

## KISS Stuttgart Newsletter 04/22

Sechsmal jährlich veröffentlicht KISS Stuttgart einen E-Mail-Newsletter für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und alle Interessierten mit Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

### Inhalt

#### **Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen**

- Selbsthilfegruppe Osteoporose
- Selbstmitgefühl und Achtsamkeit
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Neu in der KISS Datenbank

#### **Informationen**

- Neue Kolleginnen bei KISS Stuttgart
- Infoblatt Seltene Erkrankungen
- Werbung für Ihre Gruppe: Vorstellungstext im WIR-Magazin
- Aktion „zamma – gemeinsam aktiv“ bringt Stuttgarter mit und ohne Behinderung zusammen
- Tour der guten Engagement-Orte in Stuttgart
- SWR-Beitrag über Selbsthilfegruppen

#### **Termine**

- Online-Seminar: Krisen als Chance sehen
- Sommerschließzeit der KISS Stuttgart
- Tag der offenen Tür bei KISS Stuttgart – Was Sie schon immer einmal über Selbsthilfegruppen wissen wollten
- Vom ersten Schritt – Wir entdecken Theater
- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

## Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

### Selbsthilfegruppe Osteoporose

Wir vom Landesverband Baden-Württemberg und Saarland beabsichtigen, mit Ihnen und für Sie in Stuttgart und Umgebung eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe zu eröffnen. Hierfür ist eine Eröffnungsveranstaltung geplant. Den Termin dazu können Sie bei der angegebenen Ansprechpartnerin erfragen. Es gibt in Deutschland ca. 8 Millionen Betroffene. Osteoporose ist zwar nicht heilbar, der Verlauf kann aber durch gezieltes Training verlangsamt oder gar gestoppt werden. Deshalb würden wir uns freuen, wenn es in absehbarer Zeit gelingen würde, für Sie eine Selbsthilfegruppe in Stuttgart und der Umgebung von Stuttgart einzurichten. Wer daran teilnehmen möchte, kann sich per E-Mail unter [gerti.reich@osteoprose-deutschland.de](mailto:gerti.reich@osteoprose-deutschland.de) oder telefonisch unter 07381 7389015, 0151 12167418 auf die Interessiertenliste setzen lassen.

### Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

„Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz. Es trägt Zärtlichkeit und ein Wohlwollen in sich, die Alles umfassen und jedes Herz berühren“, sagt Jack Kornfield. In der Gruppe können wir miteinander Selbstmitgefühl üben (z. B. nach Büchern und Videos von Kristin Neff, Christopher Germer), uns untereinander austauschen, Erfolge aufspüren und uns daran erfreuen. Sie haben Selbstmitgefühl und Achtsamkeit bereits für sich entdeckt? Dann sind Sie herzlich willkommen! Die ersten beiden Kennenlernetreffen finden statt am Donnerstag, [29.09.2022](#) und [20.10.2022](#), jeweils 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart. Bei Fragen wenden Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### Weitere Gründungsinitiativen

Eine Gesamtübersicht über aktuelle Gründungsinitiativen finden Sie auf unserer Internetseite [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) unter „[Beratung / bei der Gruppengründung](#)“. Bei Fragen wenden Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### 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 kostenfrei bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch können Sie Fragen, Erwartungen und eventuelle Bedenken besprechen und klären. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei der Bewerbung Ihrer Gründungsinitiative, z. B. beim Verfassen

und Verbreiten Ihrer Texte oder durch Veröffentlichung in unseren Print- und Online-Publikationen.

Auch speziell für den Start neuer Selbsthilfegruppen bietet die KISS Stuttgart eine Unterstützung an. Weitere Informationen finden Sie auch auf [www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-bei-der-gruppengruendung](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-bei-der-gruppengruendung)

Bei Interesse rufen Sie uns einfach an.

Ansprechpartnerin: Beate Voigt, Tel. 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

Unsere telefonischen Sprechzeiten sind:

Mo, Mi, Do 14:00 - 16:00 Uhr

Mo 18:00 - 20:00 Uhr

Di 10:00 - 12:00 Uhr

## Neu in der KISS Datenbank

- [Shema8](#) (Selbsthilfe bei Depression, Anwendung der Schematherapie)
- [Rosensteinpark parkrun](#)

Sie sind als Stuttgarter „Selbsthilfegruppe“ oder „selbstorganisierte Initiative“ an einer kostenfreien Registrierung in der KISS-Datenbank interessiert?

