



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER

SELBSTHILFE

MAGAZIN

02 | 2016

STIGMATISIERUNG PSYCHISCH KRANKER

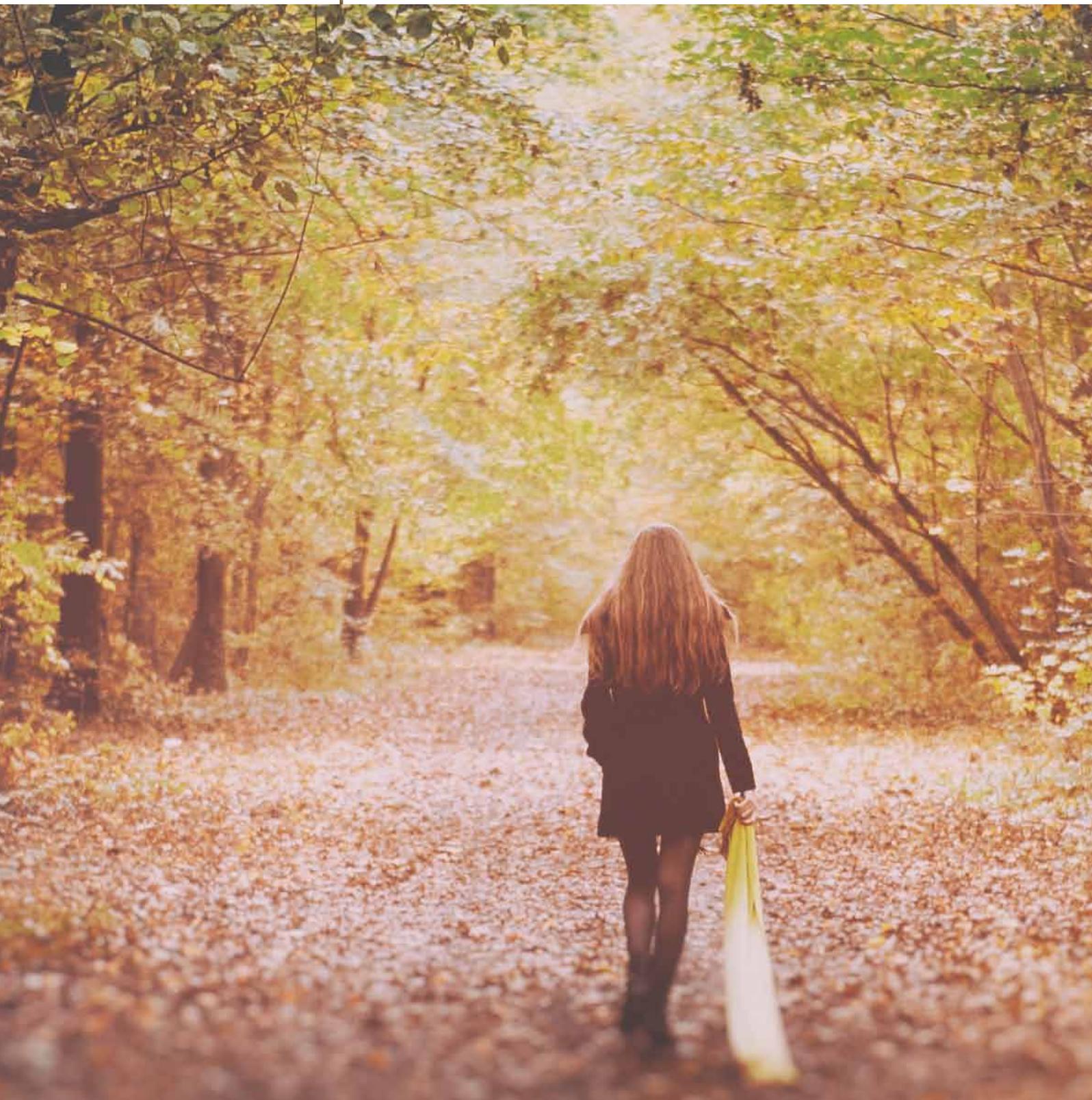
TRETEN WIR AUF DER STELLE?

SELBSTHILFE BESTIMMT SELBST

GEFAHR DER VEREINNAHMUNG

JUNGE MENSCHEN IN SELBSTHILFEGRUPPEN

GLEICH, NUR ANDERS



THEMENSPIEGEL

4 _ STIGMATISIERUNG PSYCHISCH KRANKER

- 7 Stuttgarter Selbsthilfegruppen zum Thema „Psychische Erkrankungen“
- 8 Offene Herberge: Psychiatrie-Erfahrene gestalten psychosoziale Angebote

9 _ SELBSTHILFE BESTIMMT SELBST

10 _ JUNGE MENSCHEN IN SELBSTHILFEGRUPPEN

AUS DER KISS STUTTART

- 12 Das war der 10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
- 14 Austauschtreffen: Hör mal her! Mit stimmlicher Präsenz Gespräche besser führen
- 15 Wir gratulieren Tauschregal in der KISS Stuttgart
- 16 Kreativtag: Comics, Fotos und Poesie

AKTUELLES

- 17 Kurz berichtet
- 18 Interview mit Bürgermeister Werner Wölfle
- 19 Beirat für Menschen mit Behinderungen

EINBLICK

- 20 KIZ – Kontakt- und Informationszentrum für Suchtkranke
Vitaligo Selbsthilfegruppe Raum Stuttgart
- 21 Helfende Hände e. V. – Hilfe für Menschen in Not
- 22 Freizeitbörse für ein inklusives Stuttgart
- 23 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 24 Austausch für Menschen mit seltenen Erkrankungen

TIPPS UND TERMINE

- 25 Informations- und Werkstattangebote für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- 26 Neu erschienen: Jahresprogramm 2017
WIR-Magazin kostenlos abonnieren
Newsletter
- 27 Die letzte Seite
KISS-Schließzeiten / Impressum



4

STIGMATISIERUNG PSYCHISCH KRANKER

■ Psychische Krankheiten scheinen in ihrer Häufigkeit zuzunehmen. Für die Erkrankten können sie ein Stigma sein, das zu leidvollen Diskriminierungserfahrungen führt. Dennis Riehle analysiert die Situation aus der Sicht eines Betroffenen, benennt Ursachen und Lösungsansätze. ■



10

JUNGE MENSCHEN IN SELBSTHILFEGRUPPEN

■ In der Selbsthilfe aktive junge Menschen und SelbsthilfeunterstützerInnen sind zu einem bundesweiten Austauschtreffen zusammengelassen. Am Ende von drei produktiven Tagen standen neue Einsichten, Projektideen, Vernetzungskonzepte und eine gemeinsame Grundsatzklärung. ■



9

SELBSTHILFE BESTIMMT SELBST

■ Viele Selbsthilfeszusammenschlüsse werden von Unternehmen in ihrer Arbeit unterstützt. Dabei besteht die Gefahr, dass die Gruppen für die Unternehmensinteressen eingespannt werden und Glaubwürdigkeit einbüßen. Ein neues Internetangebot soll die Wahrnehmung dafür schärfen. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ stimmt es eigentlich, dass die Zahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen steigt? Welchen Diskriminierungen sind die Erkrankten ausgesetzt? Dennis Riehle von der Selbsthilfeinitiative Zwang, Phobie, Psychosomatische Störungen und Depression hat umfassend recherchiert und beleuchtet diesen Themenschwerpunkt auf den Seiten 4 bis 7 aus der Betroffenenperspektive. Dabei wirft er nicht nur einen kritischen Blick auf das Gesundheitssystem, sondern ebenso auf die Selbsthilfe, in der – wie in vielen anderen Bereichen der Zivilgesellschaft – eine zunehmende Konsumhaltung zu beobachten sei. Eine Bestandaufnahme, die auch Lösungsansätze aufzeigt.

Die Verquickungen von Selbsthilfe und Wirtschaft, allen voran mit der Pharmazeutischen Industrie, sind nicht nur Gegenstand zahlreicher Artikel und TV-Beiträge, sondern auch der Anlass für eine neue Internetseite. Sie soll Gruppen und Verbände dafür sensibilisieren, besser zu unterscheiden, wann aus hilfreicher Unterstützung die Gefahr einer Vereinnahmung entsteht (Seite 9). Eine kürzlich veröffentlichte Studie beziffert den Anteil der Menschen unter 40 Jahren in Selbsthilfegruppen auf übersichtliche 19 %. Gleichzeitig steigt die Zahl von altersbeschränkten Gruppen, in denen sich junge Menschen über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Welchen besonderen Bedarf Jüngere haben und wie Selbsthilfekontaktstellen sie besser erreichen und unterstützen können, diskutierten VertreterInnen von Gruppen, Verbänden und SelbsthilfeunterstützerInnen Ende November beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe. Mehr zum Thema auf den Seiten 10 bis 11.

Der Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen lockte am 22.10. viele BesucherInnen in die Volkshochschule. Wir berichten ab Seite 12 von dieser Großveranstaltung, sowie im Anschluss vom Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen und dem ersten Kreativtag in der KISS. In unserer Interview-Reihe haben wir diesmal mit Bürgermeister Werner Wölfl gesprochen (Seite 18). Theresa Rütten berichtet auf Seite 19 von der Wahl des Stuttgarter Beirats für Menschen mit Behinderungen. Wie gewohnt stellen sich im Heft Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen vor (ab Seite 20). Lesen Sie außerdem, welche Gruppen-Neugründungen und Neuigkeiten es gibt und welche Termine anstehen.

Und nun viel Freude und viele Anregungen beim Lesen. Kommen Sie gut im Jahr 2017 an! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Stigmatisierung psychisch Kranker: Treten wir auf der Stelle?

Kaum jemand kann heute den nahezu täglichen Schlagzeilen entweichen, die davon berichten, wie sich die psychische Gesundheit der BundesbürgerInnen entwickelt. Dabei gibt es aber durchaus unterschiedliche Festhaltungen. Während beispielsweise die „Süddeutsche“ 2013 noch titelte, „psychische Erkrankungen“ nähmen „nicht zu“, kam die „Südwestpresse“ zwei Jahre später zur Ansicht: „Psychische Erkrankungen nehmen zu“. Die Zahlen scheinen dagegen eine eindeutige Sprache zu sprechen: Derzeit gelten rund 8 Millionen Menschen in Deutschland als „psychisch krank“, seit 1976 wird eine Steigerung an Krankentagen aufgrund seelischer Leiden festgestellt, die 1996 mit einer Zunahme um 33 Prozent deutlich an Fahrt gewonnen hat. Auch „im Kleinen“ beobachte ich ähnliche Entwicklungen: Kontaktierten mich zu Beginn meiner ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit vor zehn Jahren noch durchschnittlich 15 Hilfesuchende pro Monat, waren es 2014 bereits 38. Und in 2015 waren es 50 Betroffene oder Angehörige, die monatlich bei der Selbsthilfe um Rat und Unterstützung anfragten.

Werden wir also tatsächlich psychisch kränker?

Manche Wissenschaftler behaupten dies, andere widersprechen vehement. Es liege an der verbesserten Diagnostik, die eine frühzeitigere Erkennung von seelischen Leiden ermögliche. Und an der zunehmenden Offenheit, sich mit seinen Problemen auf eine psychotherapeutische Behandlung einzulassen. Sind heute demnach genauso viele Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen wie vor Jahrzehnten? Zumindest beim Krankheitsbild der Schizophrenie scheint diese Aussage zu stimmen. In allen Ländern und gleichsam den unterschiedlichsten Kulturkreisen auf

unserem Erdball kann seit Erhebung von Daten kein Anstieg der Betroffenen dieser Störung erkannt werden; weiterhin ist etwa 1 % der Bevölkerung weltweit erkrankt. Gleichzeitig lässt sich die Wahrnehmung kaum verdrängen, dass bei neurotischen Krankheitsbildern wie Angststörungen, Zwängen oder Belastungsreaktionen eine wachsende Zahl an Menschen betroffen scheint. Sie sind anfälliger für exogene Faktoren, beruhen nicht in erster Linie auf genetisch bedingten Dispositionen, die unveränderbar sein dürften.

In der Literatur trifft man im Zusammenhang mit den Störungsbildern, die viele Forscher bereits als „Volkskrankheiten“ bezeichnen, immer wieder auf die Ursache „Stress“. Allerdings wird dieser nicht nur alltagssprachlich häufig auf Hektik und Überforderung begrenzt und vor allem als zeitliche Überlastung verstanden. Doch blicken wir auf Depressionen oder gewisse Persönlichkeitsstörungen, dürfte sich auch ein Grund finden, den wir im Kontext eines sich zur angeblichen „Freiheit“ entwickelnden Gesellschaftsbildes betrachten sollten: Selbstbestimmung, wie sie sich in einer sich – nicht nur gefühlt – ökonomisierten Weltanschauung vermeintlich als Fortschritt darbietenden Form von Grenzenlosigkeit offenbart, ist in Wahrheit Stress pur.

Die Vielfalt an Möglichkeiten, sich in den verschiedensten Bereichen entscheiden zu können oder zu müssen, beginnt nicht erst bei der Berufswahl, bei der wir mittlerweile mit einer ganzen Flut an Lebenswegen konfrontiert sind. Der Druck, sich im Angesicht eines beständigen Konkurrenzkampfs selbst zu verwirklichen, macht uns zu Individuen, denen Werte des sozialen Miteinanders immer häufiger einfach nur fremd sind. Alleingelassen zu sein in einem Umfeld, das weder einen

menschlichen, noch materiellen Halt zusichert, kann nicht nur emotional erkalten lassen, sondern auch krank machen.

