



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR. STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

01 | 2016

DIE ESSENZ DER SELBSTHILFE

ALLE IN EINEM BOOT

VOM ICH ZUM WIR

AKTIONSTAG DER STUTTGARTER SELBSTHILFEGRUPPEN

SO PRÄSENTIEREN SIE SICH RICHTIG

TIPPS FÜR DIE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



THEMENSPIEGEL

- 4 _ DIE ESSENZ DER SELBSTHILFE**
- 6 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe
Zitate von Menschen aus Selbsthilfegruppen
- 7 _ 10. AKTIONSTAG DER STUTTGARTER SELBSTHILFEGRUPPEN**
- 8 Zum Zehnten!
- 9 Plakate 1991 bis 2016
- 10 Interview mit Josef Brotzer von der Selbsthilfegruppe Osteoporose
- 11 _ SO PRÄSENTIEREN SIE SICH RICHTIG**
- Effektive Pressearbeit
- 12 Der Infostand
- 13 Powerpoint und Co. – gut präsentieren will gelernt sein

AUS DER KISS STUTTGART

- 14 Jahresbericht 2015
WIR gratulieren
Unser neuer Mitarbeiter
- 15 Fachtag: Was ist denn schon normal?
Sommerschließzeit KISS Stuttgart

AKTUELLES

- 16 Kurz berichtet
- 17 Transition – eine gemeinsame Herausforderung für die Selbsthilfe?

EINBLICK

- 18 KEKS e. V. – Patienten- und Selbsthilfeorganisation
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie
- 19 Interview mit Joachim Stein vom schwul-lesbischen Zentrum Weissenburg
- 20 Treffen bei Weissenburg e. V.
- 21 ISUV e. V.: Trennung – Scheidung – Neuanfang
- 22 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

TIPPS UND TERMINE

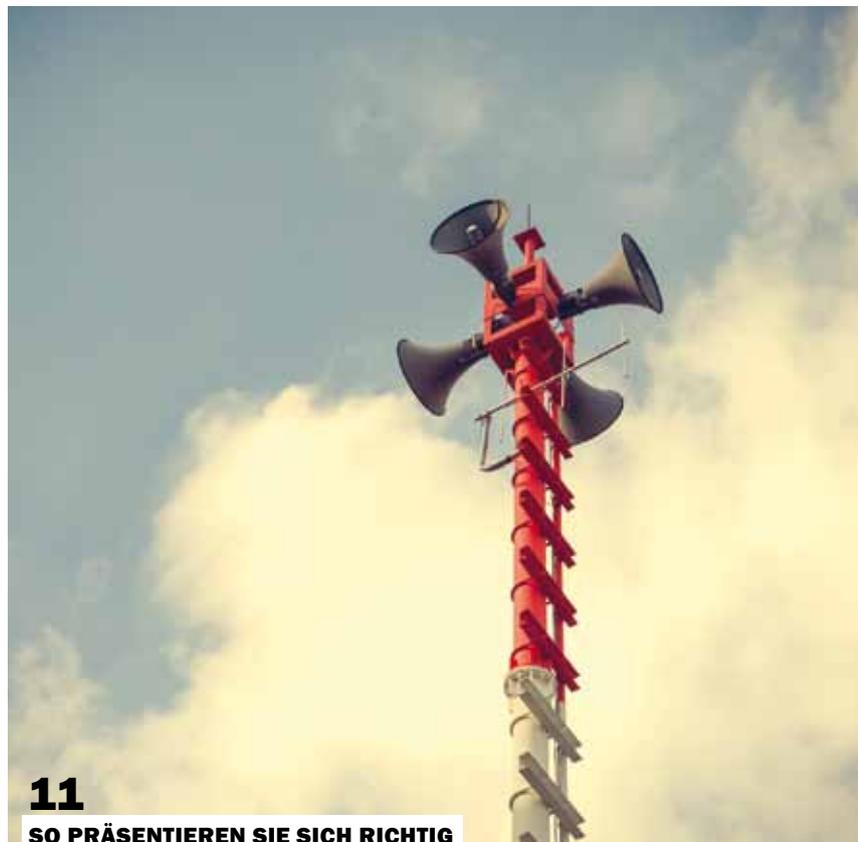
- 24 Veranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- 25 Veranstaltungen für Fachleute
- 26 Kreativtag – Es lebe die Kunst!
- 27 Die letzte Seite
Impressum / Newsletter



4

DIE ESSENZ DER SELBSTHILFE

- Selbsthilfegruppen verbessern die persönliche ebenso wie die gesellschaftliche Lebensqualität. Warum das so ist, beschreibt Klaus Vogelsänger, indem er der Essenz der Selbsthilfe auf den Grund geht und erklärt, wie man sie fördern kann. ■



11

SO PRÄSENTIEREN SIE SICH RICHTIG

- Eine gute Öffentlichkeitsarbeit kann wie ein Lebenselixier sein, für Vereine ebenso wie für Selbsthilfegruppen. Wir haben Tipps für die Pressearbeit und für die Gestaltung von Infoständen und Präsentationen zusammengetragen. ■



7 VOM ICH ZUM WIR

■ In diesem Jahr findet der 10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen statt. Erfahren Sie mehr über dieses „Gipfeltreffen“ der Stuttgarter Gruppen und blicken Sie mit uns zurück auf die Hintergründe dieser Veranstaltung. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen ist unumstritten: seit den achtziger Jahren haben Universitäten, Forschungseinrichtungen und sogar die Stiftung Warentest in zahlreichen Studien die positiven Wirkungen nachgewiesen. Wie lässt sich aber beschreiben, warum der Besuch einer Selbsthilfegruppe von vielen Menschen als so bereichernd erlebt wird? Was ist es, das da wirkt, was steckt dahinter – was ist die Essenz von Selbsthilfe? Der Sozialpädagoge Klaus Vogelsänger ist ab Seite 4 dieser Frage nachgegangen.

Dieses Jahr ist es soweit: der 10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen findet am 22. Oktober in Stuttgart statt. Erfahren Sie mehr über diese außergewöhnliche Veranstaltung, bei der Sie so viele Selbsthilfegruppen wie sonst nirgendwo auf einmal kennen lernen können, auf den Seiten 7 bis 10. Für Selbsthilfegruppen – ebenso wie für andere gemeinnützige Vereine, Initiativen und Projekte aus dem Bereich des bürgerschaftlichen Engagements – bietet sich dabei eine tolle Möglichkeit, sich öffentlich zu präsentieren. Aus diesem Grund haben WIR ab Seite 11 in einem Schwerpunkt zum Thema Öffentlichkeitsarbeit eine Reihe von Tipps zusammengetragen, die Gruppen bei der Pressearbeit, bei der Gestaltung eines Infostands sowie bei Vorträgen und Präsentationen helfen sollen.

Lesen Sie im Mittelteil des Heftes Berichte von Veranstaltungen und Neuigkeiten aus dem Selbsthilfebereich. Erfahren Sie auf Seite 17, was sich hinter dem medizinischen Fachbegriff Transition verbirgt, wieso es dazu im Herbst den ersten Kongress in Stuttgart gibt und warum dabei die Selbsthilfe gefordert ist. Auf Seite 19 gewährt uns Joachim Stein vom schwul-lesbischen Zentrum Weissenburg im Interview einen Blick hinter die Kulissen der erst kürzlich mit hauptamtlichem Personal ausgestatteten Beratungsstelle. Über das Zentrum organisieren seit über 20 Jahren eine ganze Reihe von Gruppen ihre Treffen.

Eine ganze Reihe neuer Selbsthilfegruppen befinden sich aktuell in Gründung (Seite 22 bis 23) – vielleicht ist auch die richtige für Sie dabei. Natürlich finden Sie in diesem Heft auch Veranstaltungstipps und Terminhinweise, wie etwa auf unseren Kreativtag, der in diesem Jahr erstmalig angeboten wird.

WIR wünschen Ihnen interessante Anregungen und viel Freude mit der Frühjahrsausgabe des Stuttgarter Selbsthilfemagazins! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Die Essenz der Selbsthilfe

Es ist etwas in Bewegung gekommen in den letzten dreißig Jahren. Gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in der Öffentlichkeit, in der Politik und im Gesundheitswesen mehr und mehr als wertvolles und förderungswürdiges Hilfsangebot anerkannt. Selbsthilfegruppen sind in Deutschland nicht mehr aus dem Leben der Menschen wegzudenken.

Gibt es ein Rezept?

Doch was genau sind die Zutaten für diesen Erfolg? Was macht es für Menschen so wertvoll, sich im Kreise Mitbetroffener über persönliche Befindlichkeiten, Krankheiten, emotionale Krisen und soziale Notlagen auszutauschen? Die Ansammlung von Problemgeschichten könnte ja auch dazu führen, dass die Schwierigkeiten größer statt kleiner werden. So lautet jedenfalls ein oft formulierter Einwand. In der Tat ist das für viele Menschen auch heute noch ein Rätsel. Es passt nicht zur tief verankerten Kultur, wie am besten mit den Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, umzugehen wäre. „Wenn schon Hilfe, dann bitte doch vom Profil!“

Gemeinschaftliche Erfahrung

Die Attraktivität der Selbsthilfegruppen nimmt ein zutiefst menschliches Bedürfnis auf: den Wunsch nach vertrauensvollem Kontakt, nach Austausch, sozialer Verbindung und Empathie. Besonders in Krisen- und Wendepunktsituationen macht es vielen Menschen große Angst, mit sich und ihrer Lebenssituation allein und isoliert zu sein. In der Gruppe wird möglich, was häufig in den persönlichen Lebenszusammenhängen verloren gegangen ist. In Selbsthilfegruppen geht es um jeden Einzelnen, um individuelle Entwicklung, das Entdecken und Wiederfinden eigener Ressourcen, Qualitäten und Visionen.

Es geht um tiefes Verstehen und Integration von Herausforderungen auf vielen Ebenen. Die Selbsthilfegruppe öffnet Räume in denen es möglich ist, sich mitzuteilen und sich in der Gruppe mit dem eigenen Erleben, den Verletzungen und Schmerzen, aber auch Glücksgefühlen und der Freude über neue Schritte zu zeigen. Neben diesen individuell-persönlichen Aspekten bildet jede Selbsthilfegruppe eine Gemeinschaft der Vernetzung und Zusammengehörigkeit. Selbsthilfegruppen bieten also weitaus mehr als nur Informationen zu bestimmten Fragestellungen und Krankheiten, sie richten den Blick auf den ganzen Menschen und ermöglichen so gegenseitige Lebenshilfe.

Es braucht Mut

Die Themen, die den Menschen hier unter den Nägeln brennen, berühren meist alle Lebensbereiche, auch solche, über die sich Menschen selbst in unbelasteten gesunden Tagen nicht zu sprechen trauen. Damit auch die gesellschaftlich weniger akzeptierten Gefühle wie Not, Schmerz, Wut zum Ausdruck kommen können, braucht es einen geschützten Raum, in dem mit Offenheit, Feingefühl und Respekt darüber gesprochen werden kann.

Essenz des Gruppenlebens

Welche Qualitäten und Möglichkeiten braucht es in einer Selbsthilfegruppe, damit ein gemeinschaftlicher Geist in den Gruppen keimen und erblühen kann? Viele Gruppen folgen der Idee, dass schon der gemeinsame Austausch mit Menschen, die eine ähnliche Situation erleben, bereichernde Erfahrungen und nährnde Lebenshilfen ermöglicht. Dies mag zwar zutreffen, aber die Teilnehmenden sollten auch die Qualität, die tiefere Intention und bewusste Ausrichtung der Gruppenprozesse im Blick halten. Gerade



wenn es um gesundheitliche, emotionale oder soziale Herausforderungen geht, ist es wichtig, nicht die Opferrolle von Menschen zu pflegen, sondern eine entwicklungsorientierte Ausrichtung zu kultivieren, die sich immer



mehr auf das Hier und Jetzt, auf Ressourcen und Potentiale, auf den Wunsch nach Gesundheit, Lebensfreude und Lebendigkeit bezieht. Selbsthilfegruppen können deutlich

die Bedürfnisse und Visionen der Menschen in den Mittelpunkt rücken.

Leiten oder begleiten?

