

# Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

**Thema**  
**Inklusion und  
Selbsthilfe**

**Inhalt**

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

	<b>Thema</b>
3 - 4	- Was ist Inklusion?
4 - 5	- Hindernisse auf dem Weg zur KISS Stuttgart
6 - 9	- Interview mit Ursula Marx, „Engagiert für Inklusion“
9	- Barrieren überwinden „Inklusive Schullassistenten an Regelschulen“ - Körperbehinderten-Verein Stuttgart e. V.
10	- ABS – Zentrum selbstbestimmt Leben e. V. (ABS-ZsL) Podiumsdiskussion mit Wahlkreis-kandidatInnen
11	- DHAG - Deutsche-Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V.
12	- Aktion Humane Schule B. W. e. V.
12 - 13	- IFRK - Initiative zur Förderung rechen-schwacher Kinder e. V.
13	- BDH Bundesverband Rehabilitation

	<b>Aus der KISS Stuttgart</b>
14	- In-Gang-Setzer Schulung mit einem Workshop abgeschlossen
	- Informationsveranstaltung Selbsthilfegruppen und Zeitung
	- Werkstatt: Ein Infostand für unsere Gruppe

	<b>Selbsthilfe aktuell</b>
15	- Netzwerk KOMMIT entgegnet „Tatort“: Selbsthilfe sieht anders aus!
	- Kurz berichtet

	<b>Selbsthilfe in Stuttgart</b>
16	- 9. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
16 - 20	- Vorstellungen und Jubiläen von Stuttgarter Selbsthilfegruppen
21	- Gründungen Selbsthilfegruppen
22	- Gründungsinitiativen
	- Einzelkontakte

	<b>Tipps und Termine</b>
23	- Broschüre: Hitze? - Kein Problem
	- Balance zwischen Selbstsorge und Für-Sorge
	- Jahresbericht KISS Stuttgart

**Liebe Leserinnen und Leser,**

wissen Sie, was Inklusion bedeutet? Oder können Sie dieses Wort schon nicht mehr hören, weil Sie ihm ständig begegnen? Tatsächlich besteht die Gefahr, dass „Inklusion“ zu einem Modebegriff mit beliebigem Inhalt verkommt. Dabei steckt darin die Vision von einer Gesellschaft, in der die Behinderung als Defizit nicht mehr existiert. Zum Erreichen dieses Ziels sind umfassende Veränderungen nötig, vor allem in den Köpfen der Menschen. Letztendlich können aber alle davon profitieren - egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht. Die Aktion Mensch hat eine gut verständliche Erläuterung dazu geschrieben, die sie auf den nächsten Seiten nachlesen können. Auch unsere Selbsthilfekontaktstelle versucht, Inklusion aktiv voranzubringen. Vor einigen Monaten luden wir zu einem Begehungstermin zum Thema Barrierefreiheit (Seite 4), bei dem Fachleute einen blinden Menschen ein kleines Stück auf seinem Weg zur KISS Stuttgart begleitet haben. Ab Seite 6 können Sie ein Interview mit der Behindertenbeauftragten der Stadt Stuttgart lesen und anschließend einige Gruppen, Vereine und Institutionen kennenlernen, die durch gemeinschaftliche Selbsthilfe den Inklusionsgedanken nicht nur verbreiten, sondern in die Tat umsetzen.

In der KISS Stuttgart laufen die Vorbereitungen für den 9. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen am 19.10.2013 in der Volkshochschule Stuttgart auf Hochtouren (Seite 16). Entdecken Sie dort die Vielfalt der lokalen Selbsthilfekultur - über 70 Selbsthilfegruppen werden in diesem Jahr mit dabei sein! Auch hier im Heft stellen etliche Gruppen sich und ihr Thema vor, weshalb diese Ausgabe etwas dicker geworden ist als gewohnt.

Wie immer finden Sie außerdem Berichte von unseren Werkstattangeboten und Veranstaltungen, Kontaktsuchen, Gründungsinitiativen und Wissenswertes rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Für Beiträge und Anregungen zum Stuttgarter Selbsthilfe Magazin sind wir dankbar. Die nächste Ausgabe erscheint im November 2013 mit dem Schwerpunkt „Soziale Selbsthilfe“.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen schönen Sommer!

*Das Team der KISS Stuttgart*

## Was ist Inklusion?

### Was macht den Reichtum einer Gesellschaft aus? Wirtschaftliche Macht? Politische Sicherheit? Oder kulturelle Vielfalt?

Es ist von jedem etwas. Dennoch: Eine Gesellschaft besteht aus Menschen. Und sie sind es, die das Wohl einer Gesellschaft prägen – und zwar in allen wichtigen Lebensbereichen.

Um nichts anderes geht es bei Inklusion: Jeder Mensch erhält die Möglichkeit, sich vollständig und gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen – und zwar von Anfang an und unabhängig von individuellen Fähigkeiten, ethnischer wie sozialer Herkunft, Geschlecht oder Alter.

#### Es geht um Menschenrechte

Inklusion ist also kein Expertenthema. Es ist ein Thema, das die Zustimmung Aller erfordert und deshalb gesamtgesellschaftliche Bedeutung besitzt. Einen wichtigen Meilenstein markiert die UN-Behindertenrechtskonvention, die in Deutschland im Jahr 2009 in Kraft trat. Damit sind die Forderungen des internationalen Übereinkommens rechtlich verankert. Das reicht allerdings nicht aus. Um Denken und Handeln zu verändern, bedarf es weitaus mehr. Es muss auch jedem bewusst sein, wie wichtig Inklusion für das gesellschaftliche Miteinander ist. Sie kann nur dann gelingen, wenn möglichst viele Menschen erkennen, dass gelebte Inklusion den Alltag bereichert.

#### Behinderung und Teilhabe

Ein Schwerpunkt in der Diskussion um Inklusion ist die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Fast zehn Prozent der Deutschen haben offiziell eine Behinderung - von einer wesentlich höheren Dunkelziffer ist auszugehen. Im Alltag nimmt man sie eher selten wahr: Menschen, die im Rollstuhl fahren, sich mit Blindenstock orientieren oder in Gebärdensprache unterhalten. Noch unauffälliger sind



Behinderungen, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Wer zum Beispiel Lernschwierigkeiten hat oder mit Depressionen kämpft, geht in unserer Gesellschaft schnell unter oder wird gar ausgegrenzt. Ein wirkliches Leben in der Gesellschaft ist für viele Menschen mit Behinderungen unmöglich.

#### Interessensverbände und Behindertenbewegung

Der Weg in ein selbstbestimmtes Leben in der Gesellschaft ist für viele Menschen mit Behinderung bis heute schwer. Interessensvertretungen bieten ihnen Unterstützung und geben ihnen eine selbstbewusste Stimme in Gesellschaft und Politik. Neben den großen Behindertenhilfeverbänden gibt es seit den späten 1970er Jahren die Behindertenbewegung, eine soziale Bewegung von Menschen mit Behinderung, die ihre Interessen selbst vertreten und die Gesellschaft für ihre Bedürfnisse sensibilisieren wollen. Aus der Behindertenbewegung gingen etliche Dienste für persönliche Assistenz hervor, die Menschen mit Behinderungen bis heute ein hohes Maß an Selbständigkeit ermöglichen. Eine andere Gruppe aus der Bewegung engagiert sich seit einigen Jahren dafür, die „Disability Studies“ in

Deutschland zu etablieren – ein interdisziplinärer Forschungsansatz, der darauf basiert, dass Behinderte nicht zum Objekt der Forschung gemacht werden, sondern sich selbst und ihre Erfahrungen in den Mittelpunkt des Interesses rücken und so die gesellschaftliche Konstruktion von Behinderung sichtbar machen.

#### Auf dem Weg zur Inklusion

Um die Beeinträchtigungen bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die im Zentrum des modernen Begriffes von Behinderung stehen, wenigstens teilweise auszugleichen, geben Gesetze wie das Sozialgesetzbuch 9 über „Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen“ oder auch das Sozialgesetzbuch 11, das frühere Sozialhilferecht, Menschen mit Behinderung einen Anspruch auf Teilhabeleistungen. Teilhabeleistungen sind beispielsweise GebärdensprachdolmetscherInnen, mit denen gehörlose Studierende den Vorlesungen folgen können. Dazu gehören aber auch Arbeitsassistenten, die Menschen mit Behinderungen am Arbeitsplatz unterstützen, oder persönliche Assistenten, die sie beispielsweise ins Kino begleiten, ins Konzert oder zu Diskussionsveranstaltungen. Wichtig bei diesen Teilhabeleistungen ist das

Recht der behinderten Menschen auf Selbstbestimmung und das Ziel, diesen ein inklusives Leben zu ermöglichen. Menschen mit Behinderung entscheiden selbst, woran sie und wie sie teilhaben möchten. Sie müssen sich nicht „eingliedern“, nicht Teil einer vorgegebenen Ordnung werden und sich daran anpassen. So soll langfristig das Ziel einer inklusiven Gesellschaft – an der jeder Teil hat, unabhängig von Fähigkeiten, Herkunft, Geschlecht oder Alter – erreicht werden.

### Benachteiligungsverbot

Menschen mit Behinderungen haben ein Recht darauf, am Leben der Gesellschaft teilzuhaben und es ist verboten, sie zu benachteiligen. In Artikel 3 des Grundgesetzes steht seit 1994: „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ Seit 2002 gibt es ein eigenes Bundesgesetz und mehrere Landesgesetze, die genauer beschreiben, welche Benachteiligungen verboten sind.

Beispielsweise müssen Behörden ihre Internetangebote barrierefrei gestalten – also so, dass Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen sie benutzen können. Formulare und Bescheide müssen so gestaltet sein, dass Menschen mit Behinderungen sie wahrnehmen und verstehen können.

Im Jahr 2006 beschloss die damalige Bundesregierung das Allgemeine Gleichstellungsgesetz (AGG) – umgangssprachlich bekannt als „Antidiskriminierungsgesetz“. Es setzt den Paradigmenwechsel fort, der vom SGB IX und dem Bundesgleichstellungsgesetz (BGG) angestoßen wurde und schließt die bis dahin vorhandene Lücke im Zivil- und Arbeitsrecht. Während Artikel 3 des Grundgesetzes die Gleichstellung mit Blick auf das Handeln des Staates fokussiert, ist das AGG für das Verhältnis der Bürger untereinander tonangebend. So regelt es beispielsweise die Gleichbehand-

lung bei der Bewerberauswahl oder den Bildungschancen und verbietet Benachteiligungen in bestimmten Bereichen des privaten Vertragsrechts. Das AGG weitet den Schutz vor Diskriminierung auf alle Menschen mit Behinderung aus und schließt zudem weitere Gruppen ein. So verbietet das Gesetz auch Diskriminierung aufgrund von Rasse und ethischer Herkunft, Geschlecht, Religion und Weltanschauung, Alter sowie sexueller Identität.

Auf internationaler Ebene greift das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-Behindertenrechtskonvention). Zentrale Ziele sind Teilhabe, Selbstbestimmung und uneingeschränkte Gleichstellung.

Quelle:  
Aktion Mensch,  
[www.aktion-mensch.de/inklusion](http://www.aktion-mensch.de/inklusion)

## Hindernisse auf dem Weg zur KISS Stuttgart

### Gesprächs- und Begehungstermin zum Thema „Barrierefreiheit für Menschen mit einer Sehbehinderung“

Damit möglichst viele Menschen das Angebot der KISS Stuttgart nutzen können, ist Inklusion - und damit verbunden ein möglichst hoher Grad an Barrierefreiheit - ein zentrales Anliegen der Selbsthilfekontaktstelle. Durch die Neugestaltung der Tübinger Straße hat sich eine veränderte Umgebungssituation ergeben. Deshalb wollten wir uns damit auseinandersetzen, wie gut erreichbar unsere Räumlichkeiten für Menschen mit einer Sehbehinderung sind und welche Verbesserungen in und um die Kontaktstelle notwendig sind. Aus diesem Grund luden wir am 7. Februar 2013 zu einer Begehung der Wegstrecke von der Haltestelle Rotebühlplatz/Stadtmitte bis in die Räume der KISS Stuttgart ein. Ursula Marx, Behindertenbeauftragte der Stadt Stuttgart, Veronika Kienzle, Bezirksvorsteherin von Stuttgart-Mitte,

Heinz Schwedat vom Tiefbauamt sowie Dieter Feser, Vorstandsvorsitzender der Nikolauspflege Stiftung, Gregor Köwing und Daniel Hanke, beide von der Nikolauspflege Stuttgart, wollten die Wegstrecke hinsichtlich der Blindenfreundlichkeit kritisch begutachten. Anwesend waren zudem PressevertreterInnen und Jan Siegert für die KISS Stuttgart. Die Route führte am vor Ort installierten alten und neuen Blindenleitsystem entlang. Daniel Hanke ist blind und hatte sich bereit erklärt, unterstützt durch den Rehabilitationslehrer Gregor Köwing die Wegstrecke exemplarisch abzugehen und auf Praxistauglichkeit zu prüfen. Die anwesenden Fachleute konnten direkt auf Fragen und Anmerkungen eingehen und sich ihrerseits die Lebenswirklichkeit blinder Menschen besser vergegenwärtigen.

Startpunkt der Begehung war die S-Bahn Station Stadtmitte/Rotebühlplatz. Herr Köwing erläuterte, wie Blinde und Sehbeeinträchtigte sich dort orientieren müssen, um nach Ankunft mit der S-Bahn den Ausgang erreichen zu können. Durch das Fehlen eines Leitsystems sind sie in dieser stark frequentierten Station gezwungen, sich nach dem Ausstieg an der Bahnsteigkante zu orientieren. Dazu wird der Blindenstock an der Innenkante entlang geführt. Ihnen bleibt nur so viel Zeit zum Erreichen des Ausgangs, bis die nächste S-Bahn einfährt. Während Herr Hanke dies zum sichtlichen Unbehagen der Beobachtenden demonstrierte, kam es zu einem weiteren beunruhigenden Ereignis: Die Sperrvorrichtung, die das Ende des Wartebereichs der Gleise markiert, war geöffnet. Ein blinder



Foto: Peter Zwegarth, Stuttgarter Zeitung

Mensch läuft Gefahr, seinen Weg in den Tunnel hinein fortzusetzen. Selbstverständlich machten die Anwesenden Herrn Hanke sofort auf die Gefahrensituation aufmerksam, waren aber empört über die Fahrlässigkeit, die sich hier offenbarte. Frau Kienzle kündigte an, in dieser Angelegenheit tätig zu werden.

Der Weg ging weiter durch die Rotebühnpassage. Um die weitläufige Halle zu durchqueren, musste Herr Hanke sich mit seinem Stock an den Wänden entlangtasten. Dazu passierte er bereits nach wenigen Metern die in die Wände eingelassenen Fahrkartenautomaten, vor denen oft Passagiere stehen. Das nächste Hindernis zeigte sich wenige Meter später in Form von Reklameaufstellern und Warenbehältern der dortigen Geschäfte. Nachdem Herr Hanke die Rotebühnpassage mit einiger Mühe durchquert hatte, setzte er seinen Weg über den Ausgang Richtung Sophienstraße linkerhand über den kleinen Fußgängerbereich fort, da dort das Blindenleitsystem beginnt. Stühle und Tische von Restaurants und Cafés, auf dem Leitsystem parkende Fahrzeuge und unaufmerksame PassantInnen behinderten das Vorwärtskommen. Die nächste Hürde:

Unmittelbar vor Erreichen der Einmündung zur Tübinger Straße war das Leitsystem für einige Meter unterbrochen. In der Tübinger Straße konnte Herr Hanke sich anhand des neuen Leitsystems gut orientieren, jedoch nur auf der mit durchgehendem Leitsystem ausgestatteten Straßenseite gegenüber der KISS Stuttgart. Das Überqueren der Straße gestaltete sich schwierig. Herr Hanke konnte nicht feststellen, wo die von Autos befahrene Straße begann, da nach der Umgestaltung dieses Bereichs zur Mischverkehrsfläche keine Bordsteinkanten mehr existieren. Beim eigentlichen Überqueren besteht die Gefahr, bei zu frühem Seitenwechsel versehentlich auf die Christophstraße zu geraten. Zwischenzeitlich hatten die Beteiligten Gelegenheit, mit Hilfe von Simulationsbrillen und unterschiedlichen Blindenstockvarianten die Wahrnehmungsperspektive von sehbeeinträchtigten und blinden Menschen einzunehmen. Schnell wurde klar, dass bereits Sehbeeinträchtigungen die Orientierung beträchtlich erschweren.

Nachdem Herr Hanke den Zugang zur KISS Stuttgart erreicht hatte, wies er auf die nächste Barriere hin: Zwar befindet sich im rechten Personenaufzug ein seitlich angebrachtes Tastenfeld mit Braille-Beschriftung, jedoch kein akustisches Modul, das den BenutzerInnen die jeweiligen Stockwerke ansagt. In den Räumen der KISS Stuttgart selbst fehlt ebenfalls ein Orientierungssystem.

Bei einer abschließenden konstruktiven Diskussion zwischen den beteiligten Fachleuten entstand Verständnis für die unterschiedlichen Standpunkte. Frau Kienzle und Herr Schwedat gaben zu bedenken, dass bei städtebaulichen Pla-

nungs- und Umsetzungsprozessen eine Vielzahl von Bedürfnissen und Interessen unter einen Hut gebracht werden müssen. Der Ablauf solcher Planungen und das frühzeitige Einbeziehen von BehindertenvertreterInnen sollte unbedingt verbessert werden. In einer Sache jedoch war die Meinung einhellig: Alle Anwesenden hatten bei dieser Begehung viele neue Erkenntnisse gewonnen. Auch wir von der KISS Stuttgart haben gelernt, dass in unserem Haus noch Verbesserungen der Barrierefreiheit notwendig sind.

### Nachtrag

Mittlerweile wurde die Lücke im Blindenleitsystem an der Einmündung zum Beginn der Tübinger Straße geschlossen. Die Sperrvorrichtung im S-Bahn-Bereich wurde laut einer Stellungnahme der Deutschen Bahn repariert. In der KISS Stuttgart gibt es zur Verbesserung der Orientierung im Haus Einführungen für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen in die Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle. Eine Nachrüstung des (rechten) Aufzugs mit einem akustischen Modul zur Sprachansage der Stockwerke wurde beim Vermieter beantragt.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden, dass sie sich die Zeit für diesen Termin genommen haben. Einen ausführlichen bebilderten Bericht zu dieser Begehung finden Sie auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) in der Rubrik „Rückblick“.



Interview mit Ursula Marx, der Beauftragten der Stadt Stuttgart für die Belange von Menschen mit Behinderung

## Engagiert für Inklusion



### Zunächst etwas zu Ihrer Person: Welche Stationen gab es in Ihrem Leben, bevor Sie ihr derzeitiges Amt angetreten haben?

Ursprünglich komme ich aus Hamburg und bin jetzt seit über 30 Jahren hier in Stuttgart. Ich bin Krankenschwester von Beruf, habe mich dann aber für die Politik entschieden und war 15 Jahre Stadträtin im Stuttgarter Gemeinderat. Dort habe ich im Wesentlichen die Sozial- und Gesundheitspolitik vertreten, da wiederum Alter, Sterben, Tod. Diese Themen waren mir wichtig, weil sie in politischen Gremien eigentlich immer unterbeleuchtet sind. Durch diese Arbeit habe ich Verwaltungsstrukturen und politische Strukturen kennengelernt, was letztendlich im jetzigen Amt die Arbeit etwas leichter macht.

### Nicht alle können sich unter Ihrem Amt etwas vorstellen. Was macht eine Behindertenbeauftragte eigentlich und welche Schwerpunkte prägen Ihre tägliche Arbeit?

Die Arbeit ist so vielfältig wie Behinderung. Es gibt nicht die Behinderung, es gibt nicht den Behinderten, sondern den Menschen mit Behinderung - der ist so bunt wie die ganze Gesellschaft. Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Beratung, ob im persönlichen Gespräch, in der offenen Sprechstunde, per Telefon oder E-Mail. Ich versuche, Probleme, die mir hier vorgetragen werden, auf eine

Lösungsschiene zu bringen, wobei ich nichts entscheide oder in laufende Verfahren eingreife, sondern tatsächlich - als eine Art Ombudsfrau - eine Vermittlungsrolle übernehme. Jemand ist nicht einverstanden mit seinem Verwaltungsbescheid - dann frag ich nochmal nach und kann dann vielleicht etwas vermitteln. Wichtige Themen dabei sind immer wieder Wohnung und Arbeit. Wir haben einfach viel zu wenig Wohnraum für Menschen mit Behinderung. Das gilt ja ganz allgemein, aber wenn eine Behinderung z. B. stärker wird und der Wohnraum getauscht werden muss oder Umbaumaßnahmen notwendig werden und der Vermieter sich weigert, dann würde ich schon einmal einen Brief an den Vermieter schreiben. Klagen kommen natürlich über den ÖPNV, immer wieder über Fahrstühle, die nicht funktionieren, das sind endlose Geschichten.

### Welchen Handlungsspielraum haben Sie bei der Mitgestaltung politischer Prozesse?

Ich werde zu Stellungnahmen gebeten für bestimmte Gemeinderatsdrucksachen, gerade wenn Fraktionen Anträge stellen. Ich kann aber auch selbst Impulse geben. Wenn ein Klient auf Missstände hinweist, dann schreibe ich die entsprechenden Referate an und bitte um Stellungnahme oder Klärung. Es ist beides: Reagieren und Agieren. Und ich denke, dass in Stuttgart, speziell hier im Rathaus, das Thema Inklusion durch die breite Debatte in den letzten Haushaltsberatungen, diese Stabsstelle überhaupt zu schaffen, auch angekommen ist. Man versteht Inklusion als ein wichtiges Thema, nimmt die Arbeit und auch mal eine Anregung ernst.

### Welches Stundenpensum beinhaltet das Amt?

Der Gemeinderat hat in seine Drucksache geschrieben: „zwei halbe Tage“. Das ist völlig unzureichend, ich bin mindestens drei volle Tage mit diesem Amt beschäftigt, zusätzlich lese und beantworte ich zu Hause noch E-Mails. Es ist ehrenamtlich, aber mit einer hundertprozentigen Verwaltungskraft ausgestattet, sonst könnte man hier überhaupt nichts erreichen. Dass der Gemeinderat das Amt so gut ausgestattet hat - als Stabsstelle mit einer Mitarbeiterin - war wirklich eine sehr wichtige und richtige Entscheidung. Das machen die vielen Anfragen nach Gesprächs- oder Besuchsterminen, Podiumsdiskussionen usw. deutlich.

### Ist die Amtszeit befristet?

Die Amtszeit ist damals bei der Berufung von Herrn Dr. Schuster zunächst auf zwei Jahre beschränkt worden - mit der Klausel der automatischen Verlängerung, wenn eine Seite nicht einen Monat vorher kündigt.

### Wie geht es Ihnen mit Ihrer Aufgabe als Behindertenbeauftragte der Landeshauptstadt?

Wenn ich Zeilen lese wie „Liebe Frau Marx, dank ihres Einsatzes hat sich unser Problem gelöst, ganz herzlichen Dank, wir sind jetzt ganz glücklich mit der Lösung“ - das sind schöne Momente, da konnte man Menschen wirklich helfen. Oder wenn man sonst etwas durch seinen Einsatz verändern konnte - und das kann man hier. Ich bin relativ frei als Stabsstelle und kann selbst entscheiden, wo ich meine Schwerpunkte setze.

### Was war der eindrücklichste Moment Ihrer Arbeit bisher?

Vielleicht erzähle ich einfach mal von meinem allerersten Klienten, der im Rollstuhl hier herkam und völlig

entsetzt war, dass er ab diesem Jahr Rundfunkgebühren zu zahlen hatte. Er fragte, ob so etwas der neue Oberbürgermeister Kuhn nicht abstellen könnte. Ich sagte, das sei ein Bundesgesetz, das kann er nicht, aber es gibt die Möglichkeit, eine Ausnahmegenehmigung zu beantragen. Meine Mitarbeiterin hat ihm das Formular gegeben. Das wesentliche für diesen Mann war, dass er nun von einer objektiven Stelle erfahren hatte, dass es rechtens war, was mit ihm passierte. Das ist diese typische Ombudsfunktion, und der Mann war dafür sehr dankbar. Er hat sich aus seinem Rollstuhl hochgehievt, um sich zu verabschieden, wie er sagte, „wie es sich gehört“. Das sind Momente, in denen man denkt, der ganze Einsatz lohnt sich. Es sind nicht immer die großen Dinge, es sind auch ganz kleine, die den Menschen helfen.

