



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

02 | 2015

WER VERSTEHT, IST DABEI

DIE MACHT DER SPRACHE

**SELBSTHILFE UND KRANKENHAUS
PASST DAS ZUSAMMEN?**

**MEHR GELD FÜR DIE SELBSTHILFE
FÖRDERUNG UND SPENDEN**



2 INHALT

THEMENSPIEGEL

- 4 _ SELBSTHILFE UND KRANKENHAUS**
Ein Gewinn für alle
- 6 CICATRIX e. V. – Gemeinschaft von Menschen mit Verbrennungen und Narben
- 7 Interview Dr. Sultanie
- 8 Bezirksverein der Kehlkopferierten Stuttgart e. V.
- 9 Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Stuttgart e. V.
KISS Stuttgart kommt ins Krankenhaus
- 10 _ DIE MACHT DER SPRACHE**
Geschlechtergerechte Kommunikation
- 12 Leichte Sprache
- 13 Körpersprache
- 15 _ PATIENTENVERTRETERINNEN GESUCHT**
- 16 _ FÖRDERUNG UND SPENDEN**
Mehr Geld für die Selbsthilfe
Informationsveranstaltung: Förderung durch die Krankenkassen
- 17 Spenden durch Charity-Shopping

AUS DER KISS STUTTGART

- 18 Buttonmaschine
Neue Postkarte
Winterschließzeit 2015/2016
WIR gratulieren

AKTUELLES

- 19 Selbsthilfe im Gesundheitswesen
Kurz berichtet
- 20 Interview mit Walter Tattermusch
- 21 Bericht vom Landespsychiatrietag 2015

EINBLICK

- 22 20 Jahre Väteraufbruch in Stuttgart e. V.
Aktionen zum Welttag des Stotterns
- 23 Neue Selbsthilfegruppen

TIPPS UND TERMINE

- 25 Sendungsbewusstsein?
Jahresprogramm 2016
- 26 Die nächsten Veranstaltungen
- 27 Die letzte Seite
Impressum / Newsletter



SELBSTHILFE



KRANKENHAUS

4

SELBSTHILFE UND KRANKENHAUS

■ Sofern Krankenhäuser die Qualitäten der Selbsthilfe erkennen und ihr Raum geben, kann sich eine fruchtbare Zusammenarbeit zum Wohle von PatientInnen und Angehörigen entwickeln. Drei Stuttgarter Selbsthilfegruppen mit Klinikanbindung und ein Arzt geben Einblick. ■



16

MEHR GELD FÜR DIE SELBSTHILFE

■ Der Gesetzgeber hat die finanzielle Förderung der Selbsthilfe deutlich erhöht, wir beleuchten den Umfang und Stand der Dinge. Gemeinnützige Vereine können über Charity-Shopping Spenden sammeln, Unterstützende durch Einkäufe ohne eigene Kosten Spenden generieren. ■



10

DIE MACHT DER SPRACHE

■ In der Selbsthilfe ist Austausch auf Augenhöhe wichtig. Geschlechtergerechte Sprache unterstreicht durch Formulierungen die Gleichberechtigung. Leichte Sprache baut Barrieren ab, denn wer versteht, ist dabei. Auch ohne Worte wird gesprochen, durch Körpersprache. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ ab dieser Ausgabe erscheint das Stuttgarter Selbsthilfemagazin in einem neuen optischen Gewand. Wir hoffen, es gefällt Ihnen!

Und noch etwas hat sich verändert. Unser Magazin hat einen Namen erhalten. Die Namensfindung haben wir uns nicht einfach gemacht, denn schließlich sollten sich nicht nur die bunte Selbsthilfelandchaft Stuttgarts mit ihrer großen Vielfalt sowie das verbindende Wesen gemeinschaftlicher Selbsthilfe in einem einzigen Wort wiederfinden, sondern auch wir von der Selbsthilfekontaktstelle und die mit uns zusammenarbeitenden Einrichtungen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich – eben alle, die in diesem Magazin die Beiträge schreiben.

Am Ende blieb nur ein (sehr kurzes) Wort übrig. Und doch umfasst es, was Selbsthilfe ausmacht und wer sie gestaltet. Das Stuttgarter Selbsthilfemagazin heißt es von nun an „WIR“.

WIR erscheint zweimal im Jahr und enthält jetzt verschiedene Themenschwerpunkte auf insgesamt mehr Seiten. Das Bild auf der Titelseite bringt zum Ausdruck, dass es diesmal um Kommunikation und Miteinander geht: Selbsthilfe und Krankenhaus, Anregungen für eine besser gelingende Kommunikation, Patientenbeteiligung und die finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

WIR haben unter anderem mit Walter Tattermusch, dem neuen Stuttgarter Beauftragten für Menschen mit Behinderung, ein Interview geführt (Seite 20), berichten auf Seite 21 vom Landespsychiatrietag 2015 und dem Jubiläum der Selbsthilfegruppe „Väteraufbruch für Kinder e. V.“ (Seite 22).

Wie gewohnt finden Sie im Heft weitere Berichte von Veranstaltungen, Hinweise auf Termine, Wissenswertes rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe und natürlich ab Seite 23 die neuen Selbsthilfegruppen, die aktuell oder in Kürze gegründet werden.

Neu ist auch „Die letzte Seite“ (S. 27), auf der von nun an die Kunst das letzte Wort bzw. Bild hat. Lesen Sie dort in dieser Ausgabe ein Werk von Rainer Maria Rilke, das wunderbar zur Selbsthilfe passt.

WIR wünschen Ihnen eine anregende Lektüre der Herbstausgabe und erfreuliche Begegnungen! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Selbsthilfe und Krankenhaus

Ein Gewinn für alle

Krankenhäuser sind in der medizinischen Versorgung unseres Landes ein wesentlicher Bestandteil – insbesondere bei operativen Eingriffen und akuten Erkrankungen. In Notfällen sind sie unverzichtbar.

Verstehen sich Krankenhäuser darüber hinaus als Gesundheitszentren, die sich fachlich für Fragen der Prävention und Nachsorge öffnen, dann kann die gemeinschaftliche Selbsthilfe ein konstruktiver Kooperationspartner sein.

Selbsthilfegruppen unterstützen den Genesungsprozess

Die Begegnung und der Austausch mit ebenso betroffenen Menschen in einer Selbsthilfegruppe kann eine wertvolle Unterstützung sein, die eigene Situation besser zu verstehen. Außerdem kann sie dazu beitragen, voneinander und gemeinsam zu lernen im Alltag mit krankheitsbezogenen Problemen besser umzugehen. Diese Qualitäten haben positive Auswirkungen auf den weiteren Genesungsprozess.

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhäusern hat noch keine lange Tradition. Nach einer Phase des skeptischen Nebeneinanders geht sie seit einigen Jahren in eine Phase des partnerschaftlichen Miteinanders über. Das liegt auch daran, dass inzwischen im Sozialgesetzbuch V die Einbindung der Selbsthilfe in die professionelle gesundheitliche Versorgung gesetzlich festgeschrieben ist. Zudem ist die Patientenorientierung ein wichtiges Kriterium bei der Bewertung des Qualitätsmanagement von Krankenhäusern. Diese Entwicklung wird von vielen Selbsthilfegruppen gewünscht und begrüßt, andererseits birgt sie die Gefahr von Vereinnahmung, Überforderung und den Verlust von Identität.

Doch immer mehr Krankenhäuser erkennen, dass sie selbst davon profitieren, wenn sie das Erfahrungswissen der PatientInnen mit ihrem ärztlichen und pflegerischen Know-how verknüpfen, denn:

- Selbsthilfegruppen erleichtern den Übergang vom stationären in den ambulanten Bereich, denn sie können den Weg zu den richtigen AnsprechpartnerInnen weisen.
- Das Krankenhauspersonal kann von den differenzierten Erfahrungen der Selbsthilfe profitieren. Insbesondere bei seltenen Erkrankungen kann dies von großer Bedeutung sein.
- PatientInnen können viele Fragen mit Betroffenen besprechen. Dies bedeutet eine Entlastung des Pflegepersonals.
- Mitbetroffene Angehörige können auch Unterstützung erhalten.

Diese Kooperation gelingt jedoch nur, wenn die Kompetenzen beider Seiten akzeptiert werden und die Selbsthilfegruppen ihr Hilfsangebot als ergänzend verstehen. Wichtig ist auch, dass die Kooperierenden sich kennen und Strukturen der Zusammenarbeit geschaffen werden, in denen inhaltliche und organisatorische Grenzen abgesteckt sind.

2009 entstand das „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“, dessen Koordinierungsstelle seit 2013 beim Paritätischen Gesamtverband angesiedelt ist, aber verbandsübergreifend arbeitet. In diesem Netzwerk haben sich Einrichtungen und Organisationen zusammengeschlossen, die Projekte oder Forschungsarbeiten zum Thema durchgeführt haben und nun ihre Erfahrungen im gemeinsamen Verbund weiterführen wollen. Mit AkteurInnen der Selbsthilfe und VertreterInnen aus unterschiedlichen

Gesundheitseinrichtungen wurden allgemeingültige Qualitätskriterien für selbsthilfefreundliche Krankenhäuser erarbeitet:



- Bereitstellung von Räumen, Infrastruktur, Präsentationsmöglichkeiten für die Selbsthilfe
- Regelmäßige und persönliche Information der PatientInnen über Selbsthilfegruppen
- Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe und Bericht in ihren Medien und Publikationen über die Zusammenarbeit
- Benennung eines/r Selbsthilfebeauftragten und Bekanntmachung

bei PatientInnen und MitarbeiterInnen

- Einbeziehung der Selbsthilfe in die Fort- und Weiterbildung von MitarbeiterInnen im Krankenhaus
- Mitarbeit der Selbsthilfe in geeigneten Gremien des Krankenhauses
- Formaler Beschluss und Dokumentation der Kooperation

erarbeiteten Vorschläge können als Basis für die weitere Behandlung der Themen dienen und sollen zur Verbesserung der qualitativen Versorgung der PatientInnen in den Stuttgarter Kliniken führen. An der Erarbeitung waren die Krankenhäuser sowie die zugehörigen Gruppen, die Selbsthilfe vertreten durch die KISS Stuttgart, Patientenorganisationen und Fachkräfte aus der kommunalen Verwaltung beteiligt.

Für den Bereich Selbsthilfe wurden als Ziele für diese Zusammenarbeit benannt:

Das Krankenhaus erkennt an, dass die Selbsthilfegruppen auf der Basis der Selbstbetroffenheit, Selbstbestimmung und Ehrenamtlichkeit einen aktiven Beitrag zu gesundheitlichen Versorgung leisten, und arbeitet auf der Grundlage dieses Verständnisses mit ihnen und der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart zusammen. Im Sinne einer Verbesserung der Situation von PatientInnen im Krankenhaus – besonders im Hinblick auf die Alltagsbewältigung, Prävention und Rehabilitation – ist eine stärkere Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sinnvoll.

Das lässt sich zum Beispiel an folgenden Dingen erkennen:

- Das Ziel, mit Selbsthilfegruppen und KISS Stuttgart zu kooperieren, ist von der Leitung der Klinik beschlossen und sämtlichen MitarbeiterInnen bekannt.
- Absprachen über Kooperationen, die langfristig angelegt sind, werden in Kooperationsvereinbarungen dokumentiert.
- Das Krankenhaus hat eine(n) Selbsthilfebeauftragte(n) auf Leitungsebene.
- Allgemeine Informationen über örtliche Selbsthilfe werden an gut sichtbaren und leicht zugänglichen Stellen ausgelegt.

- Sämtliche Berufsgruppen mit unmittelbarem Patientenkontakt erhalten regelmäßig Fortbildungen zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe.
- PatientInnen werden regelhaft und persönlich über die Möglichkeit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert.
- Das Krankenhaus stellt Selbsthilfegruppen kostenfrei Räume und Infrastruktur zur Nutzung zur Verfügung.
- Selbsthilfegruppen und KISS Stuttgart werden mit in das Beschwerdemanagement einbezogen.

Aus der Sicht von KISS Stuttgart: Wie funktioniert die Zusammenarbeit bisher?

Als Selbsthilfekontaktstelle ist uns die Verbesserung der Kooperation zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus ein großes Anliegen. Einiges von den 2009 vereinbarten Qualitätskriterien ist schon angestoßen bzw. umgesetzt worden, doch die Kooperationen könnten noch vielfältiger sein. Und leider gibt es bis jetzt keine(n) Selbsthilfebeauftragte(n) in einer der Stuttgarter Kliniken.

Eine Reihe von Entwicklungen sind durchaus positiv und wir würden gern weiter daran anknüpfen. Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit gibt es mit vielen Kliniken eine gute Zusammenarbeit, u. a. werden gegenseitig Informationen zu Veranstaltungen und Selbsthilfegruppen ausgetauscht, in einigen Kliniken liegt Informationsmaterial aus und sowohl wir als auch Selbsthilfegruppen werden zu Informationsveranstaltungen, zu Tagen der offenen Tür oder zu Patiententagen eingeladen. Einige Kliniken stellen den Selbsthilfegruppen auch kostenfrei Räume und Infrastruktur und ReferentInnen zur Verfügung.

Seit diesem Jahr haben wir begonnen, intensiver mit dem Klinikum Stuttgart zusammenzuarbeiten. In drei Kursen stellten wir im Ausbildungsunterricht

KRANKENHAUS

Grundsteinlegung für die Zusammenarbeit in Stuttgart

Unter Federführung des Forum Gesunde Stadt Stuttgart e. V. wurden im Jahre 2009 „Qualitätskriterien für Stuttgarter Krankenhäuser aus der Sicht der Patientinnen und Patienten sowie ihrer Angehörigen“ erarbeitet. Mit dieser Broschüre sollte auf die unterschiedlichen Handlungsbedarfe aufmerksam gemacht werden. Die

für Krankheits- und GesundheitspflegerInnen die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart und die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen vor. Auch den ehrenamtlichen Mitarbeitenden vom Besuchsdienst konnten wir an einem Informationsnachmittag einen Einblick in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und ihre vielfältigen Angebote vor Ort gewähren. Gemeinsam mit „Klinik TV“, dem hauseigenen Fernsehkanal des Klinikums, produzieren wir einen Film über KISS Stuttgart. Für nächstes Jahr ist eine Weiterbildung mit dem Titel „Selbsthilfegruppen – gemeinsam

über den Tellerrand blicken“ für medizinische Fachkräfte geplant.

Wir hoffen, dass diese Kooperation weiterhin bestehen bleibt, und wünschen uns, dass auch weitere Krankenhäuser unser Angebot annehmen und die Selbsthilfe ein fester Bestandteil in den Ausbildungen sowie Fort- und Weiterbildungen wird.

Und somit arbeiten wir weiter daran, dass unsere Vision Wirklichkeit wird. Wir wünschen uns, dass niemand ohne Informationen über Selbsthilfe-

gruppen aus einem Stuttgarter Krankenhaus entlassen wird, dass Infomaterial der KISS Stuttgart an zentralen Stellen in den Kliniken liegt, dass wir in allen Kliniken in die Aus- und Fortbildung mit einbezogen werden und die Beteiligung von KISS Stuttgart und/oder Selbsthilfegruppen an Veranstaltungen der Kliniken selbstverständlich ist. Freuen würden wir uns, wenn viele Stuttgarter Krankenhäuser Kooperationsverträge mit Selbsthilfegruppen abschließen würden und dadurch eine lebendige Zusammenarbeit zum Wohle der PatientInnen entsteht.

Erfahrungsberichte

Im Folgenden stellen sich drei Stuttgarter Selbsthilfegruppen vor, die regelmäßig mit Kliniken

zusammenarbeiten, und berichten von ihren bisher gemachten Erfahrungen. Ergänzend beleuchtet ein

Oberarzt im Interview die Kooperation exemplarisch aus Sicht des Krankenhauses.

CICATRIX kommt aus dem Lateinischen und heißt Narbe



Cicatrix oder Narbe – sie ist charakteristisch für Brandverletzungen, oftmals auffällig, wuchernd und entstellend. Obwohl ein natürlicher Wundverschluss, werden Brandnarben von den meisten Betroffenen als Stigma empfunden, weil sie öffentliche Reaktionen wie verschämte Blicke, Ausgrenzung oder Ablehnung mit sich bringen. Im schlimmsten Fall reagieren Betroffene mit komplettem Rückzug in die Isolation, denn außer den sichtbaren Verletzungen der Haut ist immer auch die Seele betroffen.

CICATRIX möchte möglichst umfassend über alle Aspekte von Brandverletzungen und Narben informieren. Von deren Vermeidung über Behandlung und Probleme der Betroffenen bis

hin zu Tipps und Tricks, um mit Narben zu leben. Wir glauben, dass gute Information die Voraussetzung dafür ist, um die Situation von Menschen mit Verbrennungen und Narben positiv zu verändern. Unser Angebot ist für den gerade erst betroffenen Angehörigen, später den Verletzten selbst und alle, die zum Thema einen Einstieg, Rat oder Ideen suchen, gedacht. Wir wollen einfach, verständlich und präzise informieren.

CICATRIX ist mittlerweile die größte Organisation für Menschen mit Verbrennungen und Narben in Deutschland. Die hervorragende Zusammenarbeit mit ÄrztInnen und anderen Fachleuten ist vorbildlich.

Hervorzuheben ist die seit 2007 bestehende Kooperation mit dem Marienhospital Stuttgart. Regelmäßige Anwesenheit von zwei regionalen AnsprechpartnerInnen von Cicatrix in der stattfindenden Verbrennungssprechstunde erleichtern die erste Kontaktaufnahme von betroffenen Angehörigen und später von den Verletzten selbst.

Kontakt und Informationen

regionale AnsprechpartnerInnen:

Eva Aumann
Martinstr. 26/2, 73728 Esslingen
Tel. 0711 338362
aumann@cicatrix.de

Recep Arziman
Hanfländer 11,
73110 Hattenhofen
Tel. 0162 2548800
arziman@cicatrix.de

Interview mit Oberarzt Dr. Sultanie vom Katharinenhospital Stuttgart

Besser informiert über die Konsequenzen der Therapie



Die Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten, Plastische Operationen des Klinikums Stuttgart mit den Standorten Katharinenhospital und Olgahospital ist eines der größten HNO-Zentren Deutschlands. Seit vielen Jahren ist die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen ein wichtiger Baustein in der Behandlung von PatientInnen.

Herr Dr. Suleiman Sultanie, Oberarzt im Katharinenhospital, beantwortete unsere Fragen zum Stellenwert der Zusammenarbeit.

Herr Dr. Sultanie, im Katharinenhospital kooperieren Sie mit der Selbsthilfegruppe der Kehlkopferierten. Wie hat sich diese Zusammenarbeit entwickelt und wie sieht sie konkret aus?

Angefangen hat die Zusammenarbeit des Katharinenhospitals mit der Selbsthilfegruppe schon vor mehr als

35 Jahren. Damals wurden Räumlichkeiten in unserem Krankenhaus der Selbsthilfegruppe zur Verfügung gestellt. Die Zusammenarbeit zwischen der Selbsthilfegruppe und den Mitarbeitern des Krankenhauses hat sich seitdem stetig intensiviert.

In der alltäglichen Arbeit ist die Zusammenarbeit geprägt durch eine freundliche und sich gegenseitig respektierende Atmosphäre.

Zur konkreten Arbeit: Patienten mit einem Krebsleiden im Bereich des Kehlkopfs werden durch uns untersucht und die Diagnose wird gestellt. Bei Patienten mit einem fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung ist es dann zur Behandlung des Krebsleidens leider oft notwendig das kranke Organ chirurgisch komplett zu entfernen. Oft wird im Anschluss an die Operation auch noch eine Strahlentherapie durchgeführt.

Wie man sich das leicht vorstellen kann, bedeutet die Erkrankung und die Therapie für die Patienten eine tiefgehende Veränderung in Ihrem Leben.

Wenn wir den Patienten die Diagnose und unsere weiteren Therapieempfehlungen mitteilen, dann beginnt erst ein Prozess des Verstehens der Situation und der Konsequenzen für den Patienten und seinen Angehörigen.

Unterstützung erhalten die Patienten und wir dann von der Selbsthilfegruppe der Kehlkopferierten. Im Rahmen von Gesprächen mit dem Patienten durch selbst betroffene können Ängste vor der Krankheit und den Folgen der Operation abgebaut werden. Die Patienten bekommen eine Ahnung, wie es ist ohne Kehlkopf zu

leben. Falsche Vorstellungen können korrigiert und praktische Fragen zum Alltag eines Kehlkopflösen können beantwortet werden.

Oft werden wir z. B. gefragt, wie es ist mit dem Sprechen und Schlucken nach der Operation. Das Schlucken nach der Behandlung ist in den allermeisten Fällen kein Problem. Und auch für das Wiedererlangen der Sprechfunktion gibt es sehr gute Methoden. Es heißt nicht, dass man ohne Kehlkopf nie wieder Sprechen kann! Hier kann der Kontakt zur Selbsthilfegruppe sehr helfen.

Auch während des stationären Aufenthaltes im Rahmen der Operation sind die Mitglieder der Selbsthilfegruppe für unsere Patienten da. Regelmäßig besuchen sie die Patienten und begleiten sie in dieser Phase. Aber auch nach der stationären Behandlung finden die Patienten Unterstützung, z. B. bei der Versorgung mit Hilfsmitteln und bei Fragen der Rehabilitation.

Wie werden die PatientInnen auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht?

Jeder unserer Patienten mit fortgeschrittenem Kehlkopfkrebs wird vor der Behandlung über die Selbsthilfegruppe informiert und wir vereinbaren einen Termin für den Patienten mit der Selbsthilfegruppe zu einem Erstkontakt und Informationsgespräch. Gerade die räumliche Nähe im Krankenhaus und dadurch kurzen Wege helfen dem Patienten dieses Angebot leicht anzunehmen.

Welchen Gewinn haben die PatientInnen von diesem Angebot?

Der Patient ist besser informiert über die Konsequenzen der Therapie und er bekommt Hilfe bei alltäglichen Problemen. Auch wird durch die Gemeinschaft der Kehlkopfloren eine Isolation des Menschen in seinem sozialen Umfeld entgegengewirkt.

Ganz allgemein gefragt: Profitiert Ihrer Meinung nach auch das medizinische Fachpersonal von der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen?

Sehr sogar! Als gesunder Mensch kann man sich schwer hineinversetzen, was es heißt keinen Kehlkopf zu haben. Oft sind es die praktischen Hinweise der Selbsthilfegruppe, die uns helfen sich besser in die Situation hineinzudenken und dadurch den Patienten zu helfen. Es ist auch eine Entlastung des medizinischen Personals, wenn die Selbsthilfegruppe sich emphatisch den Patienten annimmt und begleitend zur Seite steht.

Gibt es Wünsche für die weitere Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe in Ihrem Haus?

Wir wünschen uns, dass die wirklich hervorragend gute Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe fortgeführt wird.

Herr Dr. Sultanie, wir danken Ihnen für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Bezirksverein der Kehlkopferierten Stuttgart e. V.

Selbsthilfe im Krankenhaus – ein Geben und Nehmen

Seit 1977 sind unsere Patientenbetreuer im Katharinenhospital und Marienhospital im Einsatz. Bereits am 8. April 1978 wurde dann, auf Initiative des ärztlichen Direktors Professor Therae unser Selbsthilfeverein gegründet. Bereits damals betonte der Professor, dass er und sein Ärzteteam zur maßgeblichen Unterstützung bereit sind. Diese Bereitschaft hat sich außerordentlich gut entwickelt.

Schon nach kurzer Zeit wurde uns ein eigener Raum für die vertraulichen Gespräche mit den Betroffenen eingerichtet. Diese Gespräche können sowohl vor als auch nach der Operation nur in einem geschlossenen Raum ohne jede Störung vernünftig durchgeführt werden. Die Diagnose „Kehlkopfkrebs“ ist für die Betroffenen und auch für die Angehörigen ein großer Schock. Gerade die Stimme ist ja auch ein wichtiger Bestandteil unserer Persönlichkeit. Wenn sie hören, dass man sich ohne Stimmbänder gut verständlich machen kann, sind sie schon einmal erleichtert.

Wir begleiten grundsätzlich die Betroffenen und deren Angehörige während des gesamten Klinikaufenthaltes und danach in unseren Selbsthilfegruppen.

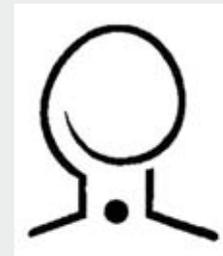
Werktäglich bieten wir eine Sprechstunde an. An diesen Tagen besuchen wir auch unsere PatientInnen auf den Stationen. Dabei informieren wir uns auch, ob neue PatientInnen vorgeplant sind. Außerdem sind wir immer per Telefon oder Internet zu erreichen.

Auch die PatientInnen im Marienhospital werden von uns intensiv betreut. Wir werden telefonisch benachrichtigt, wenn ein(e) PatientIn die Diagnose bekommen hat. Am selben Tag, spätestens am nächsten Tag, kommt dann ein Betreuer von uns und bietet ein Gespräch an. In beiden Kliniken haben wir die volle Unterstützung von ÄrztInnen, Pflegepersonal, SozialarbeiterInnen und der Logopädischen Abteilung.

Uns selbst wurde von den Betreuern aus unserem Selbsthilfeverein in schweren Stunden geholfen und wir

geben diese Hilfe nun weiter. Gelebte Dankbarkeit – das ist unser Motto.

Kontakt und Informationen



Bezirksverein der Kehlkopferierten Stuttgart e. V.
mit den Sektionen:
Allgäu/Bodensee/Oberschwaben,
Böblingen, Heilbronn, Ostalb,
Pforzheim, Ulm/Neu Ulm.
Mitglied im Landes- und
Bundesverband der
Kehlkopferierten e. V.
Neuffenstrasse 22,
70188 Stuttgart
Tel. 0711 7281673
jschoeffel@gmx.net
www.kehlkopfloren-stuttgart.de

Wer wir sind und was wir tun

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Stuttgart e. V.

