



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

# WIR.

STUTTGARTER  
SELBSTHILFE  
MAGAZIN

01 | 2017

## **SELBSTHILFE IM WANDEL**

BLEIBT ALLES ANDERS

### **SELBSTHILFE IN STUTTGART**

EIN KESSEL BUNTES

### **NICHTS ÜBER UNS OHNE UNS**

TEILHABE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG



### THEMENSPIEGEL

- 4 \_ SELBSTHILFE IN STUTTART**
- 6 Die neue Internetseite der KISS Stuttgart
- 8 \_ SELBSTHILFE IM WANDEL**
- 10 Nachgefragt: Erfahrene Selbsthilfeaktive im Kurzinterview
- 11 \_ NICHTS ÜBER UNS OHNE UNS**
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 12 Interview Stephanie Aeffner

### AUS DER KISS STUTTART

- 14 Seminar: Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe
- 15 Kurz berichtet

### AKTUELLES

- 16 Kurz berichtet
- 17 Festakt zum Jubiläum:  
25 Jahre LAG KISS

### EINBLICK

- 18 Beratungsangebot des ZsL Stuttgart
- 19 Narkolepsie – was ist das?  
Selbsthilfegruppe von Zwangserkrankten sucht andere Betroffene
- 20 Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Großraum Stuttgart e. V.  
Allein statt einsam
- 21 Freundeskreise für Flüchtlingshilfe in Stuttgart
- 22 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

### TIPPS UND TERMINE

- 24 Seminare für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- 25 Informationsveranstaltungen für Fachleute  
Kostenlos abonnieren
- 26 Die letzten Seiten: Kreuzworträtsel
- 27 Die letzte Seite: Das Geheimnis des Wandels  
Vorstellungstext im WIR Magazin  
Impressum



## 4

### SELBSTHILFE IN STUTTART

■ Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfeszusammenschlüsse es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-)finden in diesem vielfältigen Gruppenangebot hilft unsere neue Internetseite [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) ■



## 11

### NICHTS ÜBER UNS OHNE UNS

■ Das neue Präventionsgesetz könnte durch eine stärkere Beteiligung Selbstbetroffener die Beratungskultur für Menschen mit Behinderung nachhaltig verbessern. Die Landesbehindertenbeauftragte Stephanie Aeffner erläutert dazu passend in unserem ausführlichen Interview ihre Themen- und Tätigkeitsbereiche. ■



## 8

**SELBSTHILFE IM WANDEL**

■ Die einzig wahre Konstante im Leben ist die Veränderung. Auch die Selbsthilfe spürt das: der demographische Wandel, eine neue Kommunikationskultur durch soziale Netzwerke, knappere Zeitressourcen und mehr Vielfalt bei den Lebenshintergründen verändern die Gruppenarbeit. ■

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

■ wissen Sie, wie viele Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen es in Stuttgart gibt – und zu welchen Themen? In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen auf den Seiten 4 bis 7 das vielfältige Angebot in der Landeshauptstadt vorstellen. Dabei erfahren Sie auch mehr über die neue, barrierefreie Homepage der KISS Stuttgart, die es Ihnen so einfach macht wie nie, eine passende Gruppe zu finden.

Ab Seite 8 geht es um demografische Realitäten und die aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen, die sich mit den Schlagwörtern „weniger“, „bunter“ und „älter“ beschreiben lassen und auch für die Selbsthilfe eine Zeit des Wandels bedeuten. Ergänzend dazu geben zwei langjährige Selbsthilfegruppenmitglieder einen kurzen Einblick, wie sie die Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte erlebt haben und den aktuellen Veränderungsprozess einordnen.

Erneut richten wir unseren Blick auf die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen – ein Thema, das auch viele Menschen in Selbsthilfegruppen betrifft. Erfahren Sie ab Seite 11 mehr darüber, wie das neue Bundesteilhabegesetz die Beratungsarbeit in diesem Bereich verändern kann. Passend dazu gibt die Landesbehindertenbeauftragte Stephanie Aeffner im Interview einen ausführlichen Einblick in ihre Arbeit und zum Stand der Dinge in Sachen Inklusion in Baden-Württemberg.

Wir berichten unter anderem vom 25-jährigen Jubiläum der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. In der Rubrik Einblick stellen sich diesmal das Zentrum selbstbestimmt Leben (ZsL) sowie Selbsthilfegruppen zu den Themen Zwangserkrankungen, Narkolepsie, Schlafapnoe und Alleinleben vor. Auf Seite 21 finden Sie eine Übersicht aller Freundeskreise für Flüchtlinge in Stuttgart und ein Kurzgespräch mit einer engagierten Helferin.

Wie gewohnt enthält diese Ausgabe eine Auflistung aller Gründungsinitiativen für neue Selbsthilfegruppen sowie eine Veranstaltungsvorschau. Neu im WIR Magazin ist unser Kreuzworträtsel, das Sie ab jetzt immer auf Seite 26 finden und bei dem Sie sogar etwas gewinnen können.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Rätseln, eine anregende Lektüre des neuen Hefts und wie immer: viele gute Begegnungen! ■

*Das Team der KISS Stuttgart*

## Die Menschen, nicht die Häuser, machen die Stadt

### Selbsthilfe in Stuttgart

„Selbsthilfe ist nicht für Couchpotatoes. Hier treffen sich Menschen, die ihr Leben mit allen Herausforderungen in die Hand nehmen. Gemeinsam mit anderen übernehmen sie Verantwortung.“ Dieses Zitat eines Selbsthilfegruppenmitgliedes beschreibt sie gut: die Menschen, die sich in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe engagieren.

In Stuttgart gibt es zur Zeit 586 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen. Geschätzt 30.000 Menschen sind das insgesamt, die sich in ihren jeweiligen Gruppen zum gemeinsamen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung zusammengetan haben. Und das sind heute längst nicht mehr nur die Gruppen von AlkoholikerInnen oder Menschen mit Behinderung, sondern Zusammenschlüsse zu einer Vielzahl gesundheitlicher und sozialer Themen, vom intimen Gesprächskreis über selbstorganisierte Initiativen aus dem Bereich des bürgerschaftlichen Engagements bis hin zu gemeinnützigen Vereinen und überregionalen Selbsthilfeverbänden, die sogar auf der politischen Ebene die Interessen ihrer Mitglieder vertreten. Die Fachstelle, die sie dabei unterstützt, heißt KISS Stuttgart.

#### Was KISS tut

Wir sind die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe in Stuttgart. Das heißt, wir unterstützen Menschen dabei, eine für sie passende Selbsthilfegruppe zu finden. Wir führen eine umfangreiche, ständig aktualisierte Datenbank mit Informationen über die rund 550 Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisa-

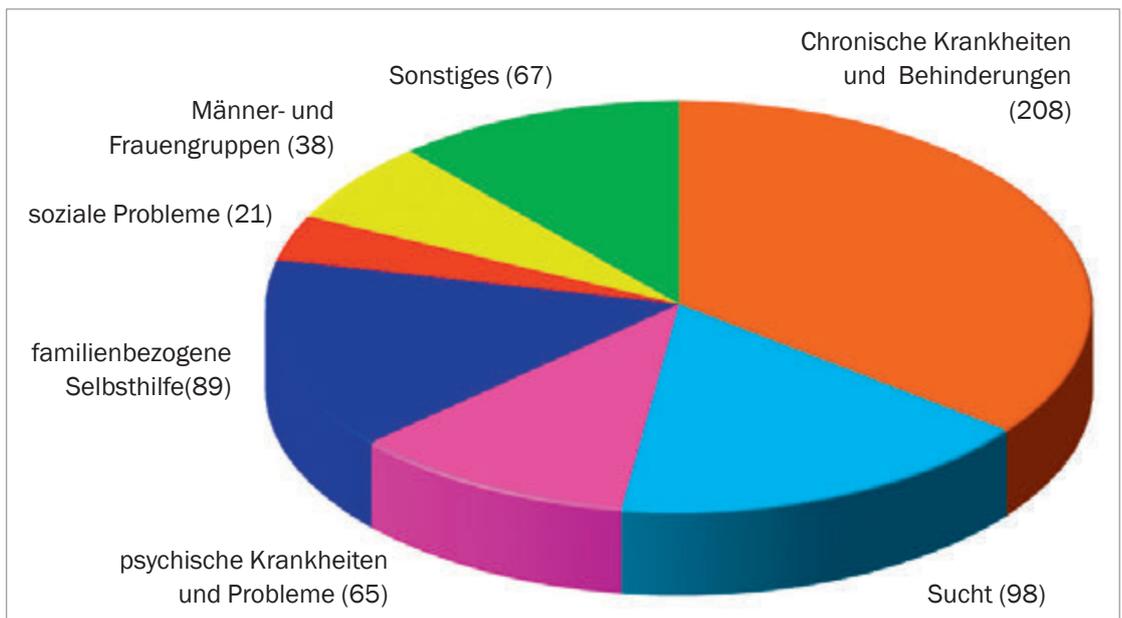
tionen und selbstorganisierten Initiativen, sowie zusätzlich von Beratungsstellen, die es in Stuttgart gibt. Wir unterstützen und begleiten Menschen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen und selbstorganisierter Initiativen. Bestehende Gruppen und Initiativen unterstützen wir bei ihrer Arbeit: Wir bieten Fortbildungen für Selbsthilfektive, Räume und Infrastruktur für die Treffen an, unterstützen die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und stehen ihnen mit unserem fachlichen Know-how mit Rat und Tat zur Seite.

Als Fachstelle vertreten wir die Interessen der Selbsthilfe in Gremien, Ausschüssen und Arbeitskreisen. Durch Werbekampagnen und Pressearbeit sowie durch Informationsveranstaltungen und Vorträge für Interessierte und Fachleute in Beratungsstellen, Bildungseinrichtungen, Kliniken, Messen und Unternehmen sorgen wir dafür, dass möglichst viele Menschen von der Idee der Selbsthilfe erfahren. Dank der Förderung durch die Stadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Baden-Württem-

berg sind alle unsere alle unsere Angebote kostenfrei.

#### Ein Kessel Buntes

Stuttgart ist mit über 620.000 Einwohnern die sechstgrößte Stadt der Bundesrepublik und bildet das Zentrum der rund 2,7 Millionen Einwohner zählenden Region Stuttgart, einem der größten Ballungsräume Deutschlands. Anhöhen und Täler, die dichte Bebauung mit viel Nachkriegsarchitektur im Mix mit Hochhäusern, Industrie- und Grünanlagen, der charakteristische Stuttgarter Talkessel und all die Wahrzeichen von Fernsehturm bis Wilhelma machen die Stadt ebenso unverwechselbar wie das Lebensgefühl, das sich zwischen schwäbischen Traditionen, wirtschaftlicher Stärke, kultureller Vielfalt und dem urbanen Flair einer international ausgerichteten Metropole einstellt. Zur Lebenswirklichkeit der StuttgarterInnen gehört aber auch knapper und teurer Wohnraum, Feinstaubalarm, überlasteter Nahverkehr, die hohe Baustellendichte und verstopfte Straßen. Und natürlich: Hektik, permanente Veränderungen und die



586 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen finden sich in der KISS-Datenbank, unterteilt in sieben Kategorien (jeweilige Gruppen-Anzahl in Klammern)

typische Anonymität des Lebens in einer Großstadt, die noch dazu in den letzten Jahren stark gewachsen und bunter geworden ist. Doch egal, vor welche Herausforderungen uns das Leben stellt – gemeinsam lassen sie sich leichter bewältigen und Ziele besser erreichen. Denn auch die Selbsthilfe wird immer bunter in der Vielfalt der aufgegriffenen Themen und Organisationsformen, und fast für jede(n) ist etwas dabei. In unserer Datenbank sind von Absolute Beginner (Menschen, die spät oder keine sexuellen Erfahrungen gemacht haben) bis zu Zwangserkrankung nahezu alle Problemlagen und Umbruchsituationen vertreten, die das Leben mit sich bringen kann. Dazu gibt es immer mehr selbstorganisierte Initiativen von engagierten Ehrenamtlichen, die sich für ein gemeinsames Anliegen stark machen, wie etwa die 36 Freundeskreise für Flüchtlinge (siehe Seite 21) auf dem Stadtgebiet. Sie finden die vollständige alphabetische Themenliste auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) sowie in Form der „Gelben Liste“ als handliches Faltblatt zum Mitnehmen, z. B. bei uns in der Tübinger Straße 15 oder auch in vielen Stuttgarter Arztpraxen und Beratungsstellen. Im Diagramm sehen Sie, wie viele Gruppen/Initiativen es derzeit zu den sieben verschiedenen Themenkategorien gibt. Die einzelnen Gruppen zur jeweiligen Kategorie finden Sie dann wiederum auf unserer Homepage [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de). Die inhaltliche Zuordnung erfolgt in der Regel entlang des Themas, das Auslöser für das Selbsthilfe-Engagement war. Bis zu drei Viertel der Zusammenschlüsse und Gruppen werden dem Gesundheitssektor (chronische Erkrankungen, Behinderungen, Suchtprobleme usw.) zugerechnet, etwa ein Viertel dem psychosozialen und sozialen Sektor (Familie, Partnerschaft, Frauen Selbsthilfe, Alter, Nachbarschaft, Kultur, Lebensführung, Lebenskrisen,

besondere Situationen usw.). Bei dieser Klassifizierung in „gesundheitsbezogen“ und „sozial“ bzw. „psycho-sozial“ muss immer bedacht werden, dass es sich dabei nie um eine klare Abgrenzung oder Zuordnung handeln kann, da Selbsthilfe ganzheitlich ausgerichtet ist. Das heißt, dass eine Erkrankung z. B. auch Folgen für das

soziale Umfeld, also für Familie, die Partnerschaft und den Freundeskreis haben und damit auch eine soziale Problemlage bedeuten kann – oder eine soziale Krisensituation sich auch in körperlichen Symptomen niederschlagen bzw. zu einer Erkrankung führen könnte.



## Was sind Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen?

Wir unterscheiden bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aus Verständnisgründen zwischen diesen beiden Begriffen:

### ■ Selbsthilfegruppe

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die an der gleichen Krankheit bzw. den gleichen psychischen oder sozialen Problem leiden. Gemeinsam mit anderen wollen Sie etwas verändern, um ihre Lebenssituation besser zu bewältigen – entweder als Betroffene oder als Angehörige. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung. Dabei gilt das Vertraulichkeitsprinzip – alles, was in der Gruppe besprochen wird, soll auch in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden.

