen und Familien**
Sonnenland 18
Tel.: 35 70 17 62
- **Nordlicht e.V.**
Billstedter Hauptstraße 35 - 37
Tel.: 98 26 41 36
Sprechzeiten: tgl. 10-12 Uhr
- **Hamburger Kinder- und Jugendhilfe HaKiJu**
Legienstraße 165
Tel.: 878 80 99 60



- **Basis & Woge e.V.**
Möllner Landstraße 18
Tel.: 39 87 08 30
- **MUT Miteinander - Unterstützung - Toleranz**
Havighorster Redder 46 b
Tel.: 89 70 85 09
offene Beratung: Mi 15 - 17 Uhr



Psychosoziale Beratung

Psikolojik ve sosyal danışma

اداره مستشاریت روانی

In den psychosozialen Diensten stehen Psychologen und Ärzte als „Erste Hilfe“ für Menschen zur Verfügung, die psychisch erkrankt oder durch eine Lebenskrise belastet sind. Auch hier finden in der Regel keine Therapien statt, die Einschätzung von seelischen Problemen und die Suche nach geeigneten therapeutischen Maßnahmen steht im Vordergrund.

Die Psychosozialen Kontaktstellen (PSK) stehen allen Menschen offen. Sie stellen individuelle Hilfepläne auf und begleiten die Klienten auf ihrem weiteren Weg in die Therapie.

- **Sozialpsychiatrischer Dienst**
Besenbinderhof 41, Tel.: 428 54 - 47 41
- **Jugendpsychiatrischer Dienst**
Besenbinderhof 41, Tel.: 428 54 - 46 65
- **Psychosoziale Kontaktstelle Lotse**
HH-Wilhelmsburg, Fährstraße 66
Tel.: 75 66 01 75
- **Psychosoziale Kontaktstelle Treffpunkt Eilbek**
HH-Eilbek, Alter Teichweg 55 a
Tel.: 652 90 95
- **Treff Sachsentor - PSK**
HH-Bergedorf, Chrysanderstraße 1
Tel: 724 10 666



Therapeutische Hilfe

Terapi/Tedavi yardımı

کمکهای درمانی

Therapeutische Hilfe findet man bei niedergelassenen Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, in Krankenhäusern und Tageskliniken. Die Behandlung erfolgt auf Anweisung eines Arztes und wird über die Krankenkassen bezahlt. Die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) und die Psychiatrische Tagesklinik in Mümmelmannsberg arbeiten eng mit niedergelassenen Ärzten in der Region zusammen. Die Psychiatrische Tagesklinik bietet tagsüber ein Therapieangebot, das Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt, Nächte und Wochenenden verbringen die Patienten zu Hause. Die Psychiatrische Klinik am AK Wandsbek steht für die stationäre Aufnahme auch in Notfällen bereit.



- **Psychiatrische Tagesklinik & Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)**
Praxisklinik Mümmelmannsberg
Oskar-Schlemmer-Straße 9 - 17
Tel.: 71 591 - 600
E-Mail: tk.praxisklinik@drguth.de
Leitung: Dr. Susanne Sandner-Lambert



- **haveno – Psychotherapie und Interkulturelle Kommunikation**
Schwerpunkt Flucht, Trauma, Migration
Seewartenstraße 10, Haus 5 (St. Pauli)
Tel.: 31 79 35 35

Eingliederungshilfen

Uyum sağlama yardım grupları کمکهای اضافی

Wer sich in therapeutischer Behandlung befindet und Unterstützung auf dem Weg zurück in den Alltag benötigt, findet in Billstedt und Horn Eingliederungshilfen und Einrichtungen, die sich auf psychosoziale Betreuung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen spezialisiert haben.

- **Das Rauhe Haus - Sozialpsychiatrie**
Regionalzentrum Mitte
Beim Rauhen Hause 21
Tel.: 655 91 - 118
- **Tagesstätte der Rautenberggesellschaft**
Billstedter Hauptstraße 70 - 72
Tel.: 70 29 60 30
- **Jugendwohngruppe Basis & Woge**
Billstedter Mühlenweg 10
Tel.: 39 84 26 50
- **Wohnprojekte Hamburger Kinder- und Jugendhilfe**
Legienstraße 165, Tel.: 878 80 99 60
- **Caritas**
Gruppe für Kinder psychisch erkrankter Eltern
Tel.: 28 01 40 70
- **Psychiatrische Klinik am AK Wandsbek**
Jüthornstraße 71
Tel.: 18 18 - 83 70 00
- **Internet-Finder „niedergelassene Ärzte“:**
www.kvhh.net > Bürger > Arztsuche
- **Internet-Finder „Psychotherapeuten“:**
www.psych-info.de

Selbsthilfegruppen

„Kendi kendine yardım“ grupları گروههای خودیاری

In Hamburg gibt es Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS) zu unterschiedlichen Themen. Die Gruppen treffen sich in den KISS-Standorten, aber auch in Stadtteileinrichtungen. Weiterführende Informationen gibt es im Internet unter www.kiss-hh.de.

Darüber hinaus bieten Vereine Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige an. Nachstehend einige Beispiele:

- **Gruppe manisch-depressiv Erfahrene**
KISS-Wandsbek, Brauhausstieg 15 - 17
Tel: 631 88 37
- **Angehörige psychisch Kranker / Landesverband Hamburg e.V.**
Wichmannstraße 4, Haus 2
Tel: 65 05 54 93
- **Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.**
Bogenstraße 26, Tel: 45 00 09 - 14
- **Anonyme Alkoholiker**
Kontaktstelle Saarlandstraße 9
Tel.: 192 95
- **Anonyme Spieler**
Kontaktstelle Eilbeker Weg 20
Tel.: 209 90 09
- **AS Aktive Suchthilfe e.V.**
Alkohol, Drogen, Glücksspiel
Alter Teichweg 55 a, Tel.: 280 21 70

Reden tut gut

Konuşmak iyi gelir

صحبت کردن مفید است



Marianne Dotzek ist Leiterin der Elternschule in Horn. Zu ihren Aufgaben gehört die Organisation und Durchführung von Kursen und offenen Elterntreffs. Einen großen Teil ihrer Zeit verbringt sie jedoch mit Zuhören. „Bei vielen Besucherinnen der

Elternschule treten seelische Belastungen und Krankheiten auf. Das betrifft vor allem Frauen mit Zuwanderungsgeschichte. Viele leiden unter den traumatischen Erlebnissen der Migration und unter Heimweh. Die oft schwierigen Lebensumstände, die von Existenzängsten geprägt sind, führen zu psychischem Stress. Viele Frauen haben Angst, zum Psychiater oder Psychologen zu gehen, weil sie dadurch in der Familie „ihr Gesicht verlieren“ könnten. Die Mitarbeiterinnen der Elternschule sind wichtige Vertrauenspersonen. Wir geben Trost, indem wir zuhören, ermuntern und stärken und im Einzelfall eine weiterführende Beratung empfehlen“, sagt Marianne Dotzek.

Individuelle Beratung, die gezielt auf die Lebenslagen der Besucher eingeht, bieten die Mitarbeiter von verschiedenen sozialen Einrichtungen in der Region. Die Beratungsstelle Momo ist eine der Anlaufstellen, die für alle Ratsuchenden offen ist. Individuelle Beratungen zu Schwierigkeiten, die das familiäre

Umfeld betreffen, leisten die Mütter- und Familienberatungsstellen. Oft geht es auf dieser Ebene zunächst einmal darum, Probleme zu sortieren, Alltag zu bewältigen und heraus zu finden, welche Hilfen notwendig sind. Die Einrichtungen sind in den Stadtteilen verwurzelt, kennen die Angebote und vermitteln bei Bedarf zu spezialisierten Hilfeeinrichtungen.

In den Psychosozialen Kontaktstellen finden Ratsuchende einen unkomplizierten Einstieg in die fachliche psychosoziale Unterstützung. Sie stehen allen Besuchern ohne Anmeldung oder Überweisung offen und sind kostenlos, ihre psychologisch ausgebildeten Berater unterliegen der Schweigepflicht. Die PSKen bieten Orientierung über das Hilfesystem, sie vermitteln in Unterstützungsangebote und helfen bei der Krisenbewältigung. Psychosoziale Kontaktstellen sind in Billstedt und Horn nicht angesiedelt, die Angebote in den Nachbargebieten Eilbek, Bergedorf und Wilhelmsburg stehen jedoch auch für Menschen aus dieser Region zur Verfügung.