Wir sind eine Gruppe von Männern, die an Prostatakrebs erkrankt sind. Betroffene – ihre Ehefrauen oder Partnerinnen sowie Interessierte - treffen sich, um unter Gleichbetroffenen Erfahrungen zu Diagnose und Therapien auszutauschen.

Unser Motto: „Du musst kämpfen, Du darfst nie aufgeben! Nur dann hast Du eine Chance, wenn der Krebs Dich packt.“ (frei nach Mildred Scheel)

Wir sind der Meinung, dass die Therapie nur so gut sein kann wie die Diagnose.

Wir wollen zeigen, dass Vorsorge wichtig ist, dass auch mit Prostatakrebs eine gute Lebensqualität möglich ist und das bei rechtzeitiger Diagnose eine gute Chance auf Heilung besteht.

Die Gruppe gibt uns neuen Mut und Trost, Selbstvertrauen und Antworten.

Wir sind Mitglied

- im BPS (Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe)
- im LPS (Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe BW)
- im Krebsverband Baden-Württemberg
- bei KISS Stuttgart

KISS Stuttgart kommt ins Krankenhaus

Sie sind MitarbeiterIn einer Klinik oder Mitglied einer Selbsthilfegruppe bzw. -organisation und planen eine Veranstaltung im Krankenhaus? Dann dürfen Sie in der Vorbereitung jederzeit an KISS Stuttgart denken. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie einen Patiententag, eine Fachveranstaltung, ein Jubiläum oder ähnliches vorbereiten. Wir kommen gern mit einem Infostand und/oder einer mobilen Beratungs-

Wir haben Kooperationsvereinbarungen mit dem

- Prostatakarzinomzentrum am Klinikum Stuttgart
- Prostatakrebs-Zentrum am Diakonie-Klinikum Stuttgart

Wir pflegen einen gegenseitigen, vertrauensvollen Umgang mit beiden Einrichtungen. Dazu gehört unsere Teilnahme an ärztlichen Fortbildungen, so dass man sich kompetent über den medizinischen Fortschritt austauschen kann. Jedes Jahr referiert einer der Klinikärzte zu prostata-spezifischen Problemen wie z. B. neue Medikamente. Aber auch die anderen Disziplinen, welche zu so einem Zentrum gehören, tragen mit aktuellen Themen bei, z. B. über moderne Bildgebung oder Bestrahlungstechniken.

Die einzelnen Kliniken legen die Flyer der Gruppe sowie das Magazin des Bundesverbandes aus. Außerdem haben die Kliniken auf ihrer Internetseite einen Hinweis auf die Selbsthilfe als Unterstützung für betroffene Patienten.

Die Selbsthilfe unterstützt Krebsveranstaltungen der Kliniken mit Infotischen und Hinweisen an die BesucherInnen. Kürzlich wurde die Selbsthilfegruppe



beim urologischen Qualitätszirkel im Diakonie-Klinikum vorgestellt. Das verbessert das gegenseitige Verstehen und verbreitert die Kontakte bis zu einer kleinen Umfrage unter den SHG-Mitgliedern über die Zufriedenheit mit dem Pflegedienst.

Insgesamt handelt es sich um eine Zusammenarbeit, bei der beide Seiten sich gut ergänzen.

Unsere Gruppentreffen finden jeden 3. Donnerstag im Monat (außer im August) im Saal der Ev. Stephanusgemeinde Bad Cannstatt, Thornerstr. 12, 70374 Stuttgart statt. Beginn: 18:30 Uhr, Ende: gegen 21:00 Uhr, Eintritt: frei

Kontakt und Informationen

Selbsthilfe Prostatakrebs Stuttgart e. V.
 1. Vorsitzender: Gerd Studer
 Tel.: 0711 65624747
 info@shg-prostatakrebs-stuttgart.de
 www.shg-prostatakrebs-stuttgart.de

Kontakt und Informationen

KISS Stuttgart
 Beate Voigt
 Telefon 0711 6406117
 b.voigt@kiss-stuttgart.de



Wer versteht, ist dabei – die Macht der Sprache

„Alle Sprache ist Bezeichnung der Gedanken.“ So beschrieb einst der Philosoph Immanuel Kant die allumfassende Bedeutung von Sprache. Tatsächlich bildet die Art und Weise, wie wir die Sprache benutzen, auch das gemeinschaftliche Zusammenleben in diesem Land ab. Und so spiegeln sich selbst große Themen und Entwicklungen wie das bis heute andauernde Streben nach vollständiger Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern im Sprachgebrauch wieder.

Achten Sie eigentlich auf einen geschlechtergerechten Ausdruck oder wählen Sie der Einfachheit halber immer noch die männliche Verlaufsform (z. B. „Besucher“, „Patient“, „Arzt“) – einfach, weil es eben früher so gemacht wurde und es bequemer ist?

Berücksichtigen Sie in der schriftlichen und mündlichen Kommunikation, dass anspruchsvolle Formulierungen, wie sie sich z. B. im berüchtigten „Amtsdeutsch“ finden, zwar den Eindruck hoher

Fachlichkeit bzw. Bildung vermitteln, aber unter Umständen Menschen ausschließen, die dem Wortlaut aus welchen Gründen auch immer nicht folgen können? Und sind Sie sich der Signale bewusst, die Sie durch Ihre Körpersprache aussenden?

Solche Fragen sind besonders in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe relevant, da hier der Austausch untereinander im Mittelpunkt steht – im wahrsten Sinn des Wortes.

Geschlechtergerechte Kommunikation

In der täglichen Selbsthilfearbeit stehen der gegenseitige Austausch von Erfahrungen, die Weitergabe von Informationen, das Ermutigen und Zuhören, die emotionale Unterstützung und die Beratung im Umgang mit chronischer Erkrankung und Behinderung im Mittelpunkt. Die Kommunikation ist dabei das zentrale Handlungsinstrument, welches wir täglich benutzen, um Ratsuchenden bei fachlichen oder lebensorientierten Anfragen mit Wissen und Lösungswegen zu unterstützen. Auch im Schriftverkehr, bei der Erstellung von Broschüren, Internetseiten oder Presstexten möchten wir Menschen erreichen, gewinnen und überzeugen. Wichtig dabei ist, wie wir Menschen ansprechen. Unsere Sprache kann hierbei wertschätzend und anerkennend, aber auch verletzend,

diskriminierend oder gar ausgrenzend sein. Gerade in der Selbsthilfe sollten wir besonders sensibel mit der Gefahr von Ausgrenzungen umgehen.

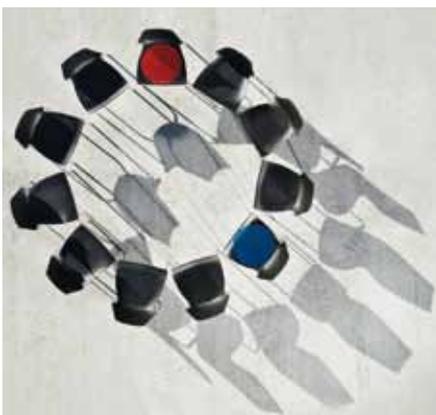
Was ist Kommunikation?

Unsere Gesellschaft definiert sich nicht nur als modern, sondern bezeichnet sich sogar als Informations- und Kommunikationsgesellschaft. Der Begriff Kommunikation ist längst fester Bestandteil unserer Alltagssprache. Die sprachliche Wurzel von Kommunikation liegt im lateinischen Verb „communicare“ und bedeutet: etwas gemeinsam machen, teilnehmen lassen, Anteil nehmen, sich beraten und besprechen. Jede(r) trägt beim Sprechen und Schreiben eine große Verantwortung, um so verstanden zu werden, wie es gemeint ist. Eine Kommunikationsbeziehung wird dann erfolgreich sein, wenn der gewünschte Empfänger das Mitgeteilte versteht, was Sie ihm sagen möchten. Um dies zu erreichen, ist ein situationsentsprechender Kommunikationsstil (persönliche Haltung) als auch eine hinreichende Wertschätzung und Gleichstellung von Agierenden unabdingbar. Die persönliche Haltung nimmt dabei Einfluss auf die Entwicklung des Gesprächs.

Zusammenspiel Gender Mainstreaming und Kommunikation

Die Art und Weise von Kommunikation ist fester Bestandteil der umfassenden Frage, wie in einer demokratischen Gesellschaft, welche sich per Gesetz zur Chancengleichheit verpflichtet hat, Frauen und Männer kommunizieren und leben können? Vor allem mit dem Wissen, dass es keine geschlechtsneutrale Wirklichkeit gibt und die Zugehörigkeit zum weiblichen oder männlichen Geschlecht noch immer eine der prägendsten gesellschaftlichen Unterscheidungen ist. Die Beachtung der weiblichen und männlichen Sichtweisen, Erfahrungen, Gefühle bei Ratsuchenden oder bei den zu pflegenden Angehörigen hat erhebliche Konsequenzen für Angebote, Aktivitäten oder Beratungen in den jeweiligen Selbsthilfegruppen oder -organisationen.

Die Strategie des Gender Mainstreamings versucht deshalb, das Leben in all seinen Facetten aus der Sicht von Frauen und Männern wahrzunehmen sowie ihre Bedürfnisse bei allen Entscheidungen und Planungen von Anfang an zur Geltung zu bringen. Jener Gender-Ansatz hat für die Arbeit in der gesundheitlichen Selbsthilfe die



Konsequenz, sich stetig die Fragen zu stellen: Was bedeutet das für Frauen? Was bedeutet dies für Männer? Welche Auswirkungen hat die Handlung/Entscheidung?

Die Umsetzung jener Strategie im Bereich der Kommunikation bedeutet in Text und Bild Kommunikationsformen anzuwenden, welche weder Frauen noch Männer herabsetzt oder ausschließt sowie eine Geschlechtergruppe aufwertet. Vielmehr sollte ein Umgang gepflegt werden, welcher beiden Geschlechtern denselben Stellenwert zukommen lässt und sie gleichermaßen wertschätzend und diskriminierungsfrei anspricht.

Geschlechtergerechte Kommunikation

Sprache wird im Alltag oft als neutrales Mittel verstanden, das wir benutzen um zu kommunizieren. Sprache ist aber ein wirkmächtiges Instrument, wenn es darum geht, unserer Welt eine Bedeutung und einen Sinn zu geben. Wir benennen unsere Umwelt nicht nur mittels Sprache, wir „erschaffen“ auch unsere Welt mit Sprache. Beispielsweise werden Männer fast immer richtig eingeordnet, Frauen fast nie, denn in unserer Sprache gilt die Regel: 99 Sängerinnen und 1 Sänger sind zusammen 100 Sänger. Weg sind die 99 Frauen, verschwunden in der „Männerschublade“, konstatierte die Linguistin Luise F. Pusch in ihrem Buch „Alle Menschen

werden Schwestern“. Aber wir agieren nicht nur mit unseren Handlungen, sondern auch mit dem was wir sagen und was wir nicht sagen. Diskriminierende Sprache kann deswegen explizit (Schimpfwörter, sexistische Witze oder rassistische Bemerkungen) oder auch implizit durch Zuschreibungen von Eigenschaften, Metaphern oder Infantilisierung geschehen, in dem Personengruppen systematisch nicht erwähnt oder zu „Objekten“ werden.

Eine geschlechtergerechte Sprachverwendung in unserem Arbeitsalltag ermöglicht demzufolge, sowohl in der Kommunikation als auch in geschriebenen Texten, Frauen und Männer gleichermaßen anzusprechen. Unsere Sprache bietet verschiedene Möglichkeiten geschlechtergerecht und wertschätzend zu formulieren:

- Sichtbarmachen des Geschlechts
- Neutralisieren des Geschlechts

Das Geschlecht sichtbar machen bedeutet, zunächst klarzustellen, ob es sich um Frauen oder Männer oder um beide handelt. Hierzu zählt auch das Sichtbarmachen von Menschen, die nicht in das Geschlechtersystem „Mann und Frau“ fallen (Transgender, Intersexuelle). Geschlechtsneutrale Formulierungen beziehen sich auf beide Geschlechter, machen aber weder Frauen noch Männer sichtbar. Diese Handlungsstrategie bietet sich an:

- wenn Rollen und Funktionen im Vordergrund stehen
- aus stilistischen Gründen (Worthäufungen)
- aufgrund der Lesbarkeit und der Übersichtlichkeit von Texten
- aufgrund von Platzgründen (Flyer, Broschüre, Internetseite)

Um die Gefahr zu vermeiden, dass ein Geschlecht übersehen wird, sollten sich die Schreibweisen aus den einzelnen Handlungsstrategien abwechseln.