Die KISS-Datenbank ist unsere Basis für die Beratung und Information von Menschen, die Kontakt zu einer Gruppe oder Initiative suchen. Sie enthält genaue und aktuelle Informationen über die einzelnen Gruppen/Initiativen in Stuttgart. Offizielle Daten werden auch auf unserer Homepage veröffentlicht.

Welche Vorteile bietet die Registrierung:

- Förderung des Bekanntheitsgrades Ihrer Gruppe oder Initiative
- Bewerbung Ihrer Sonderveranstaltungen auf der KISS Homepage
- Sie erhalten regelmäßig Informationen über Fortbildungsangebote und Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen in Stuttgart.

Hier geht's zur Registrierung: [www.kiss-stuttgart.de/beratung/aufnahme-in-unsere-datenbank](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung/aufnahme-in-unsere-datenbank)

## Informationen

### Neue Kolleginnen bei KISS Stuttgart

Neue Gesichter in der Selbsthilfekontaktstelle: Die erfahrene Sozialarbeiterin Anna Lytkin verstärkt unser pädagogisches Team in den Bereichen Beratung und Gruppengründung. Alina Braitmaier hat Digitale Geisteswissenschaften studiert und bringt neues Knowhow in den Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Herzlich willkommen bei uns!

## Infoblatt Seltene Erkrankungen

Sie suchen Informationen und Austausch zu einer seltenen Erkrankung und haben in unserer Selbsthilfe-Datenbank keine Gruppe in Stuttgart gefunden? Auf unserem neuen Infoblatt finden sie die wichtigsten überregionalen Anlaufstellen in der Übersicht. Es liegt aus bei KISS Stuttgart in der Tübinger Str. 15 sowie digital auf unserer Homepage unter Downloads / Infomaterial KISS: [Infoblatt als PDF](#).

## Werbung für Ihre Gruppe: Vorstellungstext im WIR-Magazin

Möchten Sie, dass mehr Menschen den Weg in Ihre Gruppe finden? Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen können sich im Stuttgarter Selbsthilfe Magazin WIR vorstellen und so auf sich aufmerksam machen – z. B. in der Herbst-Ausgabe, die im November 2022 erscheint. Wie das geht und was Sie dabei beachten müssen, erfahren Sie unter [kiss-stuttgart.de/ihr-text-im-wir-magazin](http://kiss-stuttgart.de/ihr-text-im-wir-magazin)

## Aktion „zamma – gemeinsam aktiv“ bringt Stuttgarter mit und ohne Behinderung zusammen

Das Freizeitteam der Offenen Hilfen organisiert für Menschen mit Behinderung jeden Alters in Stuttgart Freizeitaktivitäten für Einzelpersonen und als Gruppenangebote. Viele möchten aber eigentlich lieber direkt im örtlichen Verein, auf dem nächsten Sportplatz im Stadtteil, der Volkshochschule oder im Fitnessstudio um die Ecke mitmachen können. Gleichzeitig möchten immer mehr Vereine und Organisationen inklusiver werden. Deshalb werden nun im Rahmen der Aktion „zamma“ Menschen mit Behinderung aus Stuttgart gesucht, die sich einen Hobbytraum erfüllen möchten, sowie Leute, die Lust auf einen flexiblen Nebenjob haben, in dem sie Menschen mit Behinderung bei Freizeitaktivitäten begleiten. Angesprochen sind außerdem Vereine, Freizeit- und Bildungseinrichtungen, die ihre Angebote Schritt für Schritt für Menschen mit Behinderung zugänglich machen möchten. Mehr Infos: [wohnen-assistenz-beratung.diakonie-stetten.de/unterstuetzung-und-freizeit/gemeinsam-aktiv.html](http://wohnen-assistenz-beratung.diakonie-stetten.de/unterstuetzung-und-freizeit/gemeinsam-aktiv.html)

## Tour der guten Engagement-Orte in Stuttgart

Bürgerschaftliches Engagement macht Spaß, tut gut, ist kreativ, bietet Möglichkeiten, sich zu beteiligen und mitzugestalten, leistet Unterstützung und Hilfe und sorgt für ein gutes Miteinander in unserer Stadt. Engagement findet erfolgreich an ganz unterschiedlichen und oftmals überraschenden Orten in Stuttgart statt. Das Team der Engagement-Förderung Stuttgart möchte gemeinsam mit Interessierten in den nächsten Monaten diese „guten Engagement-Orte“ in Stuttgart besuchen, sie kennenlernen und für die Stadtgesellschaft sichtbar machen. Mehr unter [portal.engagement-stuttgart.de/tour-der-guten-orte](http://portal.engagement-stuttgart.de/tour-der-guten-orte)

## SWR-Beitrag über Selbsthilfegruppen

Was bringt der Austausch unter Betroffenen? Bei SWR2 steht ein spannender Beitrag zum Thema Selbsthilfe zum Nachhören zur Verfügung. Im Gespräch mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Fachkräften geht es um den Ablauf von Gruppentreffen,

Beratung, Vorurteile und persönliche Erfahrungen. Mehr Infos und Link zur Sendung: [kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-swr2-sendung-2022](https://kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-swr2-sendung-2022)

## ASSIST- Studie zu Substanzkonsum sucht Teilnehmende

In Stuttgart sind rund 13.000 Menschen von Alkohol, über 11.000 von Beruhigungs- oder Schlafmitteln und rund 4.000 von Cannabis und/oder anderen illegalen Substanzen abhängig. Doch nur wenige von ihnen erhalten bisher die Beratung und Behandlung, die sie sich wünschen. Die wissenschaftliche Studie ASSIST, für die noch Teilnehmer\*innen gesucht werden, will das jetzt ändern. ASSIST ist ein Projekt des Klinikums Stuttgart, gemeinsam mit dem Stuttgarter Suchthilfeverbund. Teilnehmen kann, wer in Stuttgart wohnt, zwischen 18 und 65 Jahre alt ist, und Probleme mit Suchtmitteln hat. Teilnehmende erhalten eine Aufwandsentschädigung, eine unverbindliche Konsumeinschätzung und bei Bedarf einen persönlichen Behandlungsplan. Weitere Informationen unter [www.suchthilfeportal.de](http://www.suchthilfeportal.de)

## Termine

### Online-Seminar: Krisen als Chance sehen

Zwei Jahre Corona-Pandemie. Was hat das mit mir zu tun?

Nutzen Sie Ihre Vergangenheit als Ausrede? Oder sehen Sie es als Stärke, dass Sie immer wieder aufgestanden sind und weitergemacht haben? Jeder Mensch auf der Erde hat die Pandemie auf unterschiedliche Art und Weise erlebt. Egal welche Erfahrungen wir mit der Pandemie gemacht haben, sie bleibt ein Stück unserer aller Leben. Wie können wir unsere Vergangenheit reflektieren, daraus nützliche Schlüsse ziehen, um gestärkt daraus hervorzugehen?

In diesem Workshop sollen Werkzeuge an die Hand geben, damit Sie genau diese wertvollen persönlichen Erfahrungen bei sich freilegen und mit anderen teilen können. Außerdem tauschen wir mit Ihnen nützliche Tipps und Tricks aus, wie Sie Ihre Erfahrungen als Stärke einsetzen können.

Kostenfreies Angebot durch die Landesstelle der psychologischen Beratungsstellen in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg.

Leitung: Dr. Pascal Kühner, Diplom-Psychologe und Onlinebeauftragter im EU-Projekt der Landesstelle & Cornelia Christian, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Fachberaterin und Teamleiterin bei EUTB Offene Herberge e. V.

Termine: **Montags, 01.08.2022 | 08.08.2022 | 15.08.2022, je 19:30–21:00 Uhr** (nur komplett buchbar)

Anmeldung per Mail an [sekretariat@lpb-elk-wue.de](mailto:sekretariat@lpb-elk-wue.de). Weitere Details finden Sie im [digitalen Flyer](#).

### Sommerschließzeit der KISS Stuttgart

Für Ihre Planung: KISS Stuttgart ist **vom 01.08. – 14.08.2022** geschlossen.

In dieser Zeit bieten wir keine Beratung an und in den Räumen in der Tübinger Straße 15 können sich keine Gruppen treffen.

Ab **Montag, den 15.08.2022** gelten wieder die gewohnten Sprechzeiten und Trefftermine von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen.

## 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 haben.

Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch eine KISS-Mitarbeiterin.

