

Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

Thema
Selbsthilfe und Gesundheit

Inhalt

- _Thema
- _Aus der KISS Stuttgart
- _Selbsthilfe aktuell
- _Selbsthilfe in Stuttgart
- _Tipps & Termine

- Thema**
- 3 - 6** - Salutogenese, Selbsthilfe und Selbstregulation
- 6** - Kommunale Gesundheitskonferenz in Stuttgart
- 7** - ABSH e. V.
- Selbsthilfegruppe von Zwangserkrankten sucht andere Betroffene
- 8** - Unabhängige Patientenberatung
- 9** - Engelleri aşmak: Bir çok Göçmenin kendi ihtiyaçlarına hitap eden Hasta danışmanlığına ihtiyacı var

- Aus der KISS Stuttgart**
- 10** - Verabschiedung von Sabine Gärtling
- 11 - 12** - Interview „Erste Schulung für angehende In-Gang-SetzerInnen“
- 12** - Werkstattangebot „Ein Text über unsere Gruppe“
- 13** - Kurz berichtet

- Selbsthilfe aktuell**
- 14 - 15** - Buchrezension: Selbsthilfegruppen.
- 15** - Fragen und Antworten
- Selbsthilfe für MigrantInnen

- Selbsthilfe in Stuttgart**
- 16** - Turner-Syndrom-Vereinigung, Gruppe für erwachsene Frauen in Stuttgart
- Angehörige von Messies
- Aderhautmelanom
- 17** - Frauen, die ein Kind zur Adoption freigegeben haben
- Unfruchtbarkeit
- Selbsthilfegruppentreffen
- 18** - Einzelkontakte
- Gründungsinitiativen

- Tipps und Termine**
- 19** - Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität
- Ein Infostand für unsere Gruppe
- Filmtipp

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen empfinden die regelmäßigen Treffen nicht nur als Stütze in schwierigen Zeiten, sondern als Bereicherung für ihr Leben. Warum das so ist und wie sich die eigene Wahrnehmung, das eigene Verhalten dahingehend gestalten lassen, dass dieser positive Effekt entstehen oder verstärkt werden kann, wird im Leitartikel „Salutogenese, Selbsthilfe und Selbstregulation“ näher beleuchtet. Der Mediziner Theodor Dierk Petzold geht darin der Frage nach der Entstehung von Gesundheit im Zusammenhang mit gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf den Grund: Was verbirgt sich hinter dem Konzept der Salutogenese und wie kann ich damit bewusst Einfluss nehmen auf die eigene Lebenswirklichkeit und das gemeinsame Erleben des Gruppengeschehens?

Der Schwerpunkt „Selbsthilfe und Gesundheit“ wird in dieser Ausgabe aber nicht nur theoretisch bearbeitet. Selbsthilfegruppen zum Thema stellen sich vor und wir werfen einen Blick auf die Kommunale Gesundheitskonferenz. Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland setzt in Stuttgart neue Maßstäbe in der Beratungsarbeit speziell für MigrantInnen. Auf Seite 8 erfahren Sie mehr über das Angebot der UPD, das sich insbesondere an türkischstämmige Menschen richtet – die den Artikel auf Seite 9 sogar in ihrer Muttersprache lesen können.

Die ersten Schulungen für das Projekt „In-Gang-Setzer“ haben stattgefunden, zwei Teilnehmer schildern ab Seite 11 ihre Eindrücke in einem Interview. Die vom Gießener Psychologen Jürgen Matzat verfasste Rezension des Fachbuchs „Selbsthilfegruppen“ betrachtet die gemeinschaftliche Selbsthilfe aus einem professionellen Blickwinkel heraus (Seite 14).

Wie gewohnt finden Sie im Heft auch Berichte von unseren Werkstattangeboten und weiteren Veranstaltungen, Hinweise auf Termine, Kontaktsuchen, Gründungsinitiativen und Wissenswertes rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Über Beiträge und Anregungen zum Stuttgarter Selbsthilfe Magazin freuen wir uns. Die nächste Ausgabe des Stuttgarter Selbsthilfemagazins erscheint im Juli 2013 mit dem Schwerpunkt „Inklusion“.

Salutogenese, Selbsthilfe und Selbstregulation

Salutogenese (von salus=Gesundheit und genese=Entstehung) ist die Frage nach der Entstehung von Gesundheit

Einleitung

Wenn ein Chirurg einen Tumor im Bauch entfernt und alle Schichten wieder ordentlich zunäht, braucht es noch die Selbstheilungsfähigkeit des Organismus, damit die Haut wieder richtig geschlossen ist und der Patient annähernd normal leben kann. Ohne die Selbstregulation wäre die Arbeit des Chirurgen die eines Puppenspielers. Ähnlich verhält es sich mit allen medi-

Ein Empfinden von Stimmigkeit - das Kohärenzgefühl

Wie funktioniert unsere Selbstregulation in Richtung Gesundheit?

Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Stressforscher, der Schöpfer des Begriffes ‚Salutogenese‘, hat die Frage nach der Entstehung von Gesundheit mit einem ‚Kohärenzgefühl‘ beantwortet. ‚Kohärenzgefühl‘

Für die Gefühlswelt die ‚Bedeutsamkeit‘: Wenn wir das Gefühl haben, dass sich unsere Anstrengung für eine Sache lohnt, dass sie anerkannt wird und sinnvoll ist, haben wir das Gefühl von ‚Bedeutsamkeit‘ oder ‚Sinnhaftigkeit‘.

Für die Dimension des Denkens die ‚Verstehbarkeit‘: Wenn wir uns unsere Erfahrungen erklären können, das heißt, sie zuordnen können, und die Erlebnisse und Beobachtungen für uns irgendwie absehbar sind, entspricht das der Komponente der Verstehbarkeit.

So bilden nach Antonovsky (1979) Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit zusammen das Kohärenzgefühl. Inzwischen wurde dieses Konzept besonders im Bereich der Gesundheitsförderung viel diskutiert und beachtet.

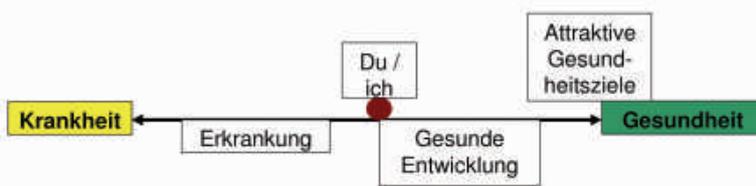
Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit

In Selbsthilfegruppentreffen können zu diesen Themen immer wieder z.B. folgende Fragen gestellt werden.

Als übergeordnetes Thema steht die Frage nach stimmiger Verbundenheit, ‚Kohärenz‘:

- Woran merke ich Stimmigkeit / Kohärenzgefühl? Wie fühlt sich Stimmigkeit für mich an?
- Wann fühle ich mich stimmig? Innerlich: körperlich – emotional - gedanklich?
- Wo und wann fühle ich mich mit meiner Umwelt stimmig verbunden: mit meinen nächsten, wichtigsten, liebsten Mitmenschen? Im Beruf, in der Kultur, global, in der Religion (meinem ethischen Wertesystem, Glauben)?

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



zistischen Behandlungen. So dürfen Ärzte sich bei der Selbstheilungsfähigkeit ihrer Patienten bedanken, denn ohne sie wären sie keine Ärzte.

Selbstheilungsfähigkeit ist nicht nur eine unbewusste, uns eher automatisch vorkommende Selbstregulation wie die Heilung von Wunden, einer Grippe, einer Magendarminfektion oder dergleichen mehr, sondern auch all das, was wir ganz bewusst durch unsere Eigenaktivität erreichen. Dazu gehört ganz besonders natürlich auch alles, was zur ‚Selbsthilfe‘ gehört.

Dass Selbsthilfe wirkt, haben viele Menschen erfahren und ist durch viele Untersuchungen belegt. Wir wollen mit der Frage nach der ‚Salutogenese‘ eine Antwort finden, wie Selbsthilfe wirken kann. Vielleicht ist es möglich, mit Hilfe einer Theorie über die Wirkweise die Praxis der Selbsthilfe noch zu verbessern.

(engl. ‚sense of coherence‘ SOC) bedeutet soviel wie Sinn und Gefühl von Stimmigkeit und Verbundenheit mit einer „globalen Ausrichtung“. Es hat auch eine Ähnlichkeit zu Urvertrauen in das Leben, ein Vertrauen, dass alles letztendlich schon gut werden wird – was auch immer geschehen mag. Ein solches Kohärenzgefühl soll wesentlich für unsere gesunde Entwicklung verantwortlich sein.

Dieses Kohärenzgefühl wird nach Antonovsky von drei Komponenten gebildet - eine für jede der drei Daseinsdimensionen:

Für die Verhaltensdimension die ‚Handhabbarkeit‘: Wenn wir meinen, dass wir die Herausforderungen des Lebens durch unser Verhalten meistern können, dass wir also genug Fähigkeiten und Ressourcen dafür haben, entspricht dies der Komponente der ‚Handhabbarkeit‘.

Besteht Stimmigkeit zwischen innen und außen? Zwischen oben und unten? Zwischen Bedürfnissen, Wünschen, Idealen, Verhalten, Gefühl, Gedanken und Glauben?

Zu den drei ‚Komponenten‘ können folgende Fragen gestellt werden.

1) Zur Handhabbarkeit: Wie kann ich mit meiner Erkrankung, mit den Symptomen so umgehen, dass ich immer wieder Wohlbefinden herstelle? Welche guten Erfahrungen habe ich damit schon gemacht? Welche Fähigkeiten, Kompetenzen habe ich dazu? Welche weiteren Ressourcen (Unterstützung?)

Gesunder Selbstregulations- / Annäherungsprozess



habe oder wünsche/brauche ich?

2) Zur Motivation/Bedeutsamkeit: Welche positive Motivation habe ich für mein Verhalten, meine Eigenaktivität für Gesundheit? Wann habe ich das Gefühl, dass sich meine Anstrengungen lohnen? Welche tiefen Bedürfnisse und Ziele habe ich? Woher bekomme ich entsprechende Anerkennung und Wertschätzung? Wodurch ist bzw. wird mein Leben und mein Verhalten bedeutsam und sinnvoll? Wo fühle ich mich zugehörig?

3) Zur Verstehbarkeit: Wie verstehe ich meine Symptome und Erkrankung und die Möglichkeiten zur Genesung (bzw.

des Umgangs mit der Erkrankung)? Welche Regeln, Gesetzmäßigkeiten gibt es, die mir ein Verstehen leichter machen und die eintretenden Veränderungen absehbarer und auch kontrollierbarer werden lassen?

Welche Rolle spielt Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit?

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
Antonovsky hat Wert darauf gelegt, dass wir krank und gesund nicht mehr als sich ausschließende Zustände im Sinne von entweder-oder betrachten, sondern von dem Wissen ausgehen, dass jeder Mensch immer sowohl

gesunde als auch kranke Anteile hat. Er spricht von einem ‚Gesundheits-Krankheits-Kontinuum‘ als „mehrdimensionales Geschehen“.

Demnach müssen wir Gesundheit immer wieder herstellen, uns immer wieder in Richtung Gesundheit bewegen – wie

ein Schwimmer in einem Fluss sich über Wasser halten muss.

Ein Modell gesunder Selbstregulation

Gesunde Selbstregulation ist zielgerichtet

Wenn ein Baby Hunger hat und schreit und saugt, erwartet es die Mama und Milch. Wenn wir jemanden freundlich anlächeln, erwarten wir (oft unbewusst), dass er freundlich zurück lächelt. Wenn wir etwas essen, erwarten wir, dass es uns sättigt und gut tut. Offenbar haben wir körperliche, emotional-soziale und auch mentale und geistige ‚Sollwerte‘, Bedürfnisse und damit auch Ziele.

Der Mensch funktioniert auch zielgerichtet – in unserem Zusammenhang in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit. Das sind für die Selbstregulation sehr attraktive Ziele, die hier mit dem in der Chaosforschung und zunehmend auch in der Hirnforschung verwendeten Begriff ‚Attraktoren‘ bezeichnet werden. Diese Attraktoren sind attraktiv: sie ziehen sozusagen unsere Aktivität an, sie motivieren uns zu unserem Verhalten.

Stimmigkeit ist ein übergeordneter Attraktor

In unserem Leben wollen wir immer wieder Stimmigkeit herstellen: sowohl zwischen den unterschiedlichen Sollwerten und den aktuellen Istwerten, innere Stimmigkeit sowie stimmige Verbundenheit mit unseren Angehörigen, mit unserer Arbeit, der Politik und unserem Glauben. Stimmigkeit und stimmige Verbundenheit sind andere Worte für Kohärenz.

Bei mehreren modernen Hirn- und Psychotherapieforschern (z.B. Grawe 2004) finden wir den Begriff ‚Kohärenz‘ für ein zentrales menschliches Bedürfnis.

Hier finden wir eine interessante Verbindung von moderner neuropsychologischer Regulationsforschung zu Antonovskys Salutogenese-Konzept. Um diesen hohen („obersten“) Attraktor ‚Kohärenz‘ (stimmige Verbundenheit) dreht sich demnach unser Leben, die psychophysische Selbstregulation. Deshalb steht sie im Mittelpunkt des hier gezeigten Selbstregulationsmodells.

Selbstregulation als ständiger Prozess

Das Leben eines Menschen um seine zentralen Attraktoren ist gekennzeichnet durch 1. ständige (Selbst-) Wahrnehmung: Ist mein Ist-Zustand gleich dem Soll? Ist mein Bedürfnis annähernd befriedigt? Ist die Umwelt annähernd wie ich es erwartet habe? Dann stellt sich die Frage: Kann ich

meinen Zustand zunächst einmal so annehmen – wie er ist? Auch wenn er unstimmig ist und mir nicht gefällt und vielleicht sogar schmerzhaft ist?

Ist die Unstimmigkeit von Ist und Soll für mich bedeutsam? Bei bedeutsamer Unstimmigkeit folgt die Motivation aus der Mitte heraus zu Aktivität (2. Phase). Ich tue etwas, um mein Bedürfnis zu befriedigen, möglichst große Stimmigkeit wie auch Wohlbefinden wieder neu herzustellen, die Umwelt zu finden bzw. zu schaffen, in der ich meine Bedürfnisse befriedigen kann. Nach meinem Verhalten folgt die 3. Phase: Ich reflektiere und ziehe Bilanz: hat mein Verhalten zur Erfüllung der Erwartungen, Annäherung an mein Ziel geführt? Was lerne ich aus dem Ablauf und Ergebnis? Es folgt wieder die Selbstwahrnehmung usw.

Dieser Selbstregulationszyklus findet in allen Daseins-Dimensionen statt: in der körperlichen Dimension (auch in Bezug auf Bedürfnisbefriedigung), im Gefühlserleben (wo immer wieder das Herstellen von Liebe und Bedeutsamkeitsgefühl wichtig ist) wie auch im Denken (im Stillen von Neugier, dem Lösen von Aufgaben, beim Lernen zur Erhöhung der Verstehbarkeit).

Stimmigkeit, Annäherungs- und Vermeidungsverhalten

Die moderne Neuropsychologie gibt mit ihren Erkenntnissen der Salutogenese großen Auftrieb: das Streben nach Kohärenz als „oberstes Regulationsprinzip“ (Grawe 2004), die Erkenntnis unseres grundsätzlichen Lernvermögens (der ‚Plastizität‘ des Gehirns) wie auch die Entdeckung des Annäherungs- und Vermeidungssystems. Um sich attraktiven Zielen anzunähern, ist unser Gehirn mit einem ‚Annäherungssystem‘ ausgestattet (besonders auf der linken Hirnseite). Da wir im Dienste unserer Gesundheit aber auch Gifte und andere Gefahren meiden müssen, haben wir auch ein Abwendungssystem (mehr rechtshirinig). Alles, was

uns krank macht, wollen wir abwenden (Krankheit ist also ein starkes Vermeidungsziel) – damit wir gesund bleiben bzw. werden.

Der Annäherungsmodus ist mit Vertrauen und Offenheit gekoppelt, der Abwendungsmodus mit Angst und Sich-verschließen oder Kämpfen. Kreatives Lernen und Kreativität finden im Annäherungsmodus statt. Wenn dagegen der Vermeidungsmodus überwiegt, neigen wir eher zu Depression usw. Wenn man morgens aufwacht und sich überlegt, was man am Tage tun möchte, und einem nur Sachen einfallen, die man vermeiden möchte, tut man halt vorsichtshalber lieber gar nichts...

Daraus kann man auch das gesunde Verhältnis von Salutogenese zu Pathogenese (Entstehung von Krankheit) ableiten: Die Grundlage für gesunde Entwicklung gibt die Salutogenese. Die Frage nach der Pathogenese macht nur Sinn und erfüllt nur einen heilsamen Zweck, wenn sie auf der Grundlage und zum Erreichen von Annäherungszielen gestellt wird.

Für Gruppensitzungen ist es deshalb hilfreich, wenn die Leitung auf einen sicheren freundlichen Rahmen achtet, denn in einer solchen Atmosphäre können die Teilnehmer leichter in den Annäherungsmodus kommen. Der Annäherungsmodus wird auch durch Fragen nach positiven Zielen und Erfahrungen angeregt. Wenn wir im Annäherungsmodus sind, können wir leichter und kreativer Probleme lösen – manchmal verschwinden sie sogar wie von alleine. Auf jeden Fall werden wir so gestärkt, dass wir auch besser unsere wichtigen Abwendungsziele (wie z.B. das Vermeiden von Drogen, die Abwehr von Krankheiten) durchhalten können. In einer Gruppensitzung kann man zu Beginn den Annähe-

rungsmodus kommunikativ anregen, indem man z.B. eine Runde macht zu „Gutes und Neues“ oder zu einer von den vielen Fragen, die oben und unten aufgeführt sind.

Jammern als Vorbereitung für Gesundung?

Aus den genannten und weiteren Erfahrungen und Erkenntnissen ist

Zwei Motivationssysteme zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele



die Methode der Salutogenen Kommunikation entwickelt worden, eine neue Kommunikationsmethode, die auf dem Autonomietraining nach Grossarth-Maticek aufbaut und besonders an attraktiven Gesundheitszielen und stärkenden Ressourcen orientiert ist. Sie kann sowohl in der Arzt-Patient-Kommunikation und anderen therapeutischen, beratenden und erzieherischen Beziehungen als auch in Gruppen und ganz normalen partnerschaftlichen Beziehungen sinnvoll angewendet werden.

Als motivierende attraktive Themen von Gruppengesprächen haben wir zunächst Stimmigkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit kennen gelernt. Ebenso wichtig sind Wohlbefinden, Sicherheit und Lust/Freude.

Natürlich darf auch gejammert und geklagt werden: das gehört zur Kommunikation der Selbstwahrnehmung. Der erste Schritt zur gesunden Selbstregulation ist die Annahme dessen, was gerade ist – die Selbstannahme samt aller Krankheiten, Symptome,

Beschwerden und Klagen – natürlich auch des Jammerns, des Nicht-haben-wollens, wenn es denn da ist.

Salutogene Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Im Weiteren können wir durch Fragen die gesunde Selbstregulation immer wieder anregen:

1. Die Selbstwahrnehmung: „Was tut dir (nachhaltig) gut? Was tut dir nicht gut? Was sind deine Bedürfnisse, Wünsche, Motive und Ziele? Was ist dein aktueller Stand in Bezug auf diese? Wie ist der Ist-Zustand im Vergleich mit dem Soll-Zustand? Was möchtest du tun, wenn du wieder gesund bist? Warum möchtest du wieder gesund werden?“

2. Zur Aktivität: Was willst und kannst du für dein Wohlbefinden tun? Welche Fähigkeiten hast du? Womit hast du schon gute Erfahrungen gemacht? Kannst du das wieder anwenden? Welche weiteren Fähigkeiten und Ressourcen brauchst du?

3. Lernen/Reflexion: Stell dir vor, du machst das, was du willst in der entsprechenden Situation, im konkreten Lebenszusammenhang – was geschieht dann? Welche Reaktion/Antwort kommt von der/den anderen? Kommst du deinem Ziel näher? Wird dein Bedürfnis zumindest etwas befriedigt? Willst/musst du noch etwas Neues lernen, um dich deinem Ziel weiter anzunähern? Was fühlt sich stimmig an?

Ausblick

Eine ‚gute‘, eine achtsame und salutogenetisch orientierte Kommunikation erscheint geeignet, sowohl das Annäherungsverhalten an gesunde attraktive Ziele zu fördern als auch das Kohärenzgefühl nachhaltig zu stärken. Eine solche Kommunikation hat sich sowohl für professionelle Helfer, Berater und Lehrer als auch in Selbsthilfegruppen und im privaten Leben als sehr wertvoll erwiesen. Auch in Selbsthilfe-Partnerggesprächen wie z.B. dem Co-Counseln kann sie sinnvoll angewandt werden.

Wenn wir eine solche Kommunikation in vielen Lebensbereichen kultivieren, werden mehr Menschen motiviert und befähigt, ihre Lebenswelt immer stimmiger zu gestalten. Dann wird möglicherweise eine andere - hoffentlich gesündere - Welt entstehen.

Theodor Dierk Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren; Europ. Cert. f. Psychotherapie ECP; Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Med. Hochschule Hannover; Leiter des ‚Zentrums für Salutogenese‘, Sprecher des Dachverbands Salutogenese DachS e. V.’

Kontakt

www.salutogenese-zentrum.de
Telefon 05382 9554730
E-Mail info@salutogenese-zentrum.de

Kommunale Gesundheitskonferenz in Stuttgart

„Es braucht einen Arzt um einen Kranken zu behandeln, aber es braucht ein ganzes Dorf, um einen Menschen gesund zu erhalten.“



Dieses Motto, frei nach einem alten afrikanischen Spruch, ist Leitmotiv für die neu eingerichtete Stuttgarter Gesundheitskonferenz. Gesundheit wird nicht nur von Einrichtungen des Gesundheitswesens geschaffen, sondern spielt in alle Bereiche des öffentlichen und privaten Lebens hinein:

Arbeiten und Wohnen, Lernen und Freizeitgestaltung, Familie und Freundeskreis, Mobilität und soziale Lage, Jungsein und Altwerden sind ganz eng mit Gesundheit verbunden. Und die Selbsthilfe ist dabei ein wichtiger Partner.

Die Stuttgarter Gesundheitskonferenz beschäftigt sich mit Kinder- und Jugendgesundheit, sozial Benachteiligten und von Armut bedrohten Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund sowie mit Alter und Gesundheit. Aufbauend auf Gesundheitsberichten und Situationsanalysen werden Maßnahmen erarbeitet, umgesetzt und deren Erfolg bewertet. Die Mitarbeit ist freiwillig, doch die Sinnhaftigkeit der Gesundheitskonferenz ist so überzeugend, dass das Gesundheitsamt von einer breiten Beteiligung

vieler Institutionen und Personen ausgeht. Ein Beirat aus Vertreterinnen und Vertretern von zwanzig Organisationen unterstützt die Stuttgarter Gesundheitskonferenz, die inhaltlich und organisatorisch vom Gesundheitsamt getragen wird. Im Beirat ist die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart vertreten, da so Betroffene sehr gut beteiligt werden können.

2013 wird die Gesundheitskonferenztagung das Thema „Alter und Gesundheit“ behandeln. Neben Ernährung und Bewegung geht es um das soziale Miteinander, die Inklusion und um das Älterwerden von Migrantinnen und Migranten.

Näheres:

www.stuttgart.de/kommunale-gesundheitskonferenz

ABSH e. V. – Offener Treff führt blinde und sehbehinderte Menschen zusammen

Sehr viele Menschen, die von Blindheit oder einer Sehbehinderung betroffen sind, trauen sich oft nicht mehr aus dem Haus. Sei es aus Scham, sein Gegenüber auf der Straße nicht mehr zu erkennen und zugeben zu müssen, dass man nichts mehr sieht, sei es einfach deshalb, weil man resigniert hat, da man immer und überall auf die Hilfe Dritter angewiesen ist, egal ob beim Einkaufen oder beim Bus fahren. Fazit: Man zieht sich zurück, isoliert sich und verliert so nahezu alle sozialen Kontakte und ist nicht mehr dazu imstande, sein Leben selbständig und selbst bestimmt zu führen.

Dass das nicht sein muss, vermittelte der Verein Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V. (ABSH e.V.) im Rahmen des Offenen Treffs seiner Regionalgruppe Großraum Stuttgart am Samstag, 10.11.2012 im „Bonatz“ im Turm des Stuttgarter Hauptbahnhofs. Mehr als 60 Menschen mit Seheinschränkungen aus der Region Stuttgart kamen an diesem

Nachmittag zusammen, um sich über technische Hilfen im Rahmen einer Hilfsmittelausstellung zu informieren. Alles konnte getestet und erprobt werden. Bei manchem war das Stauen groß, fand er doch heraus, dass es für ihn Möglichkeiten gibt, auch mit eingeschränktem Sehvermögen noch Informationen wahrzunehmen und damit ein Stück mehr am Leben in der Gesellschaft teilhaben zu können.

Die Leiterin der Gruppe, Frau Marita Bürmann-Eigler, gab den Anwesenden wichtige Informationen und führte die Ratsuchenden zusammen, so dass ein reger Informations- und Erfahrungsaustausch stattfinden konnte. „Man konnte sich an diesem Tag sehr gut informieren und vernetzen“, so ein Besucher. „Wir haben viele andere Menschen mit Seh-Problemen kennengelernt und gemerkt: Wir sind nicht allein und werden auch nicht allein gelassen. Das macht Mut und gibt Kraft und ich freue mich auf das nächste Treffen“.



Frau Bürmann-Eigler, die die Gruppe zusammen mit Anke Schneider aus Sindelfingen und Waltraud Engels aus Remseck leitet, betont die Wichtigkeit der gesundheitsbezogenen Selbsthilfearbeit als einen wesentlichen Beitrag zur Akzeptanz der Sehbeeinträchtigung. Die Gruppe trifft sich mehrmals jährlich in Stuttgart.

Kontakt

ABSH e.V., Marita Bürmann-Eigler
Telefon 07427 4660375
E-Mail rg-stuttgart@abs-hilfe.de

Selbsthilfegruppe von Zwangserkrankten sucht andere Betroffene

Hast Du schon einmal den Bus verpasst, weil Du nicht sicher warst, die Haustür wirklich abgeschlossen oder den Herd wirklich ausgemacht zu haben?

Kämpfst Du mit immer wiederkehrenden Gedanken, dass Du anderen Schaden zufügen könntest?

Wäschst Du Dir einfach 40-mal am Tag die Hände und glaubst immer noch nicht, dass sie sauber sind?

Führst du solche oder ähnliche Handlungen wiederholend aus und / oder hast Du Gedanken, die Du als störend, unangenehm und unsinnig empfindest?

Wir AUCH!

Wir - das ist eine Gruppe von Zwangserkrankten, die sich immer am 1. Freitag im Monat in den Räumen der KISS

Stuttgart trifft. Wir tauschen uns über unser Leben im Allgemeinen und über unseren Umgang mit unseren Zwängen aus. Dabei bekommen wir ab und zu fachliche Unterstützung.

Wir freuen uns über Interesse und einen Austausch mit anderen Betroffenen.

Für eine Kontaktaufnahme wende Dich bitte an KISS. Dort bekommst Du unsere Kontaktdaten und weitere Informationen.

Näheres bei KISS Stuttgart,
Telefon 0711 6406117

Der Zwang

*Ein penetranter Drang
Selbst bin ich der Fang.
In den festen Klauen,
Du musst Dich trauen!
Sei frei!*

*Nichts dabei!
Von wegen,
Genau, das ist es eben
Ständig Angst
Und ewig auf der Hut
Es kostet verdammt
Viel Mut*

*Einfach nur frei zu leben
Dafür würd' ich was geben
... Genau das ist es eben
Den Zwang genug hassen
Ihn sein lassen,
Dann bist Du frei!
Ja, es ist was dabei!
Aber ich hab' einen Fang,
Einen neuen Drang
Ohne Zwang
Das Leben (Quelle: www.zwaenge.de)*

Barrieren überwinden:

Viele Migranten brauchen maßgeschneiderte Patientenberatung

Seit über einem Jahr berät die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) in Stuttgart zu Gesundheitsthemen in türkischer Sprache. Dies zum Anlass nehmend feierte die Stuttgarter Beratungsstelle zusammen mit dem türkischen Konsul Herrn Türker Ari, den Bundestagsabgeordneten

Die Ratsuchenden berät bei der UPD ein sechsköpfiges Team von Muttersprachlern. Unterstützt werden sie bei allen gesundheitsrelevanten Themen – von ihren Rechten als Patienten bis hin zur Suche nach Ärzten vor Ort.

Häufig geht es bei den Fragen um Ver-

gerufen wurde. In dieser Zeit hatte die UPD bereits Projekte für die spezielle Beratung von türkischsprachigen Migranten durchgeführt. Seit Anfang 2011 ist die UPD nun Teil der gesundheitlichen Regelversorgung und kann auf diesen Erfahrungen aufbauen.



Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD

Frau Karin Maag (CDU), Herr Stefan Kaufmann (CDU), Frau Ute Kumpf (SPD) und Frau Biggi Bender (Grüne), sowie dem Träger der Beratungsstelle der Sozialverband Vdk Herr Hans-Josef Hotz

Das deutsche Gesundheitssystem ist oft unübersichtlich, insbesondere für Migranten. Die Bilanz der UPD zeigt: Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und Wissenslücken stellen für sie zusätzliche Herausforderungen dar. Um diese zu überbrücken, bietet die UPD seit dem 1. August 2011 in Türkisch und Russisch ein bundesweites Beratungstelefon und persönliche Beratung in vier deutschen Städten an.

Wolfgang Zöllner, Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Patientinnen und Patienten, unterstrich die Bedeutung dieses Angebots: „Viele Menschen mit Migrationshintergrund finden im Vergleich zur übrigen Bevölkerung einen schlechteren Zugang zum Gesundheitssystem. Ziel der neuen Leistung ist es, sie aktiv bei der Orientierung im Gesundheitswesen zu unterstützen.“

ständnisprobleme. „Ein Informationsbrief zur elektronischen Gesundheitskarte zum Beispiel wurde von einigen Ratsuchenden als Kündigung von mitversicherten Familienangehörigen verstanden“, berichtete Nilgün Solak aus der Beratungspraxis.

Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass etwa 30 Prozent der Patienten mit Migrationshintergrund Schwierigkeiten beim Verständnis der gesundheitsbezogenen Information in deutscher Sprache haben.

Wie viele dies real sind, zeigt eine Zahl des Statistischen Bundesamts aus dem Jahr 2010. Danach leben in Deutschland 16 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund. Eine weitere Folge der verschiedenen Barrieren für Migranten ist: Sie nutzen medizinische Leistungen im Vergleich zur übrigen Bevölkerung weniger.

Auch in der Beratung bei der UPD waren sie bislang unterrepräsentiert. Die Erfahrungen damit reichen zurück seit die Patientenberatung am 1. Januar 2000 von der Bundesregierung als Modellprojekt ins Leben

„Wir wollen mit diesem Angebot mehr Menschen erreichen, die die Unterstützung am dringendsten benötigen“, sagt Dr. Sebastian Schmidt-Kaehler, Geschäftsführer der UPD. „Stellen Sie sich vor, Sie kommen in ein neues Land, in dem vieles ganz anders ist als Sie es gewohnt sind. Die Sprache, die Kultur, das Gesundheitssystem. Unsere Beratung in Türkisch und Russisch soll hier eine Brücke schlagen. Und das nicht nur, wenn es um sprachliche Verständnisprobleme geht.“

Die neue Leistung der UPD wird zunächst auf befristet bis zum 31.12.2013 vom Verband der Privaten Krankenversicherung finanziert, der per Gesetz keinen Einfluss auf den Inhalt oder den Umfang der Beratungstätigkeit nehmen darf. Dr. Volker Leienbach, PKV-Verbandsdirektor: „Das muttersprachliche Beratungsangebot ist ein wichtiger Schritt hin zu einer patientenorientierten Gesundheitsversorgung. Es ist in seinem Umfang ein in Deutschland bisher einmaliges Projekt.“

Nilgün Solak, Patientenberaterin

Kontakt

Kostenloses bundesweites
Beratungstelefon:
0 800 0 11 77 22
0 800 0 11 77 23 (türkisch)
0 800 0 11 77 24 (russisch)

Engelleri aşmak: Bir çok Göçmenin kendi ihtiyaçlarına hitap eden Hasta danışmanlığına ihtiyacı var

Yaklaşık bir buçuk sendedir Almanya Bağımsız Hasta Danışmanlığı (UPD) Stuttgart'da türkçe olarak sağlık alanında hizmet vermektedir, bunu vesile alarak 06.12.2012 tarihinde bir kutlama yaptı. Bu kutlamaya Başkonsolosumuz M.Türker Arı, sayın millet vekileri Karin Maag (CDU), Stefan Kaufmann (CDU), Ute Kumpf (SPD), Biggi Bender (Grüne) ve VdK sosyal derneğinden Hans-Josef Hotz katıldılar.

Alman Sağlık sistemi hastalar için, özellikle de göçmenlerin bir çoğu için karışık ve anlaşılmaz. UPD'nin bilançosu: Dil engeli, kültürel farklar ve bilinçsizlik hastaların durumunu daha da zorlaştırdığını gösteriyor. Burada hastalara destek verebilmek için, UPD 1.Ağustos 2011 den itibaren Almanya genelinde Türkçe ve Rusca ücretsiz danışma hattı ve 4 ayrı şehirde yerel danışma hizmeti sunuyor. Federal Hükümetin Hasta Görevlisi Wolfgang Zöllner de bu sunumun önemini şöyle vurguluyor „Göçmen kökenli insanların bir çoğunun diğer vatandaşlara göre sağlık sisteminin sunumlarına daha zor ulaşıyorlar. Yeni hizmetimizde, hedefimiz onları konumunu sağlık sisteminde güçlendirmektir“.

UPD'nin altı kişilik ekibi müracaat edenlere anadilde danışma hizmeti sunmaktadır. Hasta haklarından uzman doktor bulmaya kadar sağlıkla ilgili bütün konularda yardımcı oluyorlar. Bir çok sorun ve soru yanlış anlamaktan kaynaklanıyor. Örneğin, hastalık sigortasının gönderdiği elektronik sigortakartı hakkında bilgi veren bir mektup, birçok sigortalı tarafından aile fertlerinin sigortadan çıkarıldığı şeklinde yorumladıklarını ve danışmada buna benzer daha bir çok yanlış anlamalarla karşı karşıya kaldıklarını Nilgün Solak belirtiyor.

Farklı araştırmalar göçmen kökenli hastaların yüzde 30'unun Almanca olan sağlık bilgilerini anlamakta zorluk çektiklerini gösteriyor. Konunun önemini Almanya İstatistik Kurumunun 2010'da yayınladığı sayılarda gösteriyor. İstatistiklere göre Almanya'da 16 milyon göçmen kökenli insan yaşıyor.

Göçmenler için oluşan bu engellerin başka bir sonucuda onların tıbbi hizmetlerden diğer vatandaşlara nazaran daha az faydalanmasıdır. UPD'nin danışma hizmetlerinden de şimdiye kadar yeterince yararlanamadıkları belirlendi. Bu tecrübeler Federal Hükümetinin Hastadanışmanlığına model proje olarak sunmayı kararlaştırdığı 1.Ocak. 2000'e dayanmaktadır. O zamanlardan itibaren UPD türkçe konuşan göçmenlerin ihtiyaçlarına hitap eden projeler sunmaktadır. 2011'in başından itibaren UPD artık sağlık alanınının sabit bir hizmeti olarak sunulmaktadır.

UPD'nin Genel Müdürü Dr. Sebastian Schmidt-Kaehler „Biz bu hizmetle yardıma en çok ihtiyacı olan insanlara ulaşmak istiyoruz“ diyor ve şöyle devam ediyor „Düşünün, siz yeni bir ülkeye gidiyorsunuz ve burada dil, kültür, sağlık sistemi ve bir çok şey sizin alışık olduğunuzdan farklı. Bizim Türkçe ve Rusca olarak sunduğumuz danışma hizmetleri burada köprü görevi üstlenecek. Ve bu sadece dil sorunundan kaynaklanan problemler için değil“.

UPD'nin yeni hizmeti 31.12.2013'e sınırlı olmak üzere Özel Hastalık Sigortası Derneği tarafından karşılanmaktadır. Yasa finansörlerin danışma hizmetinin içeriğine ve şeklini karışmalarını engelliyor. PKV-Derneğinin Başkanı Dr. Volker Leienbach şöyle açıklıyor „Anadilde Danışma hizmeti hastaya yönelik sağlık hizmetleri için önemli bir

adımdır. Projenin içeriği ve kapsamı Almanya'da ilk ve tekdir“.

Almanya Bağımsız Hastadanışmanlığı-UPD gGmbH nin hedefi yasal görevi çerçevesinde, sağlık sisteminde hastaların konumunu güçlendirmektir. UPD senede bir sağlık sistemdeki problemleri durumları Federal Hükümetin Hasta Görevlisine rapor etmektedir. UPD'nin çalışmaları 5. Sosyal kanun kitabınının 65 b maddesi gereği Yasal Hastalık Sigortaları Çatı Kuruluşu (GKV) tarafından karşılanmaktadır. Türkçe ve Rusça olan danışma hizmetlerinin masrafları Özel Hastalık Sigortaları Derneği (PKV) tarafından karşılanmaktadır. UPD'nin taşıyıcı kuruluşları Sosyal Dernek VDK'nın Çatı Kuruluşu, Tüketiciler Merkezleri Çatı Kuruluşu ve Birleşen Bağımsız Hastadanışmanlığı'dır.

UPD Almanya genelinde 21 bölgede (Almanca'nın yanısıra Berlin ve Stuttgart'ta Türkçe, Dortmund ve Nürnberg'de de Rusca) danışma hizmeti veriyor, İnternet üzeri (www.upd-online.de) ve üç dilde ücretsiz Danışma Hattı sunuyor.

Kontakt

Almanca: 0800 0 11 77 22
(Pazartesi - Cuma 10-18,
Perşembe - 20)

Türkçe: 0800 0 11 77 23
(Pazartesi ile Çarşamba 10-12,
15-17)

Rusca: 0800 0 11 77 24 (Pazartesi ile Çarşamba 10-12, 15-17)

*Almanca olan danışma hattını ücretleri cep telefonlarından deęişebilir

Verabschiedung von Sabine Gärttling



Zu unserem großen Bedauern ging im November 2012 unsere Kollegin Sabine Gärttling in den Ruhestand. In über 20 Jahren engagierter Arbeit, zuletzt als Mitglied des Vorstands, hat sie die KISS Stuttgart entscheidend mitgeprägt und wurde am 16. November 2012 feierlich verabschiedet.

Ca. 50 Menschen fanden sich an jenem Freitagnachmittag in der KISS Stuttgart ein, um in festlicher, aber ungezwungener Atmosphäre mit einem Glas alkoholfreien Sekt anzustoßen, sich auszutauschen und persönlich von Frau Gärttling zu verabschieden.

Ihr Wirken in der Selbsthilfekontaktstelle dokumentierte eine Fotowand mit vielen Schnappschüssen aus den letzten 20 Jahren - auch wenn damit nur ein kleiner Teil dessen aufgezeigt werden konnte, was sie in dieser Zeit geleistet hat.

Entsprechend fielen auch die Danksgungen aus: Waltraud Trukses als Aufsichtsratsvorsitzende der KISS Stuttgart, und Hilde Rutsch, die ab jetzt die Selbsthilfekontaktstelle als alleiniger Vorstand weiter führt, würdigten

Sabine Gärttlings Verdienste um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Stuttgart und nahmen die ZuhörerInnen mit auf eine Zeitreise durch viele schöne, aber auch schwierige und herausfordernde Episoden, in denen die scheidende Kollegin eine wichtige, oft tragende Rolle gespielt hat.

Anja Frey von der Stotterer Selbsthilfe Stuttgart sprach Sabine Gärttling den Dank aus der Perspektive der Selbsthilfegruppen aus und stellte besonders ihre wertschätzende, zugewandte und pragmatische Art als wichtige und verlässliche Unterstützung ins Licht. Auch ein Teil der Brenz Band war gekommen, und wir möchten an dieser Stelle einen besonderen Dank dafür an sie richten, dass sie der feierlichen Verabschiedung einen ebenso schwung-

vollen wie sympathischen musikalischen Rahmen verliehen haben.

Abschließend verabschiedete sich Sabine Gärttling in einer offenen und auch ergreifenden Ansprache von den KollegInnen und WegbegleiterInnen und gab ihnen viele gute Wünsche und eine symbolische Rose für die Zukunft mit auf den Weg.

Und auch von Ihnen, liebe LeserInnen, hat sich Frau Gärttling verabschiedet - auf Seite 10 der Ausgabe 03/12 des Stuttgarter Selbsthilfemagazins. Dem wird sie übrigens noch als freie Mitarbeiterin erhalten bleiben, und auch beim Sozialmagazin im Freien Radio für Stuttgart wird sie weiterhin mitmachen. Das Sozialmagazin ist zu hören an jeden 1. Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr auf 99,2 MHz.

Wir vom Team der KISS Stuttgart wünschen Sabine Gärttling alles Gute im neuen Lebensabschnitt!

J.S.



Interview

Erste Schulung für angehende In-Gang-SetzerInnen der KISS Stuttgart

An zwei Wochenenden im Oktober 2012 fand unter Anleitung von Karin Marciniak, der Dozentin des Paritätischen als Projektpartner, die Qualifizierung von acht ehrenamtlichen In-Gang-SetzerInnen statt. Begleitet wurde die Veranstaltung von Beate Voigt, die für die Umsetzung des Projekts in Stuttgart zuständig ist.

Die KISS Stuttgart befragte zwei Teilnehmer der Schulung, Klaus Buchholz und Sven Mildnerberger, zu ihren Eindrücken.

Was waren Ihre Beweggründe, sich als ehrenamtliche IGS bei KISS Stuttgart zu engagieren?

Ausschlaggebend ist die Überzeugung, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe eine gute und gewinnbringende Sache ist und stark macht. Außerdem besteht der Wunsch und die Bereitschaft unsererseits, sich für unsere Mitmenschen zu engagieren. Wir wollen neu zu bildende Selbsthilfegruppen in den Anfängen bei der Gruppenbildung unterstützen.

Wie haben Sie sich am ersten Schulungstag gefühlt?

Wir waren natürlich alle darauf gespannt, was uns erwarten wird. Sicherlich lag auch ein gewisses Maß an Aufregung in der Luft. Das hat sich aber sehr schnell gelegt, zumal bei allen die Freude auf die beiden Schulungswochenenden überwog.

Schnell hat sich - nicht zuletzt dank der guten Betreuung durch die Schulungsleitung - ein gutes Gefühl eingestellt, insbesondere auch eines der gegenseitigen Vertrautheit. Das waren hervorragende Voraussetzungen für einen fruchtbaren und erfolgreichen Verlauf.

Es stehen nun acht geschulte IGS zur Verfügung. Wie setzt sich die Gruppe zusammen?

Jüngere und lebensältere Menschen sind dabei. Vier Frauen und vier Männer. Allen gemeinsam ist die Überzeugung, die anstehenden Aufgaben einer

Selbsthilfegruppe ihre Struktur gefunden hat und alleine zurechtkommt. Dieser Zeitpunkt ist von den Menschen und dem Thema der Gruppe abhängig. Die Auswahl der/des IGS wird übrigens von der KISS Stuttgart getroffen.



In-Gang-Setzung verantwortungsvoll und verschwiegen, in enger Abstimmung mit der KISS Stuttgart, zu übernehmen.

Was werden Ihre Aufgaben im Rahmen der Selbsthilfe sein?

Falls eine neue Selbsthilfegruppe wünscht, in der Anfangszeit durch eine In-Gang-Setzerin/ einen In-Gang-Setzer begleitet zu werden, so kümmern wir uns um den äußeren Rahmen der Selbsthilfegruppe. Wir unterstützen die Teilnehmenden dabei, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig miteinander vertraut zu machen. Wir beteiligen uns aber nicht an der inhaltlichen Arbeit der Gruppe. Unser Engagement endet, sobald die

Wie wurden Sie auf Ihre Aufgabe vorbereitet?

Es wurde uns das Handwerkszeug vermittelt, mit welchem wir den Aufgaben gewachsen sind. Hierzu gehört unter anderem, wie sich Gruppen strukturieren, welche Phasen sie durchlaufen, auch wie sich Kommunikationsbeziehungen in Gruppen aufbauen, wie sich Konflikte entwickeln und diesen begegnet werden kann. Weiterhin wurden wir darauf vorbereitet, eine Gruppe derart unterstützen zu können, damit ein ausgeglichener bzw. ausgewogener Austausch unter den Gruppenmitgliedern zustande kommen kann.

Wissenschaftlich fundiertes Wissen wurde uns in Form von theoretischen Modellen, Rollenspielen, Situations-training und teils kontroversen Diskussionen weitergegeben. Vieles wurde in Gruppenarbeit von uns selbst erarbeitet. Das war eine gute Mischung. Wir fühlen uns gut vorbereitet.

Zur Auffrischung der von uns erworbenen Kenntnisse gibt es im Frühjahr 2013 einen Workshop. Außerdem treffen wir uns in regelmäßigen Abständen mit Frau Beate Voigt zum Erfahrungsaustausch bei der KISS Stuttgart, so dass wir auf eine gute Unterstützung seitens der KISS Stuttgart zurückgreifen können.

Eine Frage zum Schluss: Was blieb Ihnen von diesen beiden Schulungswochenenden besonders in Erinnerung?

Faszinierend war das fast familiäre Verhältnis unter uns Schulungsteilnehmern, aber auch zwischen uns TeilnehmerInnen, Frau Karin Marciniak und Frau Beate Voigt, und das von Anfang an. Dies hat für eine gelöste und entspannte Atmosphäre gesorgt, die wiederum die Zusammenarbeit während der Schulung sehr angenehm gemacht hat.

Klasse war auch die Professionalität, mit der die Schulung durchgeführt

wurde. Frau Marciniak hat es sehr gut verstanden, die unterschiedlichen Wissens- und Erfahrungsstände unter uns TeilnehmerInnen zu verbinden. Das hat wesentlich zum Erfolg der Schulung beigetragen.

Nicht zuletzt blieb uns die hervorragende Umsorgung während der Schulungswochenenden in Erinnerung, die wir seitens der KISS Stuttgart erfahren durften. Hierfür nochmals herzlichen Dank!

Werkstattangebot: Ein Text über unsere Gruppe

Am 18. Oktober 2012 fand in den Räumen der KISS Stuttgart das Werkstattangebot „Ein Text über unsere Gruppe“ für Menschen aus Selbsthilfegruppen statt.

Ab und zu brauchen Selbsthilfegruppen einen Vorstellungstext zur Verwendung in eigenen Printpublikationen wie Broschüren, Flyern bzw. Faltpblättern. Auf einer eigenen oder einer zum Gruppenthema passenden übergeord-

neten Internetseite kann ein solcher Text ebenso Verwendung finden wie in einem Tagungsprogramm oder als Informationsmaterial für journalistische Veröffentlichungen. An Hand des Vorstellungstextes sollen andere Menschen verstehen, was das Thema der jeweiligen Selbsthilfegruppe ist, wie die Mitglieder zusammengefunden haben, wer bei der Gruppe mitmachen kann, worüber sie bei den

Treffen sprechen und was die Ziele der Gruppe sind.

Referent Jan Siegert, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit von KISS Stuttgart, ging nach einer kurzen Begrüßungs- und Vorstellungsrunde einleitend auf verschiedene Vorstellungstext-Typen ein, um anschließend grundsätzliche Tipps zu Struktur und Aufbau der Texte zu geben. Gemeinsam wurden bereits veröffentlichte Vorstellungstexte anderer Selbsthilfegruppen studiert und im Hinblick auf ihre Eignung diskutiert.

Bevor es ans Verfassen bzw. Verbessern eigener Gruppentexte ging, zeigte der Referent unter anderem die Notwendigkeit von Vorüberlegungen zu Zielgruppe, Schreibstil, Zugangs- und Kontaktmöglichkeiten und zu rechtlichen Gesichtspunkten auf. Die in der Werkstatt entstandenen Entwürfe wurden im Plenum diskutiert.

Das Handout zur Veranstaltung finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de unter „Informationen für Selbsthilfegruppen“ im Bereich „Öffentlichkeitsarbeit“ oder können es direkt bei KISS Stuttgart anfordern.



Kurz berichtet

Änderung bei der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung

Wichtige Information für Selbsthilfegruppen: Bitte beachten Sie, dass es eine Änderung bei der Antragsfrist der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung durch die Krankenkassen nach §20 c SGB V gibt. Die Krankenkassen haben entschieden, dass es (statt wie bisher zwei) ab 2013 nur noch eine Antragsfrist gibt. Dies ist der 31. März.

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

Joachim Stein geehrt

Bundespräsident Joachim Gauck hat am 10. Januar 2013 zum Neujahrsempfang ins Schloss Bellevue eingeladen. Neben Repräsentanten des öffentlichen Lebens waren auch rund 60 BürgerInnen aus allen Bundesländern zu Gast, die sich um das Gemeinwohl besonders verdient gemacht haben. Mit der Einladung dankten der Bundespräsident und seine Lebensgefährtin Daniela Schadt den Ehrenamtlern für ihr Engagement. Unter den Geehrten befindet sich auch Joachim Stein aus Stuttgart. Er ist Gründungsvorstand des Weißenburg Stuttgart e. V. und Vorstandsmitglied der Aidshilfe Stuttgart und engagiert sich besonders für schwul-lesbische Gruppierungen in Stuttgart und Baden-Württemberg.

Verschiebung der Tarifreform der GEMA – Übergangslösung für 2013

Nach intensiven Verhandlungen mit der Bundesvereinigung der Musikveranstalter e.V. (BVMV) und der Bundesvereinigung der Kommunalen Spitzenverbände hat die GEMA die

Änderungen der Tarifstruktur bis zum Jahr 2014 ausgesetzt. Laut einer Pressemitteilung vom 12.12.2012 gelten für das Jahr 2013 Übergangsregelungen. So wurden u.a. die bisherigen Veranstaltungstarife zum 01.01.2013 um 5% angehoben. Die Verhandlungen über die neue Tarifgestaltung werden - nach Vorliegen eines Einigungsvorschlags der Schiedsstelle beim Deutschen Patent- und Markenamt - ab dem 01.01.2014 wieder aufgenommen. Die aktuellen Vergütungssätze finden Sie unter www.gema.de/ad-tarife

Treffen der VertreterInnen aus den Vergabeausschüssen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung

Am 12.01.2013 fand in Nürtingen ein landesweites Austauschtreffen der gewählten VertreterInnen der Vergabeausschüsse statt, an dem auch Mitglieder des Vergabeausschusses Stuttgart-Böblingen teilnahmen. Organisiert wurde der Erfahrungsaustausch von den Vertreterorganisationen der Selbsthilfe auf Landesebene, unter anderem der LAG KISS. Nach der Begrüßung und einer Vorstellungsrunde wurden die gemeinsamen Themen für diesen Tag erarbeitet und anschließend in Kleingruppen diskutiert. Aus diesen Gruppen nahmen die Vertreterorganisationen der Selbsthilfe einige Fragen und Wünsche in das gemeinsame Treffen mit den Krankenkassen auf Landesebene mit. Alle Teilnehmenden empfanden die Veranstaltung als gelungen und es entstand der Wunsch, Treffen dieser Art in Zukunft regelmäßig stattfinden zu lassen.

Vermächtnis

Die KISS Stuttgart hat aus dem Vermächtnis eines Vereinsmitgliedes 1.000,00 Euro erhalten. Herzlichen Dank dafür.



Selbsthilfegruppen - Infoblatt für Menschen in Heilberufen

Das neu erschienene Faltblatt für Menschen in Heilberufen erläutert, was Selbsthilfegruppen sind und was sie leisten können, zeigt gemeinsame Anliegen von Selbsthilfegruppen und Menschen in Heilberufen auf und erläutert, was Fachleute von einer Kooperation mit Selbsthilfegruppen haben. Es informiert darüber, wie Selbsthilfegruppen unterstützt werden können und wie sie von einer Kooperation mit Fachleuten profitieren, und zeigt außerdem die Aufgaben und Ziele der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart auf. Sie finden das Infoblatt auf www.kiss-stuttgart.de unter „Angebote / Angebote für Fachleute“ sowie in gedruckter Form in der Auslage der Selbsthilfekontaktstelle. Wenn Sie die Zusendung mehrerer Exemplare wünschen, wenden Sie sich bitte an KISS Stuttgart, Tel. 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

Buchrezension

Selbsthilfegruppen. Konzepte, Wirkungen und Entwicklungen.



Um es gleich vorweg zu sagen: Der Rezensent ist ganz begeistert! Nach längerer Zeit beschäftigt sich mal wieder jemand intensiv mit „psychologisch-therapeutisch“ orientierten Selbsthilfegruppen. (Der äußerst knapp formulierte Titel „Selbsthilfegruppen“ lässt dies allerdings nicht gleich erkennen.) Damit wird eine altehrwürdige Tradition der Selbsthilfegruppen-Bewegung in Deutschland wieder aufgenommen, die insbesondere mit dem Namen des Gießener Psychoanalytikers Michael Lukas Moeller verknüpft ist (vgl. Krause-Girth 2007). Er hatte mit seinen Büchern über „Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigen verantwortlichen Kleingruppen“ (Moeller 1978; 1996) und „Anders helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen“ (Moeller 1981; 2007) Grundlegendes zum Verständnis von Selbsthilfegruppen publiziert. Natürlich haben sich die Dinge seit damals in vielfältiger Weise weiterentwickelt. Die Zahl der Selbsthilfegruppen und -organisationen wie auch

der dort bearbeiteten Themen ist ständig gewachsen. Selbsthilfekontaktstellen sind nahezu flächendeckend in Deutschland vorzufinden, ihre Arbeit ist inzwischen professionalisiert und allgemein anerkannt. Der Gesetzgeber hat die gesetzlichen Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung in einem vorgegebenen Umfang verpflichtet. Im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) wie in vielen anderen Gremien unseres Gesundheitswesens arbeiten Selbsthelfer als so genannte „Patientenvertreter“ an der Gestaltung unseres Versorgungssystems mit. Die Beteiligung von Betroffenen an der Erstellung von medizinischen Behandlungsleitlinien (oft ergänzt durch entsprechende Patienten-Leitlinien) ist zu einer Selbstverständlichkeit geworden.

Und nun also das: Zwei Psychologen an der Universität Trier, Fabian Haller und Horst Gräser, erlauben sich mal wieder einen wissenschaftlichen Blick auf „Konzepte, Wirkungen und Entwicklungen“ von Selbsthilfegruppen, wie es im Untertitel heißt. Sie tragen umfassend deutsche und amerikanische Literatur von den 1970er Jahren (fast) bis heute zusammen, ordnen sie thematisch, analysieren Übereinstimmung und Widersprüchlichkeit der Befunde und beleuchten sie mit dem Lichte theoretischen und experimentellen Wissens aus Psychologie und Psychotherapieforschung. Wer also mal den Kopf aus der alltäglichen Praxis der Selbsthilfearbeit heben will, um über den eigenen Tellerrand der durch lokale Gegebenheiten, Traditionen, Trägerschaft, Finanzierung usw. vorgegebene Begrenztheiten hinauszuschauen, wird hier hervorragend bedient. Was wissen wir (in diesem Falle: die Wissenschaft) eigentlich über Selbsthilfegruppen, deren Arbeitsweise und Wirkmechanismen,

förderliche und hinderliche Bedingungen, Anerkennung bei Fachleuten und in der Gesellschaft insgesamt, Kooperations- und Unterstützungsbedarf und so weiter und so fort? Haller und Gräser haben das gesamte Spektrum der Selbsthilfegruppen und -organisationen in den Blick genommen, dabei aber (als Psychologen eben) „psychologisch-therapeutischen“ Gesprächsselbsthilfegruppen besondere Beachtung geschenkt (wobei es allerdings gelegentlich zur Vermischung von Befunden bezüglich organmedizinischer Selbsthilfegruppen und „Psycho“-Selbsthilfegruppen kommt). Daher ist ihr Buch auch für all jene Kolleginnen und Kollegen von besonderem Interesse, die sich Gedanken über die Kooperation gerade mit solchen Gruppen machen. Für sie bilden diese eine besondere Herausforderung in der Unterstützungsarbeit (Matzat 2011). Viele meinen, sie müssten dafür mehr Kenntnis über die einschlägigen Störungsbilder (Depression, Angst, Borderline, Essstörungen et cetera) haben. Hilfreicher dürfte es jedoch sein, sich mit einem spezifischen Typus der Selbsthilfegruppenarbeit, nämlich Gesprächsselbsthilfegruppen („Gruppentherapie ohne Therapeut“), deren Setting, Gruppendynamik, Supervisions- / Beratungsbedarf et cetera zu beschäftigen. Darüber hinaus ist hier ein Basistext, eine Einführung und ein Literaturüberblick vorgelegt worden, der in die Bibliothek jeder Selbsthilfekontaktstelle gehört und den man all jenen empfehlen kann, die einen Einstieg in diesem Feld suchen – als Selbsthilfegruppen-Unterstützer/in in der Praxis, als Student/in oder als Wissenschaftler/in.

Natürlich kann man bei jedem Text – auch wenn man ihn insgesamt für hervorragend hält – in Detailfragen

Fragen und Antworten

Kann ich für jemand anderes als mich selbst Informationen über geeignete Selbsthilfegruppen einholen?

anderer Meinung sein, gelegentlich auch Fehler oder Lücken entdecken. Und sicherlich ist ein Manko in diesem Falle, dass eben „nur“ die Literatur aufgearbeitet wurde, die Autoren im realen Feld aber wenig bewandert sind. Aber gerade für jene, die sich für „gut bewandert“ halten, ist dieser Blick in den Spiegel der Wissenschaft äußerst lohnend.

Aus dem akribischen Sammeln und intensiven Studium der Texte ist bei den Autoren ein tiefes Verständnis der Selbsthilfe, insbesondere der „psychologisch-therapeutischen“ Gesprächselbsthilfegruppe erwachsen. Auch an kritischen Tönen mangelt es nicht; manches davon können wir Unterstützer/innen und Vertreter/innen der Selbsthilfe uns ruhig mal hinter die Ohren schreiben. Also: Lesen Sie mal wieder ein Fachbuch!

*Jürgen Matzat, Dipl.-Psych.
Leiter der Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen Gießen
Telefon 0641 98545612
E-Mail Juergen.Matzat@psycho.med.
uni-giessen.de*

Fabian Haller, Horst Gräser:
Selbsthilfegruppen.
Konzepte, Wirkungen und
Entwicklungen.
Beltz Juventa. Weinheim 2012

Kurz gesagt: Ja, wenn die Selbsthilfegruppe das im Vorfeld erlaubt hat - und nein, wenn nicht.

Selbsthilfegruppen bestimmen selbst, wie der Zugang für Teilnahmeinteressierte gestaltet ist. Hierzu gehört zum einen, welchen Personengruppen die Gruppe offen steht. Dies können ausschließlich vom Gruppenthema selbst betroffene Menschen sein, manchmal ist der Kreis der Teilnahmeberechtigten jedoch erweitert und schließt Angehörige, Fachleute oder sogar alle generell am Gruppenthema Interessierten mit ein.

Zum anderen entscheiden Selbsthilfegruppen, auf welche Weise diesen Menschen der Erstbesuch einer Gruppe ermöglicht wird, d. h. ob man einfach zum Gruppentreffen kommen kann, sich vorher anmelden muss, ein Vorgespräch notwendig ist oder die Gruppe Teilnahmeinteressierte selbst kontaktiert, nachdem diese bei der Selbsthilfekontaktstelle die eigenen Kontaktdaten zur einmaligen Weitergabe an die gewünschte Gruppe hinterlegt haben.

Darüber hinaus bestimmen die Selbsthilfegruppen, an welchen Personen-

kreis jedwede Information über die Gruppe selbst, Treffzeit und -ort sowie Kontaktmöglichkeiten zu Ansprechpersonen der Gruppe heraus gegeben werden dürfen. Diese Entscheidungen



sind für die Selbsthilfekontaktstelle bindend. Somit kann es beispielsweise passieren, dass Sie als Nicht-Betroffene(r) zwar einige grundsätzliche Informationen von KISS Stuttgart zu einer bestimmten Selbsthilfegruppe bekommen können, nicht jedoch Telefonnummern bzw. Adressen zur direkten Kontaktaufnahme. Diese Daten können dann nur an Selbstbetroffene herausgegeben werden, wenn die betreffende Selbsthilfegruppe das so entschieden hat.

Selbsthilfe für MigrantInnen

Eine umfangreiche Übersicht ist erschienen, über überregional tätige Migrant(en)dachorganisationen mit Informationen zu 32 Migrant(en)organisationen, die als überregional arbeitende Dachverbände und Netzwerke in Deutschland aktiv sind. Die von den Organisationen selbst erstellten Kurzpräsentationen informieren in alphabetischer Reihenfolge unter anderem über deren Entwicklungsge-

schichte und Tätigkeitsschwerpunkte. Die 100-seitige Broschüre wurde von Mozaik, einer gemeinnützige Gesellschaft für interkulturelle Bildungs- und Beratungsangebote in Bielefeld, im Auftrag der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration erstellt. Bestellbar oder als PDF herunterladbar auf www.bundesregierung.de – oder zum Ausleihen bei KISS Stuttgart.

Turner-Syndrom-Vereinigung, Gruppe für erwachsene Frauen in Stuttgart

Wir, die Turner-Syndrom-Selbsthilfegruppe für erwachsene Frauen in Stuttgart, stellen uns vor:

Unsere Gruppe setzt sich aus 12 - 15 Frauen im Alter von 20 bis 60 Jahren zusammen, die alle vom Turner-Syndrom betroffen sind. Zwar sind die ausschlaggebenden Beweggründe, sich der Gruppe anzuschließen, indi-

anderen betroffenen Frauen damit geht.

Der Austausch von Erfahrungen und das Wissen: „Ich bin nicht allein, es gibt auch andere Betroffene“ und Neugier sind also wichtige Anreize, sich erst mal so eine Selbsthilfegruppe vor Ort anzuschauen - um ihr dann, im besten Fall, beizutreten und sich darin

schon gemeinsame Urlaube miteinander verbracht, einfach schön!

Der Gründe gibt es also viele, sich der Gruppe anzuschließen. Es ist sehr schön, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der man nicht mehr viel erklären muss und in der man als Person so akzeptiert und angenommen wird, wie man ist!



viduell verschieden, aber immer ist es der Wunsch, in angemessener Weise mit dem Syndrom umzugehen und zu leben, und die Frage, wie es wohl

zu engagieren, Kontakte, auch privater Natur, zu knüpfen. Und darauf sind wir als Gruppe besonders stolz. Einige Frauen haben in vergangenen Jahren

Wir freuen uns auch über Mütter oder Väter mit betroffenen Mädchen, um auch ihnen eine Plattform zum Kennenlernen und Austausch zu bieten.

Unsere Gruppe trifft sich jeden zweiten Monat, immer samstags von 11:00 Uhr bis 14:30 Uhr bei KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15. Die Betroffenen kommen aus allen Teilen Baden-Württembergs. Kontakt ist erwünscht, ich stehe Ihnen gerne für alle Fragen zur Verfügung.

Kontakt

Barbara Keller
Wiesberg 3
74523 Schwäbisch Hall
Telefon 0171 1773133
E-Mail b.keller59@gmx.net

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Angehörige von Messies

Chaos in der Wohnung - das ist das Messie-Klischee. Tatsächlich ist Unordnung oder Sammelwut nur ein Aspekt der Erkrankung. Schätzungen zufolge leiden zwei Millionen Menschen in Deutschland daran.

Angehörige bringt dieses Verhalten an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Sofern sie mit dem/der Betroffenen unter einem Dach leben, müssen sie darüber hinaus mit sozialen und materiellen Folgen fertig werden.

In der Selbsthilfegruppe können Angehörige (PartnerInnen, Eltern, Geschwister, ...) ihre Probleme besprechen, Erfahrungen austauschen, Informatio-

nen zusammentragen und sich gegenseitig dabei unterstützen, für sich selbst oder im Umgang mit dem/der Angehörigen und der Situation einen neuen Umgang zu finden.

Näheres bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117

Gründung einer Selbsthilfegruppe**Aderhautmelanom**

Ein Aderhautmelanom ist eine Tumorerkrankung des Auges, die das Leben sehr plötzlich gravierend verändert. In einer vertrauensvollen Atmosphäre, kann in der Gruppe ein Austausch über diese Veränderungen und mögliche Bewältigungsstrategien stattfinden. Darüber hinaus kann sich ein Erfahrungsaustausch entwickeln, einerseits über medizinische Untersuchungs- und Therapiemöglichkeiten, andererseits über Gefühle im Zusammenhang mit der Erkrankung und ihren Folgen. Die erlebte Gemeinschaft in der Gruppe wird so zu einer emotionalen Stütze im Umgang mit der Erkrankung.

Näheres bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117

Gründung einer Selbsthilfegruppe**Frauen, die ein Kind zur Adoption freigegeben haben**

Austauschen, Verstehen, Mut machen...

Wenn eine Frau ein Kind zur Adoption abgegeben hat, kann das über Jahre hinweg zu großen seelischen Belastungen führen.

Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem sich Frauen über ihre Erfahrungen austauschen und gegenseitig dabei unterstützen können Gefühlen wie Trauer, Wut und Sehnsucht einen Raum zu geben und sie zu verarbeiten.

Betroffene Frauen, die an der Gründung einer Selbsthilfegruppe interessiert sind, können sich an die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart wenden, Telefon 0711 6406117.

Gründung einer Selbsthilfegruppe**Unfruchtbarkeit / Zeugungsunfähigkeit (18 - 25 Jahre)**

„Ich bin Catarina, 21 Jahre alt und wurde vor einem Jahr mit primärer Ovarialinsuffizienz diagnostiziert. Seitdem weiß ich, dass ich mit größter Wahrscheinlichkeit keine eigenen Kinder bekommen kann. Zum gegenseitigen Austausch suche ich Frauen, Männer und Paare im Alter zwischen 18 und 25 Jahren, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auf eigene biologische Kinder verzichten müssen, jedoch momentan noch keinen Kinderwunsch haben.“ Ziel dieser Gruppe ist der Austausch und das Teilen der damit verbundenen Ängste, Hoffnungen und Erwartungen.

Näheres bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117

Selbsthilfegruppentreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Zwei Mal im Jahr lädt die KISS Stuttgart Vertreterinnen und Vertreter aller Stuttgarter Selbsthilfegruppen zum Austausch ein – jedes Mal mit einem anderen Themenschwerpunkt.

Am 29. November 2012 in der Begegnungsstätte der AWO am Ostendplatz ging es um das Thema „Jung und Alt - miteinander?“. Als Einstieg in das

Thema wurde der Film „Unterwegs zwischen ich und wir – junge Selbsthilfe in Tübingen“ gezeigt.

Die spontane Äußerung eines Anwesenden über die besondere Authentizität des Films wurde zum Türöffner für einen lebhaften Erfahrungsaustausch über Möglichkeiten und Grenzen einer generationenübergreifenden

Selbsthilfe. Die anwesenden Mitglieder aus Selbsthilfegruppen haben damit unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Während bei den einen ein Austausch zwischen Jung und Alt als bereichernd erlebt wird und die Zusammenarbeit gerade wegen des Altersunterschieds

prima klappt, haben andere den Austausch aufgrund unterschiedlicher Bedürfnisse als schwierig empfunden. Ein weiterer Aspekt, weswegen auch der Austausch unter Menschen gleicher Altersgruppen bevorzugt wird, sind die unterschiedlichen Themen im Alltag der Betroffenen, ein Beispiel hierfür ist die Selbsthilfegruppe „Junge Aphasiker“.

Nach einer Pause, die für einen regen Austausch genutzt wurde, informierte Beate Voigt über Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle und Menschen aus Selbsthilfegruppen berichteten Interessantes aus ihren Gruppen. Z. B. feiern in 2013 die Selbsthilfegruppen Prostatakrebs Stuttgart e.V. und Hydrocephalus - Erfahrungsaustausch für Jugendliche und Erwachsene ihr 10-jähriges Bestehen.

B. V.



Einzelkontakte

Zu diesen Themen haben sich bei KISS Stuttgart einzelne Menschen gemeldet, die Kontakt zu Betroffenen zum Erfahrungsaustausch suchen:

- Adoptiveltern von erwachsenen Kindern, die im Kindesalter adoptiert wurden
- AdP e. V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte - Regionalgruppe Stuttgart
- Ahnungslose Mütter von Kindern, die sexuell missbraucht wurden
- Altersessproblem (Menschen ab Mitte 60)
- AussteigerInnen aus der neuapostolischen Kirche
- Betrogene Partnerinnen und Partner
- Chronische Zwerchfellverspannungen
- Deutscher Psoriasis-Bund e. V. - Regionalgruppe Stuttgart
- Diabetiker Stuttgart-Mitte

- Dissoziation
- Einschlafstörung
- Eltern von Kindern mit Nesselsucht (Urtikaria pigmentosa)
- Eltern von Schulrebelln
- HDS - Hilf Dir Selbst
- Kompliziertes Verhältnis zur Schwiegermutter (Frauen mit Kindern zwischen 34 - 45 Jahren)
- Langweilig? - Kennt das nicht jeder?
- Lymphödem
- M.E.L.I.N.A Inzestkinder / Menschen aus VerGEWALTigung e. V.
- Menschen in Trauer, deren Trauerfall mindestens 3 Jahre zurückliegt
- Menschen mit Querschnittlähmung, die mit Assistenz zu Hause leben
- Menschen, die künstlich beatmet werden
- Neurodermitis Stuttgart
- PAS-Eltern e. V. - Regionalgruppe

Stuttgart

- Pflegende Angehörige 60+
- Rheumatreff
- Rosa Telefon
- Selbsthilfeinitiative für Aussteiger aus religiösen Sekten, Kirchen und sonstigen religiösen Gruppierungen
- SMALL-TALK (Kommunikationsschwierigkeiten)
- Stimmenhören
- StimmenhörerInnen
- Vorgeburtliche Trennung
- Zahnmedizingeschädigte
- Zu kraftlos fürs Leben

Gründungsinitiativen

Zu diesen Themen gab es erste Kennenlernetreffen, sind Gruppen Gründungen geplant oder es gibt Personen, die eine Gruppe gründen möchten. Zu einigen Themen gibt es Interessiertenlisten bei KISS Stuttgart oder einer anderen Stelle. Sobald sich genügend Interessierte gemeldet haben, gibt es ein Kennenlernetreffen. Daraus kann eine Selbsthilfegruppe entstehen.

- A.R.T.S. Anonymous
- Angehörige von Menschen, die ihr Kurzzeitgedächtnis verloren haben
- Angehörige Zwangserkrankter
- Borderline
- Chronische Schmerzen alle Art
- Chronische Schmerzen nach künstlicher Versteifung des Bewegungsapparates (LWS, BWS, HWS)

- Depressionen in jüngeren Jahren (Betroffene zwischen 18-35)
- Erwachsene Kinder von Opfern sexualisierter Gewalt
- Essstörungen bei Männern
- Frauen nach der Trennung
- Frauen, die sich trennen möchten
- HPU - Hämopyrrolaktamurie / KPU - Kryptopyrrolurie
- Lesben ab 55
- Lesben zwischen 20 und 35
- Mundtrockenheit / Xerostomie
- Nah-Tod-Erlebnis
- Prokrastination (= Erledigungsblockade)
- Psychiatriegeschädigte
- Regenbogenmütter
- Schizoide Persönlichkeitsstörung
- Schlafstörungen
- Selbsthilfegruppe „Linkshändigkeit / Linksseitigkeit“

- Selbsthilfegruppe Depersonalisation
- Selbsthilfegruppe für bisexuelle Frauen
- Selbsthilfegruppe für Frauen als Opfer von Stalking
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit dissoziativer Persönlichkeitsstörung
- Selbsthilfegruppe für weibliche Angehörige von Suchtkranken
- Sjögren-Syndrom
- Trigeminusneuralgie
- Verlassene Eltern
- Zu viel Internet - wie kann ich ein gesundes Maß finden?

Werkstattangebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Ein Infostand für unsere Gruppe

Immer mal wieder haben Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich an einem eigenen Infostand zu präsentieren – z. B. beim nächsten Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen am 19. Oktober. So ein Infostand verlangt nicht nur einiges an Organisation, sondern auch an Kreativität. Schöne Beispiele dafür gab's bei früheren Aktionstagen zu sehen.

An diesem Nachmittag soll es darum gehen, Erfahrungen rund um Infostände auszutauschen und Ideen zu entwickeln für die Organisation, die Gestaltung des Stands und den Umgang mit Interessierten: Was ist bei der Organisation zu beachten? Welche Ideen gibt es für die Dekoration des Standes? Lohnt sich ein Banner oder ein Roll-Up für die Gruppe? Wie können wir Interessierte an den Stand locken?

Bringen Sie bitte Ihre Erfahrungen und auch Fotos von Infoständen mit!

Leitung:

Sabine Gärtling, ehemalige Selbsthilfeunterstützerin bei KISS Stuttgart

Termin: Samstag, 22. Juni 2013, 14:00 – 17:00 Uhr

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

Anmeldung bis 02.06.2013 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: 6 - 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen können teilnehmen.

Informationsveranstaltung für Fachleute aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich

Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Wir bieten Fachleuten aus dem Gesundheits- und sozialen Bereich an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können. Ergänzend zur fachlichen Sicht berichten Gruppenmitglieder ganz konkret über ihre Erfahrungen.

Leitung: Jan Siegert, KISS Stuttgart, und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Termin: Mittwoch, 10. Juli 2013, 11:00 – 12:30 Uhr

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

Anmeldung bis 01.07.2013 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: 4 - 12 MitarbeiterInnen aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich können teilnehmen.

Tipp

Neuer Film zum Thema Junge Selbsthilfe

Auf www.stadtrand-berlin.de finden Sie einen neuen, kurzen Videoclip zum Thema „Junge Selbsthilfe“, der nach seiner Premiere am 01.02.2013

in Berlin nun auf der Homepage der Berliner Selbsthilfekontaktstelle unter dem Menüpunkt „Junge Selbsthilfe“ abrufbar ist.

Impressum

Herausgeber:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon: 0711 6406117

Fax: 0711 60745 61

E-Mail: info@kiss-stuttgart.de

Internet: www.kiss-stuttgart.de

Vorstand: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Sabine Gärtling

Elena Maslovskaya

Druck: Göhring Druck

Auflage: 5000

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint dreimal jährlich.

KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg.

KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.





Umbruch?

Krise?

Neuorientierung?

Problem?

Krankheit?

Gemeinsam geht es besser! Birlikteelik kolaylaştırır!

KISS Stuttgart hilft, Kontakt zu anderen Menschen in gleicher Situation zu bekommen.

Sprechzeiten

Telefonische Information und Beratung

unter der Telefonnummer 0711 6406117
Montag 18 - 20 Uhr, Dienstag 10 - 12 Uhr,
Montag, Mittwoch und Donnerstag 14 - 16 Uhr

Persönliche Information und Beratung ohne Voranmeldung

in der Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart
Mittwoch 18 - 19 Uhr, Donnerstag 12 - 13 Uhr

Offene Tür – Zugang zu Informationsmaterialien

Montag bis Freitag 17 - 20 Uhr

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart
Telefon 0711 6406117, Fax 0711 6074561
E-Mail info@kiss-stuttgart.de



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart