



# 2025

## JAHRESPROGRAMM

FORT- UND WEITERBILDUNGEN, VERANSTALTUNGEN



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

# Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem Jahresprogramm finden Sie hochwertige Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen, für professionelle Fachkräfte, sowie Angebote, die allen interessierten Menschen offenstehen. Dank der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen können wir Ihnen alle Veranstaltungen kostenfrei anbieten.

Für Selbsthilfeaktive, also Mitgliedern von Selbsthilfegruppen oder -initiativen, haben wir ein abwechslungsreiches Fortbildungsprogramm zusammengestellt, bei dem Sie Neues lernen und neue Seiten an sich entdecken können: Von der Argumentationshilfe gegen Stammtischparolen über einen philosophischen Spaziergang bis zum Kochworkshop nach ayurvedischen Prinzipien ist hier für alle was dabei. Infoveranstaltungen zur finanziellen Förderung und zur Vereinsgründung sind ebenso geboten wie neue Seminare zu den thematischen Dauerbrennern Resilienz, Konfliktbewältigung und Generationenwandel in Gruppen. Zum Jahresabschluss laden wir Sie zum Kreativangebot „Farben tanken im Novembergrau“ und im Dezember zur Weihnachtsfeier ein.

Für Kolleg\*innen aus anderen Beratungs- und Fachstellen bieten wir wieder zwei Infoveranstaltungen an. Beim Tag der offenen Tür dürfen alle Interessierten bei Kaffee, Tee und Kuchen unsere Räume und Angebote entdecken.

Wir freuen uns, wenn Sie sich zu unseren Veranstaltungen anmelden und wünschen Ihnen dabei einen fruchtbaren Austausch und hilfreiche Anregungen!

*Das Team der KISS Stuttgart*

# Inhaltsverzeichnis

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Was bietet KISS Stuttgart	4

## FÜR MITGLIEDER AUS SELBSTHILFEGRUPPEN

Im Konflikt kooperieren	6
Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen	8
Ayurvedisch kochen: Lecker & gesund im Alltag	10
Von der Gruppe zum Verein	12
Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen	14
Philosophischer Spaziergang	16
Den Generationenwandel in Selbsthilfegruppen begleiten	18
Resilienz – Psychische Widerstandskraft stärken	20
Farben tanken im Novembergrau	22
KISS-Weihnachtsfeier	24

## FÜR FACHLEUTE

Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen	26
Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis	28

## FÜR INTERESSIERTE

Tag der offenen Tür	30
---------------------	----

## HINWEISE

Aus der KISS Stuttgart	32
WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin	34
Terminübersicht	36

# Was bietet KISS Stuttgart?

## Für Interessierte

- Wir informieren und beraten zu Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen in Stuttgart und vermitteln Kontakt und Zugang.
- Wir pflegen eine ständig aktualisierte Datenbank mit Infos über mehr als 500 Stuttgarter Selbsthilfeszusammenschlüsse, aber auch zu Beratungsstellen.
- Wir unterstützen bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen.
- Wir bieten Infoveranstaltungen und Publikationen zum Thema Selbsthilfe in Stuttgart an.

## Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe / selbstorganisierte Initiative gründen wollen

- Wir beraten Sie hinsichtlich Ihrer Bedürfnisse, Erwartungen sowie zu Gruppenarbeit, Zielgruppe und Zeitplanung.
- Wir geben praktische Unterstützung bei der Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit und dem Thema finanzielle Förderung.
- Wir bieten an, dass bei den ersten Treffen von uns geschulte Ehrenamtliche teilnehmen – sogenannte In-Gang-Setzer\*innen – um Sie bei der Organisation und Gestaltung der Treffen zu unterstützen.

## Für Selbsthilfegruppen

- Wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen mit Fortbildungen und Infoveranstaltungen.
- Wir unterstützen bei Anträgen zur finanziellen Förderung und bei der Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir bieten auf Anfrage Beratung und Unterstützung zur Gruppenarbeit an.
- Wir stellen Möglichkeiten zur Vernetzung der Gruppen untereinander zur Verfügung.
- Wir vermieten kostengünstig barrierefreie Räume an Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen und stellen technische Geräte und Präsentationsmedien für die Gruppentreffen zur Verfügung.