*Auf den Seiten 19 und 20 finden Sie einige Kurzvorstellungen von Stuttgarter Selbsthilfegruppen.*

### ■ Selbstorganisierte Initiativen

In selbstorganisierten Initiativen schließen sich Menschen zusammen, die sich für ein gemeinsames Thema engagieren oder die auf Missstände aufmerksam machen und zu deren Beseitigung beitragen wollen – im gesundheitlichen, sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich. Sie setzen sich z. B. für eine Kultur des Teilens, für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und soziales Miteinander ein oder engagieren sich gegen die Diskriminierung von Minderheiten.

*Ein Beispiel für selbstorganisierte Initiativen sind die vielen Freundeskreise für Flüchtlingshilfe in Stuttgart. Auf den Seiten 21 und 22 erfahren Sie mehr.*

## Frisch ins Netz gegangen

Die neue Internetseite der KISS Stuttgart: [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

Nach umfangreicher Vorarbeit freuen wir uns, Ihnen unsere neue Homepage präsentieren zu können! Die Seite schaut nicht nur moderner aus, sondern verfügt auch über eine ganze Reihe neuer Funktionen, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen möchten.

Egal, ob Sie die Seite von zu Hause am PC oder von unterwegs mit dem Smartphone aufrufen – sie passt sich von der Aufteilung her automatisch an das Gerät und die Bildschirmgröße an, mit der Sie unsere Homepage besuchen („responsives Design“). Die neue Seite ist aber auch sicherer geworden, denn sie wird durch TLS-Verschlüsselungstechnologie geschützt. Das bedeutet, dass alle Verbindungsdaten verschlüsselt übertragen werden, z. B. wenn Sie uns eine Nachricht über unser Kontaktformular schreiben oder im Gruppenverzeichnis nach bestimmten Themen suchen. Deshalb sehen Sie nun oben in Ihrer Eingabezeile für Internetadressen auch ein kleines Schloss-Symbol, wie Sie es vielleicht schon vom Online-Banking kennen.

## Verbesserte Suchfunktion



Die Suche nach einer passenden Gruppe ist jetzt so einfach wie noch nie. Unter dem Menüpunkt „Selbsthilfegruppen | Initiativen“ können Sie über Stichwörter nach einem passenden Selbsthilfefzusammenschluss suchen und Ihre Suche dabei auch

nach Kategorien und Stadtteilen eingrenzen. Oder Sie klicken sich einfach durch die alphabetische Themenliste.

Eine allgemeine Suchfunktion gibt es natürlich auch: Ein Formular zum Herunterladen, ein bestimmter Veranstaltungstermin oder eine Meldung im Newsletter – was Sie auf der Seite suchen, finden Sie am schnellsten, indem Sie einfach das Fenster „Suche“ oben rechts benutzen.

## Barrierefreiheit



Menschen mit Einschränkungen stehen verschiedene Werkzeuge zur Verfügung, um das Suchen, Finden und Stöbern auf unserer Seite zu erleichtern. Wählen Sie dazu die gewünschte Unterstützungsform in der Leiste ganz oben aus:

- **Schriftvergrößerung**  
Durch Anklicken des großen „A“ werden alle Texte auf der Seite eine Stufe größer dargestellt.
- **Kontrastverstärkung**  
Durch Anklicken von „Kontrast“ werden alle Textinhalte schwarz auf weiß oder weiß auf schwarz dargestellt.
- **Leichte Sprache**  
Durch Betätigen dieses Buttons schaltet sich die Seite um auf eine Übersicht mit leicht verständlichen und lesbaren Kerninhalten der Homepage.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich jede Seite oder auch einzelne Textabschnitte von unserer sympathischen Software-Stimme „Max“ vorlesen zu lassen.

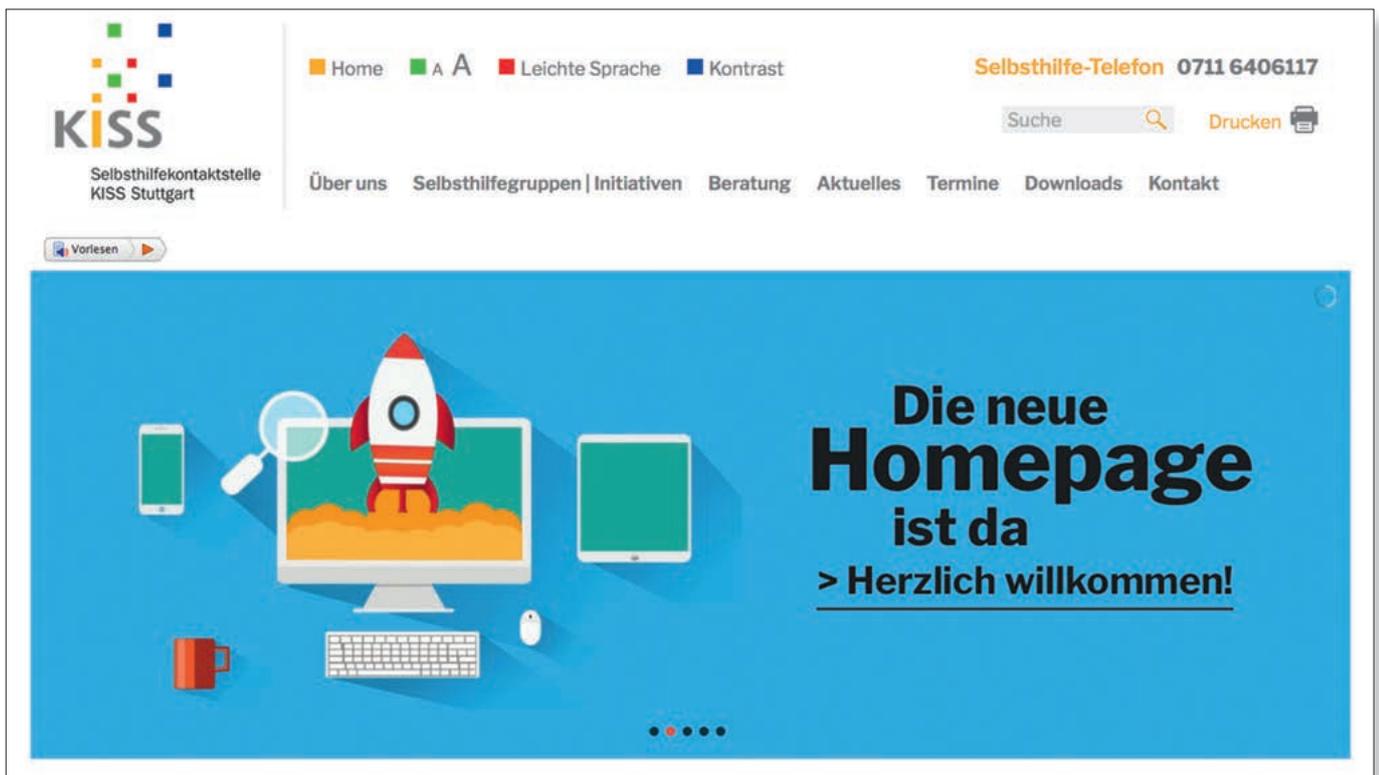
## Terminübersicht und Online-Anmeldung



Die Anmeldung zur Teilnahme an Veranstaltungen aus unserem Jahresprogramm ist jetzt ganz einfach. Mitglieder von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen sowie Fachleute können sich jetzt direkt über diese Seite für die kostenfreien Veranstaltungen aus dem KISS-Jahresprogramm anmelden. Die Werkstattangebote und Infoveranstaltungen finden Sie in unserer Terminübersicht. Neben unseren Angeboten finden Sie nun auch weitere Terminhinweise, unter anderem zu öffentlichen Veranstaltungen mit Selbsthilfe-Bezug bzw. Gruppenbeteiligung in Stuttgart.

## Infomaterial bestellen





Bestellen Sie unser Informationsmaterial direkt über das Bestellformular auf der Startseite. Tragen Sie einfach die gewünschte Anzahl und Ihre Postadresse ein und wir schicken Ihnen (einmalig oder auch regelmäßig) kostenfrei unsere Materialien zu:

- **WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin – aktuelle Ausgabe:**  
Neuigkeiten, Wissenswertes, Fachartikel, Interviews, Veranstaltungstermine und Tipps rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe sowie Vorstellungen von Gruppen und Initiativen
- **Gelbe Themenliste:**  
Faltblatt mit alphabetischer Übersicht, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen in Stuttgart gibt
- **Jahresprogramm:**  
Programmheft mit kostenlosen Informationsveranstaltungen und Werkstattangeboten für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen sowie für Fachleute
- **Faltblatt KISS Stuttgart:**  
Informationen über die Arbeit und

die Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

- **Visitenkarten:**  
Kontaktdaten und Sprechzeiten von KISS Stuttgart kompakt und auf einen Blick
- **Poster „Selbsthilfegruppen – gemeinsam über den Tellerrand blicken“:**  
zum Aushang in Ihren Räumen, Größe DIN A3

#### Verbesserter Download-Bereich



Stöbern Sie gern einmal in unserem übersichtlich gegliederten Download-Bereich. Hier können Sie alle Veröffentlichungen der KISS Stuttgart herunter-

laden. Unter „Infomaterial für Gruppen“ finden Sie verschiedene Materialien zur Unterstützung der Arbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und selbstorganisierten Initiativen zu folgenden Themen:

- Gruppenarbeit
- Selbsthilfeförderung
- Spenden / Sponsoring
- Rechtsfragen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Veranstaltungsorganisation

Für JournalistInnen, RedakteurInnen und freie AutorInnen gibt es jetzt übrigens einen gesonderten Pressebereich, der sich unten am Fuß der Seite findet.

#### Aufnahme in unsere Datenbank

Falls Ihre Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierte Initiative noch nicht in unserer Datenbank aufgenommen ist, kontaktieren Sie uns unter Telefon 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder füllen das Formular aus, das Sie unter [www.kiss-stuttgart.de/beratung/aufnahme-in-unsere-datenbank](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung/aufnahme-in-unsere-datenbank) finden.

## Zukunft ist nicht die Verlängerung der Vergangenheit

### Bleibt alles anders – Selbsthilfe im Wandel

Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung unterlagen in den letzten 20 Jahren (ebenso wie auch andere Gesellschaftsbereiche) einem Wandlungsprozess. Am Anfang stand der Begriff Selbsthilfe auf der einen Seite für individuelles Handeln: ich tue etwas für mich selbst. In erster Linie fand diese Unterstützung bei den regelmäßigen Treffen statt. Und auf der anderen Seite war es eine gesellschaftliche Bewegung, der es um Selbstorganisation und neue Formen der Vergesellschaftung ging.

#### Selbsthilfe und Internet

Durch die rasante Entwicklung, die das Internet in den letzten Jahren genommen hat, vollzieht sich auch ein Wandel in der Selbsthilfe. Inzwischen genügt es vielen Menschen, sich die gesuchten Informationen im Netz zu besorgen bzw. sich online mit anderen auszutauschen. Sie haben kein Interesse, ihre individuellen Probleme und Sorgen in einem persönlichen Gespräch zu klären. ExpertInnen bestätigen die Einschätzung, dass sich durch das Internet die Konsumentenorientierung innerhalb der Selbsthilfe verstärkt hat. Nicht bestätigt wird jedoch die These, dass das Internet die Gruppe als Austauschorgan ersetzen könnte. Der persönliche Kontakt ist in der Qualität des Austausches nach wie vor unerreicht und wird deshalb auch weiterhin gefragt bleiben. Ein Teil der selbsthilfeinteressierten Bevölkerung wird jedoch das Internet parallel nutzen.

#### Beteiligung der Selbsthilfe

Als ExpertInnen aus eigener Erfahrung war die Selbsthilfe schon immer Partnerin in fachlichen und politischen Entscheidungsprozessen. Selbsthilfeverbände fordern seit langem eine systematische Beteiligung bei fachpolitischen Entscheidungen. In den letzten Jahren wurden vom Gesetzgeber einige Gesetze erlassen, die eine

Beteiligung der Selbsthilfe gesetzlich verankert haben: Landes-, Berufs-, Zulassungsausschüsse, kommunale Gesundheitskonferenzen, Gremien der Qualitätssicherung. Dadurch entstanden neue Verpflichtungen sowie Herausforderungen, denn die Organisationen müssen ihre VertreterInnen entsprechend qualifizieren und teilweise auch an anderer Stelle entlasten. Manche Organisationen bzw. Selbsthilfefaktive geraten dadurch inzwischen an die Grenzen des Leistbaren.

#### Selbsthilfe als informelle Laienhilfe

Durch ihr Erfahrungswissen für Betroffene oder PatientInnen ist die Selbsthilfe zu einer Form der informellen Laienhilfe geworden. Insbesondere bei lebensbedrohlichen oder auch seltenen Erkrankungen schätzen die PatientInnen nicht nur den professionellen Rat, sondern auch das Alltagswissen derjenigen, die mit dem Problem schon Erfahrung gemacht haben. Während in den Anfangsjahren von Selbsthilfegruppen die Idee der Selbstbestimmung im Mittelpunkt stand, sind es heute Wissensvermittlung und Orientierungshilfe in den immer unüberschaubareren Gesundheits- und Sozialsystemen sowie die individuelle Unterstützung durch eine Gruppengemeinschaft im Angesicht einer zunehmenden Vereinzelung.

#### Zukünftige Herausforderungen

Themen wie Generationenwechsel in der Selbsthilfe oder die Einbindung von MigrantInnen beschäftigen uns schon heute, doch der Wandel, den die Bevölkerungsstruktur in unserer Gesellschaft im Moment durchläuft, wird nachhaltig und tiefgreifend wirken. Er wird auch die AkteurInnen und Strukturen in der Selbsthilfe vor große Herausforderungen stellen. Da wir auf kein Erfahrungswissen zurückgreifen können, erweisen sich gewohnte Bilder und Verhaltensweisen als

untauglich und es bedarf einer aktiven Gestaltung dieses Wandels.

#### Weniger, bunter und älter

Laut dem Politikwissenschaftler Dr. Winfried Kösters sollten drei Eckpfeiler in dieser Diskussion im Blick behalten werden: weniger, bunter und älter. „Weniger“ bedeutet, dass die Bevölkerungszahl in Deutschland abnimmt. Ende 2015 lebten etwa 82,2 Millionen Menschen in Deutschland und Statistiker gehen im Jahr 2060 von ca. 73 Millionen aus. Entscheidend dafür ist auch der Rückgang der Geburten. 1964 wurden 1.357.304 Kinder geboren, 2015 waren es noch 737.575. Es wird davon ausgegangen, dass in 2030 etwa 28 Millionen Menschen leben werden, die über 65 Jahre alt sind (ein Anstieg um 40%) und nur noch 16 Millionen Unter-20-jährige (Absinken um 20 %). Dies bedeutet, dass in Zukunft immer weniger Menschen immer mehr Menschen im Alter finanzieren müssen. Die Politik versucht, mit der Erhöhung des Kindergeldes, besserer Frauenförderung und mehr Teilzeitjobs dieses Problem zu beheben. Die Erfolgsaussichten sind jedoch fraglich, denn es fehlen vor allem Mütter, die für mehr Nachwuchs sorgen könnten. Der Bevölkerungswissenschaftler Herwig Birg spricht von der „ausgefallenen Generation“. „Bunter“ beschreibt hauptsächlich die kulturelle Vielfalt, die durch den Zuzug von Menschen aus vielen Ländern entsteht. Rund 21% der in Deutschland Lebenden haben Wurzeln im Ausland. Sie sind eine äußerst heterogene Gruppe mit großen Unterschieden in den Bereichen Lebensbedingungen, Bildung und Rechtsstatus. Vielen von Ihnen ist der Zugang zu Hilfsangeboten erschwert. Im Moment bleiben MigrantInnen im Wesentlichen in ethnisch-homogenen selbstorganisierten Gruppen unter sich. Nur ein geringer Teil hat Zugang zur

klassischen Selbsthilfe gefunden. 60% der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren in Stuttgart haben einen Migrationshintergrund, weshalb sich die Frage stellt, wie ein Generationenwechsel gelingen kann, wenn dieses Thema nicht beachtet wird.

„Älter“ verweist darauf, dass die Menschen immer älter werden. 1990 gab es 2.616 Menschen über 100 Jahre und 2010 waren es 13.198. Dies bedeutet einen Zuwachs von 405%. Und seit 2009 gibt es in Deutschland mehr Menschen über 65 Jahren als Menschen unter 20 – ein gesellschaftliches Novum in der Geschichte der Menschheit. Für die Selbsthilfe bedeutet das, dass diejenigen, die nachfolgen könnten, weniger geworden sind, und dass diese Wenigen auch noch eine andere Form des Engagements bevorzugen. Dieses Engagement soll selbstbestimmt, selbstorganisiert und nicht dauerhaft sein. Der Zukunftsforscher Hort W. Opaschowski hat es so formuliert: „Engagement ist Ehrensache, weniger Ehrenamt“.

### Veränderte Bedingungen und Anforderungen an die Zivilgesellschaft

Auf der 38. Jahrestagung der DAG SHG im Jahr 2016 hat Dr. sc. Eckhard Priller vom Maecenata Institut für Philanthropie und Zivilgesellschaft aufgezeigt, dass aufgrund der geringeren Bevölkerungsdichte die Anzahl der zivilgesellschaftlichen Organisationen nicht mehr in dem Maß steigen wird wie bisher, sondern sogar rückläufig sein kann. „Mindestgrößen“ für Organisationsgründungen (Mitglieder, Engagierte, Besetzung der Funktionen) zu bestimmen wird schwieriger werden und der Trend zu kleinen und individuell organisierten Gruppen gehen. Diese weniger gewordenen Mitglieder führen zu geringeren Finanzen, und Projektfinanzierungen erhalten dadurch einen höheren Stellenwert. Prillers Prognose ist auch, dass



die Grenze der Engagementbeteiligung erreicht ist und die Gesamtzahl rückläufig sein wird. Dafür wird der Anteil älterer Engagierter und von Frauen mit Migrationshintergrund steigen. Gleichzeitig wird der Zeitaufwand für das Engagement geringer und sporadischer. Aufgrund des zukünftig zu erwartenden Fachkräftemangels sowie dem gleichzeitigen Bedarf an Leistungen durch die Altersstruktur und der damit verbundenen Zunahme gesellschaftlicher und sozialer Problemlagen, wird der Drang nach selbstorganisierten und selbstbestimmter „Problembearbeitung“ steigen.

### Demografische Chance nutzen

Diese Herausforderungen bieten jedoch auch die Chance, sich aktiv an der Gestaltung der Zukunft zu beteiligen.

Die Selbsthilfe konnte sich schon immer gut auf Veränderungen einstellen. Untersuchungen zeigen, dass sich Menschen in Deutschland gern und vielfältig engagieren (2014 waren es in Baden-Württemberg 48,2%). Damit das Engagement für die Engagierten attraktiv ist, braucht es in Zukunft Motive, die Sinnstiftung und Vielfalt befriedigen. Auch das Gesundheitssystem unserer Gesellschaft wird sich durch den demografischen Wandel nachhaltig verändern. Durch den entstehenden Fachkräftemangel werden z. B. professionelle Dienstleistungen zurückgehen und die Nachfrage nach „erlebter Kompetenz“ wird wichtiger. Wie kann hier der Überforderung der Engagierten entgegengewirkt werden? Auch braucht die Selbsthilfe Antworten darauf, wie Menschen mit Zuwanderungsgeschichten integriert werden können. Durch die demografischen Veränderungen wird die Kern-Familie nicht mehr der Ort sein, wo z. B. Menschen mit Demenz zu Haus gepflegt werden. Es wird darum gehen, familienähnliche Systeme zu entwickeln, die in

den Lebenssituationen Krankheit, Umbruch und Pflege eine Alternative zur eigenen Familien sind. Damit der Wandel in der Selbsthilfe zu diesen Themen und vielen weiteren Fragen gelingt, müssen neue Visionen entwickelt werden, denn der demografische Wandel ist eine soziale Realität. Wichtig ist jetzt, dass auf allen Ebenen der Selbsthilfe die AkteurInnen eine Debatte über die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe im Umgang mit den Herausforderungen des demografischen Wandels führen, denn die Prämisse „weiter so“ wird sich nicht als tragfähig für die Zukunft erweisen.

*Literatur: Kösters, Winfried: Weniger, Bunter, Älter. Den demografischen Wandel aktiv gestalten. München 2011, 2. Auflage*

## Nachgefragt: Erfahrene Selbsthilfeaktive im Kurzinterview

Wir haben exemplarisch zwei langjährige Mitglieder aus Selbsthilfegruppen befragt, ob ein Wandel in ihrer Gruppenarbeit stattgefunden hat und wie sie die Zukunft der Selbsthilfe sehen.

*Herr B. ist Mitglied im „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Stuttgart-Johanneskirche“. Weitere Infos zur Gruppe finden Sie auf [www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)*

### **Herr B., wie lange sind Sie schon Mitglied der Selbsthilfegruppe?**

Im Jahr 1987 war meine erste Gruppenteilnahme bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe im Württemberg e. V. – also genau vor 30 Jahren.

### **Wie haben Sie die Anfangszeit in Ihrer Selbsthilfegruppe erlebt – und was hat sich seitdem verändert?**

In der Anfangszeit waren die Teilnehmer etwas jünger und in der Mehrzahl männlich. Auch wurden Gruppenbesucher zur Teilnahme von Arbeit-

gebern und Therapieeinrichtungen „geschickt“. Es gab weniger Selbsthilfegruppen mit größeren Teilnehmerzahlen. In den letzten Jahren hat die Anzahl der weiblichen Teilnehmer zugenommen bei einer etwas geringeren Teilnehmerzahl. Derzeit ist in meiner Gruppe das Verhältnis weiblich/männlich etwa ausgeglichen. Allerdings hat das Durchschnittsalter stark zugenommen. Junge Teilnehmer unter 30 Jahren sind bei uns eher selten. Die öffentliche Akzeptanz hat sich in den letzten Jahren erheblich verbessert.

### **Wie beurteilen Sie den Wert von Selbsthilfegruppen in der heutigen Zeit?**

Ich schätze den Wert nach wie vor sehr hoch ein. Für mich war die langjährige und regelmäßige Teilnahme

mein Erfolgsrezept zur Stabilisierung und zur Nachsorge. Auch wenn für mich Themen des Suchtmittelgebrauchs etwas in den Hintergrund getreten sind, bietet die Selbsthilfegruppe eine wichtige Möglichkeit zur seelischen Entlastung.

### **Wenn Sie an die Zukunft der Selbsthilfe denken, wie wird sich diese Ihrer Meinung nach entwickeln?**

Die Selbsthilfegruppen werden sich, auch bedingt durch veränderte Therapiekonzepte sowie die Alterung der Bevölkerung, verändern. Allerdings bin ich überzeugt, dass die Selbsthilfe mit ihrer Gruppenvielfalt in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert behalten wird.

*Frau M. ist Mitglied bei der „Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e. V.“. Weitere Infos zur Gruppe finden Sie auf [www.angehoerigestuttgart.de](http://www.angehoerigestuttgart.de)*

### **Frau M., wie lange sind Sie schon Mitglied der Selbsthilfegruppe?**

Seit ca. 1986.

### **Wie haben Sie die Anfangszeit in Ihrer Selbsthilfegruppe erlebt – und was hat sich seitdem verändert?**

Die Selbsthilfegruppe bestand bereits seit 10 Jahren, war etabliert. Das Konzept hatte sich bewährt, so dass Änderungen nicht unbedingt erforderlich waren. Zusätzlich richteten wir vor ca. 12 Jahren eine Gruppe für Angehörige

ein, bei denen der Partner erkrankt ist. Diese Untergruppe wird gut angenommen. Eine Geschwistergruppe dagegen war so wenig gefragt, dass wir sie eingestellt haben.

### **Wie beurteilen Sie den Wert von Selbsthilfegruppen in der heutigen Zeit?**

Auch in der heutigen Zeit sind Selbsthilfegruppen wichtig, um Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, die verstehen können und nicht sofort unangemessene Vorschläge machen. Man fühlt sich aufgehoben, man kann über Dinge sprechen, die man sonst kaum sagen wollte. Aus den Lösungsansätzen der anderen kann man viel mitnehmen. Selbsthilfegruppen können politisch

viel erreichen, wenn sie sich zu Landes- und Bundesverbänden zusammenschließen und dann gehört werden.

### **Wenn Sie an die Zukunft der Selbsthilfe denken, wie wird sich diese Ihrer Meinung nach entwickeln?**

Selbsthilfe wird immer notwendig sein, wenn man politisch etwas verändern will, wenn man vor Ort mit den maßgeblichen Institutionen vernetzt sein will. Auch die zwischenmenschliche Begegnung face to face wird immer wichtig bleiben.

## Teilhabe für Menschen mit Behinderung

### Nichts über uns ohne uns

Das 2006 von der UNO-Generalversammlung in New York verabschiedete und 2008 in Kraft getretene Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-Behindertenrechtskonvention, BRK) ist ein von 167 Staaten und der EU geschlossener völkerrechtlicher Vertrag, der die bislang bestehenden Menschenrechtsabkommen für die Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen konkretisierte: Sie werden weniger als Kranke betrachtet, sondern vielmehr als gleichberechtigte Menschen (sog. „mensenrechtliches Modell“). Die Konvention wurde über fünf Jahre erarbeitet und betrifft ca. 650 Mio. Men-



sch. Keine andere wurde so schnell von so vielen Staaten ratifiziert. In der Präambel wird festgehalten, dass sich das Verständnis von Behinderung weiterentwickelt. Dort heißt es „dass Behinderung aus der Wechselwirkung zwischen Menschen mit Beeinträchtigungen und einstellungs- und umweltbedingten Barrieren entsteht ...“. Weiter ist dort zu lesen: „Zu den Menschen mit Behinderungen zählen Menschen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.“ Die Umsetzung der UN-BRK in Deutschland hat begonnen, wird aber noch Jahrzehnte fort dauern. Von der Bushaltestelle bis zur Internetseite – überall müssen Barrieren beseitigt werden, die Menschen von der gleichberechtigten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben abhalten. Damit das gelingen

kann, ist die Einbeziehung der von Barrieren betroffenen Menschen in den Umgestaltungsprozess unumgänglich.

#### Anerkennung der Betroffenenkompetenz

Auch zahlreiche Stuttgarter Selbsthilfegruppen richten sich an Menschen mit Behinderungen. Über die Jahre sind außerdem einige große Selbsthilfeorganisationen mit Bundes- und Landesverbänden entstanden, die für die Interessen, für die Selbstbestimmung und für gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit unterschiedlichsten Formen von Behinderung eintreten. Dazu gehört auch eine stärkere Anerkennung der Betroffenenkompetenz: Menschen mit Behinderung wissen am besten, was sie behindert bzw. was sie gut unterstützt. Das neue Bundesteilhabegesetz enthält eine Vorgabe, die dieser Betroffenenkompetenz durch die sogenannte „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ eine größere Wertigkeit verleiht.

### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Seit 1.1.2017 ist das neue Bundesteilhabegesetz (BTHG) in Kraft. Es soll Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.

Zur Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohter Menschen sowie deren Angehörigen hat der Gesetzgeber im BTHG die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung vorgegeben. Zum Aufbau einer solchen Beratungsstruktur fördert das Bundesministerium für Arbeit und Soziales ab 1.1.2018, für zunächst drei Jahre, eine von Leistungsträgern und Leistungserbringern (z. B. Rehabilitationsträgern) unabhängige ergänzende Beratung als niedrigschwelliges Angebot.

#### Eckpunkte

Eckpunkte dieser kostenfreien Beratung sollen u. a. eine Wegweiserfunktion bei der Orientierungs-, Planungs- und Entscheidungshilfe, bei Bedarf auch Beratung über Leistungen und Verfahrensregelungen während des Teilhabeverfahrens sowie eine umfassende Beratung über Rechte und Pflichten sein. Neben einer regionalen Abdeckung spielt der Aspekt der unabhängigen Beratung und der Beratungsansatz des sogenannten Peer-Counselings eine Rolle.

Peer Counseling – eingedeutscht: Peer-Beratung – bezeichnet die Beratung durch gleichartige Menschen – in diesem Fall die Beratung von Menschen mit Behinderung durch Menschen mit Behinderung.

#### Verteilung der Mittel

Zum Aufbau einer landesweiten flächendeckenden Beratungsstruktur stellt der Bund dem Land Baden-Württemberg ca. 6,22 Millionen Euro zur Verfügung. Sofern die Voraussetzungen erfüllt sind, haben vorhandene Strukturen Fördervorrang, wenn sie ihr Beratungsangebot neu oder weiter entwickeln. Inzwischen gibt es Förder Richtlinien. Einrichtungen, die sich für das Förderverfahren bewerben möchten, müssen sich sputen, denn die Antragsfrist läuft zum 31.8. ab.

Weitere Infos erhalten Sie beim Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg unter [www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de](http://www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de)

Interview mit der Landesbehindertenbeauftragten Stephanie Aeffner

## Selbsthilfe leistet einen unverzichtbaren Anteil

*Stephanie Aeffner, bis Oktober letzten Jahres hauptamtliche Mitarbeiterin des Zentrum selbstbestimmt Leben Stuttgart (S. 18), ist die Landesbeauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung in Baden-Württemberg. Mit ihr wurde erstmalig ein Mensch mit Behinderung zur Landesbehindertenbeauftragten ernannt.*

### Frau Aeffner, was gehört alles zu Ihren Aufgaben?

Meine Aufgaben sind gesetzlich geregelt, und zwar im Landes-Behindertengleichstellungsgesetz. Dazu gehört Folgendes:

#### **Beratung der Landesregierung in allen Fragen der Politik für Menschen mit Behinderungen:**

Dazu stehe ich im Austausch mit allen Ministerien. Meine Geschäftsstelle ist zwar beim Sozialministerium angesiedelt, aber meine Aufgaben betreffen alle Ressorts. Mit dem Verkehrsministerium bespreche ich, wie das gesetzlich vorgegebene Ziel der vollständigen Barrierefreiheit des Schienenpersonenverkehrs bis 2022 erreicht werden kann, mit dem Wirtschaftsministerium stehe ich im Austausch zur Schaffung von barrierefreiem Wohnraum. Dies sind nur zwei Beispiele dafür, wie vielfältig die Aufgabenstellungen und daher die Beratung aller Ministerien zur Politik für Menschen mit Behinderungen sind.

#### **Begleitung aller Gesetzgebungs- und Verordnungsvorhaben von Politik und Verwaltung:**

Alle Vorhaben aus allen Politikfeldern können die Interessen von Menschen mit Behinderungen betreffen. Daher landen auch alle Vorhaben auf meinem Schreibtisch. Bei Bedarf mache ich dann Veränderungsvorschläge.

**Ombudsfunktion:** Alle Menschen mit Behinderungen, deren Angehörige oder Betreuer oder sonstige betroffene Personen können sich an mich als „unabhängige Beschwerdestelle“

wenden. Als unabhängige Vertrauensperson gehe ich dann den Beschwerden gegenüber der Verwaltung im Interesse der Betroffenen nach. Rechtsberatung im Einzelfall kann und darf ich jedoch nicht leisten. Dafür habe ich das Recht auf Akteneinsicht in allen betreffenden Bereichen. Ich kann allerdings keine Weisungen erteilen, ich kann nur versuchen, vermittelnd einzugreifen. Das gelingt zum Glück in den meisten Fällen, so dass eine Lösung im Sinne der betroffenen Person gefunden werden kann. Diese „Fälle“ betreffen ebenso alle Bereiche – von der Frage über notwendige Schulassistenten über die Herstellung von Barrierefreiheit bis hin zu Benachteiligungen auf dem Arbeitsmarkt. Im letzten Jahr gab es ca. 1.350 Einzelfälle.

**Vorsitz des Landes-Behindertenbeirates:** Seit dem Inkraft-Treten des neuen Landes-Behindertengleichstellungsgesetzes sind die Zusammensetzung und die Aufgaben des Beirates im Gesetz geregelt. Er berät mich bei meinen Aufgaben. Ich habe den Vorsitz und meine Geschäftsstelle macht die Sitzungsorganisation.

**Koordinierung der Arbeit der kommunalen Behindertenbeauftragten:** Seit 01.01.2016 müssen alle 44 Stadt- und Landkreise kommunale Beauftragte bestellen. Ich koordiniere deren Arbeit, berate diese und organisiere Treffen aller Beauftragten.

### Welches Stundenpensum beinhaltet das Amt und wie lang ist Ihre Amtszeit befristet?

Im Ehrenamt bin ich natürlich frei in der Entscheidung, wie viele Stunden ich für die Aufgabe verwende. Da ich aber natürlich auch etwas erreichen möchte, entspricht mein Stundeneinsatz zumindest dem einer Vollzeitstelle. Meine Amtszeit ist an die Legislaturperiode des Landtages gebunden, d. h. sie läuft bis 2021.



### Das Amt der Landes-Behindertenbeauftragten ist ein ehrenamtliches. Was können Sie trotzdem bewegen und was haben Sie sich bis zum Ende der Legislaturperiode vorgenommen?

Über allem steht die Verwirklichung von gleichberechtigter Teilhabe an der Gesellschaft und damit die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Dazu gibt es in BW seit 2015 einen Aktionsplan der Landesregierung. In diesem sind für alle Bereiche des Lebens Ziele zur Verwirklichung von gleichberechtigter Teilhabe genannt. Jetzt steht eine erste Zwischenbilanz an. Die Frage ist dabei, welche Maßnahmen wie weit umgesetzt sind und ob sich die beabsichtigten Ziele damit erreichen lassen. An manchen Stellen wird es nötig sein, auf die Umsetzung der Maßnahmen hinzuwirken. An anderen Stellen wird es aber auch erforderlich sein, Ziele und Maßnahmen anzupassen und dafür auch finanzielle Mittel einzufordern. Eines ist mir aber in jedem Fall sehr wichtig: dabei die Beteiligung der Menschen mit Behinderung zu stärken. Eine Beauftragte bzw. ein Beauftragter im Kreis bzw. im Land allein kann nicht die Welt verändern. Es ist wichtig, dass wir Beauftragten Unterstützung aus der Bürgerschaft erfahren. Deshalb möchte ich an den Rahmenbedingungen arbeiten, damit sich Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt (politisch) beteiligen können – als BürgerInnen, in Beiräten oder in Selbstvertretungsorganisationen. Die gesetzlichen Verände-

rungen der letzten Legislaturperiode müssen mit Leben gefüllt werden. Das gilt v. a. für das neue Schulgesetz, das Eltern nun ein Wahlrecht zwischen Inklusion an der Regelschule und dem Besuch eines sonderpädagogischen Bildungsangebotes einräumt. Bei der Umsetzung scheint es mir aber an einigen Stellen zu knirschen. Und schließlich wird es eine wichtige Aufgabe sein, die Umsetzung des neuen Bundesteilhabegesetzes auf Landesebene gut zu begleiten. Denn die Länder können manches selber durch Gesetze regeln. Dadurch kann aus einem zumindest suboptimalen Gesetz doch noch einiges an Verbesserungen folgen.

### **Wo steht Baden-Württemberg im Hinblick auf die Verwirklichung des Inklusionsgedankens?**

In der letzten Legislaturperiode sind viele Gesetze mit dem Ziel der Umsetzung von gleichberechtigter Teilhabe geändert worden. Davor war BW in vielen Bereichen im bundesweiten Vergleich ziemlich weit hinten dran. Mit dem neuen Schulgesetz, dem Landes-Behindertengleichstellungsgesetz, dem Landesinformationsfreiheitsgesetz oder der neuen Landesbauordnung sind wichtige Schritte gegangen worden. Aber Gesetze alleine reichen nicht. Sie müssen auch vor Ort, dort wo die Menschen leben, umgesetzt werden. Um ein Beispiel zu nennen: Die neue Landesbauordnung schreibt mehr Barrierefreiheit vor. Wenn dann in einer Kommune Bauanträge eingereicht werden, muss aber überprüft werden, ob diese Anforderungen auch erfüllt sind. Doch da hapert es dann zum Teil und Baugenehmigungen werden erteilt, obwohl beispielsweise keine barrierefreie Toilette eingeplant ist. Darauf zu achten, wird schlichtweg vergessen. Hier müssen MitarbeiterInnen der Verwaltung und ArchitektInnen noch viel besser geschult werden, damit die Überprüfung auf Barrierefreiheit selbstverständlich wird. Im Bereich Schule haben Eltern nun ein Wahlrecht, ob ihr Kind inklusiv oder an einem sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum beschult wird. Dafür ist die Beratung der Eltern ganz entscheidend sowie die

Gewährung der notwendigen Unterstützungsleistungen. Nach den „Fällen“ zu urteilen, die auf meinem Schreibtisch landen, sieht die Praxis dazu sehr unterschiedlich aus. Deshalb bin ich froh, dass hierfür jetzt ein Monitoring eingeführt wird. Denn um da nachsteuern zu können, braucht man immer Fakten, mit denen man die Problemlagen belegen kann. So müssen wir in allen Bereichen jetzt genau anschauen, was mit den veränderten gesetzlichen Grundlagen erreicht wurde und wo es eben Nachbesserungsbedarf gibt. Und in dem Landesinformationsfreiheitsgesetz haben wir beim barrierefreien Zugang zu Informationen den Anspruch auf angemessene Vorkehrungen nach der UN-BRK verankert.

### **Zuvor waren Sie viele Jahre Mitarbeiterin im Zentrum für selbstbestimmtes Leben in Stuttgart. An was erinnern Sie sich besonders gerne bzw. gibt es auch etwas, was Sie in Ihrer jetzigen Arbeit vermissen?**

Als ich dort angefangen habe, kam ich aus einer längeren Arbeitslosigkeit. Kein anderer Arbeitgeber hat mir eine Chance gegeben – wohl aus Angst, dass Menschen mit Behinderung dauernd krank sind und nicht so viel leisten können. Das ZsL hat mir eine Chance gegeben. Dafür bin ich bis heute dankbar. Außerdem waren wir ein gutes Team. Ich erinnere mich gerne an einige tolle Öffentlichkeitsaktionen, z. B. unseren Trauermarsch zum Sozialministerium. Jetzt sitze ich dort selbst mit meiner Geschäftsstelle. Dort melden sich natürlich auch viele Menschen mit Behinderung mit ihren Problemen. Aber ich bin natürlich nicht mehr so dicht dran in deren Begleitung. Das fehlt mir manchmal.

### **Wie beurteilen Sie den Wert von Selbsthilfe für Menschen mit Behinderungen?**

Selbsthilfe leistet einen unverzichtbaren Anteil bei Krankheits- und Behinderungsverarbeitung. Sie gibt den Menschen wichtige Hilfestellungen im Austausch, bei der Suche nach geeigneten Therapien, Hilfsmitteln oder den richtigen Anlaufstellen. Sie stärkt die Menschen. Einen anderen Ansatz hat Selbstvertre-

tung: Diese ist nicht diagnosebezogen und arbeitet daher behinderungsübergreifend und mehr politisch. Dieser Ansatz ist genauso wichtig. Denn auf der politischen Ebene ist es wichtig, dass möglichst viele sich zusammenschließen, um gemeinsam für ihre Anliegen zu kämpfen. Bei der Frage nach einem Teilhabegeld z. B. spielt es keine Rolle, welche Einschränkung jemand hat. Wichtig ist, dass jede/jeder die für sie/ihn nötige Unterstützung erhält.

### **KISS Stuttgart hat eine neue Homepage. Wir haben versucht, möglichst viele Kriterien zur Barrierefreiheit zu berücksichtigen. Was sagen Sie dazu?**

Mir persönlich gefällt die neue Seite sehr gut. Sie ist viel übersichtlicher, und man kann viel besser nach dem suchen, was einen interessiert. Aber ich bin keine Expertin für barrierefreie Mediengestaltung. Hier kann ich nur auf das generelle Motto der Behindertenbewegung verweisen: „Nichts über uns ohne uns.“ Deshalb kann ich nur den Rat geben, die Organisationen der betreffenden Personengruppen einzubeziehen – Blinden- und Sehbehindertenverband, Gehörlosen- und Schwerhörigenverband und Organisationen von Menschen mit Lernbehinderungen. Die kennen sich als ExpertInnen in eigener Sache viel besser mit den jeweiligen Erfordernissen aus.

### **Zum Schluss: Gibt es ein persönliches Motto oder einen Spruch, der Ihnen besonders gut gefällt?**

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“  
(mehrere mögliche Verfasser)

### **Frau Aeffner, herzlichen Dank für das Gespräch!**

#### **Kontakt**

Geschäftsstelle der  
Landes-Behindertenbeauftragten  
Schellingstraße 15, 70174 Stuttgart  
Tel. 0711 123-3554  
poststelle@bfbmb.bwl.de

Seminar mit Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner

## Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe

Beim Seminar am 25.03.2017 referierte Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Buchautorin des Ratgebers „Recht für Selbsthilfegruppen“ zur Frage, wie das Gebilde „Selbsthilfegruppe“ rechtlich einzuordnen ist, und machte die teilnehmenden Selbsthilfegruppenmitglieder u. a. fit in Fragen zu Schweigepflicht, Zeugnisverweigerungsrecht und unterlassene Hilfeleistung.

### Ist Verschwiegenheit in einer Selbsthilfegruppe obligatorisch?

Verschwiegenheit ist im Grundgesetz Artikel 1 und 2 als ein hohes rechtliches Gut verankert. Eine Verletzung – vorausgesetzt sie wird geahndet – kann strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Bestimmte Berufsgruppen, u. a. ÄrztInnen, PsychologInnen und bestimmte beratende Berufe, beispielsweise BeraterInnen in einer Suchtberatungsstelle, sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Nun könnte man die Überlegung anstellen, dies ließe sich auf die Beratungstätigkeit von Selbsthilfegruppen übertragen. Das ist jedoch keinesfalls zutreffend, denn aus dem Strafgesetz lässt sich keine Verpflichtung zur Verschwiegenheit auf den Bereich der Selbsthilfe ableiten. Diese muss zwischen den Beteiligten „zivilrechtlich“ vereinbart werden, und kann als Beschluss auf ganz unterschiedliche Art und Weise erfolgen. Da solche Vereinbarungen grundsätzlich formfrei sind, orientieren sich Selbsthilfegruppen an dem, was für sie am passendsten erscheint. Ob durch eine mündliche Einverständniserklärung oder durch schlüssiges Handeln, z. B. indem die Gruppe zu Beginn ihrer Treffen die Vereinbarung verliest und die Teilnehmenden stillschweigend ihr Einverständnis zum Ausdruck bringen, indem sie weiterhin am Treffen teilnehmen.



Rechtsexpertin Renate Mitleger-Lehner mit SeminarteilnehmerInnen

### Kann die Polizei GruppenteilnehmerInnen einer Suchtselbsthilfegruppe befragen?

Die Verpflichtung gegenüber der Polizei, über eine Straftat auszusagen, besteht nicht. Gegenüber Staatsanwaltschaft und Gericht – auf Aufforderung – hingegen schon. Die Strafprozessordnung regelt, welche Personengruppen gegenüber den beiden letztbenannten das Recht haben, von einem Zeugnisverweigerungsrecht Gebrauch zu machen. Genannt sind hier z. B. Angehörige von Beschuldigten und bestimmte Berufsgruppen wie ÄrztInnen oder TherapeutInnen. Explizit aufgeführt sind auch Beauftragte von Beratungsstellen für Fragen der Betäubungsmittelabhängigkeit. Die Frage, ob Selbsthilfegruppen im Bereich der Drogenabhängigkeit dieser Personengruppe gleichgestellt sind, beantwortet ein Beschluss des Bundesverfassungsgerichts vom 18.01.1996 (Az.: 2 BvR 2886/95). Er führt aus, dass TeilnehmerInnen aus der Selbsthilfe im Bereich der Drogensucht im Sinne der Strafprozessordnung keine staatlich

anerkannten BeraterInnen sind und somit das Zeugnisverweigerungsrecht nicht gilt.

### Wann bin ich als Beratende/r auf der sicheren Seite?

Mitglieder und GruppenleiterInnen tun gut daran, in der Beratung wie auch bei Veranstaltungen vorab klarzustellen, dass Sie aus eigener Betroffenheit heraus handeln. Der/Dem Beratenen muss klar sein, dass er/sie sich keinen ärztlichen oder psychologischen „Rat“ einholt. Mit Warnungen und Empfehlungen z. B. von pharmazeutischen Produkten, Kliniken und Fachleuten sollte achtsam umgegangen werden. Eindeutiges „Reklame machen“ ist zu vermeiden. Wer ein Produkt kritiklos lobt oder z. B. Werbeaussagen eines Herstellers häufig wiederholt, riskiert, mit dem Vorwurf des unlauteren Wettbewerbs konfrontiert zu werden. Sofern möglich, könnte man sich stattdessen auf den Wirkstoff des Produktes beziehen. Einer kritischen „redaktionellen“ Auseinandersetzung unter Angabe von Quellen steht nichts im

Wege. Wer beim Selbsterlebten bleibt, gibt seine Meinung wieder. Dafür wird man allenfalls belangt, wenn diese in Form der Verunglimpfung geschieht. In der Veranstaltung wurde klar, dass eine eindeutige juristische Beurteilung schwer möglich ist, da diese immer von der jeweiligen Situation abhängt. Erfreulich ist, dass straf- oder zivilrechtliche Verfahren im Bereich der Selbsthilfe so gut wie nie vorkommen.

#### Zur Vertiefung

- AG SPARK Ratgeber, Recht für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfezentrum München (Hg.), Renate Mitleger-Lehner ISBN 978-3-940865-02-1  
→ kann auch bei KISS Stuttgart ausgeliehen werden
- Renate Mitleger –Lehner „Verschwiegenheit/Zeugnisverweige-

rungsrecht/Unterlassene Hilfeleistung: Rechtsgrundlage für die Begleitung von Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen“ – Kurzfassung eines Vortrages zur 37. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V., Berlin:  
[www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2015/key@1876](http://www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2015/key@1876)

## Jahresbericht 2016 der KISS Stuttgart veröffentlicht

Jahresberichte sind immer eine gute Gelegenheit, die Aktivitäten des vergangenen Jahres Revue passieren zu lassen und einen Einblick in die Arbeit einer Stelle zu gewähren. Was bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart im Jahr 2016 los war, können Sie jetzt im Tätigkeitsbericht nachlesen. Er liegt vor als PDF auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) unter „Downloads der KISS Stuttgart“ und als gedrucktes Heft für Sie zum Mitnehmen in der Tübinger Straße 15. Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Spaß und Energie für die weitere Arbeit!



## Neuwahl der Vertreter für den Vergabeausschuss



Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können pauschale Förderung nach §20h SGB V bei der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen beantragen. Bei der Vergabe dieser Fördermittel muss die Selbsthilfe beratend mitwirken. Im Stuttgarter Vergabeausschuss sitzen neben der Vertreterin der Selbsthilfekontaktstelle noch drei VertreterInnen aus Selbsthilfegruppen. In der Sitzung am 16.02.2017 wurden die Vertreter für eine Dauer von drei Jahren neu gewählt. Es sind Uwe Bretschneider (Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e. V.), Hans Leipold (Selbsthilfegruppe Heumaden) und Walter Möller (SHG Schlafapnoe/Atemstillstand Großraums Stuttgart e. V.), die Sie hier im Bild zusammen mit Hilde Rutsch von KISS Stuttgart sehen.

## Großzügige Spenden für KISS

Anlässlich der Beisetzung von Jürgen Götzke, der lange Jahre in der Selbsthilfe aktiv war, wurde anstelle von Blumen um Spenden zugunsten von KISS Stuttgart gebeten. Die Trauergäste spendeten insgesamt 337,22 Euro. Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei den SpenderInnen – ebenso wie bei den vielen Anderen, die uns immer wieder mit größeren oder kleineren Beträgen unterstützen!

## Neue Postkarten

Erneut machen wir mit einer groß angelegten City-Cards-Kampagne Werbung für die Selbsthilfe in Stuttgart. Vom 22.06. bis 13.07.2017 und vom 14.09. bis 05.10.2017 können Sie unsere neue Motivserie „Graffiti“ an über 250 Standorten im Stadtgebiet mitnehmen – in Restaurants, Cafés, Bars, Kinos, Theatern, Jugendhäusern, Bibliotheken, Museen, Stadtteilzentren. Na dann: schreiben Sie mal wieder!

## Kurz berichtet

### Neue Wege gehen – Junge Menschen für die Selbsthilfe begeistern

Band 9 der NAKOS-Fachreihe „Konzepte und Praxis“ gibt einen Überblick über Formen des Selbsthilfe-Engagements jüngerer Menschen und zeigt Wege auf, die junge Leute zu einem Engagement in der Selbsthilfe motivieren können. Die Praxishilfe liefert anhand von „Good-Practice“-Beispielen viele Anregungen, die in der eigenen Arbeit aufgegriffen werden können. Die Broschüre ist online bestellbar unter [www.nakos.de/service/neuerscheinungen](http://www.nakos.de/service/neuerscheinungen)

### Unabhängigkeit der Selbsthilfe: Bericht zum Fachforum

In einem von NAKOS organisierten Fachforum mit dem Titel „Bestechend unbestechlich – Wie kann die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit wahren?“ beim Bundeskongress „Armut und Gesundheit 2017“ beleuchteten drei Referierende das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Im Mittelpunkt stand die Frage, was die gemeinschaftliche Selbsthilfe tun kann, um Beeinflussungsversuche etwa der Pharmaindustrie zu erkennen und sicherzustellen, sich nicht vereinnahmen zu lassen. Lesen Sie hier den Bericht: [www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@4784](http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@4784)

### Pflege-Broschüre: Was ist, wenn?

Mit der neuen Broschüre „Was ist, wenn? 22 Fragen zum Thema Pflege“ möchte das Stuttgarter Sozialamt Pfle-gende informieren und unterstützen, damit die Hilfe- und Entlastungsangebote der Stadt besser in Anspruch genommen werden können. Die MitarbeiterInnen der Pflegestützpunkte beim Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart beraten und unterstützen Sie, wo immer Sie Hilfe benötigen. Die Broschüre liegt in allen Rathäusern, bei den Pflegestützpunkten in der Eberhardstr. 33 und allen Stadtteilbüros des Bürgerservice „Leben im Alter“

kostenlos aus. Sie kann auch unter 0711 21659101 oder [psp-stuttgart@stuttgart.de](mailto:psp-stuttgart@stuttgart.de) bestellt werden. Mehr Infos und die Broschüre als PDF-Download finden Sie auf [www.stuttgart.de/pflegestuetzpunkt](http://www.stuttgart.de/pflegestuetzpunkt)

### Internet-Portal zur Geschichte der Lesben, Schwulen, Transgender, Transsexuellen, Intersexuellen und Queers in Baden-Württemberg

Ein vom Land Baden-Württemberg gefördertes und von der Universität Stuttgart betreutes Internet-Portal zur Geschichte der Lesben, Schwulen, Transgender, Transsexuellen, Intersexuellen und Queers in Baden und Württemberg ist online. Dort finden sich auch Interviews mit Baden-WürttembergerInnen im Alter von 70 bis 92 Jahren, die einen sehr berührenden Zugang zum Thema bieten. So gelangen Sie zum Internet-Portal: [www.lsbttiq-bw.de](http://www.lsbttiq-bw.de)

### KuKuK-TV geht neue Wege

KuKuK-TV ist ein YouTube-Sender, der aus einer gemeinsamen Ideenwerkstatt von Demenzbetroffenen und KünstlerInnen entstanden ist. Das Ziel: Regelmäßig aus der Perspektive von Menschen, die normalerweise nicht im Rampenlicht stehen, filmische Reportagen, Berichte, Portraits, Interviews und Tipps zu veröffentlichen. Das Themenspektrum reicht von Kunst und Kultur über Teilhabe und Inklusion, von Sport und Bewegung bis hin zu rechtlichen Fragen und Alltagstipps. Bei KuKuK-TV arbeiten Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen aktiv mit: Bei der Planung, in den Beiträgen, beim Dreh. Angegliedert ist KuKuK-TV bei der gemeinnützigen Organisation Demenz Support Stuttgart. Hier steht auch die fachliche Kompetenz zur Verfügung (Filmschnitt und -bearbeitung), auf die jeder zurückgreifen kann, der sich in das Programm einbringen möchte. KuKuK-TV ist ein Mitmachangebot für Menschen mit kognitiven Einschränkungen

ebenso wie für andere Personen und Stellen, die Teilhabe in die Tat umsetzen wollen. KuKuK-TV kann über [kukuk-tv@demenz-support.de](mailto:kukuk-tv@demenz-support.de) und Tel. 0711 9978714 kontaktiert werden. Mehr Infos auf [www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

### Umzug erfolgt – Freiwilligenagentur hat eine neue Adresse

Das Sachgebiet „Förderung bürgerschaftliches Engagement“ mit der Freiwilligenagentur ist Mitte April 2017 aus dem Europahaus in der Nadlerstraße ausgezogen. Die neue Adresse, unweit der alten, ist die Kronprinzstraße 13, 70173 Stuttgart. Dort im zweiten Obergeschoss finden interessierte BürgerInnen, aber auch Unternehmen vielfältige Informationen rund um das freiwillige Engagement und das Ehrenamt vor. Die Kontaktdaten der MitarbeiterInnen sind geblieben: E-Mail [freiwilligenagentur@stuttgart.de](mailto:freiwilligenagentur@stuttgart.de), Tel. 0711 216-57892, Fax 0711 216-57899. Weitere Infos auf [www.stuttgart.de/buergerengagement](http://www.stuttgart.de/buergerengagement)

### Spendenbescheinigung jetzt auch per E-Mail möglich

Vereine können ihren Spendern künftig Zuwendungsbestätigungen elektronisch übermitteln, wenn diese nach dem amtlichen Muster erstellt sind. Hintergrund dieser Info ist ein Schreiben des Bundesministeriums der Finanzen (BMF) vom 06.02.2017, das es gemeinnützigen Organisationen freistellt, wie sie künftig Zuwendungsbestätigungen übermitteln wollen. Eine Übermittlung mit Brief bleibt nach wie vor möglich. Die Übermittlung per E-Mail kommt hinzu. Die Form der Zuwendungsbestätigung bleibt erhalten – nach dem Ausdruck sind also beide Spendenquittungen optisch nach amtlichem Muster erstellt – lediglich der Weg der Übermittlung ist unterschiedlich. Weitere Infos auf [www.bundesfinanzministerium.de](http://www.bundesfinanzministerium.de) unter dem Suchbegriff „Spendenquittung“.

As times go by

## Festakt zum Jubiläum: 25 Jahre LAG KISS

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg feierte am 5. Dezember im Hospitalhof in Stuttgart ihr 25-jähriges Jubiläum mit RepräsentantInnen des Sozialministeriums, der Liga- und Kassenverbände, Parlamentarier des Landtags und AkteurInnen aus Selbsthilfegruppen.

Hilde Rutsch von der Kontaktstelle in Stuttgart erinnerte an die Anfänge und die Entwicklung in den 25 Jahren. Sie betonte vor allem, dass der fachliche Austausch in all den Jahren wesentlich zu einer Profilschärfung der Kontaktstellen beigetragen habe und es inzwischen 35 Mitglieder gibt. Bedauerlich sei, dass es aber noch weiße Flecken auf der Landkarte gäbe. Neben der Kernaufgabe, die allen Kontaktstellen gemein sei, nämlich die Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, unterscheide man sich aber auch in vielen Punkten: langjährige Kontaktstellen und solche, die kaum zwei Jahre bestehen, unterschiedliche Träger, unterschiedliche Finanzierungen, unterschiedlicher Umfang in der Art und Tiefe der Aufgabenerledigung.

Insgesamt sei mit der wachsenden Anerkennung der Selbsthilfe als vierte Säule im Gesundheitswesen auch der Anspruch nach Mitwirkung in immer mehr Gremien gestiegen. Dass die Betroffenenkompetenz zunehmend in Fachkreisen wahrgenommen werde, sei auch eine Bestätigung der geleisteten Arbeit in den letzten 25 Jahren. Die wachsende Aufgabenfülle für die Kontaktstellen sei aber dauerhaft ohne eine hauptamtliche Landeskoordinierungsstelle kaum mehr zu leisten. Mit dem Dank an das Land Baden-Württemberg für die Unterstützung mancher Kontaktstellen, aber auch dem Appell, dauerhaft eine Landeskoordinierungsstelle einzurichten,



*Diskussionsrunde mit ExpertInnen*

wagte Hilde Rutsch am Ende ihrer Begrüßung einen Blick in die Zukunft. Mit einem anstehenden Generationenwechsel in der Selbsthilfe, der Patientenbeteiligung sowie dem Öffnen der Selbsthilfestrukturen für MigrantInnen stünden große Herausforderungen bevor.

Minister Manne Lucha gratulierte in seinem Grußwort und hob auch die LAG KISS als wichtiges Forum für Erfahrungsaustausch, Fortbildung und Qualitätssicherung der Arbeit für die Gruppen vor Ort hervor. Er verwies auf die Mitgliedschaft der LAG KISS im Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, auf die Mitwirkung bei den Gesundheitskonferenzen und betonte, dass Selbsthilfe als spezielle Form des Bürgerschaftlichen Engagements Ausdruck einer lebenswerten und solidarischen Gesellschaft sei. Der Koalitionsvertrag der neuen Regierung unterstreiche an vielen Stellen die Bedeutung des Bürgerschaftlichen Engagements, wie etwa bei den Themen Integration und der Quartiersentwicklung, die er als Leuchttürme der politischen Arbeit in den nächsten Jahren sähe.

Mit dem Vortrag des am Institut für Medizinische Soziologie, Sozialmedizin

und Gesundheitsökonomie der Universität Hamburg arbeitenden Wissenschaftlers Christopher Kofahl ging die Veranstaltung in die fachliche Tiefe. In den von Hector Sala von der Selbsthilfekontaktstelle im Ortenaukreis und Bärbel Handlos vom Gesundheitstreff Mannheim moderierten Podiumsrunden wurde der eher wissenschaftliche Blick auf die Selbsthilfelandchaft dann in teilweise sehr persönlichen Statements durch Menschen aus der Selbsthilfe ergänzt. Von allen anwesenden AkteurInnen wurde betont, dass die Kontaktstellen für Selbsthilfeaktive inzwischen eine sehr anerkannte Einrichtungen darstellen, die sie nicht mehr missen wollen. Dass die Veranstaltung dann doch nicht zu fachlastig wurde, dafür sorgten zwischendurch die Künstler der Wilden Bühne aus Stuttgart, die (fast gleichalt wie die LAG KISS) ebenfalls auf 25 Jahre Bühnenerfahrung zurückblickt. Eines hat die Veranstaltung auf jeden Fall gezeigt: Selbsthilfe und die sie unterstützenden Selbsthilfekontaktstellen sind integraler Bestandteil einer modernen Bürgergesellschaft und eines modernen Gesundheitssystems.