Selbst schuld?

Sind wir also vielleicht gar noch selbst schuld, wenn wir heute seelisch krank werden? Oder beginnt nicht mit dem so bemitleidenswert klingenden „Ich verstehe dich...“ die Stigmatisierung im Alltag? Blickt man auf die ursprüngliche Bedeutung, so bestätigt sie ganz offenkundig eine solche These: Das Stigma als „Wundmal“, als damit dauerhaft existierender oder Narben hinterlassender wunder Punkt, der uns unserem Gegenüber als „anders“ darstellt, wie es sich von uns erwartet hätte. Es besteht eine eindeutige Kluft zwischen dem, was wir sein sollten – und dem, was wir sind. Und das ist nur möglich, wenn wir einzelne Merkmale (wie die psychische Erkrankung) auf die vollständige Persönlichkeit eines Individuums generalisieren. Nicht selten hat die Stigmatisierung ihren Ausgangspunkt in der Verwundbarkeit desjenigen, der stigmatisiert. Aus Gründen der eigenen Unsicherheit hilft die Herabwürdigung anderer Menschen dabei, die Angst vor einer eigenen Ausgrenzung zu überspielen und in ein Gefühl von Macht zu kanalisieren. Wer stigmatisiert, erhofft sich wohl, zu einer Mehrheit zu gehören, die schützt und vermeintlich stark zu machen scheint. Das Betonen der eigenen „Normalität“ durch das Stigmatisieren des als „Schwächeren“ Eingestuften fungiert dann als Statussymbol, das letztlich aber nur die verzerrte Wahrnehmung des eigenen Ichs offenlegt. Da hilft auch Aufklärungsarbeit nur bedingt, wenngleich die fehlende Bildung und eklatant wahrzunehmende Informationsdefizite in der Bevölkerung einen wesentlichen Vorschub für Stigmatisierung leisten.



Unklar bleibt, wie es um die Stigmatisierung psychisch Kranker in unserer Gesellschaft wirklich bestellt ist. Nachdem 2011 erstmals in Zweifel gezogen wurde, dass im Abbau der Stigmatisierung seelisch Erkrankter Fortschritte erzielt würden, widersprach der Berufsverband Deutscher Psychiater und berief sich auf vorherige Erhebungen, die zeigten, dass der persönliche Kontakt zu Betroffenen Stigmatisierung lindere. Die fehlende Eindeutigkeit in der Forschung mag tatsächlich auch in der Tiefe der jeweiligen Studien zu suchen sein, denn gleichsam aktuelle Beispiele zeigen, dass Menschen in der oberflächlichen Befragung dazu tendieren, ihre Toleranz zu unterstreichen, bei detaillierteren Fragestellungen ihre Vorbehalte gegenüber Minderheiten jedoch nicht leugnen können. Entsprechend kann

man nur auf weitere Forschungen hoffen, die aufzeigen, welcher Weg in der Entstigmatisierung zu gehen ist. Eine aktuelle Umfrage der Antidiskriminierungsstelle des Bundes könnte einen wichtigen Beitrag leisten: Sie soll praxisnah erforschen, welchen konkreten Benachteiligungen BürgerInnen ausgesetzt sind – explizit auch seelisch Erkrankte. Die Ergebnisse aus einer solchen Erhebung können Anhaltspunkte dafür sein, gezielt dort anzusetzen, wo sich Menschen tatsächlich diskriminiert fühlen.

Diskriminierung

Fokussiert man die Stigmatisierung wieder auf den Bereich der seelischen Erkrankungen, wird dabei ein Zusammenhang deutlich: Je eher Nicht-Erkrankte den Betroffenen eine

„Verantwortung“ für ihr psychisches Leiden geben, desto umfangreicher scheint auch die Stigmatisierung und Abgrenzung auszufallen. Dabei ist es nicht nur die öffentliche Stigmatisierung (etwa bei der Suche nach einer Wohnung oder im Bewerbungsgespräch etc.), die Betroffenen zusetzt, sondern auch die unter Freunden, Bekannten oder innerhalb der Familie. Während hier Stereotypen, also verbreitete Vorbehalte über psychisch Kranke, auf die konkrete Einzelperson projiziert werden (sofern sich der Erkrankte entschieden hat, mit seinem Leiden offen umzugehen oder durch „Falschmeldungen“ beziehungsweise Gerüchte „geoutet“ wird), hat die Stigmatisierung durch Behörden oder in Gesetzen einen strukturellen Charakter, der zwangsläufig weit über verbales Ausgrenzen hinausgeht und

zu einer offenen erkennbaren Benachteiligung führt (Diskriminierung). Nicht zuletzt durch derartige Zuschreibungen werden Betroffene auch in ihrer Selbstgeißelung unterstützt. Die Selbststigmatisierung ist in vielen Minderheiten ein nicht gern erwähntes Thema, denn letztlich tragen beispielsweise auch psychisch Kranke durch das mehr oder weniger bewusste Bedienen von gewöhnlichen Ressentiments dazu bei, dass sich die Umwelt in ihrer unspezifischen Voreingenommenheit nachhaltig bestätigt fühlt.

Um offenkundige Diskriminierung zu erkennen, genügt bereits ein Blick in die in vielen Bundesländern gültigen PsychischKranken-Gesetze (PsychKG). Statt den Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention gerecht zu werden und „seelisch Behinderte“ bereits heute als Teil der Gesellschaft anzusehen, wird durch die (oftmals die Frage von Unterbringung, Betreuung und Zulässigkeit von Zwangsmaßnahmen klärenden) Gesetze für psychisch Kranke der Eindruck einer erst noch anstehenden Integration verbreitet. Auch der „Hilfe“-Aspekt, der beispielsweise durch die Neufassung des nun als „PsychischKrankenHilfegesetz“ (PsychKHG) bezeichneten Regelwerks in Baden-Württemberg die Mitsprache von Betroffenen stärken soll, ist für mich doch nur ein bedingter Fortschritt. Nicht nur, dass die Teilhabe überhaupt erst errungen werden musste, zeigt die Rückständigkeit in der Toleranz. Viel eher deuten sogar Aussagen der Politik, wie in diesem Jahr zum „Welttag der Seelischen Gesundheit“ aus dem baden-württembergischen Sozialministerium exemplarisch belegt, darauf hin, dass beim Aufrufen zu mehr „Verständnis“ die Komponente von „Anteilnahme“ die der Eigenverantwortlichkeit und Freiheit im Selbstsein überwiegt.

Ein Geheimnis ist auch nicht, dass selbst das psychiatrische Gesundheitswesen, von dem sich Betroffene Hilfestellung erwarten, nach Jahren

manch regelhafter Entwürdigung in seelischer und körperlicher Hinsicht heute zunehmende verbale Stigmatisierung hoffähig macht. Aussagen von ÄrztInnen, PflegerInnen und TherapeutInnen über die eigenen PatientenInnen lassen teils erschauern. Ich selbst erinnere mich an Zuschreibungen wie die des „menschlichen Monsters“ bei einer vergleichsweise harmlosen Erkrankung wie „meiner“ Zwangsstörung. Zweifelsohne ist in der Frage nach „Würde“ im gesundheitlichen Versorgungswesen auch die der Behandelnden vollkommen bedingungslos – und damit die Nachsicht mit ihrem Frust und ihrer Überforderung ein denkbare Erklärungsmuster für Stigmatisierung. „Kopfpauschalen“ und der Versuch, psychische Krankheiten und ihre Behandlung auch in der Vergütung mit somatischen Störungsbildern auf gleiche Ebene stellen zu wollen, lassen letztlich aber fürchten, dass sich der Trend von strapaziertem Fachpersonal fortsetzt.

Dass wir Stigmatisierung nicht innerhalb von Monaten aus unserer Gesellschaft verdrängen können, muss uns bewusst sein. Deshalb bedarf es der zunehmenden Edukation von psychisch Erkrankten selbst, die bislang gerade in Therapien nur unzureichend darüber aufgeklärt werden, wie es gelingen kann, sich ein „dickes Fell“ anzulegen und mit Stigmatisierungen ganz pragmatisch umzugehen. Um dies zu ändern, bedarf es zunächst einer ausreichenden Zahl an Behandlungsplätzen. Gerade in Politik und in der Bedarfsplanung scheint bis heute nicht deutlich geworden zu sein, welche Dynamik die Ausbreitung der seelischen Erkrankungen gewonnen hat – und welcher Antwort es darauf bedarf, wenn schon dem unglücklichen Prinzip kurativen Reagierens statt präventiven Agierens angehängt wird (nicht zuletzt vielleicht auch aus Gründen der lobbyistischen Einflussnahme mancher Pharmaunternehmen, für deren Erfolg der Ausbruch einer Krankheit deutlich lukrativer ist als die Vorbeugung) und

damit zugelassen wird, dass Gesellschaft und Wirtschaft von einer Welle an Kosten übermannt werden, die für die benötigten Infrastrukturen zur Therapie von psychisch Kranken zukünftig gebraucht werden.

Seelisches Leid als Teil unserer Welt

Dass man sich der „Natürlichkeit“ seelischen Leidens als Teil unserer Welt erst noch bewusst sein muss, zeigt auch, dass die bisherige Verdrängung der Thematik aus Scham über das lange Aussitzen eines riesigen finanziellen wie ethischen Problems nicht mehr funktionieren wird. Welch große Chancen mit dem Denkmuster des Schweigens vertan werden, zeigt ein Blick auf die Geschichte, die belegt, welche Potenziale in psychisch kranken Menschen schlummern. Ich frage mich, wann der erste Fernsehsender eine Reportage über psychisch Kranke statt mit Blaulicht und Zwangsjacken mit der Genialität in Kunst oder Wissenschaft eröffnet, die erst durch das „Verrücktsein“ ihrer Erschaffer möglich geworden war – und die zu Ideen führten, deren Umsetzung uns manches Mal bis heute fasziniert.

Abschließend bleibt das Paradoxon aufrecht, wie wir aus der Spirale entfliehen können, die uns auf der einen Seite durch ein sich zu mehr Individualismus entwickelndes Gesellschaftsmodell in regelmäßige Erwartungshaltungen versetzt, „normal“ sein zu müssen – und gleichzeitig aber (glücklicherweise!) über den Begriff der „Normalität“ eine derart riesige Definitionsbreite zulässt, dass eine Übereinkunft auf eine allgemein geltende Umschreibung nahezu unmöglich ist. Wenn wir akzeptieren, dass unser Verständnis von Toleranz auch jene Verschieden- und Andersartigkeit umfasst, die außerhalb manch latenter Konventionen zu finden ist, wären wir sicher ein Stück weiter. Voreiliges Tabuisieren, aber auch die Idealisierung der Selbstbestimmung, deren Chancen und Risiken Betroffene

erst einmal erlernen müssen, sind nicht die Lösung.

Ausblick mit Herausforderungen

Nicht jede Freiheit muss zwangsläufig auch ein positives Hinzugewinnen bedeuten – besonders dann nicht, wenn ihre Folge dem Rückweichen vom fraternisierenden Miteinander gleichzukommen vermag, welches auch die Selbsthilfe schon heute erlebt. Wenn Menschen nicht mehr bereit sind, sich die Sorgen anderer anzuhören, um daraus Erkenntniszuwächse für den eigenen Alltag mitzunehmen, und stattdessen in ein „Konsumverhalten“ abfallen, in dem ausschließlich der Vorteil für persönliche Zwecke überwiegen soll, geht auch Nahbarkeit verloren, die für Empathie, Einsichten und Respekt so unabdingbar sind. In meiner Selbsthilfearbeit zeigen dies Erfahrungen eindeutig: Während immer mehr Menschen individuelle Beratung erbeten, suchen die Gruppenstunden zunehmend weniger Betroffene auf. Als Begründung dafür geben sie immer häufiger an: „Ich will mich nicht noch mit den Problemen der Anderen auseinandersetzen müssen“. Was einst Garant für die „Wirkung“ der Selbsthilfe war – das

Profitieren aus den Lebensgeschichten anderer Betroffener – wird nun immer häufiger zur Hürde. Kritisch müssen wir Akteure uns fragen, ob wir Verständnis, Sinn und Arbeitsweise der Selbsthilfe durchdringend genug kommunizieren konnten. Erschwerend kommen Entwicklungen hinzu, wonach Chats, Foren und der Austausch in sozialen Medien als „Ersatz“ für Selbsthilfe, mittlerweile teils gar für Therapien, diskutiert werden.

Derzeit werden wir unter allen genannten Fortschritten gleichsam (noch) nicht erwarten können, dass der Teufelskreis aus Stigmatisierung durchbrochen wird, in welchem die Stigmatisierung wiederum die Zurückhaltung Betroffener verstärkt, öffentlich als Erfahrungsträger die Realität über psychische Erkrankung „fassbar“ zu machen. Und doch ergibt sich aus der Forderung nach Anstrengungen in der Forschung, die uns möglicherweise bisweilen noch nicht zu ahnende wissenschaftliche Erkenntnisse über seelische Leiden liefert und dabei hilft, das Verstehen und Eingestehen von Ursachen psychischer Erkrankungen nicht in den Zusammenhang mit Versagen oder Schicksalen zu stellen, eine Liste an Aufgaben, die wir uns

zu Herzen nehmen dürfen, wenn uns daran gelegen ist, propagierte Pluralität auch tatsächlich lebendig werden zu lassen.