Den Zugang zu medizinischer Hilfe und Psychotherapie erhalten die meisten Patienten allerdings weiterhin durch Überweisung von ihrem Hausarzt. Denn seelische Belastungen wirken sich auf den allgemeinen Gesundheitszustand aus, werden oft durch psychosomatische Schmerzen oder andere

Störungen erst erkannt. „Wir arbeiten eng mit den Allgemeinärzten der Stadtteile zusammen“, sagt Dr. Holger Schümann von der Psychiatrischen Institutsambulanz und Tagesklinik in Mümmelmannsberg, „sie sind gut mit psychischen Krankheitsbildern vertraut.“ Denn die Vereinsamung, die oft mit seelischen Problemen einher geht, und ihre Tabuisierung täuschen darüber hinweg, dass psychische Krankheiten weit verbreitet sind: Statistisch leidet jeder vierte Mensch einmal in seinem Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Fast zehn Prozent der Fehltag bei den Berufstätigen gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück, mit stark steigender Tendenz. Unter den Patienten in Mümmelmannsberg sind viele mit Einwanderungsgeschichte. „Das ergibt sich durch den hohen Anteil von Migranten in der Region, aber auch aus

den besonderen psychischen Belastungen in dieser Gruppe“, bestätigt Holger Schümann die Erfahrungen von Marianne Dotzek. Die Klinik reagiert auf den Bedarf und setzt einen besonderen Schwerpunkt in der transkulturellen Psychiatrie. Muttersprachliche Einzelgespräche und Angehörigenarbeit sowie kultursensible Herangehensweisen sind Teil ihres Programms in Beratung und Therapie. In der Ambulanz bestehen zwei „Integrationsgruppen“, in der - mehrsprachig - über die Zusammenhänge von Migration und Psyche reflektiert wird. „Hier zeigt sich, dass Menschen mit ganz verschiedenen kulturellen Hintergründen sich gegenseitig in der Bewältigung psychischer Probleme unterstützen können“, freut sich Holger Schümann, „und dass auf dem Gebiet der transkulturellen Psychiatrie auch für die Behandler noch viel zu erfahren ist.“



Hilfe finden im Internet

Internet hizmetleri

پیشنهادهای اینترنتی

- **Hamburger Netz psychische Gesundheit:** www.psychenet.de
- **Homepage der Psychosozialen Kontaktstellen:** www.psk-hamburg.de
- **Ärztekammer:** www.aerztekammer-hamburg.de > Arztsuche
- **Internet-Finder „niedergelassene Ärzte“:** www.kvvh.net > Bürger > Arztsuche
- **Internet-Finder „Psychotherapeuten“:** www.psych-info.de
- **Beratung per Telefon, Chat und E-Mail:** www.telefonseelsorge.de

Wir bedanken uns bei der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) sehr herzlich für die Förderung dieser Broschüre und bei den MitarbeiterInnen im Bezirksamt Hamburg-Mitte für ihre tatkräftige Unterstützung. Die Bildungsagentur Billstedt-Horn wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bezirksamts Hamburg-Mitte gefördert.



Europäische Union
Europäischer Sozialfonds ESF

Damit ist Hamburg beschäftigt!



Ein herzlicher Dank geht auch an die MitarbeiterInnen in den Einrichtungen in Billstedt, Horn und Mümmelmannsborg, die sich für das Thema „Seelische Gesundheit“ engagieren. Mit ihren Anregungen und ihrer aktiven Mitarbeit haben sie die Herausgabe dieser Broschüre ermöglicht.

Impressum

Herausgeber:
Arbeit und Leben DGB/VHS Hamburg e.V.
Besenbinderhof 60, 20097 Hamburg
Tel. 040 28 40 16 - 0
office@hamburg.arbeitundleben.de
www.hamburg.arbeitundleben.de

Verantwortlich:
Bettina Rosenbusch, Bildungsagentur Billstedt-Horn
bettina.rosenbusch@billenetz.de
Redaktion: Claudia Deppermann, Ingo Böttcher
Gestaltung: Carsten Rabe
Fotos: Claudia Deppermann
Auflage: 2.500, Erscheinungsdatum: Dezember 2011
www.billenetz.de