## Für Fachleute

- Wir unterstützen Sie bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.
- Wir kommen für Vorträge und Infoveranstaltungen in Ihre Einrichtung.
- Wir vermitteln Kontakt zu Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen und regen Kooperationen an.
- Wir vermieten unsere Gruppenräume auch an Fachleute.

Unsere Angebote sind für Stuttgarter Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen und Einrichtungen kostenfrei.

Mehr Infos auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

# Im Konflikt kooperieren – Trainingstag für Menschen in der Selbsthilfe

Wie über schwierige Situationen sprechen? Wie können wir – so unterschiedlich wir sind – kreativ zusammenarbeiten? Was verbindet uns, selbst mitten im Konflikt?

Wer kennt es nicht: Der ungeklärte Konflikt lähmt – plötzlich oder schleichend – Menschen, die gemeinsam an einem Thema arbeiten. Bei der Sache bleiben fällt oft schwer. Und gleichzeitig sinkt die Lust, sich auseinanderzusetzen. Mit positiven Impulsen und konstruktiven Feedbacks kann die Bereitschaft in der Gruppe aber auch schnell wieder steigen.

Wir richten den Blick auf die Bedürfnisse aller und holen Sie und Ihre Fähigkeiten mit ins Boot. Im Workshop erproben wir darauf aufbauend, wie Miteinander gemeinsam selbstverantwortlich gestaltet werden kann, wie Verärgerungen angesprochen, Diskussionen abgekürzt und Konflikte in konstruktive Bahnen gelenkt werden können.

**Die Schwerpunkte des Tages richten sich nach den Beispielen der Teilnehmenden.**



**SEMINAR FÜR MENSCHEN AUS  
SELBSTHILFEGRUPPEN /  
SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN**

**Termin** Samstag | 25.01.2025,  
10:00 – 17:00 Uhr  
**Ort** KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart  
**Leitung** Josephine Kremberg  
**Anmeldung** bis 09.01.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/  
konflikt-25](http://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/konflikt-25)  
**Telefon** 0711 6406117  
**E-Mail** [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
**Teilnehmende** 8 – 16 Menschen aus  
Selbsthilfegruppen/-initiativen

**Josephine Kremberg**  
Kommunikationstrainerin,  
zertifizierte Konflikt-Moderatorin





**INFORMATIONSV ERANSTALTUNG  
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN AUS  
DEM GESUNDHEITLICHEN BEREICH**

<b>Termin</b>	<b>Dienstag   18.02.2025, 18:30 – 20:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	AWO Stadtteilhaus am Ostendplatz, Ostendstr. 83   70188 Stuttgart
<b>Referentinnen</b>	Anna Lytkin, Katja Schön
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 11.02.2025 unter</b> <a href="https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/foerderung-25">kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ foerderung-25</a>
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info@kiss-stuttgart.de">info@kiss-stuttgart.de</a>
<b>Teilnehmende</b>	8 – 40 Menschen aus gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen

## Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten. Wir geben Ihnen die wichtigsten Informationen rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis.

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie achten müssen, in dieser Veranstaltung erfahren Sie u. a.

- unter welchen Voraussetzungen Sie einen Antrag stellen können
- was beantragt werden kann
- wie der Verwendungsnachweis aussehen muss
- was der Unterschied zwischen Projekt- und Pauschalförderung ist

Anhand eines Musterantrages werden Ihnen praktische Tipps und Anregungen gegeben sowie Ihre individuellen Fragen beantwortet.

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



### **Anna Lytkin**

Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin (B. A.),  
KISS Stuttgart



### **Katja Schön**

Federführerin für die kassenartenübergreifende  
Gemeinschaftsförderung in Stuttgart-Böblingen,  
AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen



# Lecker & gesund im Alltag – Koch-Workshop nach ayurvedischen Prinzipien

Logisch – pragmatisch – einfach – lecker: Was ist eigentlich Ayurveda? Was sind die ayurvedischen Prinzipien für die Ernährung? Wie kann ich mich gesund und lecker ernähren – auch wenn ich wenig Zeit habe?

Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam widmen. Dazu wird es einen theoretischen Input geben, wir werden gemeinsam Kleinigkeiten ausprobieren und auch selbst kochen. Sie bekommen alle Informationen als Handout und die Rezepte zum Nachkochen. Fünf Stunden gemeinsames Eintauchen, Abtauchen, Staunen und Genießen. Neugierig?

Bitte bringen Sie zum Termin eine Kochschürze (oder zum Kochen geeignete Kleidung) und Behälter für die Mitnahme von zubereiteten Mahlzeiten mit.



**WORKSHOP FÜR MENSCHEN AUS  
SELBSTHILFGRUPPEN /  
SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN**

**Termin** Samstag | 29.03.2025,  
11:00 – 16:00 Uhr

**Ort** KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart

**Leitung** Annett Heinz

**Anmeldung** bis 13.03.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/kochen-25](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/kochen-25)

**Telefon** 0711 6406117

**E-Mail** [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

**Teilnehmende** 8 – 12 Menschen aus  
Selbsthilfegruppen/-initiativen

**Annett Heinz**

Ayurveda und Yoga Gesundheitscoach (IHK)



# Von der Gruppe zum Verein – Voraussetzungen, Anforderungen und Schritte zur Vereinsgründung

Mit diesem Workshop sollen die praktischen Wege und Verfahren der rechtsicheren Gründung eines (eingetragenen) Vereins über folgende Schritte anschaulich erläutert und diskutiert werden:

- Motive, Ziele und Zwecke der Gründung eines Vereins (und denkbarer Alternativen)
- Entwurf und Gestaltung einer Satzung zwischen rechtlichem Rahmen (Vereins-, Gemeinnützigkeitsrecht) und eigenen Organisationsvorstellungen
- Gründungsversammlung, Beschluss der Satzung, Wahl des Vorstands, Gründungsprotokoll und weitere Wege der Institutionalisierung
- Eintragung in das Vereinsregister
- Anerkennung der Gemeinnützigkeit (Steuerbefreiung)



## SEMINAR FÜR MENSCHEN AUS SELBSTHILFGRUPPEN / SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN

<b>Termin</b>	<b>Donnerstag   10.04.2025, 18:00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	NABU Naturschutzbund Tübinger Str. 15   70178 Stuttgart
<b>Leitung</b>	Dr. Christoph Hüttig
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 26.03.2025 unter</b> kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/verein-25
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	info@kiss-stuttgart.de
<b>Teilnehmende</b>	5 – 20 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

**Dr. Christoph Hüttig**  
Volkswirt und langjähriger Referent  
in der Erwachsenenbildung



# Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

## Impulsreferat: Argumentationshilfe gegen Stammtischparolen

Der Austausch bietet die Möglichkeit, andere Engagierte kennenzulernen, untereinander ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Am Vormittag führt uns Celine Klotz ins Thema Argumentationshilfe gegen Stammtischparolen ein. Vielleicht ist es Ihnen bekannt: Jemand in der Gruppe wirft unerwartet eine demokratie- oder menschenfeindliche Aussage in den Raum, auch mit aggressiver Tonart, die bei Ihnen Unbehagen auslöst. Sie möchten am liebsten darauf reagieren, wissen aber nicht wie?

Im Impulsreferat werden Argumentationsstrategien analysiert und Strategien für den Umgang mit Stammtischparolen aufgezeigt. Es werden Abgrenzungsstrategien erarbeitet, die dabei helfen, eigene Ressourcen einzuschätzen und zielorientiert in der eigenen Kommunikation zu bleiben. Persönliche Erfahrungen und bereits erlebte Situationen können aufgegriffen werden.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, eigene Fragestellungen einzubringen, um von den Gruppenerfahrungen anderer profitieren zu können.

Ein kleiner Mittagsimbiss wird kostenfrei bereitgestellt.



