

Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

Thema Junge Selbsthilfe

Inhalt

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



- Thema**
- 3 - 7 - Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe
- 8 - Übersicht: Junge Selbsthilfe in Stuttgart
- 9 - Anschauen und weitersagen: Wie Harry lernte, sein Monster zu lieben
- 10 - 11 - Let's talk about Selbsthilfegruppen!
- 10 - 11 - Interview mit Thomas Schmidt „Neue Denkweisen“
- 11 - Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 bis 35) mit psychischen Erkrankungen
- 12 - Flow Sprechgruppe Stuttgart
- 12 - Jugendgruppe für junge Hörgeschädigte Stuttgart
- Aus der KISS Stuttgart**
- 13 - Social Media für die Öffentlichkeitsarbeit
- 13 - Fotoshooting mit Freiwilligen
- 13 - KISS Stuttgart gratuliert
- Selbsthilfe aktuell**
- 14 - Kurz berichtet
- 15 - Spenden für den guten Zweck
- 16 - AMSEL ermöglicht Einblick ins begehbbare Gehirn
- Selbsthilfe in Stuttgart**
- 17 - Vernetzungstreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
- 17 - Rückmeldung eines Teilnehmers zum Vernetzungstreffen
- 18 - Selbsthilfegruppe Sarkoidose
- 18 - Selbsthilfegruppe Lenkrad
- 19 - 20 - Betroffenensuche
- 21 - Gründungsinitiativen
- 21 - Einzelkontakte, Betroffenenberatung
- Tipps und Termine**
- 22 - Informationsveranstaltung: Selbsthilfegruppen - für mehr Lebensqualität
- 22 - Werkstattangebot: Ablauf eines Gruppentreffens
- 22 - Werkstattangebot: Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
- 23 - Projekttag Junge Selbsthilfe
- 23 - Fachtag: Selbsthilfegruppen - Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis

Liebe Leserinnen und Leser,

„So jung und schon Selbsthilfe?“ Eine Frage, die man durchaus als Kompliment verstehen darf, denn sich im Streben nach Veränderung gemeinsam mit anderen Gleichbetroffenen bzw. Gleichgesinnten gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen, setzt (wie in jedem Lebensalter) immer auch Reife und Selbstreflexion voraus. Ob und wie sich „Junge Selbsthilfe“ in ihren Ausprägungen und Anforderungen dennoch von Gruppen mit mittlerem und höherem Altersdurchschnitt unterscheidet, wollten zwei Berliner Selbsthilfekontaktstellen in einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfeaktiven zwischen 18 und 35 Jahren herausfinden. Die Zusammenfassung der Erhebung lesen Sie auf den Seiten 3 bis 7. Da sich in sehr vielen Selbsthilfegruppen auch jüngere Mitglieder befinden, dürften die Ergebnisse auch interessant für Sie sein, wenn Sie diese Altersspanne schon hinter sich gelassen haben. Im Anschluss stellen wir Ihnen Stuttgarter Gruppen speziell für Jüngere vor, auf Seite 8 finden Sie eine Übersicht. Thomas Schmidt von der Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 - 35) mit psychischen Erkrankungen hat sich im Interview auf den Seiten 10 und 11 offen und ausführlich unseren Fragen gestellt.

Sie suchen nach finanzieller Unterstützung für Ihre Gruppe oder für ein Projekt? Oder Sie möchten selbst jemanden unterstützen? Auf Seite 15 beleuchten wir das Thema und stellen moderne Varianten des Spendensammelns vor.

Wie gewohnt finden Sie im Heft Berichte von Veranstaltungen, Hinweise auf Termine, Kontaktsuchen, Gründungsinitiativen und Wissenswertes rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Erfahren Sie mehr über eine aufsehenerregende Aktion der AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter) auf Seite 16. Vom Vernetzungstreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen berichten wir auf Seite 17.

Möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe vorstellen, von einer Veranstaltung berichten oder zu einem Thema Stellung nehmen, das Sie beschäftigt? Nehmen Sie Kontakt auf – wir freuen uns über Ihre Beiträge in unserem Stuttgarter Selbsthilfe Magazin.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Das Team der KISS Stuttgart

Auswertung einer Online-Befragung und Tipps für die praktische Selbsthilfearbeit**Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe**

Die heutige Selbsthilfebewegung und Selbsthilfeunterstützung ist in Deutschland seit den 1980er Jahren gewachsen und hat sich zu einem etablierten und anerkannten System der sozialen und gesundheitlichen Versorgung entwickelt. Selbsthilfe ist also gar nicht mehr so „jung“. In der nun vorliegenden Befragung „Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe“ geht es nun um junge Menschen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Im Rahmen des von der AOK Nordost geförderten Projektes „Methoden und Konzepte der Jungen Selbsthilfe“ befragten zwei Berliner Selbsthilfekontaktstellen deutschlandweit junge in der Selbsthilfe aktive Menschen zu ihren Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihren Vorstellungen von einer „perfekten“ Selbsthilfegruppe und zu Methoden der Gruppengestaltung. In der nun vorliegenden Zusammenfassung werden die Ergebnisse der Online-Befragung und der drei qualitativen Interviews in Hinblick auf die Praxis ausgewertet und grundlegende Informationen zum Thema Junge Selbsthilfe geboten. Als TeilnehmerInnen für die Online-Befragung wurden Menschen zwischen 18 und 35 Jahren angesprochen bzw. angeschrieben (deutschlandweit über die E-Mail-Verteiler der Selbsthilfekontaktstellen / kurz SHK) – insgesamt konnten 98 Antworten ausgewertet werden. Des Weiteren nahmen auch Menschen

über 35 Jahren an der Befragung teil (gesamt 21), deren Antworten ebenfalls in die Auswertung einfließen. Die Auswertung liegt als Broschüre vor, deren zentrale Aussagen und Ergebnisse im Folgenden zu lesen sind.

Die Broschüre selbst kann auf www.kisberlin.de/online-befragung heruntergeladen werden. Sie ist adressiert an alle Menschen, die sich für das Thema Junge Selbsthilfe interessieren. Die Inhalte sollen Anwendung in der praktischen Arbeit von SHKs finden und ehrenamtlichen Selbsthilfeaktiven eine Handreichung für die Gestaltung von Gruppentreffen und Gruppengründungen bieten.

Ziel des Projektes ist es, bestehende junge und altersgemischte Selbsthilfegruppen zu unterstützen, mehr Wissen über die Vorstellungen und Bedürfnisse junger Menschen in der Selbsthilfe zu erlangen, aber auch neue Interessierte für die Selbsthilfe zu gewinnen, neue Gruppen zu gründen und bestenfalls neue Methoden kennenzulernen. Langfristig wollen die Autorinnen auch eine Antwort auf die Frage finden, ob sich das Image der Selbsthilfe wandeln muss bzw. wandeln kann, um neue Zielgruppen zu erreichen. Damit sind nicht nur jüngere Menschen gemeint, sondern alle Menschen, die bisher „nichts mit Selbsthilfe anfangen können“ bzw. nicht erreicht werden.

Frage 1: Zu welchem Thema besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe?

Die Mehrheit der befragten jungen Menschen ist Teil einer Gruppe zum Thema „Psychosoziales“ oder „Gesundheit/Krankheit“, d. h. dies scheinen Themen zu sein, die für Menschen unter 35 Jahren relevant sind. Motivierend für die Teilnahme an einer Gruppe kann der Wunsch sein, mit einer Krankheit (weiterhin) aktiv am Leben teilzunehmen und einen Umgang damit zu finden. Altersspezifische Fragen, die auch für die Gestaltung von Gruppengesuchen zu bedenken sind, könnten sein: „Was bedeutet meine Krankheit für meine Ausbildungs-/Studiumpäne?“; „Hat sie Einfluss auf meine Beziehung/Kinderwünsche?“; „Sollte ich nicht mehr mit anderen ausgehen?“; „Ich würde gerne neue Leute kennenlernen, traue mich aber nicht“.

Frage 2: Wie heißt Ihre Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfe muss nicht Selbsthilfe im Namen tragen! Auch wenn die Mehrheit der Gruppen sich entweder nach dem Thema oder direkt Selbsthilfegruppe (kurz SHG) nennen und die Idee und Prinzipien der Selbsthilfe als Grundlage nutzen, können sie sich einen Namen ohne SHG-begrifflichen Bezug geben, der in der Außenwirkung positiver oder passender erscheint.

Zu welchem Thema besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe?





-  Psychosoziales (z.B. Depression)
-  Gesundheit / Krankheit
-  Sucht (stoffgebunden / nicht stoffgebunden)
-  Keine Angaben



Foto: M. Seefeld

Beispiele:

Liberta • ShALK • Croco's • Die jungen Wilden • Horizont • Lebensfreude • Leuchtturm • Sopha • Sternlicht • FLOW • MutArtLabor • Absolute Beginners • ADS Freaks • Leben mit Hirntumor

Frage 3: Wie groß ist die Altersspanne der GruppenteilnehmerInnen?

Suchen sich Menschen unter 35 Jahren bewusst altershomogene Gruppen? In Hinblick auf die Ergebnisse lässt sich sagen, dass nur 10 % in einer altershomogenen Gruppe mit TeilnehmerInnen unter 35 Jahren sind, im Gegensatz dazu besuchen 88 % Gruppen, in denen auch TeilnehmerInnen über 35 Jahre sind. In den meisten der in der Befragung erfassten Gruppen liegt die Altersspanne aller Teilnehmenden bei 20 bis über 35.

Frage 4: Haben bzw. hatten Sie bereits Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen?

Eine der wichtigen Fragen im Bereich Junge Selbsthilfe ist sicherlich, wie andere junge Menschen erreicht werden können und ob sie schon etwas von Selbsthilfe gehört haben. Wo können SHKs und SHGs in der Öffentlichkeitsarbeit ansetzen? Bei der Frage nach den bisherigen Erfahrungen mit Selbsthilfe zeigt sich, dass die meisten der befragten Personen vor dem aktuellen Gruppenbesuch keine Erfahrung mit Selbsthilfe hatten. Deshalb liegt es nahe, die Öffentlichkeit weiterhin darüber zu informieren, was

Selbsthilfe ist und welche Möglichkeiten sie bieten kann. Circa 42 % der Befragten hatten bereits Erfahrungen mit Selbsthilfe, davon sicherlich ein Teil durch vorherige Gruppenbesuche. Positiv: Kein bzw. wenig Wissen über (Junge) Selbsthilfe bietet auch Chancen, gezielt am Image zu arbeiten und Informationen zielgruppengerecht darzustellen.

Frage 5: Wie sind Sie auf Ihre jetzige Gruppe aufmerksam geworden?

31 % der Befragten sind über das Internet auf ihre jetzigen Gruppen aufmerksam geworden. Online-Öffentlichkeitsarbeit ist demnach wichtig und wird es zunehmend werden. Aber: 69 % haben von ÄrztInnen/TherapeutInnen, Familie/FreundInnen/Bekanntem, durch Zeitung und vieles mehr von Selbsthilfe / der Gruppe erfahren – also hat die „Offline-Öffentlichkeitsarbeit“ nicht an Bedeutung verloren, auch nicht bei jungen Menschen. Informationsmaterial bei medizinischen/therapeutischen Einrichtungen auszulegen ist sinnvoll, auch Beiträge bzw. Anzeigen in regionalen Zeitungen können ein Weg sein, um neue Interessierte zu gewinnen. Die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Junge Selbsthilfe sollte sich nicht ausschließlich an junge Menschen selbst richten, sondern auch an entsprechende MultiplikatorInnen. So beispielsweise an die Berufsgruppen, die hauptamtlich mit Selbsthilfe in Kontakt kommen können, wie etwa SozialarbeiterInnen.

Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit:

- Werbung dort, wo sich junge Menschen aufhalten (Schule, Ausbildung, Studium, Freizeit, Engagement, Veranstaltungen, öffentliche Verkehrsmittel etc.)
- soziale Aspekte betonen („neue Menschen kennenlernen“, „nicht alleine sein“, „Spaß haben“, „gemeinsame Unternehmungen“)
- einen „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ initiieren, Freizeitgestaltung ermöglichen, ungezwungene Atmosphäre schaffen
- soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter nutzen (Aufwand und Nutzen abwägen)
- methodische und persönliche Qualifikationen hervorheben, die man erwerben kann (Weiterbildungen, Gruppenleitung, Moderation und Umgang mit anderen Menschen, Empowerment etc.)
- auf Messen/Veranstaltungen für junge Menschen Selbsthilfe präsentieren
- passende Werbemittel (Video, YouTube-Kanal, Musik, Aufkleber, Stifte, Poster, bedruckte Stoffbeutel, QR-Code, Streichholzschachteln)
- Kooperationen mit Hochschulen/Universitäten/Berufsschulen
- Informationsveranstaltung für StudienanfängerInnen / Praxisseminare im Studiengang Soziale Arbeit
- auf Messen/Veranstaltungen für Studiums- und Berufswahl über Arbeitsmöglichkeiten in der Selbsthilfe informieren
- Informationsmaterial an die psychologischen Beratungsstellen der Hochschulen versenden

Frage 6: Gibt es einen festen Ort für die Gruppentreffen?

Die meisten Gruppen haben einen festen Ort für ihre Treffen. 91 von 98 Befragten antworteten mit „ja“, 3 mit „nein“.

Frage 7: Gibt es Aufgabenverteilungen in der Gruppe?

65 von 98 Befragten antworteten mit „ja“, 33 mit „nein“, d. h. in der Mehrzahl der Gruppen gibt es konkrete Aufgaben, die verteilt werden.

Genannt wurden:

Schlüsselverantwortung • Kaffee/Tee („Kaffee-Engel“) • aufräumen/Abwasch • Moderation (auch wechselnd) • E-Mail-Verteiler • AnsprechpartnerIn für Neue • Kasse • Literatur • Gruppenleitung und StellvertreterIn (auch rotierend) • „3er-Team für neue Mitglieder: Erstgespräche + GesprächsführerInnen + „Außenminister“ • Kontakt zu ÄrztInnen • Kommunikation mit SHK • SchriftführerInnen • Rundbriefe verschicken • Treffen vorbereiten

Frage 8: Gibt es feste Elemente/Methoden im Ablauf der Gruppentreffen?**Ja folgende:**

Blitzlicht, Wie-geht's-Runde, „Wasserstandsmeldung“ (o. ä. 46 x), • 12 Schritte & 12 Traditionen • persönliche Zielsetzung für das Treffen • nach dem Treffen Essen gehen • Abschluss-Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Was ist anders als vor dem SHG-Treffen? • Gymnastik, Sport, Beratung • Vorstellungsrunde bei neuen TN • Gesprächskreis • Vorträge • Information über neue Therapie- und Entlastungsmethoden, rechtliche Änderungen • freie Diskussion, da sich viele Teilnehmer bei einem zu starren Rahmen (z. B. Blitzlicht) schnell unter Druck gesetzt fühlen • Achtsamkeitsübungen • „Außenminister“ (für die Darstellung der Gruppe in der Öffent-

lichkeit und den Kontakt zu neuen Mitgliedern) • „Kaffee-Engel“

Nein, weil:

„Treffen“ meistens über das Internet / online • „nur“ reden/Austausch (17 x) • gerade neu gegründet • auf die aktuellen Themen der TN eingegangen wird • treffen, essen, quatschen

Die Treffen sind sehr unterschiedlich in Hinblick auf:

Anzahl der TN • Themen (häufigste Antwort) • Redezeit pro Person • Stimmung/Atmosphäre/Intensität/Energie • Sprechbereitschaft der einzelnen TN • Altersspanne • Aktivitäten: Freizeit/Reden • eigene Verfälschung • Entspannungsübungen • aktueller Stand der Erkrankung • Struktur (außer Blitzlicht)

Die Mehrzahl der Befragten beschrieben feste Elemente beim Gruppentreffen. Das so genannte Blitzlicht gehört bei 47 % der Gruppen zum Ablauf eines jeden Treffens, d. h. zu Beginn (und häufig auch zum Ende) eines Treffens kann jede/r Anwesende kurz erzählen, wie es ihr/ihm geht und ob es ein Thema für das Treffen gibt. Auch junge und altersgemischte Gruppen sind i. d. R. „Gesprächsgruppen“. Sie treffen sich zum Austausch und um Informationen zu ihrem Thema zu erhalten. Über Erfahrungen und Gefühle zu sprechen ist ein wichtiges Element in der Selbsthilfe

– natürlich auch bei den jungen Menschen. Bemerkenswert ist, dass viele Befragte „nur reden / quatschen“ nicht als Methode sehen – vielleicht, weil es für sie selbstverständlicher Bestandteil der Selbsthilfe ist. Darüber hinaus gibt es in jungen Gruppen auch neue kreative Elemente.

Frage 9: Gemeinsame Freizeitgestaltung ist der Gruppe wichtig?

In jungen Gruppen spielt neben den Treffen auch die gemeinsame Freizeitgestaltung eine wichtige Rolle: 39 % der Befragten ist eine gemeinsame Freizeitgestaltung wichtig bzw. 46 % geben an, dass es einigen GruppenteilnehmerInnen wichtig ist.

Frage 10: Was ist Ihnen in Ihrer Selbsthilfegruppe wichtig?**Die Top 6 der Antworten:**

- 1) Erfahrungsaustausch / Informationen zu Behandlung etc.
- 2) Offenheit / Ehrlichkeit / Vertrauen / Augenhöhe / kein Zwang / Zusammenhalt
- 3) Gleichgesinnte / Betroffene / gleiche Thematik
- 4) Akzeptanz, so wie man ist / sich ernst genommen fühlen / nicht alleine sein
- 5) geschützter Raum / was gesprochen wird, bleibt im Raum / Anonymität / Diskretion
- 6) Freizeit, gemeinsame Unternehmungen / soziale Kontakte



Das Wichtigste für die Befragten sind der Erfahrungsaustausch und Informationsgewinn. Diese Aspekte gehören sicherlich zu den generellen Bedürfnissen und Gründen für die Gründung bzw. den Besuch einer Selbsthilfegruppe – unabhängig vom Alter und Thema. Viele junge Menschen berichten, dass es ein befreiendes und motivierendes Gefühl ist, sich verstanden zu fühlen, auf Gleichgesinnte zu treffen und bei Bedarf „sich einfach mal ‚auskotzen‘ zu dürfen“. Bei der Darstellung von Selbsthilfe in der Öffentlichkeit kann es hilfreich sein, diese Erfahrungen sichtbar zu machen. Der Wunsch, nicht mehr alleine mit seinem Thema umgehen zu müssen und neue soziale Kontakte zu knüpfen, gehört auch zu den Gründen, aktiv in der Selbsthilfe zu werden.

Frage 11: Treffen Sie sich mit anderen Gruppenmitgliedern außerhalb der Gruppentreffen?

Klares Votum, denn 79 % antworten mit „Ja“. Für junge Selbsthilfeaktive ist der soziale Aspekt einer Gruppe wichtig. Die Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu schließen, gehört zu einem der Gründe, um eine Selbsthilfegruppe zu (be-)suchen.

Frage 12: Was ist für Ihre Gruppe charakteristisch?

Die Top 4 der Antworten:

- 1) Vertrauen / Loyalität / Offenheit / Respekt / Harmonie
- 2) Spaß, Humor / fröhliches Miteinander
- 3) tolle, nette Leute / Freundschaften
- 4) gute Organisation / Moderation

Frage 13: Wie würde eine perfekte Selbsthilfegruppe für Sie aussehen?

Die Top 5 der Antworten:

- 1) meine ist es schon / so wie beschrieben / hab ich schon

- 2) fester Kreis / geringe Fluktuation / Gruppengröße (6-7 TN) / regelmäßige Treffen
- 3) gemeinsame Aktivitäten (außerhalb der Treffen)
- 4) gleiches Alter
- 5) es gibt keine perfekte Gruppe

Schön ist es zu wissen, dass viele der Befragten bereits die perfekte Gruppe für sich gefunden haben, in der sie „Vertrauen/Loyalität/Offenheit/Respekt/Harmonie“ erfahren, ohne den „Spaß, Humor bzw. ein fröhliches Miteinander“ zu vermissen. Wichtig ist auch die Bereitschaft, sich in eine Gruppe einzubringen, Aufgaben zu übernehmen und im Konfliktfall Unterstützung zu suchen. Zusätzlich zählen „geringe Fluktuation, regelmäßige Treffen, gemeinsame Aktivitäten“ und vieles mehr zu einer Gruppe, die als perfekt für die persönlichen Bedürfnisse erlebt wird.

Frage 14: Finden Sie einen themenübergreifenden Austausch mit Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen sinnvoll?

76 % sagen „ja“ – ein besonders für Selbsthilfekontaktstellen interessantes Ergebnis.

KISS Stuttgart bietet seit jeher Gesamtgruppen- und Vernetzungstreffen an, in diesem Jahr auch erstmalig ein Austauschtreffen für junge Menschen, siehe Seite 23 („Projekttag Junge Selbsthilfe“).

Dabei gilt: Das verbindende Element ist die Selbsthilfe! Es geht um eine Bereicherung und Kontaktaufnahme zu Menschen aus anderen Gruppen, ohne dass die eigene Betroffenheit im Vordergrund steht.

Frage 15: Haben Sie verschiedene Gruppen besucht, um die für Sie passende zu finden?

Die Mehrheit der Befragten (72 von 98) hat eine Gruppe besucht und ist in dieser geblieben. Das ist erfreulich, weil es den Suchenden einen „Selbsthilfegruppenmarathon“ erspart. Solch eine Suche kann schnell ermüden und frustrieren. Denn möglicherweise sucht man die Gründe des häufigen Scheiterns ausschließlich bei sich



zu Frage 5, Grafik: C. Nogueira-Lorenzo

selbst. Es gibt sicherlich für fast jeden Menschen die passende Gruppe – und das, was den einen stört („zu starre Regeln“), ist für einen anderen genau richtig.

Frage 16: Aus welchem Grund würden Sie die Gruppe nicht mehr besuchen?

Der am häufigsten genannte Grund für einen Ausstieg lautet „weil ich es zeitlich nicht mehr schaffe“. Gerade in der Ausbildung, beim Einstieg ins Berufsleben oder bei der Familiengründung lässt die Zeit es nicht mehr zu, regelmäßig eine Gruppe zu besuchen. Vielleicht kann eine neue Gruppe gegründet werden, die sich an einem anderen Tag oder in einem anderen Rhythmus trifft? Oder kann man dem Besuch der Selbsthilfegruppe eine Art „Projektcharakter“ geben? Könnte man also die Laufzeit der jungen Gruppe von Beginn an auf einige Monate beschränken – mit dem Wunsch und der Option, sich auch danach weiterhin zu treffen? Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass man dem chronischen Zeitmangel in unserer Gesellschaft wohl nicht viel entgegenzusetzen kann. Anders verhält es sich bei dem Grund „weil es Konflikte in der Gruppe gibt“. Oft ist es den Gruppen nicht bewusst, dass sie sich externe Hilfe (Supervision o. ä.) finanzieren lassen können oder ein/e MitarbeiterIn der SHK in die Gruppe kommen kann, um sie als professionelle und objektive Fachkraft dabei zu unterstützen, den Konflikt zu lösen.