Schlussbetrachtung

Sprache ist unser wichtigstes Handlungsinstrument – auch in der gesundheitlichen Selbsthilfe. Mit Hilfe der Sprache drücken wir aus, wie wir uns selbst und unsere soziale Wirklichkeit sehen. Geschlechtergerecht formulierte Texte leisten deshalb einen aktiven Beitrag zur tatsächlichen Gleichstellung von Mann und Frau. Anregungen und Tipps für eine sprachliche Gleichstellung finden Sie in der Broschüre: „Die Macht der Sprache – Ein Sprachleitfaden zur geschlechtergerechten und wertschätzenden Kommunikation in Wort und Bild“, welche im Rahmen des Projekts Implementation eines genderorientierten Verbandsmanagement der BAG SELBSTHILFE entstanden ist.

*Nicole Kautz M.A.,
erschieden in Ausgabe 2/2015
„Selbsthilfe“, BAG SELBSTHILFE
nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de*

Zusammenfassung: Möglichkeiten geschlechtergerechter Schreibweisen

In der geschlechtergerechten Sprache gibt es zwei Varianten.

1. Sichtbarmachung

Die erste macht das Geschlecht „sichtbar“, indem beide Gruppen explizit genannt werden.

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- TeilnehmerInnen
- Teilnehmer/-innen

- Teilnehmer*innen
- Teilnehmer_innen

2. Neutralisierung

In der zweiten Variante werden geschlechtsneutrale Formulierungen (wie z. B. „Studierende“, „Lehrkraft“ oder „Dozierende“) verwendet.

- Teilnehmende

Sie ist der elegantere Weg und auch in Sachen „Geschlechtergerechtigkeit“ die Optimallösung, da mit dieser Schreibweise auch Intersexuelle mit einbezogen werden – also Menschen, die genetisch und/oder anatomisch und hormonell nicht eindeutig dem weiblichen oder dem männlichen Geschlecht zugeordnet werden können und das auch selbst nicht möchten.

Inklusion voranbringen: Leichte Sprache

Geht das auch verständlicher?

Lassen Sie sich bitte einmal diesen Satz auf der Zunge zergehen:

„Die Bedeutung des Konzepts der Leichten Sprache manifestiert sich in der Notwendigkeit eines an die Ressourcen von AdressatInnen mit Sprachverständnisproblemen angepassten, d. h. vereinfachten Sprach- und Kommunikationsstils, damit diese Gruppe überhaupt erst bzw. in gleichem Maße und entsprechend des Inklusionskonzepts am gesellschaftlichen Leben und Austausch partizipieren kann.“

Man hätte stattdessen auch schreiben können:

„Leichte Sprache ist wichtig. Viele Menschen brauchen Leichte Sprache, damit sie alles gut verstehen. Nur wer alles versteht, kann überall mitmachen.“

Die Leichte Sprache soll Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen

über eine geringe Kompetenz in der deutschen Sprache verfügen, das Verstehen von Texten erleichtern. Das ermöglicht die selbstständige Informationssuche und damit Selbstbestimmung von Menschen, die vorübergehend oder dauerhaft, Probleme mit einem komplexen Satzbau haben und Fremdwörter nicht verstehen.

Amtliche Mitteilungen beispielsweise sollten alternativ bzw. ergänzend die Leichte Sprache verwenden – im Sinne der in der UN-Behindertenrechtskonvention festgeschriebenen, angestrebten Barrierefreiheit. So wie ein zu hoher Bordstein oder ein fehlender Fahrstuhl kann nämlich auch komplexe Sprache eine Behinderung sein, wenn Sätze unverständlich lang sind oder Fremd-/Fachwörter enthalten. So wird z. B. aus einem Antrag bei Behörden ein unüberwindbares Hindernis, das ohne fremde Hilfe nicht zu meistern ist. Das beeinträchtigt die Selbstständigkeit und damit die Lebensqualität. Durch die Verwen-

dung von Leichter Sprache könnte hier Abhilfe geschaffen werden.

Adressaten von Leichter Sprache wären zum Beispiel Menschen mit Lernschwierigkeiten, Menschen mit Demenz sowie Menschen, die nicht gut Deutsch sprechen oder nicht gut lesen können.

Seit 2006 gibt der Verein „Netzwerk Leichte Sprache“ ein Regelwerk dazu heraus. Es beinhaltet neben Sprachregeln auch Rechtschreibregeln und Empfehlungen, wie die passende Schriftart oder das passende Medium genutzt werden könnte.

Die wichtigsten Regeln im Überblick:

- Es werden kurze Sätze verwendet.
- Jeder Satz enthält nur eine Aussage.
- Es werden Aktivsätze eingesetzt.
- Im Interesse der Verständlichkeit besteht ein Satz aus den Gliedern Subjekt + Prädikat + Objekt, z. B. „Das Kind streichelt den Hund.“
- Der Konjunktiv (Möglichkeitsform) wird vermieden.
- Der Genitiv wird in den meisten Fällen durch präpositionale Fügungen mit „von“ ersetzt, z. B. „Das Haus des Lehrers“ oder „Des Lehrers Haus“ durch „Das Haus von dem Lehrer“ oder „Das Haus vom Lehrer“.
- Bei Zusammensetzungen wird durch Bindestriche verdeutlicht, aus welchen Wörtern die Zusammensetzungen bestehen, z. B. Welt-All, Bundes-Tag.
- Abstrakte Begriffe werden vermieden; wo sie notwendig sind, werden sie durch anschauliche Beispiele oder Vergleiche erklärt.
- Bildhafte Sprache (z. B. „Rabeneltern“) wird vermieden.
- Wenn Fremdwörter oder Fachwörter vorkommen, werden sie erklärt.
- Abkürzungen werden beim ersten



Bild: Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e. V., CJD Erfurt, Büro für Leichte Sprache, www.büro-für-leichte-sprache.de

Vorkommen durch die ausgeschriebene Form erklärt.

- Wörter werden nicht in durchgehenden Großbuchstaben geschrieben. Kursive Schrift wird nicht verwendet.
- Texte werden übersichtlich gestaltet, z. B. steht jeder Satz in einer eigenen Zeile.
- Bilder helfen, einen Text besser zu verstehen.

Die Übersetzung in Leichte Sprache kann sich sehr zeitaufwendig gestalten, zum Beispiel wenn ein Wort mehrere Bedeutungen hat und im Text eine spezifische Funktion. Dies löst man mit Umschreibungen.

Neben „Netzwerk Leichte Sprache e. V.“, dem unter anderen die Bundesvereinigung Lebenshilfe und die Selbsthilfegruppe „Mensch zuerst“ angehören, setzen sich mittlerweile

eine Vielzahl von Vereinen und Verbänden dafür ein, Leichte Sprache ebenso zu einer Zielsetzung zu machen wie beispielsweise Übersetzungen in Gebärdensprache, Blindenleitlinien oder behindertengerechte Zugänge. Der Deutsche Bundestag verwendet auf seiner Homepage neben der normalen Sprache nun auch die Leichte Sprache. Andere Einrichtungen und Institutionen greifen diese Entwicklung ebenfalls auf.

Am Institut für Übersetzungswissenschaft und Fachkommunikation der Universität Hildesheim wurde im Januar 2014 die Forschungsstelle Leichte Sprache gegründet. Sie stellt es sich zur Aufgabe, Leichte Sprache in sprach- und übersetzungswissenschaftlicher Perspektive zu erforschen, und sieht sich als Scharnier zwischen universitärer Forschung und praktischer Anwendung der Leichten

Sprache in Behörden und Unternehmen. Sie führt forschungsbegleitete Übersetzungsprojekte durch (Schwerpunkt juristische und administrative Texte) und bietet Workshops sowie die Prüfung von bereits übersetzten Texten an. Gemäß den Vorgaben überarbeitete Texte erhalten das „Prüfsiegel Leichte Sprache“ der Forschungsstelle.

Tatsache ist: Wenn Sie das nächste Mal Texte für ein Faltblatt, eine Informationsbroschüre oder für eine Internetseite formulieren und dabei die Leichte Sprache beherzigen, werden Sie damit mehr Menschen erreichen.

Wer mehr Interesse am Thema Leichte Sprache hat, kann die Homepage www.leichtesprache.org des „Netzwerk Leichte Sprache“ besuchen, dort finden sich zusätzliche Informationen sowie ein ausführliches Regelwerk.

Austauschtreffen für Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Körpersprache

Am 25. April 2015 fand von 10:30 bis 15:30 Uhr in der AWO Begegnungsstätte Stuttgart-Ost ein Austauschtreffen für Stuttgarter Selbsthilfegruppen statt. Es wurde eingeleitet und thematisch begleitet von einem Impulsreferat des Kommunikationstrainers Andreas Wulf.

Rückschau aus der Sicht einer Teilnehmerin

Mit sehr viel Humor führte uns Herr Wulf durch die Variationen der Körpersprache. Dabei konnten wir über den Spiegel von vielen kleinen Situationen im Alltag lachen, in denen unsere Körpersprache so entscheidend die Kommunikation untereinander beeinflusst, ohne dass es uns bewusst ist. In den täglichen Begegnungen entscheidet der Körper in wenigen Sekunden über Sympathie, Sicherheit, sich wohlfühlen. Die Reaktion kommt klarer beim anderen an wie die verbale Kommuni-

kation. Die Körpersprache entscheidet in der Begegnung über 55%, der verbale Inhalt sind nur 10%.

Als Sinnbild zeigte uns Herr Wulf eine „Sonne“ und eine Zitrone. In der Kommunikation zwischen zwei Menschen geht es um die zwei Impulse: dem sich Hinwenden, Öffnen, Zuneigung und sich abwenden, verschließen, Abneigung. Zwischen diesen Impulsen gibt es viele Varianten, mit denen wir spielen können. Der Körper versucht immer den Wohlfühlpunkt zu finden. Lustige Beispiele waren das Zug fahren oder die Situation im Flugzeug mit nur einer Armllehne. Eine Falle ist die zu frühe Interpretation der Gesten, die oft unbewusst geschieht. Man kann sich Begegnung vorstellen wie Karten sammeln beim Quartett spielen: durch die körpersprachlichen Angebote sammelt man Eindrücke. Ob es zur Hinwendung oder zum Abstand halten kommt, kann man sich vorstel-

len wie ein Ampelsystem. Wichtig ist, wahrzunehmen und offen zu bleiben, wo es hingehet und die Kommunikationsmöglichkeiten der Körpersprache bewusster wahrzunehmen, um damit in den Begegnungen des Alltags spielen zu können.

Aufgrund der tierischen Herkunft ist der Mensch immer in der Anspannung, ob ihm eine Situation gefährlich werden kann. Dabei reagiert der Körper als erster. Je bewusster mir die eigenen Körperreaktionen sind, desto besser kann ich damit jonglieren. Die Körpersprache kann man sich vorstellen wie ein Wetterphänomen: Welches Klima herrscht? Welche Signale sende ich? Was will ich aussenden?

Der Körper entscheidet schnell, wo und ob er sich in einer Situation fühlt. Z. B. wie gebe ich die Hand, wie empfinde ich den Händedruck des anderen ... Dies konnten wir gut mit

fast 40 Leuten untereinander gleich praktisch ausprobieren. So bringt der Körper auch Wünsche zum Ausdruck, ist wichtig für Rhythmus und Takt im Leben, für die Einhaltung der Grenzen. Je weniger Angst wir haben, desto beweglicher sind wir, und für Entwicklung brauchen wir Beweglichkeit. Zwischen „Nobody“ und „Somebody“ liegt eine große Entwicklungsbreite, die es zu entdecken gibt, wo es gilt, mein Revier einzunehmen und es auch zu verteidigen.

Fragen mit praktischen Übungen waren: Wieviel Druck brauche ich, wieviel Sicherheit, wieviel Führung (Übung mit blind Führen nur mit Zeigefinger oder mit der ganzen Handfläche). Diese Signale werden individuell wahrgenommen und verstanden.

Es gibt 6 Grundemotionen: Glück/Zufriedenheit, Traurigkeit, Wut, Furcht/Angst, Überraschung und Ekel. Die Emotionen bestimmen unsere Körpersprache. Wichtig ist, klar, charmant und deutlich zu sein, wenn jemand in meinen Garten trampelt, deutlich nein zu sagen, wenn meine Grenzen übergangen werden. Auch in den Begegnungen mit Menschen braucht der eine mehr, der andere weniger Abstand. Dies ist auch unterschiedlich in Berufsgruppen, Landstrichen und zwischen Mann und Frau. Was stimmt, signalisiert immer die Reaktion des Körpers.

Respektvoller Umgang miteinander heißt also: Raum geben, Raum nehmen, Revierbedürfnisse ernst nehmen, klar sein, und immer wieder auf die Körpersprache achten und mit den „Karten“ der Körpersprache spielen. Z. B. können Regeln helfen, den Umgang miteinander und den Fluss in der Gruppe aufrecht zu halten.

Nach einer Mittagspause mit kulinarischer Verpflegung und guten Gesprächen gab es ein gutes Warm-up: politische Bewegungsgymnastik unter dem Motto: Was tun die Politi-



Kommunikationstrainer Andreas Wulf

ker gerne? Auf der Stelle treten, sich im Kreis drehen, mal links herum, mal rechts herum drehen, in die Knie gehen – und wieder aufrichten, schwanken, die Seite wechseln, kräftig mit den Armen und Händen abwinken, sich wie ein Fähnlein im Wind drehen, nicken, Kopf schütteln, Schultern hochziehen. Danach war uns klar, warum Politik so anstrengend ist.