Infoveranstaltung für Menschen, die mehr über Selbsthilfegruppen und KISS erfahren möchten

Leitung: Jan Siegert, Dipl. Sozialpädagoge, KISS Stuttgart

Termin: **Donnerstag, 15.09.2022, 16:00 – 19:00 Uhr**

Ort: **KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart**

Anmeldung bei KISS Stuttgart unter [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de), Tel. 0711 6406117 oder per [Direktanmeldung über die Homepage](#)

## Vom ersten Schritt – Wir entdecken Theater

Wer kennt ihn nicht, den ersten Schritt? Oft gefürchtet, danach mit Stolz betrachtet. Sie haben ihn bereits getan; den ersten Schritt in eine Selbsthilfegruppe. Gemeinsam wollen wir uns nun in die Welt des Theaters wagen und zusammen einen ersten Schritt auf die Bühne setzen. Alles unter der Prämisse „nichts muss, alles kann“. Wir experimentieren mit Körper, Stimme, Mimik und Gestik und finden heraus, was es mit diesen ersten Schritten auf sich hat.

Was macht diese eigentlich so besonders? Warum haben wir davor solche Angst und sind danach umso glücklicher?

Am Ende des Projekts wollen wir unsere Erkenntnisse und die Selbsthilfe auf die Bühne bringen und in einem kleinen Beitrag am Stage Sharing Abend zeigen, was aus unseren ersten Schritten geworden ist.

Kostenfreies Angebot für 7 – 12 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Leitung: Valerie Gaedicke, Spielleiterin BuT und Anna-Sophia Janke, Sprachförderkraft B.A., Spielleiterin BuT

Termine:

- **Samstag, 24.09.2022, 9:00 – 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 27.09.2022, 18:30 – 20:30 Uhr**
- **Dienstag, 11.10.2022, 18:30 – 20:30 Uhr**
- **Dienstag, 25.10.2022, 18:30 – 20:30 Uhr**
- **Samstag, 05.11.2022, 9:00 – 13:00 Uhr**
- **Dienstag, 08.11.2022, 18:30 – 20:30 Uhr**

Ort: **Bischof-Moser-Haus, Wagnerstr. 45, 70182 Stuttgart**

Anmeldung bis **11.09.2022** bei KISS Stuttgart unter [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de), Tel. 0711 6406117 oder per [Direktanmeldung über die Homepage](#)

## Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart

Selbsthilfe auf Sendung! Die [Redaktion der Selbsthilfegruppen](#) im Freien Radio für Stuttgart sendet mehrmals pro Monat. Wer bei der Redaktion der Selbsthilfegruppen mitmachen möchte, kann sich melden über [selbsthilfe@freies-radio.de](mailto:selbsthilfe@freies-radio.de)  
Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart und drum rum oder als Livestream übers Internet unter [www.freies-radio.de](http://www.freies-radio.de)

Die nächsten Sendetermine:

- **04.08.2022, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Ausstrahlung der Ergebnisse des Workshops „Wir machen eine Radiosendung“
- **01.09.2022, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Sendung rund um das Thema Akustik und Hörgeräte
- **06.10.2022, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Interviews mit Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Initiativen

Sendung verpasst? Dann jetzt als Podcast in gekürzter Fassung anhören unter [kiss-stuttgart.de/wiraufsendung](http://kiss-stuttgart.de/wiraufsendung)

## Aktionstage

30.07.2022 – Internationaler Tag der Freundschaft  
09.08.2022 – Internationaler Tag der indigenen Völker  
12.08.2022 – Internationaler Tag der Jugend  
19.08.2022 – Welttag der humanitären Hilfe  
29.08.2022 – Internationaler Tag gegen Nuklearversuche  
04.09.2022 – Tag der Jüdischen Kultur  
05.09.2022 – Internationaler Tag der Wohltätigkeit  
05.09.2022 – Kopfschmerztag  
08.09.2022 – Europäischer Tag der ersten Hilfe  
09.09.2022 – Tag des alkoholgeschädigten Kindes  
10.09.2022 – Welt-Suizid-Präventionstag  
11.09.2022 – Tag der Wohnungslosen  
15.09.2022 – Weltlymphomtag  
21.09.2022 – Welt-Alzheimerntag  
22.09.2022 – Autofreier Tag  
23.09.2022 – Tag der Bisexualität  
25.09.2022 – Tag der Gehörlosen  
28.09.2022 – Aktionstag gegen die Glücksspielsucht  
29.09.2022 – Weltherztag

04/22

# Newsletter



## Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.  
Tübinger Straße 15  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117  
[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

Redaktion: Jan Siegert, Alina Braitmaier, Beate Voigt, Hilde Rutsch

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* für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe.

---

## Newsletter abonnieren

Sie können unseren Newsletter ganz einfach abonnieren, dann bleiben Sie immer auf dem Laufenden, was die Selbsthilfe in Stuttgart betrifft.

Melden Sie sich dazu einfach mit Ihrer E-Mail-Adresse an unter:  
[www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter](http://www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter)