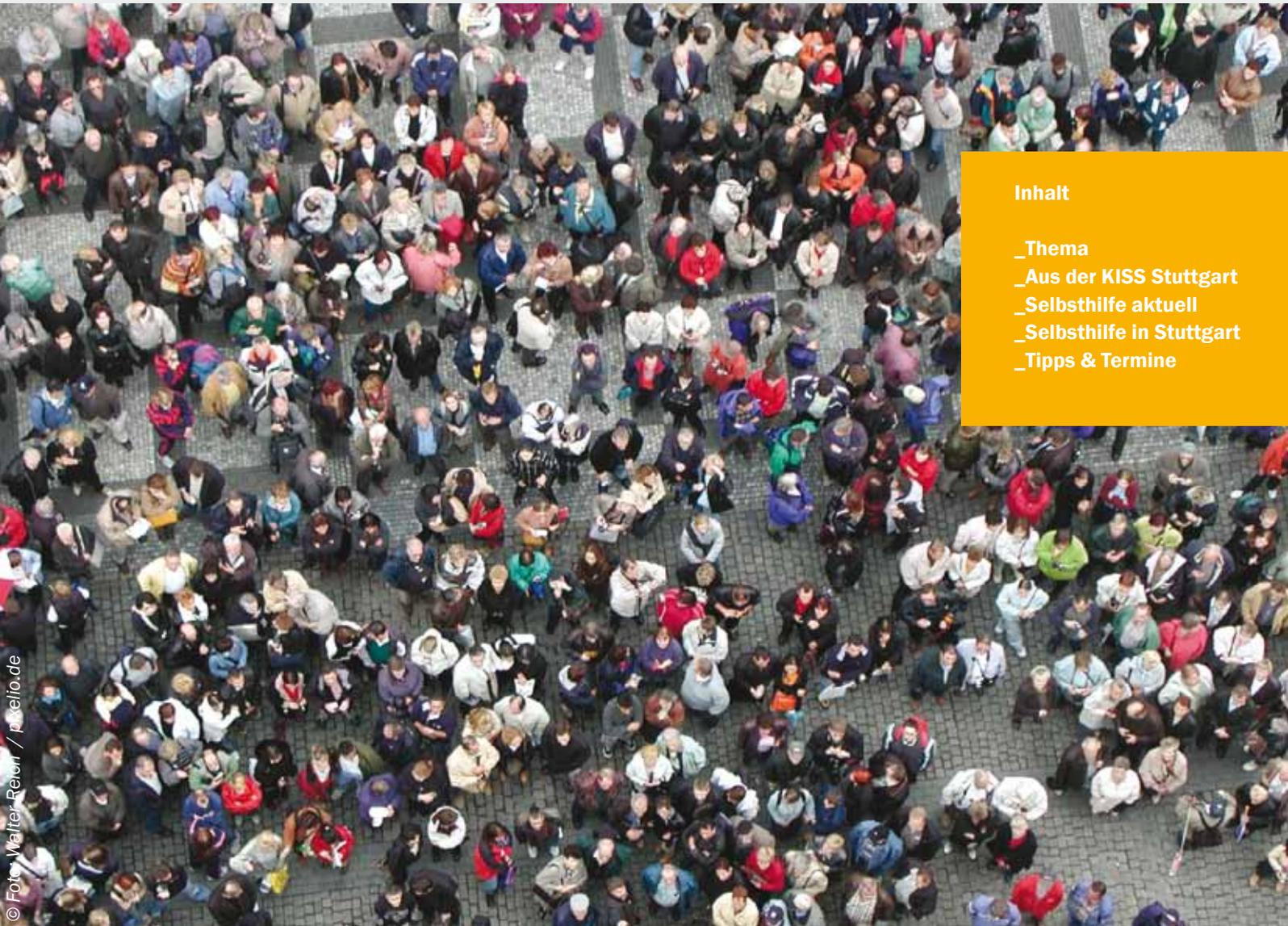


Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

Thema
Anonyme Gruppen



Inhalt

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

- Thema**
- 3 - 4 - Du allein kannst es, aber Du
kannst es nicht allein
- 5 - Interview mit Susanne, Mitglied der
Anonymen Alkoholiker Stuttgart
- 6 - Anonyme Alkoholiker in Stuttgart
- 6 - Paare in Genesung
- 7 - Anonyme Schuldner - DA
- 7 - Overeaters Anonymous
- 8 - Anonyme Sexsüchtige
- 8-9 - Anonyme Gruppen in Stuttgart
- Aus der KISS Stuttgart**
- 10 - Neu erschienen
- 10 - Fachtag für medizinische
Fachangestellte
- 11 - Förderung durch die gesetzlichen
Krankenkassen
- 12 - Kurz berichtet
- Selbsthilfe aktuell**
- 13 - Kurz berichtet
- 14-15 - Projekttag Junge Selbsthilfe
- 15 - Wie geht es weiter?
- Selbsthilfe in Stuttgart**
- 16 - 15 Jahre SLLM
- 17 - Humor lindert, Humor stärkt, Humor
hilft
- 17 - Der Verein BALANCE e. V. sucht einen
1. Vorsitzenden
- 18 - Selbsthilfegruppe Selbstbehauptung
- 18 - BLAUPAUSE - Deine Welt hat viel mehr
Farben
- 19-20 - Interview mit Dr. Hans-Peter Medwed
- 20 - Betroffenensuche zur Gründung von
Selbsthilfegruppen
- 21 - Übersicht Gründungsinitiativen
- Tipps und Termine**
- 22-23 - Informationsveranstaltungen und
Werkstattangebote
- 23 - Sommerschließzeit
- 23 - Wir gratulieren
- 23 - Neue Publikationen
- 23 Impressum**

Liebe Leserinnen und Leser,

egal, ob sie schon einmal mit Selbsthilfegruppen zu tun hatten oder nicht – von den Anonymen Alkoholikern (AA) haben die meisten Menschen schon einmal gehört. Auch, dass es noch weitere „Anonyme Gruppen“ mit anderen Themen als Alkoholismus gibt, ist vielen bekannt. Aber was die Arbeitsweise dieser Gruppen ausmacht und das zu Grunde liegende 12-Schritte-Programm beinhaltet, wissen nur wenige Außenstehende. In diesem Heft möchten wir Sie mit unserem Leitartikel einladen, sich näher mit der bekanntesten Variante der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu befassen. Neben den AA stellen wir Ihnen ab Seite 5 beispielhaft einige A-Gruppen aus Stuttgart zu den Themen Sexsucht, Essstörung, Überschuldung/ Kaufsucht und Beziehungsstreitigkeiten vor.

Dabei machen in Stuttgart Anonyme Gruppen nur einen Anteil von ca. 10 Prozent aller Selbsthilfegruppen aus. Nicht nur thematisch, sondern auch in puncto Arbeitsweise und Treffgestaltung gibt es ein breites Spektrum unterschiedlicher Ansätze. Fachkliniken und Therapie-Einrichtungen für Suchterkrankungen arbeiten schon seit vielen Jahren mit ganz unterschiedlichen Selbsthilfegruppen zusammen. Vom Stellenwert dieser Kooperation berichtet uns auf den Seiten 19 bis 20 Dr. Hans-Peter Medwed vom Zentrum für Seelische Gesundheit des Klinikums Stuttgart im Interview.

Neuigkeiten vom Austausch jüngerer Menschen (18 - 35 Jahre) in Selbsthilfegruppen lesen Sie ab Seite 14. Die Selbsthilfegruppe von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Plasmozytom/Multiplem Myelom berichtet vom Patiententag anlässlich ihres 15-jährigen Jubiläums (Seite 16), die SHG Sarkoidose von einer öffentlichen Veranstaltung über die heilenden Kräfte des Humors, die die Gruppe insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen angeboten hat.

Neben weiteren Gruppenvorstellungen finden Sie in diesem Magazin wie gewohnt aktuelle Gründungsinitiativen, Kurznachrichten, Veranstaltungstipps und Terminhinweise rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Ab dieser Ausgabe erscheint das Stuttgarter Selbsthilfemagazin zweimal im Jahr und wird künftig mehrere Themenschwerpunkte pro Heft enthalten. Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen der Frühjahrsausgabe!

Das Team der KISS Stuttgart

Anonyme Gruppen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Du allein kannst es, aber Du kannst es nicht allein

Wenn Menschen den Begriff „Selbsthilfegruppe“ hören, kommen vielen sofort die Anonymen Alkoholiker (AA) in den Sinn. Das ist nicht verwunderlich, denn die vor fast 80 Jahren gegründete Selbsthilfebewegung ist nicht nur eine der ältesten und bekanntesten, sondern auch größten Gemeinschaften zur selbstorganisierten gegenseitigen Unterstützung. Das Wort „Anonym“ im Gruppennamen drückt eine Besonderheit der Gemeinschaft aus: Die TeilnehmerInnen bleiben untereinander anonym, sie nennen nur ihre Vornamen. Die Identität wird nicht geprüft, es werden keine Mitgliederverzeichnisse oder Anwesenheitslisten geführt.

Nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker haben sich auch Gruppen zu anderen Themen gebildet und das Programm inhaltlich angepasst. Die Bandbreite reicht dabei von AAS (Anonyme Arbeitssüchtige) bis S.L.A.A. (Sex- and Love Addicts Anonymous). Die A-Gruppen tragen in ihren Namen meistens das Wort „Anonym“ (Betroffenengruppen) oder „Anon“ (Angehörigengruppen). Bei den Anonymen Gruppen geht es darum, frei von Abhängigkeiten zu werden. Zur Unterstützung bei der Abstinenz wurde das „12-Schritte-Programm“ entwickelt.

Ursprung – die Anonymen Alkoholiker

Das Programm wurde in den 1930er Jahren von den Alkoholikern Bill W. und Dr. Rob S. basierend auf ihren eigenen Alkoholmissbrauchserfahrungen entwickelt und im Buch „Alcoholics Anonymous“ festgehalten und erläutert. Zielgruppen waren sowohl AlkoholikerInnen als auch ÄrztInnen, TherapeutInnen und VertreterInnen religiöser Gruppen, die Trunksüchtigen helfen wollten. Da viele TeilnehmerInnen das neue Konzept als wirksam erlebten, verbreitete es sich national

und bald auch international immer weiter. Amerikanische Soldaten brachten das AA-Konzept nach Europa, im Hotel Leopold in München fand 1953 das erste Meeting in Deutschland statt. In Stuttgart gibt es die AA seit über 40 Jahren.

Das 12-Schritte-Programm ist nach dem Selbstverständnis der Gründer ein spirituelles Programm. Dass Spiritualität für manche Alkoholiker die letzte Rettung sein kann, fasste der Psychiater C. G. Jung 1961 in einem Brief an den Mitgründer der AA Bill W. mit dem Wortspiel „spiritus contra spiritum“ (lat. „Geist gegen Weingeist“) zusammen.

Gruppentreffen

Die häufig auch als „Meetings“ bezeichneten Gruppenzusammenkünfte sind selbst organisierte, gemeinschaftliche Selbsthilfe nach einer vorgegebenen Ablaufstruktur auf Basis gemeinsamer Prinzipien („12 Traditionen“). AlkoholikerInnen helfen AlkoholikerInnen, Angehörige finden mit anderen Angehörigen zusammen. Sie treffen sich regelmäßig, es bleibt den Teilnehmenden aber selbst überlassen, ob und wie häufig die Treffen besucht werden.

Literatur spielt bei den 12-Schritte-Gruppen eine wichtige Rolle. Den Kern bilden die 12 Schritte und 12 Traditionen, entweder in der ursprünglichen Fassung der AA oder in einer angepassten Variante, die alle Bezüge auf „Alkohol/Alkoholismus“ durch das entsprechende Gruppenthema ersetzt. Fast alle Gemeinschaften fassen ihr Programm in einer kurzen „Präambel“ zusammen.

Die meist wöchentlich stattfindenden Treffen werden von einer Person moderiert. Dieser Dienst wird entwe-



der durch Wahl oder nach Rotationsprinzip besetzt und kann von jedem Teilnehmenden übernommen werden.

Wie bei allen Selbsthilfegruppen gibt es kein Therapeuten-Klienten-Verhältnis. Viele TeilnehmerInnen suchen sich jedoch einen erfahrenen „Sponsor“. Dieser sollte schon längere Zeit „trocken“ sein, viel Erfahrung mit dem Programm haben und insbesondere in Notlagen erreichbar sein, z. B. bei akutem Suchtdruck.

Der typische Ablauf enthält die Elemente Vorstellungsrunde, Vorlesen der Leitsätze / 12 Schritte / 12 Tra-

ditionen / Texte aus der Literatur und das gemeinsame Sprechen des Gelasenheitsgebets. Den größten Raum bei den Treffen nimmt das „Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung“ ein. Die Teilnehmenden können frei über alles sprechen, was sie bewegt. Die anderen dürfen dabei weder Feedback noch ungefragte Ratschläge geben. Manche Gruppen begrenzen die Redezeit und haben weitere Regeln, um einen konstruktiven Meetingablauf zu gewährleisten.

Es gibt außerdem verschiedene Arten von Treffen: An geschlossenen nehmen nur direkt Betroffene teil, offene Treffen beziehen auch Angehörige ein. Manche Gruppen veranstalten auch öffentliche Informationstreffen, die jedem Interessierten offen stehen.

Weltweit treffen sich heute in über 180 Ländern mehr als 100.000 AA-Gruppen, 61.000 NA-Gruppen (Narcotics Anonymous), 550 Nicotine Anonymous-Gruppen. Dazu kommen noch über 24.000 Al-Anon-Familiengruppen für Angehörige von Alkoholikern sowie 1.800 Alateen-Gruppen (für Kinder und Jugendliche). Bekannt sind außerdem mehr als 1.200 EA-Gruppen (Emotions Anonymous) und 500 CoDA-Gruppen (Co-Dependency Anonymous). Eine Vielzahl „kleinerer“ 12-Schritte-Gruppen zu einem breiten Themenspektrum ist statistisch noch nicht erfasst. Hauptgrund dafür ist vor allem das namensgebende Anonymitätsprinzip.

Die Gruppen haben keine rechtliche Struktur und sind ein formloser Zusammenschluss von Menschen, die anonym an den Meetings teilnehmen. Sie sind unabhängig von Religionen, Sekten, Parteien usw., finanzieren sich ausschließlich über die Spenden ihrer Mitglieder und nehmen keine externen Gelder an, um nicht in Abhängigkeiten zu geraten.

12 Schritte

Die „12 Schritte“ sind das spirituelle Programm der A-Gruppen, das zur Abstinenz und zu einem neuen Lebensstil verhelfen soll. Weil sie Erfahrungen dokumentieren, sind sie in der Vergangenheitsform geschrieben – hier am Beispiel der 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker:

1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

© Copyright AA-Grapevine Inc. New York / Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V. München

Bei Sucht A-Gruppen?

Verglichen mit anderen Selbsthilfegruppen, die ihre Regeln und Abläufe selbst festlegen, was zu einer Vielfalt an unterschiedlich gestalteten Gruppentreffen führt, sind sich die A-Gruppen trotz verschiedener Themen in Fundament und Ablauf – weltweit – sehr ähnlich. So ähnlich, dass Menschen, die das 12-Schritte-Programm in ihrem Leben als wirksam und bereichernd erfahren haben, manchmal auch A-Gruppen abseits ihres individuellen Themas besuchen.

Manche Menschen spricht die Arbeitsweise der A-Gruppen nicht an – sei es weil ihnen die spirituellen Aspekte zu religiös anmuten oder weil ihnen das Teilen von Erfahrungen ohne direktes Feedback nicht zusagt. Für sie gibt es auch zahlreiche andere Selbsthilfegruppen, die nicht nach dem 12-Schritte-Programm arbeiten, mit den unterschiedlichsten inhaltlichen Ausrichtungen und Methoden. Was am besten passt, ist individuell verschieden. Wie immer bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gilt auch hier: Probieren geht über Studieren – man muss es einfach selbst herausfinden. Wann, wo und wie es in Stuttgart die Möglichkeiten dazu gibt, erfahren Sie bei KISS Stuttgart.

Interview mit Susanne, Mitglied der Anonymen Alkoholiker Stuttgart

„Ich wollte das, was diese Menschen hatten, auch haben“

Wie lange sind Sie schon Mitglied bei AA und was war der Grund für den Besuch des Meetings?

Ich bin seit über 34 Jahren bei den AA. Als ich kam, war ich 26 Jahre alt und befand mich in einem fortgeschrittenen Stadium des Alkoholismus. Ich trank jeden Tag von morgens bis abends und es ging mir sehr sehr schlecht. Ich wollte raus aus meinem Elend und kam durch einige „Zufälle“ zu den AA.

Können Sie sich noch an Ihr erstes Meeting erinnern?

Wie ging es Ihnen?

Ich kann mich sehr gut an mein erstes Meeting erinnern. Es ging mir damals sehr schlecht. Die AAler, die ich in dem Meeting antraf, waren nüchtern und es ging ihnen gut. Sie waren gut gelaunt und hatten es geschafft ein Leben ohne Alkohol zu führen. Sie waren zufrieden und hatten Spaß. Und

ich war ein Häufchen Elend. Ich wollte das, was diese Menschen hatten, auch haben. Ich wollte auch so gut drauf sein und begriff schnell, dass dies DIE Chance für mich war, meinen Alkoholismus zum Stillstand zu bringen.

Welche Bedeutung haben die AA in Ihrem Leben?

Eine sehr Wichtige. AA ist die Basis meiner Nüchternheit und damit meines gesamten Lebens. Durch AA und die Arbeit in den 12 Schritten habe ich erst gelernt, wie ich leben kann ohne mir selbst und anderen zu schaden. Und ich lerne ständig mehr dazu. Außerdem habe ich im Laufe der Zeit Freundinnen und Freunde bei den AA gefunden.

Regelmäßiger Meetingsbesuch ist meine Versicherung für das Fortbestehen meiner Nüchternheit. Ich habe

zu oft erlebt, dass FreundInnen rückfällig wurden, wenn sie nicht mehr ins Meeting gingen. Und ich möchte nicht, dass mir so etwas auch passiert.

Wieso ist die Anonymität bei AA so wichtig?

Das Prinzip der Anonymität verpflichtet die Mitglieder der Gemeinschaft zu ihrem eigenen Schutz dazu, nicht öffentlich hervorzutreten. Dies bedeutet wiederum, dass die Gemeinschaft keine Personen oder Persönlichkeiten, die nach dem Programm leben, in den Vordergrund stellt. Dadurch kann die Gemeinschaft ihre Unabhängigkeit vom Schicksal Einzelner bewahren, und der Einzelne wird vor unerwünschter Popularität geschützt. In ihrer Krankheit sind die Alkoholiker gleich.

Wir danken Ihnen für das Gespräch!

Die Fragen stellte Jan Siegert

Selbsthilfegruppe mit täglichen Meetings

Anonyme Alkoholiker in Stuttgart

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Die „Neuen“ lernen, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob sie morgen trocken bleiben können, konzentrieren sie sich darauf, heute nicht zu trinken. Den „Neuen“ wird empfohlen, regelmäßig AA-Meetings zu besuchen, um mit anderen AAlern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm der 12 Schritte zu lernen.

Was die AA nicht tun:

AA bietet keine Sozialdienste an. Der alkoholranke Mensch lernt, nüchtern zu bleiben, so dass er für all diese Dinge selbst sorgen kann. AA ist keine medizinische Organisation, verabreicht keine Medikamente und gibt keine psychiatrische Beratung. AA ist keiner

Institution und Organisation verbunden, jedoch werden auf Wunsch Informationsmeetings durchgeführt. AA nimmt von Außenstehenden kein Geld an, weder von Privatpersonen noch von Behörden oder Institutionen. AA kontrolliert ihre Mitglieder in keiner Weise. Jeder entscheidet selbst, ob er trinkt oder nicht. Eine Meetingteilnahme oder Alkoholenthaltssamkeit kann nicht bescheinigt werden. Es werden keine Akten oder Mitgliederlisten geführt.

Kontakt und Informationen

Tel. 0711 19295
täglich von 7:00 Uhr bis 23:00 Uhr
aa-stuttgart@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

Selbsthilfegruppe RCA – Recovering Couples Anonymous

Paare in Genesung

Bevor wir in die Gruppe kamen, hatten wir in unseren Beziehungen unterschiedliche Grade des Scheiterns erlebt. Einige von uns hatten sich bereits getrennt oder standen kurz davor.

Einige von uns litten an verschiedenen Abhängigkeiten und Co-Abhängigkeiten, manche waren uns bewusst, andere nicht. An einigen arbeiteten wir – an anderen nicht. Einige Paare hatten gerade eine neue Beziehung begonnen. Andere Paare wollten aus der eingefahrenen Routine einer langjährigen Beziehung herauskommen.

Wir versuchen durch gemeinsames Wachstum in der Partnerschaft alte Beziehungsmuster nicht zu wiederholen und gesunde Intimität aufzubauen.

Wer sind wir?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Paaren, die miteinander einen gesünderen Umgang mit Partnerschaft lernen wollen. Wir haben erfahren, welche heilsame Wirkung eine offene

Kommunikation in Anwesenheit des Partners auf die Beziehung haben kann. Wir lernen diese Offenheit in dem Tempo, wie es für uns möglich ist. Dabei hilft es uns, gemeinsam mit anderen Paaren verschlossene Bereiche in der Paarbeziehung zu öffnen.

Was uns verbindet, ist der Wunsch, in einer verbindlichen und liebevollen Beziehung zu bleiben und anderen Paaren dabei zu helfen, sich aus abhängigen und zerstörerischen Beziehungsmustern zu befreien.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zur Selbsthilfegruppe ist der aufrichtige Wunsch beider Partner in der verbindlichen Beziehung zu bleiben. Wir erheben keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns durch eigene Spenden.

Das 12-Schritte-Programm

Wir nutzen für unsere Arbeit das 12-Schritte-Programm. Es ist ein spirituelles Programm nach einer speziell



für Paare abgewandelten Version der 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker und dem Prinzip der Anonymität. Die Verwendung dieses Programms ermöglicht es uns, einen geschützten Raum zum gemeinsamen Wachstum anzubieten.

Weitere Informationen im Internet unter www.recovering-couples.de

Meetings

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 3. Sonntag im Monat um 19:00 Uhr in Stuttgart-Ost. Neue Teilnahmeinteressierte werden gebeten, zuerst telefonisch Kontakt zur Gruppe aufzunehmen. Die Telefonnummer erhalten Sie bei KISS Stuttgart.

Kontakt

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

Anonyme Schuldner – Debtors Anonymous (DA)

DA ist eine Selbsthilfegruppe für alle Menschen, für die Schulden oder Probleme im Umgang mit Geld zu einer Last in ihrem Leben geworden sind, mit der sie alleine nicht mehr fertig werden. Zwanghafter Umgang mit Geld (z. B. Kaufsucht) ist eine Krankheit wie Alkoholismus, Drogenmissbrauch, Esssucht oder Co-Abhängigkeit.



Foto: Thorben Wengert / pixelio.de

Das DA-Programm beruht auf dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker (AA). Es ist ein Genesungsprogramm mit zwölf Schritten, zwölf Traditionen und zwölf konkreten Werkzeugen. Wir leben im DA-Programm immer nur für heute.

Wir erleben Genesung als eine stetige Verbesserung unserer Lebenssituation. Dieses Programm hilft uns Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, auch für die gemachten Schulden, entstandenen Schäden und Verletzungen gegenüber den Mitmenschen. Wir lernen einen gesunden Umgang mit Geld, keine weiteren Schulden zu machen und schließlich, unsere bestehenden Schulden abzu-

tragen, wobei unsere Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Weitere Informationen: www.anonyme-schuldner.org

Wir treffen uns in der Stuttgarter Region wöchentlich (auch an Feiertagen) jeden Samstag von 18:00 bis 19:00 Uhr im Seelbergtreff, Taubenheimstr. 87, 70372 Stuttgart Bad Cannstatt. Vom Thema betroffene Menschen, die teilnehmen möchten, können unangemeldet zu jedem Treffen kommen.

Kontakt

Tel. 0151 61939768
DA.stuttgart@web.de

Haben Sie ein Problem mit Essen?

Diäten waren ein Dauerthema in meinem 60-jährigen Leben. Das Gewicht ging hoch und auch wieder nach unten, dann im Laufe einer gewissen Zeit wieder höher als vorher. Unattraktiv, willensschwach, charakterlich minderwertig ... die Liste der Selbstvorwürfe ließe sich beliebig verlängern.

Erst die obige Frage und der Slogan „OA ist kein Diätverein“ brachten mich auf den Gedanken, dass noch mehr dahinter liegen könnte. Und nach dem Besuch der ersten Meetings erkannte ich recht schnell, dass ich mir angewöhnt hatte, unangenehme Gefühle oder Gedanken mit Essen wegzudrücken: Einsamkeit, Mangel an Selbstwert oder Anerkennung, Frust und ÄRGER! Ich suchte Trost und Geborgenheit im Essen. Was für eine Illusion!

Auch das Abpuffern oder Kompensieren von beruflichem Stress durch Essen wollte nicht gelingen – das machte es nur noch schlimmer.

Durch das Programm von OA konnte ich nach und nach zu meinem eigenen Verständnis und Begriff von Abstinenz

finden. Das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit den vielen anderen Menschen in der Gemeinschaft hat mir Kräfte geschenkt, die ich alleine nie hätte aufbringen können. Immer ist jemand da, der ein offenes Ohr hat und bei dem ich Verständnis finden kann. Der Wert der menschlichen Nähe in OA – und aller anderen Zwölf-Schritte-Gemeinschaften ist unschätzbar.

Nach zehn Jahren der Zugehörigkeit zu OA habe ich nun wieder das gesunde Gewicht lang vergangener Zeiten. Aber nicht etwa durch einen „erfolgversprechenden“ Essplan! OA gibt keine Ernährungsempfehlungen. Das ist für viele Menschen schwierig, die auf der Suche nach einem Patentrezept sind, mit dem sie ihr Problem endlich loswerden können.

Was zählt, ist die Bereitschaft, mir meine Abhängigkeit vom Essen mit kompromissloser Ehrlichkeit anzuschauen und die Schritte zu gehen, jeden Tag, so gut ich kann. Meine Machtlosigkeit eingestehen, zu dem Glauben kommen, dass eine Höhere Macht mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann und so fort ... eins nach dem anderen.

Der Weg ist einfach, aber er ist nicht leicht zu gehen. Wieder und wieder tauchen alte Verhaltensweisen auf, mit denen ich versuche, mein Gewicht zu kontrollieren. Dann heißt es wieder zurück zu Schritt Eins: „Wir erkannten, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Das perfektionistische Denken will schier verzweifeln: Ja, bist du denn immer noch nicht weiter nach all der Zeit? Dem kann das ehrliche Herz antworten: Nur für heute fange ich wieder bei Schritt Eins an, und an jedem Tag habe ich eine neue Chance. Ich bin ein kranker Mensch und sage Ja dazu, ich suche mir Hilfe in meiner Bedrängnis – und es gibt immer einen Weg.

Herzensdank an alle Freundinnen und Freunde in OA, an meine Sponsorin, die mich liebevoll und klar begleitet, an meine Sponsee, die ich begleiten darf, wodurch ich viel mehr gelernt habe, als ich es alleine gekonnt hätte. Danke OA dafür, dass das Programm mein Leben verändert und verbessert hat!

S., Stuttgart

Overeaters Anonymous (OA)



Seit mehr als 35 Jahren gibt es in Stuttgart die Selbsthilfegruppe OA. Sie hilft Menschen, sich selbst zu helfen, wenn das Essen zur gefährlichen Sucht geworden ist.

Ess-Störungen äußern sich in unterschiedlichen Formen (Bulimie, Mager-sucht, Überessen / Binge Eating). Das Essen nimmt bei allen Formen den bedeutendsten Stellenwert im Leben eines Betroffenen ein. Der zwanghafte Umgang mit der Nahrung ist jedoch

nur ein Symptom, das auf einen kranken Bezug des Betroffenen zu sich selbst und seiner Umwelt hinweist. Das Essen und das Hungern werden u. a. als Narkotikum benutzt. Die Befriedigung ist jedoch kurzfristig. Das eigene Handeln, der Umgang mit der Nahrung wird als abartig erlebt und schamvoll verschwiegen.

Ein Ausweg aus dem Teufelskreis bietet OA. Sie versuchen mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern (AA) übernommenen Programms ihre Ess-Störung zu überwinden und eine neue Lebensweise zu üben und zu lernen.

Jeder Mensch, der mit dem zwanghaften Essen aufhören möchte, ist bei OA willkommen und kann unangemeldet zu jedem Treffen kommen. Wir treffen uns an jedem Montag um 19:30 Uhr in den Räumen von KISS Stuttgart in der Tübinger Str. 15.

Kontakt und Informationen

stuttgart.mo
@overeatersanonymous.de
www.overeatersanonymous.de

AS Stuttgart

Anonyme Sexsüchtige

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.



Das Programm der Anonymen Sexaholiker ist ein Genesungsprogramm, das auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker beruht. AS hat die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen mit Genehmigung der AA 1981 übernommen.

Testen Sie sich

- Haben Sie jemals daran gedacht, dass Sie wegen Ihrer sexuellen Gedanken oder wegen Ihres sexuellen Verhaltens Hilfe bräuchten?

- ... dass es Ihnen besser ginge, wenn Sie nicht immer „nachgeben“ würden?
- ... dass Sex oder bestimmte Reize Sie beherrschen?
- Haben Sie jemals daran gedacht, damit aufzuhören oder das zu begrenzen, was Sie als falsch in Ihrem sexuellen Verhalten ansehen?
- Nehmen Sie Zuflucht zu Sex, um zu fliehen, Angespanntheit zu erleichtern, oder weil Sie etwas nicht bewältigen können?
- Fühlen Sie hinterher Schuld, Reue oder Niedergeschlagenheit?
- Ist Ihr sexuelles Verhalten zwanghafter geworden?
- Behindert es Ihre Beziehung zu Ihrem Partner?
- Müssen Sie zu Bildern oder Erinnerungen Zuflucht nehmen während des Geschlechtsverkehrs?
- Entsteht bei Ihnen ein unwiderstehliches Verlangen, wenn ein anderer Mensch Ihnen gegenüber sexuelle Absichten äußert oder sich sexuell nähert?

Wer braucht AS?

Menschen, die wissen, dass sie keine andere Wahl haben, als aufzuhören,

weil sie unter einem selbst zerstörerischen Zwang leiden.

Was ist typisch für die Sexsucht?

Das typische an dieser Sucht ist die Lüsternheit – die maßlose sexuelle Begierde. Das gilt für Männer und Frauen in gleicher Weise. In der Lüsternheit verlieren die Süchtigen jede Kontrolle über ihre Sexualität.

Was bedeutet Genesung von Sexsucht?

Frei werden von der Lüsternheit und dem zwanghaften sexuellen Ausleben - aufatmen und eine neue Lebensqualität gewinnen.

Es gibt zwei AS-Selbsthilfegruppen in Stuttgart. Neue teilnahmeinteressierte Betroffene müssen zuerst telefonisch Kontakt zur Gruppe aufnehmen. Der Meeting-Ort wird im Vorgespräch mitgeteilt.

Kontakt und Informationen

Meetings am Montag
0162 7054998
as-stuttgart@gmx.de
Meetings am Donnerstag
0176 66308850 (erreichbar donnerstags 19:30 - 20:30 Uhr)
as-stuttgart-2@posteo.de
www.anonyme-sexsuechtige.de

Welche Anonymen Gruppen bieten Meetings in Stuttgart an?

Wenn Sie mehr über eine dieser Selbsthilfegruppen erfahren oder Kontakt aufnehmen möchten, melden Sie sich bei KISS Stuttgart unter Telefon 0711 6406117, E-Mail info@kiss-stuttgart.de oder kontaktieren Sie die Gruppen direkt über die in der nachfolgenden Übersicht angegebenen E-Mail-Adressen bzw. Rufnummern. Manche Gruppen bieten auch umfassende Informationen auf ihren Internetseiten an.

AA – Alcoholics Anonymous Anonyme Alkoholiker – Kontaktstelle Stuttgart	siehe Seite 5
AA – Alcoholics Anonymous English speaking Meeting	Kontakt über KISS Stuttgart www.aa-europe.net
AAS – Workaholics Anonymous Anonyme Arbeitssüchtige	Kontakt über KISS Stuttgart www.arbeitssucht.de
AB – Anonyme beziehungsüchtige Frauen	Kontakt über KISS Stuttgart
AI-Anon / EKA - Erwachsene Kinder von Alkoholikern AI-Anon – Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von AlkoholikerInnen AI-Anon English speaking Meeting	Kontakt über KISS Stuttgart www.al-anon.de
Anonyme 12-Schritte Männergruppe	Kontakt über KISS Stuttgart
AS Stuttgart – Anonyme Sexsüchtige	siehe Seite 8
CoDA – Co-Dependents Anonymous Anonyme Co-Abhängige	Kontakt über KISS Stuttgart www.coda-deutschland.de
DA – Debtors Anonymous Anonyme Schuldner	siehe Seite 6
EA – Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit	Kontakt über KISS Stuttgart
GA – Gamblers Anonymous Anonyme Spieler	stuttgart@anonyme-spieler.org www.anonyme-spieler.org
ISA – Incest Survivors Anonymous Anonyme Inzest-Überlebende	Kontakt über KISS Stuttgart www.isa-anonyme-inzest-ueberlebende.de
NA – Narcotics Anonymous Stuttgart Anonyme Süchtige (ungeachtet der Art der Abhängigkeit und der Art des konsumierten Suchtmittels)	Tel. 0152 38541624 na-stuttgart@na-gebiet-sued.de www.na-sued.de
OA – Overeaters Anonymous Anonyme Esssüchtige	siehe Seite 7
OA – Overeaters Anonymous Anonyme Esssüchtige – Literaturmeeting	stuttgart.mi@overeatersanonymous.de www.overeatersanonymous.de
OCA – Obsessive Compulsive Anonymous Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Zwangsstörung	Tel. 07181 259609 Dieter dodenwaldr@t-online.de www.zwaenge-oca.de
RCA – Recovering-Couples-Anonymous Paare in Genesung	siehe Seite 6
S.L.A.A. – Sex- and Love Addicts Anonymous Anonyme Sex- und Liebessüchtige	Kontakt über KISS Stuttgart www.slaa.de

Neu erschienen

Faltblatt „Was machen eigentlich In-Gang-Setzer?“

Für neu gegründete Selbsthilfegruppen bietet KISS Stuttgart Unterstützung für die oft herausfordernde Anfangsphase durch speziell geschulte ehrenamtliche BegleiterInnen an. Mehr zu diesem Angebot und wie „In-Gang-Setzer“ Starthilfe leisten, erfahren Interessierte in einem neuen Faltblatt. Sie fin-

den es als PDF auf www.kiss-stuttgart.de bei den „Materialien für Selbsthilfegruppen“ und als gedrucktes Exemplar zum Mitnehmen in unserem Informationsregal am Eingang. Bei Fragen wenden Sie sich an Beate Voigt, telefonisch unter 0711 6406117 oder per E-Mail b.voigt@kiss-stuttgart.de



Jahresbericht 2014 der KISS Stuttgart

Jahresberichte sind immer eine gute Gelegenheit, die Aktivitäten des vergangenen Jahres Revue passieren zu lassen und einen Einblick in die Arbeit einer Stelle zu gewähren. Was bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

im Jahr 2014 los war, können Sie jetzt im Tätigkeitsbericht nachlesen. Er liegt vor als PDF auf www.kiss-stuttgart.de unter „Materialien“ und als gedrucktes Heft. Vereinsmitglieder und Kooperationspartner bekommen ihn zuge-

schickt. Alle, die sonst noch Interesse daran haben, können ihn gern bei KISS Stuttgart anfordern oder beim nächsten Besuch direkt in der Tübinger Straße 15 mitnehmen!

Fachtag für medizinische Fachangestellte

Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis

Wie kann es erreicht werden, dass PatientInnen bereits beim Besuch in ihren Haus- oder Facharztpraxen auf die Angebote gemeinschaftlicher Selbsthilfe hingewiesen werden und wie können sowohl PatientInnen als auch die Praxen davon profitieren?

Um diese und andere Fragen ging es am 04.03.2015 bei einem Fachtag für medizinische Fachangestellte in den Räumen der KISS Stuttgart. In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

(KVBW) wird diese Fortbildungsveranstaltung zweimal jährlich angeboten. Die teilnehmenden Fachangestellten lernen dabei das Konzept gemeinschaftlicher Selbsthilfe näher kennen und erhalten einen Überblick über die Selbsthilfelandchaft in Stuttgart mit ihren vielen hundert Selbsthilfegruppen und -verbänden zu den unterschiedlichsten Themen.

Mitglieder der Selbsthilfegruppen „SHV ceres Stuttgart e. V. – regionaler Verein für neurologisch Erkrankte und Unfallopfer“ und „OA - Overeaters Anonymous“ hatten sich bereit erklärt, aus ihrer persönlichen Perspektive über ihre Vorgeschichte, ihr Gruppenerleben und die Arbeitsweise ihrer Gruppe zu berichten. Die authentischen Berichte hinterließen

dabei bei vielen Fortbildungsteilnehmerinnen großen Eindruck.

Daniela Fuchs von der Kooperationsstelle für die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und ÄrztInnen (KOSA) der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg gab zusätzlich einen Einblick in das umfangreiche Angebotsspektrum der KVBW, Jan Siegert stellte die Angebote und Aufgaben der KISS Stuttgart vor.

Die nächste Fortbildungsveranstaltung dieser Reihe findet statt am Mittwoch, 11.11.2015, von 14:30 bis 17:30 Uhr. Medizinische Fachangestellte können sich bis zum 04.11. anmelden. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kooperationsberatung für Ärzte und Selbsthilfegruppen der KVBW (www.kvbawue.de)

Anmeldung unter Tel. 07121 917-2396 oder E-Mail kosa@kvbawue.de



Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Seit 2008 sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet gesundheitsbezogene Selbsthilfe auf der Bundes-, Landes- und kommunalen Ebene gemäß § 20c SGB V zu fördern. Dafür standen im Jahre 2014 pro Versicherter/m 62 Cent zur Verfügung. Die Hälfte dieser Mittel gehen für die regelmäßige Selbsthilfearbeit in die Pauschalförderung und diese wird von den Krankenkassen gemeinsam gefördert. Die andere Hälfte, in 2014 also 31 Cent pro Versicherter/m, geht in die Projektförderung. Projekte sind zeitlich und inhaltlich begrenzte Vorhaben, die von einzelnen Krankenkassen bezuschusst werden.

In 2014 standen für die Pauschalförderung der Stuttgarter Selbsthilfegruppen 72.558,30 Euro zur Verfügung. Davon wurden 66.311,10 Euro an 100 Selbsthilfegruppen ausbezahlt.

Auch KISS Stuttgart erhielt 2014 Mittel aus der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene. Zusätzlich wurde in 2014 das KISS-Jubiläum von der AOK Baden-Württemberg, dem BKK Landesverband, der IKKclassic, der Knappschaft und der TK unterstützt. Außerdem förderte die AOK



Neuer Selbsthilferevertreter für den Vergabeausschuss ist Walter Möller von der SHG Schlafapnoe/Atemstillstand

Baden-Württemberg das „Jahresprogramm 2015“ und der BKK Landesverband unser Projekt „Junge Selbsthilfe“. Herzlichen Dank an alle Krankenkassen, denn ohne die Projektförderungen hätten wir diese Vorhaben nicht durchführen können.

Informationsveranstaltung gut besucht

Am 03.02.2015 fand die diesjährige Informationsveranstaltung der KISS Stuttgart zum Thema Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen statt. Ca. 35 VertreterInnen aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen nahmen daran teil. Themen dieses Abends waren: neue Antragsformulare, die Kriterien für die Pauschal- und Projektförderung, sowie die Nachwahl eines Selbsthilferevertreters für den Vergabeausschuss, da Frau Darenberg zum 31.12.2014 ausgeschieden ist. Herzlichen Dank für ihr jahrelanges ehrenamtliches Engagement in diesem Gremium! Gewählt wurde Herr Walter Möller von der SHG Schlafapnoe/Atemstillstand Großraum Stuttgart e. V.

Alle Informationen zur Förderung durch die Krankenkassen finden Sie auf unserer Homepage www.kiss-stuttgart.de bei den Informationen für Selbsthilfegruppen unter Förderung / Krankenkassen. Wenn Sie Beratung zur Selbsthilfereförderung durch die Krankenkassen oder Unterstützung beim Ausfüllen der Antragsformulare brauchen, dann können Sie gern einen Termin mit mir vereinbaren.

E-Mail h.rutsch@kiss-stuttgart.de
Tel. 0711 6406117



Informationsveranstaltung der KISS Stuttgart zum Thema Förderung

Positionierung zur Verbesserung der Selbsthilfereförderung

Nach mehrjähriger Praxis haben die maßgeblichen Spitzenorganisationen zur Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe, DAG SHG, PARITÄTISCHER, DHS) festgestellt, dass mit der derzeitigen Förderung von 64 Cent pro Versicherter/m (2015) die Selbsthilfe auf allen Förderebenen stark unterfinanziert ist. Deshalb sprechen sich die Spitzenorganisationen für eine Verbesserung der Selbsthilfereförderung aus, indem der gesetzliche Förderbetrag pro Versicherter/m nach § 20c SGB V und der Anteil der Pauschalförderung auf allen Förderebenen erhöht wird.



Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilferegruppen e.V.



Hilde Rutsch

Kurz berichtet

Werkstatt- und Informationsangebote der KISS Stuttgart für Menschen aus Selbsthilfegruppen

„Ablauf eines Gruppentreffens“

Werkstattangebot vom 20.11.2014: In einem lebhaften Austausch erarbeiteten an diesem Abend Mitglieder von Selbsthilfegruppen gemeinsam mit Hilde Rutsch von KISS Stuttgart, welche Rahmenbedingungen und Methoden zu einem gelungenen Gruppentreffen beitragen. Die Ergebnisse wurden in einem „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ festgehalten.

„Nachfolge, Übergabe, Loslassen in Selbsthilfegruppen“

Werkstattangebot vom 28.02.2015: Die Regelung der Nachfolge bzw. das Suchen und Finden von neuen Mit-



streiterInnen stellt zunehmend eine Herausforderung für Selbsthilfegruppen dar. An diesem Tag bearbeitete Frau Christine Kirchner anhand des von ihr entwickelten Übergabe-Kreislaufes vom Suchen, Finden, Halten und Übergeben konkrete Anliegen der TeilnehmerInnen. Themen waren u. a.: Wie finde ich eine NachfolgerIn, welche Aufgaben kann ich delegieren?

„Ist krank anders als gesund? – Wie aus Gesundheit Krankheit und aus krank gesund wird“

Führung vom 25.03.2015: Bisher boten wir immer Workshops zu bestimmten Themen an und mit diesem Angebot probierten wir etwas Neues aus. Dr. Fred Christmann führte



in der Stiftung Psyche durch die Ausstellung „Brechungen der Seele“, in der anhand von Kurzfilmen und Experimenten zu einem tieferen Verständnis alltäglicher zwischenmenschlicher Phänomene verholfen wird. Das Angebot gab neue Impulse und wurde von den Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen gut angenommen.

Werbematerialien



Wir haben nichts zu verkaufen, aber etwas zu verschenken! Ansteckbuttons, Aufkleber, Baumwolltragetaschen, Kugelschreiber, Notizblöcke, Postkarten, Streichholzschachteln – nehmen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in der KISS Stuttgart gern

eine unserer Werbematerialien mit und helfen Sie dadurch, die Selbsthilfekontaktstelle und die vielfältigen Angebote gemeinschaftlicher Selbsthilfe in unserer Stadt bekannter zu machen.

25.000 Postkarten zum Mitnehmen in Stuttgarter Cafés, Bars und Restaurants

Eine neu produzierte Variante der Miniaturfiguren-Postkartenserie konnte vom 14.11. bis zum 28.11.14 aus den Postkartenständern mitgenommen werden, die sich in den meisten Cafés, Bars und Restaurants, aber auch Kinos, Theatern



und Jugendzentren befinden. An 250 Standorten, verteilt über das gesamte Stadtgebiet, machte KISS Stuttgart mit dem Slogan „Die Menschen, nicht die Häuser, machen die Stadt“ auf die Möglichkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aufmerksam. Vor allem junge Menschen sollten durch die moderne Bildgestaltung und die großflächige Verteilung in Gastronomieeinrichtungen angesprochen werden.

Kurz berichtet

Hacker legen Essener Selbsthilfe-Zentrale lahm

Unbekannte Hacker zerstörten im Februar 2015 die Internetseite des Vereins „Wiese“, der die Arbeit von rund 600 Selbsthilfe-Gruppen in Essen koordiniert. „Plötzlich war die Seite einfach weg“, berichtete Wiese-Mitarbeiterin Michaela Weber. Eine neue Seite soll durch Spenden aufgebaut werden. Bis zur Fertigstellung ist Wiese nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar, was zu einer erheblichen Mehrbelastung führt.

Loveparade-Selbsthilfe rät Angehörigen der Germanwings-Absturzopfer zu Zusammenhalt

Die Angehörigen der Opfer des Germanwings-Absturzes mit 150 Toten am 24.03.2015 sollten nach Ansicht eines Betroffenen der Loveparade-Katastrophe (21 Tote und über 500 Verletzte im Sommer 2010) eng zusammenrücken. Jürgen Hagemann von der Duisburger Loveparade-Selbsthilfe sagte der Deutschen Presse-Agentur: „Wichtig ist, dass sie viel zusammen sind und sich organisieren. Die Angehörigen sollten sich auf jeden Fall an spezialisierte Anwälte wenden. Und sie sollten sich über ihre Erfahrungen austauschen. Einer alleine ist in der Phase, in der man emotional angeschlagen ist, verloren.“ Denn irgendwann gerate das Ereignis trotz des zeitweilig großen öffentlichen Interesses in Vergessenheit, die Hilfe werde auch weniger und es komme zu Auseinandersetzungen mit Versicherungen, „dann trifft sie die volle Härte des Systems“, sagte Hagemann.

Willkommenskultur selber machen!

„Refugees Welcome. Gemeinsam Willkommenskultur gestalten“ heißt eine Broschüre der Amadeu Antonio Stiftung und PRO ASYL. Neben wichtigen Infos zur Situation von Geflüchteten in Deutschland machen gute Beispiele deutlich, wie eine Willkommenskultur

auf lokaler Ebene konkret aussehen kann. Angesichts von Problemen um Sammelunterkünfte, rassistisch ausgerichteteter Stimmungsmache oder tätlichen Angriffen gegen Flüchtlinge setzen sich lokale Initiativen dafür ein, die neu ankommenden Flüchtlinge zu unterstützen und zu integrieren. Für solche Ansätze bietet die Broschüre vielfältige Hinweise und ermutigende Anregungen für Engagierte, Vereine, Sport, Schule, Politik und Verwaltung. Die Broschüre ist als Printversion vergriffen, aber als Download weiter verfügbar auf www.amadeu-antonio-stiftung.de

Übrigens: Wer in Stuttgart etwas für Flüchtlinge tun möchte, kann sich z. B. beim Arbeitskreis Asyl engagieren. Mehr Infos auf www.ak-asyl-stuttgart.de und unter Tel. 0711 631355 oder 6365435.

BAGSO-Positionspapier: Engagement älterer Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Der Vorstand der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) hat ein Positionspapier zum freiwilligen Engagement älterer Menschen mit Zuwanderungsgeschichte verabschiedet. Es führt Schwierigkeiten und Hemmschwellen für das freiwillige Engagement dieser Bevölkerungsgruppe auf und nennt mögliche und notwendige Schritte, wie Seniorenorganisationen und Verbände Menschen mit Zuwanderungsgeschichte besser erreichen. Mehr dazu auf www.bagso.de unter Publikationen / Positionen.

Anspruch auf Bildungszeit: neues Gesetz stärkt Weiterbildung

In unserer heutigen Wissensgesellschaft ist lebenslanges Lernen wichtiger denn je. Ab Juli 2015 haben Beschäftigte in Baden-Württemberg daher einen Anspruch auf Bildungszeit. Der Landtag hat das Bildungs-

zeitgesetz beschlossen. Es ermöglicht Beschäftigten, sich an fünf Tagen im Jahr für berufliche und politische Weiterbildungen sowie Qualifizierungsmaßnahmen im Ehrenamt freustellen zu lassen. Mehr Informationen auf www.baden-wuerttemberg.de unter dem Suchbegriff „Bildungszeit“.

11. Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Die diesjährige Woche des bürgerschaftlichen Engagements wird feierlich am 11.09. in Berlin eröffnet und dauert bis zum 20.09.2015. Sie steht erneut unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Joachim Gauck. Sie können mit dabei sein: Präsentieren Sie Ihr Engagement der Öffentlichkeit aktiv durch eine Veranstaltung im Zeitraum der Aktionswoche, die Sie in den bundesweiten Engagementkalender eintragen.

Den Kalender und weitere Informationen zur Aktionswoche finden Sie auf www.engagement-macht-stark.de

Spendenmarktplatz www.connectinghelp.de

Unternehmen, Stiftungen oder andere Einrichtungen bieten auf www.connectinghelp.de Dienstleistungen oder Produkte für Gemeinnützige zu geringer Gebühr oder als Spende an. Förderangebote, Software zum Sonderpreis, Projekt-Ausschreibungen und Pro-Bono-Beratung gehören zum Portfolio des Online-Portals „Connecting Help“. Das Angebot reicht von Förderangeboten der Bundeszentrale für politische Bildung über stark vergünstigte Softwarelizenzen bis zu Drogerieartikeln. Das Portal wird von der Haus des Stiftens gGmbH betrieben und baut auf dem IT-Spendenportal Stifter-helfen auf. Bislang sind Software und Hardware im Wert von mehr als 175 Millionen Euro an gemeinnützige Organisationen vermittelt worden.

Austauschtreffen für junge Menschen in Selbsthilfegruppen

Projekttag Junge Selbsthilfe

Zum ersten Mal fand am Samstag, den 22.11.2014 ein ganztägiges Austauschtreffen statt, zu dem Selbsthilfeaktive im Alter von 18 bis 35 Jahren aus Baden-Württemberg in die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart eingeladen waren.

Die Idee dahinter: Junge Menschen in Selbsthilfegruppen sollten über den eigenen „Gruppen-Tellerrand“ hinaus Kontakte mit anderen knüpfen – in offener und ungezwungener Atmosphäre, mit Platz für eigene Anliegen und Fragen in der gemeinschaftlichen Diskussion. Dabei bestand außerdem die Gelegenheit, neue MitstreiterInnen für Ideen zu begeistern, die sich allein nur schwer realisieren lassen, um gegebenenfalls ein Gemeinschaftsprojekt daraus zu machen. Nachmittags standen den TeilnehmerInnen zwei verschiedene Workshops zur Auswahl, um diesen Tag mit fachlichem Input und Know-how anzureichern. Bei allen Themen ging es immer auch um die Frage, wie sich die Bedürfnisse von jungen Selbsthilfe-Aktiven von anderen Altersgruppen unterscheiden, und wo es Berührungspunkte und Parallelen gibt.

Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe des SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V. vorbereitet und durchgeführt. Durch den Tag führte je ein Selbsthilfeunterstützer / eine Selbsthilfeunterstützerin der beteiligten Kontaktstellen. Entsprechend ihrer fachlichen Schwerpunkte gestalteten sie die Input-Workshops am Nachmittag: Barbara Herzog vom SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V. vertiefte die Themen Selbstreflexion und Gruppenarbeit, Jan Siegert von KISS Stuttgart bearbeitete die Bereiche Medien und Öffentlichkeitsarbeit.

Zentrale Fragestellungen des Projekttagess waren: Wie arbeiten wir in der Gruppe? Wie finden uns Neue? Welche Rolle spielt das Internet? Welche Unterstützung brauchen wir von der Kontaktstelle?

14 TeilnehmerInnen aus ganz Baden-Württemberg waren der Einladung gefolgt. Bereits in der Vorstellungsrunde wurde deutlich, dass viel Freude am gegenseitigen Kennenlernen und sehr viel Interesse an den Themen der anderen Selbsthilfegruppen bestand. VertreterInnen von großen bundesweit tätigen Organisationen wie der „Rheuma-Liga BW“ waren ebenso zugegen wie Mitglieder kleiner Gesprächsgruppen wie z. B. die „Jungen Erwachsenen mit psychischen Erkrankungen (18 - 35 Jahre)“. Trotz dieser beträchtlichen strukturellen Unterschiede entstanden schon aus der Vorstellungsrunde heraus zugewandte Gespräche mit konstruktiven



Ergebnispräsentation mal anders

Rückmeldungen, die sich so über den gesamten Tag hinweg fortsetzten.

Die TeilnehmerInnen berichteten von den unterschiedlichen Herausforderungen in ihrer Gruppen- bzw. Verbandsarbeit – von der Notwendigkeit selbstaufgelegter Regeln zum gelingenden Ablauf der gemeinsamen Treffen, über Konzepte zur Veran-

staltungsorganisation bis hin zu den Schwierigkeiten, MitstreiterInnen zur Übernahme von Vorbereitungsaufgaben zu gewinnen.

Workshops

Im Workshop Selbstreflexion/Gruppenarbeit bearbeitete Barbara Herzog das Konzept der „Logischen Ebenen“ von Robert Dilts. Das Modell beschreibt die „Ebenen der Veränderung“. Es liefert Informationen über den besten Punkt, an dem eine Veränderungsarbeit ansetzen kann. Die logischen Ebenen dienen der Klärung, wo z. B. ein Problem, ein Ziel oder die eigene Vision angesiedelt ist. Die Veränderungsarbeit setzt dann in der Regel auf der nächsthöheren Ebene an. Das „Modell der Logischen Ebenen“ lässt sich dabei sowohl auf Veränderungsprozesse des/der Einzelnen als auch der Gruppe anwenden und wurde im Workshop in die Kategorien Umgebung/Kontext, Verhalten, Fähigkeiten, Werte/Glaubenssätze/Filter, Selbstbild/Identität und Vision/Weltbild/Mission aufgeschlüsselt.

Im Workshop Medien/Öffentlichkeitsarbeit wurden Ideen zur Gewinnung neuer Mitglieder gesammelt. Los geht es bereits bei der Wahl des Gruppennamens: durch Kniffe bei der Namensgebung lassen

sich negative Assoziationen vermeiden, z. B. „Flow-Sprechgruppe“ statt „Selbsthilfegruppe für junge Stotterer“. Gut wäre grundsätzlich ein fester Kern zur Organisation der Gruppenaktivitäten und -termine, die wiederum idealerweise über Print-Publikationen und Info-Plattformen im Internet publik gemacht werden. Dabei sollte, wenn möglich, authentisches Bildmaterial verwendet werden. Sinnvoll ist zielgruppenorientierte Werbung wie etwa

Flyer an Universitäten, Hochschulen usw. auszulegen. Auch kann man daran denken, Kirchen und Seelsorger zu informieren.

Insbesondere ging es in diesem Workshop um die „Macht der Bilder“, d. h. die Merkmale kraftvoller Bildmotive für die eigene Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Natürlichkeit, Souveränität). Wichtige Erkenntnis: Wenn kein Bild da ist, macht der Text das Bild! Abschließend wurden noch relativ günstig produzierbare und teure Medien der Öffentlichkeitsarbeit zusammengetragen.

Feedback

Die TeilnehmerInnen empfanden den Projekttag als gelungen. Der Spaß war

nicht zu kurz gekommen und neue Bekanntschaften sind entstanden. Die ReferentInnen der ausrichtenden Selbsthilfekontaktstellen fragten aber auch nach Kritikpunkten bzw. Verbesserungsvorschlägen, da diese Veranstaltung erstmalig in Baden-Württemberg durchgeführt worden war und noch Testballon-Charakter hatte. Moniert wurde, dass es viel Arbeit und zu wenig Pausen gab und die Workshops insgesamt zu viel Zeit einnahmen. Die TeilnehmerInnen wünschten sich für ein nächstes Mal mehr Raum für Gespräche und Austausch. Fortgesetzt werden soll diese Austauschveranstaltung aber auf jeden Fall, denn landesweite Vernet-

zung sei wichtig und der Erfahrungsaustausch fruchtbar.

Weiter sei der Unterschied zwischen großen Organisationen und kleinen Gruppen deutlich geworden. Ob die Angebote für beide Organisationsgrößen getrennt werden sollten oder wie man sonst damit umgehen kann, blieb zunächst offen. Tendenziell sei auch eine Kombination interessant und lehrreich. Von der LAG KISS wünschten sich die TeilnehmerInnen mehr junge Profis in der Organisation solcher altersspezifischer Veranstaltungen und mehr Unterstützungsangebote für junge Leute in der Selbsthilfe. Der für 2015 geplante Stammtisch für Stuttgarter Gruppen sei eine gute Idee.

Wie geht es weiter?

Wie weitere landesweite Austauschtreffen organisiert und gestaltet werden können, wird in der LAG KISS – Landesarbeitsgemeinschaft Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Baden-Württemberg (www.selbsthilfe-bw.de) weiter diskutiert.

Konkret geplant sind inzwischen aber bereits ein lokales Austauschtreffen mit Stammtischcharakter auf regelmäßiger Basis für junge Selbsthilfeaktive aus Stuttgart sowie ein Bundestreffen für Selbsthilfeaktive unter 35 Jahren sowie Interessierte und Professionelle.

Netzwerk U35 – Stuttgarter Stammtisch für junge Selbsthilfeaktive

Menschen, die zwischen 18 und 35 Jahre alt sind und eine Selbsthilfegruppe (ganz gleich, welcher Art) besuchen, sind herzlich zu einem offenen Abend eingeladen, um sich in geselliger Atmosphäre mit anderen jungen Menschen aus Stuttgarter Gruppen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Ziel dieses Zusammenkommens ist in erster Linie, einen schönen und

interessanten Abend miteinander zu verbringen :-). Dabei können gute Erfahrungen und schwierige Situationen aus dem Gruppengeschehen ebenso ins Gespräch gebracht werden wie Ideen für gruppenübergreifende Projekte oder gemeinsame Aktivitäten in der Runde.

Wohin wir an diesem Abend gehen werden, ist von der Zahl der Interessierten abhängig – es wird aber an diesem ersten Termin ein Café oder eine Kneipe in Stuttgart sein (barrierefrei). Der gemeinsame Treffpunkt ist deshalb zunächst die KISS Stuttgart.

Termin: 13.11.2015

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

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

Begleitung: Jan Siegert, Selbsthilfeunterstützer, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 31.10.2015 bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe in Deutschland

Das ehrenamtlich tätige „Projektteam Junge Selbsthilfe“ aus Berlin lädt junge Selbsthilfeaktive unter 35 Jahren sowie Interessierte und Professionelle aus der Selbsthilfe zum gemeinsamen Austausch bei einem bundesweiten Netzwerktreffen unter dem Motto „Zusammen sind wir viele“ ein.

Das Treffen findet vom **27. bis 29.11.2015 in der Akademie Waldschlösschen** in der Nähe von Göttingen statt.

Die Teilnahmekosten sowie anteilige Reisekosten werden von den fördernden Krankenkassen BKK Dachverband und AOK-Bundesverband übernommen.

Weitere Informationen: www.zusammen-sind-wir-viele.de

Atze, Karl und Marie ham och Probleme.

Projektteam Junge Selbsthilfe



Patiententag zum Jubiläum

15 Jahre SLLM – Selbsthilfegruppe von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Plasmozytom/Multiplem Myelom Stuttgart und Umgebung



Die im Jahre 1999 von Frau Sylvia Brockmann und Herrn Günther Kolo in Stuttgart gegründete Selbsthilfegruppe konnte beim Patiententag am 29.11.2014 im Robert-Bosch-Krankenhaus das 15-jährige Bestehen feiern. Viele Patienten und Interessierte informierten sich bei den sehr interessanten Vorträgen der Ärzte über die verschiedenen Arten von Blutkrankheiten wie Leukämie, Lymphome, Multiples Myelom und weitere. Die Chefarzte der vier Stuttgarter Krankenhäuser, in denen unsere Krankheiten sehr wirksam therapiert werden können, gaben in Workshops über neue Behandlungsmöglichkeiten und Medikamente Auskunft und legten dar, dass diese Krankheiten heute kein Todesurteil mehr sein müssen, sondern dass auch Hoffnung auf Heilung besteht. Bei der anschließenden gemeinsamen

Edeltraud Bultmann zusammen mit dem stellvertretenden Vorsitzenden Herrn Jürgen Feil und dem Kassier Herrn Udo Schaumann die Gruppe. Drei Beiratsmitglieder (Frau Ernst-Wolff, Frau Stahl und Frau Irnberger) stehen ihnen zur Seite.

Gruppentreffen

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Gruppenraum 4 (3. Stock) der AWO-Begegnungsstätte am Ostendplatz, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart (Aufzug ist vorhanden).

Erreichbar mit Buslinie 42 ab Stuttgart-Hbf bis Haltestelle Ostendplatz oder mit der Stadtbahn U4 ab Stadtmittel (Rotebühlplatz) bis Ostendplatz. Parkmöglichkeit gegen Gebühr im Einkaufsparkhaus.

Neue Patienten sind bei den Gruppentreffen jederzeit und ohne Voranmeldung herzlich willkommen.

Wir reden und informieren ganz offen über unsere Krankheiten, unsere Erfahrungen und unsere Hoffnungen, aber auch über unsere Ängste. Wo sonst kann man so offen über das Wichtigste ist? Viele der Teilnehmer haben bereits eine Therapie hinter sich und berichten von ihren Erfahrungen: was war positiv und was hat belastet? Viele haben die Therapie



Foto: SLLM

gut vertragen, und manche der Teilnehmer haben seit Jahren keine Probleme mehr mit der Grunderkrankung. Dies macht auch „Neuankömmlingen“ Hoffnung. Was während der Treffen gesprochen wird, bleibt „unter uns“ und wird nicht nach außen getragen.

Bei den Treffen lädt umfangreiches Informationsmaterial zum Stöbern und Mitnehmen ein. Denn nur ein informierter Patient ist ein mündiger Patient und kann beim Arzt gezielte Fragen stellen, die Empfehlungen des Arztes verstehen, Entscheidungen treffen und den eingeschlagenen Weg innerlich bejahen. Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen, zu uns in die Gruppe zu kommen.

Vorab dürfen Sie uns auch gerne anrufen oder eine E-Mail senden.



Foto: SLLM

Feier der Selbsthilfegruppe wurde den Ärzten und vielen Beteiligten, die sich für die SHG eingesetzt haben, gedankt.

Herr Kolo leitete die Gruppe bis Dezember 2008, dann übernahm Frau Astrid Ernst-Wolff bis 12.02.2015 die Leitung. Seit 13.02.2015 leitet Frau

Kontakt

Edeltraud Bultmann (Vorsitzende)
Tel. 07195 67887
edeltraud.bultmann@arcor.de
Jürgen Feil (Stellvertr. Vorsitzender)
Tel. 07142 63853
jue-feil@t-online.de
Udo Schaumann
Tel. 0173 1327291
awo.leuko@gmx.de

Veranstaltung der Regionalgruppe Stuttgart des Sarkoidose-Netzwerk e. V.

Humor lindert, Humor stärkt, Humor hilft

Unsere Selbsthilfegruppe Stuttgart des Sarkoidose-Netzwerk e. V. mit Sitz in Bonn führte ein von der Kassenärztlichen Vereinigung gestütztes Projekt durch. Es war ein besonderes „Highlight“, von dem wir Ihnen, auch mit nebenstehenden Bildern, einen Eindruck geben möchten.

Der Abend fand am 11. März 2015 unter dem Motto „Humor hilft, Humor stärkt, Humor lindert“ statt.

Der Referent für diesen humorigen Themenabend, Herr Hans-Martin Bauer, vermittelte uns die theoretischen Grundlagen für die Möglichkeiten einer Krankheitsbewältigung und Unterstützung der heilenden Kräfte des Körpers und der Seele. Auch und gerade weil chronisch erkrankte Menschen sprichwörtlich nichts zu lachen haben, gilt es besonders für die Situationen in schwieriger Lage zu mehr Mut aufzufordern und

die Prise Ironie an dieser Stelle zu entdecken – das Leben ist oft gar nicht so schwer, wie es sich zunächst darstellt.

Mit Übungen zur Überwindung von Ängsten und Depressionen fiel uns das gemeinsame Lachen leicht. Dabei ist der Blick „von außen“ auf sich selbst eine recht gute Hilfestellung. Der Referent gab uns humorvolle Beispiele aus seinem eigenen Erfahrungsschatz zur Entspannungs- und Stressminderung.

Das Lachen und die entspannte Atmosphäre hatten eine lebendige und kraftbringende Wirkung auf unsere Gruppe. Und so konnten wir den Abend voller Mut und Zuversicht gemeinsam abschließen.

Informationen über unsere Selbsthilfegruppe, Infomaterial über die Erkrankung und vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten können über unsere



Foto: SHG Sarkoidose Stuttgart

Netzwerk-Homepage www.sarkoidose-netzwerk.de abgerufen werden.

Kontakt

Regina Laese
Tel. 07153 9298884
Brigitte Knörzer
Tel. 0711 453803
stuttgart@sarkoidose-netzwerk.de

BALANCE – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten

Der Verein BALANCE e. V. sucht einen 1. Vorsitzenden

Unser oberstes Ziel unseres Vereins ist die gemeinsame Bewältigung von Depressionen und Ängsten. Wir gründen, begleiten und unterstützen Selbsthilfegruppen für Depressionen und Ängste.

Wir vermitteln Informationen über Entstehung, Verlauf und Therapiemöglichkeiten von Depressionen und Ängsten.

Im Moment betreuen wir 14 Selbsthilfegruppen in den Landkreisen Ludwigsburg, Stuttgart, Rems-Murr, Zollernalb und Ostalbkreis.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.verein-balance.de

Unser Vorstand besteht aus Mitgliedern des Vereins, die seit vielen Jahren kontinuierlich und verlässlich die Interessen des Vereins vertreten haben. Wir haben neben Vorstand, Schriftführer und Kassenprüfer auch einige Beisitzer, die stets gern bereit sind, sich für den Verein einzusetzen. Uns zeichnet eine hohe Eigenmotivation aus, uns für die Menschen, die bei uns Unterstützung finden, einzusetzen.

Wir garantieren, dass Interessenten genau über den Verein und auch über die Rechte und Pflichten eines Vorstandes informiert werden. Wir werden Menschen, die sich für uns engagieren möchten, bestens einbinden und unterstützen. Wir verstehen

uns als große Gemeinschaft. Nicht nur der engste Vorstand, sondern auch die Beisitzer des Vorstandes, die Gruppenleiter und viele Mitglieder und deren Angehörige sind immer wieder gern bereit, sich einzubringen. So sind die Pflichten bzw. zu erledigende Dinge nicht nur Sache des Vorstandes. Die anfallenden Aufgaben werden auf viele Menschen verteilt und gemeinsam bewältigt. Dennoch sind wir als Verein in der Pflicht, einen Vorstand zu stellen.

Kontakt

Balance e. V.
info@verein-balance.de
Telefon 01525 3768234
www.verein-balance.de

Selbsthilfegruppe Selbstbehauptung

Konflikte souverän meistern und für sich selbst eintreten

Die Selbsthilfegruppe Selbstbehauptung nimmt neue Mitglieder auf!

- „Haben Sie häufig das Gefühl im täglichen Zusammenleben den Kürzeren zu ziehen?“
- Gehen Sie Streitigkeiten aus dem Weg?
- Fällt es Ihnen schwer, Grenzen zu setzen?

Gemeinsam wollen wir der Problematik auf den Grund gehen, unsere Erfahrungen austauschen und anhand von Übungen diese Verhaltensmuster durch positive ersetzen.

Die Gruppe richtet sich an Menschen zwischen 20 - 45 Jahren.“
Gruppenmitglied

Interessierte sind herzlich zu den nächsten Treffen dieser Selbsthilfegruppe eingeladen.

Kontakt

spirou@quantentunnel.de
oder über KISS Stuttgart
Tel. 0711 6406117

BLAUPAUSE - Deine Welt hat viel mehr Farben

Ein Leben nach dem Alkohol – gibt es das?

Wir sagen Ja! Die Stuttgarter Selbsthilfegruppe Blaupause ist ein geschützter, vertrauensvoller Raum. Hier tauschen wir uns rund um das Thema Alkohol aus, hören uns gegenseitig zu und helfen uns in schwierigen Zeiten weiter.

Die Blaupause besteht seit 2012. Die Gründungsmitglieder haben sich während der ambulanten Reha in der Suchtberatung Türlestraße 22 A, 70191 Stuttgart kennengelernt. Nach der Reha musste etwas passieren, damit wir nicht wieder alleine auf uns

gestellt waren. Also gründeten wir eine eigene Gruppe und hielten daran fest.

Unser Angebot richtet sich an alkoholranke Menschen, die sich für ein Leben ohne Alkohol entschieden haben und dabei Unterstützung und Kontakt mit Gleichgesinnten suchen.

Wie funktioniert die Blaupause?

In der Gruppe arbeiten wir interaktiv. Wir stellen Fragen zu den einzelnen Beiträgen und sind an jedem Teilnehmer interessiert. Wir kümmern uns um die anderen und sind füreinander da. Jeder kann selbst entscheiden, wie viel er von sich erzählen möchte. Wir

werten nicht, sondern teilen unsere Erfahrungen und handeln nach dem besten Gewissen. Bei Rückfällen zeigen wir Verständnis für den Betroffenen und bieten unsere Hilfe an. Auch außerhalb der Termine sind

wir nur einen Anruf oder eine E-Mail entfernt!

Die Blaupause bietet kleinere Veranstaltungen an (Kino, Gartenfeste, Ausstellungen) und informiert über wichtige Events zum Thema Sucht.

Zum Schluss bleibt noch zu sagen, dass wir uns zur Diskretion verpflichten. Die Teilnehmer sollten abstinent in die Gruppe kommen.

Unsere Termine

jeden 1.+ 3. Dienstag
von 20:00 - 21:30 Uhr
Gemeindehaus Erlöserkirche
Evangelische Kirchengemeinde
Stuttgart-Nord
Birkenwaldstraße 26
70191 Stuttgart

DU BIST EINGELADEN ...

... Die Blaupause freut sich über neue Teilnehmer und ist offen für Interessenten.

Kontakt

Tel. 0173 9869821
info@blaupausestuttgart.de
www.blaupausestuttgart.de



Blaupause[®]
DEINE WELT HAT VIEL MEHR FARBEN

Interview mit Dr. Hans-Peter Medwed, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Stellenwert von Selbsthilfegruppen in der Suchtmedizin



Die Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten ist ein Teil des Stuttgarter Klinikums. Sie bietet ein spezialisiertes und umfassendes Behandlungsangebot für Menschen mit Suchtproblemen.

Suchtselbsthilfegruppen sind ein wichtiger Baustein in der Behandlung und stellen regelmäßig ihre Arbeit in der Klinik vor. Grund genug für uns einmal nachzufragen, welchen Stellenwert Selbsthilfegruppen im Therapiebetrieb einnehmen.

Unsere Fragen beantwortete Dr. Hans-Peter Medwed, Oberarzt und Leiter der suchtmmedizinischen Ambulanz und der Fachklinik WendePunkt des Zentrums für Seelische Gesundheit (ZSG) des Klinikums Stuttgart.

Welche Rolle spielen Selbsthilfegruppen bei der Suchtbehandlung?

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Baustein von jeder Suchtbehandlung, speziell von jeder abstinentenorientierten Suchtbehandlung, und zahlreiche Studien belegen auch den Nutzen und die Wirksamkeit des Besuchs von Selbsthilfegruppen für die Betroffenen. Eine regelmäßige Teilnahme stellt eine der wirksamsten Formen der Rückfallvorbeugung dar. Insbesondere der in Selbsthilfegruppen stattfindende Austausch mit Gleichbetroffenen über die Probleme und

Konfliktsituationen im Alltag ist wichtig und hilft Betroffenen bei der schwierigen Aufrechterhaltung der Abstinenz, insbesondere beispielsweise in der ersten Zeit nach einer Entgiftungs- oder Entwöhnungsbehandlung, wo die Rückfallgefahr häufig am größten ist.

Der Besuch von Selbsthilfegruppen kann Betroffenen helfen, sich selbst im Umgang mit ihrer Sucht und mit alltäglichen Problemen deutlicher zu sehen und so dabei zu unterstützen, neue Wege der Bewältigung auszuprobieren. Der Austausch in einer Gruppe mit Gleichgesinnten fällt vielen oft leichter als der Austausch mit anderen nicht-süchtigen Bezugspersonen, da ja alle Teilnehmer der Gruppe selbst Betroffene sind und mitunter mehr Verständnis für spezifische Probleme und eigene Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung einbringen können.

Durch regelmäßige Besuche einer Selbsthilfegruppe kann oft auch die Isolation vieler Betroffener aufgehoben werden und es können sich gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln, auch wenn letztere nicht immer ganz unproblematisch zu sehen sind.

Mit welchen Selbsthilfegruppen arbeiten Sie zusammen und wie sieht diese Zusammenarbeit konkret aus?

Als Mitarbeiter der Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten des Zentrums für Seelische Gesundheit am Klinikum Stuttgart habe ich selbstverständlich die meisten Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen aus dem Bereich „Sucht“.

Es gibt einmal im Jahr im Herbst ein Treffen mit den Selbsthilfegruppen, zu dem unsere Klinik, d. h. unsere Entgiftungsstationen und unsere

Rehabilitationsklinik WendePunkt einladen, in dem ein Austausch stattfindet und die Termine fürs kommende Jahr festgelegt werden. Einige Selbsthilfegruppen, konkret AA, Kreuzbund, Freundeskreis, PIGA und NA, stellen sich und ihre Arbeit auch regelmäßig im Wechsel den Patienten auf unseren Stationen VAMOS, Tandem und WendePunkt vor, ein Angebot, welches für die Patienten bindend ist. Zwei Selbsthilfegruppen, PIGA und AA, treffen sich auch regelmäßig in den Räumen des ZSG. Patienten, die keine Anbindung an Selbsthilfegruppen haben und/oder nicht in der Lage sind, sich aus eigener Initiative eine Gruppe zu suchen, werden angehalten, zumindest an diesen Treffen teilzunehmen.

Grundsätzlich gehört es zu unseren Stationskonzepten, dass alle Patienten zu Besuchen von Selbsthilfegruppen motiviert werden und während der üblicherweise dreiwöchigen qualifizierten Entzugsbehandlung mindestens zwei (verschiedene) Selbsthilfegruppen besuchen müssen und sich den Besuch in ihren Therapieplänen bestätigen lassen.

Selbstverständlich ermuntere ich meine Patienten auch, sofern sie neben ihrer Suchtproblematik noch an weiteren psychischen Störungen oder Problemen leiden, ggf. zusätzlich spezifische Selbsthilfegruppen aufzusuchen und verweise zumindest die Stuttgarter Patienten gerne auf die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

Welche Unterschiede sehen Sie bei den verschiedenen Selbsthilfegruppen?

Die Konzepte und Unterschiede der verschiedenen Selbsthilfegruppen kenne ich persönlich nicht im Einzelnen, wichtig ist aber die Vielfalt an

verschiedenen Gruppen. Denn jede Selbsthilfegruppe hat ihr eigenes Konzept und nicht jede Gruppe bzw. jedes Konzept passt auf jeden Patienten. Jeder muss selbst herausfinden, welche Gruppe am besten zu ihm passt, in welcher Gruppe er sich am besten aufgehoben fühlt, an welcher Gruppe er sich vorstellen kann regelmäßig teilzunehmen.

Jeder Patient hat auch seine eigenen Bedürfnisse, was den Besuch von Selbsthilfegruppen anbelangt: der eine kann nur an bestimmten Wochentagen, einer möchte eine wohnortnahe Gruppe, der andere möchte eine

Gruppe möglichst nahe am Arbeitsplatz oder z. B. aus Scham wohnortfern besuchen und so weiter.

Können Medizinerinnen und Mediziner von Selbsthilfegruppen lernen?

Selbstverständlich. Gerade in der Behandlung von Suchtpatienten ist eine Zusammenarbeit aller Berufsgruppen und Beteiligten wichtig. Durch einen offenen interdisziplinären Austausch zwischen verschiedenen Professionen und Gruppen können alle und damit letztlich insbesondere auch alle Betroffenen nur profitieren.

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

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Kontakt

Klinikum Stuttgart
Zentrum für Seelische Gesundheit
Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten
WendePunkt
Prießnitzweg 24
70374 Stuttgart
Tel. 0711 278 29320
Fax 0711 278 29329
wendepunkt@klinikum-stuttgart.de
www.klinikum-stuttgart.de/sucht

Neue Gründungsinitiativen für Gruppen in Stuttgart

Betroffenensuche zur Gründung von Selbsthilfegruppen

Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht.

Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres direkt bei den angegebenen Kontaktadressen oder bei

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

Lipödem Stuttgart

„Der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen steht für uns im Vordergrund. Wir, zwei Betroffene, wollen eine Selbsthilfegruppe für PatientInnen mit Erkrankungen der Lymphe, einem Lipödem oder Lymphödem gründen. Viele Ärzte kennen diese Krankheit nicht. Die Behandlung dieser chronischen und progredienten Krankheit gestaltet sich deshalb sehr schwer. Auch der alltägliche Umgang ist nicht immer einfach. Deshalb wollen wir uns mit ande-

ren Betroffenen zusammenschließen um Tipps und Tricks auszutauschen.

Gesund werden wir nicht, aber gemeinsam können wir uns ein Stück Lebensqualität zurückholen!

Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Weitere Termine oder wichtige Informationen werden auch auf unserer Internetseite eingestellt. Schau doch mal vorbei unter www.lipoedem-stuttgart.de

Wir freuen uns auf Dein Kommen!“

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Stuttgart

Missempfindungen, kalte oder heiße Füße bzw. Hände, Schwellungen, Schmerzen, Krämpfe, Gleichgewichtsstörungen und Lähmungserscheinungen sind beispielsweise Symptome bei Polyneuropathie.

Polyneuropathie steht als Oberbegriff für eine Gruppe von Erkrankungen des

peripheren Nervensystems. Als Auslöser dieser Erkrankungen in Betracht kommen u. a. Diabetes, Chemotherapie, Gefäßerkrankungen, Infektionen wie Borreliose und Vergiftungen.

Erste Kennenlernetreffen haben bereits stattgefunden, ein weiteres ist für Mittwoch, 03.06.2015 um 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart geplant. Für weitere Trefftermine wenden Sie sich ebenfalls an die Selbsthilfekontaktstelle.

Spätaussiedler-Kinder aus der ehemaligen Tschechoslowakei (Frauen ab 60 Jahren)

„Mit Unterstützung der KISS Stuttgart suche ich nach Gleichbetroffenen. Ich bin ein Spätaussiedler-„Kind“. Meine Familie ist in den 60-er Jahren aus der Tschechoslowakei in die BRD ausgesiedelt. Ich war damals 17 Jahre alt.

Ich würde mich gerne mit Frauen gleichen Alters und mit gleichen Erfahrungen austauschen. Denn dieser Austausch war in der Familie/Verwandt-

schaft und auch später in meinem privaten Umfeld nicht möglich.“

C. P.

Skin Picking (18 - 40 Jahre)

„Hi, mein Name ist Amelie. Ich bin 27 und leide seit ca. 3 Jahren an Skin Picking.“

Menschen die unter Skin Picking (auch „Dermatillomanie“) leiden, folgen einem starken inneren Drang ihre Haut zu bearbeiten. Das kann in Form von reiben, drücken, quetschen, rupfen verschiedenster Hautstellen erfolgen. Die Folgen sind Gewebeschäden, ein großes Schamgefühl und starke Selbstabwertung.

Zum gegenseitigen Austausch suche ich Frauen im Alter zwischen 18 - 40 Jahren, die selbst unter Skin Picking leiden und ihre Erfahrungen teilen möchten.

Ziele der Gruppe sind für mich die gemeinsame Auseinandersetzung

mit der Krankheit, Ängste zu teilen, gegenseitiges Unterstützen und zu lernen wie andere mit der Krankheit umgehen.“

Amelie

Nesselsucht

Nesselsucht (Urtikaria) ist die Bezeichnung für eine krankhafte Reaktion der Haut, die sich je nach Betroffenheit und Ausprägung von der leichten Hautrötung bis zur Quaddelbildung äußert und mit unangenehmen Juckreiz einhergeht. Betroffene und ihre Angehörigen kommen oft an ihre Grenzen, das ist besonders dann der Fall, wenn auf eine besondere Ernährung oder medizinische Behandlung zu achten ist, z. B. in Kindergarten oder Schule.

Ein gegenseitiger Austausch von Erfahrungen und Informationen kann dazu beitragen, dass das Leben mit der Erkrankung erträglicher wird. Daher werden Betroffene, Angehörige und Eltern zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht.

Unterstützung für neue Selbsthilfegruppen

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

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

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.

- Austausch Healing Code
- CRPS BaWue Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe Baden-Württemberg
- Ein Kurs in Wundern
- Eltern antriebsloser junger Erwachsener
- Frauen als Opfer von Stalking
- Frauen mit seelischer Gewalterfahrung
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Frauen nach der Trennung
- Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Interessenverband für Unterhalt und Familienrecht e. V. (ISUV/VDU e. V.)

- Lipödem Stuttgart
- Nesselsucht
- Polyneuropathie Stuttgart
- Reisen 50plus
- Selbsthilfegruppe für Frauen in Männerberufen
- Skin-Picking, Frauen zwischen 18 - 40 Jahren
- Spätaussiedler-Kinder aus der ehemaligen Tschechoslowakei (Frauen ab 60 Jahren)
- Ü 50 - Gruppenangebot für Frauen über 50
- UnfallverursacherInnen mit Todesfolge
- Unfruchtbarkeit / Zeugungsunfähigkeit

Informations- und Werkstattangebote für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Die nachfolgenden Veranstaltungen sind kostenlos und finden bei KISS Stuttgart in der Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart-Mitte statt. Anmeldungen bitte per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder unter Telefon 0711 6406117. Mehr Informationen finden Sie in unserem Jahresprogramm und auf www.kiss-stuttgart.de bei den Terminen.

Integration neuer Mitglieder

Austauschtreffen für Menschen in Selbsthilfegruppen: In den meisten Gruppen gibt es eine gewisse Fluktuation und immer wieder können „Neue“ dazukommen. Einerseits bringen diese neuen Mitglieder frischen Wind

in die Gruppe, andererseits kann dies auch zu Irritationen und Störungen führen. Die Integration dieser neuen Mitglieder hängt von verschiedenen Faktoren ab und hierzu wollen wir uns austauschen.

Termin: 18.06.2015,
18:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Beate Voigt, Hilde Rutsch, Selbsthilfeunterstützerinnen, KISS Stuttgart

Anmeldung bis 08.06.2015

Selbstbewusste PatientInnen – unsere Rechte bei Arzt, im Krankenhaus und bei der Krankenkasse

PatientIn in unserem Gesundheitswesen zu sein heißt nicht automatisch, auch zu verstehen, wie unser Gesundheitssystem funktioniert. Es ist wichtig zu wissen, was die Rechte und auch die eigenen Pflichten sind, um sich gut aufgeklärt für eine Behandlung oder einen Eingriff zu entscheiden. Bei diesem Informationsabend geht es u.

a. um diese Fragen: Darf ich meine Patientenunterlagen einsehen? Kann ich mir eine zweite ärztliche Meinung einholen? Was ist zu beachten, wenn ich ins Krankenhaus muss? Kann ich meine Klinik frei wählen oder würde die Behandlung auch im Ausland bezahlt werden? Wie ist es mit dem Datenschutz?

Termin: 16.07.2015,
19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Greta Schuler, Unabhängige Patientenberatung Stuttgart

Anmeldung bis 06.07.2015



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

Gute Flyer gestalten und erstellen

Bei diesem Werkstattangebot geht es um die konkrete Planung und Umsetzung von Flyern und anderen gedruckten Infomedien für die Selbstdarstellung und konkrete Angebote Ihrer Selbsthilfegruppe. Ausgehend von vielen guten und weniger guten Beispielen gehen wir Schritt für Schritt vor und erarbeiten gemeinsam worauf es

ankommt, einen ansprechenden und werbewirksamen Flyer zu gestalten.

Was muss ich beim Aufbau beachten? Wie formuliere ich Infos und Botschaften griffig und einladend? Mit welchen Programmen und Vorlagen kann ich Flyer selbst gestalten? Wo bekomme ich gute Bilder her? Wie und wo lasse

ich Flyer kostengünstig und trotzdem umweltverträglich produzieren?

Termin: 26.09.2015,
10:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Michael Seefeld, Betreiber seefeld Werkstatt für Dialog und Entwicklung, Referent für Öffentlichkeitsarbeit

Anmeldung bis 09.09.2015

„Bewegung tut gut“ – Gruppen BEWEGT gestalten

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein. Besonders wichtig sind nach neuesten Empfehlungen „Aktivitätsunterbrechungen“ im Alltag, die einen Ausgleich zum vielen Sitzen schaffen. Auch bei Gruppentreffen kann es sinnvoll sein kurze Bewegungseinheiten

einzubauen – ideal sind kleine Spiele als Einstieg, zwischendrin als Auflockerung oder am Ende zum Ausklang.

Den TeilnehmerInnen werden kleine Bewegungsspiele und -einheiten und deren praktische Umsetzung vermittelt.

Termin: 15.10.2015,
18:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Carolin Barz, Sportwissenschaftlerin / Gerontologin, Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung

Anmeldung bis 30.09.2015

Informationsveranstaltung für
Fachleute aus dem Gesundheits-
und Sozialbereich

Selbsthilfegruppen – für mehr Lebens- qualität

Wir bieten Menschen 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 Mitglieder von Selbsthilfegruppen ganz konkret über ihre Erfahrungen.

Termin: 09.10.2015,
11:00 - 12:30 Uhr

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

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

Anmeldung bis 02.10.2015 bei
KISS Stuttgart

Sommerschließzeit

Von Montag, 17.08. bis Sonntag, 30.08.2015 ist KISS Stuttgart geschlossen. In dieser Zeit können in den Räumen in der Tübinger Straße keine Treffen stattfinden. Ab Montag, 31.08.2015 gelten wieder die gewohnten Sprech- und Treffzeiten.

Wir gratulieren

- **15 Jahre** SLLM – Selbsthilfegruppe von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Plasmozytom/Multiple Myelom Stuttgart und Umgebung
- **15 Jahre** Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. (FSH) Stuttgart
- **20 Jahre** Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Stuttgart Bad Cannstatt

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

Neue Publikationen

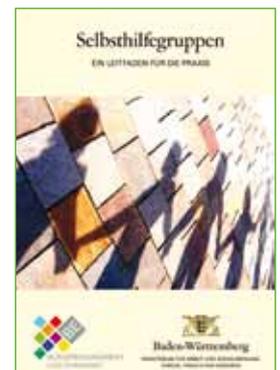
Vereinsarbeit: Perspektiven entwickeln – Veränderungen gestalten

In dieser Handreichung für Vereinsvorstände werden Schwierigkeiten für die Vereins- und Vorstandsarbeit skizziert und die Prinzipien nachhaltiger Vereinsarbeit vorgestellt. Die Handreichung wurde herausgegeben von der Stiftung Mitarbeit und richtet sich speziell an Vereinsvorstände, denen sie Mut machen will, Herausforderungen als Chance zur Veränderung anzunehmen und überkommene Strukturen zu ändern. Die Publikation ist zu beziehen über den Buchhandel oder unter www.mitarbeit.de



Praxisleitfaden: Selbsthilfegruppen

Das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg, Referat Bürgerschaftliches Engagement hat einen umfangreichen Leitfaden für die praktische Arbeit von Selbsthilfegruppen herausgegeben. Die Broschüre können Sie bei KISS Stuttgart anfordern oder auf www.kiss-stuttgart.de unter „Materialien“ als PDF herunterladen.



Impressum

Herausgeber:

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

Vorstand: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Sabine Gärtling,
Elena Maslovska

Druck: Göhring Druck

Auflage: 4000

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich. KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg. KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.





Umbruch?

Krise?

Neuorientierung?

Problem?

Krankheit?

Gemeinsam geht es besser! Лучше сообща!

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 Donnerstag 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