Am Mittag war Zeit für den Austausch. Die Fragen zum Thema „Selbsthilfegruppen“ wurden aus unseren Reihen an die Wand gepinnt, von denen die 5 am meisten ausgewählten Fragen zum Thema wurden. Die FragestellerInnen durften dann in ihr Café einladen zur gemeinsamen Diskussion. 5 - 6 Gäste brachten Ihre Ideen zur Fragestellung ein und nach etwa 20 Minuten wechselten die Gäste. Die Ergebnisse wurden auf der Tischdecke des Cafés festgehalten und im Plenum zusammengetragen. In den Fragestellungen ging es um die Gestaltung der Gruppen, wieviel Beziehung braucht die Gruppe, wie viel Verbindlichkeit kann man fordern bis hin zu den Möglichkeiten,

die Gruppen mit Körperübungen zu gestalten mit dem Ausprobieren von praktischen Beispielen.

Beeindruckend war für mich, wie unterschiedlich die Gruppen sind: sei es die Themen, Ziele, Inhalte, Wünsche und Bedürfnisse oder der zeitliche Rahmen. Die Selbsthilfegruppen sind so bunt und vielfältig, wie die Menschen mit ihren individuellen Persönlichkeiten. Gerade das macht den Austausch so wertvoll. Frau Rutsch und Frau Voigt vom KISS haben uns sehr gut durch den Workshop geführt und begleitet an diesem Samstag. Vielen Dank an das Team für die tolle Aufbereitung und die interessanten Ideen der Präsentation, die Atmosphäre zum Wohlfühlen und die vielen Impulse und Möglichkeiten, sich auch auf dieser Ebene gegenseitig zu unterstützen, zu stärken und Erfahrungen auszutauschen und nette Menschen kennen zu lernen. Es war für mich ein echter Motivationsschub!

Teilnehmerin aus der HSP-Selbsthilfegruppe

PatientenvertreterInnen gesucht

Von Betroffenen zu Beteiligten

Aktuell werden noch sachkundige Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -organisationen gesucht, die in Zulassungsausschüssen für ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen als sogenannte PatientenvertreterInnen in beratender Funktion mitarbeiten.

Hintergrund

Mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz (GMG), das zum 1. Januar 2004 in Kraft getreten ist, wurden die gesetzlichen Grundlagen für die Wahrnehmung der Interessen der PatientInnen und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen durch PatientenvertreterInnen geschaffen. Mit dem § 140f SGB V werden Aufgaben und Vertretungsbe-rechtigte benannt.

Ziel der Einführung von Beteiligungs-rechten im Gesundheitswesen war die Stärkung der Patientensouveränität und Patientenrechte. Aus Sicht des damaligen Gesetzgebers sollten PatientInnen zu PartnerInnen und die Transparenz der Leistungserbringung für die PatientInnen verbessert werden. In der Gesetzesbegründung heißt es: „Sie wissen besser „was läuft“ und achten selbst mit auf eine gute Versorgung. Gut informierte PatientInnen werden zur Verbesserung der Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen beitragen“ (Eckpunkte zur Modernisierung des Gesundheitswesens, Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Februar 2003).

Die Beteiligungsmöglichkeiten sind sehr übersichtlich auf der Internetseite der DAG-SHG (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen)

unter www.patient-und-selbsthilfe.de dargestellt.

Mitreden

In der Patientenvertretungsverordnung wird der Selbsthilfe und damit den Betroffenen und ihrer Interessvertretung das Recht eingeräumt die VertreterInnen zu benennen. Bisher haben sie in den Gremien Anhörungsrecht und können mitberaten, doch mitentscheiden dürfen sie nicht. Die Koordination dieser PatientenvertreterInnen für die verschiedenen Ausschüsse hat in Baden-Württemberg die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe Baden-Württemberg e. V. übernommen.

Für den Bezirk KV Nordwürttemberg (Stuttgart) werden noch sachkundige Personen aus der Selbsthilfe als stellvertretende Mitglieder in den Zulassungsausschüssen für ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen gesucht. Die Kriterien für die Benennung einer sachkundigen Person finden Sie unter www.lag-selbsthilfe-bw.de. Bei Interesse setzen Sie sich mit Herrn Kissling (Geschäftsführer der LAG KISS) Tel. 0711 251181-22 in Verbindung.

Erfahrungsbericht

Herr Diemar Claß ist für den Verein zur Förderung Sehbehinderter im Rahmen der Patientenvertretung in den Zulassungsausschuss für ÄrztInnen entsandt.

„Seit ich als Patientenvertreter im Zulassungsausschuss aktiv bin, erlebe ich unsere Beteiligung als umfassend und im Sinne des Gesetzes (§ 140f SGB V). Auch wenn PatientenvertreterInnen kein Stimmrecht im

Zulassungsausschuss haben, sollte das Mitberatungsrecht in diesem Gremium nicht gering geachtet werden. Durch entsprechende Nachfragen und Wortbeiträge, kann man durchaus zu einer Sensibilisierung und zu Veränderungen von Haltungen und Einstellungen der anderen Beteiligten beitragen. Die Qualität der Beteiligung im Zulassungsausschuss ist jedoch in hohem Maße davon abhängig, welche Informationen die sachkundigen Personen im Vorfeld gewinnen können - oder eben auch im Rahmen der Sitzung.“



Informationsbroschüren zum Thema gibt es auch digital auf www.patient-und-selbsthilfe.de

Förderung erhöht – mehr Geld für Selbsthilfe

Nach mehrjähriger Förderpraxis nach §20c SGB V haben die maßgeblichen Spitzenorganisationen zur Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe, DAG-SHG, PARITÄTISCHER, DHS) festgestellt, dass mit der derzeitigen Förderung von 64 Cent pro Versicherter/m (2015) die Selbsthilfe auf allen Förderebenen unterfinanziert ist. Deshalb forderten sie bei der Neuregelung des Präventionsgesetzes eine Verbesserung der Selbsthilfeförderung.

Das vom Bundestag am 18. Juni 2015 beschlossene Präventionsgesetz sieht vor, dass die Krankenkassen für Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen ab 2016 1,05 Euro je Versicherten zur Verfügung stellen. Die Mittel für die Selbsthilfe werden damit von rund 45 Millionen auf künftig rund 73 Millionen Euro angehoben. Zukünftig ist die Selbsthilfeförderung im Paragraph 20h SGB V festgeschrieben.

Außerdem sieht Gesetz vor, dass die Gesundheitsförderung und Prävention dort erfolgen soll, wo die Menschen zusammenkommen – in Kitas, Schulen, am Arbeitsplatz, im Stadtteil oder im Pflegeheim. Somit sollen auch diejenigen erreicht werden, die bislang kaum gesundheitsfördernde Angebote in Anspruch genommen haben.

Durch das Gesetz werden sich die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung mehr als verdoppeln. Ab 2016 stehen jährlich rund 490 Millionen Euro zur Verfügung. Dies sind künftig 7 Euro pro Versichertem/r statt bisher 3,09 Euro. Hinzukommen 21 Millionen Euro, die die Pflegekassen bereitstellen.

Wie diese Mittel für die Selbsthilfe auf die verschiedenen Förderebenen (örtliche Gruppen, Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen) in Baden-Württemberg verteilt werden, wird sich in den nächsten Monaten entscheiden. Im Moment geht die Hälfte der Mittel (z. Zt. 0,32 €) für die regelmäßige Selbsthilfearbeit in die Pauschalförderung, die von den Krankenkassen gemeinsam gefördert wird. Die andere Hälfte geht in die Projektförderung für zeitlich und inhaltlich begrenzte Vorhaben, die von einzelnen Krankenkassen bezuschusst werden.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. plädiert für eine Entbürokratisierung des Antragsverfahrens und für einen vereinfachten Zugang zu den pauschalen Mitteln. Hierfür schlagen sie die Erhöhung des Anteils pauschaler Mittel auf 70 Prozent vor. Wir können diesen Vorschlag nur unterstützen, denn mit den pauschalen Mittel wird die Basis-

arbeit finanziert und somit würde auf allen Ebenen mehr Planungssicherheit entstehen.

In 2015 standen für die Pauschalförderung der Stuttgarter Selbsthilfegruppen 78.050,00 Euro zur Verfügung. Davon wurden bis jetzt 71.430,00 Euro an 103 Selbsthilfegruppen ausbezahlt.

Auch die KISS Stuttgart erhielt 2015 Mittel aus der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene. Außerdem förderte in 2015 die AOK Baden-Württemberg das „Jahresprogramm 2016“, der BKK Landesverband unser Projekt „Junge Selbsthilfe“. Das Projekt „Selbsthilfe und Krankenhaus“ wurde vom BKK Landesverband und der Bundesknappschaft bezuschusst.

Förderung für Ihre Selbsthilfegruppe?

Alle Informationen zur Förderung durch die Krankenkassen finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de bei den „Informationen für Selbsthilfegruppen / Förderung / Krankenkassen“.

Wenn Sie Beratung zur Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen oder Unterstützung beim Ausfüllen der Antragsformulare brauchen, können Sie sich gern an Frau Rutsch wenden, E-Mail h.rutsch@kiss-stuttgart.de oder Tel. 0711 6406117

Informationsveranstaltung für Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen Bereich

Förderung durch die Krankenkassen

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen können zum 31.03. Förderanträge an die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen stellen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Voraussetzungen für eine Antragstellung erfüllt sein müssen, was durch die Krankenkassen gefördert wird, wie die Umsetzung der Förderung in Stuttgart aussieht, was unter Projektförderung

zu verstehen ist und wo Anträge gestellt werden können. Außerdem gibt es konkrete Unterstützung beim Ausfüllen der Anträge und Antworten auf Ihre Fragen.



Wenn Sie gehörlos sind, melden Sie sich bitte spätestens 6 Wochen vor dem Termin an, damit wir die Übersetzung in Gebärdensprache organisieren können.

Termin: Dienstag, 02.02.2016, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Referentin: Hilde Rutsch, KISS Stuttgart

Anmeldung bis 29.01.2016 bei KISS Stuttgart, Tel. 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

Durch Online-Einkäufe soziale Vereine und Projekte unterstützen

Spenden und Spenden sammeln wie von Zauberhand

Viele Selbsthilfegruppen, -initiativen und soziale Einrichtungen sind gemeinnützig anerkannte Vereine. Sie können damit das Modell des Charity-Shoppings zum Spendensammeln nutzen, ohne dafür aufwändige Anträge und Verwendungsnachweise erstellen zu müssen. Und Sie, liebe LeserInnen, können diese Vereine und sozialen Projekte bei jedem Einkauf im Internet unterstützen, ohne einen Cent extra zu bezahlen. Wie das geht, erklären wir Ihnen auf dieser Seite.

Charity-Shopping

Beim sogenannten „Charity-Shopping“ werden über Online-Einkäufe gemeinnützige Einrichtungen finanziell unterstützt, ohne dabei eigenes Geld zu spenden. Für die Einrichtungen bedeutet eine Platzierung auf diesen Portalen eine Methode, durch viele kleine Geldbeträge Spenden für die eigene Arbeit oder für bestimmte Projekte sammeln zu können. Möglich wird das durch eine „Provision“, die Händler an (soziale Projekte und Vereine unterstützende) Internetportale entrichten, wenn KundInnen über einen Link von diesen Seiten bei ihnen einkaufen. Anbieter dieser Unterstützungsmethode sind z. B.

- www.bildungsspender.de
- www.boost-project.com
- www.clicks4charity.net
- www.gooding.de
- www.helfen-kostet-nix.de
- www.kaufkroete.de
- www.shopplusplus.de

So geht's

Wir möchten Ihnen am Beispiel von www.gooding.de erklären, wie einfach diese Art der Unterstützung funktioniert. Bei diesem Charity-Shopping-Anbieter ist KISS Stuttgart durch seinen gemeinnützigen Trägerverein registriert.

Gooding bietet die Möglichkeit, einen Verein auszuwählen, den man unterstützen möchte. Dann ruft man über einen Link auf der Seite einen Online-Händler auf, bei dem man ohnehin einkaufen wollte. Zur Auswahl stehen nahezu alle relevanten Anbieter, von Shopping-Portalen wie z. B. Amazon, Saturn oder Kaufhof über Reiseportale wie Deutsche Bahn oder Expedia bis hin zu Lieferdiensten wie Lieferando.

Gooding berechnet aus dem Einkaufswert der bestellten Produkte, Dienstleistungen oder Fahrkarten eine Prämie von ca. 5 %. Dieser Betrag wird

daraufhin an den Verein weitergegeben, den man zuvor ausgewählt hat. Der Preis für die bestellten Waren oder Dienstleistungen ändert sich dabei nicht.

Den eigenen Verein registrieren

Über 2.000 Vereine und soziale Projekte werden bereits betreut, auch Selbsthilfegruppen mit Vereinsstatus aus Stuttgart sind schon bei Gooding zu finden. Selbstverständlich können Sie auch eine andere Plattform oder gleich mehrere Charity-Shopping-Anbieter wählen.