Frage 17: Welche Erfahrungen haben Sie mit Selbsthilfekontaktstellen?

46 % der befragten jungen Menschen bewerten die Erfahrungen mit einer SHK mit „positiv/gut/sehr gut“ – das ist gut, aber dennoch nicht einmal die Hälfte! Grund dafür ist, dass viele der Befragten ihre Erfahrungen nicht werten wollen bzw. können oder einfach keine Erfahrungen haben – insgesamt war das bei 47 % der Befragten der

Fall. 7 % bewerten ihre Erfahrung mit einer SHK als „mittelmäßig bis schlecht“.

Frage 18: Weiß Ihr Umfeld, dass Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen?

86 Befragte antworten mit „ja“, 10 mit „nein“ und 2 machen keine Angaben.

Frage 19: Selbsthilfe bedeutet für Sie? (Priorität 1, 2, 3)

Prio 1

- a) bereit sein, an sich zu arbeiten / zu sich selber zu stehen / Eigeninitiative / aktiv werden / Hilfe, sich selbst zu helfen / Hilfe zur Selbsthilfe
- b) Erfahrungsaustausch
- c) Gemeinschaft, nicht alleine sein, Zusammengehörigkeit, Gleichgesinnte treffen, neue soziale Kontakte, tolle Menschen kennenlernen, Interesse an anderen, angenommen werden, wie man ist
- d) Unterstützung, sich gegenseitig helfen, Rückhalt, Entlastung

Prio 2

- a) Erfahrungsaustausch, Tipps, neue Informationen
- b) Gemeinschaft, nicht alleine sein, sich angenommen fühlen, Raum haben, Halt in schweren Phasen, andere unterstützen
- c) Eigenverantwortung, eigene Erkrankung akzeptieren, an meiner Zufriedenheit arbeiten, sich selbst kennenlernen
- d) Unterstützung

Prio 3

- a) Selbstwert fördern, das Beste aus der eigenen Situation machen, Selbstfürsorge, Lösungsansätze für eigene Probleme, Persönlichkeitsentwicklung
- b) Netzwerke, sicherer Raum, dazugehören, Freunde finden, gemeinsame Feste
- c) Gleichgesinnte, Erfahrungsaustausch, Tipps, voneinander lernen
- d) Unterstützung

Über die Autorinnen



Kerstin Horak, Mitarbeiterin der KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Berlin Pankow ist Projektverantwortliche und Herausgeberin der Broschüre. Die KIS leistet seit 20 Jahren einen Anteil an der Gestaltung der Selbsthilfearbeit in Berlin und macht sich insbesondere für die Selbsthilfe im Großbezirk Pankow stark.



Unterstützt wird das Projekt von **Franziska Anna Leers** von der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH. Diese gehört auch zu den regionalen Berliner Selbsthilfekontaktstellen und ist federführend im Bereich der Jungen Selbsthilfe.

Beide Autorinnen sind im Berliner „Arbeitskreis Junge Selbsthilfe“ aktiv.

Kontakt und Informationen

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
Tel. 030 499870910
E-Mail kis@hvb-bb.de
www.kisberlin.de

Übersicht: Junge Selbsthilfe in Stuttgart

Alex-Club des Körperbehinderten-Vereins Stuttgart e. V. – Integrativer Freizeitclub für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung	Tel. 0711 248374-0 info@kbv-stuttgart.de www.kbv-stuttgart.de
Ängste und Zwänge, Menschen zwischen 20 - 40 Jahren*	Kontakt über KISS Stuttgart
Arbeiterkind.de – Gruppe Stuttgart – ehrenamtliche Mentorengruppe zur Unterstützung Jugendlicher, die als erste in ihrer Familie studieren	stuttgart@arbeiterkind.de www.stuttgart.arbeiterkind.de
Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V. – Junge Generation (unter 45 Jahren)	Tel. 07191 60000 Info@ebsw-online.de www.ebsw-online.de
Depressionen in jungen Jahren 18 - 35	Kontakt über KISS Stuttgart
Flow Sprechgruppe Stuttgart – Treffen für stotternde Jugendliche und junge Erwachsene	stuttgart@flow-sprechgruppe.de www.flow-sprechgruppe.de
Hydrocephalus – Erfahrungsaustausch für Jugendliche und Erwachsene	Tel. 07154 807761 hc-erfahrungsaustausch-stg@arcor.de www.hydrocephalusseite.de
ILCO für Jüngere (20 - 45 Jahre) in Stuttgart – Deutsche ILCO – Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs	www.ilco.de
Junge Aphasiker Stuttgart – Aphasie bedeutet „Verlust der Sprache“, als Folge einer Schädigung der linken Hirnhälfte.	Tel. 0711 814030 Landesverband lvausbw@t-online.de www.aphasie-schlaganfall-bw.de
Junge Initiative der AMSEL Kontaktgruppe Stuttgart-Mitte – Gruppe von jungen Menschen, die direkt oder indirekt von MS (Multiple Sklerose) betroffen sind	www.amsel.de/stuttgart-mitte
Königskinder (Kökis) – Stuttgarts schwule Jugendgruppe (bis 27 Jahre)	koekis@ihs-ev.de www.ihs-ev.de/koekis
Perspektive Kinderlosigkeit? (Menschen zwischen 30 und Anfang 40)*	Kontakt über KISS Stuttgart
Selbstbehauptung – Selbsthilfegruppe für Menschen von 20 - 40*	Kontakt über KISS Stuttgart
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 - 35) mit psychischen Erkrankungen	kiss.u35@web.de
Stammtisch für junge Menschen mit Hörbehinderung	robin@landesjugend.de www.bundesjugend.de
Treffpunkt für junge Erwachsene mit Epilepsie	treffpunkt_junger_betroffener@gmx.de
Unfruchtbarkeit / Zeugungsunfähigkeit (Betroffene zwischen 18 - 25)*	Kontakt über KISS Stuttgart

* Gründungsinitiative

Comic-Videoclip über Selbsthilfegruppen

Anschauen und weitersagen: Wie Harry lernte, sein Monster zu lieben

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat einen Comicfilm produziert, der in witziger Weise auf die aufbauende Kraft von Selbsthilfegruppen aufmerksam machen soll.

Eine lebensbedrohliche Diagnose lässt Harrys Welt zusammenbrechen. Voller Panik flüchtet er aus dem Krankenhaus. Wie wird es weiter gehen? Was soll er tun? Getrieben von Ängsten, Wut und Hoffnungslosigkeit irrt Harry auf der Suche nach Antworten durch die Stadt. Doch die Leute, die ihm begegnen, können ihm nicht helfen. Seine Odyssee endet schließlich an einem ganz unerwarteten Ort. Und dort findet Harry Menschen, die bereit sind, ihm zuzuhören.

Der Comicfilm „Vielen Dank für das Gespräch“ entstand im Rahmen des NAKOS-Projekts „Portal Junge Selbsthilfe“ www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de und wurde mit Förderung der Knappschaft realisiert. Der Film richtet sich mit seiner unkon-



ventionellen Erzählweise insbesondere an ein jüngeres Publikum.

Wir freuen uns, wenn auch Sie sich an der Verbreitung des Films und seiner Botschaft beteiligen. Der Film kann als DVD zum Beispiel für den Einsatz in Schulen, Ausbildungseinrichtungen oder bei Veranstaltungen zur Verfügung gestellt und bei KISS Stuttgart ausgeliehen werden. Neben der deutschen gibt es eine englische Version mit dem Titel: „Thank you for Sharing“.

Unter folgenden Links kann der Film direkt angeschaut werden:

Portal Junge Selbsthilfe:
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/film
NAKOS: www.nakos.de/site/ueber-selbsthilfe/mediathek/film-nakos
Vimeo: <https://vimeo.com/89733353>
Youtube: www.youtube.com/watch?v=MJmp43vwSiQ
Facebook:
www.facebook.com/jungeselbsthilfe

Bundesweites Internetprotal für junge Menschen

Let's talk about Selbsthilfegruppen!



„Diagnose Diabetes – und was mache ich jetzt?“, „Große Menschenansammlungen machen mir Angst“, „Ich komme nicht mit dem Tod meiner Freundin klar“ – viele junge Menschen werden mit solchen und ähnlichen Problemen nicht alleine fertig. Trotz-

dem wissen sie oft nicht, dass ihnen eine Selbsthilfegruppe helfen könnte. Eine Internetseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) wendet sich daher gezielt an Jugendliche und junge

Erwachsene. Das Portal www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de zeigt Beispiele junger Selbsthilfe und vermittelt über eine Postleitzahl- oder Ortssuche an die nächstgelegene Selbsthilfekontaktstelle, bei der sich jede/r individuell beraten lassen kann.

Ebenso auf der Seite zu finden: eine Suchfunktion für Gruppen nach Ort und Thema, ein interaktives Quiz, eine digitale Pinnwand sowie der Comic-Videoclip zum Prinzip gemeinschaftlicher Selbsthilfe (siehe oben).

Interview mit Thomas Schmidt von der Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 - 35) mit psychischen Erkrankungen

Neue Denkweisen

Herr Schmidt, Sie sind bereits seit längerer Zeit Mitglied der „Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 - 35) mit psychischen Erkrankungen“. Was war damals der Grund, aus dem Sie sich für die Teilnahme an dieser Gruppe entschieden haben?

Im November 2011 ging es damals nicht nur um die Teilnahme an der SHG als bestehende Gruppe, sondern um deren Gründung! Heute bin ich der aktuelle Gruppenleiter und das letzte verbleibende Gründungsmitglied.

Im Vorfeld bin ich damals mit meiner Lebensgefährtin zur Übereinkunft gekommen, dass wir parallel Selbsthilfegruppen besuchen sollten – ich eine für Betroffene, sie eine für Angehörige. Wir wollten beide am Thema ‚psychische Erkrankung‘ arbeiten: Ich suchte Menschen, mit denen ich mich auf Augenhöhe austauschen konnte, sie neue Wege zum Verständnis und Umgang mit meiner Erkrankung. Da kam damals die Ausschreibung der KISS Stuttgart über eine neu zu gründende Gruppe gerade recht.

An der Selbsthilfegruppe können, wie der Namen schon sagt, Menschen zwischen 18 - 35 Jahren teilnehmen. Weshalb gibt es diese Altersbegrenzung?

Diese Alterseinschränkung war zu Beginn noch gar nicht abschließend definiert und auch der Grund für die Einschränkung ist mir nicht bekannt. Denn der eigentliche Initiator des Gründungstreffens ist anscheinend nicht anwesend gewesen. So war lediglich die Obergrenze von 35 Jahren vorgegeben – die Untergrenze von 18 Jahren haben wir dann im Laufe der Zeit erarbeitet.

Entscheidend war für mich damals, dass mich die Altersbegrenzung aufgrund meiner Erfahrung in einer

SHG andernorts sehr angesprochen hat. So wurde ich mit den altersbedingten Beschwerden des dortigen Gruppenleiters im Rentenalter nie so richtig warm, obwohl er dafür recht viel Raum eingenommen hatte. Nicht, dass ich mich nicht in das psychische Leiden einfühlen konnte – aber ins Thema ‚Innenohrschwerhörigkeit und Implantate‘ konnte ich mich einfach nicht einbringen. In unserer Gruppe ist das ganz anders: wir haben alle die gleichen Themen und Probleme. Hier geht es um Ausbildung, Studium, Fußgreifen im Job, Beziehungsprobleme. Zudem kann durch die obere Grenze von 35 Jahren vermieden werden, dass durch unbewusste Übertragungsprozesse ein Eltern-Kind-Verhältnis zwischen den Teilnehmern entsteht! Das ist ganz wichtig, denn Probleme mit den Eltern haben fast alle Mitglieder der Gruppe.

Können Sie uns noch ein paar Informationen zur Gruppe geben, z. B. was passiert während der Gruppentreffen, wie groß ist die Gruppe, können neue Menschen dazukommen?

Aktuell besteht die Gruppe aus 10 Vollmitgliedern – 7 Jungs und 3 Mädels. Laut Statistik ist das recht ungewöhnlich, da wohl 8 - 9 von 10 in SHGs organisierten Personen weiblich sind. Zu den Vollmitgliedern kommen noch 2 Ehrenmitglieder. Das sind verdiente ehemalige Mitglieder, die z. B. aufgrund einer Umschulung Stuttgart und damit die Gruppe verlassen haben. Dennoch können Sie unsere Treffen weiterhin besuchen, jetzt eben in unregelmäßigen Abständen. Aktuell haben wir noch einen Interessierten. Das sind Leute, die zu unseren sog. ‚Offenen Kennenlernetreffen‘ jeweils am ersten Termin im Monat vorbeigekommen sind und jetzt die Möglichkeit erhalten, diesen Monat bei uns zu hospitieren. So

haben beide Seiten Zeit, sich gegenseitig kennenzulernen und im Falle der interessierten Person zu hinterfragen, ob Selbsthilfe etwas für einen ist. Sollte derjenige dann am Ende dieser Zeit zu dem Schluss kommen, dass er gerne weiterhin zu unseren Treffen kommen möchte, dann kann er Vollmitglied werden. Über eine mögliche Aufnahme wird dann unter den bestehenden Vollmitgliedern abgestimmt. Gleichermaßen stimmen wir auch basisdemokratisch über alle organisatorischen Fragestellungen ab. So haben wir auch festgelegt, dass unsere Gruppe aus 11 bis 12 Vollmitgliedern bestehen sollte – somit besteht momentan die generelle Möglichkeit, zu unseren Kennenlernetreffen vorbeizukommen!

Unsere Treffen laufen folgendermaßen ab: zunächst fasse ich als Gruppenleiter möglichst kurz aktuelle organisatorische Themen zusammen. Danach beginnt die sogenannte Blitzrunde, in der jeder die Möglichkeit hat, über seine vergangene Woche zu sprechen und ggf. auch ein spezielles Thema für die anschließende offene Diskussion einzubringen. Diese beginnt dann nach der Pause und bezieht sich auf die in der Blitzrunde angesprochenen Themen. Damit bekommt man den zweiten Teil nicht voll? Keine Sorge, das ist noch nie vorgekommen! Wir benötigen i. d. R. sogar deutlich mehr Zeit als vorhanden ist!

Was finden Sie persönlich an der Selbsthilfgruppenarbeit gut und wo stößt sie an ihre Grenzen?

Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, mit Menschen zu sprechen, die einen ohne große Erklärung verstehen. Einfach deswegen, weil sie viele Situationen selber schon durchgemacht haben. So kann man gegenseitig auf den Erfahrungen der anderen auf-

bauen und stößt auf neue Denkweisen, die vielleicht ganz nahe liegen, die man trotzdem nicht ‚gesehen‘ hat. Selbsthilfe ersetzt jedoch keine Therapie! Wir sind keine Therapeuten, sondern Betroffene. Das muss man ganz klar festhalten! So haben wir auch schon mehrfach interessierten Personen klarmachen müssen, dass sie sich für den Moment einfach in einer zu akuten Situation befinden, als das wir die Grundlage für die gemeinsame Arbeit in unserer SHG sehen. Dann verweisen wir deutlich auf Fachleute und Stellen zur Krisenintervention! Für alle anderen Themen sind wir da: so bietet die SHG einen geschützten Raum, an den eigenen Problemen zu arbeiten, Dinge offen anzusprechen und nicht gleich alles ‚krumm zu nehmen‘. Man übt sich im Einhalten von festen Terminen und nicht zuletzt unsere gemeinsamen Aktivitäten neben der Gruppe sind für einige der erste Schritt aus der persönlichen Isolation!

Gibt es Ideen/Vorhaben, die Sie in der Gruppe gern noch gemeinsam verwirklichen möchten?

Ja, selbstverständlich! Die Gruppenorganisation ist wohl nie abgeschlossen, man entwickelt sich ständig weiter! Aktuell bin ich stolz darauf, dass wir uns ein eigenes Forum für die Vollmitglieder unserer Gruppe aufgebaut haben. Darüber diskutieren wir dann

organisatorische Themen – so halten wir den organisatorischen Teil in den Treffen möglichst klein und klären dennoch offene Punkte! Mein persönliches Ziel ist es, irgendwann mal eine Zusammenfassung klarer Gruppenregeln zu haben, auf die die Gruppe jederzeit zurückgreifen kann und auf die sich auch Interessierte zur Orientierung beziehen können.

Hat die Selbsthilfegruppe Kontakt zu anderen Gruppen mit ähnlichen Themen bzw. zu anderen Selbsthilfegruppen von jungen Menschen mit anderen Themen?

Mich macht stolz, dass ich in letzter Zeit immer mehr neue Gruppen mit Alterseinschränkung wahrnehme. Gerne auch ‚zwischen 18 und 35 Jahren‘. Das gab es während der Gründungsphase meiner Gruppe wenig bis gar nicht und spricht wohl für das Konzept. Wir treffen in unserer Gruppe immer wieder auf interessierte Personen, die auch in anderen Gruppen zum Thema, auch für junge Menschen, hospitieren. Aber direkten Kontakt haben wir bislang nicht.

Wie finden Sie die Idee, TeilnehmerInnen aus Selbsthilfgruppen von jungen Menschen zu einem gemeinsamen Treffen einzuladen?

Das ist eine ganz hervorragende Idee, für die ich mit Sicherheit innerhalb meiner Gruppe werben würde!

Wie Sie vielleicht wissen, feiert die KISS Stuttgart dieses Jahr 25-jähriges Jubiläum und wir fragen die Stuttgarter Gruppen, was sie mit uns verbindet. Deshalb auch an Sie die Frage. Was fällt Ihnen spontan zu KISS Stuttgart ein?

Dankbarkeit – für die herausragende Möglichkeit, sich über die KISS im Raum Stuttgart zu organisieren. Für engagierte Beratung und Unterstützung in allen Lebenslagen einer SHG. Für tolle, günstige und zentralgelegene Räume in Stuttgart. Für regelmäßige, interessante weitere Veranstaltungen! Ich wünsche der KISS Stuttgart alles Gute und bin mir sicher, dass Sie diese Frage auch zum 50. Jahrestag stellen werden!

Herr Schmidt, wir bedanken uns für das Gespräch!

Die Fragen stellte Jan Siegert



Foto: Kathrin Antrak / pixelio.de

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 bis 35) mit psychischen Erkrankungen

Die Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (18 bis 35) mit psychischen Erkrankungen differenziert nach dem Alter der TeilnehmerInnen und nicht nach der Art der psychischen Erkrankung. Bearbeitet werden somit Fragestellungen aus dem Problemspektrum junger Erwachsener bei gleichzeitiger Vermeidung der Entstehung eines Eltern-Kind-Schemas. Durch die unterschiedlichen psychischen Erkrankungen ergeben

sich zugleich unterschiedliche psychische Stärken und Gedankenweisen, die untereinander weitergegeben werden können. Die wöchentlichen Treffen geben den TeilnehmerInnen verlorengegangene Struktur wieder und ermöglichen das Erproben des Einhaltens verbindlicher Termine. Die gemeinsamen Aktivitäten neben der Gruppe sind für viele TeilnehmerInnen ein weiterer Schritt zur Durchbrechung der persönlichen Isolation.

Die SHG trifft sich wöchentlich dienstags von 17:30 bis 19:30 Uhr in den Räumen der KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15. Jedes erste Treffen im Monat ist ein offenes Kennenlernetreffen für Interessierte!

Kontakt

kiss.u35@web.de



Flow Sprechgruppe Stuttgart - Treffen für stotternde Jugendliche und junge Erwachsene

... fließend Stottern!

Flow ist die junge Sprechgruppe der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. (BVSS): eine Gruppe für Stotternde im Alter von 16 - 29 Jahren. Hier stehen Unterstützung, Austausch und Verständnis sowie das Kennenlernen von gleichaltrigen Stotternden im Vordergrund.

liegt, für ein Treffen vorbereiten oder einfach mitschwimmen und reinschnuppern. Flow bedeutet für uns vor allem: Ohne Zeitdruck reden, egal ob flüssig oder nicht, oder einfach erst einmal zuhören. Jede/r wie er/sie möchte!

Die Gruppentreffen der Flow - Sprechgruppe Stuttgart finden jeden 1. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr unter folgender Adresse statt:
Jugendhaus Heslach
Böblingerstraße 92
70199 Stuttgart

Desweiteren wollen wir am 3. Donnerstag im Monat einen offenen Termin anbieten. Offen heißt hier, dass

man sich auch ohne uns privat treffen kann. Hier ist natürlich Platz für Aktivitäten jeder Art.

Teilnehmen kann jede/r, die/der Interesse, Lust und Spaß daran hat zusammen mit Anderen sprechtechnische Fortschritte zu machen; gemeinsam für mehr Sprechfreude und fließende Kommunikation. Willkommen sind natürlich auch interessierte Nichtstotternde. Wir freuen uns auf euch!

Kontakt

Leonard (Flow Stuttgart)
stuttgart@flow-sprechgruppe.de



Jugendgruppe für junge Hörgeschädigte Stuttgart



Wir sind eine Jugendgruppe für junge Hörgeschädigte von 0 - 35 Jahren. Bei uns findest Du Gleichgesinnte und Freunde mit den verschiedensten Hörhilfen (CI-Träger, Hörgeräteträger, Gehörlose u. v. m.). Kommuniziert wird sowohl in Lautsprache als auch

in deutscher Gebärdensprache (DGS) oder Lautsprachbegleitenden Gebärden (LBG). Hier treffen sich hörgeschädigte Schüler, Azubis, Studenten und Berufstätige um sich gemeinsam in lockerer und stressfreier Atmosphäre auszutauschen und Spaß zu

haben. Wir haben einen regelmäßigen Treff, den Afterwork-Treff, der einmal im Monat stattfindet. Neben dem Afterwork-Treff bieten wir auch weitere Freizeitaktivitäten an, die spontan von der Gruppe organisiert werden. Wenn du Ideen hast oder einfach mal nette Leute kennen lernen willst, dann warte nicht länger. Wir freuen uns auf Dich.

Afterwork-Treff

Wo: Stuttgarter Innenstadt
Wann: Jeder 2. Samstag im Monat ab 19 Uhr

Kontakt und Informationen

robin@landesjugend.de
landesjugend@gmail.com
www.bundesjugend.de

Bericht von der Informationsveranstaltung

Social Media für die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppe nutzen



Längst hat das Internet überall Einzug gehalten, auch in die Arbeit von Selbsthilfegruppen. In Foren können sich Menschen zu sozialen oder gesundheitlichen Problemen

auszutauschen. Die Teilnahme an sozialen Netzwerken wie Facebook und Twitter bzw. bietet dabei besondere Möglichkeiten für Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung – aber auch Risiken, die den meisten Neulingen selten bewusst sind. Außerdem lassen sich online Spenden sammeln bzw. Unterstützer für das eigene Projekt gewinnen. Viele hilfreiche Tipps hierzu

gab es bei der Informationsveranstaltung für Selbsthilfegruppen am 22.03. bei KISS Stuttgart. Referent Christoph Stitz (Sozialpädagoge und Software-Entwickler) beleuchtete das sich ständig weiterentwickelnde Feld „Social Media“ kompetent und spannend. Die TeilnehmerInnen erfuhren nicht nur, was eine Timeline ist oder ein Hashtag, sondern hatten auch Gelegenheit zur Diskussion und Auseinandersetzung mit der Welt der virtuellen Kommunikation. Wichtige Hinweise gab es auch zum Thema Sicherheit und Anonymität.

Fotoshooting mit Freiwilligen aus Selbsthilfegruppen

Dürfen wir uns ein Bild von Ihnen machen?

Hatten wir die Stuttgarter Selbsthilfegruppen gefragt und am 27.06. in den Höhenpark am Stuttgarter Killesberg zu einem Fotoshooting eingeladen. Unter anderem für unsere Festschrift zum 25-jährigen Jubiläum der KISS Stuttgart wollten wir einige Bilder produzieren, die symbolisch für das Erleben gemeinschaftlicher Selbsthilfe stehen. Es hatten sich so viele Freiwillige gemeldet, dass Fotograf Benny Ulmer deutlich mehr Menschen als erwartet ablichten durfte. Dadurch ergaben sich auch viele gute

Gespräche untereinander und wir verbrachten bei sommerlicher Hitze einen aussergewöhnlichen Nachmittag, der uns nicht nur durch die entstandenen Fotos in schöner Erinnerung bleiben wird.



Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Beteiligten!



KISS Stuttgart gratuliert zum Jubiläum

10 Jahre

- myself e. V. zur gegenseitigen Förderung am Arbeitsmarkt
- Freiwilligenagentur Stuttgart
- ZsL – Zentrum selbstbestimmt Leben

15 Jahre

- SeniorenNet Stuttgart

20 Jahre

- Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.

25 Jahre

- Selbsthilfegruppe Osteoporose

30 Jahre

- KEKS e. V. – Patienten- und Selbsthilforganisation für Kinder und Erwachsene mit kranker Speiseröhre e. V.

Lagaya e. V.

50 Jahre

- Körperbehinderten-Verein Stuttgart e. V.

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

Kurz berichtet

„Prävention – Rehabilitation in jedem Alter“

So heißt die Veranstaltungsreihe, unter der der VDK Baden-Württemberg, Kreisverband Stuttgart jährlich einen Vortragsnachmittag zu einem ausgewählten Motto anbietet.

Das Motto der diesjährigen Veranstaltung am 09.05. stand unter dem Thema „Lebenselement Wasser“. U. a. erfuhren die BesucherInnen und Besucher Wissenswertes über die Stuttgarter Mineralquellen mit ihren Bädern und ihrem unschätzbaren Wert für unsere Gesundheit. Neben Vorträgen, gab es Informationsstände von Anbietern und Fachstellen zur Prävention und Gesundheitsversorgung. KISS Stuttgart und die Selbsthilfegruppe Osteoporose waren auch mit einem Stand vertreten.

Tag der offenen Tür zur Einweihung des neuen Olgahospitals mit Frauenklinik

Im zweiten Anlauf war es endlich so weit, nach monatelanger Verzögerung aufgrund eines Wasserschadens im Rohbau der neuen Klinik mit Standort hinter dem Katharinenhospital, öffnete das neue Gebäude am 10.05. für interessierte Stuttgarter BürgerInnen seine Pforten. Etwa 8.000 Gäste waren gekommen. Die OrganisatorInnen des Tages hatten sich ein Potpourri aus Vorträgen, Besichtigungen und Aktionen für die kleinen und großen Gäste einfallen lassen. Mit Infoständen waren u. a. KISS Stuttgart, die Förderkreise des Olgahospitals und der Frauenklinik, Selbsthilfe-



gruppen und Elterninitiativen vertreten. Einige dieser Gruppen arbeiten seit Jahren eng mit dem Olgahospital zusammen und teilweise finden die Gruppentreffen in den Räumen der Klinik statt.

Sozialer Marktplatz 2014

Beim 6. Sozialen Marktplatz kamen am 24.06. im Stuttgarter Rathaus VertreterInnen von gemeinnützigen Organisationen mit Unternehmen zusammen, um miteinander Vereinbarungen zu schließen. Innerhalb von nur 1 Stunde sollten alle TeilnehmerInnen einen geeigneten Partner für ein gemeinsames Projekt bzw. einen Tauschhandel finden. Die Firmen erhalten dadurch Einblicke in andere



Arbeitswelten und Strukturen, gemeinnützige Institutionen bekommen im Gegenzug Unterstützung und helfende Hände, um Vorhaben umzusetzen (Geldspenden sind allerdings tabu). So wechselten z. B. Laptops den Besitzer, Renovierungsarbeiten wurden gegen Praktika und Seminare gegen die Programmierung einer Website getauscht. In diesem Jahr wurden insgesamt 81 Kooperationen vertraglich vereinbart.

Auch KISS Stuttgart war vertreten, handelte z. B. eine kostenlose Standfläche bei der Messe „Die besten Jahre“ (17.11. - 18.11.2014, Messe Stuttgart) aus und tauschte EDV-Zubehör und Büromaterialien zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen gegen Infoveranstaltungen zum vielfältigen lokalen Selbsthilfeangebot im Haus der jeweiligen Unternehmen.

Startschuss für „Engagementstrategie Baden-Württemberg“

Auf einer festlichen Auftaktveranstaltung hat Sozialministerin Karin Altpeiter am 23.06. den Startschuss für die Umsetzung gegeben. In einem rund einjährigen, breit angelegten Beteiligungsprozess wurden von über 100 Sachverständigen, Engagierten und Betroffenen Konzepte und Handlungsempfehlungen entwickelt. Diese richten sich direkt an die Landesregierung oder – als Anregungen – an Kommunen, Verbände und Vereine. Mit dem Landesprogramm „Gemeinsam sind wir bunt“ kann das Sozialministerium, dank der Unterstützung der Baden-Württemberg Stiftung, im Rahmen der Engagementstrategie Modellprojekte in Städten und Gemeinden fördern. Weitere Informationen unter www.sm.baden-wuerttemberg.de

Unterstützung von Selbsthilfegruppen: Austauschtreffen für Fachkräfte

Zur Gründung einer neuen Arbeitsgruppe zum kollegialen Austausch lud KISS Stuttgart am 25.03. Fachkräfte ein, die in ihren Arbeitsfeldern Selbsthilfegruppen unterstützen. An dieser ersten Sitzung nahmen MitarbeiterInnen vom Frauen- und Therapiezentrum Fetze e. V., der Frauensuchtberatungsstelle LAGAYA e. V., dem Arbeitskreis Leben Stuttgart e. V., der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle Sucht- und Sozialpsychiatrischen Dienste Caritasverband für Stuttgart e. V. teil. Themen waren u. a. Formen der Unterstützung von Selbsthilfegruppen in den jeweiligen Fachstellen sowie Reflexion der eigenen Haltung z. B. in Bezug auf die Verantwortung gegenüber den Teilnehmenden der Gruppe. Alle Anwesenden fanden den Austausch für ihre Arbeit mit Selbsthilfegruppen bereichernd, der Arbeitskreis will sich in Zukunft einmal jährlich treffen. Neue Interessierte können gern dazukommen. Ansprechperson bei KISS Stuttgart ist Beate Voigt.

Spenden für den guten Zweck

Studie: Spendenbilanz 2013

In Deutschland haben die privaten Haushalte im Jahr 2013 so viel gespendet wie noch nie. Nach einer Hochrechnung des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) wurden rund 6,3 Milliarden Euro an Geldspenden für gemeinnützige Zwecke geleistet. Das größte deutsche Marktforschungsinstitut GfK, beziffert das Spendenvolumen für 2013 dagegen auf „nur“ 4,7 Milliarden Euro. Die Differenz erklärt sich unter anderem im unterschiedlichen Ansatz bei der Datenerhebung, in der Frage der Steueranlagung, aber auch in der mangelnden Bereitschaft zur Offenlegung von Spenden seitens SpenderInnen und Spendenorganisationen.

Hier einige interessante Informationen aus der Studie:

Laut GfK liegt die Anzahl der SpenderInnen nur geringfügig über der des Vorjahres – insgesamt haben 34 % der deutschen Bevölkerung im Jahr 2013 Geld gespendet. Somit ist es für Vereine wichtig, die bereits gewonnenen SpenderInnen zu pflegen, da es immer schwerer wird, neue SpenderInnen zu finden. Dass die Spendeneinnahmen dennoch auf Rekordniveau klettern konnten, ist auf eine deutliche Steigerung der durchschnittlichen Spendenhöhe von 29 auf 33 Euro zurückzuführen. Bemerkenswert ist, dass jüngere Menschen (unter 40 Jahren) das eigene Engagement einer Geldspende vorziehen. Da Handy und Internet inzwischen für die meisten unverzichtbare und ständige Begleiter im Alltag



geworden sind, erfolgen inzwischen 54 % der Spendeneinnahmen über diese Kanäle, Tendenz steigend.

Die ganze Studie „Bilanz des Helfens“ finden Sie auf www.spendenrat.de bei den Pressemitteilungen 2014 im Bereich Presse.

Moderne Wege des Spendensammelns

Wir stellen drei Möglichkeiten vor, wie Vereine diese Medien zum Spendensammeln nutzen können.

Spenden per Kurznachricht

Mit spendion-SMS können Vereine, nachdem sie sich bei spendion angemeldet haben, per SMS Spenden sammeln. Dies geschieht folgendermaßen: Der Spender gibt ein Schlüsselwort in das SMS-Textfeld seines Handys ein und sendet diese SMS an eine Kurzwahlnummer. Der vorher festgelegte Betrag wird gespendet und der Spender erhält eine Dankeschön-SMS als Bestätigung für seine Hilfe. Ein bestimmter Prozentsatz des monatlichen Spendenvolumens wird von spendion für den Service einbehalten. Nähere Infos unter www.spendion.de

Wer sucht, der spendet

Bei Nutzung von Benefind.de als Suchmaschine im Internet, spendet diese für jede zweite Web-Suche einen Cent für eine Organisation, die vom Nutzer vorher festgelegt werden kann. Weitere Informationen unter www.benefind.de

Shoppen und Gutes tun

Gooding ist keine Aktivistengruppe und kein übliches Spendenportal. Gooding ist ein offenes Netzwerk, das von den Online-Aktivitäten der Beteiligten lebt: Hier können Menschen spenden, ohne eigenes Geld zu investieren! Über einen Einkaufs-Prämien-Mechanismus kann auf Gooding jeder durch wenige Klicks veranlassen, dass beim nächsten Online-Einkauf eine Zuwendung direkt an ein Projekt seiner Wahl ausgelöst wird. Diese Prämie kommt von den beteiligten Online-Shops, die dafür eine Provision zahlen, dass auf Gooding für sie geworben wird. Gooding gibt diese Prämie zu 100 % an die ausgewählte Einrichtung weiter. Zuwendungen werden auch dadurch ausgelöst, dass Nutzer ihren Freunden und Fans von ihren Einkäufen berichten und Produkte empfehlen. Oder aber sie helfen ihren Projekten, die ihnen am Herzen liegen, indem sie über soziale Netzwerke weitere Unterstützer anwerben. Alles weitere erfahren Sie auf www.gooding.de

KISS' Kässle & Konto

Wie jede gemeinnützige Organisation freut sich auch KISS Stuttgart über Spenden, damit wir bestimmte Projekte verwirklichen können. Wenn Sie uns unterstützen möchten, können Sie uns einen Betrag Ihrer Wahl per Überweisung zukommen lassen oder direkt in unser Spendenkässle im Flur der KISS Stuttgart einwerfen.

Für Überweisungen können Sie das Formular auf unserer Homepage nutzen oder direkt überweisen an den:

Förderverein Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart e. V.
Konto 381761010
(IBAN: DE29600901000381761010)
Volksbank Stuttgart BLZ 600 901 00
(BIC: VOBAD333XXX)

Aktion zum Welt Multiple Sklerose (MS) Tag

AMSEL ermöglicht Einblick ins begehbbare Gehirn

Seit 2009 findet jährlich am letzten Mittwoch im Mai der Welt Multiple Sklerose (MS) Tag statt. Am 28. Mai diesen Jahres rückten 43 Nationen weltweit zum 6. Mal diejenigen Menschen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, die an der bislang noch immer unheilbaren Erkrankung leiden. AMSEL, der Landesverband für Multiple-Sklerose-Erkrankte in Baden-Württemberg, lud an diesem Tag mit einem überdimensionalen, begehbaren Gehirnmodell nach Gleis 14 am Stuttgarter Hauptbahnhof.

Mit einem Gewicht von über einer halben Tonne, einer Länge von 4 Metern, einer Breite von 3 Metern und einer Höhe von 2 Metern lockte das Gehirnmodell zahlreiche Passanten, Zugreisende, Interessierte. Zahlreiche Menschen haben die Chance genutzt, sich am AMSEL-Stand über die Krankheit MS zu informieren, darunter auch einige Schulklassen. Zusätzlich erläuterte MS-Experte Prof. Dr. med. Horst Wiethölter, ehemaliger Ärztlicher Direktor der Neurologischen Klinik am Klinikum Stuttgart, fachkundig und laienverständlich in vier gut besuchten Führungen das Gehirn, seine Funktionsweise und seine Bedeutung bei einer Erkrankung wie der MS. Obwohl

es nur 2 % unserer Körpermasse ausmacht, ist das Gehirn mit seinen 100 Milliarden Nervenzellen Zentrum unseres Denkens, Handelns und Fühlens. Die mit der MS-Krankheit einhergehenden Entzündungen an den Nervenfasern, den Verbindungssträngen der Nervenzellen, können sich daher vielfältig und unterschiedlich auswirken. „Der Signalweg vom Gehirn zu den Fingern entspricht ungefähr einer Strecke von 50 km“, verglich anschaulich Prof. Wiethölter. „Bei einer so langen Strecke kann vieles passieren, das dazu führt, dass Signale ihr Ziel nicht mehr richtig erreichen“. Die Größe der Entzündung entscheide dabei über die Schwere, der Ort der Funktionsstörungen, führte er weiter aus. „Werden bspw. Nervenfasern im Kleinhirn betroffen, kommt es zu Koordinationsstörungen mit Schwierigkeiten, gezielte Bewegungen auszuführen.“



Foto: © AMSEL e. V.

„Gleiche Chancen trotz MS“ lautete das Motto des diesjährigen Welt MS Tages. Mit Werbebannern auf Stuttgarter Straßenbahnen, einer Plakataktion in Zusammenarbeit mit Apotheken und einer neuen Broschüre unterstrich AMSEL die Forderung nach mehr Chancengleichheit für Betroffene. Und nicht zuletzt konnte AMSEL mit der Aktion am Stuttgarter Hauptbahnhof hunderte Menschen für die Anliegen MS-Krankter sensibilisieren, auf die täglichen Barrieren MS-Erkrankter aufmerksam machen und helfen, sie abzubauen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen in Stuttgart bekommen Sie über die Geschäftsstelle (siehe Kontaktkasten). Mehr zur AMSEL und Ansprechpartner aus den über 80 regionalen Selbsthilfegruppen finden Sie auf www.amsel.de

Kontakt

AMSEL Aktion Multiple Sklerose Erkrankter
Landesverband der DMSG
in Baden-Württemberg e. V.
Regerstraße 18, 70195 Stuttgart
0711 69786-0 (Geschäftsstelle)
info@amsel.de



Foto: © AMSEL e. V.

amsel □□□□

Ein Angebot der KISS Stuttgart für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Bericht vom Vernetzungstreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Das Vernetzungstreffen am Samstag, den 17.05. – Insider kennen es unter dem (bisherigen) Begriff „Selbsthilfegruppentreffen“ – fand in diesem Jahr erstmalig unter anderem Namen in einem neuen Gewand statt: ganztägig in Form eines Workshops mit einem Impulsvortrag am Vormittag und mit einem „Open Space“ am Nachmittag. Bei dieser Form der Gruppenarbeit werden keine Themen vorgegeben, sondern jede(r) kann ein Anliegen, das ihr/ihm am Herzen liegt, einbringen und sucht dann Menschen, die sich gern zu diesem Thema austauschen möchten.

Ein salzig-süßes Buffet und die Begegnungsstätte der AWO am Ostendplatz mit ihrem schönen Ambiente und der großen Terrasse gaben der Veranstaltung einen guten Rahmen. Mit 30 BesucherInnen war die Veranstaltung gut besucht. Der Referent Walter Handlos (Sozialpädagoge und systemischer Coach) zog mit seinem Impulsreferat „In Kontakt kommen mit den inneren Kraftquellen“ durch seine lebendige Vortragsweise die ZuhörerInnen in den Bann. Er sprach über Eigenschaften wie Selbstmitgefühl und Achtsamkeit, über die Reduktion

von innerem Stress durch einen auf Positives gerichteten Umgang mit Situationen, die nicht zu beeinflussen sind. In diesem Zusammenhang hob er auch die besondere Bedeutung von Ritualen hervor sowie die Fähigkeit zur Resilienz. Resilienz beschreibt eine Fertigkeit, mit belastenden Lebensumständen wie Misserfolg, traumatischen Erfahrungen, Unglück oder Not, erfolgreich umzugehen bzw. diese unbeschadet zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Das Gute an dieser Fertigkeit ist, dass sie sich erlernen lässt, und Herr Handlos gab hierzu einige praktische Anregungen.

Im Open Space am Nachmittag wurden mehrere Fragestellungen eingebracht und folgende Themen in Kleingruppen diskutiert: Wie kann ich mit Störungen im Gruppengespräch umgehen? Wie lassen sich VielrednerInnen begrenzen? Zudem wurde das Thema vom Vormittag vertieft und ein möglicher Transfer in den Alltag bearbeitet. Die Ergebnisse der Kleingruppen wurden in einem abschließenden Plenum zusammengetragen, damit alle Teilnehmenden an den zentralen Erkenntnissen teilhaben konnten.

Feedback

Da die Veranstaltung in dieser konzeptionellen Form erstmalig stattgefunden hatte, wurden die Teilnehmenden um eine direkte Rückmeldung gebeten. In der Abschlussrunde wurde deutlich, dass sich einige unter „Vernetzungstreffen“ etwas anderes vorgestellt hatten, und sie gaben den KISS-Mitarbeiterinnen mit, einen anderen Namen für diese Veranstaltung zu finden. Trotz dieser teilweise unterschiedlichen Vorstellungen waren alle Anwesenden mit dem Tag sehr zufrieden und bei den meisten wurden die Erwartungen übertroffen. Sie freuen sich auf das Treffen in 2015, denn es gibt ihnen zum einen die Möglichkeit neue Impulse für sich und die Gruppenarbeit zu bekommen und zum anderen können sie sich in entspannter Atmosphäre mit anderen Selbsthilfegruppenmitgliedern austauschen.



Rückmeldung eines Teilnehmers zum Vernetzungstreffen

Das erste Vernetzungstreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen fand in sehr passender Location statt – in der AWO-Begegnungsstätte stand ein sehr großer Raum mit riesigem Ausblicksfenster zur Verfügung. So konnte das Treffen gruppengerecht im (Groß-)Kreis stattfinden, die Aussicht gab Möglichkeit und Anlass, „die Gedanken fliegen zu lassen“. Der Impulsvortrag des Referenten Walter Handlos über innere Kraftquellen wurde sehr gut aufgenommen und faszinierte viele TeilnehmerInnen. Viel Potential

liegt in der offenen Methodik des Treffens, in der die TeilnehmerInnen selber Fragestellungen aus der Gruppenarbeit benennen und sich jeder einer so gebildeten Diskussionsgruppe anschließen kann. Leider zog die überwiegende Mehrheit der Anwesenden dann die zusätzliche Diskussionsgruppe des Referenten vor, wodurch der Vernetzungscharakter des Treffens ein wenig verloren ging. Unter Vernetzung verstehe ich den Austausch über die unterschiedlichen Arten, eine Gruppe zu organisieren. In der

hier gewählten Form hatte das Treffen mehr den Charakter eines Workshops zum referierten Thema. Schade war zudem, dass doch ein beträchtlicher Teil der noch während des Impulsreferats anwesenden TeilnehmerInnen die Mittagspause zum Anlass nahm, zu gehen und somit nicht mehr am eigentlichen Austausch der Mitglieder teilgenommen hat.

Regionalgruppe Stuttgart des Sarkoidose-Netzwerks e. V.

Selbsthilfegruppe Sarkoidose



Mit einer Häufigkeit von ca. 30 Fällen pro 100.000 Einwohner

nischem Husten und Abgeschlagenheit. Hauptmedikament ist Kortison.

Typisch ist, dass man dem Patienten seine chronische Erkrankung überwiegend nicht ansieht und er im Berufsleben kein Verständnis für die verminderte Belastbarkeit erfährt. Viele Betroffene und auch ihre Angehörigen und Freunde haben Probleme mit der Diagnose und der Therapie sowie mit der Bewältigung ihrer Lebenssituation.

Gerne stehen wir mit Rat und Tat – soweit als möglich – zur Seite. Denn darum gründeten wir im März 2011 die Selbsthilfegruppe „Sarkoidose“ für den Stuttgarter Raum. Wir sind eine von 19 Regional- und Netzwerkgruppen im gesamten Bundesgebiet des Sarkoidose-Netzwerks e. V. Mit eingebunden sind etliche praktizierende Ärzte, Kliniken und Institutionen.

Unsere „offene“ Gruppe trifft sich jeweils am ersten Mittwoch im Januar/April/Juli/September ab 18 Uhr im „Alten Feuerwehrhaus“ in Stuttgart-Heslach. Dabei erfolgt ein reger Austausch von Erfahrungen mit der Krankheit und den Themen, die dabei von Interesse sind in lockerer Atmo-

sphäre. Gerne geben wir die Tipps und Möglichkeiten unserer Arbeit mit den Partnern des Netzwerks weiter und bieten gleichzeitig schriftlich verfasste Berichte und Informationen an.

Die Leiterinnen der Selbsthilfegruppe, Frau Regina Laese und Frau Brigitte Knörzer, weisen auf folgende Veranstaltung hin:
Informationsabend Sarkoidose
Dienstag, den 28.10.2014
17:00 - 20:00 Uhr
Klinikum Stuttgart,
Kriegsbergstrasse 62,
70174 Stuttgart
Treffpunkt: Olgaraum Haus IV

Themen:

- Aktuelles zu Sarkoidose
- Herzbeteiligung bei Sarkoidose
- Hautbeteiligung bei Sarkoidose
- Diskussion in der Runde
- Imbiss und evtl. Einzelgespräche

Kontakt

Tel. 07153 9298884 (Frau Laese)
Tel. 0711 453803 (Frau Knörzer)
stuttgart@sarkoidose-netzwerk.de
www.sarkoidose-netzwerk.de



Selbsthilfegruppe für alkoholauffällige Kraftfahrer

Selbsthilfegruppe Lenkrad

Die Lage ist ernst, Sie haben Ihren Führerschein durch das Fahren mit Alkohol oder Drogen abgeben müssen. Um wieder in „Fahrt“ zu kommen reicht es nicht aus, die „unglücklichen Umstände“ zu beklagen und einfach abzuwarten. Sie müssen von sich aus aktiv werden und die Sache angehen. Eine Selbsthilfegruppe ist ein Teil davon. Wir unterstützen Sie dabei, wenn

- Sie den Einruck haben, dass Sie mit Alkohol nicht angemessen umgehen können.
- Sie den Verdacht haben, dass Sie den Alkohol brauchen oder glauben, Sie könnten alkoholabhängig sein.
- Sie in der Gruppe Hilfe suchen, sich Klarheit über sich selbst verschaffen wollen und Hilfe auf dem Weg zur Abstinenz brauchen.
- Sie über Ihre Probleme offen und

ehrlich sprechen wollen, über Ihre Schwierigkeiten mit Alkohol, mit sich selbst, dem Partner, dem Arbeitsplatz und auch mit dem Führerschein.

In unserer Selbsthilfegruppe erfahren die Teilnehmer alles Wichtige rund um`s Thema. Und vor allem lernt er/sie, sich selbst in dem Gesamt-Bild, das zum Entzug der Fahrerlaubnis geführt hat, richtig einzuordnen. Und

findet Wege und Mittel, ein überzeugendes Konzept zur Bewältigung seiner Schwierigkeiten bei der MPU vorzulegen. Was sonst noch alles benötigt wird, um seine Fahrerlaubnis wieder zu erlangen, kann in einem persönlichen Einzelgespräch geklärt werden. Hierbei helfen wir gerne weiter und Sie profitieren natürlich auch von der Erfahrung anderer GruppenteilnehmerInnen.

Besser ist – Sie werden jetzt aktiv, Sie fangen nun an sich und Ihr Leben zu verändern.

Ziel des gemeinschaftlichen Austausches ist es u. a. von der extrinsischen Motivation (den Führerschein wieder zurück zu bekommen), hin zur intrin-

sischen Motivation (am eigentlichen Hintergrundproblem zu arbeiten) zu gelangen. Hierbei ist Zuspruch in einer sehr belastenden, oft Existenz bedrohenden Situation nötig und das Gefühl nicht alleine zu sein, um sich mit dieser sich oft „beschämend“ anfühlenden Situation zu arrangieren und die tief sitzende Problematik anzugehen. D. h. die geforderte MPU nicht als Strafe zu sehen, sondern als komplex zusammenhängende Problematik zu erkennen und sie als Chance zu Veränderung zu verstehen.

Ein ganz wichtiger Punkt NACH der MPU ist die Rückfallprophylaxe. Das „am Thema dran bleiben“, sich immer wieder mit der eigenen „Sucht- und Missbrauchsproblematik“ und mit den

immer wieder neu entstehenden Konfrontationen auseinander zu setzen.

Die SHG Lenkrad trifft sich jeden Montag von 19:30 - 21:00 Uhr in den Räumen von KISS Stuttgart, Tübinger Strasse 15, 70178 Stuttgart. Neue können unangemeldet zu jedem Treffen kommen.

Kontakt

Tel. 0175 6170602
(Frau Kurfiss)
Tel. 0711 1821261
(Herr Wannemacher)
regina.kurfiss@googlemail.com
dwannemacher@motorpresse.de
www.shg-lenkrad.de

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

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern (zw. 20 - 50 Jahren)

„Ist bzw. war einer Ihrer Elternteile (Mutter oder Vater) psychisch krank und hatten Sie dadurch eine schwere Kindheit, weil Sie der damaligen familiären Situation hilflos gegenüber standen? Vielleicht auch, weil Sie als Kind nicht darüber sprechen durften und die psychische Erkrankung des Elternteils ein Tabuthema der Familie war?“

Heute sind Sie erwachsen, aber Sie fühlen sich (erst recht) belastet, weil Sie z. B.

- in Ihrer aktuellen Partnerschaft immer wieder in ähnliche verstrickte Muster verfallen – in gleicher Weise, wie Sie die Erfahrung mit

- dem psychisch kranken Elternteil gemacht haben
- im Alltag Probleme vor allem im Umgang mit Nähe/Distanz, sowie dem Ausdrücken Ihrer Bedürfnisse haben
- im Umgang mit Ihren Eltern Schwierigkeiten haben, da Sie unschlüssig sind, wie Sie sich gut abgrenzen/schützen können.“

Am Donnerstag, 25.09.2014 um 19:30 Uhr lädt die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart Menschen, die sich mit anderen betroffenen Menschen austauschen wollen, zu einem ersten Kennenlernetreffen in die Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart ein. An diesem Abend besteht die Gelegenheit zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Weitere Informationen bei KISS Stuttgart.

Ängste und Zwänge (Menschen zw. 20 - 40 Jahren)

Aus Angst, es könnte etwas Schlimmes passieren, laufen ganz alltäg-

liche Handlungen aus dem Ruder, Gedanken kreisen um Befürchtungen und Ängste. Sie wissen, dass diese Befürchtungen und Ängste unbegründet sind, doch die Angst vor der Angst hält Sie davon ab, von immer wiederkehrenden Zwangs- oder Kontrollritualen abzulassen. Schließlich vermeiden Sie Aktivitäten, die Ihre Zwänge eventuell verstärken könnten, und ziehen sich vielleicht sogar zunehmend zurück.

Sind Sie selbst betroffen von Ängsten und Zwängen, zwischen 20 und 40 Jahre alt und möchten andere Betroffene kennen lernen, um sich in vertrauensvoller Atmosphäre über eigene Unsicherheiten und Ängste auszutauschen sowie sich gegenseitig Mut zuzusprechen und zu unterstützen? Dann sind Sie zum ersten Kennenlernetreffen am Mittwoch, 01.10.2014 von 19:30 - 21:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart herzlich eingeladen. Weitere Informationen bei KISS Stuttgart.

Seniorinnen ab 65 Jahren - Frauenfreizeittreff

Sie sind unternehmungslustig und suchen Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten, wie z. B. Wandern oder regelmäßige Treffen in geselliger Runde ...

Das zweite und dritte Kennenlertreffen zur Gründung eines Freizeittreffs für Frauen ab 65 Jahren, findet samstags, 02.08.2014 und 04.10.2014 jeweils von 15:00 - 19:00 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt.

Weitere Informationen bei KISS Stuttgart.

Selbstbehauptung - beruflich wie privat eigene Bedürfnisse souverän meistern

Haben Sie häufig das Gefühl im täglichen Zusammenleben den Kürzeren zu ziehen? Gehen Sie Streitigkeiten aus dem Weg? Gemeinsam wollen wir der Problematik auf den Grund gehen, unsere Erfahrungen austauschen und anhand von Übungen ungute Verhaltensmuster durch positive ersetzen.

Die Gründungsinitiative richtet sich an Menschen zwischen 20 und 40 Jahren, insbesondere an Menschen mit Sozialen Ängsten bzw. Sozialphobie. Näheres bei KISS Stuttgart.

Kinderwunsch mit Hindernissen

Individuelle Verfahren in der modernen Fortpflanzungsmedizin ermöglichen es Paaren mit Kinderwunsch, ihrem lange gehegten Wunsch auf ein gemeinsames Kind ein Stück näher zu kommen. Die Zeit der Behandlung ist oft gekennzeichnet durch ein Wechselbad von Gefühlen. Um diese schwere Zeit nicht allein durchstehen zu müssen, kann die Selbsthilfegruppe betroffenen Paaren eine Möglichkeit der Entlastung bieten: Oft fällt es unter

Gleichbetroffenen leichter über belastende Erlebnisse zu sprechen; dabei kann die gegenseitige Ermutigung durch Menschen in derselben oder in einer ähnlichen Situation eine hilfreiche Unterstützung darstellen.

Betroffene Paare, die sich zu diesem Thema austauschen wollen, können sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Ungewollt Kinderlos (Paare zwischen 40 - 50 Jahren)

Ungewollte Kinderlosigkeit ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema. Während die moderne Reproduktionsmedizin mittlerweile vielen Paaren die ersehnte Elternschaft erfüllen kann, bleiben andere Paare auch nach wiederholten Versuchen kinderlos.

Eine Möglichkeit für Paare, die die Hoffnung Eltern zu werden aufgeben mussten, bietet die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Sie ermöglicht es Betroffenen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle auszutauschen. Ein solcher Austausch wirkt entlastend und durch die gegenseitige Ermutigung unter Gleichbetroffenen kann jedes einzelne Gruppenmitglied in seinem individuellen Prozess Unterstützung finden.

KISS Stuttgart führt eine Interessiertenliste. Wer an der Gründung einer Selbsthilfegruppe interessiert ist, kann sich aufnehmen lassen.

Hyperhidrose

Als Hyperhidrose bezeichnet man ein übermäßiges Schwitzen. Schwitzen ist zwar eine natürliche und lebensnotwendige Körperreaktion, die dazu dient den Körper abzukühlen. Doch bei manchen Menschen ist diese Körperfunktion übermäßig aktiv, d. h. sie schwitzen auch dann, wenn der Kör-

per die abkühlende Wirkung gar nicht benötigt.

Feuchte Hände, nasse Achselhöhlen, Schweißperlen auf der Stirn.

Gehören auch Sie zu den Menschen, deren Schweißproduktion auf Hochtouren läuft? Setzen auch Sie die beschriebenen Symptome im zwischenmenschlichen Bereich unter enormen Druck? Und sind Sie an einem Austausch unter Betroffenen interessiert?

Dann können Sie sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste zur Gründung einer Selbsthilfegruppe aufnehmen lassen. Sobald sich genug Menschen gemeldet haben, erhalten Sie eine Einladung zu einem ersten Kennenlertreffen.

Selbstbehauptung für Menschen um die 50 - Bedürfnisse durchsetzen, Konflikte meistern

„Ich würde mich gerne mit Menschen 50+/- zusammentun, die sich bemühen, mutiger zu werden um Ängste und Schüchternheit zu überwinden.“ (anonym)

Haben auch Sie das Gefühl im täglichen Zusammenleben häufig den Kürzeren zu ziehen? Gehen Sie Auseinandersetzungen eher aus dem Weg? Und wollen Sie hierbei etwas verändern?

Diese Gründungsinitiative gibt Ihnen Gelegenheit sich mit anderen Betroffenen zusammenzuschließen um gemeinsam neue Verhaltensweisen einzuüben und Erfahrungen auszutauschen. Wer Lust hat in der Gruppe gemeinsam zu üben, ist herzlich dazu eingeladen und kann sich bei KISS Stuttgart auf einer Interessiertenliste vermerken lassen.

Gründungsinitiativen

Zu diesen Themen gab es erste Kennenlertreffen, 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 Kennenlertreffen. Daraus kann eine Selbsthilfegruppe entstehen.

- A.R.T.S. Anonymous
- Ängste und Zwänge (Menschen zwischen 20 - 40 Jahren)
- Austausch Healing Code
- Bisexuelle Frauen
- Eltern antriebsloser junger Erwachsener
- Eltern erwachsener Kinder mit gesetzlicher Betreuung
- Eltern von Kindern mit Plexusparese

- Erlesene Wege - Lesetreff
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern (zwischen 20 - 50 Jahren)
- Frauen als Opfer von Stalking
- Frauen mit Depressionen ab 55 Jahren
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Frauen nach der Trennung
- Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Gemeinsam lernen, mit neuen Medien umzugehen - PC, Internet, Smartphone und Co.
- Hyperhidrose (übermäßiges Schwitzen)
- Hypertrophe Kardiomyopathie (HCM)
- Kinderwunsch mit Hindernissen
- Kriegsenkel
- Linkshändigkeit / Linksseitigkeit
- Menschen ohne Krankenversicherung
- Nah-Tod-Erlebnis

- Perspektive Kinderlosigkeit? (Menschen zwischen 30 und Anfang 40)
- Rauchfrei
- Selbstbehauptung - Selbsthilfegruppe für Menschen von 20 - 40 Jahren
- Selbstbehauptung 50+
- Seniorinnen ab 65 Jahren - Frauenfreizeittreff
- Sjögren-Syndrom
- Spielegruppe
- Türkischsprachiger Elternkreis drogenabhängiger Kinder - Türkçe Konuşan Aileler İçin Kendi Kendine Yardım Grubu
- Ü 50 - Gruppenangebot für Frauen über 50
- UnfallverursacherInnen mit Todesfolge
- Unfruchtbarkeit / Zeugungsunfähigkeit (Betroffene zwischen 18 - 25 Jahre)
- Ungewollt Kinderlos (Paare zwischen 40 - 50 Jahren)

Einzelkontakte und Betroffenenberatung

Zu den folgenden Themen suchen Betroffene Kontakt zu anderen Betroffenen oder bieten Menschen mit Selbsthilfegruppenerfahrung Beratung* für Betroffene an:

- ADHS - Betroffenenberatung*
- Adoptionsforum Stuttgart - Betroffenenberatung*
- AdP e. V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte - Regionalgruppe Stuttgart*
- Ahnungslose Mütter von Kindern, die sexuell missbraucht wurden
- ALS Stuttgart*
- Arbeitsgemeinschaft allergiekrankes Kind*
- AussteigerInnen aus der neuapostolischen Kirche*
- Betrogene PartnerInnen
- Borreliose-Selbsthilfe Rems-Murr*
- Chronische Schmerzen nach künstlicher Versteifung des Bewegungsapparates (LWS, BWS, HWS)

- Chronische Zwerchfellverspannungen
- Depersonalisation, Derealisation
- Deutscher Psoriasis-Bund e. V. - Regionalgruppe Stuttgart*
- Diabetiker Stuttgart-Mitte*
- Dyskalkulie bei jungen Erwachsenen (25 - 40 Jahren)
- Eltern von Kindern mit Nesselsucht (Urtikaria pigmentosa)
- Eltern von Schulrebellern
- Elternselbsthilfe GEPS Baden-Württemberg e. V. (Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod)*
- Frauen und Familien, die ein Kind zur Adoption freigegeben haben
- Frauen, die eine Schwangerschaft mit Placenta praevia totalis/increta/percreta/accreta erlebt haben
- Hals- und Lendenwirbelkanalstenose
- HDS - Hilf Dir Selbst*
- Langweilig? - Lass uns was unternehmen!

- Lebertransplantierte Deutschland e. V. - Kontaktgruppe Stuttgart / Tübingen*
- M.E.L.I.N.A Inzestkinder / Menschen aus VerGEWALTigung e. V.*
- Medien- und Internetsucht
- Menschen mit Querschnittlähmung, die mit Assistenz zu Hause leben
- Menschen, die künstlich beatmet werden
- Neurodermitis Stuttgart*
- PAS-Eltern e. V. - Regionalgruppe Stuttgart*
- Probleme mit dem Jugendamt
- RHEUMA-LIGA BW e.V. - Arbeitsgemeinschaft Stuttgart - Beratung und Information in Stuttgart*
- Rosa Telefon*
- Stimmenhörer/innen*
- Unfreiwilliger vorzeitiger Ruhestand
- Vorgeburtliche Trennung
- Zahnmedizinischgeschädigte*

Informationsveranstaltung für Fachleute aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich

Selbsthilfegruppen - für mehr Lebensqualität

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Wir bieten Menschen aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.

Ergänzend zur fachlichen Sicht berichten Gruppenmitglieder ganz konkret über ihre Erfahrungen.

Termin: Freitag, 10.10.2014, 11:00 - 12:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart,

Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Referent: Jan Siegert, Selbsthilfeunterstützer KISS Stuttgart und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Anmeldung:

bis 29.09.2014 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: Kostenloses Angebot für 4 - 12 MitarbeiterInnen aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich.

Werkstattangebote für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Ablauf eines Gruppentreffens

Die Moderation eines Gruppentreffens kann eine anspruchsvolle, manchmal anstrengende Aufgabe sein. Und nicht immer laufen die Gruppenabende zur Zufriedenheit aller ab. Da kann es helfen, Neues auszuprobieren oder vielleicht sogar den Ablauf der Treffen zu verändern.

denen Phasen eines Treffens, vom Beginn über den Hauptteil bis hin zum Abschluss, die Gruppenarbeit bereichern kann. Wir wollen Erfahrungen und Anregungen austauschen, neue Ideen und Vorstellungen diskutieren und miteinander voneinander lernen.

Die Ergebnisse werden in einem „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ gesammelt.

An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam, was in den verschie-

Termin: Donnerstag, 20.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: KISS Stuttgart,

Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Referentin: Beate Voigt, Selbsthilfeunterstützerin KISS Stuttgart

Anmeldung:

bis 07.11.2014 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: Kostenloses Werkstattangebot für 8 - 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen.

Öffentlichkeitsarbeit und Werbung für unsere Gruppe

Damit neue Mitglieder den Weg in Ihre Selbsthilfegruppe finden können, müssen sie zunächst erfahren, dass es Ihre Gruppe gibt. Dabei soll verständlich gemacht werden, welche Themen und Ziele Ihre Gruppe hat, wer mitmachen darf und wie man Zugang erhält.

teilung richtig? Welche Möglichkeiten gibt es, unsere Gruppe im Internet zu präsentieren? Was gibt es dabei rechtlich und bezüglich des Datenschutzes zu beachten?

Neben allgemeinen Tipps rund um das Thema Öffentlichkeitsarbeit wollen wir am Beispiel Ihrer Gruppe gemeinsam herausarbeiten, auf welchem Weg Sie am besten neue Mitglieder für Ihre Treffen bzw. Unterstützung für Ihre Gruppe gewinnen können.

Bei diesem Werkstattangebot bearbeiten wir die Fragen: Wie verfasse ich einen passenden Text zur Vorstellung unserer Gruppe? Wie gestalte ich ansprechende Falblätter und Plakate? Wie verfasse ich eine Pressemit-

Termin: Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: KISS Stuttgart,

Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Referent: Jan Siegert, Selbsthilfeunterstützer KISS Stuttgart

Anmeldung:

bis 15.10.2014 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: Kostenloses Werkstattangebot für 8 - 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen.

Austauschtreffen mit Workshop

Projekttag Junge Selbsthilfe

Der themenübergreifende Austausch zwischen jungen Menschen aus unterschiedlichen Gruppen kann eine große Bereicherung sein – und eine Menge Spaß machen! In Zusammenarbeit mit dem Sozialforum Tübingen möchte KISS Stuttgart deshalb eine informelle Plattform für junge Selbsthilfeaktive schaffen, auf der neue Kontakte geknüpft werden können. Wir laden Selbsthilfeaktive zwischen 18 - 35 Jahren aus Baden-Württemberg deshalb zu einem Projekttag nach Stuttgart ein. Auch wer noch keine Selbsthilfe-Erfahrung hat, sich aber für das Thema interessiert, ist herzlich willkommen.

In einem Workshop wollen die ReferentInnen der beiden Kontaktstellen diese Themen beleuchten: Methoden in der Gruppenarbeit – wie arbeiten wir? Wie können wir neue Mitglieder für unsere Gruppe gewinnen? Selbsthilfe in Internet und Medien – was gibt es und was geht noch? Auch die Gründung eines Projektteams ist möglich, das sich regelmäßig zum Austausch über aktuelle Trends und Herausforderungen der (jungen) Selbsthilfelandchaft trifft.

Termin: Samstag, 22.11.2014, 11:00 - 18:00 Uhr

Ort: KISS Stuttgart,

Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

ReferentInnen:

Jan Siegert, Selbsthilfeunterstützer, KISS Stuttgart

Barbara Herzog, Diplom-Psychologin, Sozialforum Tübingen

Anmeldung:

bis 03.11.2014 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: Kostenloses Angebot für max. 25 TeilnehmerInnen (18 - 35 Jahre), Verpflegung wird bereitgestellt

Fachtag für Medizinische Fachangestellte

Selbsthilfegruppen - Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis

Medizinische Fachangestellte sind die Visitenkarte jeder Arztpraxis. Sie entscheiden wesentlich mit, ob sich PatientInnen in der Praxis gut aufgehoben fühlen.

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um medizinische Fachangestellte im Umgang und in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bedarfsgerecht zu unterstützen. Das Seminar vermittelt einen Überblick über das Spektrum von Hilfsangeboten.

Sie erhalten Information über Selbsthilfegruppen und Orientierung bei der Suche nach geeigneten Gruppen. So können Sie im Hinblick auf die eigenen Praxisschwerpunkte die wichtigsten Angebote und AnsprechpartnerInnen vor Ort zusammenstellen. Auf dieser Basis können Sie ohne großen Aufwand Ihren PatientInnen

gezielt Hilfen an die Hand geben. Ziel dieses Seminars ist es, eine medizinische Fachangestellte der Arztpraxis als zentrale Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen zu qualifizieren. Diese Strukturveränderung setzt Ressourcen im Praxisablauf frei, trägt zur Patientenbindung bei und führt zur Entlastung des Arztes. Eine Teilnahme am Seminar sollte in Abstimmung mit der Praxisleitung erfolgen.

Termin: Mittwoch, 12.11.2014, 14:30 - 17:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart,

Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

ReferentInnen:

Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg;

Jan Siegert, KISS Stuttgart;

Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Anmeldung:

bis 29.10.2014 bei KISS Stuttgart

Anmeldedetails: Kostenloses Angebot für 8 - 20 PraxismitarbeiterInnen

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 Maslovskaya

Druck: Göhring Druck

Auflage: 4500

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint dreimal jährlich.

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





Umbruch?

Krise?

Neuorientierung?

Problem?

Krankheit?

Gemeinsam geht es besser! Insieme va meglio!

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

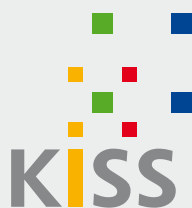
in der Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart
Mittwoch 18 – 19 Uhr, Donnerstag 12 – 13 Uhr

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