### **Was hat Sie dazu bewegt bzw. motiviert Sie ganz persönlich, dieses (Ehren-)Amt auszufüllen?**

Ich habe mich vor vier Jahren sehr bewusst aus der Politik zurückgezogen und nicht mehr kandidiert. 15 Jahre waren eine gute Zeit. Dann kam völlig überraschend die Anfrage, ob ich Behindertenbeauftragte werden wollte. Ich wusste zwar aus der Zeitung, dass das irgendwo in der Diskussion ist, aber das hatte ja nichts mit mir zu tun. Bewogen, das Amt dann anzunehmen, hat mich letztendlich nach reiflicher Überlegung, dass es eine riesengroße Chance ist, mit 67 nochmal voll starten zu können und etwas völlig Neues zu machen. Aber eben im Bewusstsein, dass ich im ganzen sozialen Leben hier in Stuttgart nach wie vor noch gut vernetzt bin, weil ich 15 Jahre im Sozialausschuss saß.

Was mir auch sehr viel Freude macht, ist „Inklusion“ - und die Notwendigkeit dieser Inklusion - zu erklären. Dass ich daran mitarbeiten kann, diesen Begriff, der ja ein vollständiger Para-

digmenwechsel ist, wirklich in die Gesellschaft hinein zu transportieren. Das kann man einer Gesellschaft nicht von oben aufzwingen, das muss auch von unten wachsen.

### **Was bedeutet für Sie - in kurzen Worten - der Begriff „Inklusion“?**

Kurz und einfach Inklusion zu erklären ist nicht ganz leicht. Inklusion heißt „drin sein“ und ich denke, ich erkläre es am besten im Unterschied zur Integration. Bei der Integration hat man Menschen mit besonderen Herausforderungen bewusst in die Gesellschaft hineingeführt, was aber immer einen gewissen Anpassungsprozess erfordert hat. Die Inklusion geht davon aus, dass jeder Mensch, egal welchen Herausforderungen er ausgesetzt ist, ein Teil der Gesellschaft ist. Und zwar von vornherein, so dass sich die Gesellschaft, die Strukturen, die Abläufe anpassen müssen, nicht der Betroffene.

An erster Stelle steht der Barriereabbau, nicht nur der physische, sondern vor allem der im Kopf. Wir müssen eine andere Einstellung zu Menschen entwickeln, die zunächst „einfach mal anders“ sind, und das Anderssein als Normalität empfinden, als eine Bereicherung der Vielfalt unserer Gesellschaft. Barriereabbau heißt natürlich auch, Arbeitsplätze so einzurichten, dass ein Mensch mit Behinderung da auch wirklich seine Leistung erbringen kann, Wohnungen so zu gestalten, dass sie den Menschen gerecht werden. Barriereabbau hat eine umfassende Bedeutung und ist eine der zentralen Forderungen der UN-Behindertenrechtskonvention, die diesen Begriff speziell für die Menschen mit Behinderung geprägt hat. Denn Inklusion betrifft überhaupt nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern heißt: jeder Mensch ist Teil der Gesellschaft. Ich finde die UN-Behindertenrechtskonvention insofern sehr wichtig, weil man der Politik jetzt sagen kann: „Das ist unser Ziel, da

wollen wir hin!“ Deutschland hat das unterschrieben - das ist nicht mehr nur Freiwilligkeitsleistung, da muss auch etwas passieren.

Inklusion bezieht sich dabei auf alle Behinderungsformen - körperliche, geistige, seelische und Sinnesbehinderungen. Das beinhaltet auch kleinere Gruppierungen: die Autisten, die Multichemikalienallergiker usw. Es sind so viele, und mir ist wichtig, dass sie alle hier ihren Raum haben.

### **Wo steht Stuttgart im Hinblick auf die Verwirklichung des Inklusionsgedankens? Gibt es Erfolge vorzuweisen - und wo hapert es noch?**

So neu wie das alles ist, ist es erst mal wichtig, den Inklusionsgedanken überhaupt zu vernetzen. Und da habe ich das Gefühl, das Thema ist angekommen. Zwar nicht überall in der Tiefe, aber es ist eine Sensibilisierung dafür da, dass der Umgang mit Menschen mit Behinderungen nicht so bleiben darf, wie es noch vor 10, 20 oder 30 Jahren üblich war. Insofern sind wir da ein Stück weiter, aber ich betone auch immer, dass wir am Anfang der Umsetzung der Inklusion stehen und dass wir das Schritt für Schritt erledigen müssen. Das ist eine gewaltige Aufgabe. Wenn ich mir z. B. unsere beiden Verkehrssysteme angucke, die wir hier in Stuttgart haben, dann ist die SSB sicherlich schon recht weit, was den barrierefreien Nahverkehr angeht, hat aber noch Mammutaufgaben zu bewältigen: bis 2022 muss der Nahverkehr barrierefrei sein und von den 600 Bushaltestellen müssen z. B. noch 400 umgebaut werden. Aber die SSB hat sehr viel bewusster den Gedanken der Barrierefreiheit aufgenommen. Während das zweite System, die Deutsche Bahn... ich muss ganz ehrlich sagen, das ist ärgerlich! Die SSB kriegt einen defekten Fahrstuhl in 24 Stunden wieder hin, die DB braucht dazu Wochen. Das ist nicht hinnehmbar!

Barrierefreiheit - da muss viel getan werden. Es gibt barrierefreie Schulen, aber wenn wir den Anspruch haben, dass die Eltern wirklich Wahlfreiheit für die Schule ihrer Kinder haben, dann müssen alle Schulen barrierefrei sein. Da sind wir noch lange nicht. Wenn man die Schulinklusion wirklich will, dann braucht man barrierefreie Schulen, Punkt. Und dann darf es keinen Umbau oder Neubau mehr geben, der nicht am Ende 100 Prozent Barrierefreiheit hat.

### Wie wichtig erachten Sie die Umsetzung des Inklusionsgedankens im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe?

Der Inklusionsgedanke beinhaltet alle Lebensfelder des Menschen. Schauen Sie sich die UN-Behindertenrechtskonvention einfach an, dort sind Themen wie Arbeit, Wohnen, Bildung, Freizeit genannt, dann aber auch die Themen, die eher in der Selbsthilfe eine Rolle spielen: Gesundheit, Sexualität, Partnerschaft, Familie - darüber sind ebenfalls große Abhandlungen drin. Ich denke, die Inklusion spielt überall mit hinein und wird neben den offiziellen Institutionen auch von der Selbsthilfe stark getragen. Je nachdem, in welchen Feldern die einzelnen Gruppen agieren, leistet sie einen sehr wichtigen Beitrag zur Inklusion in der gesamten Gesellschaft.

### Gab es in Ihrem Leben schon Berührungspunkte mit gemeinschaftlicher Selbsthilfe?

Sowohl in meiner politischen Laufbahn als auch in der Zeit, als ich Kreisvorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes war, gab es viele Kontakte zur organisierten Selbsthilfe bzw. zur KISS Stuttgart. Insofern kenne ich ein kleines Stück der sehr guten und wichtigen Arbeit, die gemeinschaftliche Selbsthilfe leistet, aber ich selbst habe sie persönlich noch nicht in Anspruch genommen.

### Welche Bedeutung hat die gemeinschaftliche Selbsthilfe Ihrer Meinung nach für Menschen mit Behinderungen?

Ich möchte die Frage allgemein beantworten, denn die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist etwas ganz Tolles. Durch mein Thema, das ich in die Gruppe gebe, durch meine Erfahrung, haben andere einen positiven Gewinn, ich selbst gewinne wieder durch die Gruppe, d. h. es ist ein Geben und Nehmen. „Guck mal, ich werd' damit fertig, ich hab das auch, damit kann man leben“, das gibt Trost und Hoffnung. Und weshalb ich die Selbsthilfe auch so sehr wichtig finde, ist, dass man gemeinsam seine Probleme in die Öffentlichkeit, auch in die Politik bringen kann. Das geht nur gemeinsam, das kann man nicht allein. Das trifft auf Menschen mit chronischen Krankheiten zu, auf Menschen mit Behinderungen. Der Fokus der Frage liegt auf Behinderungen, es ist klar, dass Sie die Behindertenbeauftragte das so fragen. Aber für mich ist die Selbsthilfe eigentlich für alle Menschen, die eine besondere Herausforderung haben, eine unglaublich wichtige Institution.

### Am 07.02. lud die KISS Stuttgart zu einem Gesprächs- und Begehungstermin ein, bei dem im Beisein von Fachleuten ein blinder junger Mann die Wegstrecke von der Haltestelle Stadtmitte bis zu unserer Selbsthilfekontaktstelle zurücklegte und damit hinsichtlich der Barrierefreiheit für Menschen mit einer Sehbehinderung eine Probe aufs Exempel machte. Sie waren ebenfalls anwesend. Wie bewerten Sie diese und vergleichbare Aktionen?

Ich finde solche Aktionen - mit Fachleuten zusammen, ich möchte das betonen! - immer ganz wichtig und spannend. Menschen, die ohne Behinderung durchs Leben gehen, müssen wachsamer werden für die Probleme behinderter Menschen. Das hat sich

bei dieser Begehung deutlich gezeigt. Da war die Frau mit Kinderwagen, die den blinden Menschen, der mit dem Stock an den Kinderwagen gekommen ist, auch noch angebläht hat, statt sich eigentlich zu entschuldigen, dass sie nicht gesehen hat, dass da jemand mit einem langen, weißen Stock kommt. Oder das auf den Blindenleitlinien geparkte Auto. Das sind einfach Gedankenlosigkeiten. Wie können wir erreichen, dass alle ein bisschen mehr darauf achten, was der Mensch neben mir braucht, der ein besonderes Problem oder eine besondere Herausforderung hat? Gedankenlosigkeit führt dazu, dass Abläufe gestört werden, die eigentlich ungestört sein könnten. Der blinde Mensch braucht zur Orientierung die Häuserkante - und dann stehen da diese Werbeaufsteller herum.

Eine Frau aus der Selbsthilfegruppe Pro Retina hat Ihnen geschildert, dass Sie sich auf der neuen Shared Space Fläche kaum orientieren kann. Auch deshalb hat die KISS Stuttgart die Einladung zu dieser Begehung ausgesprochen. Das hat meine Haltung gegenüber der gemeinsamen Nutzung von Verkehrsflächen gestärkt, die eben eine große Menge Menschen ausschließt. Und nicht allein die blinden, sondern schon weit vorher: sehbehinderte Menschen, alte Menschen mit Makuladegeneration, Grauer Star und ähnliches, oder einfach den älteren Menschen, der sich unsicher fühlt, weil er nicht weiß, was er mit diesem neuen Verkehrskonzept anfangen hat.

Ganz wichtig ist auch, noch mal darüber nachzudenken, wie man sehbehinderte Menschen mit einschließen kann in diese Freiheit. Da kommt ein Auto, das „winkt“ mir zu, aber das sehe ich ja nicht... Das ist wirklich schwierig. Das Shared Space Konzept kommt aus den Niederlanden, doch in Amsterdam baut man diese Flächen inzwischen wieder zurück und sagt, man braucht Bordsteine zur Orientierung, „wir schließen sonst zu viele

Menschen aus“. Beim Begehungstermin der KISS Stuttgart ging es konkret auch um das Kreuzen der Tübinger Straße. Das ist einfach schwierig, so wie es ist. Da haben sich auch Blindenfachleute zunächst mal geirrt, die in das Konzept mit einbezogen waren

und jetzt feststellen: „So ist es nicht gut.“ Mir hat die Begehung sehr viel gegeben und ich halte solche Aktionen für sehr wichtig, um die Perspektive des Menschen mit Behinderung einzunehmen, daraus zu lernen und zu profitieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre weitere Arbeit und vielen Dank für das Gespräch!**

*Die Fragen stellte Jan Siegert*

## „Inklusive Schulassistenz an Regelschulen“ - Körperbehinderten-Verein Stuttgart e. V.

Die UN-Behindertenrechtskonvention schafft die Grundlage für eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dabei ist ein zentraler Punkt die gemeinsame Beschulung behinderter und nicht behinderter Kinder in Regelschulen. Aus diesem

Bereichen selbstbestimmt gestalten können. Dazu gehört auch die Wahlmöglichkeit in Bezug auf den Schulbesuch. Sonderschule oder Regelschule sollte für die Kinder und Jugendlichen mit Behinderung und ihre Eltern frei wählbar sein.

liche Aufgaben sind zum Beispiel die Unterstützung bei grob- und/oder feinmotorischen Aktivitäten während der jeweiligen Unterrichtsfächer. Auch zählen die Assistenz beim Toilettengang und der täglichen Hygiene, ebenso wie die Pausenbegleitung und die Begleitung und Assistenz des Kindes oder Jugendlichen mit Behinderung während Ausflügen oder Schullandheimaufenthalt dazu.

Im kommenden Jahr feiert der Körperbehinderten-Verein Stuttgart e. V. sein 50-jähriges Bestehen. Gegründet 1964, ist der KBV heute ein lebendiger Verein, der neben den inklusiven Schulassistenzen ein verlässlicher Dienstleistungspartner für alle Bereiche des Lebens von Menschen mit Behinderung ist. Dazu zählen die Bereiche betreutes Wohnen, Tagesförderstätte, Freizeit, Familienentlastende Dienste und der Fahrdienst.



Grund ist es inzwischen erklärter politischer Wille über alle Parteigrenzen hinweg, die momentan noch gesetzlich verankerte Sonderschulpflicht in Baden-Württemberg abzuschaffen.

Seit seiner Gründung setzt sich der Körperbehinderten-Verein Stuttgart e. V. dafür ein, dass Barrieren und Schranken fallen, damit alle Menschen am öffentlichen Leben inklusiv teilhaben und ihr Leben in allen

Der Körperbehinderten-Verein Stuttgart e. V. unterstützt deshalb Kinder und Jugendliche mit Behinderung falls erforderlich mit Assistenzkräften beim Besuch von Stuttgarter Regelschulen. Die konkrete Assistenz und ihr zeitlicher Umfang richten sich hierbei nach dem individuellen Bedarf des Kindes bzw. Jugendlichen.

Unsere MitarbeiterInnen assistieren den SchülerInnen im Schulalltag. Mög-

### Information und Kontakt



Körperbehinderten-Verein  
Stuttgart e.V.

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

## ABS – Zentrum selbstbestimmt Leben e. V. (ABS-ZsL)



Zentrum selbstbestimmt Leben  
Aktive Behinderte in Stuttgart

ABS-Zentrum selbstbestimmt Leben e. V. (ABS-ZsL) ist eine unabhängige Beratungseinrichtung für Menschen mit Behinderungen, deren Angehörige und Institutionen. Bei ABS-ZsL werden die Klienten durch Fachkräfte mit Behinderung nach dem Peer-Counselingansatz beraten. Dies meint die Unterstützung durch Ebenbürtige bzw. Gleiche. Bei uns wird den behinderten Personen anstatt einer relativ passiven und Anweisungen folgenden Rolle eine aktive Rolle zugeschrieben, in der sie selbstverantwortlich Entscheidungen treffen. Die Rechte

und Pflichten, die mit dieser Rolle einhergehen, werden in den Vordergrund gestellt. Auf diese Weise wird vielen KlientInnen zum ersten Mal bewusst, dass sie für sich selbst verantwortlich sind, zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen und ihr Leben selbst in die Hand nehmen können. Die BeraterInnen haben selbst eine Behinderung und verbinden ihre berufliche Qualifikation mit den persönlichen Erfahrungen (aufgrund der eigenen Behinderung). Beispielhafte Themen in der Beratung sind unter anderem der Umgang mit der eigenen Behinderung, Organisation und Finanzierung der persönlichen Assistenz bzw. Pflege sowie sozialrechtliche Fragen. Neben der Beratung engagiert sich ABS-ZsL in verschiedenen Bereichen für Menschen mit Behinderungen. Beispielsweise vertritt ABS-ZsL Menschen mit Behinderungen im Beirat „Inklusion - Füreinander Miteinander“

der Stadt Stuttgart, an dem runden Tisch gegen Gewalt in der häuslichen Pflege und setzt sich für die Inklusion in Schule und Beruf ein. In vom ABS-ZsL organisierten Podiumsdiskussionen werden Politiker auf die Lage von Menschen mit Behinderungen aufmerksam gemacht. Des Weiteren finden kulturelle Veranstaltungen im Zentrum statt. Die Arbeit trägt zur Entwicklung einer inklusiven Gesellschaft bei, indem das Zentrum sich in die verschiedenen Bereiche des öffentlichen Lebens einmischt und damit einen Beitrag leistet, Barrieren baulicher und geistiger Art abzubauen.

### Kontakt

ABS – ZsL e. V.  
Tel. 0711 7801858  
E-Mail [info@zsl-stuttgart.de](mailto:info@zsl-stuttgart.de)  
[www.zsl-stuttgart.de](http://www.zsl-stuttgart.de)

## Podiumsdiskussion mit WahlkreiskandidatInnen



Am 5. Juli 2013 veranstaltete das ZsL Stuttgart eine Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl mit den Wahlkreiskandidatinnen und Wahlkreiskandidaten aus Stuttgart. Bereits zum vierten Mal veranstaltete das ZsL eine solche Podiumsdiskussion. Teilgenommen haben Dr. Stefan Kaufmann (CDU), Ute Vogt (SPD), Cem Özdemir (Grüne), Judith Skudelny (FDP) und Christina Frank (Linke). Zur Diskussion

Kandidaten ist Inklusion ein gesellschaftlicher Prozess, der erst am Anfang steht. Besonders deutlich werde das beim Thema 1. Arbeitsmarkt, wie Ute Vogt (SPD) feststellte: „Viele Menschen haben keine Chance in einen normalen Arbeitsprozess einzusteigen, obwohl sie ihre Fähigkeiten gut einbringen könnten.“ Cem Özdemir (Grüne) fügte hinzu, „man muss den Anspruch haben, dass jeder

stand, wie die KandidatInnen in Zukunft Themen wie Inklusion, Selbstbestimmung und andere behindertenpolitische Themenfelder gestalten wollen. Nach Meinung der

Mensch alle Chancen der Entwicklung hat.“ Einigkeit herrschte bei den Anwesenden darin, dass ein Leistungsgesetz zur Teilhabe von Menschen mit Behinderung, herausgelöst aus der Sozialhilfe, in der kommenden Legislaturperiode ausgearbeitet werden soll. Die Leistungen zur Teilhabe sollen unabhängig vom Vermögen der Betroffenen erfolgen. „Außerdem darf kein Mensch gezwungen werden in einem Heim zu leben, nur weil der Staat das für zumutbar hält“, sagte Cem Özdemir (Grüne). Auch das Publikum hatte die Möglichkeit eigene Fragen zu stellen. Unter anderem wurde die vermeintliche Barrierefreiheit von Stuttgart 21 thematisiert und wie man die Finanzierung von Gebärdendolmetschern für gehörlose Menschen erleichtern kann. Für weitere Informationen hat das ZsL ein Protokoll des Abends auf seiner Webseite [www.zsl-stuttgart.de](http://www.zsl-stuttgart.de) bereitgestellt.

## DHAG - Deutsche-Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V. - Regionalgruppe Stuttgart



Die DHAG e. V. ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene, untergliedert in Regionalgruppen.

### Ataxie = Laufen + Sprechen wie besoffen

Ataxie ist ein fehlerhaftes Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen und äußert sich in:

- Gleichgewichtsstörungen, vor allem beim Gehen und Stehen
- Bewegungskoordinationsstörungen, da fällt schon mal was um bzw. runter
- Sprechstörungen, verlangsamte bzw. undeutliche Sprache
- Stimmstörungen, überschießender Stimmklang
- teilweise Augenbewegungsstörungen
- teilweise Schluckstörungen

Grund ist der Untergang von Nervenzellen im Bereich des Kleinhirns und des Rückenmarks. Es sind heute ca. 70 unterschiedliche Formen bekannt, darunter die spino-cerebelläre Ataxie SCA (spinal: Rückenmark, cerebellär: Kleinhirn) oder, am bekanntesten, die Friedreich'sche Ataxie. Sie sind bis heute nicht heilbar, es gibt keine Medikamente. Ataxie ist progredient (fortschreitend) und zählt zu den „Seltenen Krankheiten“, d.h. unsere Mitglieder sind rar und weit verstreut und Forschung ist nicht lukrativ (8000 bis

12000 Patienten in der BRD).

Therapien wie Physiotherapie (Krankengymnastik), Logopädie (Sprechtraining) und Ergotherapie (Training körperlicher Bewegungsabläufe) verzögern den Verlauf und erhalten die derzeitigen Fähigkeiten.

In unserer Gruppe sind z. Zt. ca. 50 ordentliche Mitglieder der DHAG, verstreut in ganz Nord-Baden-Württemberg. Wir treffen uns 1x im Monat zum Erfahrungsaustausch, Reiten oder Schwimmen und laden Referenten zu allen möglichen Themen ein. Wir wollen gemeinsame Aktivitäten entfalten, um etwas zu tun gegen Gefühle wie Hilflosigkeit und Ohnmacht, und die Krankheit Ataxie in der Öffentlichkeit bekannter machen. Gerne begrüßen wir Betroffene und Angehörige sowie einfach Interessierte.

### Erfahrungsberichte der Gruppe zum Thema Barrierefreiheit

#### 1. S-Bahn, U-Bahn und Zug

„Wir haben die Wilhelma besucht. Am Ende klagte einer der Anwesenden, dass er mit der U-Bahn nochmals umsteigen muss und das mit seinem Rollstuhl beschwerlich sei. Wir haben gesagt, dann geh doch mit zur S-Bahn, da gibt es einen Aufzug. Gesagt, getan. Leider war dann der Aufzug im Cannstatter Bahnhof defekt. Da wir dabei waren, haben wir ihn dann mit der Rolltreppe hoch befördert. Da der Aufzug in Grunbach auch schon defekt war, meinen wir, es müsste durch eine Zeichnung o. ä. auf die bestehenden Alternativen hingewiesen werden, inkl. eines Schildes, dass Passanten doch bitte Behinderten helfen mögen. Bei einigen Bahnhöfen stehen die Züge gegenüber dem Bahnsteig, bedingt durch eine Schräglage oder frühere Bauweise, gefühlt um die 30 cm hoch. Das ist für Rollator- oder Rollstuhlfahrer allein fast nicht zu bewältigen.“

#### 2. MineralBad Cannstatt

„Wir gehen privat und mit der Gruppe regelmäßig ins obige Mineralbad. Ist fast durchgängig vorbildlich behindertengerecht. Man kann bequem von/ zur U2 Haltestelle Kursaal eine leichte Schräge hoch- oder runterfahren, innen hat es Rollstühle und extra Umkleidekabinen für Behinderte. Für das große Schwimmbecken und das „Bewegungsbad“ gibt es schwenkbare Sitze, mit denen man ins Wasser und heraus gelangen kann, die Bademeister sind dabei auch behilflich. Allerdings ist das „Bewegungsbad“ zeitweise durch die dortige ambulante Reha belegt, muss man sich ggf. vorher erkundigen. Lediglich im Kaltbad, Ruhebad und im Whirlpool gibt es so eine Vorrichtung nicht, sondern Treppen. Da müsste man sich noch was einfallen lassen.“

#### 3. Mobilität generell

„Unsere Gruppe hat im Raum Stuttgart mehr als 40 Mitglieder. Zu unseren Veranstaltungen kommen aber nur wenige, weil die meisten die An- und Abreise nicht geregelt bekommen. Beim Sozialen Marktplatz 2013 haben wir mit der Deutschen Bank eine Vereinbarung geschlossen, dass wir dem mit einem „Taxiservice“ abhelfen wollen (Auto und Fahrer von DB, als Gegenleistung die Teilnahme an Treffen, z. B. Reiten, Schwimmen, Kaffee mit Kuchen usw.).“

### Kontakt und Informationen

Hans-Dieter Fritzsche  
Hauptstr. 19/1, 73278 Schlierbach  
Tel. 07021 483551  
E-Mail regionalgruppe-stgt@gmx.de

DHAG Geschäftsstelle  
Hofener Str. 76, 70372 Stuttgart  
Tel. 0711 5504644  
E-Mail dhag@ataxie.de  
www.ataxie.de

## Aktion Humane Schule Baden-Württemberg e. V.



Wohlvollende Schulgemeinschaften, die Sicherheit bieten und eine ganzheitliche Bildung mit Herz, Hand und Kopf, das sind die Ziele der Aktion Humane Schule B. W. e. V.

Inklusion bedeutet, dass behinderte und nichtbehinderte Kinder miteinander und voneinander lernen können. Der Umgang mit Behinderung wird selbstverständlich. Das kommt auch einer alternden Gesellschaft zugute.

Sie ist eine Herausforderung für die Schulen, weil die meisten LehrerInnen in ihrer Ausbildung nicht gelernt haben Kinder mit Behinderungen zu unterrichten. Inklusion benötigt Achtung vor

dem Schicksal der Behinderten, mehr Personal im Unterricht und Fortbildung für die LehrerInnen.

Bedürfnisse, Gefühle und Beziehungen bilden die Grundlage des Lernens und Zusammenlebens. Wissenschaftlich ist das bewiesen. Im Lehrplan bleibt dafür fast keine Zeit. Inklusion erfordert diese Zeit. Und das ist eine Chance, die Schule für alle Kinder kindgerechter zu gestalten.

Zu den inklusiven Lernformen gehören das individuelle Lernen und die Motivation durch den eigenen Erfolg. Vorerfahrungen, Bedürfnisse und persönliche Eigenheiten der Kinder werden dabei ernst genommen. Das dient der Persönlichkeitsentwicklung und der Gestaltung von positiven Gemeinschaften. Wer die Schule verändern will, wird mit den Erfahrungen und Ängsten der eigenen Schulzeit konfrontiert. Viele Menschen wehren sich gegen eine schmerzhaft Konfrontation und lehnen eine Veränderung ab. Im Arbeitskreis der AHS gibt es die Möglichkeit sich zu informieren, auszutauschen und zu stärken.

Die AHS arbeitet auf verschiedenen Ebenen:

- Informationen in Form von Vorträgen und Arbeitsmaterialien
- Austausch für Schüler, LehrerInnen, Eltern und Interessierte im Arbeitskreis
- Werbung bei Organisationen und Politikern für eine ganzheitliche Bildung

Veränderungen in der Schule brauchen eine Lobby. Machen Sie mit?! Den Kindern zuliebe?!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Mitarbeit.

### Kontakt und Informationen

Aktion Humane Schule B. W. e. V.  
Brühlstr, 19,  
71404 Korb  
Tel. 07151 606534  
E-Mail  
ahs-helga.hohmann@web.de

### Dyskalkulie – eine lange verkannte Lernstörung

## IFRK - Initiative zur Förderung rechenschwacher Kinder e. V.

Rechenschwäche/Dyskalkulie - normale bis sehr gute allgemeine Begabung, aber völlig unzureichende Leistungen in Mathematik - ist eine Lernstörung, die oft unerkannt bleibt. Rechenschwache Kinder in der Regelschule zu erkennen, zu fördern und zu unterstützen, ist das erklärte Ziel der Initiative zur Förderung rechenschwacher Kinder IFRK e. V., die im Jahr 1990 in Stuttgart von betroffenen Eltern gegründet wurde. Um die Rechenschwäche-Problematik bekannt zu machen, entwickelte die Initiative vielfältige Informationsma-

terialien, beriet und stärkte Eltern betroffener Kinder in unzähligen Gesprächen, initiierte Vortragsveranstaltungen und Workshops und war Veranstalter und Mitveranstalter von verschiedenen Kongressen und Tagungen zum Thema Dyskalkulie in Deutschland und der Schweiz. IFRK e. V. ist als gemeinnützig anerkannt.

Im Jahr 1990 war die Lernstörung: Rechenschwäche/Dyskalkulie noch nahezu unbekannt. Das hat sich inzwischen geändert, nicht zuletzt durch die

Arbeit der IFRK: Aus der kleinen Initiative wurde ein Bundesverband mit inzwischen acht Landesvertretungen. Um bessere Förder- und Hilfsmöglichkeiten für rechenschwache Kinder an den Schulen in Baden-Württemberg zu erreichen, wandte sich die IFRK mehrfach mit Anfragen und Petitionen an das Kultusministerium B.-W. Das Kultusministerium gründete daraufhin verschiedene Arbeitsgruppen, in denen die IFRK mitarbeiten durfte. So erschien im Jahr 1998 die Broschüre „Schwierigkeiten im Mathematikunterricht in der Grundschule“, die zusam-

men mit einem Leitfaden für Eltern an alle Grundschulen des Landes verschickt wurde. Im Jahr 2008 trat eine Verwaltungsvorschrift für Kinder mit besonderem Förderbedarf und Behinderungen in Kraft, die zum ersten Mal auch die besonderen Schwierigkeiten in Mathematik berücksichtigte. Im Jahr 2012 erschien die dazugehörige Handreichung Modul B „Besondere Schwierigkeiten in Mathematik“, die LehrerInnen Hilfestellungen für ihren Unterricht geben soll.

Trotz dieser positiven Entwicklung im kultuspolitischen Bereich gibt es

immer noch viele Informationsdefizite und Unsicherheiten im schulischen Umgang mit Dyskalkulie: Die Lernstörung ist und bleibt eine Herausforderung an Elternhaus und Schule. Aus diesem Grund veranstaltet die IFRK nach wie vor Vorträge und Workshops, vor allem in Stuttgart. Der nächste Veranstaltungstermin in Stuttgart ist der 24.10.2013 um 19:30 Uhr in der Begegnungsstätte am Ostendplatz in Stuttgart-Ost, Schönbühlstr. 65, 3. Stock, Bürgersaal. An diesem Abend referiert Dr. Birgit Ebbert, Lernbegleiterin und Autorin zahlreicher Kinder- und Jugendbücher aus Hagen

in Westfalen, zum Thema: „Erfolgreich Mathematik lernen – Lernhilfen für Vorschul- und Grundschulkindern“

#### Kontakt

Margret Schwarz  
1. Vors. IFRK e. V.  
Im Mocken 3  
77830 Bühlertal  
Tel. 07223 9946589  
E-Mail m.schwarz@ifrk-ev.de  
www.ifrk-ev.de

#### Rehabilitation, Selbsthilfe, Leben

### BDH Bundesverband Rehabilitation



Durch eine Behinderung ist für Betroffene und ihre Angehörigen nichts mehr so, wie es war. In dieser Situation ist der BDH Bundesverband Rehabilitation ein starker Partner. Er bietet medizinische Rehabilitation, Beratung, Hilfe und Betreuung.

Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen sind mit ihrer Situation oft überfordert. Schwerbehinderten-, Entschädigungs- und Sozialversicherungsrecht sind komplex und schwer durchschaubar. Der BDH leistet für seine Mitglieder hier kompetente Hilfe

durch Information, Beratung und soziale Vertretung.

Oft drohen Menschen mit Behinderung das soziale Abseits und die gesellschaftliche Isolation. Ziel des BDH ist es, Ausgrenzung zu verhindern und Wege zur Selbsthilfe aufzuzeigen.

Auch sozialpolitisch kämpft der BDH für die Rechte von Menschen mit Behinderung und für ihre gleichberechtigte, selbst bestimmte Teilhabe an der Gesellschaft. Erst wenn jeder Mensch in seiner Individualität mit

Selbstverständlichkeit von der Gesellschaft akzeptiert wird und die Möglichkeit hat, in vollem Umfang an ihr teilzunehmen ist der Gedanke der Inklusion zur Wirklichkeit geworden.

Durch die vielen ehrenamtlich tätigen Mitglieder wird der Kontakt von Betroffenen untereinander gefördert. Dies macht den BDH zu einer starken Solidargemeinschaft.

#### Kontakt

BDH Bundesverband Rehabilitation  
Kreisverband Stuttgart  
Valeska Sauerwein  
Charlottenplatz 17  
70173 Stuttgart  
Tel. 0711 2265810  
E-Mail info@bdh-kvstuttgart.de  
www.bdh-stuttgart.de

## In-Gang-Setzer Schulung mit einem Workshop abgeschlossen



In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der KISS Stuttgart,

die Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zeitlich begrenzt zur Seite stehen. Nachdem acht Ehrenamtliche im Oktober 2012 unter der Leitung von Karin Marciniak, der Dozentin des Paritätischen als Projektpartner, die Schulung zum In-Gang-Setzer absolviert haben, trafen sich am 6. April alle zu einem abschließenden Workshop. Ziel dieses Tages war der Brückenschlag zwischen Theorie und praktischer Erfahrung. Anhand von mitgebrachten Fragestellungen der Teilnehmenden wurden Themen wie

die eigene Rolle als In-Gang-Setzer bei den Gruppentreffen sowie schwierige Situationen in der Gruppe reflektiert. Somit stehen nun acht sehr motivierte und gut vorbereitete In-Gang-Setzer für die Starthilfe bei Gruppengründungen zur Verfügung.

Weitere Auskünfte zum Thema Unterstützung durch In-Gang-Setzer bei Gruppengründungen erteilt Ihnen Beate Voigt, Telefon 0711 6406117, E-Mail [b.voigt@kiss-stuttgart.de](mailto:b.voigt@kiss-stuttgart.de)

## Informationsveranstaltung Selbsthilfegruppen und Zeitung



Am 21. Februar lud die KISS Stuttgart zur Informationsveranstaltung

Selbsthilfegruppen und Zeitung in die AWO, Ostendstraße ein. Referent war Martin Haar, Journalist der Stuttgarter Nachrichten. Herr Haar gab an diesem Abend einen Einblick in die Arbeit eines Tageszeitungsjournalisten und den anwesenden Vertretern aus der Selbsthilfegruppenarbeit Hinweise für den Aufbau und Inhalt einer Presseinformation.

Die Chance, dass eine Selbsthilfegruppe den Weg in die Tagespresse

schafft, sei eher gering. Gedruckt wird, was eine gewisse Brisanz beinhaltet, einen direkten Bezug zu aktuellen Themen herstellt und eine breite Leserschaft interessiert. Interessante Aufhänger könnten beispielsweise neue Forschungsergebnisse sein, oder auch eine neue Therapieform bei seltenen oder schweren Erkrankungen, die persönliche Schicksale nachhaltig beeinflusst.

B. V.

## Werkstatt: Ein Infostand für unsere Gruppe



Bei der Werkstatt „Ein Infostand für unsere Gruppe“ am 22. Juni bei der KISS Stuttgart waren sich die Teil-

nehmenden einig, dass Bonbons und bunte Ballone nach wie vor Menschen an den Infostand locken können. Sie tauschten sich unter der Leitung von Sabine Gärttling aus über Gelegenheiten für Infostände, über das, was bei der Organisation zu beachten ist, und über Ideen für die Gestaltung. Der Aufwand für einen Infostand hat sich gelohnt, war das Fazit der Teilnehmenden, wenn es viele Kontakte gab oder auch nur ein gutes Gespräch, wenn viele Faltpapierblätter weggegangen sind – selbst wenn nachher viele davon im Papierkorb landen - wenn

ein neues Mitglied für die Gruppe gewonnen ist, wenn mehr Menschen von der Gruppe wissen, wenn das Thema Aufmerksamkeit erregt hat und vielleicht sogar die Presse berichtet hat. Aber manchmal erzielen auch ein auffälliges Namensschild und ein paar Faltpapierblätter in der Hand eine ähnliche Wirkung mit viel weniger Aufwand. Auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) unter „Informationen für Selbsthilfegruppen“ finden Sie weitere Informationen über die Organisation von Infoständen.

S. G.

## Netzwerk KOMMIT entgegnet „Tatort“: Selbsthilfe sieht anders aus!

Das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT im Landkreis Konstanz entgegnet Darstellungen aus dem „Tatort“ vom 23. Juni 2013. In diesem hatten die Konstanzer Kommissare Blum und Perlmann in der fiktiven „Selbsthilfvereinigung Leukämie Bodensee“ ermittelt. Mehrere Szenen könnten ein vollkommen falsches Bild des Selbsthilfewesens beim Zuschauer erzeugen, teilt der Sprecherrat des Netzwerkes mit. Man sei mit der Kritik auch an den produzierenden Südwestrundfunk (SWR) herangetreten. Konkret formuliert das Sprecherratsmitglied Dennis Riehle die Irritation wie folgt: „Auch wenn anhand der vielen illusionären Darlegungen, die schon durch die zahlreichen geografischen Zusammenhangslosigkeiten bei den Fernsehzusehern bewusst geworden sein dürften, die Unwirklichkeit der Szenerie offenbar geworden ist, bleibt nicht ausgeschlossen, dass der ‚Tatort‘ aus Konstanz den Eindruck realitätsnaher Inhalte erweckt haben könnte. Wir distanzieren uns deshalb ausdrücklich von den Fiktionen des Innenlebens einer Selbsthilfegruppe, wie sie der Film vermittelt hat.“

Es ist glücklicherweise keinesfalls gängige Praxis, wonach die Selbsthilfe als Möglichkeit für die Pharmafir-

men dient, das Werbeverbot für bestimmte Produkte zu umgehen. Die ethischen Prinzipien des Selbsthilfewesens, denen sich verantwortungsvolle Gruppenleiter und -mitglieder im Eigeninteresse verpflichtet sehen, verbieten eine Abhängigkeit von der Wirtschaft. Die

Szenerie von zehntausenden Euro, die im ‚Tatort‘ von der (Schweizer) Pharmaindustrie an die Selbsthilfvereinigung geflossen sind, ist unter dem Gesichtspunkt der Neutralität, den wir als Zusammenschluss mündiger Patienten vertreten, als gegenwartsfern zurückzuweisen. Die nahezu schon kriminell wirkenden und aufgebauchten Strukturen der Selbsthilfegruppe im Film sind ebenso wie das offensive Drängen in die Fußgängerzonen ein Zeichen dafür, dass sich die Macher des ‚Tatort‘ nur wenig mit der tatsächlichen Arbeit der Selbsthilfebasis auseinandergesetzt haben. Wir sind für jeden Hilfesuchenden offen, das



Foto: Karl-Heinz Laube, pixelio.de

gerade als Anbetteln vermittelte Auftreten ist für ein seriöses Selbsthilfewesen aber vollkommen untypisch. Auch betonen wir stets die Laienhaftigkeit: Als lose Gemeinschaft von Menschen, die in Krankheit oder sozialer Not den Erfahrungsaustausch suchen, agieren wir gezielt nicht ökonomisch professionell, sondern mit wenigen finanziellen und sachlichen Mitteln.

Als Netzwerk der Selbsthilfegruppen im Landkreis Konstanz können wir der Redaktion dieses ‚Tatorts‘ nur rückmelden: Selbsthilfe sieht anders aus!“

## Kurz berichtet

### 35. Jahrestagung der DAG SHG

Die 35. bundesweite Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. für professionelle Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung fand vom 13. bis 15. Mai 2013 in Chemnitz statt. Unter dem Motto „Kompetenzen fördern – Taskraft stärken“ wurden Handlungsfelder und Potenziale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe erörtert. Die Tagungsdokumentation finden Sie auf [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

### Portal Junge Selbsthilfe: Schon 300 junge Selbsthilfegruppen gelistet

Die bundesweite Übersicht über Gruppen speziell von und für jüngere Menschen auf dem Portal „Junge Selbsthilfe“ [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) wächst stetig. Ein knappes halbes Jahr nach dem Online-Start sind dort schon rund 300 Gruppen registriert. Die Liste wird mit großer Unterstützung zahlreicher Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfvereinigungen aufgebaut. Hinweise

auf weitere Gruppen können Sie gern per E-Mail an [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de) schicken.

### Aktualisierter Leitfaden zur Selbsthilfeförderung

Eine aktuelle Fassung des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen vom 17. Juni 2013 finden Sie unter „Informationen für Selbsthilfegruppen“ im Bereich Förderung auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

## Vorbereitungstreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen für den Aktionstag 2013



Am 7. März 2013 fand in der Begegnungsstätte der AWO am Ostendplatz

das Vorbereitungstreffen für den 9. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen statt. Eingeladen waren VertreterInnen der teilnehmenden Selbsthilfegruppen, um das gemeinsame Motto zu finden und organisatorische Details zu besprechen. Nach einer angeregten Gesprächsrunde, bei der zahlreiche gute Vorschläge zur Diskussion gestellt wurden, folgte die Abstimmung

über das diesjährige Motto. Mit deutlicher Mehrheit entschieden sich die Anwesenden für den treffenden Slogan „Selbsthilfe - miteinander für einander“.

Auch Anregungen zur Gestaltung der Eröffnung und des Rahmenprogramms des Aktionstags 2013 wurden eingebracht. Das endgültige Programm wird bis Mitte September feststehen und dann auf der Homepage der KISS Stuttgart nachzulesen sein.

## 9. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Am 19. Oktober 2013 findet von 10:00 bis 16:00 Uhr der 9. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen statt. Veranstaltungsort ist der TREFFPUNKT Rotebühlplatz (Volkshochschule Stuttgart) am Rotebühlplatz 28 in Stuttgart-Stadtmitte.

Der Aktionstag findet alle drei Jahre statt. Er bietet wie keine andere Veranstaltung in der gesamten Region die Möglichkeit, eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen auf einmal kennen zu lernen.

Mehr als 70 Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Themen

- präsentieren sich mit Infoständen,
- bieten Veranstaltungen an,
- stehen für Gespräche zur Verfügung,
- laden ein zum Mitmachen.

Dazu gibt es ein abwechslungsreiches kulturelles Rahmenprogramm, unter anderem mit Darbietungen des renommierten Männerchors Rosa Note, einer Theateraufführung und weiteren künstlerischen Beiträgen.

Veranstaltet wird der Aktionstag von der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart in Kooperation mit der Volkshochschule Stuttgart. Die Schirmherrschaft

übernimmt Oberbürgermeister Fritz Kuhn.

Anmeldedetails:

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung für Besucherinnen und Besucher ist nicht erforderlich.

Das ausführliche Programm finden Sie ab September auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

Wir freuen uns, wenn Sie auch Freunde, Bekannte und Verwandte auf die Veranstaltung aufmerksam machen. Gerne schicken wir Ihnen Plakate oder Flyer zu.



Die Stuttgarter Diabetes Initiative e. V. hat einen Förderpreis für besonders gelungene Inklusion und Unterstüt-

**KISS Stuttgart gratuliert zum Jubiläum!**

## 25 Jahre Stuttgarter Diabetes-Initiative e. V.

zung von Kindern mit Diabetes Typ 1 verliehen, der von der Schirmherrin Dr. Susanne Eisenmann im Rahmen des Jubiläumsfestes am 23. Juni 2013 vergeben wurde.

Den 1. Preis mit 500 Euro erhielt die Krippe „Kleine Hilla“ in Stuttgart. Den 2. Preis mit 250 Euro erhielt die Kindertagesstätte „Haus des Kindes Wer-

nau“ mit angeschlossener Kernzeitbetreuung der Teckschule Wernau. Den 3. Preis ebenfalls mit 250 Euro erhielt die Erich Kästner Grundschule mit angeschlossenen Hort in Ostfildern.

**Kontakt und Informationen**

[www.stuttgarter-diabetes-kinder.de](http://www.stuttgarter-diabetes-kinder.de)

## MARS (Männergruppe)

Als Gruppe bestehen wir seit sechs Jahren in wechselnder Besetzung. Derzeit sind wir 12 Mitglieder im Alter von 35 bis 60 Jahren. Beruflich sind wir eine bunte Truppe: der städtische Energieberater trifft auf den freischaffenden Künstler, der Krankenkassenangestellte auf den Kameramann, der Lehrer auf den Manager in der Automobilbranche.

Wir sind eine selbst organisierte Gruppe, d. h. wir haben keinen „Oberguru“, sondern arbeiten alle gleich-

berechtigt mit, z. B. an der thematischen Gestaltung unserer Treffen. Die Themen der letzten Treffen waren z. B.: Umgang mit Emotionen, männliche und weibliche Energien, Vater-Sohn-Beziehung, männliche Sexualität, Mutterbeziehung, Burnout, Tod, Spiritualität.

Viele von uns fasziniert dabei besonders, wie die Gruppe einen Rahmen schafft, um als Männer auf ganz neue Weise ins Gespräch und in Begegnung zu kommen. Jedes Jahr verbringen wir ein Männerwochenende in einer Hütte im Südschwarzwald, meistens zum

Jahresbeginn. Eine Wahnsinnserfahrung mit Visionsuche, Schwitzhütte, Feuertanz, Meditation...

Wir sind eine geschlossene Gruppe und öffnen uns in größeren Abständen für neue Interessenten.



### Kontakt

E-Mail  
maennergruppe-stuttgart@web.de

## Frauengruppe „Carat“



Ich darf Euch heute die Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen „Carat“ vorstellen. Wir sind zurzeit 7 Frauen, die sich dienstags um 18:45 Uhr in der EVA in der Büchsenstr. 34/36 in 70174 Stuttgart im Raum 150 treffen. Betroffene Frauen können unangemeldet zu den Treffen kommen.

Wir möchten Frauen, die Probleme im Umgang mit Alkohol und Medikamenten haben oder an nicht-stoffgebundenen Süchten leiden (Spielsucht, Essstörungen) einen geschützten Rahmen bieten, in dem sie sich öffnen und anvertrauen können.

Es ist doch so: zum Teil hat man doch nur aus Frust und Ärger zugegriffen, hat schädliche Folgen auf sich genommen, weil man dachte, man hat alles noch im Griff. Eine Sucht

beginnt schleichend und zuerst ganz harmlos. Man ist meist bemüht die Abhängigkeit nach außen geheim zu halten. Aber irgendwann kommt die Erkenntnis: „ich will da raus“. Dann ist es wichtig sich Hilfe zu suchen. Ein wichtiger Schritt kann dann sein, sich mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe zu treffen. Zu sehen, dass wir mit unserer Krankheit nicht allein sind, war für uns alle wichtig.

In unserer Gruppe sprechen wir unter anderem über Gesundheit, Partnerschaft, Arbeitsplatz und Gewalt. Wir versuchen uns durch Gespräche Mut zu machen und gemeinsam zu lernen, dass man auch abstinenz zufrieden sein kann. Wir sind darauf bedacht einen geschützten Rahmen anzubieten, in dem Frauen sich öffnen und anvertrauen können.

## Hämochromatose oder Eisenspeicherkrankheit

Den meisten Menschen unbekannt ist Hämochromatose, eine sehr verbreitete Erbkrankheit.

Schätzungsweise sind 8 bis 10 % der Bevölkerung Träger der Erbanlagen. Tatsächlich erkrankt nur jeder 1000. daran. Trotzdem gibt es heute in Deutschland ungefähr 250000 Betroffene. Bei Männern kann die Krankheit bereits ab dem 20. Lebensjahr auftreten, bei Frauen vorwiegend nach dem Ende der Menstruation. Sie besteht das ganze Leben und ist nicht heilbar, aber behandelbar.

Was bewirkt Hämochromatose? Eisen ist für den menschlichen Organismus lebensnotwendig. Dafür übernimmt der Körper aus der Nahrung soviel Eisen durch den Dünndarm ins Blut, wie der Körper braucht, und baut einen Vorratsspeicher von 1 bis 4 Gramm auf. Zwei Drittel davon sind im Hämoglobin, dem roten Farbstoff des Blutes eingebunden. Überschüssiges Eisen aus der Nahrung kann vom Körper nicht ausgeschieden werden. Bei der genetisch bedingten Stoffwechselkrankheit Hämochromatose wird zuviel Eisen aufgenommen, das überschüssige Eisen verbleibt im Körper und lagert sich in verschiedenen Organen wie Leber, Bauchspeichel-

drüse, Herz oder an den Gelenken ab. Dies führt längerfristig zu irreversiblen Schäden wie Leberzirrhose, erhöhtem Risiko für Leberkrebs, Diabetes mellitus, Herzschwäche, Gelenkschmerzen und bei Nichtbehandlung auch zum Tod.

Deshalb ist eine frühe Diagnose besonders wichtig. Symptome sind Müdigkeit, Leistungsabfall, Herzschwäche und graubraune Hautfärbung. Liegt dabei der Ferritingehalt (Speichereisen) des Blutes und die sogenannte Transferrin-Sättigung deutlich über normal, sollte unbedingt ein Gentest durchgeführt werden. Es ist erst seit 1996 möglich, Hämochromatose gentechnisch sicher zu diagnostizieren. Erkennt der Test die Krankheit, gibt es nur eine Therapie, den Aderlass, selbstverständlich nur mit ärztlicher Verordnung. So wird anfangs einmal wöchentlich ca. 500 ml Blut entnommen und damit dem Körper Eisen entzogen. Während bei einem genetisch nicht Betroffenen ein Ferritinwert von bis zu 300 ng/ml unbedenklich ist, sollte bei Hämochromatosepatienten so lange in verträglichen Intervallen Blut entnommen werden, bis der Wert unter 50 ng/ml liegt. Danach genügt zur Erhaltung dieses Wertes ein Aderlass alle 3 bis 4

Monate. Es gibt Patienten, die den normalen Aderlass nicht vertragen, da der Körper das entnommene Blut komplett ersetzen muss. Dafür gibt es auf ärztliche Verordnung ein schonendes Verfahren, die Apherese. Hier wird das Blut portionsweise entnommen, die roten Blutkörperchen mit dem Eisen abzentrifugiert und das Plasma dem Körper zurückgegeben. Bei früher Diagnose und regelmäßigem Aderlaß gibt es bei Hämochromatose eine normale Lebenserwartung. Wichtig ist noch, dass alle Verwandten ersten Grades auch den Gentest durchführen. Ist er positiv, sollten (mindestens) jährlich der Ferritinwert und die Transferrin-Sättigung kontrolliert werden.

Für die Hämochromatosekranken gibt es die Selbsthilfegruppe Hämochromatose-Vereinigung Deutschland mit Sitz in Köln. Es gibt 1 Mal jährlich ein bundesweites Treffen, alle 2 Jahre ein regionales Treffen im Raum Stuttgart. Das nächste Treffen findet am 19.11.2013 statt.

### Kontakt

Helga Steinmann  
Tel. 0711 381516  
E-Mail [huhsteinmann@kabelbw.de](mailto:huhsteinmann@kabelbw.de)

### Stuttgarter Stammtisch der

## Neurofibromatose Selbsthilfegruppe Ulm-Biberach

Neurofibromatose ist eine seltene Erbkrankheit. Besonders häufig tritt die NF. Typ 1 auf. Etwa jeder 3000. ist betroffen. Seltener kommt die Neurofibromatose Typ 2 vor. Eine Neurofibromatose ist zwar nicht heilbar, aber durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen kann man jedoch möglichen Komplikationen vorbeugen.

### Wer sind wir?

Wir sind selbst NF Betroffene, Eltern betroffener Kinder, oder Angehörige.

Unsere Regionalgruppe besteht aus ca. 160 Personen, Familien und Einzelpersonen. Der Einzugsbereich der Mitglieder ist von Stuttgart bis zum Bodensee.

### Was wollen wir?

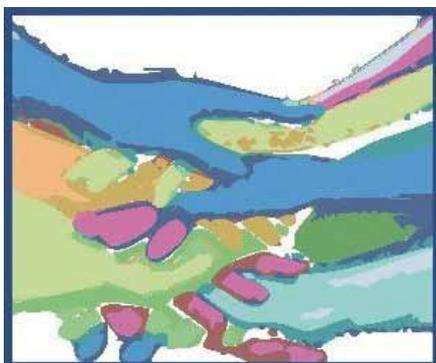
Bei unseren Treffen geht es um den Erfahrungsaustausch, Sorgen und Anliegen anzusprechen und neue Informationen über das Krankheitsbild zu erfahren. Wir treffen uns ca. 3 - 4 mal im Jahr, in Ulm und Umgebung.

Gelegentlich finden auch Stammtische in Stuttgart statt.

### Kontakt

Regionalgruppe Ulm/Biberach  
Augustenhöhe 8  
89584 Ehingen-Frankenhofen  
Tel. 07395 635  
E-Mail  
[kramer@neurofibromatose.de](mailto:kramer@neurofibromatose.de)  
[www.bv-nf.de/node/265](http://www.bv-nf.de/node/265)

## Fibromyalgie-Selbsthilfeverband Baden-Württemberg e. V.



Die nicht entzündliche, aber schmerzhafteste Erkrankung wird begleitet von zahlreichen Symptomen wie Schlafstörungen, bleierner Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Reizdarm und Reizblase, Wetterfühligkeit, Kreislaufproblemen, Konzentrations- und Wortfindungsstörungen und vielen mehr.

Es existieren zwei Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen in Stuttgart, weitere Gruppen sind in Planung.

Die Gruppe in Stuttgart-Vaihingen unter Leitung von Frau Brigitte Müller, Tel. 0711 79472384, trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Gemeindepsych. Zentrum, Robert-Koch-Str. 9 in Stuttgart-Vaihingen. Dort werden regelmäßig Übungen von einer Tanztherapeutin durchgeführt sowie Vorträge und Informationsveranstaltungen. Frau Müller ist ebenfalls für die Telefonberatung des Verbandes zuständig.

Die Gruppe Stuttgart trifft sich regelmäßig jeden 4. Montag im Monat um 17:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, Raum 3. Gruppenleiterin ist Frau Sabet, Tel. 0172 1849767. Sie wird zukünftig von Herrn Liebmann, 0176 96620374 unterstützt. Wir planen Vorträge, LNB-Schmerzfreekurse, der Verband veranstaltet regelmäßig zwei Wochenenden im Jahr mit Kursen und Massagen in Thermalbädern. Das

nächste Wochenende findet in Bad Boll vom 30.08. bis 01.09.13 statt.

Ziel beider Gruppen ist die Hilfe zur Selbsthilfe, sich gegenseitig unterstützen, Raum für Gespräche bieten, Informationen zu medizinischen Belangen, Versorgung mit Informationsmaterial und chronische Schmerzpatienten aus gesellschaftlicher Isolation herausführen, finanziell geförderte Kurse zur Verfügung stellen, u. v. m.

### Kontakt

Fibromyalgie-Selbsthilfeverband  
Baden-Württemberg e. V.  
Irenenweg 8, 73547 Lorch  
Tel. 07172 1849767  
E-Mail [info@fibromyalgie-bw.de](mailto:info@fibromyalgie-bw.de)  
[www.fibromyalgie-bw.de](http://www.fibromyalgie-bw.de)

### KISS Stuttgart gratuliert!

## ihs - Initiativegruppe Homosexualität Stuttgart e. V.



### Seit über 40 Jahren für StuttgarterInnen aktiv

Die Initiativegruppe Homosexualität Stuttgart e. V. hat es sich vor über 40 Jahren zur Aufgabe gemacht für die Rechte von Homosexuellen Menschen zu kämpfen und die gesellschaftliche Akzeptanz in Stuttgart und Baden-

Württemberg voran zu bringen. Dies war im Gründungsjahr 1972 denkbar schwer, da es noch kaum gesellschaftspolitische Akzeptanz gab und bis in das Jahr 1994 der §175 (StGB) homosexuelle Handlungen unter Strafe stellte.

Daher sind wir sehr stolz darauf, dass wir 40 Jahren durchgehalten und nicht aufgegeben haben, wie viele andere Selbsthilfereine in Deutschland. Wir genießen inzwischen für unsere Arbeit auch die Wertschätzung der Kommunal- und Landespolitik.

Die ihs bietet selbst als „Alltagsgeschäft“ zwei schwule, eine lesbische Jugendgruppe sowie eine Gruppe für all jene, die für die Jugendgruppen zu alt sind an.

Dazu kommt eine der umfangreichsten schwul-lesbischen Bibliotheken der Bundesrepublik in den Räumen des SchwulLesBischen Zentrums Weissenburg sowie ein Schulaufklärungsprojekt, welches die Schulen oder auch Konfirmandengruppen sowie Weiterbildungseinrichtungen auf Anfrage besucht. Persönlich Betroffene geben dabei unter pädagogischen Gesichtspunkten Input und stehen anschließend für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.

### Kontakt

Alexander Borst  
Bereichsleiter Beratung und Hilfe  
E-Mail [info@ihs-ev.de](mailto:info@ihs-ev.de)  
[www.ihs-ev.de](http://www.ihs-ev.de)

## Ileoanaler Pouch



Der ileoanale Pouch wird „angelegt“, also operiert, wenn aus vielen unterschiedlichen Gründen der Dickdarm entfernt werden muss. Diese Operation gibt es erst seit den 80er Jahren und es erspart den Menschen dauerhaft ein Stoma (künstlicher Darmausgang). Aus dem letzten Stück des Dünndarmes, das Ileum, wird ein ca. 15 cm großer Beutel (englisch: Pouch) geformt. Dieser Beutel soll den ca. 1,5 Meter langen Dickdarm teilweise ersetzen. Gründe für einen Dickdarmentfernung können u. a. sein: Colitis Ulcerosa, Krebs, nach einem Unfall (Trauma) und Divertikulitis.

Unsere Schwerpunktthemen bei den Treffen sind vor allem: Pouchitis (Entzündung des Pouches), Wundsein am After, Inkontinenz, Minimierung der Stuhlgänge und ärztliche Empfehlungen (welcher Gastroenterologe passt zu mir?).

Wir treffen uns zweimal im Jahr im Leonberger Krankenhaus an einem Samstag. Die Treffen sind halbjährlich, da es schätzungsweise nur 2000 Betroffene in Baden-Württemberg gibt und die Teilnehmer zum Teil längere Anreisen machen müssen. Wir sind Kooperationspartner der DCCV e. V. - Deutsche Crohn Colitis Vereinigung. Das ist der drittgrößte Verband in Deutschland, der sich um eine Krankheit (nämlich einer CED - chronisch entzündliche Darmerkrankung) kümmert.

### Kontakt

Selbsthilfegruppe Gesprächskreis  
Ileoanaler Pouch  
Baden-Württemberg  
E-Mail IAP-BW@t-online.de

## KISS Stuttgart gratuliert zum 10-jährigen Jubiläum!

## Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Stuttgart e. V.

Die Diagnose Prostatakrebs ist für jeden Mann ein Schlag ins Kontor! Die heile Welt ist zerstört, Angst macht sich breit, auch bei der Lebensgefährtin. Es ist nicht leicht, mit all den Informationen zur Diagnose und noch mehr zu möglichen Therapien umzugehen. Manche fallen in ein „Schwarzes Loch“, werden depressiv und haben alle Mühe, da wieder raus zu kommen.

Da tut es gut, sich mit Betroffenen auszutauschen, die solche Erfahrungen schon hinter sich haben. Der Besuch unserer Selbsthilfegruppe bietet dazu die einmalige Chance, gerne auch mit der Lebensgefährtin. Nicht jedes unbekannte Gesicht muss sofort erzählen. Jeder bringt sich so ein, wie er möchte. Und wenn man sich lieber im Zwiegespräch öffnet, dann ist auch das möglich. Außerdem laden wir regelmäßig Experten zu den verschiedenen Aspekten der Krankheit ein.

Selbstbestimmt sein, mitreden können, Entscheidungen gewissenhaft treffen, das wünschen wir uns für jeden Einzelnen der Gruppe, denn mündige Patienten leben nachweislich länger! Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat (außer im August) um 18:30 Uhr im Saal der Stephanusgemeinde, Thornerstraße 12, 70374 Stuttgart-Bad Cannstatt. ÖPNV: Straßenbahnhaltestelle „Obere Ziegelei“. Am 17.10.2013 feiern wir unser 10-jähriges Bestehen.

### Kontakt

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs  
Stuttgart e. V.  
Tel. 0711 65624747  
E-Mail  
info@shg-prostatakrebs-stuttgart.de  
www.shg-prostatakrebs-stuttgart.de

## Narkolepsie Selbsthilfegruppe Stuttgart

Narkolepsie ist eine Schlafkrankheit (plötzliche Einschlafneigung mit Schlafanfällen in ungewöhnlichen Situationen). Sie ist eine chronische Erkrankung der Schlaf-Wach-Regulierung, deren Zentren im Hirnstamm und Zwischenhirn liegen. Die organische Krankheit ist nach heutigem medizinischem Kenntnissstand nicht heilbar. Sowenig wie die Erkrankung die Lebenserwartung beeinträchtigt, so sehr prägen die Symptome die Lebensqualität der Betroffenen.

Ziele und Angebote der Selbsthilfegruppe sind Verbesserung und Erweiterung der Betreuung und Behandlung von Menschen, die an Narkolepsie oder ähnlichen Erkrankungen der Schlaf-Wach-Regulierung leiden, sowie Öffentlichkeitsarbeit (Infostände auf Gesundheitsmessen, Selbsthilfetaugen), Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch, Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen, aber auch Hilfe bei Behörden und Krankenkassen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim DNG Landesverband Baden-Württemberg, Wacholderweg 12/1, 75397 Simmozheim, Tel. 07033 306362. Ausführliche Infos zur Krankheit finden Sie unter [www.dng-baden-wuerttemberg.de](http://www.dng-baden-wuerttemberg.de)

### Kontakt

Hans Kauffmann  
Tilsiter Str. 3, 70736 Fellbach  
Tel. 0711 513354  
E-Mail [ha.kauffmann@t-online.de](mailto:ha.kauffmann@t-online.de)

**Gründung einer Selbsthilfegruppe****Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht - für Menschen mit Übergewicht/ Essstörung**

„Wir wiegen zu viel, weil wir wie ferngesteuert essen. Wir essen zu viel, zu oft, zu oft zwischendurch und meistens das Falsche. Ich, Selbstbetroffene (schon 30 kg leichter), möchte Impulse geben und Ideen einbringen, um sich sanft von solchen Ernährungsmustern zu befreien. Möchtest Du, wie ich, aufhören gegen Dich selbst zu kämpfen, sondern beginnen Dich und Deinen Körper zu lieben und achtsam mit ihm umzugehen? Hunger nach Leben lässt sich nicht durch Essen stillen.“

Ich möchte Euch einladen mit mir gemeinsam diesen neuen Weg zu gehen: Mit Gleichgesinnten im Dialog sein, Ideen und Erfahrungen austauschen, achtsam durch die Natur gehen, leichte Yogaübungen (sitzend oder stehend), Qigong, Meditation / Achtsamkeit, Zeichnen... je nachdem zu was wir Lust haben.“

Das erste Treffen findet am Montag, 09.09.2013, um 20:00 Uhr und danach immer alle 14 Tage im Gemeindezentrum Padua, Wollgrasweg 11, 70599 Stuttgart (Plieningen) statt.

Näheres unter E-Mail gruppe.schmetterling@web.de oder bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

**Gründung einer Selbsthilfegruppe****Angehörigen-Selbsthilfegruppe für Angehörige aus suchtbelasteten Familien und näherem Umfeld**

„Konsumieren Ihr Partner, Eltern, Kinder, FreundInnen, KollegInnen... zuviel (Alkohol, Medikamente, Drogen)? Sind Sie dadurch selbst belastet? Haben Sie den Wunsch zu helfen, machen Sie sich möglicherweise Sorgen, haben Sie Angst, erleben Sie sich wütend und hilflos? Wenn Sie solche Anzeichen kennen, wir sind für Sie da! Sie haben bei uns die Möglichkeit, Verständnis und Entlastung zu erfahren, andere Angehörige kennen zu lernen, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich über Hilfsmöglichkeiten und deren

Grenzen bewusst zu werden und den eigenen Weg zu finden.“

Die Angehörigen-Gruppe trifft sich wöchentlich montags von 18:00 - 19:30 Uhr in der Psychosozialen Beratungsstelle Katharinenstr. 2 B 70182 Stuttgart.

Näheres unter Tel. 0711 248929-10 oder E-Mail info-manuela.schulz@web.de

**Betroffenensuche zur Gründung von Selbsthilfegruppen**

Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur möglichen Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, kann sich bei KISS Stuttgart auf einer Interessiertenliste vermerken lassen und erhält bei Zustandekommen eine Einladung zum Ersttreffen. Näheres bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

**Unfallverursacher mit Todesfolge**

Angesprochen sind Menschen die im Beruf oder im Straßenverkehr einen Unfall mit Todesfolge verursacht haben. Inhalte können sein: Reden über Schuldgefühle, wieder positiv in die Zukunft schauen, Lebensfreude zurückgewinnen, Steigerung des Selbstwertgefühls.

**A.B. - Absolute Beginner**

Angesprochen sind Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen erst spät oder keine sexuellen Erfahrungen gemacht haben.

**Spielegruppe**

Ziel: Kontakt durch gemeinsames, selbstorganisiertes Spielen (Karten- und Brettspiele). Welches Spiel gespielt wird, bestimmt die Mehrheit. Spiele können gerne mitgebracht werden.

**Gemeinsam statt einsam**

Ziel: gemeinsame Freizeitgestaltung und Diskutieren über aktuelle Themen wie Zeitung, Literatur usw.

**Eltern erwachsener Kinder mit gesetzlicher Betreuung**

Ziel: Erfahrungsaustausch über den Ablösungsprozess und über die jeweilige Situation der anderen.

### 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.B. - Absolute Beginner
- A.R.T.S. Anonymous
- Angehörige von Messies
- Angehörige Zwangserkrankter
- Angehörigen-Selbsthilfegruppe für Angehörige aus suchtbelasteten Familien und näherem Umfeld
- Chronische Schmerzen
- Chronische Schmerzen nach künstlicher Versteifung des Bewegungsapparates (LWS, BWS, HWS)
- Depressionen in jüngeren Jahren (zwischen 18-35)
- Eltern erwachsener Kinder mit gesetzlicher Betreuung
- Essstörungen bei Männern
- Frauen mit Depressionen II
- Frauen nach der Trennung
- Gemeinsam statt einsam
- Lesben ab 55
- Lesben zwischen 20 und 35
- Menschen mit schizoiden Eigenschaften
- Nah-Tod-Erlebnis
- Schlafstörungen
- Selbsthilfegruppe „Linkshändigkeit/ Linksseitigkeit“
- Selbsthilfegruppe für bisexuelle Frauen
- Selbsthilfegruppe für Frauen als Opfer von Stalking
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Sjögren-Syndrom
- Spielegruppe
- Tourette-Syndrom Selbsthilfegruppe Stuttgart (mit und ohne AD(H)S)
- Trigemineuralgie
- Unfallverursacher mit Todesfolge
- Unfruchtbarkeit / Zeugungsunfähigkeit (Betroffene zwischen 18 - 25 Jahre)

### Einzelkontakte

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

- ADHS - Betroffenenberatung
- Adoptionsforum Stuttgart - Betroffenenberatung
- 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)
- Angehörige von Menschen, die ihr Kurzzeitgedächtnis verloren haben
- AussteigerInnen aus der neuapostolischen Kirche
- Borreliose-Selbsthilfe Rems-Murr
- Chronische Zwerchfellverspannungen
- Deutscher Psoriasis-Bund e. V. - Regionalgruppe Stuttgart
- Diabetiker Stuttgart-Mitte
- Einschlafstörung
- Eltern von Kindern mit Nesselsucht (Urtikaria pigmentosa)
- Eltern von Schulrebelln
- Erwachsene Kinder von Opfern sexualisierter Gewalt
- Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Landesverband Baden-Württemberg Rheinland-Pfalz Saarland e. V.
- Hals- und Lendenwirbelkanalstenose
- HDS - Hilf Dir Selbst
- Langweilig? - Kennt das nicht jeder?
- Lebertransplantierte Deutschland e. V. - Kontaktgruppe Stuttgart/Tübingen
- 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
- Mundtrockenheit/ Xerostomie
- 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
- Stimmenhören
- Unfreiwilliger vorzeitiger Ruhestand (Betroffene ab 40 Jahre)
- Vorgeburtliche Trennung
- Zahnmedizingeschädigte

## Tipps

## Broschüre: Hitze? - Kein Problem!

Das Gesundheitsamt Stuttgart hat eine neue Broschüre zum Thema Hitze herausgegeben. Sie enthält Verhaltenstipps bei großer Hitze sowie Hintergrundinformationen dazu. Die Tipps sind besonders für ältere Menschen und Familien mit Kindern von Bedeutung. Sie finden die Broschüre sowie weitere interessante Informationen zum Klimawandel auf [www.stuttgart.de/hitze](http://www.stuttgart.de/hitze)

## Jahresbericht 2012 der KISS Stuttgart

Was bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart im Jahr 2012 los war, können Sie jetzt im Tätigkeitsbericht nachlesen. Er liegt auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) unter „Aktuelles“ als PDF vor. Als gedrucktes Heft können Sie ihn gern in der Tübinger Straße 15 abholen oder bei KISS Stuttgart anfordern.

## Sprechzeiten der KISS Stuttgart

### 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

## Workstattangebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen

## Balance zwischen Selbstsorge und Für-Sorge

Es tut der Seele gut, wenn die Selbstsorge für mich und die Für-Sorge für Andere im Gleichgewicht sind. Dann gehe ich in eine Selbsthilfegruppe, um etwas für mich und meine Lebensthemen mitzunehmen. Und weil ich an andere Gruppenmitglieder eigene Erfahrungen und Informationen weitergeben und sie damit unterstützen möchte.

Manchmal gerät diese Balance zu Gunsten der Für-Sorge aus dem Gleichgewicht und die Belange der anderen Menschen nehmen zunehmend mehr Raum ein als meine eigenen. Dann wird die Gruppe zur Belastung. Besteht ein solches Ungleichgewicht über einen längeren Zeitraum, kann es zu Überforderungsgefühlen kommen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, anhand konkreter Beispiele aus dem Gruppenalltag aufzuspüren, wodurch wir immer wieder unsere eigenen Wünsche und Bedürf-

nisse in den Hintergrund stellen, uns selbst nicht mehr ernst nehmen und respektieren mit dem was uns gut tut. Neue Sicht- und Handlungsperspektiven können entwickelt werden, um belastenden Faktoren frühzeitig entgegenzuwirken und die eigene seelische Gesundheit zu stärken.

### Leitung:

*Klaus Vogelsänger, Dipl.-Soz.päd., langjähriger Fachberater in der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe*

**Termin:** Samstag, 28.09.2013, 10:00 - 16:30 Uhr

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

**Anmeldung bis 10.09.2013 bei KISS Stuttgart**

**Anmeldedetails:** 8 - 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen können teilnehmen. Das Angebot ist kostenlos.

## 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](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
Internet: [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

Vorstand: Hilde Rutsch

### Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Sabine Gärtling  
Elena Maslovsкая

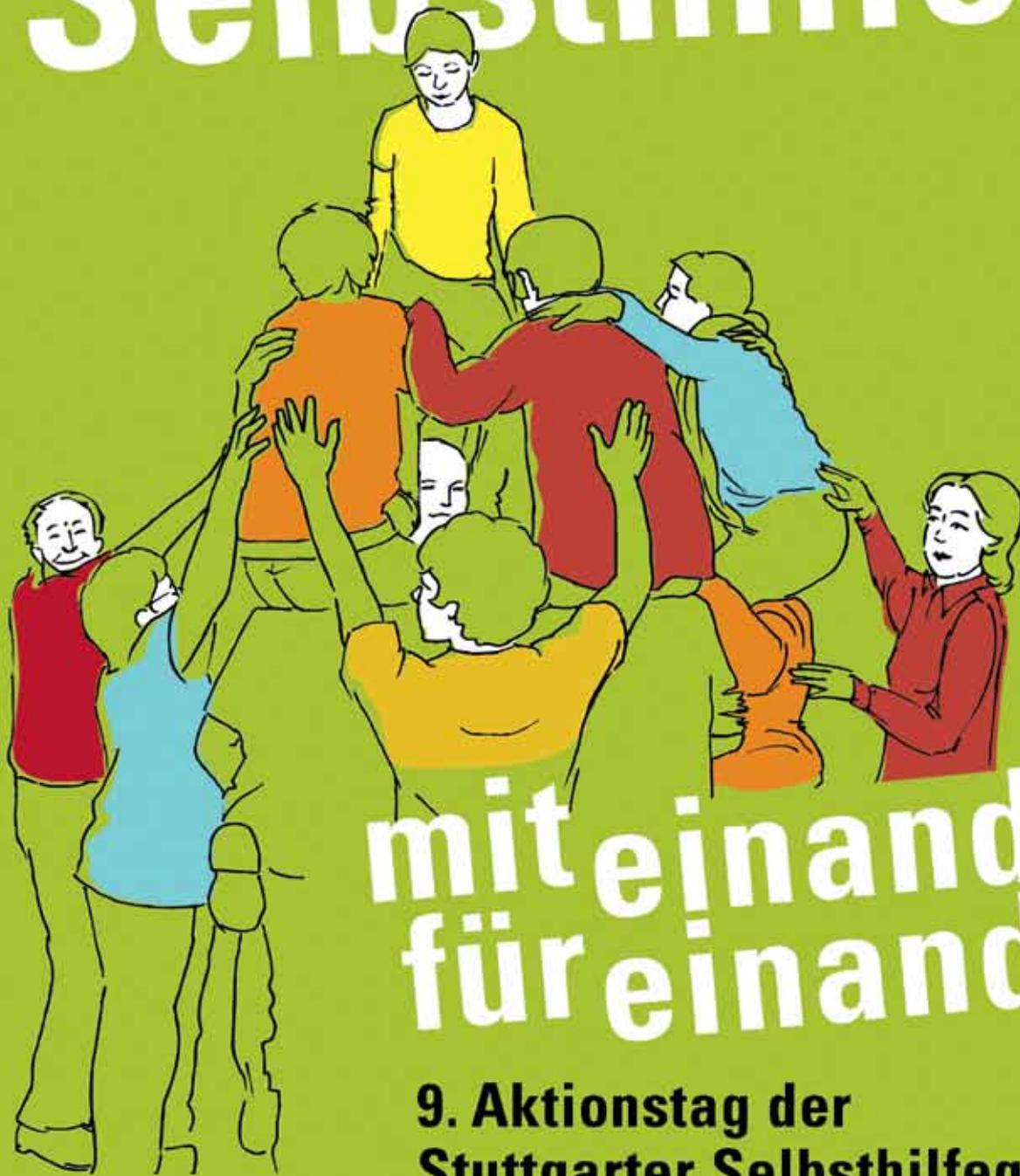
**Druck:** Göhring Druck

**Auflage:** 5500

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.



# Selbsthilfe



## miteinander füreinander

### **9. Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen**

70 Selbsthilfegruppen und KISS Stuttgart stellen sich vor  
Infostände, Veranstaltungen und ein abwechslungsreiches  
Kulturprogramm erwarten Sie!

Schirmherr: Oberbürgermeister Fritz Kuhn

**Samstag, 19. Oktober 2013**

**10:00 bis 16:00 Uhr**

**im Treffpunkt Rotebühlplatz**

**Eintritt frei!**

Koordination: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711/8406111  
in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Stuttgart

Alle Informationen zum Programm [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)