*Johannes Fuchs  
Selbsthilfekontaktstelle Konstanz*

**Selbstbestimmung – Selbstvertretung – Inklusion – Empowerment!**

## Beratungsangebot des ZsL Stuttgart



Foto: ZsL Stuttgart

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit Behinderung, an deren Angehörige, an Schulen, Institutionen der Behindertenhilfe sowie an alle, die sich mit dem Thema „Behinderung“ in irgendeiner Weise konfrontiert sehen. Wir bieten Interessenvertretung, Beratung und Unterstützung für alle zum Thema Behinderung an.

Wir sind ein multiprofessionelles Team (Psychologin, Sozialarbeiterin etc.), leben alle selbst mit einer Behinderung und verbinden so unsere berufliche Qualifikation mit den persönlichen Erfahrungen. Die Ratsuchenden werden mit dem Ansatz der Peer Counseling Methode, (d. h. Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung) darin unterstützt, ihre eigenen Ressourcen zu finden und zu stärken, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

### Themen der Beratung können sein:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung
- Individuelle Lebensgestaltung: wie und mit wem will ich leben?
- Organisation und Finanzierung der persönlichen Assistenz bzw. Pflege

- sozialrechtliche Fragen
- Fragen zu Schule, Ausbildung und Beruf
- Persönliches Budget
- Hilfsmittelversorgung
- Unterstützung beim Auszug aus dem Elternhaus oder Heim
- Unterstützung im Umgang mit Ämtern und anderen Institutionen
- Fragen zu Liebe, Sexualität und Partnerschaft oder Einsamkeit
- Umgang mit Stress und belastenden Lebensereignissen

Wir beraten am Telefon, über Mail sowie im persönlichen Gespräch vor Ort. Die Beratung ist kostenlos.

Wir arbeiten und beraten behinderungsübergreifend nach den Grundsätzen der „Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. – ISL“. Sie ist die Dachorganisation der Zentren für Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen und wurde am 19.10.1990 von behinderten Frauen und Männern in Erlangen gegründet. „Behinderung“ wird nicht als Defizit aus einer medizinischen Perspektive definiert, sondern als Menschenrechtsthema verstanden.

Unsere Leitideen sind „Selbstbestimmung – Selbstvertretung – Inklusion – Empowerment“!

### Projekte und Themen

Neben unserer beratenden Tätigkeit sind wir auch in anderen Bereichen aktiv, die das Leben mit einer Behinderung betreffen. Wir sind in politischen Gremien, in Verbänden und sozialen Initiativen vertreten und setzen uns dort für Belange von Menschen mit Behinderung ein – immer unter der Zielsetzung eines selbstbestimmten Leben für behinderte Menschen. Themen, bei denen wir uns engagieren, sind zum Beispiel:

- Teilhabegesetz
- Selbstbestimmt Leben
- Barrierefreiheit
- Barrierefreier Tourismus
- LotsInnen Weiterbildung
- Projekt „BuntesMenschenLeben“
- Runder Tisch „Unterstützungs- und Präventionsangebote gegen (sexualisierte) Gewalt an Menschen mit Behinderung“
- Barrierefreies Geocaching
- Informationen zu den Angeboten des ZsL gibt es auf der Internetseite [www.zsl-stuttgart.de](http://www.zsl-stuttgart.de) und auf der Facebook-Seite [facebook.com/abszsl](https://www.facebook.com/abszsl)



### Infos und Kontakt

#### ZsL Stuttgart

Reinsburgstr. 56  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 7801858  
Fax 0711 2204133  
[info@zsl-stuttgart.de](mailto:info@zsl-stuttgart.de)  
[www.zsl-stuttgart.de](http://www.zsl-stuttgart.de)

## Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e. V. (DNG) – Selbsthilfegruppe Stuttgart

### Narkolepsie – was ist das?

Narkolepsie ist eine seltene, lebenslang andauernde Erkrankung, an der in Deutschland schätzungsweise 40.000 Menschen leiden. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten und ist aktuell nicht heilbar, aber behandelbar. Obwohl sie das tägliche Leben der Betroffenen sehr beeinträchtigt, beeinträchtigt sie in keiner Weise die Lebenserwartung. Narkolepsie ist eine organische, neurologische Erkrankung, d. h., sie hat eine körperliche Ursache und ist nicht psychisch bedingt. Bei Narkolepsie liegt eine Schlaf-wach-Störung vor, die bei Menschen mit Narkolepsie die Stabilität des Schlaf-wach-Rhythmus stört.

Tagesschläfrigkeit und Schlafattacken gehen mit ungewolltem Einschlafen einher, auch in ungewohnten Situationen, die der Betroffene nicht verhindern kann. Kataplexien (plötzlicher Verlust der Muskelanspannung) können z. B. zu einem Erschlaffen der Gesichts-

muskulatur, Weichwerden in den Knien oder sogar zum vollständigen Hinfallen führen. Beim gestörten Nachtschlaf der meist schnell einschlafenden Betroffenen sind die Tiefschlaf- und Traum-Phasen in ihrem Ablauf zeitlich verändert, der Schlaf wird „zerhackt“ und ist nur wenig erholsam. Unter hypnagogen Halluzinationen versteht man lebhaft, realistische und meist angstvolle Traum- bzw. Trugwahrnehmungen. Schlaf-lähmungen beim Einschlafen oder Aufwachen führen zu einem vollständigen Verlust des Muskeltonus mit Bewegungs-unfähigkeit des gesamten Körpers. Automatisches Verhalten führt bei starker Tagesschläfrigkeit der Betroffenen zu einer Art „Halbschlaf“, in dem fehlerhafte oder unsinnige Handlungen ohne bewusste Kontrolle ausgeführt werden. Auch Schlafwandeln kann auftreten sowie Depressionen in Folge der gesellschaftlichen Ausgrenzungserfahrung. Die Deutsche Narkolepsie-Gesell-

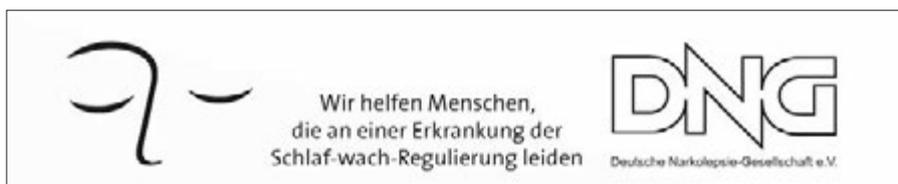
schaft e. V. (DNG) mit aktuell über 1.000 Mitgliedern ist der bundesweit älteste Selbsthilfeverband für Betroffene und Angehörige, mit einem wissenschaftlichen Beirat aus Schlafmedizinern und niedergelassenen FachärztInnen.

Die Selbsthilfegruppe Stuttgart und Umgebung der DNG lädt Betroffene und ihre Angehörigen zu Treffen in geschützter Atmosphäre zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch ein. Sie bietet Hilfe bei der Suche nach zertifizierten Schlaflaboren für eine gesicherte Diagnose und ÄrztInnen mit schlafmedizinischen Kenntnissen, ebenso bei Fragen zur Schwerbehinderung und Assistenz – gemäß dem Motto des Vereins: „Mit Narkolepsie aufgeweckt durchs Leben“.

#### Infos und Kontakt

##### Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e. V. (DNG) – Selbsthilfegruppe Stuttgart

Telefon 0711 833156  
shg-stuttgart@dng-ev.de  
www.dng-ev.de



„... dass diese Furcht zu irren schon der Irrtum selbst ist.“ (G. W. F. Hegel)

### Selbsthilfegruppe von Zwangserkrankten sucht andere Betroffene

Hast du schon einmal den Bus verpasst, weil du dir nicht glauben konntest, die Haustür wirklich abgeschlossen oder den Herd wirklich ausgemacht zu haben und deswegen alles mehrmals kontrolliert hast? Kämpfst du mit immer wiederkehrenden Gedanken, dass du anderen Schaden zufügen könntest? Wäschst du dir unzählige Male am Tag deine Hände und glaubst immer noch nicht, dass sie sauber sind? Führst du solche oder ähnliche Handlungen wiederholend aus und/oder hast du Gedanken, die du als störend,

unangenehm und unsinnig empfindest?

#### WIR AUCH!

Wir – eine Gruppe von Zwangserkrankten – treffen uns 1 - 2 Mal im Monat in den Räumen der KISS Stuttgart (Nähe Rotenbühlplatz). Wir tauschen uns über unser Leben, die Zwänge und Wege aus der Erkrankung aus. Hin und wieder bekommen wir dabei auch eine externe Unterstützung.

Wenn du gerne mehr über unsere Gruppe erfahren möchtest oder Interesse an einer Teilnahme hast, freuen

wir uns über deine Kontaktaufnahme! Gerne laden wir dich zu einem ersten Kennenlernen zu unserem Gruppentreffen ein.

Wende dich hierzu an die KISS Stuttgart. Dort werden dir unsere Kontaktdaten und weitere Informationen genannt. Du bist herzlich willkommen!

#### Infos und Kontakt

via **KISS Stuttgart**  
Telefon 0711 6406117  
info@kiss-stuttgart.de

## Wir stellen uns vor: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstillstand Großraum Stuttgart e. V.



Foto: SHG Schlafapnoe-Atemstillstand Stuttgart e. V.

Für den Großraum Stuttgart/Esslingen hat sich unsere Selbsthilfegruppe die Aufgabe gestellt, die Öffentlichkeit auf die immer noch wenig bekannte und gefährliche Krankheit mit ihren weitreichenden Folgen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes aufmerksam zu machen:

Aus unseren Erfahrungen stellen wir

immer wieder fest, dass die meisten Menschen das nächtliche Schnarchen als ziemlich lästig empfinden, in der Regel aber gar nicht wissen, dass sie unter Umständen an einer ernsthaften Krankheit (Schlafapnoe) leiden. Schlafapnoe sind Atemstillstände während des Schlafs, die die Betroffenen selbst nicht registrieren. Bei jedem Menschen treten diese Atemstillstände oder Apnoephasen auf. Dauern die Atemstillstände länger als zehn Sekunden und treten sie öfter als zehnmal pro Stunde auf, sollte eine Überprüfung durch interdisziplinäre FachärztInnen erfolgen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein eingetragener Verein mit derzeit 94 Mitgliedern. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25,00 € jährlich / Familienbeitrag 35,00 €.

Unsere Aktivitäten beinhalten 4 Mitgliederversammlungen jährlich, ein monatliches Treffen zur Maskensprechstunde, einen Jahresausflug (Besichtigung eines Schlaflabors mit Vortrag) und die Teilnahme an verschiedenen

Veranstaltungen (z. B. mit eigenem Stand auf der Messe Stuttgart). Der Erfahrungsaustausch unter unseren Mitgliedern steht natürlich an erster Stelle.

Gäste und Interessierte sind zu unseren Veranstaltungen jederzeit herzlich willkommen, natürlich bei freiem Eintritt. Sollten noch Fragen offen sein, sind wir gerne bereit, diese zu beantworten.

### Infos und Kontakt

#### Walter Möller, 1. Vorsitzender

Ulrichstraße 2  
73734 Esslingen  
waltermoeller@gmx.de  
Telefon 0711 3452337

#### Lothar Zank, 2. Vorsitzender

Postfach 700558  
70574 Stuttgart  
zanklothar@gmail.com  
Telefon 0711 760310

## Selbsthilfe im Zweiwochentakt: Allein statt einsam

Sie treffen sich an jedem zweiten Dienstag, die „Alleinlebenden ab 30 Jahren“. So knapp und präzise haben sie irgendwann einmal ihre Stuttgarter Selbsthilfegruppe benannt, von der niemand mehr so genau sagen kann, wie lange es sie eigentlich schon gibt. Wer alleine lebt, lebt für sich, mit sich und ohne all die anderen. Kein Partner und keine Partnerin, keine Familienangehörigen und meistens auch keine MitbewohnerInnen warten zu Hause. Für den einen kann das in Ordnung sein, den anderen mag es zermürben. Die eine liebt ihre Selbstständigkeit, die andere leidet unter ihrer Einsamkeit.

Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass Alleinleben alles andere als eine Seltenheit ist. Im Jahr 2014 gab es in Deutschland 16 Mil-

lionen Alleinlebende. Das entsprach gut einem Fünftel der Gesamtbevölkerung. Trotzdem ist dieses Fünftel eine Minderheit, denn für die restlichen vier Fünftel ist es normal, immer GesprächspartnerInnen in ihrer Wohnung zu haben. Wer in den eigenen vier Wänden keine ZuhörerInnen vorfindet, muss sich etwas einfallen lassen, damit das Alleinsein nicht zur Einsamkeit wird. Selbsthilfe zum Beispiel.

Der harte Kern der Alleinlebenden-Gruppe hat sich mit dem Alleinsein arrangiert. Keine Partnervermittlung und keine Eventagentur sei die Runde, betont einer ihrer Teilnehmer. Beides könne und wolle niemand in der Gruppe leisten. Was die Teilnehmenden zusammenhält, ist ihr Interesse an guten Gesprächen, was allerdings nicht ausschließt, dass es auch weiter-

reichende Unternehmungen geben kann. Wandern waren die erfahrenen Dauersingles schon häufiger, auch Silvester haben manche von ihnen schon zusammen gefeiert, und überhaupt sind alle offen für Anregungen. Offenheit gibt es auch für neue TeilnehmerInnen, die in die Gruppe kommen möchten.

Wer sich den „Alleinlebenden ab 30“ anschließen will, ist herzlich eingeladen, das zu tun. Die Gruppe trifft sich an den Dienstagen der geraden Kalenderwochen um 19:30 Uhr bei KISS in der Tübinger Straße 15 in Stuttgart.

### Infos und Kontakt

alleinlebende@t-online.de

## Freundeskreise für Flüchtlinge in Stuttgart

### Darauf sind wir stolz

Viele BürgerInnen engagieren sich ehrenamtlich, um den zahlreichen Geflüchteten zu helfen, die neu nach Stuttgart gekommen sind. Dazu haben sie sich in u. a. in 36 selbstorganisierten Initiativen zusammengeschlossen: den Freundeskreisen für Flüchtlinge (siehe Übersichtskasten). Diese Freundeskreise sind lose Zusammenschlüsse von Ehrenamtlichen, die geflüchtete Menschen in ihrem Stadtteil auf vielfältige Weise unterstützen.

#### Übersicht der Stuttgarter Freundeskreise für Flüchtlinge mit Kontaktinfos

- Freundeskreis Burgstallstraße  
www.freundeskreis-süd.de
- Freundeskreis Campus  
(Büchsenstraße / Breitscheidstraße)  
Alfred.Nicklaus@drs.de
- Freundeskreis Degerlocher Flüchtlinge  
www.fluechtlinge-degerloch.de
- Freundeskreis Flüchtlinge Botnang  
www.freundeskreis-fluechtlinge-botnang.de
- Freundeskreis Flüchtlinge Hasenwedel  
www.ff-hasenwedel.de
- Freundeskreis Flüchtlinge Rohracker-  
Frauenkopf  
www.rohracker-evangelisch.de/gruppen-  
und-angebote/freundeskreis-fluechtlinge
- Freundeskreis Flüchtlinge Stuttgart-  
Vaihingen-Rohr  
www.freundeskreis70565.jimdo.com
- Freundeskreis Flüchtlinge S-West  
www.freundeskreis-fluechtlinge-stuttgart-  
west.de
- Freundeskreis Flüchtlinge Universität  
Stuttgart  
freundeskreis@ia.uni-stuttgart.de
- Freundeskreis Flüchtlinge Untertürkheim  
www.freundeskreis-fluechtlinge-uth.de
- Freundeskreis für Flüchtlinge in  
Möhringen  
www.freundeskreis70567.de
- Freundeskreis Gorch-Fock-Straße 32  
www.freundeskreis-fluechtlinge-sillen-  
buch.de
- Freundeskreis Gottfried-Keller-Straße  
www.ff-z.de
- Freundeskreis Hallschlag www.freun-  
deskreis-hallschlag.de
- Freundeskreis Hedelfingen  
www.freundeskreise-stgt-who.de
- Freundeskreis Hofener Menschen  
www.hofener-menschen.de
- Freundeskreis Katharinenstraße  
Franziska.Schulze@agdw.de
- Freundeskreis Killesberg www.freun-  
deskreis-killesberg.de
- Freundeskreis Neckarpark  
www.freundeskreis-neckarpark.de
- Freundeskreis Nordbahnhofstraße  
nordbahnhofstrasse@aol.com
- Freundeskreis Obertürkheim  
www.freundeskreise-stgt-who.de
- Freundeskreis Plieningen-Birkach  
www.freundeskreis70599.de
- Freundeskreis Quellenstraße  
www.freundeskreisquellenstrasse.de
- Freundeskreis Schickardtstraße  
www.freundeskreis-süd.de
- Freundeskreis Stuttgart-Ost  
www.freundeskreis-stuttgart-ost.de
- Freundeskreis Süd - Böblinger Straße  
www.freundeskreis-süd.de
- Freundeskreis Wangen  
www.freundeskreise-stgt-who.de
- Freundeskreisinitiative Plieningen  
andrea.lindel@stuttgart
- Arbeitskreis Flüchtlinge Heumaden-  
Sillenbuch  
www.ak-fluechtlinge-heumaden.de
- Flüchtlingskreis Weilimdorf www.fluecht-  
lingskreis-weilimdorf.org
- Flüchtlingsfreunde Feuerbach  
www.ff-feuerbach.de
- Flüchtlingsfreunde Schlotwiese  
www.ff-schlotwiese.de
- Flüchtlingsfreunde Zazenhäuser Straße  
www.ff-z.de
- Stammheim hilft!  
www.stammheim-hilft.de
- Verein für internationale Jugendarbeit  
e. V. - Migrationsberatung für erwachse-  
ne Zuwanderer (MBE)  
www.vij-stuttgart.de
- Arbeitskreis Asyl Stuttgart (AK Asyl)  
www.ak-asyl-stuttgart.de

Wir haben mit einer dieser Ehrenamtlichen gesprochen: Annette Schäfer vom Freundeskreis Weilimdorf. In diesem Freundeskreis engagiert man sich für die Menschen, die nach neu nach Weilimdorf gekommen sind und hier eine neue Heimat suchen. Die Unterstützung geschieht in vielen Bereichen – stets mit dem Ziel, ihnen das Einleben zu erleichtern.

**Frau Schäfer, wie lang sind Sie schon beim Flüchtlingskreis Weilimdorf**

**dabei und was hat Sie damals bewogen, sich in diesem Bereich ehrenamtlich zu engagieren?**

Ich bin seit Herbst 2015 dabei. Ich möchte mit meinem Engagement den geflüchteten Menschen helfen, hier eine neue Heimat zu finden. Wichtig ist mir aber auch, deutlich zu machen, dass wir ein weltoffenes und gastfreundliches Land sind, das Menschen, die in Not geraten sind, gerne aufnimmt.

**Als 2015 die sog. Flüchtlingskrise Deutschland erreichte, bekamen die selbstorganisierten Initiativen zur Flüchtlingshilfe starken Zulauf und wurden auf einmal in ihrer Bedeutung anders wahrgenommen und stärker wertgeschätzt. Gleichzeitig stiegen aber die Herausforderungen und die Arbeitsbelastung der Engagierten, von denen manche sogar Anfeindungen ausgesetzt waren. Wie haben Sie diese Zeit erlebt und wie ist die Situation heute?**

Die Anfangszeit war eine große Herausforderung, weil wenig Zeit zur Vorbereitung blieb. Vieles musste aus dem Stand heraus organisiert und umgesetzt werden – aber gemeinsam haben wir es in Weilimdorf geschafft, die Flüchtlinge gut aufzunehmen und ihnen die ersten Schritte in ihr neues Leben zu erleichtern. Seitdem begleiten wir sie intensiv; viele von uns engagieren sich enorm und erfahren auch die entsprechende Anerkennung seitens der neuen Mitmenschen. Die meisten Flüchtlinge haben sich etabliert und stehen vor der großen Herausforderung, eine Wohnung und einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz zu finden. Sie hierbei zu unterstützen erfordert nach wie vor großes Engagement und einen langen Atem.

**Wie viele Mitglieder hat Ihr Flüchtlingskreis und wie setzt er sich zusammen?**

Der Flüchtlingskreis Weilimdorf hat ca. 200 Mitglieder aus allen Bevölkerungsschichten im Stadtbezirk. So unterschiedlich wie die Mitglieder, so unterschiedlich ist das Engagement. Alle gemeinsam tragen wir dazu bei, dass wir ein breites und sehr vielfältiges Angebot aufrechterhalten können. Darauf sind wir stolz.

**In Stuttgart gibt es 36 Freundeskreise für Flüchtlinge. Wie sieht die Zusammenarbeit aus?**

Die Zusammenarbeit erfolgt meist aus speziellen Anlässen, wenn z. B. Flüchtlinge aus einem Stadtbezirk in einen anderen wechseln. Darüber hinaus engagieren wir uns im stadtweiten Netzwerk und tauschen uns dort mit den anderen Kreisen und Gruppen aus, profitieren von deren Erfahrungen und bringen unsere Ideen und Aktionen dort ein.

**Was sind Ihrer Ansicht nach die Herausforderungen für die Zukunft und wo gibt es Verbesserungsbedarf?**

Die große Herausforderung besteht darin, die neuen Mitmenschen mit passenden, bezahlbaren Wohnungen und Ausbildungs- und Arbeitsplätzen zu versorgen. Das ist gerade in Stuttgart nicht einfach, da der Wohnungsmarkt sehr stark beansprucht wird und viele Menschen auf den Arbeitsmarkt drängen. Häufig verfügen die Flüchtlinge auch (noch) nicht über die notwendigen Voraussetzungen oder sind von Abschiebung bedroht. Hier stößt ehrenamtliches Engagement immer wieder an Grenzen, und Politik und Wirtschaft sind gefragt, mehr und passende Angebote zu machen.

**Frau Schäfer, vielen Dank für die Beantwortung unserer Fragen!**

## Interessierte gesucht: Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres direkt bei den angegebenen Kontaktadressen oder bei

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

### Angehörige von Borderlinebetroffenen

Es ist nicht leicht, wenn ein Familienmitglied an Borderline erkrankt ist, jedoch ist dies kein Grund sich zu schämen. In dieser geplanten Selbsthilfegruppe können Eltern, erwachsene Kinder und Geschwister von Borderlinebetroffenen Entlastung erfahren, indem sie über ihre Gefühle und Sorgen sprechen und sich gegenseitig den Rücken stärken. Diese Gründungsinitiative richtet sich an Angehörige, die an der Gründung einer Selbsthilfegruppe

interessiert sind. Weitere Infos bei KISS Stuttgart.

### Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V. – SHG Blasenkrebs Stuttgart

Am 03.07.2017 von 17:30 – 19:30 Uhr findet bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart ein Treffen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe statt, weitere Treffen sind geplant. Interessierte sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos unter blarris@online.de oder Telefon 0711 514532 Klaus Blarr

### Burn-out

Fühlen Sie sich ausgebrannt? Dauer gestresst – Alltag, Beruf, Familie sind zur schier unerträglichen Belastung geworden? Oft steht dann die Frage im Raum, wie man mit den täglichen Belastungen in Beruf oder Familie wieder besser klar kommt. Im Austausch mit Gleichbetroffenen fällt es manchmal leichter, herauszufinden, welcher Lösungsansatz zu den per-

sönlichen Verhältnissen am besten passt. Betroffene können sich bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart in eine Liste aufnehmen lassen.

### Emetophobie – Angst vor dem Erbrechen

Unser Anliegen ist Gleichgesinnte mit dieser Angststörung zu finden um gemeinsam dagegen anzugehen, da es bisher keine erfolgsversprechenden Therapien gibt. Uns ist wichtig zu zeigen, dass auch mit dieser Phobie ein normales Leben möglich ist, zudem die angstbesetzte Situation einen natürlichen Vorgang darstellt. Unser Wunsch ist, dass in der Gruppe ein Austausch über die damit verbundenen Gefühle und Gedanken stattfindet, denn eine Flucht oder eine Vermeidung ist nicht möglich. Wichtig ist uns auch, dass wir uns Mut machen und einen besseren Umgang mit der Phobie lernen, damit ein Zurückfinden in ein normales Leben stattfinden kann. Betroffene sind herz-

lich eingeladen, zu unseren Treffen am 1. und 3. Montag im Monat um 17:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Weitere Infos bei KISS Stuttgart.

### **Erythrophobie – Angst vor dem Erröten**

Das Gefühl, dass einem das Blut ins Gesicht schießt, z. B. bei Ansprachen vor Menschengruppen oder im Gespräch, kennen viele. Entwickelt sich daraus eine Phobie, dann neigen Betroffene dazu, die angstausslösende Situation zu vermeiden. Es heißt zwar, man sollte sich der Situation stellen, doch das ist einfacher gesagt als getan. Kennen Sie auch das beklemmende Gefühl der Angst vor dem Erröten? Kostet es Sie viel Kraft mit dieser Angst umzugehen? Fühlen Sie sich dadurch in Ihren sozialen Kontakten gehemmt? Und haben Sie darüber hinaus den Wunsch, mit anderen Betroffenen zu reden und sich gegenseitig Hilfestellung zu geben? Zu diesem Thema startet demnächst eine Selbsthilfegruppe. Weitere Infos bei KISS Stuttgart.



### **Hat uns der Storch vergessen?**

„Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

suchen wir Paare, die auf künstliche Befruchtung angewiesen sind. Wir möchten das Schweigen im Wartezimmer durchbrechen, andere Betroffene mit Kinderwunsch kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen: Über unseren Alltag, unsere technischen Fragen, unsere Ängste und Hoffnungen rund um das Kind, das (noch?) auf sich warten lässt.“ (J. und H. F.) Weitere Infos bei KISS Stuttgart.

### **FA – FoodAddicts in Recovery (Anonyme Esssüchtige in Genesung)**

„FA“ ist eine Gemeinschaft von Menschen, die von Esssucht genesen, indem sie ihre Erfahrung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wer glaubt, mit dem Essen Pro-

bleme zu haben oder es herausfinden möchte, ist herzlich eingeladen zu unseren Meetings jeden Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Näheres unter [alemrac@gmx.de](mailto:alemrac@gmx.de)

### **Frauen in den Wechseljahren**

Die Wechseljahre können das Leben einer Frau auf den Kopf stellen, sie mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen überraschen, ihr den Schlaf rauben, ihr seelisches Gleichgewicht ins Wanken bringen. Der Austausch mit anderen Frauen in den Wechseljahren kann dazu beitragen mit den körperlichen und gefühlsmäßigen Veränderungen besser umzugehen. Eine Betroffene sucht andere Frauen in den Wechseljahren, die an einem Austausch interessiert sind und gemeinsam mit ihr eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema starten wollen. Weitere Infos bei KISS Stuttgart.

### **MigräneLiga e. V. Deutschland**

Demnächst startet in Stuttgart eine Migräne Selbsthilfegruppe. Geplante Themen sind u. a. Behandlung bei Migräne mit bewährten und neuen Medikamenten, Naturheilverfahren und neue Methoden. Darüber hinaus soll es Raum für einen Austausch geben. In Kürze weitere Infos unter [www.migraeneliga.de/selbsthilfgruppen/in-ihrer-naehe-finden.html](http://www.migraeneliga.de/selbsthilfgruppen/in-ihrer-naehe-finden.html)

### **Nesselsucht (Urtikaria)**

Nesselsucht ist die Bezeichnung für eine krankhafte Reaktion der Haut, die sich je nach Betroffenheit und Ausprägung von der leichten Hautrötung bis zur Quaddelbildung äußert und mit unangenehmem Juckreiz einhergeht. Betroffene Kinder und ihre Eltern kommen oft an ihre Grenzen, wenn kaum eine Behandlung die ersehnte Linderung herbeiführt. Ein Austausch von Erfahrungen und Informationen kann dazu beitragen, das Leben mit der Erkrankung etwas erträglicher zu gestalten. Hierbei kann schon der Kontakt zwischen zwei Betroffenen hilfreich sein. Eine Mutter sucht den

Austausch mit einzelnen Müttern, Vätern und Betroffenen. Gerne kann daraus auch eine Selbsthilfegruppe entstehen. Weitere Infos bei KISS Stuttgart

### **Neurodermitis**

Charakteristisch für diese Hauterkrankung sind entzündete und heftig juckende Ekzeme, die schubweise auftreten und die Erkrankten sehr unterschiedlich beeinträchtigen. Am häufigsten sind Gesicht und Hände betroffen. Neurodermitis ist nicht ansteckend. Dennoch schreckt das Umfeld oft vor dem Kontakt mit Betroffenen zurück. Der Austausch von Informationen und unterschiedlichen Erfahrungen kann dazu beitragen, mit den Symptomen und Folgen dieser Erkrankung besser klar zu kommen. Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Weitere Infos bei KISS Stuttgart.

### **Psychose – Erfahrene**

Betroffene, die den Austausch über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung suchen und sich in einer Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung mit anderen Psychose-Erfahrenen zusammenschließen möchten, können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste zur Gründung einer Selbsthilfegruppe aufnehmen lassen. Weitere Infos bei KISS Stuttgart.

### **Weitere neue Selbsthilfegruppen/ Gründungsinitiativen**

- Endometriose
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Gruppe für Frauen mit Stalking-Erfahrungen
- Hyperhidrose
- Selbsthilfegruppe für berufstätige Frauen mit Burnout-Erfahrung
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Schizophrenie
- Ü 50 - Gruppenangebot für Frauen über 50 (Zielgruppe: Frauen mit einer Sucht)
- Wir wollen ein Kind! (Zielgruppe: Lesben)

## Seminare für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

## Grenzen setzen

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Folgende Themen und Fragen werden uns dabei besonders beschäftigen:

- Grenzen erkennen: Woran erkenne ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenzen überschritten werden?

- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenzen überschritten worden sind?
- Grenzüberschreitungen vermeiden und Verantwortung abgeben: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenzen gewahrt bleiben? Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen?

Das Seminar setzt an den konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der TeilnehmerInnen an. Mit Hilfe kreativer

Übungen und Rollenspielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden.

**Termin:** Samstag, 22.07.2017, 10:00 – 16:30 Uhr

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

**Referent:** Götz Liefert, Diplompädagoge, Supervisor

**Anmeldung** bis 04.07.2017

## Singen – ein Weg zur Lebensfreude und zu uns selbst

Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das uns helfen kann, wieder in Kontakt mit unserer Lebensfreude und Kraft zu kommen. Dieses Angebot richtet sich auch an „Sing-Amateure“, denn Singen ist etwas, das jedem Menschen offen steht. Unser Motto: „Es gibt keine Fehler, nur Variationen!“ Wir singen zusammen ermutigende Lieder aus

verschiedenen Weltkulturen – ganz ohne Noten, jenseits von Leistung, einfach und freudig. Mal melodisch beschwingt und tanzend, mal meditativ. An diesem Tag sind alle willkommen, die eintauchen möchten in herzerfrischenden Gesang, heilsamen Klang, achtsame Begegnung, Entspannung, Regeneration und Stille.

**Termin:** Samstag, 16.09.2017, 11:00 – 15:00 Uhr

**Ort:** AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

**Referentinnen:** Martina Mackamul und Katrin Zojer, zertifizierte Singleiterinnen der Akademie Singen und Gesundheit

**Anmeldung** bis 31.08.2017 bei KISS Stuttgart

## Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Impulsreferat: Wer lacht, hält durch! – Die sieben Wirkungen des Humors. Zum Austauschtreffen sind Mitglieder aus allen Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Initiativen herzlich eingeladen. Es bietet die Möglichkeit andere Engagierte kennenzulernen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren. Die Teilnahme und ein kalter Mittagsimbiss sind kostenfrei.

Die Autorin Mary Poole sagt es in aller Knappheit: „Lachen wappnet fürs Leben.“ Ein Lachen schenkt uns Freiheit für einen Augenblick und das Lachen gönnt uns sogar einen kleinen Sieg. Am Vormittag erfahren wir von An-

dreas Wulf, was das Wesen des Humors ausmacht und die Unterschiede zwischen Witz, Spaß, Ironie und Clownerie. Was das Eigene des „großen“ Humors ist. Dieser Humor ist eine Frucht menschlicher Reife und Versöhnung, mit sich selbst und dem Leben, trotz allen Elends, trotz aller Enttäuschungen und Beschränktheiten.

Humor ist also nicht nur eine kostbare Begabung, sondern auch das Ergebnis unserer Selbsterziehung. Humor „hat“ man nicht allein, man kann ihn auch „entwickeln“. Somit entscheide ich, ob ich etwas humorvoll oder humorlos sehe, auffasse, mache und erlebe. In diesem Vortrage lernen Sie auch die 7 Wirkungen des Humors kennen, die

uns zu einem besseren Gleichgewicht verhelfen.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit Fragen aus Ihrer Gruppenarbeit zu stellen, zu denen Sie von den Erfahrungen anderer profitieren möchten. Diese Themen werden in Kleingruppen vertieft.

**Termin:** Samstag, 21.10.2017, 10:30 – 15:30 Uhr

**Ort:** Bürgerzentrum West, Bebelstr.22, 70193 Stuttgart

**Referent:** Andreas Wulf, Kommunikationstrainer, Bildungsreferent; Mitarbeiterinnen der KISS Stuttgart

**Anmeldung** bis 03.10.2017 bei KISS Stuttgart

## Informationsveranstaltungen für Fachleute

### Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Wir bieten Fachleuten aus dem Gesundheits- und sozialen Bereich an, Ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu

gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können. Ergänzend zur fachlichen Sicht berichten Gruppenmitglieder ganz konkret über ihre Erfahrungen.

**Termin:** Freitag, 29.09.2017,  
11:00 – 12:30 Uhr

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

**ReferentInnen:** Jan Siegert, KISS  
Stuttgart, Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Anmeldung** bis 22.09.2017 bei KISS  
Stuttgart

### Fachtag: 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, 25.10.2017,  
14:30 – 17:30 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15  
**ReferentInnen:** Daniela Fuchs, KOSA  
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg,

Jan Siegert, Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart, Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Anmeldung** bis 15.10.2017 bei KISS  
Stuttgart

## Kostenlos abonnieren

### Newsletter

Welche Selbsthilfegruppen werden neu gegründet? Was gibt es Neues, was hat sich verändert, was ist zu beachten? Welche Veranstaltungstermine stehen an?

Unser Newsletter bietet viele Informationen für Interessierte und für Selbsthilfegruppen. Sie können ihn auf [www.kiss-stuttgart.de/newsletter](http://www.kiss-stuttgart.de/newsletter) ganz einfach per E-Mail abonnieren.

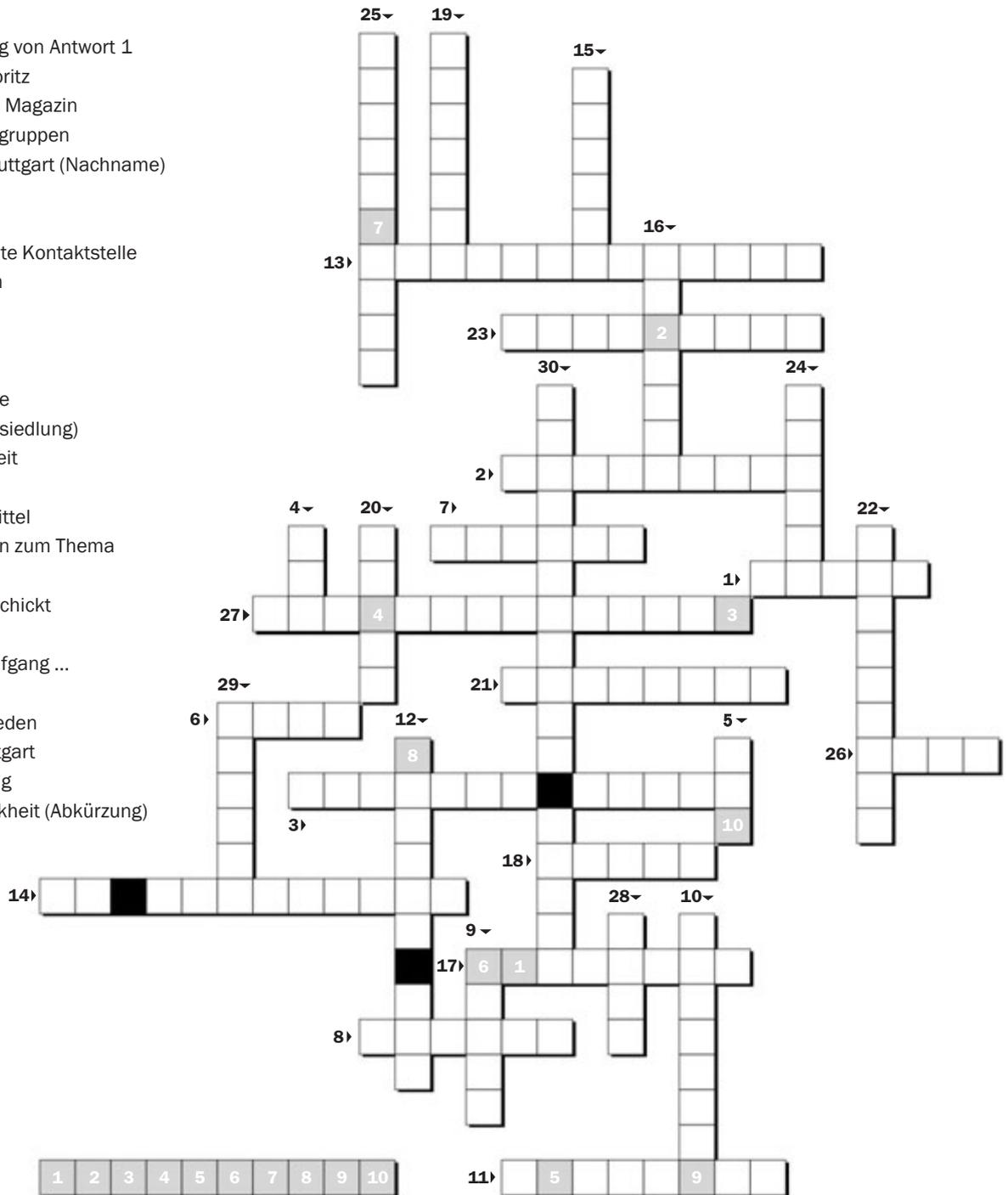
### WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

WIR, das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin, erscheint alle sechs Monate Artikel und widmet sich in jeder Ausgabe neuen Themen, die für die gemeinschaftliche Selbsthilfe eine Rolle spielen. Bestehende und neue Selbsthilfegruppen werden vorgestellt oder melden sich in Artikeln zu Wort. Wichtige AkteurInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich stehen in Interviews Rede und Antwort. Und natürlich finden Sie hier auch Veranstaltungshinweise und Tipps.

Wenn Sie WIR kostenlos abonnieren möchten, geben Sie uns einfach Bescheid unter Tel. 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) und wir schicken es Ihnen zweimal im Jahr per Post zu.

Kreuzwörterrätsel

1. Meistgelesenes Buch
2. Bewegtbild-Umsetzung von Antwort 1
3. Autor von Max und Moritz
4. Stuttgarter Selbsthilfe Magazin
5. Abkürzung Selbsthilfegruppen
6. Oberbürgermeister Stuttgart (Nachname)
7. Kinderkrankheit
8. Fluss durch Stuttgart
9. Abkürzung bundesweite Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
10. Stuttgarter Zoo
11. Stadt am Bodensee
12. Schweizer See
13. Stuttgarter Grünanlage
14. Architekt (Weissenhofsiedlung)
15. Lateinisch für Krankheit
16. Suchtmittel
17. Englisch für Rauschmittel
18. Selbsthilfeorganisation zum Thema Multiple Sklerose
19. Schwäbisch für ungeschickt
20. Vogel
21. Krimischriftsteller Wolfgang ...
22. Stadtteil von Stuttgart
23. Hauptstadt von Schweden
24. Partnerstadt von Stuttgart
25. Psychische Erkrankung
26. Immunschwächekrankheit (Abkürzung)
27. Merkmal von Selbsthilfegruppen
28. Deutsche Hauptstadt (bis 1990)
29. Nadelbaum
30. Weltwunder



Mitmachen und gewinnen

Lösungswort gefunden? Dann schreiben Sie es uns **bis 01.10.2017** per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir ein Set bestehend aus unserer original KISS-Tasse „Wer seine Träume verwirklichen will, muss erst einmal aufwachen“ und der KISS-Powerbank, mit der Sie Ihr Smartphone unterwegs wieder aufladen können.





### Das Geheimnis des Wandels

Konzentriere nicht all Deine ganze Kraft auf das Bekämpfen des Alten, sondern darauf, das Neue zu formen.

*Sokrates*

#### Werbung für Ihre Gruppe

### Vorstellungstext im WIR Magazin

Möchten Sie, dass mehr Menschen den Weg in Ihre Gruppe finden? Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen können sich kostenfrei im Stuttgarter Selbsthilfe Magazin WIR vorstellen und so auf sich aufmerksam machen.

Mehr Infos auf [www.kiss-stuttgart.de/werbung-fuer-ihre-gruppe](http://www.kiss-stuttgart.de/werbung-fuer-ihre-gruppe) oder bei Jan Siegert, Tel. 0711 6406117

oder per E-Mail unter [j.siegert@kiss-stuttgart.de](mailto:j.siegert@kiss-stuttgart.de)

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang November 2017, Redaktionsschluss ist der 15.10.2017.

#### Impressum

##### Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon 0711 6406117

Fax 0711 6074561

[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

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

Vorständin: Hilde Rutsch

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

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Greta Garle

**Druck:** Göhring Druck

**Auflage:** 4200



Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg.

KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

#### **GEMEINSAM GEHT ES BESSER!**

In über 550 Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen unterstützen Menschen sich gegenseitig. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung.

#### **SELBSTHILFEGRUPPE FINDEN UND GRÜNDEN**

KISS Stuttgart hilft, Kontakt zu anderen Menschen in gleicher Situation zu bekommen. Wir beraten Sie gern, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten, anonym und kostenlos.

#### **UNTERSTÜTZUNG FÜR GRUPPEN**

Räume für Treffen, Hilfe bei Problemen, Kontakte zu Fachleuten, Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Vernetzung – KISS Stuttgart unterstützt Selbsthilfegruppen und -initiativen bei Ihrer Arbeit.

#### **KONTAKT**

##### **Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart**

Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117 | Fax 0711 6074561  
info@kiss-stuttgart.de | www.kiss-stuttgart.de

#### **TELEFONISCHE SPRECHZEITEN**

##### **Information und Beratung**

Telefon 0711 6406117

Montag	14 – 16 Uhr 18 – 20 Uhr
Dienstag	10 – 12 Uhr
Mittwoch + Donnerstag	14 – 16 Uhr

#### **PERSÖNLICHE SPRECHZEITEN**

##### **Persönliche Beratung ohne Voranmeldung**

Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart

Mittwoch	18 – 19 Uhr
Donnerstag	12 – 13 Uhr

Offene Tür  
Zugang zu Informationsmaterialien  
Montag – Donnerstag 17 – 20 Uhr