Nutzen Sie diese Möglichkeit für Ihren gemeinnützigen Verein durch eine einfache Registrierung. Anschließend ist es wichtig, Ihre Mitglieder und Bekannten zu informieren, damit möglichst viele UnterstützerInnen im Laufe der Zeit einen verwertbaren Spendenbetrag generieren. Also: weitersagen!

Wenn Sie möchten, können Sie auch uns bei unserer Arbeit für die Selbsthilfe in Stuttgart unterstützen. Wir freuen uns sehr darüber und zeigen Ihnen in der nachfolgenden Übersicht (auch als Beispiel für Ihren Verein), wie es geht.

Nebenher beim Shoppen KISS Stuttgart unterstützen



Bevor Sie im Internet etwas bestellen, gehen Sie vorher auf www.gooding.de

Benutzen die abgebildete Eingabeleiste und gelangen Sie auf diese Weise mit wenigen Klicks zu der Internetseite, die Sie ohnehin besuchen wollten.

Ihnen entstehen keine Mehrkosten und es dauert nicht mal eine Minute.



Wählen Sie Ihren gewünschten Online-Shop in diesem Suchfeld aus. Über 2.000 Shopping-Portale stehen zur Auswahl. In dieser Abbildung sehen Sie die beliebtesten:



Je höher der Einkaufswert Ihrer Bestellung, desto größer die Spende des Anbieters.

Hier wird Ihnen ein zu unterstützender Verein angeboten. Klicken Sie unten auf „Einen anderen Verein auswählen“ und tippen Sie „KISS“ in die Suchmaske. KISS Stuttgart wird gleich angezeigt und kann mit einem Klick bestätigt werden. Danach geht es weiter zum gewünschten Shop.

Buttonmaschine für Selbsthilfegruppen

Hingucker zum Anstecken

Seit Ende 2014 gehört eine professionelle Button-Maschine zur Ausstattung der KISS Stuttgart, mit der Selbsthilfegruppen Ansteck-Buttons in zwei verschiedenen Größen (sowie Magnet-Buttons) mit eigenen Motiven in unseren Räumen anfertigen können. Selbsthilfegruppen zahlen lediglich die Materialkosten und haben die Möglichkeit, das eigene Thema in Form von Statements, Slogans oder Bildmotiven darzustellen und z. B. mit einem Hinweis auf die eigene Internetseite zu ergänzen. Die Buttons können dann

beispielsweise auf Messen, Fachtagen, Austauschtreffen o. ä. selbst getragen oder verschenkt werden.

Ob professionell am PC oder individuell selbst gezeichnet – die Gestaltung müssen die Gruppenmitglieder freilich selbst übernehmen. Farblich ausdrucken können sie bei KISS Stuttgart und beim Anfertigen der Buttons betreut sie auf Wunsch ein Mitarbeiter.

Bei Fragen wenden Sie sich an Jan Siegert, telefonisch unter



0711 6406117 oder per E-Mail j.siegert@kiss-stuttgart.de

Neue Postkarte zum Mitnehmen

Schreib mal wieder



Eine neue Postkarte der KISS Stuttgart konnte vom 22.10. bis zum 05.11.2015 in Cafés, Bars und Restaurants, aber auch Kinos, Theatern und Jugendzentren aus den City-Card-Ständern mitgenommen werden. An 250 Standorten verteilt über das gesamte Stadtgebiet ließen wir 25.000 Karten verteilen, auf denen der auch von vielen A-Gruppen ver-

wendete Slogan „Nur Du allein kannst es schaffen. Aber Du schaffst es nicht allein“ die aus einer Selbsthilfegruppe erwachsende Unterstützung deutlich macht.

Gefällt Ihnen das Motiv? Restbestände der Postkarten liegen zum Mitnehmen bei uns aus.

Winterschließzeit 2015/2016

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart ist vom 24.12.2015 bis 03.01.2016 geschlossen. In dieser Zeit bieten wir keine Beratung an und in den Räumen in der Tübinger Straße

können sich keine Gruppen treffen. Ab 4. Januar 2016 gelten wieder die gewohnten Sprechzeiten und Trefftermine von Selbsthilfegruppen.

Wir wünschen Ihnen friedliche Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr (Schaltjahr!) 2016.

WIR gratulieren

- 70 Jahre Stadtjugendring Stuttgart e. V.
- 50 Jahre pro familia Stuttgart
- 20 Jahre Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e. V. (siehe Seite 22)
- 20 Jahre ceres Stuttgart e. V. – regionaler Verein für neurologisch Erkrankte und Unfallopfer
- 20 Jahre Tauschforum Stuttgart

- 10 Jahre Adipositas-Selbsthilfegruppe Stuttgart

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

Rückblick auf den Fachtag

Selbsthilfe im Gesundheitswesen

In den Jahren 2012 und 2013 führte das Sozialministerium Bürgerdialoge zur Gesundheitsversorgung durch und in diesen war auch die Unterstützung der Selbsthilfe ein wichtiges Thema. Um sich ausführlicher mit diesem Thema zu befassen, lud das Sozialministerium am 9. Mai 2015 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen aus Baden-Württemberg ins Bürgerzentrum Waiblingen zur Veranstaltung „Selbsthilfe im Gesundheitswesen“ ein. Dieser Tag wurde in Zusammenarbeit mit der LAG KISS, dem PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg e. V. und der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e. V. geplant und durchgeführt.

Ziel war, gemeinsam den aktuellen Stand der Unterstützungsmöglichkeiten in der Selbsthilfe zu diskutieren und Lösungsansätze für die Zukunft zu erarbeiten. Nach der Begrüßung durch Sozialministerin Katrin Altpeter und Landrat Johannes Fuchs standen

zwei Vorträge auf dem Programm. Wolfgang Thiel von der NAKOS referierte zum Thema „Selbsthilfe heute und ihre Bedeutung in unserer Gesellschaft“ und Dr. Christopher Kofahl stellte in seinem Vortrag „Die zukünftige Rolle der Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen“ einzelne Ergebnisse der SHILD-Studie vor.

Nach der Mittagspause führte das Improvisationstheater „Wilde Bühne e. V.“ mit Leichtigkeit und Humor in den Nachmittag ein. An fünf Thematischen wurde dann unter Mitwirkung von ModeratorInnen zu unterschiedlichen Fragestellungen diskutiert:

- Weiterentwicklung der Kooperation von Selbsthilfe und Rehabilitation
- Telemedizin und neue Medien aus Sicht der Selbsthilfe



- Selbsthilfe im Generationenwechsel
- Gewinnung und Aktivierung von bürgerschaftlichem Engagement in der Selbsthilfe
- Selbsthilfe und Ärzteschaft – geht das zusammen

In der Tagungsdokumentation (www.gesundheitsdialog-bw.de/service/aktuelles) finden Sie die Ergebnisse dieses Tages. Von den anwesenden SelbsthilfevertreterInnen wurde angeregt, dass der Austausch im nächsten Jahr fortgesetzt wird. Die Rentenversicherung hat angeboten dieses Treffen auszurichten.

Kurz berichtet

Unabhängige Patientenberatung vor dem Aus

Trotz massiven Widerstands von u. a. Politik, Patientenorganisationen und Ärzteschaft gegen die Pläne, die Unabhängige Patientberatung (UPD) in ein bundesweites Callcenter umzuwandeln, hat die Firma Savantis, die bereits einen Großteil der Callcenter der gesetzlichen Krankenkassen leitet, ab Januar 2016 den Zuschlag erhalten. Damit ist unserer Meinung nach die Unabhängigkeit gegenüber den Kassen aufgehoben. Diese Veränderung hat zur Folge, dass die UPD in ihrer jetzigen Struktur mit 22 Beratungsstellen und bundesweiten Informationsangeboten aufgelöst wird. Wir bedauern dies sehr, denn die UPD

Stuttgart ist seit vielen Jahren eine wichtige Kooperationspartnerin der KISS Stuttgart.

Flüchtlingshilfe

Auf der Homepage des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) ist die Themenseite „Engagement von und für Flüchtlinge“ online gegangen. Sie soll insbesondere Zugänge zur vorhandenen Infrastruktur bieten, die HelferInnen begleitet, informiert, koordiniert, vernetzt und fortbildet. Sie bietet auch einen Einblick in die engagementpolitischen Debatten und in das, woran es fehlt. Sie finden die Seite auf www.b-b-e.de unter „Themen / Migration und Teilhabe“. Wer sich in Stuttgart für Flüchtlinge

engagieren möchte, findet auf www.stuttgart.de unter dem Suchbegriff „Wir für Flüchtlinge“ eine Übersichtsseite.

Berliner Erklärung zum Datenschutz

Weitsicht, Weisheit, Wachsamkeit: mehr als 70 Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen sowie Einzelpersonen haben sich bereits der Berliner Erklärung zum verantwortungsvollen Umgang mit personenbezogenen Daten im Internet angeschlossen. Machen auch Sie mit und setzen Sie ein Zeichen für mehr Datenschutz und Datensparsamkeit für die virtuelle Selbsthilfe. Jetzt unterzeichnen unter www.nakos.de/themen/internet/datenschutz

Interview mit dem Stuttgarter Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung

Ich hatte nicht erwartet, dass so viele Menschen in meine Sprechstunde kommen

Walter Tattermusch ist der neue Beauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart für die Belange von Menschen mit Behinderung. Davor hatte er viele Jahre die Leitung des Sozialamtes Stuttgart inne und war 23 Jahre Beiratsvorsitzender der Behinderteneinrichtung Therapeutikum Raphaelhaus, sowie Vorsitzender des Aufsichtsrates der Wohnanlage am Fasanenhof.

Herr Tattermusch, von 1992 bis 2014 waren Sie Leiter des Sozialamtes in Stuttgart. Seit 1. Juli 2015 sind Sie Beauftragter der Stadt Stuttgart für die Belange von Menschen mit Behinderungen. Was hat Sie dazu bewogen dieses Ehrenamt zu übernehmen?

Ich habe in dieser Zeit vielfältige Begegnungen mit Menschen mit Behinderung und mit ihren Angehörigen gehabt und dabei immer wieder erfahren und auch miterlebt, wie schwer es oft ist, als Mensch mit Behinderung in unserer Leistungsgesellschaft zu leben und teilzuhaben. Es gibt eine Vielzahl von Erschwernissen und Barrieren, die den Verantwortlichen zum Teil überhaupt nicht bewusst sind und die man einfach miterlebt haben muss, um die Situation von Menschen mit Behinderung zu begreifen. Deshalb möchte ich mich einerseits in meiner Ombuds-Funktion für die einzelnen Menschen mit Behinderung einsetzen und sie unterstützen und andererseits als Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung für strukturelle Änderungen und Verbesserungen einsetzen.

Was bedeutet für Sie – in kurzen Worten – der Begriff „Inklusion“?

Der Begriff bedeutet für mich „Teilhabe“ am Leben in der Gemeinschaft

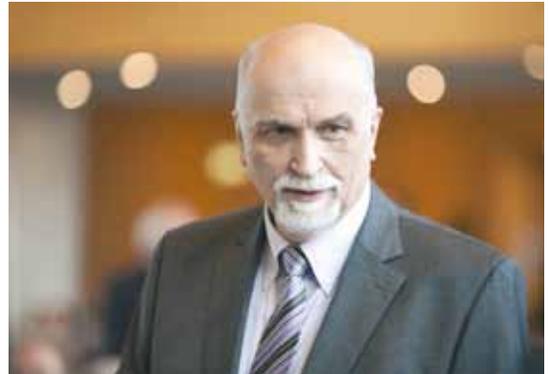
in zweierlei Hinsicht: Einerseits muss es dem Mensch mit Behinderung die Möglichkeit ermöglicht werden, sich aktiv in die verschiedenen Lebensbereiche einzubringen. Andererseits muss er auch als eine Persönlichkeit anerkannt werden, die aufgrund ihrer besonderen Lebenssituation und ihrer Erfahrungen ganz vielfältige Beiträge für das Gemeinwesen bringen, neue Einsichten vermitteln und damit die Gesellschaft bereichern kann.

Zum 1. Januar dieses Jahres ist das neue Landesbehindertengleichstellungsgesetz in Kraft getreten, das unter anderem die Aufgaben der kommunalen Behindertenbeauftragten neu regelt. Können Sie uns sagen, was dies für Sie, als Beauftragten, konkret bedeutet?

Das Gesetz stärkt in erheblichem Maße die Kompetenzen der kommunalen Beauftragten. Diese sind jetzt bei allen kommunalen Vorhaben, die die spezifischen Belange von Menschen mit Behinderungen betreffen, frühzeitig zu beteiligen. Die Stellungnahmen der Behindertenbeauftragten sind durch den Oberbürgermeister dem Gemeinderat zur Kenntnis zu bringen. Dies bedeutet für mich konkret mehr Arbeit, mehr Verantwortung und mehr Einfluss.

Wenn Sie in 5 Jahren zurückblicken, was hätten Sie bis dahin gerne erreicht?

Ich möchte dann feststellen können, dass sich die Lebenssituation der Menschen mit Behinderung in unserer Stadtgesellschaft deutlich verbessert hat und dass wir Inklusion in vielen Bereichen realisieren konnten.



Inzwischen sind Sie 3 Monate im Amt? Was war der bis jetzt eindrücklichste Moment Ihrer Arbeit?

Ich hatte nicht erwartet, dass so viele Menschen in meine Sprechstunde kommen. Auch die Vielfalt der Probleme ist beeindruckend. Ich freue mich immer, wenn ich helfen und unterstützen kann und eine befriedigende Lösung für das Anliegen gefunden wird.

Herr Tattermusch, vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Kontakt

Geschäftsstelle des Beauftragten der Landeshauptstadt Stuttgart für die Belange von Menschen mit Behinderung
Rathaus
Marktplatz (M) 1
70173 Stuttgart
1. Obergeschoss, Zimmer: 144
Tel. 0711 216 60680
info.bhb@stuttgart.de
Offene Sprechstunden:
montags 13:00 - 16:00 Uhr
mittwochs 8:30 - 12:00 Uhr

Landespsychiatrietag Baden-Württemberg 2015

Ver-rücktes Gesundheitswesen

Am 27. Juni fand in Stuttgart der vierte Landespsychiatrietag statt. Er ist die größte Plattformveranstaltung in Baden-Württemberg für den Erfahrungs- und Meinungsaustausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, engagierten BürgerInnen, professionell Tätigen und Politik. Die Initiative dazu ging ursprünglich von Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen psychisch erkrankter Menschen aus. Er ist also, wenn man so will, ein „Kind“ der Selbsthilfebewegung.

Unter dem Titel „Verrücktes Gesundheitswesen. Was macht mich gesund? Was macht mich krank?“ trafen sich im Stuttgarter Hospitalhof etwa 650 TeilnehmerInnen. Als besonderer Umstand verdient hervorgehoben zu werden, dass darunter über 200 Psychiatrie-Erfahrene waren – eine Relation, die noch vor wenigen Jahren undenkbar erschienen wäre und deutschlandweit einmalig ist.

Das Tagungsthema sollte dem wortspielerisch Rechnung tragen: Was ist in den letzten Jahren nicht alles „verrückt“ worden; wo stehen wir heute; was sagen die unmittelbar Betroffenen dazu; wer nimmt welche Positionen ein; wie könnte es weiter gehen? Dem entsprachen auch die beiden Hauptreferate am Tagungsbeginn auf je eigene Weise: Der in der Schweiz lehrende Soziologe und gelernte Psychiatrie-Pfleger Prof. Dr. Dirk Richter

machte in seinem anspruchsvollen Referat „Gesellschaftlicher Wandel und psychische Erkrankung“ deutlich, wie multifaktoriell das Thema „psychische Erkrankung“ und ihr Verstehen in der Gesellschaft verlaufen. Für den nachhaltigen Wandel im Verhalten gegenüber Psychiatrie-Erfahrenen spricht, dass das zweite Hauptreferat von einer Psychiatrie-Erfahrenen gehalten wurde. Das Thema von Antje Wilfer aus Berlin lautete: „Krücken, Brücken, Perspektiven oder Was brauche ich, damit ich euch nicht mehr brauche?“ Sie hielt ein eindrückliches Plädoyer für die Einbeziehung der „peer-to-peer-Beratung“ in therapeutische Konzepte, sprach sich mit Nachdruck für die Berücksichtigung sozialtherapeutischer Konzepte in der medizinischen Ausbildung aus und stellte über alles den Aufbau unterstützender Beziehungen. Trotz aller negativen Erfahrungen mit verkrusteten und unflexiblen Strukturen hat sie als Mitglied im Berliner Stimmen-Hörer-Netzwerk einen eigenen und für sie befriedigenden Weg im Dschungel des Alltags gefunden.



Insbesondere die Laudatio für die ausgezeichneten KünstlerInnen durch den Leiter der Prinzhorn-Sammlung in Heidelberg, Dr. Thomas Röske, litt unter einem angestauten Zeitmangel. Auch die Präsentation der Kunstwerke ist noch verbesserungsfähig. Uneingeschränkt erfreulich war die Beteiligung am diesjährigen Wettbewerb: Über 450 KünstlerInnen hatten mehr als 1000 Werke eingereicht. 51 davon wurden für eine Wanderausstellung ausgewählt, die an verschiedenen Orten in Baden-Württemberg zu sehen ist.

In insgesamt zehn Foren wurden am Nachmittag aktuelle, aber auch grundsätzliche Themen aufgegriffen. Schon die Aufzählung dieser gut besuchten Veranstaltungen würde den Rahmen dieses kurzen Berichts sprengen. Insgesamt war der Landespsychiatrietag 2015 ein Erfolg, der den Veranstaltern für das nächste Mal ausreichend Motivation gegeben hat – und vielleicht fühlen sich dann noch ein paar mehr niedergelassene NervenärztInnen zum Kommen ermutigt.

Weitere Informationen unter www.landepsychiatrietag.de

Gustav Schöck, Stuttgarter Bürgerkreis zur Förderung seelischer Gesundheit e. V. / Kontaktclub „Treffpunkt Süd“



Aus zeitlichen Gründen erhielt die Verleihung des Kunstpreises 2015 „So gesehen“ an psychisch erkrankte und behinderte Menschen leider nicht den ihr zustehenden Rahmen.

20 Jahre Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e. V. – Selbsthilfegruppe von getrennten Vätern und Müttern zur Unterstützung bei der weiteren gemeinsamen Sorge und Umgang zum Kind

Mit der Scheidungsreform 1977 änderte sich auch die grundlegende Rolle beider Eltern nach einer Scheidung. Väter hatten nach einer Scheidung nahezu grundsätzlich rechtlich lediglich die Stellung eines Zahlvaters. Nichteheliche Väter waren damals sowieso völlig rechtlos. Eine zunehmende Zahl der Väter wollte aber nicht nur die Rolle des Ernährers spielen. So wie sie sich in der Familie als eine der beiden wichtigen Person für die Kinder engagierten, wollten Sie diese Verantwortung auch nach einer Scheidung nicht mehr abgeben. Ende der 80er Jahre fanden sich Väter auf eine Anzeige in der TAZ, die Änderungen im Familienrecht forderten. In mehreren Großstädten der Bundesrepublik bildeten sich lokale Gruppen, so auch in

Stuttgart. Die Stuttgarter Gruppe wurde 1996 als gemeinnütziger Verein ins Vereinsregister eingetragen. Bereits 1991 entstand die Idee unserer Ortsgruppe, am Vatertag ein Kinderfest zu veranstalten, es wurde "Papipalu" genannt und hatte ebenfalls dieses Jahr sein 25-jähriges Jubiläum im Kinderhaus im unteren Schlossgarten gefeiert.



www.stuttgart.vaeteraufbruch.de
Vorab dürfen Sie uns auch gerne anrufen oder eine E-Mail senden.

Gruppentreffen

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum in Stuttgart-West, Ludwigstraße 41-43. Eine weitere Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Familienzentrum KARO in Waiblingen, Alter Postplatz 17. Interessierte sind bei den Gruppentreffen jederzeit und ohne Voranmeldung herzlich willkommen. Genaue Termine für offene Treffen und geplante Referate finden Sie unter

Kontakt

KISS Stuttgart
Tel. 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Aktionen zum Welttag des Stotterns

Ein Flugzeug über der Königstraße

Zum Welttag des Stotterns am 22.10.2015 machte die Gruppe „Stottern & Selbsthilfe Stuttgart“ mit eindrucksvollen Aktionen auf ihr Thema aufmerksam. Unter dem Motto „Stottern öffentlich machen“ suchten die Gruppenmitglieder an ihrem Infostand auf der Königstraße das Gespräch mit PassantInnen und erhielten dabei u. a. Besuch von Walter Tattermusch

(siehe S. 20). Zusätzlich liefen den Tag über immer wieder kurze Videoclips auf den Infoscreen-Leinwänden im Stadtgebiet. Höhepunkt – im wahrsten

Sinn des Wortes – war ein Flugzeug, das mit einem Banner über dem Schloßgarten kreiste. Weitere Infos auf www.stottern-stuttgart.de



Interessierte gesucht

Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

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

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

Angehörige von Borderline-betroffenen

Es ist kein Grund, sich zu schämen und in der Isolation zu leben, wenn jemand Angehöriges an Borderline erkrankt ist. In einer Selbsthilfegruppe besteht die Möglichkeit sich über ihre Erfahrungen auszutauschen, über die eigene Gefühle zu sprechen, sich gegenseitig den Rücken zu stärken. Erste Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen haben bereits stattgefunden. Angehörige, die sich anschließen möchten, erfahren bei KISS Stuttgart, wann das nächste Treffen stattfindet.

Beziehungslosigkeit – Absolute Beginner

Sie hätten gerne eine Partnerschaft, doch abgesehen von sexuellen Erfahrungen haben Sie sich bisher auf keine dauerhafte Beziehung einlassen können. Wenn Sie unfreiwillig und dauerhaft ohne partnerschaftliche Beziehung leben und sich gerne zu diesem Thema mit anderen Betroffenen austauschen möchten, erhalten Sie bei KISS Stuttgart weitere Informationen zu den Gruppentreffen.

Emetophobie – Angst vor Erbrechen

„Mein Anliegen ist Gleichgesinnte mit dieser Angststörung zu finden um gemeinsam dagegen anzugehen, da

es bisher keine erfolgsversprechenden Therapien gibt. Mir ist es wichtig zu zeigen, dass auch mit dieser Phobie ein normales Leben möglich ist, zudem die angstbesetzte Situation einen natürlichen Vorgang darstellt. Mein Wunsch ist, dass in der Gruppe ein Austausch über die damit verbundenen Gefühle und Gedanken stattfindet, denn eine Flucht oder eine Vermeidung ist nicht möglich. Wichtig ist mir auch, dass wir uns Mut machen und einen besseren Umgang mit der Phobie lernen, damit ein Zurückfinden in ein normales Leben stattfinden kann.“ (R. K.) Die Kontaktdaten der Gründerin erhalten Sie bei KISS Stuttgart.

Frauenfreizeitreff ab 60

Sie sind unternehmungslustig und suchen Gleichgesinnte, für gemeinsame Aktivitäten, wie z. B. Wandern oder regelmäßige Treffen in geselliger Runde. Interessierte Frauen ab 60 können sich zur Gründung eines Freizeittreffs bei der KISS Stuttgart in eine Interessentinnenliste 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. Betroffene Frauen, die sich gegenseitig ermutigen und unterstützen wollen, können sich zur Gründung einer Selbsthilfegruppe bei der KISS Stuttgart in eine Interessentinnenliste aufnehmen lassen.

Leberkrebs – Karzinom

„Es gibt 200 verschiedene Arten von Krebs. Einer davon ist der Leberkrebs. Heute darf man sagen, dass Men-

schen die an Krebs erkrankt sind, die Diagnose nicht als Todesurteil sehen müssen. Dank der Weiterentwicklung der modernen Medizin kann geholfen werden. Aber auch wir als betroffene Personen dürfen nicht aufgeben. Hoffnung ist eine Art von Glück, vielleicht das größte Glück, das diese Welt bereithält.

Ich suche weitere Erkrankte zum gemeinsamen Austausch im Gespräch bzw. zur Gründung einer Selbsthilfegruppe.“ (Markus Messing)

Wer Interesse an dieser Selbsthilfegruppe hat, kann sich bei KISS Stuttgart in einer Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Netzwerk Tierfreunde helfen Tierfreunden

Gesucht werden Menschen, die Tierschutztieren regelmäßig ein Zuhause bieten. In diesem Netzwerk soll es um alltagspraktische Hilfestellungen gehen, wie Austausch zu Ernährungsfragen oder auch die gegenseitige stundenweise Betreuung der Schützlinge. Interessierte können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarm-/Reizmagen-Syndrom umschreibt eine Gruppe von Erkrankungen des Verdauungstraktes. Je nach Ausprägung der Symptome können Isolation und Depression hinzukommen.

Ein Austausch und gegenseitiges Verständnis in einer Selbsthilfegruppe können entlastend wirken. 2015 gab es bereits erste Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen. Weitere Betroffene sind willkommen. Bei KISS Stuttgart erhalten Sie Informationen zur Kontaktaufnahme.

Selbsthilfegruppe Selbstsicherheit (Menschen von 20 - 50 Jahren)

„Selbstbewusst für sich einstehen, sich in Konflikten behaupten und mutig neue Wege gehen. Gemeinsam wollen wir üben Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, selbstbewusst aufzutreten, Grenzen zu setzen und uns Herausforderungen zu stellen, die wir bisher nicht gewagt hatten. In Rollenspielen und mit anderen Methoden lernen wir, alte Verhaltensmuster durch positive zu ersetzen.“ (anonym)

Die Gruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 und 50 Jahren. Interessierte können sich unter spirou@quantentunnel.de melden.

Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene von sexueller Gewalt

„Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen und Männer, die in ihrem Leben die Erfahrung sexueller Gewalt gemacht haben. In einem geschützten Rahmen soll Betroffenen die Möglichkeit gegeben werden, sich über Schwierigkeiten im alltäglichen Leben auszutauschen. Dazu zählen Dinge, wie z. B. Einkaufen, Bahn fahren, der Umgang mit Familie und Freunden, Alpträumen und das Thema Nähe im Allgemeinen. Es soll vermittelt werden, dass man mit bestimmten Problemen und Verhaltensweisen nicht alleine ist. Eine Erkenntnis könnte sein, dass das Gefühl des „Andersseins“, des „nicht normal seins“, aufgrund der gemachten Erfahrungen doch normal, wenn vielleicht auch nicht hilfreich ist. Die Kommunikation mit anderen Betroffenen eröffnet dem einen oder anderen möglicherweise neue Strategien, um mit belastenden Situationen umzugehen und das eigene Leben wieder an Qualität gewinnen zu lassen.“

Das Reden über die konkret gemachten Erfahrungen der sexuellen Gewalt soll jedoch bewusst nicht thematisiert, sondern Fachleuten (PsychologInnen,

PsychiaterInnen) überlassen werden. Die Treffen der Selbsthilfegruppe sollen über die Dauer von einer festen Anzahl von Terminen im Rahmen einer geschlossenen Gruppe stattfinden, um das ständige sich einstellen auf neue Gruppenmitglieder zu vermeiden. Willkommen ist jede/jeder, die/der sich ernsthaft über die Auswirkungen ihrer/seiner Vergangenheit austauschen will.

In einem Vorgespräch möchte ich Ihre Erwartungen an die Gruppe und die damit verbundenen Hoffnungen besprechen. Meine Kontaktdaten erhalten Sie von KISS Stuttgart.“ (Uwe T.)

Sozialphobie

„Fällt es Ihnen schwer, Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen? Haben Sie das Gefühl Sie sind langweilig und keiner möchte engeren Kontakt mit Ihnen haben? Fühlen Sie sich oft minderwertig und denken andere sind mehr wert als Sie? Fühlen Sie sich in der Gegenwart von anderen Menschen unwohl?“ (anonym)

Wer nicht länger unter seiner Phobie leiden möchte, kann in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung von Gleichbetroffenen erfahren und gemeinsam können andere Verhaltensweisen entwickelt und ausprobiert werden. Erste Treffen zur Gründung dieser Selbsthilfegruppe haben bereits stattgefunden. Weitere Betroffene sind herzlich willkommen. Die Termine erfahren Sie bei KISS Stuttgart.

Unterstützung für neue Selbsthilfegruppen

In der Startphase bietet KISS Stuttgart neuen Selbsthilfegruppen eine Unterstützung durch ehrenamtliche In-Gang-SetzerInnen an. Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Faltblatt „Selbsthilfe auf den Weg bringen – Was machen eigentlich In-Gang-Setzer?“ oder auf www.kiss-stuttgart.de unter „Projekte / In-Gang-Setzer“.

Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, wenden Sie sich an Beate Voigt, Telefon 0711 6406117 oder per E-Mail b.voigt@kiss-stuttgart.de.

Weitere aktuelle Gründungsinitiativen

- Borderline-Selbsthilfegruppe
- Kaiserschnittgesprächsgruppe
- Frauen als Opfer von Stalking
- Frauen mit seelischer Gewalterfahrung
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Frauen nach der Trennung
- Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- MaLeDea - Matriarchales Leben entdecken
- Rosazea
- Selbsthilfegruppe für Frauen in Männerberufen
- Skin-Picking, Frauen zwischen 18 - 40 Jahren
- Spätaussiedler-Kinder aus der ehemaligen Tschechoslowakei (Frauen ab 60 Jahren)
- Ü 50 - Gruppenangebot für Frauen über 50



sucht Gruppenleiter/in

Bist Du CRPS Betroffene/r oder Angehörige/r?
Bist Du aus Stuttgart oder aus einer anderer Ortschaft in Baden-Württemberg?
Du hast Interesse uns zu unterstützen und du möchtest anderen Betroffenen helfen?

Dann melde Dich!!!

Infos unter 02173/9937518 oder Email an suche@crps-bawue.de

Sendungsbewusstsein?

Menschen interessieren Dich? Und vielleicht hast Du auch eine (kleine) Portion Sendungsbewusstsein? Und Lust, was Neues auszuprobieren? Dann mach doch mit uns das **Sozialmagazin** im Freien Radio für Stuttgart. Radiomachen ist kein Hexenwerk, wir hatten davon auch keine Ahnung bevor wir damit angefangen haben. Unsere Themen sind: Bürgerinitiativen, Selbsthilfegruppen, Sucht, Psychische Probleme, Lebensläufe, Nachbarschaft, Beziehungen, Wohnen ... – eben alles was

das Leben miteinander ausmacht. Nutze das Medium Radio für Dein Thema, komm zu uns! Wir freuen uns auf Dich!

Vorkenntnisse brauchst Du nicht, es gibt Einführungsworkshops und wir erfahrenen RadiomacherInnen stehen Dir zur Seite. Als Forum für die Themen von Selbsthilfegruppen wird das Sozialmagazin unterstützt durch die KISS Stuttgart, gestaltet wird die Sendung von einer ehrenamtlichen Redaktion. Das Freie Radio für Stutt-

gart ist ein nichtkommerzieller Rundfunksender in Stuttgart.



Kontakt

Freies Radio für Stuttgart
selbsthilfe@onlinehome.de
www.freies-radio.de

Jahresprogramm 2016



Unser Jahresprogramm 2016 ist erschienen, mit vielfältigen Angeboten für Menschen aus **Selbsthilfegruppen** sowie für **Fachleute**, die sich für Selbsthilfegruppen inter-

essieren. Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Es liegt aus in der KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15 und auch in vielen anderen Einrichtungen. Die uns bekannten Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen bekommen es zugeschickt. Wenn Sie noch weitere Exemplare brauchen, melden Sie sich bitte.

In digitaler Form (PDF) finden Sie das Jahresprogramm 2016 auf www.kiss-stuttgart.de unter „Materialien für Selbsthilfegruppen“.

Terminübersicht

02.02. Informationsveranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“
siehe Seite 16

27.02. Werkstattangebot „Powerpoint und Co – gut präsentieren will gelernt sein“
siehe Seite 26

02.03. Fachtag „Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis“
Informationsveranstaltung für medizinische Fachangestellte, in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW

30.04. Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
siehe Seite 26

25.06. Werkstattangebot „Konflikte lösen – Krisen bewältigen“
wie Konflikte und Krisen innerhalb der Selbsthilfegruppe besser bewältigt und als Chance genutzt werden können

23.07. Werkstattangebot „Ein Infostand für unsere Gruppe“
wie, wo und wann lässt sich ein ansprechender Infostand für die eigene Selbsthilfegruppe sinnvoll gestalten

24.09. Kreativtag für Stuttgarter Selbsthilfegruppen
Drei verschiedene Workshops zur Auswahl, um sich bzw. das eigene Thema

kreativ zum Ausdruck zu bringen: Comics zeichnen, Fotografie oder Kreatives Schreiben/Vortragen

30.09. „Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität“ Informationsveranstaltung für Fachleute aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich
insbesondere für MitarbeiterInnen von Beratungsstellen geeignet, um Wissen über umfangreiches Selbsthilfegruppenangebot für die eigene Beratung zu erweitern

22.10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
bereits zum 10. Mal präsentieren sich über 70 Stuttgarter Selbsthilfegruppen öffentlich mit Infoständen und Veranstaltungen

26.10. Fachtag „Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis“
zweites Terminangebot für die Veranstaltung vom 02.03.

17.11. Erfahrungsaustausch für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter
Tipps, Impulse und gegenseitiger Austausch für eine gelingende Gruppenarbeit

Die nächsten Veranstaltungen

Mitglieder von Selbsthilfegruppen können bei KISS Stuttgart unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de anmelden. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Werkstattangebot

„Powerpoint und Co. - gut präsentieren will gelernt sein“

Ein öffentlicher Vortrag zum Gruppenthema, das Vorstellen von Projekten oder Präsentationen bei den Treffen Ihrer Selbsthilfegruppe – immer mal wieder kann es hilfreich sein, ein Thema anschaulich und überzeugend zu präsentieren.

Eine Präsentation vorzubereiten ist kein Hexenwerk, aber damit sie gut gelingt und bei den Zuhörenden ankommt, gibt es einiges zu beachten. Der Inhalt sollte schlüssig aufbereitet und die tech-

nischen Geräte bedient werden können. Und natürlich kommt es auch auf den Vortragenden selbst an.

Bei diesem Werkstattangebot werden verschiedene Varianten von Bild-Präsentationen vorgestellt, die mit Powerpoint oder ähnlichen Programmen erstellt worden sind. Gemeinsam erarbeiten wir, was bei der Erstellung einer überzeugenden Präsentation beachtet werden muss und welche Vortragsvariante am besten zu Ihnen und

Ihrem Thema passt. Auch wie PC und Beamer (oder andere Medien) bedient werden und wie ein gutes Zusammenspiel von Vortrag und Bildpräsentation gelingen kann, soll an diesem Vormittag unser Thema sein.

Termin: Samstag, 27.02.2016, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Referent: Jan Siegert, KISS Stuttgart
Anmeldung bis 14.02.2016

Impulsreferat: Hör mal her! Mit stimmlicher Präsenz Gespräche besser führen

Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Das Austauschtreffen findet einmal im Jahr mit einem fachlichen Impulsreferat statt und richtet sich an alle Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind. Es bietet die Möglichkeit mit Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Der Austausch untereinander ist ein wichtiger Bestandteil der Gruppentreffen. Wie Sie in Gesprächen auf Ihr Gegenüber wirken, hängt nicht nur vom Inhalt Ihrer Worte, sondern auch von Klang und Ausdruck Ihrer Stimme ab. Ihre Stimme spricht für Sie! Doch leider verstecken manche Menschen ihre Stimme und trauen sich nicht so recht, die Nuancen des stimmlichen Ausdrucks auszuschöpfen.

Am Vormittag erfahren Sie von Guido Ingendaay, wie Sie Atem und Stimme in Gesprächen aktiver einbringen und so die Kommunikation beleben können. Dabei geht es nicht um aufgesetzte Effekte, sondern um das Erspüren und Erproben des eigenen Atem- und Klangkörpers. Situationsbedingte Stimmprobleme wie belegte Stimme, flacher Atem, Heiserkeit oder Sprechunsicherheit können durch bewusste Wahrnehmung besser verstanden und aufgelöst werden.

In einfachen Übungen lernen Sie den Zusammenhang zwischen Emotion und Klang, Energie und Ausdruck kennen. Eine präsente Stimme fördert Ihre Selbstwahrnehmung, den Kontakt zu Ihrem Gegenüber und lässt das Gespräch lebendiger werden!

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit mit Hilfe der Open-Space-Methode Fragen aus Ihrer Gruppenarbeit zu stellen, zu denen Sie von den Erfahrungen anderer profitieren möchten. Diese Themen werden in Kleingruppen vertieft.

Termin: Samstag 30.04.2016, 10:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart

Referent: Guido Ingendaay, Coach für persönliche Entwicklung und Kommunikation, Mitarbeiterinnen der KISS Stuttgart

Anmeldung bis 17.04.2016

Teilnahme: Die Teilnahme und ein kalter Mittagsimbiss sind kostenfrei

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären...

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und gefrost in den Stürmen des
Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den
Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...
Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber
lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr
fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu
leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt
man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

*frei nach Rainer Maria Rilke, aus
„Briefe an einen jungen Dichter“*

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

Herausgeber:

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

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Elena Maslovsckaya

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.



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

GEMEINSAM GEHT ES BESSER!

In über 500 Stuttgarter Selbsthilfegruppen unterstützen Menschen sich gegenseitig. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung.

SELBSTHILFEGRUPPE FINDEN ODER GRÜNDEN

KISS Stuttgart hilft, Kontakt zu anderen Menschen in gleicher Situation zu bekommen. Wir beraten Sie gern, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten, anonym und kostenlos.

UNTERSTÜTZUNG FÜR GRUPPEN

Räume für Treffen, Hilfe bei Problemen, Kontakte zu Fachleuten, Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Vernetzung – KISS Stuttgart unterstützt Selbsthilfegruppen und -initiativen bei ihrer Arbeit.

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117 | Fax 0711 6074561
info@kiss-stuttgart.de | www.kiss-stuttgart.de

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Information und Beratung

Telefon 0711 6406117

Montag 14 – 16 Uhr
18 – 20 Uhr
Dienstag 10 – 12 Uhr
Mittwoch + Donnerstag 14 – 16 Uhr

PERSÖNLICHE SPRECHZEITEN

Persönliche Beratung ohne Voranmeldung

Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Mittwoch 18 – 19 Uhr
Donnerstag 12 – 13 Uhr

Offene Tür

Zugang zu Informationsmaterialien
Montag – Donnerstag 17 – 20 Uhr