*Autor:
Dennis Riehle
Selbsthilfe Zwang, Phobie,
Psychosomatische Störungen und
Depression im Landkreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27,
78465 Konstanz
selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de*

*Anmerkung der Redaktion:
Die verwendeten Daten,
Informationen und Zitate sind
im Originaltext quellengestützt,
aus Platzgründen verzichten wir aber
auf eine Auflistung.
Literatur- und Quellenangaben
erhalten Sie beim Autor.*

Stuttgarter Selbsthilfegruppen zum Thema „Psychische Erkrankungen“

- Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
- Angehörige depressionskranker Menschen
- Anonyme Messies
- Arbeitskreis Depression und Ängste – Bad Cannstatt
- Arbeitskreis Depression und Ängste – Stuttgart-Ost
- Bipolare Störungen
- Borderline
- Club „Treffpunkt Süd“
- Depressionen in jungen Jahren (18-35)
- Depressionserfahrene
- Emetophobie – Angst vor dem Erbrechen
- Erwachsene mit ADS
- Erythrophobie – Angst vor dem Erröten
- Frauen mit Depressionen
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Freizeittreff–Stuttgart für Menschen mit sozialen Ängsten
- Gesprächsgruppe Stillachhausklinik
- Initiative Psychiatrie-Erfahrener IPE
- Junge Erwachsene (18-35) mit psychischen Erkrankungen
- Menschen mit Angsterkrankungen
- Menschen mit Depressionen
- Menschen mit schizoiden Eigenschaften
- Oberstdorf Gesprächsgruppe Stuttgart
- OCA – Obsessive Compulsive Anonymous – SHG für Menschen mit Zwangserkrankungen
- Offene Herberge e. V.
- PartnerInnen von psychisch Kranken
- Psychiatrieerfahrene Menschen
- Psychose
- Psychose und Arbeit
- Schizophrenie
- SGzD – Selbsthilfegruppe zur Genesung zwanghafter Desorganisation
- Skin Picking / Dermatillomanie (Frauen zwischen 18-40)
- Sozialphobie
- Sozialphobie – Rede- und Vortragsangst
- Stuttgarter Bürgerkreis zur Förderung seelischer Gesundheit (SBSG) e. V.
- Zwangserkrankte

Nach Umzug mit neuer Adresse

Offene Herberge: Psychiatrie-Erfahrene gestalten psychosoziale Angebote



Wer wir sind

Die Offene Herberge (OH) ist ein Selbsthilfverein, der mehrheitlich von Menschen mit Psychiatrieerfahrung getragen und betrieben wird; er richtet sich aber auch an alle, die sich selbst und anderen helfen wollen, die Kontakt suchen oder in irgendeiner Form an dem Thema seelischer Gesundheit interessiert sind, etwa Angehörige, Bürgerhelfer, Leute vom Fach etc. Die OH hat zur Zeit etwas über 110 Mitglieder; viele Mitglieder sind vor allem sozial engagiert oder wollen sich in ein Umfeld begeben, das viel Verständnis für seelische Krisen mitbringt. Daneben gibt es viele regelmäßige BesucherInnen, die keine Mitglieder sind. Jede und jeder ist willkommen.

Im Kneippweg 8 im Tiefparterre sind auch andere Anlaufstellen zum Thema seelische Gesundheit untergebracht: Der Stuttgarter Bürgerkreis für seelische Gesundheit veranstaltet den „Treffpunkt Süd“. Die IBB Psychiatrie Stuttgart ist eine unabhängige Beschwerdemöglichkeit für Klienten psychiatrischer Einrichtungen. Die IPE-Stuttgart betreibt politische Lobbyarbeit von und für Psychiatrieerfahrene.

Nach welchem Konzept kann die OH Menschen mit bewegtem Seelenleben unterstützen?

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen seelischem Leid und sozialer Isolation – seelisch Leidende ziehen

sich oft sozial zurück und der mangelnde Austausch verschärft die Situation weiter. Andererseits ist es für Menschen in seelischen Krisen oft nicht einfach, Anschluss zu finden, denn psychische Erkrankungen sind immer noch stigmatisiert. Nicht selten ist die finanzielle Situation schwierig. Eigeninitiative fällt schwer, Geselligkeit will sich nicht einstellen, Freunde fallen weg. Man „zieht sich selbst runter“ und die Lage verfestigt sich. Einige Menschen können auch ihre sozialen Ängste nicht erfolgreich überwinden.

Die OH will durch Selbsthilfeinitiative eine Plattform anbieten um vorhandene Energien aus dem Kreislauf der Passivität und Selbstzerstörung um zu lenken und Bestätigung darin zu finden, anderen und sich selbst zu helfen. Die offene Atmosphäre gegenüber seelischen Problemen soll einen geschützten Rahmen bilden, in dem jeder und jede sich entfalten, engagieren und aktivieren kann, ohne seine Situation verbergen zu müssen.

Clubhaus & Clubabend

Unser Clubhaus ist jeden Samstag und jeden Sonntag von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr für alle geöffnet – es ist ein Ort der Begegnung, mit Kaffee und Kuchen, Gesellschaftsspielen, Gesprächen und Beschäftigungsangeboten.

Jeden dritten Samstag im Monat findet der Clubabend statt, mit Vorträgen rund um Themen zu seelischer Gesundheit – danach gibt es ein gemeinsames Essen.

Es gibt die Möglichkeit, eigene Angebote einzubringen. So gibt es zur Zeit

eine Kreativgruppe, eine Gruppe Englischkonversation, eine Skatgruppe und eine Selbsthilfegruppe. Da zwei Räume zur Verfügung stehen, darf es auch mal laut werden – zuletzt hat sich eine Gesangsgruppe gebildet. Weitere Anregungen, Ideen und Initiativen sind ausdrücklich erwünscht!

Welche gesellschaftliche Funktion erfüllt die OH noch?

Da die Tagesstätten und die Gemeindep psychiatrischen Zentren an den Wochenenden geschlossen haben, versteht sich die OH als ergänzendes Angebot der sozialpsychiatrischen Versorgung in Stuttgart. Hilfesuchende können sich auch über Hilfsangebote und persönliche Erfahrungen mit Therapie und Psychiatrie informieren. Die OH kann und will professionelle Hilfe natürlich nicht ersetzen, sondern um den Aspekt der Aktivierung von Ressourcen mit den Methoden der Selbsthilfe und des Erfahrungsaustausches flankieren.

Die OH ist seit dem Umzug barrierefrei, ein Rolli-WC ist vorhanden. Die Nutzung sämtlicher Angebote ist kostenfrei, wer etwas trinken oder essen will, wird gebeten sich auf Spendenbasis an den Kosten zu beteiligen. Für Kooperationen mit anderen Initiativen ist die OH grundsätzlich abgeschlossen.

Infos und Kontakt

Offene Herberge e. V.
Kneippweg 8
70374 Stuttgart (Bad Cannstatt)
Tel. 0711 46917345
Mo. 13:00 - 14:00 Uhr
Fr. 11:00 - 12:00 Uhr
kontakt@offene-herberge.de
www.offene-herberge.de

Neue Internetseite zu Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe

Selbsthilfe bestimmt selbst

„Wir würden gerne einen Flyer entwickeln, um neue Mitglieder zu gewinnen. Dafür fehlt uns aber das Geld. Ein Unternehmen hat uns angeboten, den Flyer zu sponsern. Wenn dann aber deren Logo darauf wäre, würde dann nicht jeder denken, dass wir denen nach dem Mund reden?“

Seit Jahren ist ein angemessener Umgang mit Wirtschaftsunternehmen ein wichtiges Thema in der Selbsthilfe. Ein neues Internetangebot der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle

menarbeit mit Unternehmen einhergehen?

- Wie können Selbsthilfegruppen ihre Ziele und Interessen wahren?
- Wie können sie Beeinflussungsversuche erkennen und sicherstellen, sich nicht vereinnahmen zu lassen?

Hier setzt die Seite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de an. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Selbsthilfeaktive Beeinflussungsversuche durch Dritte erkennen und sicherstellen können, sich nicht vor fremde Karren spannen



Ausgehend von den Beispielen informiert die Webseite über verschiedene Aspekte, die in der Diskussion um die Wahrung von Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe eine Rolle spielen.

- Was bedeutet Unabhängigkeit?
- Wie entstehen Interessenkonflikte?
- Wie können Entscheidungen transparent gemacht werden?

Darüber hinaus werden Denkanstöße gegeben, die den Diskussionsprozess in der Gruppe anregen sollen. Worauf bei einer finanziellen oder inhaltlichen Kooperation mit Wirtschaftsunternehmen zu achten ist, wird zusätzlich in einigen praktischen „Tipps“ beschrieben.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch einmal vorbei. Und empfehlen Sie die Internetseite gerne weiter: www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

Bestechend unbestechlich



zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) will Aktive aus Selbsthilfegruppen und -vereinigungen für Versuche der Beeinflussung, zum Beispiel durch Unternehmen der pharmazeutischen Industrie, sensibilisieren und eine Auseinandersetzung mit Fragen ermöglichen, die die Autonomie des Handelns in der Selbsthilfefarbeit berühren.

- Welche Probleme können mit der finanziellen und inhaltlichen Zusam-

menarbeit mit Unternehmen einhergehen? Dazu bricht die NAKOS das abstrakte Thema auf konkrete Alltagserfahrungen herunter:

Der Referent einer Pharmafirma möchte sein Produkt in einer Gruppe vorstellen. Eine Gruppensprecherin wird gebeten, einen Artikel für die Kundenzeitschrift eines Anbieters von Medizinprodukten zu schreiben. Eine Hilfsmittelfirma bietet einer Gruppe einen kostenlosen Aufklärungsfilm zu ihrer Erkrankung an ...

Ergänzend bringt die NAKOS eine neue Broschüre zum Thema „Unabhängig und selbstbestimmt. Impulse für die Selbsthilfefarbeit“ heraus, zusammen mit einem Begleitheft „Denkanstöße und Tipps“. Informationen zu Verfügbarkeit, Bestellung sowie weitere Auskünfte erhalten Sie auf www.nakos.de und unter Telefon 030 3101 8960.

Gleich, nur anders

Junge Menschen in Selbsthilfegruppen

In Deutschland sind Schätzungen zufolge rund 3,5 Millionen Menschen in bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Zwar sind junge Menschen in Selbsthilfegruppen eher unterrepräsentiert – es gibt jedoch eine zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen, in denen sich junge Menschen über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen. So sind auf dem Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de mehr als 750 junge Gruppen gelistet.

Junge Selbsthilfe - So wie so?! Bundestreffen 2016

Zum dritten Bundestreffen Junge Selbsthilfe waren vom 25. bis 27.11.2016 in Heidelberg rund 60 Aktive aus Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen in ganz Deutschland zusammengekommen. Unter dem Motto „Junge Selbsthilfe – So wie so?!“ tauschten sich die Teilnehmenden drei Tage lang über ihre Erfahrungen aus, diskutierten über Rahmenbedingungen, Chancen und Herausforderungen der jungen Selbsthilfe und entwickelten Ideen für Projekte und eine stärkere Vernetzung. Die Veranstaltung wurde von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) in Zusammenarbeit mit einem jungen Organisationsteam durchgeführt und vom AOK-Bundesverband gefördert.

Die Teilnehmenden engagieren sich in der Selbsthilfe zu den unterschiedlichsten Themen wie ADS, Ängste oder angeborene Herzfehler, Magersucht, Multiple Sklerose oder Muskelerkrankungen, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Stottern oder Sucht. Bei aller Vielfalt eint sie der Wunsch, Erfah-



rungen auszutauschen und verständnisvolle Begegnung zu erleben. Alle jungen Menschen, egal mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind, müssten ohne Stigmatisierung und Diskriminierung leben können, betonten sie. Zugleich sprachen sie sich für einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe aus und für die Bereitschaft, voneinander zu lernen. Junge Menschen hätten den Wunsch, sich auszuprobieren, sich selbst zu vertreten und ihre eigenen Wege in der Selbsthilfe zu finden.