Oder: Alle sitzen in einem Boot

Ein ewig spannendes Thema in Selbsthilfegruppen ist die Frage nach der „richtigen“ Moderation. Traditionelle, meist hierarchische Strukturen, werden noch in vielen Gruppen gelebt. Sie basieren auf der Vorstellung, dass es immer einen Menschen braucht, der die Gruppentreffen leitet und strukturiert, der eine spezielle Verantwortung übernimmt und maßgeblich das Gruppenleben prägt und bestimmt. Die Zeit ist reif für neue Formen von Gruppenleben, in denen der Gemeinschaftsgeist und die Gruppenintelligenz gefördert werden, in denen Menschen angeregt und ermutigt werden, sich selbst als kompetente, lebenserfahrene und kreative Wesen zu erleben. Dann wandelt sich die Gruppenleitung zu Gruppenbegleitung, also zu einer Form des Miteinanders in der wirklich alle in einem Boot sitzen. Dann wird jede und jeder in seiner/ihrer Einzigartigkeit sichtbar und die Strukturen und Abläufe des Gruppenlebens sind dann ein Ergebnis eines gemeinschaftlichen Gedankenaustausches. Dieser Prozess ist dynamisch und orientiert sich an den Bedürfnissen und Notwendigkeiten der gesamten Gruppe. Und dafür braucht es keinen Chef, keine Chefin, sondern kreative Ideen und Rituale, die die Gleichwertigkeit untereinander fördern und immer wieder die vorhandenen Erfahrungen und das Wissen und die Weisheit der Gruppe nutzen.

Kommunikation!

Selbsthilfegruppen leben mit und von der Kommunikation. Kommunikation ist alles. Man kann nicht nicht kommunizieren! Egal was ich tue, wo ich bin, ich bin in Kommunikation, wenn nicht

mit anderen, dann mit mir selbst. Aber was macht eine Kommunikation zu etwas, das Menschen in ihrer Entwicklung fördert und vielleicht sogar einen Heilungsprozess unterstützt? Welche Formen von Kommunikation dienen der Entfaltung von Gemeinschaftsgefühl, Empathie und motiviertem Engagement? Verschiedene Methoden wie z. B. die Dialogmethode nach David Bohm oder auch die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg sind großartige und inspirierende Werkzeuge, damit sich eine wertschätzende, ehrliche und empathische Kommunikation entwickeln kann. All das kann in Selbsthilfegruppen erprobt werden, um zu einer wirklich vertrauensvollen und auch heilsamen Kommunikation zu kommen.

Workstätten für ein neues Konfliktmanagement

Viele Dinge fallen uns Menschen leicht ... das entspannte Lösen von zwischenmenschlichen Meinungsverschiedenheiten und Konflikten gehört für viele von uns nicht dazu. Konflikte machen häufig Angst, verunsichern und führen schnell zu Rückzügen, Streit oder Kampf. Wenn in Selbsthilfegruppen immer mehr eine Atmosphäre von Vertrauen, Offenheit und Neugier entsteht, dann bieten sich auch echte Chancen zu lernen mit Konflikten offen, ehrlich und friedlich umzugehen! Dann werden wir immer weniger etwas aussitzen, des lieben Friedens willen, sondern hinschauen und mitteilen und lösungsorientierte Entwicklungen möglich machen. Dadurch wächst in uns ein neues Vertrauen, das mehr und mehr dem Wert von ehrlicher und empathischer Kommunikation vertraut. Selbsthilfegruppen sind dann wirkliche Erforschungsräume für das Erlernen einer vertrauensvollen Kommunikation, die menschlich und wachstumsfördernd orientiert ist.

Selbsthilfe im Wandel

Die Selbsthilfe wird in den nächsten Jahren ebenso von den demografischen Veränderungen geprägt werden wie die Arbeitswelt oder die Situation im Pflegebereich. Die multi-kulturelle Gesellschaft bringt Herausforderungen mit sich und erfordert neue Ansätze des Zusammenlebens und -arbeitens – auch die klassische Selbsthilfe hat hier noch Nachholbedarf, braucht neue Beteiligungskonzepte. Durch die immer umfassendere Nutzung des Internets entsteht eine neue Kultur der Informationsverbreitung und -gewinnung, aber die Seriosität dieser Informationen ist eine andere Debatte. Klar ist jedoch, dass die Selbsthilfe auch in Zukunft nicht aussterben wird, denn neue Untersuchungen zeigen, dass die virtuelle Selbsthilfe die Face-to-Face-Selbsthilfe nicht ersetzen kann. Wie vorhin schon beschrieben: das gemeinschaftliche Miteinander, ein tiefes menschliches Bedürfnis, und die persönliche Begegnung kann in ihrer Eindrücklichkeit nicht durch digitale Kommunikation aufgewogen, sondern allenfalls ergänzt werden.

Klaus Vogelsänger,
Text bearbeitet von Hilde Rutsch



Klaus Vogelsänger ist Dipl.-Sozialpädagoge, Coach, Kommunikationstrainer, Seminarleiter. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der professionellen Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.
www.vogelsaenger.org

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

- 1 Selbsthilfe wirkt.
- 2 Die Gruppe fängt Sie auf. Nicht nur, wenn es kritisch wird.
- 3 Sie sind nicht allein.
- 4 Sie treffen dort Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Also Experten.
- 5 Selbsthilfe macht stark.
- 6 Selbsthilfe bedeutet: gute Aussichten!
- 7 Selbsthilfe funktioniert. Ganz ohne Papierkram.
- 8 Selbsthilfe ist überall.
- 9 Es bleibt unter uns. Versprochen.
- 10 Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

*entnommen aus der Broschüre
„10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe“
der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V., www.dhs.de*

Zitate von Menschen aus Selbsthilfegruppen

„Außerdem lernte ich, immer selbstbewusster mit meinem Problem umzugehen. Und ich hörte auf, mich für mein Problem zu schämen.“

Berthold

„Die Gruppe gibt mir Kraft, dass ich mich auch im täglichen Leben durchsetzen kann.“

Gertrud

»Gleich am Anfang erfuhr ich eine riesige Erleichterung. Anderen geht es ja auch so wie mir – ich bin ja gar nicht allein.“

Hans

„Nirgends fühle ich mich so gut verstanden wie in dieser Gruppe: Weder bei meinem Hausarzt, weder beim Psychiater, noch bei meinem Mann.“

Lucy

„Nach etwa 10 bis 15 Zusammenkünften entstand ein gegenseitiges Vertrauen, wie ich es sonst noch nie erlebt habe.“

Vroni

„Ich habe gelernt, besser zuzuhören, aber auch mich vor anderen klar zu äußern und meine eigene Meinung zu vertreten.“

Friedel

Vom ICH zum WIR

10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen



Man muss sich schon erst einmal zurechtfinden, wenn man das lichtdurchflutete Foyer des TREFFPUNKT Rotebühlplatz betritt, das man in Stuttgart als Volkshochschule kennt. Geschäftiges Treiben wie in einem Bienenstock erwartet die BesucherInnen beim Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen. Über 60 werden es auch am 22.10. wieder sein, die diesen Tag nutzen, sich öffentlich zu zeigen. Über zwei Stockwerke hinweg haben sie ihre Infostände aufgebaut, aber am Schalter der KISS Stuttgart gibt es Auskunft und ein hilfreiches Programmheft. Auch über die verschiedenen Fachvorträge, Theateraufführungen, Filme und Live-Musik, die an diesem Tag zu erleben sind, kann man sie näher kennen lernen. Somit ist dieser Aktionstag durchaus so etwas wie die offizielle (und einzige) Messe für Selbsthilfe-Gesprächsgruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfeverbände, aber auch für Selbsthilfe-Initiativen und Selbsthilfe-Projekte. Das heißt: Für sämtliche Gruppenformen, in denen sich Menschen freiwillig zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam etwas zu bewegen – im gesundheitlichen, sozialen, kulturellen und ökologischen Bereich.

Da all diese Gruppen, von denen es in Stuttgart insgesamt über 500 gibt, ein wichtiger Teil des gesellschaftlichen Miteinanders sind, war es dem Veranstalter-Team der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart schon immer wichtig, diese alle drei Jahre ange-setzte Veranstaltung mitten im Herz der Stadt stattfinden zu lassen. Der Aktionstag wird deshalb in Kooperation mit der vhs Stuttgart ausgerichtet, denn zentraler als die Volkshochschule geht es eigentlich fast nicht: direkt an der Rotebühlplatz-Kreuzung, direkt an der S- und U-Bahn-Haltestelle Stadtmitte, in Sichtweite des Endpunkts der Königsstraße und auch gleich neben Berliner Platz und der Liederhalle. Schirmherr der ganztä-

gigen Veranstaltung ist auch in diesem Jahr wieder Oberbürgermeister Fritz Kuhn.

Manch ein Besucher / eine Besucherin wird die Gelegenheit nutzen, neben einem samstäglichem Einkaufsbummel spontan und unverbindlich etwas über Selbsthilfegruppen bzw. ehrenamtliche Initiativen zu erfahren oder eine der zahlreichen Veranstaltungen zu besuchen – zum Beispiel Fachvorträge zu den Themen Depression, Sucht oder Adipositas, ein Theaterstück der „Glorreichen Phantasten“, eine Kunstausstellung oder eine Filmvorführung. Andere suchen vielleicht gezielt nach einer für sie passenden Gruppe. Viele wurden hier in der Vergangenheit fündig. Und vielleicht heißt es dann schon bald: vom ICH zum WIR.

Termin: Samstag, 22. Oktober 2016, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: TREFFPUNKT Rotebühlplatz, Volkshochschule Stuttgart

Eine Anmeldung für BesucherInnen ist nicht erforderlich und die Veranstaltung ist kostenfrei. Das ausführliche Programm finden Sie ab September auf www.kiss-stuttgart.de



Zum Zehnten!



Der Chor Rosa Note bei der Eröffnung

Messe, Börse, Infotag – man könnte diesem besonderen Tag auch andere Namen geben, doch wir nennen ihn mittlerweile schon zum 10. Mal Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen.



Bilderausstellung im Zwischengeschoss

Es wird schließlich einiges an Aktion geboten, wenn einen ganzen Tag lang mitten in der Stadt Selbsthilfegruppen über ihre Themen und Treffen informieren, zu Diskussionsrunden



Gespräche und Begegnungen

einladen, Ausstellungen gestalten, Theaterstücke und Live-Musik auf die Bühne bringen.

So ist es schon immer gewesen. Von Anfang an, zunächst alle zwei, und später alle drei Jahre, hat die KISS Stuttgart gemeinsam mit den Stuttgarter Selbsthilfegruppen diesen Tag veranstaltet – seit 1994 in Kooperation mit der vhs Stuttgart im TREFFPUNKT Rotebühlplatz.

Die Zusammenarbeit beginnt bereits bei der Planung. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen wird im Vorfeld das Motto für den Aktionstag erarbeitet, bei einem Vorbereitungstreffen, in dem alle relevanten Fragen für die geplante Veranstaltung besprochen und zum Teil auch gemeinsam durch Abstimmungen entschieden werden: Was für Angebote an den Infoständen sind denkbar, wie wird die Veranstaltung beworben, wie wird der festliche Rahmen gestaltet und wer aus den Gruppen redet bei der Eröffnung? Einige bieten darüber hinaus Veranstaltungen an, zeigen Kunst mit thematischem Bezug oder organisieren Expertenvorträge für Interessierte und Betroffene.

Hat man nie am Treffen einer Selbsthilfegruppe teilgenommen, ist es schwer, sich ein Gruppentreffen vorzustellen. Am Infostand einige Gruppenmitglieder im direkten Gespräch zu erleben – oder auch nur: ein paar Broschüren mitzunehmen – kann Interessierten helfen, Hemmschwellen zu überwinden, und besser zu verstehen, was Selbsthilfe ist und was sie leistet. Auch ehrenamtliche Initiativen und gemeinnützige

Projekte können die Gelegenheit nutzen, einmal „aus dem Bildschirm heraus zu treten“ und live und persönlich für ihre Sache zu werben.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe geschieht häufig im Verborgenen, nicht zuletzt auf Grund der für diesen Bereich so charakteristischen Ver-



Farbenfohe Performance-Kunst

traulichkeit. Es ist etwas Besonderes, wenn sich so viele Gruppen auf einmal in die Öffentlichkeit begeben – und sei es auch nur für einen Tag. Aktionstage machen sichtbar und spürbar „was



Foyer mit Infoständen

Selbsthilfe meint“ und sind eine wichtige Plattform, um das eigene Thema bzw. die Arbeit der Gruppe der Öffentlichkeit vorzustellen.

Aus dem breiten Spektrum der Stuttgarter Selbsthilfegruppen stellen sich pro Aktionstag 60 - 80 Gruppen zu den verschiedensten Themen öffent-

lich vor und zeigen durch die große Bandbreite unterschiedlicher Gruppenthemen, wie facettenreich gemeinschaftliche Selbsthilfe sein kann. Für die Gruppen geht es auch darum, neue Mitglieder zu gewinnen und sich darüber hinaus mit anderen Gruppen auszutauschen und zu vernetzen.

Für uns von der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart bedeutet die Ausrichtung des Aktionstages einen großen organisatorischen Aufwand, daher findet er alle drei Jahre statt.

Doch das „Miteinander & Füreinander“, der Spaß und die bereichernden Gespräche während der Veranstaltung und natürlich die vielen positiven Rückmeldungen überstrahlen die Anstrengungen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen auch für den 10. Aktionstag viel Freude, Neugier und gute Begegnungen!

Der 10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen wird unterstützt von:

- AOK Baden-Württemberg
- BARMER GEK Stuttgart
- BKK Landesverband Süd
- DAK – Regionalzentrum Stuttgart
- IKK classic – Landesdirektion Baden-Württemberg
- Knappschaft – Regionaldirektion München
- TK – Landesvertretung Baden-Württemberg

Plakate 1991 bis 2016



Interview mit Josef Brotzer von der Selbsthilfegruppe Osteoporose

Ohne Selbsthilfegruppen ist die Gesellschaft undenkbar



Josef Brotzer leitet seit 27 Jahren die Selbsthilfegruppe Osteoporose – bis 2010 gemeinsam mit seiner Ehefrau Helga. Bisher war er bei jedem einzelnen Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen mit dabei. Wir haben mit ihm über seine Erfahrungen gesprochen.

Herr Brotzer, Sie engagieren sich seit vielen Jahren in der Selbsthilfegruppe Osteoporose. Welche Bedeutung hat die Gruppe für Sie?

Die Selbsthilfegruppe Osteoporose ist mir in den mittlerweile 27 Jahren zum Lebensinhalt geworden. Bei der Gründung war meine 2010 verstorbene Frau die treibende Kraft. Doch aufgrund ihrer Krankheit und Behinderung hätte sie die Gruppe niemals ohne mich führen können. Die Selbsthilfegruppe erwies sich als einigendes Band in unserer Ehe und führte uns immer wieder zusammen, wenn es eine Ehekrise gab. Nach ihrem Tod übernahm ich die Leitung alleine und führe sie in ihrem Sinne weiter, hoffentlich noch lange.

Selbsthilfegruppen werden heutzutage fast überall wahr und ernst genommen. Sind längst in der Gesellschaft angekommen und haben dort ihren festen Platz. Ohne Selbsthilfegruppen ist die Gesellschaft undenkbar. Einer der höchsten Repräsentanten der römisch-katholischen Kirche, Bischof Walter Kardinal Kasper, hat uns Gruppenleitungen als Seelsorger bezeichnet. Auf diesen Ehrentitel sind wir stolz.

Sie haben als Gruppenvertreter bis jetzt an jedem Aktionstag teilgenommen. Können Sie sich noch an den ersten erinnern?

Genau erinnere ich mich noch an den ersten Selbsthilfetag, damals im Stuttgarter Rathaus. Auf der Hinfahrt streifte plötzlich mein Auto, aber dank der Hilfsbereitschaft eines Autofahrers konnte geholfen werden, so dass ich mit einer kurzen Verspätung ankam. Eine besondere Note ergab sich durch den Besuch der Münchener Selbsthilfegruppe Osteoporose, die ihren Jahresausflug eigens zu diesem Tag nach Stuttgart unternahm. Der Leiter dieser befreundeten Gruppe sprach im Rathaus ein Grußwort. Weil es damals noch keine Fördermittel gab, haben wir viel privates Geld in die Gruppe gegeben.

Wie haben sich die Aktionstage seitdem verändert?

Im Vergleich zur Anfangszeit der Selbsthilfe- bzw. Aktionstage kommen die Besucher jetzt gezielter als einst. Viele suchen nur noch jene Infostände auf, die sie besonders interessieren – und laufen nicht mehr ziellos von Stand zu Stand. Außerdem beobachte ich, dass die Standbesucher länger an einem Stand verweilen und sich genauer informieren d. h. sie nehmen mehr vom ausliegenden Infomaterial für sich oder für Dritte mit. Das ernsthafte Interesse an der gesamten Veranstaltung ist größer geworden.

Was macht für Sie der Reiz der Veranstaltung aus?

Der Reiz der Veranstaltung ist, dass es in diesem Rahmen viele ernsthafte und gute Gespräche gibt. Der Bekanntheitsgrad der Gruppe steigt dadurch. Schade ist nur, dass von den zahlreichen Besucher dieser Veranstaltung kaum Menschen in unsere Gruppe kommen. Der Vorsatz ist groß, wird aber im Alltag schnell vergessen.

Viele Besucher nehmen aber Infomaterial für andere mit. Außerdem lernt man Menschen aus anderen Gruppen kennen und tauscht sich aus. Bei der gemeinsamen „Abschlussrunde“ gibt es nette Gespräche und Begegnungen.

Was war für sie persönlich das eindrücklichste Erlebnis an einem Aktionstag?

Es war um die Zeit als unsere Selbsthilfegruppe 15 Jahre bestand. Beim Aktionstag wurden wir am Stand immer wieder gefragt, ob wir mit der Gruppenarbeit aufhören. Wir konnten uns diese Frage nicht erklären, denn wir hatten nicht die Absicht uns aus der Gruppe zurückzuziehen. Beim Nachforschen entdeckten wir Plakate, auf denen zu lesen war, dass Osteoporose eine bislang wenig erforschte Krankheit sei, was für große Ratlosigkeit unter Betroffenen sorgt. Daher sei es dringend geboten eine Gruppe zu gründen. Auch Ort und Termin für ein erstes Gespräch waren genannt. Wir waren erschrocken und dachten, jemand aus unserer Gruppe ist mit der Arbeit unzufrieden und will uns eine „Gegengruppe“ vor die Nase setzen. Irgendwann stellte sich heraus, dass es kein Mitglied aus unserer Gruppe war, sondern ein Außenstehender, der schon längere Zeit durch abendliche Anrufe oder belästigende Gruppenbesuche nervte. Wir behielten diese Gründung im Auge, aber nach ca. 100 Tagen verschwand diese Selbsthilfegruppe in der „Versenkung“. Wir gingen davon aus auf dem richtigen Weg zu sein, denn wir stoßen weitgehend auf Anerkennung und Wertschätzung für unsere Arbeit.

Herr Brotzer, vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit

So präsentieren Sie sich richtig

Ihr Verein, Ihre Selbsthilfegruppe/-organisation möchte sich selbst öffentlich präsentieren, auf ein bestimmtes Vorhaben bzw. Projekt hinweisen oder von einer Veranstaltung berichten? Lesen Sie auf den näch-

sten drei Seiten, wie Sie im Umgang mit Presse bzw. Medien erfolgreicher arbeiten können, einen gelungenen Infostand vorbereiten und Präsentationen erfolgreicher vortragen.



Effektive Pressearbeit

In Deutschland gibt es knapp 100.000 Selbsthilfegruppen bzw. 600.000 Vereine. Trotzdem finden Sie in den Zeitungen und anderen Medien relativ wenig Berichterstattung über deren Aktivitäten. Warum ist das Interesse so gering? Ein Grund dafür ist, dass viele ehrenamtliche „ÖffentlichkeitsarbeiterInnen“ zu wenig daran denken, dass JournalistInnen zwar informieren, aber eben auch „gute Geschichten“ erzählen wollen – im besten Fall mit aktuellem Bezug. Solche Geschichten brechen mit gängigen Vorstellungen/Vorurteilen, werden durch einzelne Personen bzw. anhand eines konkreten Beispiels erzählt und haben einen Spannungsbogen, der überrascht und gegebenenfalls auch Probleme und Zweifel benennt. Damit knüpft er am Leben der LeserInnen/HörerInnen/ZuschauerInnen an: Welche Sorgen/Ängste haben sie? Was macht sie unsicher? Worüber freuen sie sich?

Orientieren Sie sich daher bei der Themenfindung an diesen Fragen, damit Sie Ihr Anliegen besser in den Medien unterbringen können:

- Welche aktuellen Themen/Diskussionen berühren unsere Arbeit?
- Zu welchen größeren Themen könnten wir etwas beitragen?
- Welche Anlässe gibt es?
- Bei welchen Anlässen sollten wir aktiv werden?
- Wie können wir selbst Anlässe schaffen?
- Wie sieht unsere Geschichte aus?

- Was interessiert die LeserInnen/ZuhörerInnen daran?
- Erfüllt das Thema möglichst viele Kriterien für eine „gute Geschichte“ (Aktualität, Bezug zum Leben, Überraschung, Kontroverse, Orientierung, Gefühl/Identifikation)?

Regeln für eine Pressemitteilung

Eine Pressemitteilung sollte möglichst kurz gefasst sein, kann aber je nach Inhalt aus maximal 400 Wörtern bestehen. Dabei sollte sie nach Möglichkeit den Grundsätzen einer „guten Geschichte“ folgen. Es ist wenig angenehm, einen Text zu lesen, der gegen die Verständlichkeitsregel verstößt. Wichtig ist ein klarer Satzbau. Verwenden Sie nicht mehr als 25 Wörter pro Satz. Vermeiden Sie Nominalstil und verzichten Sie auf Schachtelsätze (Sätze mit einem Nebensatz in der Mitte). Nebensätze stehen nach dem Hauptsatz. Kernaussagen gehören an den Anfang eines Satzes. Vermeiden Sie Klemmkonstruktionen, also Wörter zwischen Artikel und Substantiv, die das Verstehen erschweren („die nach vielen ergebnislos verstrichenen Diskussionsrunden aufgekommene Stimmung ...“). Lassen Sie bei trennbaren Verben („soll ... verschickt werden“) die Nebensätze nicht zu lang werden. Beherrzigen Sie den Grundsatz: „Aktiv bleiben“, denn Passiv verführt zu Abstraktion und verschweigt oft, wer handelt. Schreiben Sie nicht abstrakt, sondern klar und konkret (z. B. statt „die in der Sache zuständige entscheidungsbefugte Verwaltungsinstanz“ bes-

ser „das Gesundheitsamt“). Wählen Sie starke Verben („benutzen“ statt „instrumentalisieren“) und seien Sie sparsam mit Fremdwörtern und Fachbegriffen.

In den Text einsteigen können Sie mithilfe einer einleitenden Frage, die Spannung erzeugt und gleichzeitig ankündigt, worum es geht. Ebenso können Sie mit einer (eventuell provokanten) Aussage neugierig machen, aber auch ganz klassisch mit einer kurzen Erklärung einleiten.

Presseeinladung

Sie möchten die Presse zu einer Veranstaltung einladen? Beachten Sie beim Verfassen diese Checkliste:

- Wer lädt ein?
- Wozu wird eingeladen?
- Form der Veranstaltung?
- Wann und wo findet die Veranstaltung statt?
- Was erwartet die BesucherInnen?
- Weitere Informationen (anwesende Personen, Hintergrundinfos)

Werkstattangebot zum Thema

Alles Wichtige rund ums Thema können sich Mitglieder von Selbsthilfegruppen am 28.01.2017 von 09:30 - 16:30 Uhr beim kostenlosen Werkstattangebot „Pressearbeit – der Weg in die Medien“ von der erfahrenen Journalistin Iris Enchelmaier beibringen lassen. Näheres dazu im kommenden Jahresprogramm 2017 der KISS Stuttgart.

Der Infostand

Eine Messe, ein Fachtag, ein Patiententag, ein Jubiläum oder auch der Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen – manchmal ergibt sich die Möglichkeit, die eigene Gruppe mit einem Infostand zu präsentieren. Was dabei zu beachten ist, haben wir im Folgenden für Sie zusammengefasst.

Planung

Wann, wo, wie läuft die Veranstaltung ab und welches Publikum kommt? Die Auslage sollte entsprechend angepasst werden, je nachdem, ob Fachleute, MessebesucherInnen oder Laufpublikum zu erwarten sind. Bei Infoständen im öffentlichem Raum (z. B. in der Fußgängerzone) benötigen Sie eine Genehmigung.

Findet die Veranstaltung draußen statt, denken Sie an etwas zum Beschweren bzw. Befestigen von windempfindlicher Auslage oder Aufstellern (z. B. Leporello) und an Schutz vor Regen (Schirm, Plane, Überdach). Findet sie drinnen statt, können Sie Wegweiser zum Stand vorbereiten und eventuell Beleuchtungsmittel mitbringen.

Ausstattung - was wird benötigt

Was wird vom Veranstalter gestellt, was muss die Gruppe selbst besorgen?

- Tisch
- Stromanschluss für Laptop o. ä.
- Internetanschluss
- Stühle
- Zelt oder Schirm
- Stellwand
- Ständer für Infomaterial

Was für Infomaterial soll es am Stand geben bzw. ist genügend Material da? Gibt es Plakate für die Stellwand bzw. Zeltwand oder müssen welche angefertigt werden? Wenn Sie Menschen anlocken möchten, sind kleine Geschenke wie Kugelschreiber, Stoffbeutel, Luftballons oder ähnliches hilfreich. Achtung: Lebensmittel (z. B. Bonbons) dürfen Sie nur ver-

packt anbieten. Dekomaterial (Blumen, Tischdecke, Blickfang wie z. B. große Figur ...) wertet Ihren Stand immer auf. Oft kommt auch ein Quiz mit kleinen Gewinnen gut an. Hierbei ist natürlich zu klären, wer es entwirft und organisiert.

Vorbereitung

Soll ein Plakat für den Infostand werben und wer kümmert sich darum? Soll es einen speziellen Flyer für den Infostand geben und wer macht ihn? Klären Sie, wer in der Gruppe die Bewerbung des Infostandes in der Presse (Pressemitteilung rechtzeitig versenden), auf der eigenen Internetseite sowie auf „befeundeten“ Internetseiten bzw. in sozialen Netzwerken übernimmt.

Wer macht was?

- Bewerbung des Infostands
- Aufbau
- Ständdienst
- Fotos
- Infomaterial bereitstellen
- Für Anlock-Material sorgen
- Für Dekoration sorgen (Blumen ...)
- Abbau
- Bericht über den Stand (z. B. für Internetseite oder das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin WIR)

Am Veranstaltungstag

Damit Sie am Veranstaltungstermin nichts vergessen, werfen Sie einen Blick auf diese Erinnerungsliste.

Checkliste

- Liste der Standbesetzung erstellen und mitnehmen
- Informationen des Veranstalters ausdrucken und mitnehmen: Lage des Stands, Zeiten, Kontakttelefonnummern, Ansprechpersonen, Anlieferung

- Liste erstellen, in die sich Interessierte für einen Newsletter oder ähnliches eintragen können
- Infomaterial zusammenstellen
- Dekomaterial zusammenstellen
- „Anlock“-Material zusammenstellen
- Laptop
- Standausstattung (Roll-Up, Tisch, Stühle, ...)
- Büromaterialien: dicke Filzschreiber, Klebeband, Pinnnadeln, Schere, Schnur, Blankopapier, Kugelschreiber für Notizen, Namensschilder
- bei Veranstaltungen im Freien: Deko-Steine oder ähnliches zum Beschweren, eventuell auch Gummiringe zum Zusammenhalten
- wenn vor Ort nichts angeboten wird: Mineralwasser / Verpflegung für die Standbesetzung

Tipps für die Standbesetzung

Verbringen Sie Ihre Zeit am Infostand nicht in Warteposition, sondern sprechen Sie Menschen auch einmal aktiv an, drücken Sie ihnen das Faltblatt oder etwas zum Mitnehmen in die Hand, oder weisen Sie auf die Liste zum Eintragen der E-Mail-Adresse hin, falls Sie einen Newsletter verschicken. Vergessen Sie nicht, Fotos zu machen, gegebenenfalls einen Bericht auf die Internetseite Ihrer Gruppe zu stellen bzw. an geeignete Medien zu schicken. Werten Sie nach Ende der Veranstaltung aus, wie die Resonanz war und ob sich der Aufwand gelohnt hat: Was lief gut, was wollen Sie beim nächsten Mal anders machen?



Powerpoint und Co. – gut präsentieren will gelernt sein

Präsentationen zur Unterstützung eines Vortrags werden meistens mit der Software Powerpoint erstellt. Aber auch wenn Sie ein anderes Programm (wie z. B. www.prezi.com) verwenden, gelten einige Grundregeln, die Sie beherzigen sollten.

Tipps zur Erstellung der Präsentation

Beginnen Sie mit dem Anlegen einer so genannten Masterfolie. Diese enthält, wie auch das Deckblatt, das Logo Ihrer Gruppe (soweit vorhanden) und Titel plus Datum Ihrer Präsentation. Die Masterfolie ist so etwas wie die Unterlage, auf der alle weiteren Folien basieren, weshalb die eben genannten Angaben auch im oberen oder unteren Bereich der Folie platziert werden sollten.

Verwenden Sie den gleichen Hintergrund für alle Folien, halten Sie ihn ansprechend und einfach sowie in möglichst hellen Farben. Schriftfarben unterstützen die Struktur und sollten sich deutlich vom Hintergrund abheben (z. B. Blau auf Weiß), können aber auch der gelegentlichen Hervorhebung dienen. Aber Vorsicht: Eine Schriftfarbe, die sich nicht vom Hintergrund abhebt, ist schwer lesbar. Sie sollte außerdem in harmonischem Kontrast zum Hintergrund stehen, das heißt in Farben gehalten sein, die sich im Farbkreis gegenüber liegen. Direkt nebeneinander



liegende „beißen“ sich und bilden in der Regel eine unangenehme Kombination.

Vermeiden Sie darüber hinaus Farbverwendung als bloße Dekoration, denn Kreativität kann auch störend sein: Unterschiedliche Farben für jeden Stichpunkt bzw. Unterpunkt sind unnötig und lenken ab.

Vergrößern Sie nicht das Standard-Textfeld, denn die Ränder wurden mit

gutem Grund so festgelegt. Achten Sie darauf, dass die Kernaussage jeder Folie in unter 20 Wörtern zusammenfassbar bleibt und Sie höchstens 1 - 2 Folien pro Minute besprechen.

Verwenden Sie keine Sätze, sondern Stichpunkte und Schlüsselwörter – etwa 4 - 6 Stichpunkte pro Folie. Blenden Sie die Stichpunkte nacheinander ein, damit nicht vorausgelesen wird.

Verwenden Sie Standardschriftarten wie „Calibri“, mindestens in Schriftgröße 18, und setzen Sie unterschiedliche Schriftgrößen für Haupt- und Unterpunkte. Verzichten Sie auf schwer lesbare Schriftarten und GROSSBUCHSTABENSCHREIBUNG.

Folienaufbau

Präsentationen sollen den mündlichen Vortrag illustrieren, nicht nur den Inhalt verdoppeln. Beginnen Sie bei längeren Vorträgen mit einer Gliederungsfolie und geben Sie die ungefähre Dauer bekannt, damit die ZuschauerInnen wissen, was sie erwartet. Die Folien des Hauptteils folgen der Struktur der Gliederung. Sie sollten abwechslungsreich sein (wenn möglich mit Beispielen erklärt) und dürfen auch mal durch ein Bild, ein Zitat oder eine Anekdote aufgelockert werden. Aber lassen Sie sich nicht dazu verleiten, Ihre Präsentation mit Effekten (Animationen), Videoclips oder Hintergrundmusik zu überladen, denn der/die Vortragende und das Gesagte stehen im Mittelpunkt, und zu viel Brimborium verwässert das eigentliche Anliegen. Auch Bilder sollten Sie nicht bloß zum Selbstzweck einsetzen, sondern nur, wenn es Sinn macht bzw.



eine Aussage unterstreicht. Dann unterstützen sie den Vortrag und sind mitunter aussagekräftiger als Tabellen oder wortreiche Ausführungen. Eine reine Häufung von aufgelisteten Daten kann das Publikum nämlich schlecht verarbeiten, während ein Bild oft mehr sagt als 1000 Worte.

Beenden Sie die Präsentation mit einer Fazitfolie, die alle Hauptpunkte zusammenfasst, und mit einer Schlussfolgerung bzw. einem Ausblick schließt. Nach Erstellen der Präsentation warten Sie ca. 30 Minuten, bevor sie korrigiert wird. Lassen Sie jemand anderen Korrektur lesen, denn eigene Rechtschreib- und Grammatikfehler findet man selten selbst, da man seine Gedanken kennt und nicht mehr genau liest.

Tipps zum Vortrag

Am besten gelingt es, wenn Sie den Vortrag mehrmals proben, dabei die Zeit stoppen und (wenn möglich) die Meinung von TesthörerInnen einholen. Gehen Sie positiv an den Vortrag heran! Emotionalität ist erlaubt und hinterlässt Eindruck. Ein einfacher Trick, um Sympathie beim Publikum zu gewinnen: Brauchen Sie für Ihren Vortrag etwas weniger Zeit, als vorher angekündigt. Laden Sie am Schluss zum Stellen von Fragen ein. Verteilen Sie ausführlichere Informationen in einem Hand-Out.

Jahresbericht 2015 der KISS Stuttgart veröffentlicht

Jahresberichte sind immer eine gute Gelegenheit, die Aktivitäten des vergangenen Jahres Revue passieren zu lassen und einen Einblick in die Arbeit einer Stelle zu gewähren. Was bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart im Jahr 2015 los war, können Sie jetzt im Tätigkeitsbericht nachlesen. Er liegt vor als PDF auf www.kiss-stuttgart.de unter „Materialien“ und als gedrucktes Heft zum Mitnehmen in der Tübinger Straße 15.



WIR gratulieren

- 5 Jahre – Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Stuttgart-Vaihingen
- 10 Jahre – TEB e. V. Selbsthilfe
- 15 Jahre – Marfan Hilfe Deutschland e. V. – Landesgruppe Baden-Württemberg
- 20 Jahre – Weissenburg – schwulesbisches Zentrum Stuttgart
- 20 Jahre – Freies Radio für Stuttgart
- 30 Jahre – Kontakte und Informationen für Morbus Menière, KIMM e. V.

Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Spaß und Energie für die weitere Arbeit!

Unser neuer Mitarbeiter

Seit November 2015 hat die KISS einen neuen Mitarbeiter: Erol Sezgin folgt auf die langjährige Kollegin Anke Schiewek, die im November ihre Aufgaben an den neuen Kollegen übergab.

Wir wünschen Anke Schiewek alles Gute für die Zukunft und viel Freude und Erfolg in ihrer neuen Arbeitsstelle!

Erol Sezgin übernimmt alle Aufgaben rund um die Datenbank und ist gemeinsam mit Maria Russi in der Verwaltung tätig. Zuvor hat er Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen – im Außendienst, der Beratung und Verwaltung – gesammelt. Zuletzt arbeitete er als freiberuflicher Mitarbeiter an einer Hochschule.



„Bei KISS Stuttgart zu arbeiten, eröffnet mir die Möglichkeit, Beruf und Familie besser zu vereinbaren. Das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten und zur Verbesserung der Lebensumstände den Mut für Veränderungen aufzubringen, sind wichtige Ansätze für mich. Entsprechend aufgeschlossen stehe ich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gegenüber, die ich für ein sehr unterstützenswertes Konzept halte. Ich freue mich deshalb, mich gemeinsam mit meinen Kolleginnen und meinem Kollegen für dieses wichtige Thema engagieren zu dürfen.“



Abschied von Anke Schiewek (3. v. r.) nach 13 Jahren bei KISS Stuttgart

WIR vor Ort

Fachtag: Was ist denn schon normal? Wie wir Anders-Sein benennen und darstellen

Am 17.03.2016 lud das Zentrum selbstbestimmt Leben in Zusammenarbeit mit proFamilia Stuttgart und dem Deutschen Schwerhörigen Bund Landesverband BW zum Fachtag „Was ist denn schon normal“ ins Literaturhaus Stuttgart ein. An diesem Nachmittag stand die Frage im Mittelpunkt, wie wir als Gesellschaft Menschen mit Behinderung (oder noch allgemeiner: das nicht Normgerechte) in Wort und Schrift, in der Musik, in der Bildenden Kunst benennen und darstellen. Denn all das ist Kommunikation – und die prägt unser Denken und unser Denken prägt Kommunikation. Sie hat starken Einfluss auf die Bilder, die bei uns im Kopf entstehen, auf unsere Einschätzungen und Bewertungen. Über Kommunikation werden unser Miteinander, unsere Beziehungen und unser Erleben gestaltet. Auch über Inklusion wird viel gesprochen. Wir machen uns im Alltag aber nur wenige Gedanken darüber, wie wir über Inklusion kommunizieren. Das heißt, wie Kommunikation dazu beitragen kann, ein neues Bild von Behinderung, Verletzlichkeit, Gebrechlichkeit entstehen zu lassen und unter Umständen dadurch sogar Prozesse der Heilung fördern kann.

Mitarbeitende von Beratungsstellen, sozialen Einrichtungen und Behörden, Menschen mit Behinderung sowie Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Jahr nahmen an diesem Fachtag teil und vertieften nachmittags in fünf Workshops verschiedene Schwerpunkte.

Wie prägt Sprache unsere Wirklichkeit?

Rainer Schmidt leitete den Workshop „Wie prägt Sprache unsere Wirklichkeit?“, für den wir uns als Selbsthilfe-

kontaktstelle besonders interessieren, um unsererseits die Ansprache von Menschen mit Behinderung zu



verbessern. Dem evangelischen Pfarrer fehlen bedingt durch das Femur-Fibula-Syndrom beide Unterarme und sein rechter Oberschenkel ist ca. 25 cm kürzer, was ihn aber nicht davon abhielt, neben seinem Hauptberuf auch noch als Dozent, Autor, Moderator, Kabarettist zu arbeiten und als Tischtennispieler Europa- und Weltmeistertitel sowie olympisches Gold zu gewinnen. Authentisch, direkt und offen moderierte er in seinem Workshop eine Diskussion darüber, wie Menschen über das Phänomen Behinderung reden und schreiben und was unbemerkt mitschwingen kann, aber auch, welche Vorstellungen uns prägen. Die anwesenden „Betroffenen“ konnten dabei direktes Feedback geben.

Erkenntnisse

Die gleichberechtigte Diskussion und Zusammenarbeit in Kleingruppen trotz deutlicher persönlicher und

beruflicher Verschiedenheit der FachtagsteilnehmerInnen führte zu einem facettenreichen Austausch und einer

„Erfahrung auf gleicher Augenhöhe“. Im Plenum kristallisierte sich heraus, dass es aber kein allgemeingültiges Patentrezept für „behindertengerechte“ Kommunikation geben kann, da weniger die Behinderung, sondern viel mehr die individuelle Persönlichkeit bedingt, welche Kommunikation als respektvoll bzw. wertschätzend wahrgenommen wird.

Sommerschließzeit KISS Stuttgart

Von Montag, 15.08. bis Sonntag, 28.08.2016 ist die KISS Stuttgart geschlossen. In dieser Zeit können in den Räumen in der Tübinger Straße keine Beratungen und keine Treffen stattfinden. Ab Montag, 29.08.2016 gelten wieder die gewohnten Sprech- und Treffzeiten.

Kurz berichtet

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2016

Nach dem erfolgreichen Auftakt im Vorjahr findet 2016 erneut ein Bundestreffen für junge Selbsthilfeaktive und junge MitarbeiterInnen von Selbsthilfekontaktstellen statt – vom 25.11. - 27.11.2016 in der Jugendherberge Heidelberg (rollstuhlgerecht). Die dreitägige, von NAKOS organisierte Zusammenkunft richtet sich an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem sich Selbsthilfeaktive und -interessierte sowie Professionelle aus der Selbsthilfeunterstützung austauschen und vernetzen, sich gegenseitig beraten und informieren, gemeinsame Projektideen entwickeln und Visionen für die Junge Selbsthilfe in Deutschland diskutieren können. Weitere Hinweise, das Anmeldeformular sowie einen Bericht zum Bundestreffen 2015 sind hier zu finden: www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2016

DAG SHG Jahrestagung: „Von gestern nach morgen, von hier nach dort“

Bei der vom 01.06. - 03.06.2016 in Schwerin stattfindenden Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen sollen Hintergründe und vielfältige Auswirkungen des demografischen Wandels in Deutschland beleuchtet werden. Raum wird auch dem Thema „Generationenwandel und -wechsel in der Selbsthilfeunterstützung“ gegeben. Am letzten Tag soll mit einer Podiums- und Plenardiskussion der Blick auf das tagespolitische Thema schlechthin gerichtet werden: „Flüchtlinge“. Welche Rolle können gemeinschaftliche Selbsthilfe und professionelle Selbsthilfeunterstützung dabei spielen? Weitere Informationen unter www.dag-shg.de

Stuttgarter des Jahres

Zum dritten Mal haben die Stuttgarter Versicherungsgruppe und die Stuttgar-

ter Zeitung ihren Ehrenamtspreis vergeben. Das Besondere an diesem Preis ist, dass sich die KandidatInnen nicht selbst bewerben können, sondern von sogenannten PatInnen vorgeschlagen werden müssen. Einer der Gewinner ist der Selbsthilfeaktive Roland Baur. Er engagiert sich seit 30 Jahren bei der Stuttgarter Aidshilfe und hat den Verein JES (Junkies, Ehemalige, Substituierte) mitbegründet. Auch organisiert er jedes Jahr eine Veranstaltung am Gedenkort für die verstorbenen Drogenabhängigen auf dem Karlsplatz. Wir gratulieren ihm herzlich zur Auszeichnung! Mehr Infos auf www.stuttgarter-des-jahres.de

Qualifizierung fürs Ehrenamt während der Bildungszeit

Bereits seit Anfang Juli 2015 ist eine Freistellung an bis zu fünf Tagen pro Jahr für Weiterbildungen im beruflichen und politischen Bereich möglich. Durch die Rechtsverordnung, die am 01.01.2016 in Kraft trat, wird das Bildungszeitgesetz nun um die Qualifizierung im Ehrenamt ergänzt. In der Verordnung sind die Bereiche der ehrenamtlichen Tätigkeiten festgelegt, die für die Weiterbildung im Rahmen der Bildungszeit infrage kommen. Dazu gehören vor allem der Sport, die Kultur, der soziale sowie der ökologische Bereich. Auch Qualifizierungen für öffentliche und kirchliche Ehrenämter sind im Rahmen der Bildungszeit möglich. Weitere Informationen finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de

„GeschwisterNetz“ für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderungen

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat ein Soziales Netzwerk für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung ins Leben gerufen. Unter www.geschwisternetz.de können sich Interessierte deutschlandweit innerhalb eines geschützten Raumes verbinden und in Foren Erfahrungen austauschen.

Arbeitskreis Leben e. V. erhält Deutschen Engagementpreis 2015

Die Online-Jugendberatung Youth-Life-Line vom Verein Arbeitskreis Leben erhielt in der Kategorie Leben den Engagementpreis 2015 (dotiert mit 5.000 Euro). Über das Portal www.youth-life-line.de beraten junge Engagierte suizidgefährdete Gleichaltrige per E-Mail.

Regionaldialog Pflege

Die Umsetzung der neuen Pflegestärkungsgesetze I und II bedeutet für den gesamten Pflegebereich und damit auch für die betreffenden Selbsthilfegruppen und -organisationen große Veränderungen. Fast 50 TeilnehmerInnen gingen am 19.04.2016 beim ersten Regionaldialog „Pflege stärken“ für die Region Stuttgart diesen zentralen Fragen nach: Was beabsichtigt das Bundesministerium für Gesundheit mit den Gesetzen und wo steht die Praxis auf dem Weg der Umsetzung? Welche Informationen wünschen sich PraktikerInnen der Pflege – und welche Unterstützung benötigen sie für eine erfolgreiche Umsetzung? Als Vertreterin der Selbsthilfe war KISS Stuttgart mit dabei. Konstruktiv wurden Fragen, Bedarfe und Befürchtungen mit Blick auf die Umsetzung der neuen Pflegestärkungsgesetze gesammelt. Informationsbedarf besteht beispielsweise in der genauen Definition von Betreuungs- und Entlastungsleistungen, sowie bezüglich der Pflegeberatung der Angehörigen: In welcher Form soll die Zustimmung für die Beratung durch die Pflegebedürftigen erfolgen, und wie erfahren die Angehörigen von diesem Angebot? Mit Blick auf die Förderung regionaler Netzwerke, die mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz eingeführt wird, bestand vielfach der Wunsch, konkrete Details zu Kriterien, Antragsverfahren und Fristen zu erhalten. Weitere Informationen unter www.regionaldialog-pflege.de

Transition – eine gemeinsame Herausforderung für die Selbsthilfe?

Transition bezieht sich in der Medizin auf Maßnahmen zum erfolgreichen Wechsel von pädiatrischer Behandlung in die Erwachsenenmedizin. Sie ist der Prozess der systematischen Vorbereitung und Sicherstellung des Übergangs in die Erwachsenenmedizin.

Als „Statuspassage“ ist sie eingebettet in das übergreifende Thema des Erwachsenwerdens mit chronischer Erkrankung. Erwachsenwerden ist verbunden mit Entwicklungsaufgaben. Damit ist sie Teil weiterer noch ungeschlossener Entwicklungsprozesse. Sie ist ein Prozess, der die Betroffenen selbst auch vor Entwicklungsaufgaben stellt. Bestimmend für den Erfolg von Transition ist auch, wie selbständig ein(e) Betroffene(r) die eigene Einschränkung und Therapie handhabt.

Transition ist deshalb eine besondere Herausforderung für alle an der Versorgung chronisch kranker Menschen Beteiligten. Dieser stellen sich auch Patientenvereinigungen und Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfeorganisationen von chronisch erkrankten oder eingeschränkten Menschen beschäftigen sich aber bisher weitgehend unabhängig voneinander mit der Gestaltung von Transition für ihre Mitglieder. Die Bemühungen finden diagnose-orientiert und isoliert statt.

Selbsthilfeorganisationen nehmen bei ihren Bemühungen zur Gestaltung von Transitionsmöglichkeiten den medizinischen Blickwinkel ein, fokussiert auf ein bestimmtes Krankheitsbild und bestehende KooperationspartnerInnen im medizinischen Bereich. Diese Haltung ist sehr pragmatisch. Schließlich soll den eigenen Mitgliedern auch schnell geholfen werden. Trotzdem besteht die Gefahr durch die Einnahme eines spezifischen medizinischen Blickwinkels die konzeptio-

nelle und inhaltliche Initiative bei der Schaffung von Versorgungsstrukturen den ärztlichen KooperationspartnerInnen komplett zu überlassen.

KEKS e. V. richtet vom 11.11. - 12.11.2016 den 5. Kongress für Transitionsmedizin gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Transitionsmedizin in Stuttgart aus.

Für den 12.11.2016 ist dabei von 14:00 - 16:00 Uhr eine Veranstaltungsschiene vorgesehen, die von Organisationen der Selbsthilfe gestaltet wird. Ziel der Veranstaltung am 12.11. ist die Schaffung einer gemeinsamen Plattform der einzelnen Selbsthilfeorganisationen zum Thema Transition zur Auseinandersetzung mit den diagnose-übergeordneten Themen (z. B. Versorgungsforschung,

Selbstverständnis, Finanzierung, Professionsentwicklung, politische Einflussnahme, etc.).

Diese Plattform ist eine besondere Chance sich miteinander auszutauschen, voneinander zu lernen, Ressourcen zu bündeln und zu schonen, sowie gemeinsam ein höheres politisches Gewicht innerhalb und außerhalb der Deutschen Gesellschaft für Transitionsmedizin zu gewinnen.

Auf Ihre Fragen und Anregungen freuen sich Anke Widenmann-Grolig (awg@keks.org) und Stephan Jechalke (stephan.jechalke@keks.org) schon jetzt.

5. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transitionsmedizin e. V.

SAVE THE DATE



11.–12. November 2016 | Stuttgart



KEKS e. V. – Patienten- und Selbsthilfeorganisation für Kinder und Erwachsene mit kranker Speiseröhre



KEKS e. V. ist eine bundesweite Patienten- und Selbsthilfeorganisation, die seit mehr als 30 Jahren Menschen mit kranker Speiseröhre sowie deren Angehörige begleitet. Wir beraten, begleiten und stellen zahlreiche Angebote für die unterschiedlichen Altersgruppen zur Verfügung.

Vom 21.10. - 23.10.2016 findet das bundesweite Treffen für betroffene Erwachsene in Stuttgart statt. Es lebt von Input und Austausch aller Beteiligten. Dazu ist unser Beratungsteam vor Ort.

Unser besonderes Augenmerk gehört den Neugeborenen. Die erste lebensrettende Operation ist für die gesamte künftige Lebensqualität entscheidend. Dennoch wissen auch viele ÄrztInnen

und Fachkräfte oft nicht genug über die Ösophagusatresie. Die Eltern müssen lernen und erfahren, dass nicht immer die wohnortnahe Klinik auch die passende für ihr Kind ist. Wir haben die passenden Fragen für das Gespräch mit dem behandelnden Arzt / mit der behandelnden Ärztin. Aber auch später, wenn der Alltag abweicht vom Normalen, arbeiten wir gemeinsam an Lösungen. Abnehmende Geburtenzahlen bei einer steigenden Zahl an kinderchirurgischen Abteilungen führen zu einem dramatischen Kompetenzverlust in der Versorgung. Kaum mehr als 200 Neugeborene im Jahr, die in mehr als 100 Kinderchirurgien in Deutschland versorgt werden. Die zwingend notwendigen Maßnahmen zur Bildung von Referenz- und Kompetenzzentren sind jedoch seit langem bekannt.

Das KEKS-Familienzentrum im Stuttgarter Sommerrain ist Informationsdrehscheibe, Schulungsort, Ruhezone, nationales und internationales Kompetenzzentrum aber auch Treffpunkt der Regionalgruppe im Großraum Stuttgart.



Das KEKS-Familienzentrum in Stuttgart-Sommerrain

Information und Kontakt

KEKS e. V.
Sommerrainstraße 61
70374 Stuttgart
Tel. 0711 9537886
info@keks.org
www.keks.org

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Stuttgart

Polyneuropathie ist eine Erkrankung der peripheren Nervenbahnen. Dies äußert sich überwiegend durch Beschwerden an den Extremitäten, besonders die Beine sind stark betroffen. Am Anfang macht sich das

durch Taubheitsgefühle und Kribbeln bemerkbar, im weiteren Verlauf können Schmerzen in den Nerven auftreten.

Menschen mit Polyneuropathie, Angehörige und Interessierte können unan-

gemeldet zu den Treffen der Selbsthilfegruppe kommen. Die Treffen finden jeweils am 1. Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart-Mitte statt.

Interview mit Joachim Stein vom schwul-lesbischen Zentrum Weissenburg

Waren wir früher ein U-Boot, so sind wir inzwischen ein respektables Schiff



Das schwul-lesbische Zentrum feierte sein 20-jähriges Bestehen und im Doppelhaushalt 2016/2017 wurde ihnen eine halbe Stelle für die Beratung von Schwulen bewilligt. Diese Beratungsstelle nimmt voraussichtlich im Juni ihre Arbeit auf. Joachim Stein, Mitbegründer des Zentrums und seit vielen Jahren im Vereinsvorstand aktiv, beantwortete unsere Fragen zur Arbeit des Zentrums.

Herr Stein, Sie sind Vorstand im schwul-lesbischen Zentrum Weissenburg. Können Sie kurz die Angebote der Weissenburg vorstellen?

Das schwul-lesbische Zentrum ist ein Ort der Begegnung, verfügt über ein Café, das von ehrenamtlichen Mitarbeitenden betrieben wird und an 5 Tagen (Dienstag bis Freitag und Sonntag) auch für den allgemeinen Publikumsverkehr geöffnet ist. Das Café kann sowohl für Sitzungen und Besprechungen, als auch in den Schließzeiten für selbstorganisierte Veranstaltungen genutzt werden. Es gibt einen Saal im Obergeschoss mit maximal 80 Plätzen, der mit fest installiertem Beamer und Leinwand ausgestattet ist und tagsüber separat zugänglich gemietet werden kann. Außerdem verfügen wir über ein kleines Besprechungszimmer,

das ebenfalls zur Verfügung steht. Der Saal ist unter der Woche an den Abenden belegt, das Besprechungszimmer wird eher selten genutzt. Das Büro ist Postumschlagplatz für fast alle in der LSBTTIQ-Community („lesbisch-schwul-bisexuell-transsexuell-transgender-intersexuell und queer“-Gemeinschaft, Anmerkung der Redaktion) von Stuttgart bestehenden Vereinen und Gruppen.

Das Zentrum hat dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen gefeiert. Wie hat sich die Arbeit in diesen 20 Jahren verändert?

Der technologische Fortschritt hat auch vor der Weissenburg nicht Halt gemacht. Als wir begonnen haben, waren Fax und Telefon die wesentlichen Kommunikationsmittel. Heutzutage kommen fast alle Anfragen per Mail. Die Fragen selbst sind eigentlich nach wie vor dieselben. Es geht um die Nachfrage nach Angeboten für Lesben und Schwule, nach Möglichkeiten, mit LSBTTIQ in Kontakt zu treten und nach Räumen. Waren wir zu Beginn unserer Arbeit ein U-Boot im Viertel, so haben wir uns inzwischen zu einem respektablen Schiff gewandelt, das gern genutzt wird und auf das man stolz ist. Einen starken Schub gab es seit dem letzten Regierungswechsel. Seither trauen sich auch etablierte Organisationen vermehrt, mit uns in Kontakt zu kommen und unseren Rat nachzufragen.

Im Doppelhaushalt 2016/2017 hat das Zentrum eine halbe Stelle für die Beratung von Schwulen bewilligt bekommen. Wann soll diese Beratungsstelle Ihre Arbeit aufnehmen und wer kann diese Beratung in Anspruch nehmen?

Mitte März haben wir vom Jugendamt erstmals nach den Etatberatungen Bescheid bekommen, dass wir im Etat



berücksichtigt wurden. Jetzt geht es um die Aushandlung der Modalitäten. Realistischerweise dürfte die Stellenbesetzung wohl zum 1. Juni 2016 erfolgen. So lange wird es brauchen, eine Person zu finden, die die Arbeit macht, und die räumlichen Bedingungen dafür zu schaffen, dass die Beratung auch ordentlich arbeiten kann. Die momentane Planung geht davon aus, dass wir unsere Beratung für schwule und bisexuelle Jungen und Männer anbieten. Darunter fallen auch Personen, die sich ihrer Orientierung noch nicht sicher sind oder Informationen über Homosexualität haben wollen. Ein zweiter Bereich ist die Zusammenarbeit mit etablierten Beratungsstellen und TherapeutInnen. Hier wollen wir für alle im Kontext des schwulen Lebens entstehenden Fragen bereit stehen, insbesondere auch für Schulklassen und Jugendgruppen.

Wo sehen Sie noch Handlungsbedarf zum Thema Schwule und Lesben in unserer Gesellschaft?

Von einer echten Gleichstellung sind wir noch weit entfernt. Regenbogenfamilien haben Schwierigkeiten in Kindereinrichtungen und Schulen, bei Einstellungen steht immer noch die Frage möglicher Übergriffigkeit im Raum. Auch bei der gesellschaftlichen Vertretung in Beratungsgremien der Politik und Verwaltung sind wir bisher kaum vertreten. Nach wie vor große Schwierigkeiten haben wir im Bereich von Homosexualität und Migration und Homosexualität und Religion. Hier stehen sich einzelne Bevölkerungsgruppen nach wie vor verständnislos gegenüber. Auch für geflüchtete LSBTTIQ-Menschen ist die Verfolgung, wenn sie hierzulande in den Einrichtungen ankommen, noch nicht zu Ende. Ihre Landsleute haben selten für die besondere Situation Verständnis und können im Einzelfall schnell

übergriffig werden. Schwierig ist deshalb auch der Weg zur LSBTTIQ-Community für geflüchtete Personen, weil das einem Outing gleich kommt. Auch in der geschichtlichen Aufarbeitung der Verfolgung von LSBTTIQ stehen wir noch ziemlich am Anfang.

Wenn Sie für die Zukunft drei Wünsche frei hätten, welche wären das?

Die Verfolgungsgeschichte von LSBTTIQ ist dokumentiert und aufgearbeitet. Die Opfer sind rehabilitiert.

Migrantinnen und Migranten begreifen homosexuelle Menschen als Spielart der Natur und wertschätzen ihre Existenz als gleichberechtigt.

Die Verfolgung von LSBTTIQ wird weltweit geächtet.

Herr Stein, vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Treffen im schwul-lesbischen Zentrum Weissenburg

Stuttgarter Gruppen

AK schwule Gesundheit

Gesundheitsprävention im Schwulbereich

Schwullesbische Fahrradgruppe Stuttgart

2x pro Monat Radtouren im Sommerhalbjahr

Freizeit Motor Sport Gemeinschaft (FMSG)

Gruppe von Lesben, Schwulen, Heteros (und was es sonst noch gibt...), um Freizeitaktivitäten gemeinsam durchzuführen, z. B. Motorradtouren, Fahrradtouren, Wandern, Skifahren, Skat, Segeln, Bowling, Theaterbesuche usw.

Gay & Gray

beschäftigt sich mit den Belangen älterer Schwulen und Lesben in der Szene

GLAD (gays and lesbians @ Daimler)

Gruppe für Mitarbeitende von Daimler

IG CSD Stuttgart

Interessengemeinschaft Christopher Street Day (CSD) Stuttgart e. V.

ihs e. V. Stuttgart

Die Initiativgruppe Homosexualität Stuttgart ist eine der ältesten Schwulengruppen Deutschlands. Unter ihrem

Vereinsdach sind eine Vielzahl von Untergruppen zusammengefasst:

- Königskinder – die schwule Jugendgruppe (bis 27)
- offener Treff – für jederfrau und jedermann und auch jeden anderen
- Luna – die lesbische Jugendgruppe (bis 27)

Latexstammtisch

Plattform für alle von Latex begeisterten Menschen

LC Stuttgart e. V.

die schwule Leder- und Fetischorganisation in Stuttgart und Umgebung

Musica Lesbiana

Stuttgarter Lesbenchor

OSM (offener Stammtisch SM Stuttgart)

Stammtisch für Menschen, die sich für Sadomasochismus (SM bzw. BDSM) interessieren

Rosa Note

Stuttgarter Schwulenchor

Schwuler Wandertreff

loser Zusammenschluss von Leuten, die gerne wandern

Kontakt

Weissenburg e. V.
Weissenburgstr. 28A
70180 Stuttgart
Tel. Büro 0711 6404494
Tel. Café 0711 6404492
info@zentrum-weissenburg.de

Rosa Telefon

(Beratung für schwule Männer)
0711 19446
rosa-telefon@ihs-ev.de

Schwusos

schwule und lesbische Menschen, die der SPD nahestehen

Stuttgart LSBTTIQ (Mitarbeitendenetzwerk LHS)

LSBTTIQ steht für lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, transsexuelle, intersexuelle und queere Menschen der Landeshauptstadt Stuttgart

Verband von Lesben und Schwulen in der Psychologie

Interessenvertretung von KollegInnen aus allen Fach- und Arbeitsbereichen der Psychologie

Women on wheels

bunter „Stammtisch“ von Frauen verschiedener Altersgruppen, mit verschiedenen Motorrädern und verschiedenen Lebensweisen und -arten für gemeinsame Unternehmungen

Infos und Kontakt

Weissenburg e. V.
schwul-lesbisches Zentrum
Stuttgart
Weissenburgstr. 28A
70180 Stuttgart
Tel. 0711 6404494
info@zentrum-weissenburg.de
www.zentrum-weissenburg.de

Hilfe zur Selbsthilfe: ISUV e. V.

Trennung – Scheidung – Neuanfang

„Geschiedene helfen Geschiedenen“, „Trennung und Scheidung – Chance zum Neuanfang“, „Gemeinsam Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung“, „Erst zum Notar, dann zum Traualtar“, „Ehen mögen zerbrechen – Elternschaft nie“ - so lauten einige zentrale Botschaften des gemeinnützigen Interessenverbandes Unterhalt und Familienrecht (ISUV e. V.). „Unser Ansatzpunkt ist es, Betroffene nicht einfach zum Anwalt zu schicken mit der Maßgabe, der regelt alles. Wir wollen Menschen mit Empathie in ihrer jeweiligen Betroffenheit abholen und ihnen helfen, um den viel zitierten „Kampf um Kind, Geld und Gut“ zu vermeiden und eine einvernehmliche Scheidung im Interesse der Kinder zu erreichen.“, stellt Günter Teichert der Leiter der ISUV-Bezirksstelle Stuttgart fest.

Zentrales Ziel ist, die gemeinsame Elternschaft für die Kinder trotz Scheidung zu erhalten. Der ISUV engagiert sich dafür, dass möglichst viele Eltern nach der Trennung im Interesse der Kinder gemeinsame Elternschaft, möglicherweise ein Wechselmodell praktizieren. So leben die Kinder weiterhin regelmäßig mit jedem Elternteil zusammen, beide Elternteile teilen den Alltag mit den Kindern, beide können - müssen - sich für das Kindeswohl engagieren.

Erfahrungsaustausch – Hilfe zur Selbsthilfe – Empathie lernen

„Jede Scheidung ist eine existentielle Krise für jeden Menschen. Die Krise wird, dies wissen wir aufgrund 40-jähriger Erfahrung, nur überwunden, wenn sich für jeden Betroffenen danach eine lebenswerte Perspektive auftut. Wir helfen Menschen, diese Perspektive zu finden. Wir helfen Menschen, die wegen Trennung und/oder Scheidung familienrechtlichen Rat suchen, offen sind für einen Meinungsaustausch, sich aussprechen



wollen.“, fasst Günter Teichert zusammen.

Die ISUV-Aktiven können aufgrund eigener Erfahrungen und ständiger Schulungen durch den Verband „Erste Hilfe“ leisten: Kontakte vermitteln, auf Informationen hinweisen, praktische Tipps für bestimmte Situationen geben, zuhören, Solidarität zeigen, affekthemmend einwirken, um irrationale Entscheidungen und Handlungen zu verhindern – um den Kindern beide Eltern zu erhalten.

Bei monatlichen Veranstaltungen mit AnwältInnen, PsychologInnen, FamilienrichterInnen, SteuerberaterInnen als ReferentInnen werden bewährte Tipps gegeben. Die öffentlichen Veranstaltungen wollen Forum für Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen sein. Dabei können Betroffene lernen, integrativ zu denken, Empathie gegenüber der „Ehe-maligen“ oder dem „Ehe-maligen“ zu empfinden. Die öffentlichen Veranstaltungen sind natürlich auch ein Informationsforum, denn die objektive uneigennützig Information ist Voraussetzung und Grundlage für jede selbstbestimmte einvernehmliche Scheidung. Bei den öffentlichen Veranstaltungen ist der Eintritt frei.

Dienstleistungen für Mitglieder

Rechtsberatung im engen Sinne darf der Verband nur für Mitglieder leisten. Für einen jährlichen Beitrag von 69 EURO erhalten Verbandsmitglieder: Coaching durch Aktive, eine schriftliche Rechtsberatung durch ISUV-KontaktanwältInnen, die vierteljährlich erscheinende Ver-

bandszeitschrift „ISUV-Report“, die über juristisch relevante aktuelle Urteile informiert, Tipps in Rechts- und Steuerfragen gibt, Kontakte herstellt, familienrechtliche und familienpolitische Fragen aufgreift. Der Verband hat Merkblätter zu allen relevanten Facetten des Scheidungsrechts, die Mitglieder zum halben Preis erhalten. Zudem können Mitglieder jederzeit einen Rechtsgutschein für 30 € kaufen, um sich von ISUV-KontaktanwältInnen beraten zu lassen. Monatlich findet auch für Mitglieder ein von FachanwältInnen moderierter Fachchat statt. Information gibt es auch im Internet.

Kontakte – Veranstaltungen – Wann – Wo

Veranstaltungen jeweils an jedem 4. Montag im Monat, Beginn jeweils um 19:00 Uhr, im Treffpunkt 50plus, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart.

Infos und Kontakt

Günter Teichert
Tel. 0151 23638867
stuttgart@isuv.de
www.isuv.de

Interessierte gesucht

Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres bei

KISS Stuttgart
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Aussiedler-Kinder aus der ehemaligen Tschechoslowakei (Frauen ab 60 Jahren)

„Mit Unterstützung der KISS Stuttgart suche ich nach Gleichbetroffenen. Ich bin ein Aussiedler-„Kind“. Meine Familie ist in den 60-er Jahren aus der Tschechoslowakei in die BRD ausgesiedelt. Ich war damals 17 Jahre alt. Ich würde mich gerne mit Frauen gleichen Alters und mit gleichen Erfahrungen austauschen. Denn dieser Austausch war in der Familie/Verwandtschaft und auch später in meinem privaten Umfeld nicht möglich.“ (C. P.)

Bewegungslust für Frauen mit Übergewicht

„Mehr Pfunde auf den Rippen? Na und! Frauen, die sich gerne bewegen, sind hier willkommen! Wir wollen uns gemeinsam auf den Weg machen, uns mit unseren Pfunden zu bewegen. Jede so wie sie kann. Ob Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren, Eislaufen oder Tanzen, gemacht wird, was gefällt und uns einfällt.“ (Jeanette)

crps-bawue Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe Baden-Württemberg

„Complex regional pain syndrom, CRPS ist ein komplexes regionales Schmerzsyndrom unter anderem auch als Morbus Sudeck, Algodystrophie oder sympathische Reflex-Dystrophie bekannt. CRPS gehört zu den neurologisch-orthopädisch-traumatologischen Erkrankungen. Als Symptome treten Schwellungen, Schweißneigung, Haar-

und Nagelwachstumsveränderungen, Kälte- und Wärmeempfindlichkeiten, Hautveränderungen, sowie starke, brennende Schmerzen an den betroffenen Gliedmaßen auf, die Berührungen zum Teil unmöglich machen. In unserer Selbsthilfegruppe können sich Betroffene und deren Angehörige über die Erkrankung, sowie Ihre Erfahrungen mit ÄrztInnen und TherapeutInnen austauschen. Wissens- und Erfahrungsberichte dienen vor allem der Aufklärung und Verbesserung der Versorgung von Betroffenen. Ziel ist es, Therapieempfehlungen, Kontaktmöglichkeiten sowie Infos über ÄrztInnen und TherapeutInnen zu vermitteln. Wir möchten uns gegenseitig ermutigen, die Hoffnung nicht aufzugeben und neuen Mut zu fassen.“ (crps-bawue Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe Baden-Württemberg)

Endometriose-Selbsthilfegruppe

„Sie leiden an der Krankheit Endometriose und suchen Gleichgesinnte, mit denen Sie sich austauschen können, die sich gegenseitig aufmuntern und die einfach füreinander da sind? Dann sind Sie in einer Selbsthilfegruppe für Endometriose genau richtig. Ich möchte gerne eine solche Selbsthilfegruppe gründen, um uns Frauen mit Endometriose einen Raum zu geben, in dem wir uns wohlfühlen und über unser Leben mit der Erkrankung sprechen können. Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bitte bei der KISS Stuttgart und lassen sich in die Interessentenliste eintragen. Ich freu mich auf Sie, Nicole G.“

Erythrophobie - Angst vor dem Erröten

Das Gefühl, dass einem das Blut ins Gesicht schießt, z. B. bei Ansprachen vor Menschengruppen oder im Gespräch, kennen viele. Entwickelt sich daraus eine Phobie, dann neigen Betroffene dazu, die angstauslösende

Situation zu vermeiden. Es heißt zwar, man sollte sich dieser Situation stellen, doch das ist einfacher gesagt als getan.

Kennen Sie auch das beklemmende Gefühl der Angst vor dem Erröten? Kostet es Sie viel Kraft mit dieser Angst umzugehen? Fühlen Sie sich dadurch in Ihren sozialen Kontakten gehemmt? Und haben Sie darüber hinaus den Wunsch, mit anderen Betroffenen zu reden und sich gegenseitig Hilfestellung zu geben? Dann können Sie sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Frauen mit Misshandlungserfahrungen in der Kindheit

Körperliche und seelische Misshandlungserfahrungen in der Kindheit wirken sich oft bis ins Erwachsenenleben aus. Mögliche Folgen können Selbstverachtung, Unsicherheit, Rückzug, (Bindungs-)Ängste sein. Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Betroffene Frauen, die sich gegenseitig ermutigen und unterstützen wollen, können sich dieser Selbsthilfegruppe anschließen.

Frauenfreizeittreff ab 60 Jahren

Sie sind unternehmungslustig und suchen Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten, wie z. B. Wandern oder regelmäßige Treffen in geselliger Runde? Erste Treffen zur Gründung eines Freizeittreffs für Frauen ab 60 Jahren haben bereits stattgefunden. Weitere Termine erfahren Sie bei KISS Stuttgart.

Kaiserschnitt Gesprächsgruppe Stuttgart

„Ein Kaiserschnitt kann ein, im wahrsten Sinne des Wortes einschneidendes Erlebnis im Leben einer Frau sein. Viele Frauen tragen von dem Eingriff eine Narbe nicht nur am Bauch,

sondern auch an der Seele. Oft hilft es, über das Erlebte und die eigene Erfahrung mit dem Kaiserschnitt mit Betroffenen zu sprechen.

In Kooperation mit der Elternschule des Robert-Bosch-Krankenhauses und mit Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart gründe ich eine Gesprächsgruppe für Frauen nach Kaiserschnitt. Ein Ziel der Kaiserschnitt-Gesprächsgruppe ist, in einem geschützten Rahmen betroffenen Frauen eine Austauschmöglichkeit zu schaffen, in der durch gegenseitige Hilfe, Halt und Stärke ein positiver Weg aus der traumatischen Geburtserfahrung gefunden werden kann. Im Rahmen unserer Treffen soll auch fachlicher Rat durch Themenabende, geleitet von FachreferentInnen vermittelt werden. Wir wollen ebenfalls im Gespräch mit geburtshilflichen Fachpersonen sein und durch unser Feedback das Bewusstsein über den Kaiserschnitt schärfen, sowohl bei den Frauen als auch bei den Fachpersonen.

Haben Sie Ihr(e) Kind(er) per Kaiserschnitt entbunden (egal wann, wie und wo) und müssen Sie mit psychischen und physischen Folgen dieses Eingriffs kämpfen? Sie sind nicht allein! Sie sind herzlich eingeladen an der Gruppe teilzunehmen! Die Gruppe ist offen für alle Frauen, die die Erinnerung an den erlebten Kaiserschnitt noch schmerzt.“ (Hélida Labroussis)

Die Treffen sind geplant für jeden 3. Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Elternschule des Robert-Bosch-Krankenhauses, Auerbachstr. 110, 70376 Stuttgart. Mehr Infos unter ks.gespraechsgruppe.stuttgart@gmail.com

Lungenfibrose - Selbsthilfegruppe Stuttgart und Umgebung

„Unter Lungenfibrose verbergen sich verschiedene Formen des Krankheitsbildes. Die IPF (idiopathische pulmo-

nale Lungenfibrose) ist die mit gravierenden Folgen. Da die Lungenfibrose zu den seltenen Krankheiten gehört, ist Informationsaustausch extrem wichtig, weil nur wenige Fachleute zur Verfügung stehen. Die Gruppe will versuchen Fragen zu beantworten, Hilfestellung zu geben in praktischen Angelegenheiten und will durch Kontakte helfen Ängste abzubauen. Die SHG trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat von 17:00 - 19:00 Uhr in der Klinik Schillerhöhe in Gerlingen. Kontakt: Udo Koch Tel. 0711 95855228 oder Klaus Geissler Tel. 07142 43604“

Rosazea

Rosazea/Rosacea, genannt „Kupferrose“, ist eine Hauterkrankung, die überwiegend im Bereich des Mittelgesichts auftritt. Sie äußert sich durch fleckförmige, teils schuppige Rötungen, aber auch durch Schwellungen der Gesichtshaut sowie durch entzündliche Papeln und Pusteln. Das Krankheitsbild kann die Lebensqualität beeinträchtigen, indem sich Betroffene z. B. aus dem gesellschaftlichen Leben zurückziehen. Eine Selbsthilfegruppe kann dazu beitragen, wieder mehr Wohlbefinden und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu erlangen.

Sie sind von Rosazea betroffen und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen? Dann können Sie sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Selbsthilfegruppe Psychose

„Ich suche weitere Psychoseerfahrene zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Folgende Inhalte stelle ich mir für die Gruppentreffen vor: persönliche Erlebnisse mit der Krankheit Psychose, gegenseitiger Austausch über die Krankheit, gegenseitige Unterstützung, Aufbau eines Netzwerkes, wenn ein Krankheitsrückfall kommt (GPZ, Psychiater, Klinik).“ (Anonym) Bei Interesse können Sie sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Weitere aktuelle Gründungsinitiativen

- Erlesene Wege – Lesetreff
- MaLeDea – Matriarchales Leben entdecken
- Selbstsicherheit (Menschen von 20 - 50 Jahren)
- Wildrose – Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene sexueller Gewalt
- Frauen mit seelischer Gewalterfahrung
- Tierfreunde helfen Tierfreunden
- Ü 50 – Gruppenangebot für Frauen über 50

Selbsthilfegruppen beim Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V.



Zu den nachfolgenden Themen unterstützt das Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V. (FETZ) neue Initiativen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Anmeldung und weitere Informationen direkt über das FETZ.

- Berufstätige Frauen mit Burnout-Erfahrung
- Frauen in Männerberufen
- Frauen mit Depressionen
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Frauen als Opfer von Stalking
- Lesben mit Kinderwunsch

FETZ Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V.
Schloßstr. 98, 70176 Stuttgart
Tel. 0711 2859001
info@frauenberatung-fetz.de
www.frauenberatung-fetz.de

Veranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Werkstattangebot

Konflikte lösen – Krisen bewältigen

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen in problematischen Lebenssituationen oder bei schweren Erkrankungen zusammen, um sich gemeinsam zu unterstützen. Kein Wunder, dass es hier auch kriseln kann oder zu offenen Konflikten kommt. Konflikte und Krisen sind belastend, gleichzeitig aber auch eine Chance, um die Gruppenarbeit zu verbessern und sich noch näher zu kommen.

Im Seminar soll neben der Wissensvermittlung über Konfliktmanagement und Krisenbewältigung auch der Erfahrungsaustausch untereinander und die Arbeit an Fällen aus der Praxis nicht zu kurz kommen. Kleine Auflockerungs- und Bewegungsübungen runden die Fortbildung ab und geben zusätzliche Anregungen für die Gruppenarbeit. Ein ausführliches Skript zum Theorieblock des Seminars wird den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt.

Termin: Samstag, 25.06.2016,
10:00 – 16:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15,
70178 Stuttgart

Referentin: Theresa Keidel, Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Coach, seit 28 Jahren in der Selbsthilfeunterstützung

Anmeldung bis 10.06.2016
Kostenloses Angebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen.

Werkstattangebot

Ein Infostand für unsere Gruppe

Ein Infostand ist eine gute Möglichkeit, Außenstehende auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen – z. B. beim nächsten Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen am 22. Oktober.

In dieser Werkstatt soll es darum gehen, Erfahrungen rund um Infostände auszutauschen und Ideen zu entwickeln für die Organisation, die Gestaltung des Stands und den Umgang mit Interessierten: Wo gibt es Gelegenheiten für Infostände? Wie

sind dort die Rahmenbedingungen? Welches Publikum ist zu erwarten und wie kann es an den Stand gelockt werden? Was muss alles organisiert werden vom Aufbau über die Ausstattung und Betreuung bis zum Abbau? Welches Informationsmaterial eignet sich? Welche Ausstattung ist ansprechend, leicht transportierbar und praktikabel?

Bitte Fotos von eigenen Infoständen und nach Möglichkeit (tragbares) Infomaterial mitbringen.

Termin: Samstag, 23.07.2016,
10:00 – 16:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15,
70178 Stuttgart

Referentin: Sabine Gärttling, ehemalige Selbsthilfeunterstützerin KISS Stuttgart

Anmeldung bis 10.07.2016
Kostenloses Angebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen.

Austauschtreffen

Ein Erfahrungsaustausch für Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern

Was bedeutet es eine Selbsthilfegruppe zu leiten? Welche Aufgaben sind damit verbunden? Und wie kann ich Leitung umsetzen, dass sie Selbsthilfekräfte und Mitverantwortung aller Gruppenmitglieder stärkt?

Anhand der Erfahrungen der TeilnehmerInnen werden wir an diesem Abend Spielräume ausloten und gemeinsam schauen, wie oben genannte Aspekte zur Entfaltung kommen können.

Termin: Donnerstag, 17.11.2016,
18:30 – 21:00 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15,
70178 Stuttgart

Moderatorinnen: Hilde Rutsch, Beate Voigt, KISS Stuttgart

Anmeldung bis 10.11.2016
Kostenloses Angebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen.

Veranstaltungen für Fachleute

Informationsveranstaltung für Fachleute aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich

Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Wir bieten Menschen aus dem Gesundheits- und sozialen Bereich an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit

sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (beraten) können.

Ergänzend zur fachlichen Sicht berichten Gruppenmitglieder ganz konkret über ihre Erfahrungen.

Termin: Freitag, 30.09.2016, 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

ReferentInnen: Jan Siegert, KISS Stuttgart, Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Anmeldung bis 23.09.2016

Fachtag für medizinische Fachangestellte

Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis

Medizinische Fachangestellte sind die Visitenkarte jeder Arztpraxis. Sie entscheiden wesentlich mit, ob sich PatientInnen in der Praxis gut aufgehoben fühlen.

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um medizinische Fachangestellte im Umgang und in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bedarfsgerecht zu unterstützen. Sie erhalten Information über Selbsthilfegruppen und Orientierung bei

der Suche nach geeigneten Gruppen. So können Sie im Hinblick auf die eigenen Praxisschwerpunkte die wichtigsten Angebote und AnsprechpartnerInnen vor Ort zusammenstellen. Auf dieser Basis können Sie ohne großen Aufwand Ihren PatientInnen gezielt Hilfen an die Hand geben. Diese Strukturveränderung setzt Ressourcen im Praxisablauf frei, trägt zur Patientenbindung bei und führt zur Entlastung der ÄrztInnen. Eine Teilnahme am Seminar sollte in Abstimmung mit der Praxisleitung erfolgen.

Termin: Mittwoch, 26.10.2016, 14:30 – 17:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

ReferentInnen: Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Jan Siegert, Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Anmeldung bis 19.10.2016

Sozialmagazin im Freien Radio für Stuttgart

Das „Sozialmagazin“ ist eine Sendung im Freien Radio für Stuttgart und jeden 1. Donnerstag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr on air. In dieser Sendung stellen sich Selbsthilfegruppen vor und verschiedene Themen rund um die Selbsthilfe werden in Interviews und Beiträgen bearbeitet. Termine 2016: 02.06. / 07.07. / 04.08. / 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.

Wir freuen uns auf neue Themen und neue Menschen! Das Sozialmagazin ist eine Sendung der Redaktion der Selbsthilfegruppen. Wer bei der

Redaktion der Selbsthilfegruppen mitmachen möchte, kann sich melden unter selbsthilfe@onlinehome.de

Weitere Sendungen dieser Redaktion sind:

Stotterfunk – immer am 5. Donnerstag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr: Die Radiosendung der Selbsthilfegruppe stotternder Menschen in Stuttgart. Infos rund um das Thema Stottern und andere allgemeine Themen mit aktuellen Berichten, Interviews, Talkgästen und Musik von Pop bis Punk.



FREIES RADIO FÜR STUTTGART

Psychomedia –

immer am 1. Donnerstag in geraden Kalendermonaten von 13:00 - 15:00 Uhr: Infosendung rund um das Thema Psyche. Berichte über seelische Erkrankungen und verschiedene Hilfsangebote. Außerdem interessante Interviews und viel Musik! Kontakt: psychomedia@gmx.de

Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart und drum rum oder als Livestream übers Internet unter www.freies-radio.de

Kreativtag – Es lebe die Kunst!

KISS Stuttgart lädt Mitglieder von Selbsthilfegruppen zum 1. Kreativtag ein. Dabei können Sie sich für einen von drei parallel stattfindenden Workshops entscheiden und werden jeweils von einem erfahrenen Künstler betreut. Am Ende des Tages präsentieren die drei Gruppen ihre Ergebnisse in einer gemeinsamen Abschlusspräsentation. Ausgewählte Werke werden

außerdem im Rahmen einer Ausstellung beim Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen am 22.10.2016 in der vhs Stuttgart präsentiert.

Wenn Sie beim Kreativtag dabei sein möchten, suchen Sie sich bitte eines der folgenden Angebote aus und geben es bei der Anmeldung an.

Termin: Samstag, 24.09.2016, Uhrzeit siehe jeweiligen Workshop
Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Teilnahme: Die Teilnahme und ein kalter Mittagsimbiss sind frei.

Anmeldung: bis 11.09.2016 bei KISS Stuttgart unter Angabe des gewünschten Workshops

Workshop 1: Comics VS Schwarzmalerei

Grübeln über Probleme ist unproduktiv und deprimierend – dagegen ist Comiczeichnen eine gute Alternative.

Zunächst werden Comicfiguren entworfen und geübt, wie wir ihnen Gesichtsausdrücke mit Emotionen verleihen können. Dann besprechen wir den Aufbau eines Comics mit Bildeinteilung, Positionierung der Figuren und Bildausschnitt.

Anschließend lernen die TeilnehmerInnen, sich kreativ mit eigenen Problemsituationen auseinanderzusetzen. Das Zeichnen der aktuellen Situation und des Storyboards (wie es dazu gekommen ist) hilft der Selbstreflexion. Die Freiheit sich den weiteren Verlauf ausdenken zu dürfen, zeigt Handlungsoptionen für die Gestaltung der eigenen Zukunft auf.

Auch für AnfängerInnen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zeichenutensilien werden gestellt.

Gerrit Christmann ist Künstler und arbeitet als pädagogischer Mitarbeiter mit Jugendlichen.

Termin: 24.09.2016,
12:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Gerrit Christmann



Workshop 2: Fotografie

Noch nie war es so einfach ein Foto zu machen. Ein einfacher Klick mit der Digitalkamera oder dem Handy – die Faszination der Fotografie liegt letztendlich darin, dass jede(r) binnen kürzester Zeit ein Ergebnis erzielen kann. Und doch ist Foto nicht gleich Foto.

Bei diesem Workshop wollen wir versuchen, den Begriff „Veränderung“ kreativ umzusetzen. Den Teilnehmenden soll in einfachen Schritten ein Gefühl für Fotografie vermittelt werden, sowohl im künstlerischen Sinn als auch als Alltagsanwendung. Nach einer Einführung in die Technik anhand von Bildbeispielen folgt der praktische Teil mit anschließender Präsentation.

Es ist von Vorteil, wenn die WorkshopteilnehmerInnen ihre eigenen Kameras bzw. Kamerahandys mitbringen, da diese ihnen vertraut sind. Sollten Sie diese Möglichkeit nicht haben, bitten wir um einen kurzen Hinweis bei der Anmeldung, damit wir eine Ersatzkamera zur Verfügung stellen können.

Benjamin Ulmer ist selbständiger Fotograf in Stuttgart.

Termin: 24.09.2016,
10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Benny Ulmer



Workshop 3: Kreatives Schreiben und die Kunst des Vortragens

Jeder Mensch hat eine Geschichte zu erzählen oder kann sich durch die Kraft der Phantasie eine erschaffen. Ebenso lassen sich Gefühle und Ahnungen zu Poesie verdichten und eigene Ansichten und Überzeugungen in kraftvollen Worten sichtbar machen.

Im Workshop geht es um Inspiration und das Verfassen eigener Texte. Hierbei bilden weder Rechtschreibung und Grammatik, noch die Regeln der Dichtkunst die Grundlage für den kreativen Schreibprozess, sondern die individuellen Lebenswirklichkeiten und die persönlichen Erfahrungen der Anwesenden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Auseinandersetzung mit dem Vortrag der Texte. Im geschützten Raum der Gruppe werden gemeinsam verschiedene Vortragsweisen vorgestellt und darstellerische Gestaltungsmittel wie Körperhaltung, Mimik, Gestik und stimmliche Variationen geübt.

Jan Siegert leitet Schreibwerkstätten und ist als Lehrbeauftragter mit dem Schwerpunktthema „Poesie, Kommunikation und Ästhetik“ an verschiedenen Hochschulen tätig.

Termin: 24.09.2016,
10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Jan Siegert



Trost

Tröste dich, die Stunden eilen,
und was all dich drücken mag,
Auch das Schlimmste kann nicht weilen,
und es kommt ein andrer Tag.

In dem ew'gen Kommen, Schwinden,
wie der Schmerz liegt auch das Glück,
Und auch heitre Bilder finden
ihren Weg zu dir zurück.

Harre, hoffe. Nicht vergebens
zählst du der Stunden Schlag:
Wechsel ist das Los des Lebens,
und es kommt ein andrer Tag.

*Theodor Fontane
(1819 - 1898)*



Immer auf dem Laufenden

Newsletter

Welche Selbsthilfegruppen werden neu gegründet? Was gibt es Neues, was hat sich verändert, was ist zu beachten? Welche Veranstaltungstermine stehen an?

Schauen Sie doch mal in unseren aktuellen Newsletter rein, er bietet wieder viele Informationen für Interessierte und für Selbsthilfegruppen. Sie können ihn auf www.kiss-stuttgart.de unter „Newsletter“ ganz einfach per E-Mail abonnieren.

Impressum

Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Telefon 0711 6406117
Fax 0711 6074561
info@kiss-stuttgart.de
Internet: www.kiss-stuttgart.de

Vorständin: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Elena Maslovskaya

Druck: Göhring Druck

Auflage: 4500



Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich. KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg. KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.

10. AKTIONSTAG DER STUTTGARTER SELBSTHILFEGRUPPEN

Samstag, 22. Oktober 2016

10 – 16 Uhr

**im TREFFPUNKT Rotebühlplatz,
Volkshochschule Stuttgart**

- Infostände von über 60 Selbsthilfegruppen
- Kulturprogramm, Veranstaltungen und Vorträge
- Eintritt frei

Schirmherr: Oberbürgermeister Fritz Kuhn



VOM
ICH ZUM
WIR

Koordination: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart, Tel. 0711 640 6117
in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Stuttgart

www.kiss-stuttgart.de