**Beate Voigt**

Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
KISS Stuttgart



**Celine Klotz**

freie Referentin für politische Bildung

## AUSTAUSCHTREFFEN MIT IMPULSREFERAT FÜR MENSCHEN AUS SELBSTHILFGRUPPEN/-INITIATIVEN

<b>Termin</b>	<b>Samstag   24.05.2025</b> <b>10:30 – 15:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	Büggerräume im Bürgerzentrum West Bebelstr. 22   70193 Stuttgart
<b>Leitung</b>	Beate Voigt
<b>Vortrag</b>	Celine Klotz
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 08.05.2025 unter</b> kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-25
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	info@kiss-stuttgart.de
<b>Teilnehmende</b>	18 – 40 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



**SONDERVERANSTALTUNG FÜR  
MENSCHEN AUS SELBSTHILFE-  
GRUPPEN / SELBSTORGANISIERTEN  
INITIATIVEN**

**Termin** Mittwoch | 25.06.2025,  
18:00 – ca. 20:00 Uhr

**Ort** U-Bahn-Haltestelle Weinsteige  
70182 Stuttgart

**Leitung** Johanna Kosch

**Anmeldung** bis 09.06.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/  
philo-stadtf-25](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/philo-stadtf-25)

**Telefon** 0711 6406117

**E-Mail** [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

**Teilnehmende** 8 – 20 Menschen aus  
Selbsthilfegruppen/-initiativen

## Philosophischer Spaziergang – Wie aus Selbst(für)sorge Selbstbestimmung wird

Selbstersorge geht der Selbsterkenntnis voraus. Beides ist wichtig für ein gelingendes Leben und eine stabile Persönlichkeit. Für sich selbst sorgen bedeutet auch, sich selbst besser kennen zu lernen. Umso besser man sich kennt, umso unabhängiger und selbstbestimmter kann man leben. Das wussten schon die alten griechischen Philosophen und rieten dazu, sich zuerst um sich selbst zu kümmern, Verantwortung für sich zu übernehmen, dann erst für andere. Aber wie geht das eigentlich? Unterscheidet sich die Selbst(für)sorge von damals von der heutigen? Worin liegt der Unterschied von Selbstsorge und Egoismus? Wie gestaltet sich das Spannungsfeld zwischen Selbstsorge und Fürsorge für andere? Und was heißt es eigentlich selbstbestimmt zu leben, wenn wir uns manchmal so fremdbestimmt vorkommen?

Über diese und viele weitere Fragen wollen wir gemeinsam beim Spaziergang philosophieren und miteinander ins Gespräch kommen.



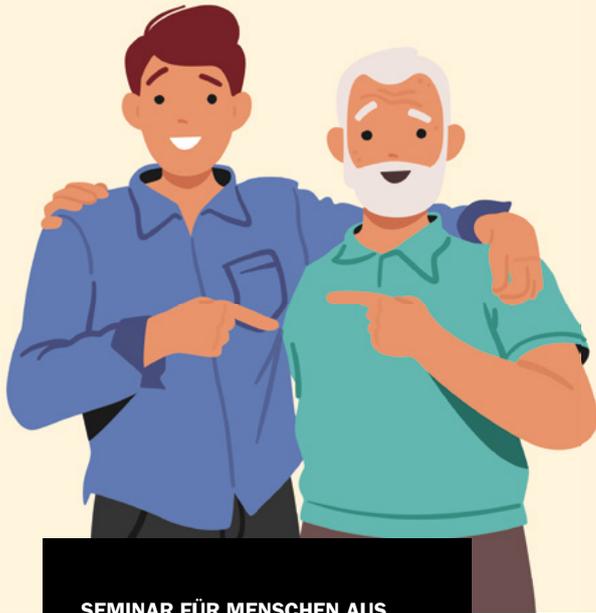
Der gemeinsam gegangene Weg ist stufenfrei möglich, jedoch teilweise gepflastert und geschottert.



**Johanna Kosch**

Philosophische Praktikerin (M. A.) aus Stuttgart

# Den Generationenwandel in Selbsthilfegruppen begleiten – Impulse für eine lebendige Selbsthilfe



**SEMINAR FÜR MENSCHEN AUS  
SELBSTHILFGRUPPEN /  
SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN**

**Termin** Samstag | 27.09.2025,  
10:00 – 16:00 Uhr  
**Ort** KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart  
**Leitung** Franziska Anna Leers  
**Anmeldung** bis 11.09.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/  
generation-25](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/generation-25)  
**Telefon** 0711 6406117  
**E-Mail** [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
**Teilnehmende** 8 – 16 Menschen aus  
Selbsthilfgruppen/-initiativen

Junge Menschen gibt es viele in Stuttgart. Dennoch vermissen Gruppenleiter\*innen und andere Aktive junge Menschen, die sich aktiv in die Gruppe einbringen und sie evtl. auch für die nächste Generation weiterführen.

Warum fällt es so schwer, junge Menschen in der Gruppe einzubinden? Wie begeistern wir neue und speziell jüngere Menschen für die Selbsthilfe? Wie kann Veränderung aufrichtig und nachhaltig gelingen?

Im Seminar wird es konkrete Impulse geben, wie Selbsthilfegruppen so gestaltet werden können, dass (jüngere) Neulinge sich willkommen und beteiligt fühlen. Darüber hinaus wird angeregt, über die eigene Haltung in Bezug auf Selbstorganisation und Verantwortungsverteilung nachzudenken und sich auszutauschen.

**Bringen Sie gerne Ihre eigenen Themen und Anliegen ein und gestalten somit den Tag aktiv mit.**

Egal ob „alter Hase“ oder „junges Küken“ in der Selbsthilfe: Seien Sie gern dabei, um über den Teller rand der eigenen Gruppe hinauszuschauen, sich mit anderen Selbsthilfe-Aktiven auszutauschen, zu vernetzen und sich gegenseitig zu inspirieren.

## **Franziska Anna Leers**

Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin, zert. Organisationsberaterin, Achtsamkeitstrainerin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung



**Resilienz –**

## **Psychische Widerstandskraft stärken**

Was kann helfen, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen? Diese Frage gilt für die eigenen Lebenserfahrungen, aber auch für den Umgang mit gehörten und geteilten Belastungen und Schicksalen von Anderen. Die Frage nach der Resilienz stellen sich deshalb auch Menschen aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen. Die Themen in der Selbsthilfearbeit können belastend sein, weshalb dieses Angebot eine Hilfestellung für Gruppenmitglieder sein soll, sich mit der eigenen Widerstandskraft auseinanderzusetzen.

**In diesem Seminar erwartet Sie eine Mischung aus Input, Selbstreflexion und Austausch.**



### **SEMINAR FÜR MENSCHEN AUS SELBSTHILFGRUPPEN / SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN**

<b>Termin</b>	<b>Donnerstag   16.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	KISS Stuttgart Tübinger Str. 15   70178 Stuttgart
<b>Leitung</b>	Tanja Schneider
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 01.10.2025 unter</b> <a href="http://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/resilienz-25">kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ resilienz-25</a>
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info@kiss-stuttgart.de">info@kiss-stuttgart.de</a>
<b>Teilnehmende</b>	8 – 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

**Tanja Schneider**

Dipl. Soz. Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Traumatherapeutin, Stressbewältigungstrainerin





**KREATIVANGEBOT FÜR MENSCHEN  
AUS SELBSTHILFGRUPPEN /  
SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN**

<b>Termin</b>	<b>Samstag   22.11.2025, 10:00 – 16:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	AWO Stadtteilhaus am Ostendplatz Ostendstr. 83   70188 Stuttgart
<b>Leitung</b>	Barbara Hummler-Antoni Selena Wolf
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 06.11.2025 unter</b> kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/farbe-25
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	info@kiss-stuttgart.de
<b>Teilnehmende</b>	8 – 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

## Farben tanken im Novembergrau

**Kennen Sie auch die trüben, nassen und farblosen Tage, die uns in der dunklen Jahreszeit in entsprechende Stimmungen versetzen?**

Wir laden Sie herzlich ein, dem Novembergrau etwas entgegenzusetzen mit Farbe, Form, Figur und mehr. Nun sind Ihre Neugier und Fantasie gefragt, mit unterschiedlichen Materialien zu experimentieren und sich dann im kreativen Gestalten auszudrücken. Wir bringen Anregungen und Impulse mit. Gemeinsam schauen wir am Ende auf den Gestaltungsprozess und das, was im Laufe des Tages entstanden ist.

**Seien Sie gespannt und freuen Sie sich auf einen bunten Tag.**



**Barbara Hummler-Antoni**  
Dipl. Kunsttherapeutin



**Selena Wolf**  
Kunsttherapeutin (M. A.)

## KISS-Weihnachtsfeier

Bevor das Jahr zu Ende geht, laden wir alle Mitglieder von Stuttgarter Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen sowie Wegbegleiter\*innen und Unterstützer\*innen herzlich zur Weihnachtsfeier der KISS Stuttgart ein.

Kommen Sie vorbei und nutzen sie die Gelegenheit, andere Selbsthilfegruppen und das KISS-Team kennenzulernen. Ein weihnachtliches Fingerfood-Büfett, Live-Musik und ein Kleinkunst-Programm erwarten Sie. Lassen Sie uns gemeinsam mit einem Weihnachtsfest den Ausklang des Jahres feiern.

Kommen Sie gern allein oder gemeinsam mit Ihrer Selbsthilfegruppe oder -initiative. Pro Person darf auf Wunsch auch gern eine Begleitperson mitgebracht werden. Wir bitten lediglich um eine vorherige Anmeldung, damit wir uns auf die Anzahl an Personen einstellen können.

**SONDERVERANSTALTUNG FÜR  
MENSCHEN AUS SELBSTHILFE-  
GRUPPEN / SELBSTORGANISIERTEN  
INITIATIVEN**

**Termin** Freitag | 05.12.2025,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Ort** Bügerräume im Bürgerzentrum West  
Bebelstr. 22 | 70193 Stuttgart

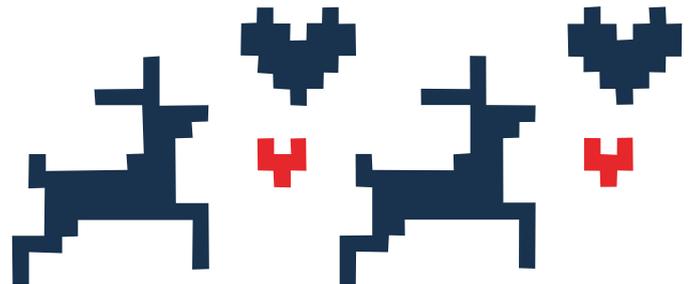
**Anmeldung** bis 28.11.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/  
weihnachtsfeier25](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/weihnachtsfeier25)

**Telefon** 0711 6406117

**E-Mail** [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

**Teilnehmende** Menschen aus Selbsthilfegruppen/  
-initiativen und KISS-Unterstützer\*innen  
auf Wunsch mit je einer Begleitperson

*Das Team der KISS Stuttgart*



# Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen



## INFORMATIONSVANSTALTUNGEN FÜR FACHKRÄFTE IN BERATUNGS- STELLEN UND -FUNKTIONEN

- 1. Termin** Freitag | 14.03.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr  
**Ort** KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart  
**Leitung** Anna Lytkin  
**Anmeldung** bis 06.03.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/  
fachkraefte1-25](http://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachkraefte1-25)
- 2. Termin** Dienstag | 24.06.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr  
**Ort** Online via Zoom (den Link erhalten Sie nach  
dem Anmeldeschluss)  
**Leitung** Janne Rauhut  
**Anmeldung** bis 17.06.2025 unter  
[kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/  
fachkraefte2-25](http://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachkraefte2-25)
- Telefon** 0711 6406117  
**E-Mail** [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
**Teilnehmende** 4 – 12 Mitarbeitende aus dem  
Bereich Beratung (Sozial- und Gesundheits-  
bereich sowie Betriebe und Behörden)

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative Entlastung und vertrauensvolle Gemeinschaft zu erfahren, wieder Bewegung ins eigene Leben zu bringen und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte eigentlich von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Leider wissen viele gar nicht, wie groß und vielfältig das Gruppenangebot in Stuttgart tatsächlich ist.

Wir bieten Menschen, die in Beratungsstellen oder in Beratungsfunktionen arbeiten, an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.

Hierfür gibt es in 2025 zwei voneinander unabhängige Termine: einen vor Ort bei uns in der KISS Stuttgart und einen Termin online. Entscheiden Sie, welcher sich besser in Ihren Arbeitsalltag integrieren lässt.

### Wir freuen uns auf Sie!

#### Anna Lytkin

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, (B. A.),  
KISS Stuttgart



#### Janne Rauhut

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, (B. A.),  
KISS Stuttgart



# Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient\*innen und Entlastung für die Praxis

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um Praxismitarbeiter\*innen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen zu informieren.

Sie erhalten eine Einführung in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und erfahren, wie Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren Patient\*innen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben. Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen werden dabei konkret über ihre Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten.

Ziel dieses Seminars ist es, medizinische Fachangestellte in der Praxis als zentrale Ansprechpartner\*in für Selbsthilfegruppen zu qualifizieren. Diese Strukturveränderung setzt Ressourcen im Praxisablauf frei, trägt zur Patientenbindung bei und führt zur Entlastung der Ärzt\*innen. Eine Teilnahme am Seminar sollte in Abstimmung mit der Praxisleitung erfolgen.

## INFORMATIONSVERANSTALTUNG FÜR MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE

<b>Termin</b>	<b>Mittwoch   12.11.2025, 14:30 – 17:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	KISS Stuttgart Tübinger Str. 15   70178 Stuttgart
<b>Leitung</b>	Daniela Fuchs, Leona Müller
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 04.11.2025 unter</b> <a href="https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-25">kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-25</a>
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info@kiss-stuttgart.de">info@kiss-stuttgart.de</a>
<b>Teilnehmende</b>	8 – 20 Praxismitarbeitende

**Daniela Fuchs**  
KOSA, Kassenärztliche Vereinigung  
Baden-Württemberg



**Leona Müller**  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B. A.),  
KISS Stuttgart  
Mitglieder von Selbsthilfegruppen



# Tag der offenen Tür bei KISS Stuttgart

## Was Sie schon immer einmal über Selbsthilfegruppen wissen wollten.

Erkrankung? Krise? Umbruch? Neuorientierung? Sucht? In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. In der Gruppe finden Sie Verständnis und Unterstützung, teilen Wissen und Erfahrung.

Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-)finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

In einem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfahren, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann. Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema Selbsthilfegruppen haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch KISS-Mitarbeitende.

### INFOVERANSTALTUNG FÜR INTERESSIERTE

<b>Termin</b>	<b>Donnerstag   18.09.2025, 16:00 – 19:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	KISS Stuttgart Tübinger Str. 15   70178 Stuttgart
<b>Leitung</b>	Alina Braitmaier
<b>Anmeldung</b>	<b>Nicht notwendig, aber möglich unter</b> <a href="https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-25">kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-25</a>
<b>Telefon</b>	0711 6406117
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info@kiss-stuttgart.de">info@kiss-stuttgart.de</a>
<b>Teilnehmende</b>	Menschen, die mehr über Selbsthilfegruppen und KISS Stuttgart erfahren möchten



**Alina Braitmaier**

Digitale Kulturwissenschaftlerin (M. A.),  
KISS Stuttgart



## KISS-Newsletter

Aktuelle Informationen für Interessierte, für Fachleute, für Selbsthilfegruppen und -Initiativen:

- Welche Gruppen werden momentan neu gegründet?
- Welche Veranstaltungstermine stehen an?
- Welche Fördermöglichkeiten, Wettbewerbe und Serviceangebote für Gruppen, Initiativen und gemeinnützige Vereine gibt es aktuell?
- Was gibt es Neues rund um die Selbsthilfe, was hat sich verändert, was ist zu beachten?

Der Newsletter erscheint alle zwei Monate und kann hier angeschaut und abonniert werden:

[www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter](http://www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter)

## Publikationen bestellen

Gern schicken wir Ihnen kostenfrei unsere Publikationen und Informationsmaterialien zu, einmalig oder regelmäßig. Hier geht's zum Bestellformular:

[www.kiss-stuttgart.de/downloads/kostenlos-bestellen](http://www.kiss-stuttgart.de/downloads/kostenlos-bestellen)

## KISS auf Social Media



## Radio: Selbsthilfe auf Sendung

Bei „WIR auf Sendung“ ist der Name Programm: Es geht um Menschen und das menschliche Miteinander. Hier werden soziale Themen aufbereitet und mit engagierten Menschen mit interessanten Lebensläufen gesprochen. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen stellen sich vor. Musik ist natürlich immer mit dabei.

WIR auf Sendung wird produziert von der Redaktion der Selbsthilfegruppen. Die Sendungen der Redaktion:

- WIR auf Sendung – immer am ersten Donnerstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr. Wechselnde Themen sowie Forum für Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierte Initiativen und immer mit den neuesten Nachrichten aus der KISS Stuttgart
- Stotterfunk – immer am fünften Donnerstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr. Eine Sendung des Freundeskreis stotternder Menschen in Stuttgart

KISS Stuttgart ist Gründungsmitglied des Freien Radios für Stuttgart und unterstützt die Redaktion der Selbsthilfegruppen. Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart, auf 102,1 MHz im Kabel und weltweit als Livestream übers Internet unter [www.freies-radio.de](http://www.freies-radio.de)



WIR heißt die zweimal jährlich erscheinende Zeitschrift rund um die Selbsthilfe in Stuttgart. Die Zeitschrift liegt bei KISS Stuttgart in der Tübinger Str. 15 aus, aber auch in Arztpraxen, therapeutischen Einrichtungen, Rathäusern, Büchereien, Ämtern und an vielen anderen Orten.

## Kostenlos abonnieren oder downloaden

Wenn Sie das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin kostenfrei abonnieren möchten, nutzen Sie bitte das Bestellformular auf unserer Website. Wollen Sie aber die aktuelle und ältere Ausgaben des WIR Magazins als PDF-Datei, können Sie diese auch downloaden. Beides finden Sie hier:

[www.kiss-stuttgart.de/downloads](http://www.kiss-stuttgart.de/downloads)



Datum	Programm	Seite
25.01.2025	Im Konflikt kooperieren – Trainingstag für Menschen in der Selbsthilfe	06
18.02.2025	Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen	08
14.03.2025	Selbsthilfegruppen – welche es gibt uns was sie machen	26
29.03.2025	Lecker & gesund im Alltag – Koch-Workshop nach ayurvedischen Prinzipien	10
10.04.2025	Von der Gruppe zum Verein – Voraussetzungen, Anforderungen und Schritte zur Vereinsgründung	12
24.05.2025	Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen	14
24.06.2025	Selbsthilfegruppen – welche es gibt uns was sie machen (online)	26
25.06.2025	Wie aus Selbst(für)sorge Selbstbestimmung wird – Philosophischer Spaziergang	16
18.09.2025	Tag der offenen Tür bei KISS Stuttgart	30
27.09.2025	Den Generationenwandel in Selbsthilfegruppen begleiten	18
16.10.2025	Resilienz – Psychische Widerstandskraft stärken	20
12.11.2025	Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis	28
22.11.2025	Farben tanken im Novembergrau	22
05.12.2025	KISS-Weihnachtsfeier	24

## Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

KISS Stuttgart

Tübinger Str. 15

70178 Stuttgart

Tel. 0711 640117

Fax. 0711 6074561

[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

[www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

### Sprechzeiten

Telefonische Information und Beratung

Montag 14 – 16 Uhr und 18 – 20 Uhr

Dienstag 10 – 12 Uhr

Mittwoch 14 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 16 Uhr

### Persönliche Beratung

Mittwoch 17 – 18 Uhr

Donnerstag 12 – 13 Uhr