Bunt, vielfältig und sowieso

Die Teilnehmenden formulierten zum Ende des Bundestreffens hin eine Vorlage für eine gemeinsame Erklärung, in der sie diese und weitere Wünsche und Absichten bündelten. Darin heißt es weiter: „Wir haben in unseren Selbsthilfegruppen Orte gefunden, wo wir verstanden und so akzeptiert werden, wie wir sind. Wir haben entschieden, das, was uns bewegt, nicht als Problem zu sehen, sondern als eine Herausforderung, die

wir gemeinsam mit anderen angehen wollen. Uns eint auch, dass wir ein neues, „buntes“ Bild von Selbsthilfe leben.“

Die gemeinsame Erklärung drückt dabei nicht nur eine Haltung aus, sondern ist auch als Auftrag an Selbsthilfekontaktstellen zu verstehen, diese Wünsche und Ziele zu unterstützen und in konkrete Angebote umzusetzen. Gefordert werden erweiterte Mitspracherechte junger Menschen, mehr Akzeptanz, gleiche Rechte und Teilhabe – in der Selbsthilfe ebenso wie gesamtgesellschaftlich. Von Fachkräften, Medien und der Politik erwarten sie respektvolle Begegnungen auf Augenhöhe, ungeachtet ihres Alters bzw. ihrer Problemlage. Sie fordern



Motiv aus der Postkartenserie 2016 der KISS Stuttgart



ausreichende Mittel für Selbsthilfekontaktstellen, damit sie junge Menschen bei ihren Selbsthilfeaktivitäten unterstützen können, und eine offenere, flexiblere und bedarfsgerechte Förderung, die Projekte von jungen Menschen ermöglicht – auch bei sozialen Themen. Kontaktstellen sollen mehr Aufklärungsarbeit über Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen, in der Gesundheitsversorgung und überall dort, wo junge Menschen zu erreichen sind, leisten.

World Café, Workshops, Open Space

Das Vorbereitungsteam hatte das Bundestreffen mit viel Liebe zum Detail und einem randvollen Programm vorbereitet und vorbildlich organisiert. Bemerkenswert war auch die Einbindung der Teilnehmenden in die Gestaltung und Durchführung des Wochenendes. So gab es beispielsweise „Beauftragte“ für die Moderation von Kleingruppenarbeiten, Diskussions- und Arbeitsrunden, Verantwortliche für

das Abendprogramm und einen Ansprechpartner für emotionale Belange. Im Vorfeld hatte man die Wahl zwischen 13 verschiedenen Workshops, die wiederum von den jeweiligen ExpertInnen aus dem Teilnehmerfeld angeboten wurden. Jan Siegert von der KISS Stuttgart gab

einen Workshop zum Thema „Slam Poetry – Literarisches Schreiben und Vortragskunst“ und nahm selbst an Martin Seefelds Workshop „Imagine – persönliche Veränderung als Ausgangspunkt zur weiteren Entwicklung – Einführung in die Kognitionen und Imagination anhand theaterpädagogischer Übungen“ teil. Die offene, inklusive und zugewandte Atmosphäre ermöglichte ein sehr produktives Arbeiten für alle.

„Für mich und mein Engagement vor Ort war das Bundestreffen sehr inspirierend“, so ein Teilnehmer. „Es war gut, zu sehen, dass andere junge Menschen die gleichen Herausforderungen in der Selbsthilfe haben, obwohl die Themen, zu denen wir uns engagieren, so vielfältig sind.“ Und eine andere Teilnehmerin sagte: „Wir haben tolle Leute kennengelernt, ganz viel gearbeitet, aber auch ganz viel Spaß gehabt.“

Junge Selbsthilfe in Stuttgart

Das Thema Junge Selbsthilfe bearbeiten wir bei KISS Stuttgart schon seit längerer Zeit. Wir haben u. a. gemeinsam mit der Tübinger Kontaktstelle ein Austauschtreffen junger Selbsthilfeaktiver auf Landesebene veranstaltet, stellen das Thema Selbsthilfe seit einigen Jahren regelmäßig an Schulen, Hochschulen und anderen Bildungseinrichtungen, aber auch vor FSJ-Seminargruppen, auf Messen, in Unternehmen, in Beratungsstellen, Praxen, Therapieeinrichtungen und Kliniken vor. Jedes Jahr führen wir eine Postkartenkampagne durch, bei der in Cafés, Bars und Restaurants, sowie in Kinos, Theatern und Jugendzentren Karten mit wechselnden Motiven aus den City-Cards-Ständern mitgenommen werden können, die neugierig auf Selbsthilfe machen sollen. Die Motiv-Serie von 2016 kam dabei besonders gut an und gehörte zu den meist-mitgenommenen Postkarten des Jahres: 50.000 Stück wurden an 250 Standorten im gesamten Stadtgebiet verteilt und fast vollständig „abgegriffen“. Wir sind zuversichtlich, auf diesem Weg viele – und eben auch junge – Menschen zu erreichen.

Mehr dazu, aktuelle Informationen sowie die fertige Gemeinsame Erklärung, die auf dem Bundestreffen angestoßen, aber zur Drucklegung dieses Magazins noch nicht vollständig ausformuliert war, finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de unter dem Suchbegriff „Junge Selbsthilfe“.



Rückblick

Das war der 10. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen



Beim Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen zeigt die Selbsthilfe Gesicht. Mitglieder von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen geben in persönlichen Gesprächen Einblicke in ihre Arbeit, organisieren Vorträge, gestalten Ausstellungen und Aufführungen – eine Messe für gemeinschaftliche Selbsthilfe, bei freiem Eintritt und dank der Kooperation mit der Volkshochschule mitten im Herzen der Stadt.

Damit möglichst viele Menschen vom alle drei Jahre stattfindenden Aktionstag erfahren konnten, hatte sich die KISS im Vorfeld mächtig ins Zeug gelegt: Plakate in U-Bahnen sowie in U- und S-Bahnstationen, große Spannbanner über der Rotebühlplatz-Kreuzung, dem Wilhelmsplatz in Bad Cannstatt, der Tübinger Straße und sogar mitten über der Königstraße kündigten ebenso von der Veranstaltung wie eine Postkartenkampagne, Artikel in Zeitungen, Zeitschriften und Online-Portalen und nicht zuletzt die an vielen Orten ausgelegten Programmfaltblätter. Auch die beteiligten Gruppen und Initiativen selbst rührten kräftig die Werbetrommel, indem sie

Programm-Flyer verteilten, Plakate aufhängten oder den Veranstaltungshinweis auf ihren Kanälen in den sozialen Netzwerken teilten – ganz herzlichen Dank dafür!

Und die Mühe hat sich gelohnt. Deutlich mehr BesucherInnen als in den Vorjahren machten sich am 22. Oktober auf den Weg zum TREFFPUNKT Rotebühlplatz, wo sich über 70 Selbsthilfegruppen und Initiativen mit Infoständen und Veranstaltungen präsentierten.

Bei der von Jan Siegert moderierten Eröffnung betonte Bürgermeister Peter Pätzold, der selbst einmal eine Selbsthilfegruppe gegründet hatte und in Vertretung von Bürgermeister Werner Wölfle sprach, in seinem Grußwort die Wichtigkeit von Selbsthilfe für das gesellschaftliche Miteinander in unserer Stadt. Zu unserer Freude und unter dem Applaus der Zuhörenden versicherte er im Namen der Stadt Stuttgart, dass die Unterstützung von KISS und der so wichtigen Selbsthilfearbeit auch in den kommenden Jahren Bestand haben wird. Dagmar Mikasch-Köthner, Direktorin der vhs

Stuttgart, begrüßte als Hausherrin zum wiederholten Male die teilnehmenden Gruppen und Initiativen mit herzlichen Worten – der Aktionstag fand mittlerweile nämlich schon zum neunten Mal in Zusammenarbeit und unter dem Dach der Volkshochschule statt. Hilde Rutsch, geschäftsführende Vorständin der KISS Stuttgart, lobte die umfangreiche und gemeinschaftliche Vorbereitung, die einen solchen Tag erst möglich macht. Höhepunkt der Eröffnung war die Rede einer Vertreterin der Sucht-Selbsthilfegruppe Blaupause, die in emotionalen Worten den Halt in ihrer Gruppe und die Wichtigkeit des WIR-Gefühls herausstellte, und für die Zukunft eine Reihe von Wünschen formulierte, die sicherlich von vielen Gruppen geteilt werden.

Die Eröffnung wurde begleitet von Auftritten des Chors Musica Lesbiana, die mit beschwingtem Gesang und viel guter Laune für gute Stimmung sorgten. So konnte der Tag beginnen.

Damit die BesucherInnen sich besser orientieren können, waren die zahlreichen Infostände, die sich durch das Erdgeschoss und den 1. Stock zogen, erstmals thematisch sortiert, d. h. Gruppen und Initiativen mit ähnlichen Themen befanden sich miteinander in einem bestimmten Bereich und konnten so viel leichter gefunden werden. Schließlich ist es nicht ganz einfach, sich im kathedralenhaften Innenbau des TREFFPUNKT Rotebühlplatz mit all seinen Treppenaufgängen, Zwischenebenen und Querverstreungen zurecht zu finden. Deshalb erhielt man am zentralen KISS-Infostand im Eingangsbereich neben dem Programmheft auch einen Standplan und natürlich schnelle und freundliche Auskunft von den KISS MitarbeiterInnen Maria Russi und Erol Sezgin.

Beim Gang durch die Korridore fiel auf, dass sich viele Gruppen und Initiativen viel Mühe bei der Gestaltung ihres Infostands gegeben hatten und so manchen Interessenten mit kreativen Ideen und einer ansprechenden Auslage zum Verweilen einluden. Auch untereinander herrschte ein reger Austausch der „Ausstellenden“, die ja trotz aller thematischer Vielfalt der Gedanke der gemeinschaftlichen Selbsthilfe eint.

Etliche der teilnehmenden Gruppen und Initiativen boten nicht nur einen Stand, sondern auch noch eine Veranstaltung an, weshalb man sich zu jeder Stunde des Aktionstages gleich zwischen mehreren Veranstaltungen entscheiden konnte, die über insgesamt drei Stockwerke verteilt in unterschiedlich großen Räumen stattfanden. Zu Auswahl standen Vorträge zu verschiedenen Themen – besonders großen Andrang gab es bei den Fachvorträgen zu den Themen „Depression“ sowie „Histamin-Intoleranz“ – aber auch eine Theateraufführung von Menschen mit Aphasie und Schlaganfall, eine Kunstaussstellung der Kreativwerkstatt AMOS und eine weitere Ausstellung von Selbsthilfegruppenmitgliedern, ein Sinnes-Parcours und Filmvorführungen in einer Videoschleife. Auch das ganztägig laufende Repair Café war stark frequentiert und viele Gegenstände wurden in einer herzlichen Atmosphäre gemeinsam



der Chor Musica Lesbiana in Aktion

repariert. Schnell hatte der an diesem Tag zuständige Sicherheitsdienst eingesehen, dass es heute normal war, wenn Menschen reihenweise Fahrräder, Musikinstrumente, Monitore und allerlei elektronisches Gerät durch das Foyer der vhs trugen.

Immer mal wieder zwischendurch sorgte das Schwebende Orchester mit seinen hörenswerten Auftritten für Musik in der Luft. Im 1. Obergeschoss stand Beate Voigt, die federführende KISS-Mitarbeiterin bei der Organisation dieses Tages, am Glücksrad-Quiz bereit, kleine und größere Gewinne an alle diejenigen zu verteilen, die hier einmal am Rad drehen wollten und Quizfragen (natürlich meistens zum

Thema Selbsthilfe) richtig beantworten konnten.

Nachdem sich das Laufpublikum so langsam wieder zerstreut hatte und der Tag sein offizielles Ende erreichte, ließen Organisatoren, HelferInnen und die teilnehmenden Gruppen und Initiativen den anstrengenden, aber gelungenen Aktionstag noch bei einem kleinen Imbiss gemeinsam ausklingen.

Ausgerichtet wurde der Aktionstag von der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart in Kooperation mit der Volkshochschule Stuttgart und unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Fritz Kuhn.

Die Veranstaltung wurde gefördert von

- AOK Baden-Württemberg
- BKK Landesverband Süd
- BARMER GEK
- DAK
- IKK classic
- Knappschaft
- Techniker Krankenkasse

Herzlichen Dank für die Unterstützung, auch an alle Mitwirkenden, HelferInnen und an der Vorbereitung beteiligten Selbsthilfegruppen sowie an Herrn Flöge von der vhs Stuttgart!



Kunstaussstellung der Kreativwerkstatt AMOS

Austauschtreffen für Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Hör mal her! Mit stimmlicher Präsenz Gespräche besser führen



Guido Ingendaay, Coach für Persönlichkeitsentwicklung

Das Impulsreferat am 30.04.2016 im Bürgerzentrum West hielt Herr Guido Ingendaay. Basierend auf dem Ansatz der Alexandertechnik gab er uns mit konkreten Beispielen und in verschiedenen Übungssequenzen neue Impulse zum Thema „Leiten von Gruppen“.

Zum besseren Verständnis möchte ich kurz ein paar Worte zum Begründer und zum Ansatz der Alexandertechnik vorausschicken:

Der Australier F. M. Alexander (1869 - 1955) war ein junger und talentierter Schauspieler. Schwierigkeiten mit seiner Stimme (z. B. anhaltende Heiserkeit) bedeuteten das Ende für seine Karriere. Da herkömmliche Methoden ihm nicht halfen, entwickelte er durch eigene Beobachtung und Arbeit an sich selbst die „Alexandertechnik“. Diese ist ein Weg, um Bewegungs-, Denk-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster nachhaltig durch bestimmte Methoden zu verändern.

Der Grundgedanke: Für alles, was wir in unserem Leben tun, brauchen wir unseren Körper. Dieser ist das Instrument, das wir benötigen, um leben zu können, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen und unsere Wünsche und Vorhaben umsetzen zu können. Alexanders Technik ist die Gebrauchsanweisung, wie man dieses Instru-

ment am besten und am effizientesten nutzen kann. Ziel ist es, dass unsere Gedanken, Konzepte und Gewohnheiten wieder im Einklang mit der Natur und den organischen Bedürfnissen unseres Körpers sind, also die ursprüngliche Harmonie wiederhergestellt wird.

Und nun zum Thema: Möchtest du gehört werden?

Körpersprache und die Stimme sind Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Eine Eigenschaft von „Gruppe“ ist, dass sie oft „undurchschaubar“ ist. Dies führt zu Verunsicherung und Anspannung. Wichtig ist dann für mich als Gruppenleitung zu wissen: das Leben hilft mir mit Atem und Stimme. Die Kraft ist sowieso da, wenn du sie nicht hinderst, wird sie dich tragen. Stimme und Atem sind dauernd da: Wie nehme ich mich und meine Stimme in der Gruppe wahr? Bei allem geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um „da sein“ oder „nicht da sein“, d. h. ich brauche Präsenz und das Gefühl: Ich will und kann mich zeigen, so wie ich bin, und ich will gehört werden.

Dabei kann mich mein Atem unterstützen. Atem wird in der Alexandertechnik als eine Schnittstelle zwischen Bewusstem und Unbewusstem gesehen, als Tür zum stärkenden, weitenden ES. Wir können der belebenden und stärkenden Kraft des Atems bewusst Raum geben. Dies konnten wir erfahren in der Atemübung: „Atem, du bist mir willkommen...“.

Atem und Stimme entwickeln sich aus: Bewusstheit – Bewegung – Atem – Klang – Wort

In einer zweiten Übungssequenz ging es darum, das Primärprinzip erfahrbar zu machen: „Es richtet mich auf...“

und die bewusste gedankliche Entscheidung: „Ich erlaube mir, beweglich zu bleiben“. Der heikle Punkt ist die Kopf-Hals-Rücken-Achse: Der Schädel balanciert auf einem ganz kleinen Auflagenpunkt auf der Wirbelsäule (es ist wie wenn ein 4 kg Topf auf einer 1 € Münze balanciert wird). Dieses Gelenk ist sehr anfällig für „Schreckmuster“, die Versteifung beginnt in der Halsmuskulatur und breitet sich über den Körper aus. Diese Grundhaltung kann dann zu einem falschen Grundmuster führen. Das Prinzip ist: da wo es frei ist, diese Stelle soll führen und die Bewegung soll fließend geschehen. Leitgedanke: „Ich lasse den Hals frei, so dass der Kopf sich nach vorne und oben balancieren und die Wirbelsäule sich in der Bewegung sanft ausdehnen kann.“ Auch meine Hand kann ich nicht bewegen, wenn sie angespannt oder abgelenkt ist. Für uns wurde dies in verschiedenen Bewegungsübungen im Raum erfahrbar, und die meisten fühlten sich durch das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bewegungsmuster und durch die angebotenen Impulse neuer Bewegungsmöglichkeiten nach der Übung sehr viel freier und entspannter. Auch war mehr Energie im Raum spürbar.

In einem zweiten Teil ging es dann um den Zusammenhang zwischen Atem und Stimme: Die Stimme ist vertonter Atem. Der Atembogen als Rhythmus des Körpers ist nicht immer identisch mit dem Sinnbogen (= Logik des Sprechinhaltes, z. B. Satz). Dies kann zum Konflikt zwischen Es und Ich führen. Ziel ist es, dem Atemrhythmus meines Körpers beim Sprechen zu folgen. Hier muss ich nichts tun, da der Körper einen selbsttätigen Einatemreflex hat. D. h. auch (Atem-)Pausen gehören zum Reden. Ich muss beide Bedürfnisse im Blick haben: den Wunsch, etwas zu sagen und den Wunsch, leicht und ausreichend zu atmen.

Damit gebe ich dem, was ich sage, die nötige Energie, gehört zu werden. Auch wie ich etwas nach außen bringe, sagt etwas über die Botschaft aus.

Mit auf den Weg habe ich auch diese für mich wichtigen Sätze genommen:

- Unsicherheit kann auch schön sein.
- Unterbrecht einander beherzt, das ist Begegnung.
- Sich zeigen ist riskant, auch wenn ich mich mutig fühle, mich zu zeigen, bin ich trotzdem auch verletztlich.

- Echtes Selbstbewusstsein entsteht aus bewusstem Handeln.

Alles in allem war es ein sehr bereichernder Vortrag mit einem sehr interessanten Referenten, der uns viel Wertschätzung entgegenbrachte und uns gute Impulse mit auf den Weg gegeben hat.

Am Nachmittag war Zeit für den Austausch. In Kleingruppen haben wir uns u. a. zu den Themen „DauerrednerInnen in der Gruppe – Wie gehe ich

damit um“, „Wie bekomme ich neue Mitglieder – Wie halte ich die Alten“, „Grenzen und Überforderung“ ausgetauscht. Die Ergebnisse dieser Kleingruppen wurden dann im Plenum vorgestellt und ich habe wieder wertvolle Impulse für mich mitgenommen.

Dieser Bericht wurde verfasst von einer Teilnehmerin aus der Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen

WIR gratulieren

- 30 Jahre Arbeitskreis Asyl
- 30 Jahre BEFF – Berufliche Förderung von Frauen e. V.
- 25 Jahre LAG KISS – Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Baden-Württemberg
- 25 Jahre Rosa Note
- 20 Jahre Naturheilgesellschaft Stuttgart e. V.
- 10 Jahre Vitiligo Selbsthilfegruppe Raum Stuttgart – Deutscher Vitiligo-Bund e. V.

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

Geben und Nehmen: Tauschregal in der KISS Stuttgart

Falls Sie schon länger nicht bei uns in der Tübinger Straße 15 vorbeigesehen haben – wundern Sie sich nicht. Im Wartebereich der KISS Stuttgart steht nun ein bunt bestücktes Regal: unser neues Tauschregal. Hier können Sie verschiedene Dinge abgeben (Bücher, CDs, Haushaltsgegenstände usw.), die Sie nicht mehr benötigen. Die Gegenstände sollten sauber sein und noch funktionieren! Im Gegenzug darf man sich natürlich selbst etwas herausnehmen. Wer aber nur etwas spenden will, ohne dafür etwas mitzunehmen, darf das auch tun. (Noch ein Hinweis: Aus Sicherheitsgründen sind netzbetriebene elektrische Geräte als Angebot im Tauschregal ausgeschlossen und KISS Stuttgart übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für die angebotenen Tauschgegenstände.)

Schauen Sie doch mal rein und machen Sie mit.

Frohes Tauschen allerseits!



Rückblick auf den ersten Kreativtag der KISS Stuttgart

Comics, Fotos und Poesie



Beim erstmalig in dieser Form angebotenen Kreativtag hatten Mitglieder von Selbsthilfegruppen die Wahl zwischen drei parallel stattfindenden Workshop-Angeboten, allesamt angeleitet von einem Experten im jeweiligen Kunstgebiet.

Kennen Sie das? Eine Situation, die herausfordernd, schwierig oder sogar furchteinflößend für Sie ist, steht Ihnen bevor – oder eine Lebensphase bereitet Ihnen Sorgen. Hier setzte Gerit Christmann mit seinem Workshop „Comics VS Schwarzmalerei“ an. Die Teilnehmenden sollten versuchen, die jeweilige Situation in Comicform aufs Papier zu bannen und damit gewissermaßen einzufangen. Dabei wird die Situation kontrollierbar und verliert für den Moment ihren Schrecken. Sie kann scherzhaft überzeichnet werden, so dass unangenehmen Empfindungen Humor entgegen gesetzt wird. Dies gelang trotz unterschiedlicher Fähigkeiten dank Herrn Christmanns handwerklicher Anleitung allen Teilnehmenden, so dass am Ende eine

ganze Wand voller sehenswerter Zeichnungen dabei herauskam.

Um handwerkliches Geschick – diesmal an der Kamera – ging es auch beim Angebot „Fotografie“. Unter der motivierenden Anleitung von Benny Ulmer versuchten sich die TeilnehmerInnen mit ganz unterschiedlichen Arbeitsgeräten (von der Handycam bis zur vollwertigen Spiegelreflexkamera) an Grundlagenübungen zur Fotografie, die zuvor in der Theorie vorgestellt worden waren. Neben Übungen zu Portrait- und Gruppenbildern versuchte die Workshop-Gruppe bei einem Spaziergang durch die Stadtmitte auch das Thema „Veränderung“ fotografisch einzufangen. Heraus kamen viele schöne Motive, die durch die jeweilige individuelle Note und Grundausstattung in der Gesamtschau einen spannenden Bilderbogen hervorbrachten.

Auch der Workshop „Kreatives Schreiben und die Kunst des Vortragens“ stand unter dem Leitthema „Veränderung“. Inspiriert von gemeinsam besprochenen Videobeispielen aus der Welt der Bühnenkunstformats Poetry Slam und einigen Kreativ-Übungen machten sich die Teilnehmenden alsbald ans Werk, eigene Texte zu verfassen. In weniger als 30 Minuten entstanden kurze und lange Gedichte und eine Märchengeschichte. Work-



Bildmotiv zum Thema Veränderung

shop-Leiter Jan Siegert freute sich beim gemeinsamen Vortrag über tolle Ergebnisse – in Anbetracht des sehr engen Zeitrahmens alles andere als selbstverständlich. In der anschließenden „Sprichwortwerkstatt“ produzierte die Gruppe noch eine Reihe von neuen Redewendungen, die zum Schmunzeln und Nachdenken anregen.

Bei der gemeinsamen Abschlusspräsentation zeigten die drei Gruppen eine Auswahl ihrer Ergebnisse. Wir vom Team der KISS hatten aber anschließend unsere liebe Mühe, eine Auswahl für die Ausstellung zum Kreativtag im Rahmen des Aktionstags der Stuttgarter Selbsthilfegruppen (siehe S. 12-13) zu treffen – es waren einfach viele schöne Werke herausgekommen. Und auf Grund der vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden wird es sicherlich nicht der letzte KISS-Kreativtag gewesen sein!

Sie möchten mal einen Blick auf die Ergebnisse werfen?

Auf www.kiss-stuttgart.de finden sie einen Rückblick mit einer Auswahl.



Kurz berichtet



Fachtag für medizinische Fachangestellte

Wie kann es erreicht werden, dass PatientInnen bereits beim Besuch in Ihren Haus- oder Facharztpraxen auf die Angebote gemeinschaftlicher Selbsthilfe hingewiesen werden und wie können sowohl PatientInnen als auch die Praxen davon profitieren? Um diese und andere Fragen ging es am 26.10.2016 bei einem Fachtag für medizinische Fachangestellte, den wir gemeinsam mit Daniela Fuchs von der Kooperationsstelle für die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und ÄrztInnen (KOSA) der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg ausrichteten. Auf Grund der hohen Zahl an Anmeldungen mussten wir in einen größeren Raum ausweichen, den uns unsere Nachbarn vom NABU freundlicherweise zur Verfügung stellten. Mitglieder der Selbsthilfegruppen „Depressionserfahrene“ und „OA - Overeaters Anonymous“ hatten sich bereit erklärt, aus ihrer persönlichen Perspektive über ihre Vorgeschichte, ihr Gruppenerleben, und die Arbeitsweise ihrer Gruppe zu berichten. Die authentischen Berichte hinterließen dabei bei vielen Fortbildungsteilnehmerinnen großen Eindruck.

Selbsthilfe in klinik.tv

Im krankenhauseigenen Fernsehprogramm lief ein Beitrag zum Thema „Gemeinsam geht es besser – Selbsthilfegruppen in Stuttgart“ produziert von klinik.tv, einem Kooperationsprojekt des gemeinnützigen Sozialun-

ternehmens NEUE ARBEIT gGmbH, des Klinikums Stuttgart und des Diakonie-Klinikums Stuttgart. Neben KISS Stuttgart und Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen, wirkten Prof. Dr. Illerhaus, Ärztlicher Direktor und Leiter des Stuttgart Cancer Center, und Herr Werner Wölfle, Sozialbürgermeister der Stadt Stuttgart mit. Herzlichen Dank an alle, die beim Zustandekommen des Films beteiligt waren. Weitere Informationen zu klinik.tv finden sie unter www.kliniktv.de

Kostenlos bestellbar: Materialserie „Basiswissen“ zu Selbsthilfegruppen

Kennen Sie schon die Materialserie „Basiswissen“ der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)? Diese bietet Falbblätter, Broschüren, Poster und andere Materialien zu grundlegenden Fragen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wie Gruppengründung, Gesprächsführung oder Öffentlichkeitsarbeit. Alle Materialien können Sie bequem über das Online-Bestellsystem anfordern: www.nakos.de/service/materialserie-basiswissen

Umfrage: Fast die Hälfte aller Bundesbürger würde Rat bei Selbsthilfegruppen suchen

Nahezu jeder zweite Deutsche ist der Auffassung, dass Selbsthilfegruppen manchmal wichtiger sein können als ÄrztInnen und PsychologInnen. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der DAK-Gesundheit. Dafür

hat das Forsa-Institut mehr als 1.000 Menschen in Deutschland befragt. Besonders wichtig ist der Austausch bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen, aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs. Gespräche mit anderen Betroffenen ist Frauen und Männern aller Altersgruppen gleichermaßen wichtig. Weitere Infos finden Sie auf www.nakos.de unter dem Suchbegriff „Umfrage“.

Für großen Einsatz geehrt

Margot Kuon gründete 1996 den Förderverein F.U.N.K e. V. für neurologisch erkrankte Kinder, der betroffene Familien sowie die Neuropädiatrie am Olgäle mit medizinischen Geräten, Spielmaterial und Angeboten für Eltern unterstützt. Seit 20 Jahren ist sie auch im Vorstand aktiv. Für dieses langjährige Engagement überreichte Staatsminister Murawski ihr am 15.11.2016 das Bundesverdienstkreuz. Herzlichen Glückwunsch!

Mitarbeiterin des ZsL Stuttgart wird Landesbehindertenbeauftragte



Stephanie Aeffner, bis Oktober hauptamtliche Mitarbeiterin des Zentrum selbstbestimmt Leben Stuttgart (ZsL), ist die neue Landesbeauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung in Baden-Württemberg. Mit Stephanie Aeffner ist erstmals ein Mensch mit Behinderung zur Behindertenbeauftragten in Baden-Württemberg ernannt worden. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der Geschäftsstelle der Landes-Behindertenbeauftragten, Schellingstraße 15, 70174 Stuttgart, E-Mail poststelle@fbfmb.bwl.de oder Tel. 0711 123-3554.

Interview mit Bürgermeister Werner Wölfle

Sich selbst helfen gelingt leichter mit anderen



Werner Wölfle ist Bürgermeister des neu zugeschnittenen Ressorts für Soziales und gesellschaftliche Integration der Landeshauptstadt Stuttgart.

Herr Wölfle, seit dem 1. August haben Sie Ihren neuen Arbeitsbereich übernommen. Was gehört alles zu diesem neuen Ressort?

Zum Referatsbereich gehören das Sozialamt, das Gesundheitsamt, das Jobcenter, die städtischen Alten- und Pflegeheime (ELW) sowie die Referatsabteilung Integrationspolitik. Ebenso ist der städtische Behindertenbeauftragte meinem Bereich zugeordnet.

Wo sehen Sie Ihre persönlichen Stärken für diesen neuen Geschäftskreis?

Ich habe jahrelang als Sozialarbeiter und Politiker gearbeitet. Habe Zuhören und Entscheiden gelernt und bin als langjähriger leitender Mitarbeiter bei einem großen Sozialverband mit sehr vielen Akteuren in meinem neuen Referat vertraut.

Ebenfalls sind mir die Nöte und Sorgen vieler Menschen bekannt. Und wie notwendig die materielle und mitmenschliche Unterstützung ist. Ich kenne aus beruflicher, aber auch aus jahrzehntelanger kommunalpolitischer Erfahrung die Wege - auch die Umwege - die wir zur Lösung von Problemen gehen müssen. Aus dem gleichen beruflichen und kommunalpolitischen Hintergrund sind mir der Umgang und die Verhandlungen der Kommune mit Sozialunternehmen, Landesbehörden, Verbänden oder Ministerien kein Novum.

Inzwischen sind Sie 100 Tage im Amt – wie sieht ihr Rückblick auf diese Zeit aus und was sind die wichtigsten Herausforderungen für die nächsten drei Jahre?

Ich sehe große Chancen darin, die in dem neuen Referatszuschnitt gebündelten Kompetenzen und Zuständigkeiten so miteinander zu verzahnen und auch die Dienstleistungen meiner Ämter zusammen mit den Verantwortlichen noch weiter zu entwickeln, dass ein nahtloses und stets tragfähiges Hilfesystem für die Menschen geschaffen wird, die es brauchen.

Diese ersten 100 Tage habe ich dazu genutzt, diesen Möglichkeiten zu eruiieren und mit den Beteiligten die künftige Arbeitsweise in der neuen Zusammenarbeit zu vereinbaren. Die Dienste des ELW, des Sozialamtes, des Jobcenters, des Gesundheitsamtes, der Arbeitsförderung sowie der Integrationsabteilung sollen ein Gesamtkonstrukt darstellen, welches wirksam den Menschen dabei hilft, aus Armut, Arbeits- oder Wohnungslosigkeit, Isoliertheit, mangelnder Teilhabe und Chancenwahrnehmung herauszufinden. In diesem Sinne formulieren wir unsere Ziele.

Es braucht Hilfe für den Einzelnen aber auch genauso wichtig sind gesellschaftspolitische Veränderungen, um mehr Menschen am Reichtum unserer Gesellschaft teilhaben zu lassen und die oft vererbte Armut zu verringern.

Diese Hilfen stehen sowohl den altingesessenen Stuttgarterinnen und Stuttgartern als auch den neu Hinzugekommenen zur Verfügung.

In Ihren Geschäftsbereich fällt auch die Selbsthilfe – was fällt ihnen spontan zu diesem Thema ein?

Sich selbst helfen gelingt leichter mit anderen, die das gleiche Ziel und ähnliche Probleme haben. Selbsthilfe wirkt und bietet Halt. Sie schafft Problembewusstsein und ist ein Korrektiv für viele Institutionen.

Was sind drei Dinge, die mit auf eine einsame Insel müssen?

Meine Familie, gute Bücher und ein Rückfahrticket!!!

Herr Wölfle, vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

WIR fragen nach

In jeder Ausgabe unseres WIR-Magazins lassen wir wichtige Akteurinnen und Akteure aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, aus Politik und Verwaltung oder aus Selbsthilfeorganisationen in Interviews zu Wort kommen.

Beirat für Menschen mit Behinderungen

Wir können gespannt sein, zufrieden sein können wir nicht

Am 27.06.2016 wurden 14 KandidatInnen und 14 StellvertreterInnen für einen Beirat für Menschen mit Behinderung gesucht. Eingeladen wurde vom Oberbürgermeister über die einschlägigen Einrichtungen der Behindertenhilfe und -unterstützung und gekommen waren ca. 40 Menschen mit Behinderung und ihre AssistentInnen. Die Auswahlkriterien waren simpel: es mussten Menschen mit Behinderung sein, die Stuttgarter BürgerInnen sind. Am Ende des Vormittags gab es aus fast allen Behinderungsarten (s. u.) Vorschläge für die dann stimmberechtigten Mitglieder im Beirat. Diese KandidatInnen wurden dann vom Sozialbürgermeister dem Gemeinderat vorgeschlagen und am 27.07.2016 gewählt – und damit für die Dauer der Legislatur des Gemeinderates bestellt. Daneben konnten die Fraktionen nicht-stimmberechtigte Mitglieder für den Beirat aus ihren Reihen benennen. Außerdem gehören dem Beirat noch eine (nicht stimmberechtigte) Vertreterin der Behindertenhilfe an sowie der Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung. Den Vorsitz bei den Sitzungen des Beirats hat der Sozialbürgermeister.

Bei dieser Aufzählung wird man ganz atemlos. Und atemlos kann man auch werden, wenn man die Aufgaben liest:

Der Beirat soll „die Interessen von Menschen mit Behinderungen vertreten und ihnen eine aktive Teilnahme am öffentlichen Leben in der Stadt ermöglichen“. Darüber hinaus „soll er ein allgemeines Bewusstsein für das Leben von Menschen mit Behinderung in Stuttgart schaffen“.

Mit diesem „Globalauftrag“, der meines Erachtens doch eher der Auftrag des Gemeinderates ist, scheint mir ein ehrenamtlicher Beirat überfordert zu sein. Zumal seine Möglichkeiten auch sehr eingeschränkt sind: Eine Person des Beirats kann vom Gemeinderat und seinen Gremien als Sachverständige bei Sitzungen gehört werden. Es gibt aber kein Antragsrecht o. ä. Damit können keine Diskussionen, geschweige denn Abstimmungen im Gemeinderat erzwungen werden. Vorgesehen sind lediglich Anregungen, Anfragen, Empfehlungen und Stellungnahmen an städtische Gremien und die Verwaltung.

Und dennoch ist es ein Fortschritt: Es ist immerhin ein Beirat und keine Arbeitsgruppe (wenn auch kein Ausschuss). Den behinderten Menschen im Beirat wird ein Sitzungsgeld bezahlt und über die Kosten für die notwendige Assistenz bei den Sitzungen wird womöglich auch nicht mehr so viel

gestritten werden müssen.

Wir können gespannt sein, zufrieden sein können wir nicht.

Im Beirat sind Menschen mit folgenden Behinderungsarten vertreten:

- Menschen mit Gehbehinderung bzw. Mobilitätseinschränkung
- Menschen mit körperlicher Behinderung
- Menschen mit Behinderung aufgrund chronischer Krankheit
- Menschen mit psychischer Beeinträchtigung
- Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung
- Menschen mit Sehbehinderung
- Menschen mit Blindheit
- Menschen mit Hörbehinderung (schwerhörig)
- Menschen mit Hörbehinderung (gehörlos)
- Menschen mit Taubblindheit
- Menschen mit Sprachbehinderung
- Menschen mit einem Kind oder einer / einem Jugendlichen mit Behinderung

Sachkundige (stimmberechtigte) Mitglieder des Beirates

Friedrich Müller, Pierre Mayer, Brigitte Stähle, Markus Geisser, Andreas Lorenz, Tanja Löffler, Thomas Stetter, Winfried Specht, Andreas Hüster, Jackie Laier, Ulrich Schütze, Stephanie Sproll, Barbara Hummel, Sascha Sauerwein (2 VertreterInnen sind noch nicht nominiert)

Weitere (nicht stimmberechtigte) Mitglieder

Weitere (nicht stimmberechtigte) Mitglieder des Beirates sind die VertreterInnen der einzelnen Fraktionen des Gemeinderates: Philipp Hill, Jochen Stopper, Marita Gröger, Christoph Ozasek, Ilse Bodenhöfer-Frey, Dr. Heinrich Fiechtner, Sibel Yüksel, sowie die Vertreterin aus der Behindertenarbeit Annika Elser und der Behindertenbeauftragte Walter Tattermusch (Namen zitiert aus dem Amtsblatt vom 04.08.2016)



Bild: Foto Kraufmann, Susanne Kern

Theresa Rütten

informieren – beraten – begleiten – betreuen

KIZ – Kontakt- und Informationszentrum für Suchtkranke



Wir nennen es einfach „KIZ“ – das Kontakt- und Informationszentrum für Suchtkranke in der Nikolausstraße. Wir bieten Suchtkranken und deren Angehörigen als Ergänzung zu den bestehenden verschiedenen Selbsthilfegruppen eine sichere und verlässliche Begegnungsstätte und ein breites Programm an. In unseren gemütlich eingerichteten Räumlichkeiten mit Teestubencharakter treffen sich Suchtkranke, Angehörige von Suchtkranken und Interessierte in lockerer Atmosphäre. Zu Gesprächen, zu gemeinsamen Aktivitäten oder einfach nur so.

Jeden Dienstag von 19:00 bis 20:30 Uhr findet in unserem Gruppenraum eine Motivationsgruppe statt. Neben Suchtberatung und Begleitarbeit können auch ganz persönliche Dinge mit den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen besprochen werden. Zusätzlich bieten wir Freizeitgestaltung wie Würfel-, Karten- und Brettspiele, Kegelausflüge oder Wanderungen an, denn gemeinsam macht alles mehr Spaß. Auch an vielen Feiertagen (z. B. Weihnachten und Ostern) sind wir für Sie da. Unser PC steht den BesucherInnen für Wohnungs- und Arbeitssuche sowie für Bewerbungsschreiben zur Verfügung.

Ebenso können sie sich im Internet über Suchtberatungs- und Therapiestellen informieren und Kontakt aufnehmen. Ein Zeichen unserer Gastfreundschaft ist auch die Bewirtung unserer BesucherInnen, die für uns wirklich gern gesehene Gäste sind!

Beratungs- und Begleitarbeit von Betroffenen und Angehörigen ist für eine erfolgreiche Therapie sehr wichtig. Dazu gehören erste Informationen und das Bewusstmachen der Sucht. Wir informieren über verschiedene Entziehungs- und Entzugsbehandlungen, ambulante und stationäre Therapien, Nachsorgebehandlungen und weiterführende Therapien. Ebenso vermitteln wir Betroffenen und Angehörigen Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir beraten Sie auch gerne über Telefon oder Internet. Die KIZ-MitarbeiterInnen sind als SuchtkrankenhelferInnen ausgebildet oder befinden sich derzeit in Ausbildung. Regelmäßige Weiterbildungen sind ein wichtiges Fundament für eine kompetente, umfassende Beratung.

Ehrenamtliche gesucht

Unser Team arbeitet unentgeltlich. Daher sind wir auf die engagierte

Mitarbeit von Ehrenamtlichen angewiesen. Wenn Sie über Erfahrung in der Suchtkrankenarbeit verfügen oder selbst eine Suchterkrankung bewältigt haben und bei uns mitmachen wollen, um Suchtkranke zu unterstützen, rufen oder mailen Sie uns an. Wir freuen uns über Ihre Mithilfe!

Sie können unsere Arbeit auch mit einer Spende unterstützen. Mehr dazu sowie Infos über unsere weiteren Angebote und die Test-Skala „Trinke ich zuviel?“ finden Sie auf www.kiz-stuttgart.de

Infos und Kontakt

KIZ e. V.
Nikolausstraße 2
70190 Stuttgart
Telefon 0711 267425
kontakt@kiz-stuttgart.de
www.kiz-stuttgart.de

Öffnungszeiten

Mo-Sa: 18:00 - 21:00 Uhr
Sa/So: 10:00 - 12:00 Uhr
Mo + Mi rauchfrei!
Di: 19:00 - 20:30 Uhr
Motivationsgruppe



Deutscher Vitiligo-Bund e. V. – Seit zehn Jahren im Einsatz für Vitiligo-Betroffene

Vitiligo Selbsthilfegruppe Raum Stuttgart

Von Vitiligo, auch Weißfleckenkrankheit genannt, sind allein in Deutschland rund eine Million Menschen betroffen. Dabei handelt es sich um eine Störung der pigmentbildenden Zellen, den sogenannten Melanozyten, die keinen braunen Farbstoff mehr bilden. In der Folge entstehen weiße Flecken auf der Haut, die sich häufig über die Jahre schubweise ausbreiten. Das ist zwar weder ansteckend noch schmerzhaft, bedeutet aber für

die Betroffenen eine Einschränkung ihrer Lebensqualität und eine zum Teil starke psychosoziale Belastung.

Die Vitiligo Selbsthilfegruppe Raum Stuttgart bietet Kontakte, Hilfe und Informationen zu Behandlungsmethoden bei Vitiligo. Treffpunkt ist immer der letzte Freitag im Monat um 20:00 Uhr im Restaurant Sonne, Stammheimer Str. 70 in 70806 Kornwestheim (keine Treffen im August und Dezember).

Termine 2017:

27.01. / 24.02. / 31.03. / 28.04. /
26.05. / 30.06. / 28.07. / 29.09. /
27.10. / 24.11.

Infos und Kontakt

Lothar Sieder
Telefon 0173 1010024
l.sieder@vitiligo-bund.de
www.vitiligo-bund.de

Helfende Hände e. V. – Hilfe für Menschen in Not

Der Unterstützung von sozial Benachteiligten gilt unser ganzes Streben



Nicht nur um die Weihnachtszeit setzen sich viele ehrenamtliche Engagierte für Menschen

in schwierigen Lebenssituationen ein – so auch Helfende Hände e. V. Der Förderverein wurde 1999 von einer Gruppe Stuttgarter BürgerInnen ins Leben gerufen und hat sich die Linderung der Not der Menschen in Stuttgart zur Aufgabe gemacht. „Der Unterstützung von sozial Benachteiligten gilt unser ganzes Streben“ ist auf www.helfendehaende.de zu lesen. Der eingetragene Verein finanziert sich nur aus Spenden.

Helfende Hände e. V. hat momentan 14 aktive Mitglieder und ca. 30 ehrenamtliche HelferInnen. So viele Hände braucht es auch, denn die helfenden Hände sind in der schwäbischen Landeshauptstadt überall dort zur Stelle, wo sie gebraucht werden. Das Spektrum der Aktivitäten des Fördervereins hat deshalb – ermöglicht durch Unterstützung und Engagement der Mitglieder, Ehrenamtlichen, Institutionen und Behörden in Stuttgart – ein umfangreiches Ausmaß erreicht und erstreckt sich auf die Bereiche Kinder-, Jugend-, Familien-, Senioren-, Obdachlosen- und Flüchtlingshilfe.

Eines der Projekte in der Obdachlosenhilfe ist der Stuttgarter Kältebus, der gemeinsam mit dem Roten Kreuz gesponsert wird. Dieser versorgt von Januar bis März Obdachlose in Stuttgart mit dem nötigsten. 2015 hat man 200 Schlafsäcke, 80 Decken und 64 Isomatten an Obdachlose ausgegeben. Auch im Winter 2016 war der Kältebus wieder unterwegs. Der Bedarf ist gestiegen, denn es kamen verstärkt Flüchtlinge hinzu. 2014 wurde ein Projekt für eine integrative Kitagruppe des Flüchtlingsheims in der Schickardtstraße in Stuttgart gefördert. Kin-

der aus verschiedenen Ländern und Kulturen aus diesem Flüchtlingsheim lernen gemeinsam das Zusammenleben und werden Schritt für Schritt in das Leben in Deutschland integriert. Die Kinder erfahren Zuwendung, Sicherheit und Verlässlichkeit in einer für sie teilweise schwer verstehbaren Situation. Vielen Kindern aus verschiedenen Einrichtungen wurde auf der Weihnachtsfeier im Dezember 2015 mit Spiel und Spaß sowie einem Weihnachtsgeschenk eine große Freude bereitet. Zusätzlich wurden anlässlich des Weihnachtsfestes 800 bedürftige Kinder, Familie, Senioren und Obdachlose mit Geschenkpaketen überrascht. Jugendliche aus dem Seehaus Leonberg – eine offene Strafvollzugs-einrichtung – unterstützte man mit 5000 € und machte so einen Bogenbauprojekt möglich. Auch 2016 gab es wieder – wie jedes Jahr – neue Projekte, z. B. die Mitfinanzierung eines Therapiezimmers in einem Stuttgarter Kinderhospiz oder eine für die Teilnehmenden kostenlose Seniorenfreizeit, bei der es einfach um das Erleben schöner gemeinsamer Momente ging. Kinder aus sozial schwachen Familien konnten an einer Camping Freizeit im Sommer teilnehmen.

Die helfenden Hände sind überall in der Stadt aktiv, vermeiden aber, sich breit in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Clemens Youngblood, der Gründer und Vorsitzende des Vereins, bevorzugt es, im Stillen zu arbeiten. Er ist keiner, der sich mit seinen guten Taten brüstet, sondern ein „stiller Schaffer“, dem das Gemeinwohl am Herzen liegt. Dennoch wurde er bereits vom Stuttgarter Oberbürgermeister Fritz Kuhn für sein Engagement mit der Stauffermedaille geehrt.

Clemens Youngblood und Annigret Reinhardt stehen Montag und Freitag von 9 bis 12 Uhr im Büro im Genera-

tionenhaus Heslach für Anfragen zur Verfügung. Hier werden laufende Vorgänge, neue Aufgaben und Pläne des Vereins besprochen und die Schreibe-erledigt. Hinzu kommen für beide noch gelegentliche Besuche bei den einzelnen Projektpartnern, um sich ein genaues Bild über das zu erwartende Projekt zu machen und die Projektteiligten persönlich kennen zu lernen.

Den Helfenden Händen helfen

Der Verein freut sich über jeden Menschen, der mithelfen will. Sei es durch Geld- oder Sachspenden, ehrenamtliche Mitarbeit oder durch eine Mitgliedschaft im Verein. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite oder über die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten.



Infos und Kontakt

Büro 1 im Initiativzentrum (EG)
Gebrüder-Schmid-Weg 13,
70199 Stuttgart
Tel. 0711 21680593
(Mo+Fr 9-12 Uhr)
kontakt@helfendehaende.de
www.helfendehaende.de

Spendenkonto

Helfende Hände e. V.
Volksbank Stuttgart
BIC: VOBAD533XXX
IBAN:
DE90600901000293833001

Zusammen geht' s besser: www.machen-wir-was.de

Freizeitbörse für ein inklusives Stuttgart

Mal eben ins Kino, oder zum Bummeln in die Stadt? Eigentlich kein Problem. Doch für viele Menschen mit Behinderung stellen schon ganz alltägliche Aktivitäten eine große Hürde dar. Für Menschen mit physischen Handicaps oder einer geistigen Behinderung sind Freizeitaktivitäten oft gar nicht so einfach möglich. An diesem Punkt setzt die Stuttgarter Freizeitplattform www.machen-wir-was.de an.

2014 wurde das Projekt von der Stadt Stuttgart und dem Verein Kultur für Alle Stuttgart e. V. ins Leben gerufen. Menschen mit Behinderung finden auf der online-basierten Börse FreizeitpartnerInnen, die gleiche Interessen teilen und dort unterstützen, wo es eine Behinderung erfordert. Auf der anderen Seite können ehrenamtliche BegleiterInnen einem Freizeithingern mit Behinderung eine gemeinsame Unternehmung anbieten.

Ziel des Projekts ist es, Menschen mit Behinderung stärker in das Kultur- und Freizeitleben Stuttgarts einzubinden, Berührungsängste abzubauen und

eine selbstständige und spontane Freizeitgestaltung möglich zu machen.

Die Freizeitbörse funktioniert über das Anlegen einer eigenen Profilseite, auf der man mithilfe von Symbolen und Freitextfeldern Interessen und Hobbies angeben kann. Über diese Profilseiten lässt sich per Nachricht Kontakt zu anderen Mitgliedern aufnehmen, die ähnliche Interessen teilen. Freizeittreffen entstehen damit selbstorganisiert und können auch spontan vereinbart werden.

Zusätzlich gibt es auf der Seite eine digitale Pinnwand, auf der gemeinschaftliche Aktivitäten kommuniziert werden können. Ein Mitglied ist dort z. B. auf der Suche nach Menschen, die an einem Wanderausflug im Stuttgarter Umland interessiert sind. Ein anderer Beitrag auf der Pinnwand lädt zu einem Kinobesuch ein. Die Webseite ist bunt und trotzdem sehr einfach und niederschwellig gehalten. Alle Profilangaben sind nur für angemeldete Mitglieder sichtbar und nicht für die Öffentlichkeit, denn Datenschutz wird



bei Machen-wir-was! groß geschrieben.

Einmal im Monat organisiert das Projekt-Team einen Stammtisch. Ganz ohne das Internet, ganz offline. Für all jene, die gerne in einer offenen und geselligen Runde auf der Suche nach Menschen mit gleichen Interessen und Hobbies sind. Den Termin für den nächsten Stammtisch finden Sie auf www.machen-wir-was.de

Über das Projekt Machen-wir-was! sind Begegnungen mit Menschen möglich, die man so im Alltag vielleicht nicht treffen würde. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung über Machen-wir-was! als Blick über den eigenen Tellerrand: „Man läuft in den Schuhen einer anderen Person, für eine kurze Zeit, und man merkt einfach unglaublich viel, was einem vorher nie aufgefallen wäre.“

Im Mittelpunkt der Freizeitbörse stehen stets die gemeinsamen Interessen von Mitgliedern und nicht die möglichen Behinderungen oder Einschränkungen. Vorkenntnisse für die Teilnahme sind nicht notwendig und die Anmeldung sowie Nutzung der Plattform sind kostenlos.

Wer Fragen zur Anmeldung oder darüber hinaus zur Teilnahme hat, kann das Machen-wir-was! jederzeit per Telefon oder E-Mail erreichen.

Information und Kontakt

Machen-wir-was!
Willi-Bleicher-Straße 20
70174 Stuttgart
Tel. 0711 16917229
info@machen-wir-was.de



Foto Machen-wir-was!

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

Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS

„Du stotterst – wir auch!
 Du bist zwischen 16 und 29 Jahre alt, stotterst und Du hast Interesse andere Stotternde in deinem Alter kennen zu lernen? Dann komm zu Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS! Mitreden oder einfach nur zuhören und reinschnuppern. Wie du möchtest! Komm vorbei. Wir beißen nicht, wir stottern nur.“

Wir treffen uns in 71634 Ludwigsburg, im Ev. Pfarramt der Stadtkirche, Stadtkirchenplatz 2.

Weitere Infos zu den Treffen findest du auf www.flow-sprechgruppe.de oder Kontakt:
ludwigsburg@flow-sprechgruppe.de

Selbsthilfegruppe Psychose

„Ich suche weitere Psychoseerfahrene zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Folgende Inhalte stelle ich mir für die Gruppentreffen vor: persönliche Erlebnisse mit der Krankheit Psychose, gemeinsamer Austausch über die Krankheit, gegenseitige Unterstützung, Aufbau eines Netzwerkes, wenn ein Krankheitsrückfall kommt (GPZ, Psychiater, Klinik).“ (Anonym)

Die ersten Treffen zur Gründung dieser Selbsthilfegruppe haben bereits stattgefunden. Weitere Treffen sind geplant, für den 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Termine und nähere Informationen über KISS Stuttgart

BONGOFIT

„Genug vom grauen Kifferleben, aber Bock auf Unterhaltung und Unternehmung? Wir, zwei ehemalige Cannabiskonsumanten, wollen mit Unterstützung von release und KISS Stuttgart eine Selbsthilfegruppe gründen. Wir suchen Leute, für die alles außer THC nur Beikonsum war oder ist, die den Wunsch haben, aufzuhören um ihrem Leben neue Schwerpunkte zu verleihen. Inhaltlich stellen wir uns Themen vor, wie Freizeitgestaltung, Freiheit, Freundschaft und Führerschein, über die wir uns auf Augenhöhe austauschen wollen.“

Interessierte melden sich bitte via E-Mail hannibalsmith@o2online.de direkt bei den Gründungsinitiatoren.

Bewegungslust für Frauen mit Übergewicht

„Mehr Pfunde auf den Rippen? – Na und!

In Stuttgart startet im neuen Jahr eine Selbsthilfegruppe für bewegungslustige Frauen mit Übergewicht.

Eingeladen sind alle Frauen, die sich gemeinsam bewegen wollen. Zusammen schauen wir, was uns Spaß macht. Ob Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren, Eislaufen oder Tanzen.“ (Jeanette)

Weitere Informationen über KISS Stuttgart

Chronischer Mund- und Körpergeruch

„Für Menschen mit Halitose, Bromhidrose, Trimethylaminurie, Stinknase, Candida und Hämopyrrolaktamurie (HPU) soll in Stuttgart eine Selbsthilfegruppe gegründet werden. Auch Menschen deren Eigengeruch sich durch Lebensmittelvergiftungen, Zahnbehandlungen, Stoffwechselerkrankungen oder ohne erkennbare Ursache verändert hat, sind herzlich eingeladen.“

Falls Sie also auch unter chronischem Mund- oder Körpergeruch leiden, treten Sie der Gruppe bei.

Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es sich gegenseitig zu unterstützen und aufzubauen, Neuigkeiten/Erfahrungen miteinander auszutauschen und unsere Treffen gemeinsam zu organisieren. Ich freue mich auf Ihr Kommen!“ (Melanie)

Nähere Informationen über KISS Stuttgart

Hyperhidrose (übermäßiges Schwitzen)

„Ich bin 19 Jahre alt und habe Hyperhidrose. Hyperhidrose kann psychischen Stress verursachen und die Lebensqualität beeinträchtigen. Da ich selbst feststelle, wie schwer es ist, sich die Krankheit einzugestehen, sie zu akzeptieren und mit ihr zu leben, liegt mir sehr viel an einem Austausch. Darum suche ich weitere Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe“ (Anonym)

Interessierte können sich bei hydrosehyper@gmail.com melden.

Neurodermitis

Charakteristisch für diese Hauterkrankung sind entzündete und heftig juckende Ekzeme, die schubweise auftreten und die Erkrankten sehr unterschiedlich beeinträchtigen. Am häufigsten sind Gesicht und Hände betroffen. Neurodermitis ist nicht ansteckend. Dennoch schreckt das Umfeld oft vor dem Kontakt mit Betroffenen zurück. Der Austausch von Informationen und unterschiedlichen Erfahrungen kann dazu beitragen, mit den Symptomen und Folgen dieser Erkrankung besser klar zu kommen. Für Menschen mit Neurodermitis soll in Stuttgart eine Selbsthilfegruppe gegründet werden. Betroffene können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Schizophrenie

Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, deren Symptome vielfältig sind. Charakteristisch sind Veränderungen der Gedankenwelt, der Wahrnehmung und im Verhalten.

Ein Austausch mit anderen Betroffenen und die gegenseitige Ermutigung im Rahmen einer Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, die eigene Erkrankung besser zu verstehen und anzunehmen. Betroffene können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Weitere neue Selbsthilfegruppen/ Gründungsinitiativen

- LiLy - Stuttgart-Ost (Lipödem, Lymphödem)
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Gesprächsgruppe für Lesben mit Kinderwunsch
- Wechseljahre

Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Sie suchen den Austausch mit Gleichbetroffenen und konnten in Stuttgart zu Ihrem Thema keine Selbsthilfegruppe finden? KISS Stuttgart unterstützt Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch haben Sie die

Möglichkeit mit Ihrem Gründungsvorhaben im Zusammenhang stehende Fragen, Erwartungen und eventuelle Bedenken zu besprechen und zu klären. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei der Bewerbung Ihrer Gründungsinitiative, z. B. beim Verfassen Ihrer Texte für Handzettel und Presse. Auf Wunsch verbreiten wir diese über unseren umfangreichen Verteiler (z. B. Stuttgarter Einrichtungen und Presse). Ihre Gründungsinitiative erscheint auch in unseren Publikationen.

Seit 2013 bietet die KISS Stuttgart für den Start neuer Selbsthilfegruppen eine Unterstützung durch ehrenamtliche In-Gang-SetzerInnen an. Ein Faltblatt mit genaueren Informationen erhalten Sie bei KISS Stuttgart. Weitere Informationen finden Sie auch auf www.kiss-stuttgart.de unter „Projekte / In-Gang-Setzer“.

Bei Interesse wenden Sie sich an Beate Voigt, telefonisch unter 0711 6406117 oder per E-Mail an b.voigt@kiss-stuttgart.de

Austausch für Menschen mit seltenen Erkrankungen

Für Menschen, die an einer seltenen Krankheit leiden und keine Gleichbetroffenen im näheren Umkreis finden, gibt es verschiedene bundesweite Austauschnetze, die bei der Suche unterstützen.

NAKOS

In der Datenbank BLAUE ADRESSEN der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) sind all die Krankheiten bzw. Probleme aufgeführt, für die sich bereits Betroffene bei der NAKOS gemeldet haben, aber für die es bisher (noch) keine Angebote gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Deutschland gibt. Weitere Infos unter www.nakos.de oder Tel. 030 31018960

ACHSE e. V.

Die ACHSE e. V. – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen ist ein Netzwerk von Selbsthilfeorganisationen von „Seltene(n)“ und tritt als Sprachrohr, Multiplikator und Vermittler auf. Sie fördert das Wissen über diese Erkrankungen in der Bevölkerung, bei InteressenvertreterInnen, aber auch ÄrztInnen und TherapeutInnen. Weitere Infos unter www.achse-online.de oder Tel. 030 3300708-0

Kindernetzwerk e. V.

Das Kindernetzwerk e. V. – Das Netzwerk für Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene mit chronischen Krankheiten und Behinderung vermittelt Kinder und Jugendliche, sowie

deren Familien bei seltenen chronischen Krankheiten und Behinderungen kompetente Informationen und qualifizierte Hilfe. Weitere Infos unter www.kindernetzwerk.de oder Tel. 06021 12030

Orphanet

Orphanet Deutschland ist das europäische Referenzportal für Informationen über seltene Krankheiten und wendet sich in erster Linie an Betroffene und behandelnde ÄrztInnen. Es bietet ein Verzeichnis und Informationen zu über 6.000 dieser Krankheiten. Weitere Infos unter www.orpha.net oder Tel. 0511 5323258

Informations- und Werkstattangebote für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Pressearbeit – der Weg in die Medien

Präsenz in den Medien steigert den Bekanntheitsgrad und bietet die Möglichkeit, Ihre Themen und Anliegen einer breiten Öffentlichkeit nahezubringen. Doch täglich landen Dutzende Pressemitteilungen auf den Schreibtischen der Redaktionen und fast ebenso viele enden im Papierkorb. Wenn Sie wissen, wie Sie diese erste Hürde nehmen, und wenn Sie die Regeln einer guten Pressearbeit kennen und anwenden, haben Sie die besten Voraussetzungen, um den Weg in die Medien zu schaffen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie JournalistInnen arbeiten und erlernen

durch praktische Übungen (zum Teil anhand konkreter Beispiele der Teilnehmenden) die Grundlagen professioneller Pressearbeit:

Presseverteiler

- Aufbau, Gestaltung und Pflege des Presseverteilers
- Kontaktpflege mit Redakteurinnen und Redakteuren

Nachrichtenfaktoren

- Was Redakteurinnen und Redakteure interessiert
- Wie Nachrichtenfaktoren genutzt werden

Pressemitteilung

- Funktion, Aufbau, Länge, Form der Pressemitteilung
- Die W-Fragen (Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum?)
- Journalistisches Schreiben

Termin: Samstag, 28.01.2017, 09:30 – 16:30 Uhr

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

Referentin: Iris Enchelmaier, Journalistin, Autorin, Diplom-Sozialpädagogin

Anmeldung bis 13.01.2017

Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen können zum 31.3. 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 Stutt-

gart 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: Donnerstag, 16.02.2017, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Referentin: Hilde Rutsch, KISS Stuttgart

Anmeldung bis 09.02.2017

Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe

Der erste Teil des Vortrages beschäftigt sich mit der Frage, wie das Gebilde „Selbsthilfegruppe“ rechtlich einzuordnen ist. Was ist zu beachten, wenn die Gruppe einen Vertrag abschließt, Verpflichtungen eingetht? Wer vertritt die Gruppe nach außen: Letztlich: wie ist ihre Stellung im Rechtsverkehr?

Der zweite Teil der Veranstaltung beschäftigt sich mit Kernpunkten der Gruppenarbeit:

Beratungstätigkeit: Dürfen Gruppen Ärzte oder pharmazeutische Erzeugnisse empfehlen oder vor ihnen warnen?

Verschwiegenheit: Wie können Teilnehmer wirksam darauf verpflichtet werden, wie kann sich die Gruppe bei einem Verstoß wehren?

Unterlassene Hilfeleistung: Muss gehandelt werden, wenn ein Gruppenmitglied selbstgefährdet ist?

Zeugnisverweigerungsrecht: Polizei oder Staatsanwaltschaft ermitteln wegen eines Alkohol- oder Drogen delikts: Müssen TeilnehmerInnen oder GruppensprecherInnen Auskunft erteilen?



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

Termin: Samstag, 25.03.2017, 10:00 - 15:30 Uhr

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

Referentin: Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Autorin des Ratgebers „Recht für Selbsthilfegruppen“

Anmeldung bis 06.03.2017

Neu erschienen

Jahresprogramm 2017



Unser Jahresprogramm 2017 ist erschienen, mit vielfältigen Angeboten für Menschen aus **Selbsthilfegruppen** sowie für **Fachleute**, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren. 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 2017 auf www.kiss-stuttgart.de

Kostenlos abonnieren

WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

WIR, das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin, erscheint alle sechs Monate und widmet sich in jeder Ausgabe neuen Themen, die für die gemeinschaftliche Selbsthilfe eine Rolle spielen. Bestehende und neue Selbsthilfegruppen werden vorgestellt oder melden sich in Artikeln zu Wort. Wichtige AkteurInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich stehen in Interviews Rede und

Terminübersicht

28.01. Werkstattangebot „Pressearbeit – der Weg in die Medien“
siehe Seite 25

16.02. Informationsveranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“
siehe Seite 25

25.03. Werkstattangebot „Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe“
siehe Seite 25

18.05. Austauschtreffen „Beratung am Telefon“
Tipps, Impulse und gegenseitiger Austausch

22.07. Werkstattangebot „Grenzen setzen“
Beschäftigung mit den Themen: Grenzen setzen, Grenzen zeigen, Grenzüberschreitungen vermeiden und Verantwortung

24.09. Kreativtag „Singen – ein Weg zur Lebensfreude und zu uns selbst“
Gemeinsames Singen, um mit der eigenen Lebensfreude und Kraft in Kontakt

zu kommen – offen auch für „Sing-Amateure“

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

21.10. Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
Impulsvortrag zum Thema „die sieben Wirkungen des Humors“ und der Möglichkeit, Fragen zur Gruppenarbeit zu stellen und Erfahrungen auszutauschen

25.10. Fachtag „Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis“
bedarfsgerechte Unterstützung für medizinische Fachangestellte im Umgang und in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

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.

Antwort. Und natürlich finden Sie hier auch Veranstaltungshinweise und Tipps.

Wenn Sie WIR abonnieren möchten, geben Sie uns einfach Bescheid unter Tel. 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de und wir schicken es Ihnen zweimal im Jahr kostenlos per Post zu.



Das größte Geschenk,
das ich von jemandem
empfangen kann, ist,
gesehen, gehört,
verstanden und
berührt zu werden.

Das größte Geschenk,
das ich geben kann, ist,
den anderen zu sehen,
zu hören, zu verstehen
und zu berühren.

Virginia Satir

Für Ihre Planung

Schließzeiten der KISS Stuttgart

An offiziellen Feiertagen sowie zu folgenden Zeiten ist KISS Stuttgart geschlossen. In den Schließzeiten bieten wir keine Beratung an und in den Räumen in der Tübinger Straße können sich keine Gruppen treffen.

Winterschließzeit 2016/2017:
24.12.2016 - 08.01.2017

Sommerschließzeit 2017:
14.08.2017 - 27.08.2017

Winterschließzeit 2017/2018:
27.12.2017 - 07.01.2018

Impressum

Herausgeberin:

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

Vorständin: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Elena Maslovskaya

Druck: Göhring Druck

Auflage: 4200



Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg.

KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.

IRRTÜMER

Selbsthilfegruppen gibt es nur für Probleme mit Alkohol oder anderen Suchterkrankungen.

In Selbsthilfegruppen geht ausschließlich alte Leute.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe wird von Ärzt/innen oder Psycholog/innen verordnet.

In Selbsthilfegruppen wird bloß gejammert.

Selbsthilfegruppen kosten Geld.

Der Ablauf erfolgt immer entlang der Regel: Man sitzt im Stuhlkreis und erzählt reihum, wie es einem geht.

Selbsthilfegruppen werden von Fachleuten angeleitet.

WAS PASSIERT IN SELBSTHILFEGRUPPEN?

ANDERS ALS ERWARTET...



WAHRHEITEN

Selbsthilfegruppen gibt es zu einer Vielzahl von Themen. Das Arbeitsprinzip lässt sich auf jedes Anliegen anwenden, das man gemeinsam mit anderen bearbeiten möchte.

Das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen und zusammen mit anderen nach Lösungen zu suchen ist ein Zeichen von Stärke.

Es gibt viele Selbsthilfegruppen, in denen jüngere Leute aktiv sind.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind gleichgestellt. Jede/r trägt Verantwortung.

Die Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, liegt bei einem selbst. Jede/r kann sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue gründen.

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt selbst, wie die Treffen ablaufen.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenfrei.