



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

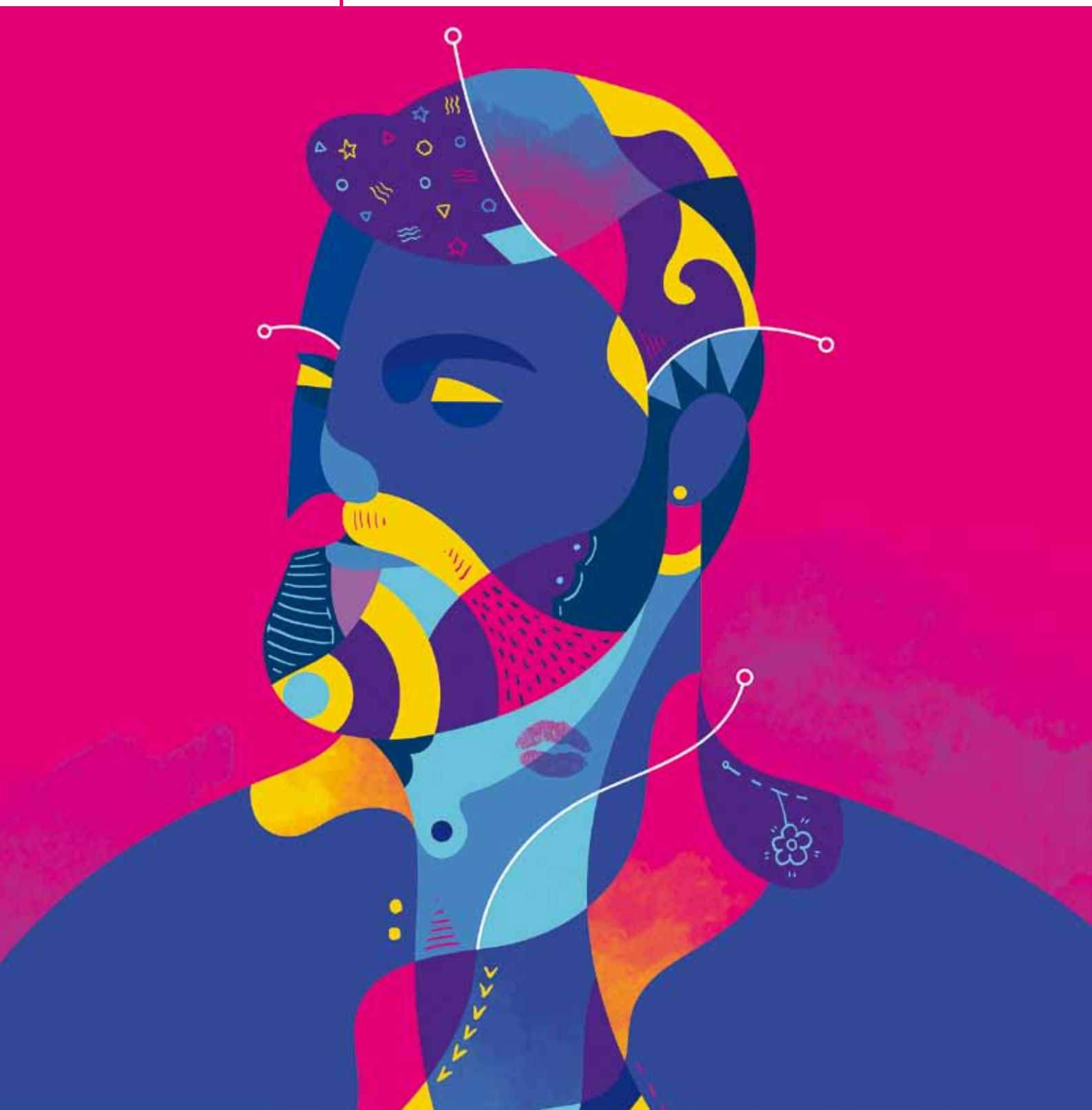
01 | 2018

MÄNNERGESUNDHEIT

MÄNNER ALTERN ANDERS

PROJEKT „MEINPLAN STUTTGART“
IHRE PILLEN RICHTIG NEHMEN

BEZAHLUNG EHRENAMTLICHER VORSTÄNDE
WISSENSWERTES FÜR GEMEINNÜTZIGE VEREINE



THEMENSPIEGEL

4 _ MÄNNERGESUNDHEIT

Männer altern anders

7 Interview mit Prof. Dr. Eckart Hammer

8 Selbsthilfegruppen suchen und finden
Beratung für Männer in Stuttgart

10 _ PROJEKT „MEINPLAN STUTTART“

12 _ BEZAHLUNG EHRENAMTLICHER VORSTÄNDE

AUS DER KISS STUTTART

14 Unsere neue Kollegin
Bericht vom Seminar „Es liegt was
in der Luft“

15 Fünf Jahre „In-Gang-Setzer®“
Jahresbericht 2017
Schließzeiten KISS Stuttgart

AKTUELLES

16 Josef Brotzer gestorben
Bildnachweise

17 Vereinsradio: Dein Verein auf Sendung
Kreativprofis unterstützen Soziales
Telemedizin: Modellprojekt in Stuttgart
testet digitale Sprechstunde

18 Die neue Psychotherapeuten-Richtlinie

19 Neue EU-Datenschutzgrundverordnung
Kurz berichtet

EINBLICK

20 Selbsthilfegruppen stellen sich vor
Selbsthilfegruppe OA – Overeaters
Anonymous

21 Selbsthilfegruppe „Skin Picking,
Trichotillomanie und Nägelkauen“
Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

22 Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

24 Seminare und Infoveranstaltungen für
Mitglieder von Selbsthilfegruppen

25 Informationsveranstaltungen für
Fachleute

26 Kreuzworträtsel

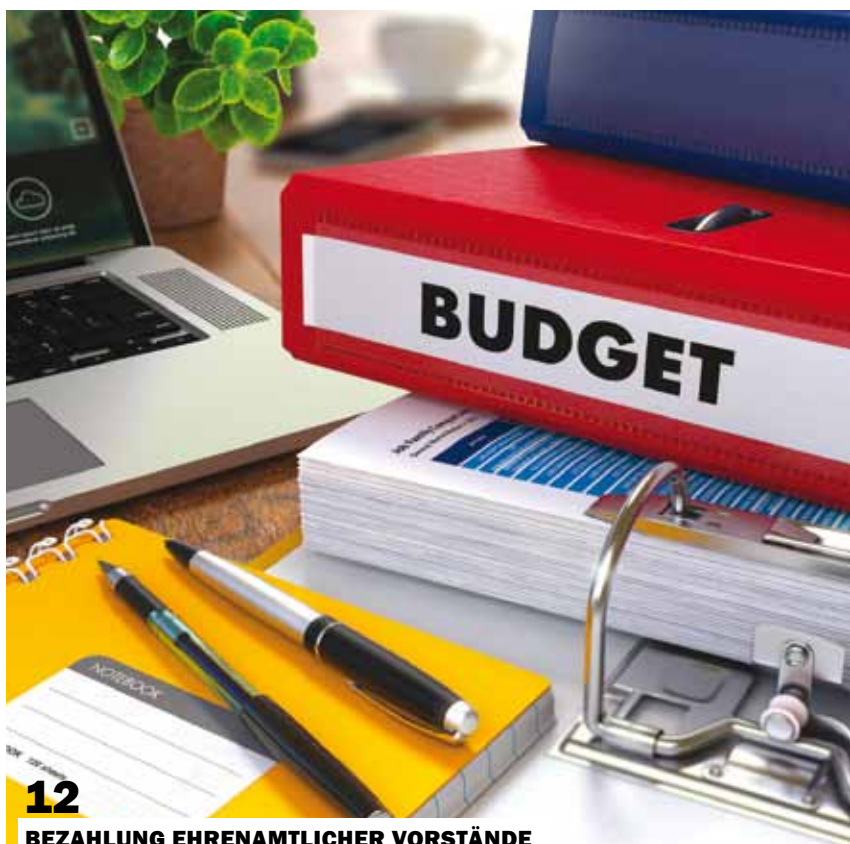
27 Zeichnung
Aktualisierung unseres Verteilers
Impressum



4

MÄNNERGESUNDHEIT

■ Oh Mann! Statistiken belegen, dass es um die Gesundheit der Männer signifikant schlechter bestellt ist als um die Frauengesundheit. Wir widmen uns den Fragen, warum das so ist, was das mit dem Altern zu tun hat und wo Männer Unterstützung finden können. ■



12

BEZAHLUNG EHRENAMTLICHER VORSTÄNDE

■ Die Entlohnung von Vorstandsmitgliedern gemeinnütziger Vereine ist ein Thema, das immer wieder Unsicherheit und Kopferbrechen bereitet. Der Paritätische BW erläutert mit einer Fachinformation die gesetzlichen Rahmenbedingungen. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ „Wann ist ein Mann ein Mann?“ fragte einst Pöple-gerade Herbert Grönemeyer in seinem Song „Männer“. Bis heute gibt es keine allgemeingültige Antwort auf diese Frage. Im Zeitalter des Individualismus lösen sich die starren Rollenbilder der Geschlechter mehr und mehr auf. Manche Themen aber halten sich hartnäckig und sind generationenübergreifend zu beobachten. Dazu gehört das verbesserungswürdige Gesundheitsbewusstsein des „typischen“ Mannes – in diesem Heft unser Schwerpunkt. Wir lassen ab Seite 4 aktuelle Statistiken für sich selbst sprechen, aber auch Prof. Dr. Eckart Hammer zu Wort kommen, der als Experte für Männer in der zweiten Lebenshälfte in einem Gastbeitrag das männliche Altern pointiert betrachtet. Natürlich geben wir aber auch einen Überblick, wo sich Männer in Stuttgart Unterstützung holen können.

Was gibt es sonst noch Wissenswertes? Auf den Seiten 10 und 11 stellt Ihnen Simone Schmidt-Goretzky vom Gesundheitsamt eine neue Möglichkeit vor, die Einnahme von Medikamenten besser zu dokumentieren und zu planen. Ab Seite 12 geht ein Fachartikel der Frage nach, ob und wie Vereine die Arbeitsleistung ihrer ehrenamtlichen Vorstände entlohnen können.

Wir berichten ab Seite 16 über ein neues Radioformat für Vereine, über Kreativprofis, die ehrenamtlich Menschen aus dem sozialen Bereich bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen sowie über das Stuttgarter Modellprojekt für eine digitale Arzt-Sprechstunde. Erfahren Sie neben weiteren Meldungen auch mehr über die überarbeitete Psychotherapeuten-Richtlinie und die neue EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Wie immer stellen wir Ihnen Stuttgarter Selbsthilfegruppen sowie zahlreiche aktuelle Neugründungen von Gruppen vor und informieren über anstehende Termine für Seminare und Infoveranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass sich die eine oder andere Information für Sie als hilfreich erweist! ■

Das Team der KISS Stuttgart

**10****PROJEKT „MEINPLAN STUTTGART“**

■ Der Medikationsplan hilft Menschen, die viele Medikamente einnehmen, dabei, den Überblick zu behalten und die Arzneimittelsicherheit zu erhöhen, da die behandelnden Fachleute mit Hilfe des Plans Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten erkennen können. ■

Männergesundheit

Beim Fachtag Männergesundheit Ende Februar diesen Jahres im Stuttgarter Rathaus präsentierte das Gesundheitsamt auf Grundlage der Krankenhaus-Statistiken und Ergebnisse der Bürgerumfrage Fakten zur lokalen Situation.

War das subjektive Gesundheitsempfinden im mittleren Alter noch angeglichen (78 % der Männer und 79 % der Frauen in Stuttgart geht es gut oder sehr gut), empfinden Männer eine zunehmende Verschlechterung des Gesundheitsbefindens im Altersverlauf. 44 % der über 65-Jährigen beurteilen es als mittelmäßig oder schlechter (Bundesdurchschnitt 39 %). Bei niedrigerem Einkommen ist der Anteil noch höher, erst ab einem Einkommen über 2000 Euro zeigten sich keine Unterschiede mehr. Der Anteil der Männer mit dauerhaften krankheitsbedingten Einschränkungen ist in den Altersgruppen ab 55 höher als bei den Frauen

Männer altern anders

Der Mann jenseits der 50 ist ein in der Sozialforschung weithin unbekanntes Wesen. Während die Situation der Frauen im Alter relativ gut beforscht ist, haben sowohl die Gerontologie als auch die Männerforschung den alternden Mann als Mann meist „übersehen“. So kommt es, dass eine Reihe kritischer Lebensereignisse, die das Altern des Mannes begleiten, zu wenig beachtet und häufig verdrängt werden.

Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?

Arbeit ist für Männer die wichtigste Säule ihrer Identität. Die Entberuflichung ist der klassische Altersmarker, der in Österreich früher darum auch mit „ableben“ bezeichnet wurde. Zwar erlebt die Mehrheit der Erwerbstätigen den Übergang in den Ruhestand als entlastend und befreiend, für die meisten ist er jedoch übergangslos, abrupt und liegt auf Grund von Erwerbsunfähigkeit, betrieblichen Vor-

und in den letzten Jahren angestiegen. Obwohl Männer seltener aufgrund von Depressionen stationär aufgenommen werden als Frauen, fällt der Anteil der Männer mit Krankenhausaufenthalt auf Grund psychischer Störungen höher aus. Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol waren 2015 die Top 1-Diagnose bei Männern (5,9 % aller Krankenhausaufenthalte). Alarmierend sind die Zahlen zur Suizidalität: Insgesamt ist die Selbstmordrate bei den Männern in Stuttgart doppelt so hoch wie bei den Frauen – und auch höher als im Bundesdurchschnitt. Im höheren Lebensalter steigt die Diskrepanz weiter an.

Da die problematischen Ergebnisse der Männer in der zweiten Lebenshälfte besonders hervorstechen, geben wir nun das Wort ab an Prof. Dr. Hammer, der die „Männer im Unruhestand“ zu seinem Fachgebiet gemacht hat.

ruhestandsregelungen oder Arbeitslosigkeit häufig deutlich vor dem ursprünglich geplanten Ausscheiden. Heute ist nur noch etwa die Hälfte der 60 - 65-jährigen Männer erwerbstätig, während dies 1970 noch über zwei Drittel waren. So kann die (erzwungene) Entberuflichung zur großen Krise werden, die erhebliche Anpassungsleistungen und eine so umfassende Neuorientierung erfordert, wie sie vielen Männern kaum je zuvor im Leben abverlangt wurde:

- Der Status als Ernährer und der öffentliche Status gehen verloren.
- Die Tagesstrukturierung muss neu gefunden werden.
- Neue Aufgaben, Betätigungen, neuer Sinn wollen entdeckt werden.
- Der rollenlose Zustand als Rentner bedeutet für viele, zum ersten Mal im Leben ihre Rolle selbst definieren und gestalten zu müssen.





- Die lang ersehnte Freizeit ohne Berufstätigkeit kann schnell zur unendlich langen Weile werden.

Wer diese Krise bewältigt, dem steht mit 20 bis 30 Jahren bei meist guter Gesundheit und materieller Absicherung ein zweites Leben offen, in dem man „heute dies, morgen jenes tun, morgens jagen, nachmittags fischen, abends Viehzucht treiben, nach dem Essen zu kritisieren, wie ich gerade Lust habe, ohne je Jäger, Fischer, Hirt oder Kritiker zu werden“ (so beschrieb seinerzeit Karl Marx das Paradies der kommunistischen Endzeit). Wo Männer früher am Ende ihres Berufslebens ans Sterben dachten, kann und muss heute noch einmal ein neues Projekt in Angriff genommen werden. Diese späte Freiheit ist eine historisch völlig neue Herausforderung, für die wir noch keine Vorbilder haben.

Einsam oder gemeinsam?

Nicht wenige Männer wännen sich in einem großen Freundeskreis. Treten sie in den Ruhestand, müssen sie jedoch häufig feststellen, dass ihre Beziehungen vorwiegend beruflich gestiftet und die kollegialen Beziehungen eben primär an die Erwerbstätigkeit gebunden waren. Die überdauernden sozialen Netzwerke sind häufig die Netzwerke der Frau(en). Ruhestand bedeutet für viele Männer zunächst einmal Isolation. So nimmt es nicht wunder, dass die früher oft an zweiter Stelle rangierende Paarbeziehung für den älteren Mann an Bedeutung gewinnt. Doch wenn der Mann nach Hause kommt, dringt er zunächst einmal in die weibliche Domäne ein. Der Mann, der Zeit seines Berufslebens mehr den Status eines Gastes hatte, geht nicht mehr. Oder die Führungskraft kommt nach Hause, um mit der Ehefrau um die Hausarbeit zu konkurrieren oder ihr gar zeitgemäße Haushalts-Managementmethoden nahe zu bringen. Partnerschaft, Nähe und Abstand und nacherlerliche Gefährtenerschaft müssen neu eingeübt und austariert werden, wenn die Beziehung im Alter tragfähig sein soll.

Empirische Befunde weisen darauf hin, dass einerseits eine Ehe im Durchschnitt umso schlechter wird, je älter sie ist, Männer andererseits umso zufriedener mit der Ehe sind, je älter sie werden. Männer erleben sich in langjährigen Beziehungen eher von ihren Frauen unterstützt als umgekehrt. Von daher ist erklärbar, dass allein lebende Männer und verheiratete Frauen am kürzesten leben und dass geschiedene Männer ein über doppelt so hohes Mortalitätsrisiko wie verheiratete haben. Nur jeder zweite Mann hat regelmäßige außerfamiliäre Kontakte, ein Viertel hat solche selten oder nie. So bewegen sich viele Männer im Beziehungsnetz ihrer Frauen und damit zumeist in Frauenwelten. Männer sollten daher frühzeitig außerberufliche Beziehungen aufbauen und pflegen, sich etwa über ein ehrenamtliches Engagement in einem sozialen Netzwerk verankern. Die Großvaterrolle kann eine neue Chance darstellen, bei den eigenen Kindern Versäumtes nachzuholen. Wer keine eigenen Nachkommen hat, kann über Wahlverwandtschaften zum Mentor für Jüngere werden und damit jenseits von Fernreisen und anderem Zeitvertreib etwas mit Bedeutung für andere tun.

Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?

Auch wenn angeblich nur die Frauen altern und wir Männer reifen und immer attraktiver werden, geht es schon ab 30 bergab: bis 80 verlieren wir 10 Kilogramm Muskelgewebe, bis 60 hat sich der Fettanteil verdoppelt, die Prostata lässt uns im Stich und das Zentralorgan der Männlichkeit beginnt einen hängen zu lassen. Goethe soll diesen Abbau trefflich auf den Punkt gebracht haben: „Der Zeiten gedenk ich, da alle Glieder gelenkig, bis auf eins. Die Zeiten sind vorüber, steif sind alle Glieder, bis auf eins.“ Die zentralen männlichen Jugendideale Kraft, Ausdauer und Potenz verzeichnen die deutlichsten Alterseinbußen.

Mann kann und sollte lebenslang etwas für seinen Körper tun. Regelmäßiges Training bewirkt erstaunlichen Kraft- und Konditionserhalt und bewiesen ist auch der Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness. Die meisten Männer wollen ihren Körper kraftvoll erleben, was Teil ihrer Identität ist und nicht zuletzt Unterschiede zwischen Frauen und Männern markiert. Doch Körperkult, Fitness- und Anti-Aging-Bewegung schlagen vielfach in einen Altersgesundheitsterrorismus um, der suggeriert, man könne dem Altern und dem Tod davon laufen. Spätestens mit 50 sollte man sich entscheiden, ob man seine Jugend oder sein Alter verlängern will, ob man auf einen Verjüngungsversuch per jüngerer Frau hofft oder sich endlich von Männerzwängen befreit. Nicht mehr können kann heißen, nicht mehr um jeden Preis den Helden spielen zu müssen.

Frauen suchen Hilfe, Männer sterben (im Durchschnitt sechs Jahre vor den Frauen) und sind am Ende ihres Lebens mit dem Ergebnis ihres lieblosen Umgangs mit ihrem Körper, mit ihrer Männlichkeitsmaschine, konfrontiert. Die so genannte Androgynisierung – die Abnahme des sogenannten männlichen und Zunahme des weiblichen Geschlechtshormons – kann deswegen eine Lockerung der Fesseln einer traditionell männlichen Geschlechtsrollensozialisation und

einen anderen Umgang mit Körper und Gesundheit bedeuten.

Daheim oder im Heim?

Viele Männer verdrängen die Fragen des Wohnens im Alter und wundern sich, wenn sie sich eines Tages im Pflegeheim wiederfinden. Wer nicht rechtzeitig, das heißt spätestens mit 60, über Alternativen nachdenkt, fällt zurück in die weibliche Welt der Heime, jene anderen Frauenhäuser in unserem Lande. Die Angst vor der Pflegebedürftigkeit und damit der Abhängigkeit, stellt die größte Bedrohung der männlichen Identität dar und wird deswegen so verdrängt. Ein Blick auf das Säulenmodell zeigt, dass die Identität durch einen Heimeinzug in allen fünf Dimensionen massiv erschüttert und gefährdet wird.

Auch wenn „alt“ schon lange nicht mehr mit „arm“ gleichgesetzt werden kann, werden mit dem Ruhestand die finanziellen Spielräume geringer, nicht zuletzt aufgrund der zunehmenden zeitlichen Entkoppelung von Berufsaustritt und Rentenbeginn. Die allmähliche Anhebung des gesetzlichen Rentenalters hat mit den realen Prozessen der Entberuflichung in den Betrieben nach wie vor wenig zu tun. Altersarmut ist zwar gegenüber früheren Jahrzehnten insgesamt zurückgegangen, nimmt derzeit jedoch bereits wieder zu und wird zu einem großen Problem anwachsen.

gelegten, sondern die vor einem liegenden Jahre, physisches und psychisches Altern sind nicht mehr zu übersehen, die Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbildern vom Alter werden akuter. Das Alter(n) ist nicht mehr zu leugnen, es kann zur Krise kommen.

Wo die Krise in der Lebensmitte nicht bewältigt wird, stellen sich diffuse Somatisierungen oder depressive Zustände ein. Vor diesem Hintergrund ist die erhöhte Selbstmordrate der älteren Männer einzuordnen. Sie liegt bei den Männern zwischen 75 und 80 Jahren dreimal höher, bei den über 85-Jährigen viermal höher als bei jüngeren. Auch im Vergleich zu den Frauen liegt die Selbsttötungsrate der Männer über 65 Jahren 2,7-mal höher. Wo alles, was die männliche Identität bedeutet, verloren geht, kann der Selbstmord auch als der letzte Versuch, den männlichen Selbstwert durch Selbstbestimmung und Selbstkontrolle zu erhalten, verstanden werden.

Je länger wir leben, desto größer wird die Chance, dass wir demenziell erkranken. Altersdemenz kann viel Leid, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bedeuten, aber gleichzeitig kann man die Demenz auch als die Krankheit einer Zeit verstehen, in der sich die Wissensproduktion immer mehr beschleunigt und sich die Halbwertszeit von Bildung immer mehr verkürzt, wo das Wissen der Alten wertlos geworden ist und scheinbar keinerlei gesellschaftliche Relevanz mehr hat. Gleichzeitig kann man Demenz auch als einen Zustand deuten, wo sich Alte von dieser Welt verabschieden, um andere Dinge zu verarbeiten, um inneres Leben nachzuholen. Schwer kriegsgeschädigte Männer kamen nach Hause und konnten kein Wort davon loswerden, konnten die intensivste Zeit ihres Lebens nicht verarbeiten. Dies muss im Alter zum Teil hochkommen und deswegen ist Demenz möglicherweise auch ein wichtiges Durchgangssyndrom, wo vor dem Tod



Trauer oder Hoffnung?

Ob es ein männliches Klimakterium gibt, ist unter Altersmedizinerinnen strittig. Sinnvoll ist es allerdings, von den Wechseljahren des Mannes zu reden. Die Wechseljahre im Sinne eines Wechsels der inneren Einstellung und der Perspektive sollten bewusst wahrgenommen und gelebt werden. Man zählt nicht mehr die zurück-

letzte Dinge verarbeitet, wo das Leben abgerundet wird.

Die Alten werden von den Jungen meist nicht mehr gefragt und verstummen. Vielleicht sollten sie sich jedoch ihre produktive Sperrigkeit erhalten und sich an manchen Stellen ungefragt einmischen: Sich einer weiteren Beschleunigung, Ökonomisierung und Zerstörung der Welt widersetzen, die späte Freiheit nutzen, um Koalitionen mit denen einzugehen, die sich für Ökologie, Frieden und Generationengerechtigkeit einsetzen. Zusammen mit den Jungen Widerstand leisten gegen die Mehrheit der alten

Männer, die nach Meinung von George Bernard Shaw so gefährlich sind, weil ihnen die Zukunft völlig egal ist.

Die Entwicklungsaufgaben des Alters sind letztlich keine exklusiven Altersthemen, sondern beschreiben das, worauf es letztlich im ganzen Leben ankommt. Im Alter treten lediglich die lebenslangen Fragen des Mannseins in deutlicherer Kontur hervor und werden unabweisbarer. Wir brauchen daher keine weitere Anti-Aging-Bewegung sondern ein Bekenntnis zum klaren Pro-Aging, das sich auf die kurze Formel bringen lässt: Heute richtig leben!

Professor Dr. Eckart Hammer, lehrt Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg und hat mit seinem Buch „Männer altern anders“ (2007) das erste und umfassende Informations- und Orientierungsbuch für Männer ab 50 geschrieben. Außerdem von ihm erschienen: „Das Beste kommt noch – Männer im Unruhestand“ (2010) und „Unterschätzt: Männer in der Angehörigenpflege – Was sie leisten und welche Unterstützung sie brauchen“ (2014) sowie „Großvater sein“ (2017).

www.prof-hammer.de

Interview mit Prof. Dr. Eckart Hammer

Männer brauchen Selbsthilfegruppen vielleicht noch dringender als Frauen



Herr Dr. Hammer, Sie sind Experte für die zweite Lebenshälfte des Mannes. Warum haben Sie den älteren Mann zu Ihrem Fachgebiet gemacht?

Weil vielerorts immer nur von der Benachteiligung der Frauen im Alter gesprochen und das Altern des Mannes als angeblich unproblematisch betrachtet wurde. Dabei gibt es eine ganze Reihe von spezifischen Krisen und Belastungen des älteren Mannes, auf die ich hinweisen wollte. Der Erfolg meiner Bücher zu diesem Thema und die Nachfrage nach Vorträgen und Seminaren zeigen, wie viele Fragen und Nöte es diesbezüglich bei Männern, aber auch bei Frauen gibt.

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts fühlt sich die männliche Bevölkerung gesünder als die weibliche. Doch diese Selbsteinschätzung stimmt mit den objektiven Krankheitsdaten nicht überein. Wieso sind die Männer auf diesem Auge blind?

„Frauen suchen Hilfe, Männer sterben“, so eine gängige Redensart. Männlichkeit und Krankheit sind wenig miteinander vereinbar – Männer müssen funktionieren. Männliches Leiden wird aber immer wieder auch bagatellisiert oder übersehen, wie etwa die männliche Depression, die immer noch viel zu selten erkannt wird.

Studien aus 2017 zeigen auf, dass mehr als 80 % der Männer die Angebote zur Gesundheitsvorsorge kennen. Genutzt werden sie jedoch nur von jedem vierten Mann. Haben Sie dafür eine Erklärung?

Das hat zum einen mit dem beschriebenen Männlichkeitsbild zu tun. Zum anderen liegt dies an der Vollerwerbstätigkeit, die Arztbesuche erschwert – im Ruhestand gleichen sich die Quoten der Männer denen der Frauen an.

Schließlich ist die Ansprache bei Vorsorgeangeboten meist auch zu wenig männerspezifisch.

Obwohl Männer ein höheres Gesundheitsrisiko tragen, ist der Männeranteil mit 30 % in gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen viel geringer. Wann würden Sie Männern den Besuch einer Gruppe empfehlen und kann die regelmäßige Teilnahme sich positiv auf die gesundheitliche Selbstfürsorge auswirken?

Männer sind bei allen Bildungsangeboten, vor allem bei psychosozialen, unterrepräsentiert – insofern wäre ich mit 30 % durchaus zufrieden. Aber Männer brauchen Selbsthilfegruppen vielleicht noch dringender als Frauen, weil sie Ihre Probleme häufig mit sich alleine ausmachen und deswegen denken, nur sie kämen damit nicht zurecht. Der Austausch mit anderen kann darum etwas sehr Befreiendes sein. Will man mehr Männer erreichen, sollte man die Ansprache überprüfen und auch gelegentlich reine Männergruppen anbieten.

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

Selbsthilfegruppen suchen und finden – Mann kann es sich auch leichter machen!

Das bekannte Klischee vom Mann am Steuer, der zwar den Weg sucht, aber niemanden danach fragen will, gerät zwar in Zeiten von GPS-Navigation langsam in Vergessenheit, doch die Symptomatik hinter diesem Bild kam noch nie und kommt noch immer nicht von ungefähr. Sich einzustellen, dass man allein nicht weiterkommt bzw. etwas nicht oder nur unter großen Schwierigkeiten allein bewältigen kann, und sich deshalb mit anderen zusammensetzen oder eine helfende Hand zu ergreifen – das ist der meisten Männer Sache nicht. Entsprechend wenig verwundert der Blick auf den Selbsthilfebereich: In Selbsthilfegruppen ist der Frauenanteil traditionell höher als der der Männer (früher hieß es: „Selbsthilfe ist Frauensache“), auch wenn es sich in den letzten Jahren langsam verbessert hat und inzwischen mehr männliche Gruppenbesucher zu verzeichnen sind.

Doch sehen wir es positiv: Eine steigende Anzahl von Männern hat die Stärke entwickelt, sich eingestehen zu können, dass es auch der Stärkste manchmal nicht allein schafft, und dann die Kraft einer Gruppe für sich entdeckt. Dabei bricht weder ein



Zacken aus der Krone, noch leidet der maskuline Nimbus. Ganz im Gegenteil: In der Gruppe wachsen Wissen und Erfahrung, Kompetenzen werden hinzugewonnen und nicht wenigen war die Gruppengemeinschaft ein Ausweg aus der eigenen Isolation hinein in ein Leben mit neuen Möglichkeiten.

Sie möchten einmal eine Selbsthilfegruppe ausprobieren? Dazu klicken Sie einfach unter www.kiss-stuttgart.de

auf den Bereich „Selbsthilfegruppen | Initiativen“. Hier können Sie Such-Stichworte eingeben, Themen-Kategorien auswählen und/oder stadtteilbezogen suchen. Alternativ können Sie auch telefonisch oder persönlich während unserer Sprechzeiten Kontakt mit uns aufnehmen oder uns jederzeit per E-Mail oder Post kontaktieren. Mehr Infos dazu finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.

AG Männerberatung

Beratung für Männer in Stuttgart

Die Rolle des Mannes in der Gesellschaft, im Beruf, in Beziehungen und in der Familie hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm verändert. Individuelle Lebensentwürfe treten an die Stelle des einst starren geschlechtsspezifischen Bildes, wie z. B. das des Entscheiders im Beruf oder des Versorgers der Familie. Flexible Arbeits- und Beziehungsmodelle ermöglichen es, dass sich Männer mehr in der Kindererziehung engagieren, sich lebenslang weiterbilden und ihren

persönlichen Weg der Lebensführung finden können. Mit dieser Vielzahl an Möglichkeiten wachsen auch die Herausforderungen, die Fragen und Zweifel nach sich ziehen können.

In Stuttgart gibt es seit 1999 ein vernetztes Angebot an Beratungsstellen, an die sich Männer wenden können, wenn sie Unterstützung, Beratung bzw. ein Coaching brauchen.

- in schwierigen Lebenslagen,
- bei Problemen im Arbeitsleben (Burnout, Arbeitslosigkeit),
- bei Fragen zu Vaterschaft und Erziehung,
- und weiteren spezifischen Themen.

Hier finden Sie eine Übersicht dieser Einrichtungen und Ansprechpartner.

Sie können persönlich, telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufnehmen. Die Beratung ist vertraulich.

**Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Stuttgart e. V.**

Dominique Jend
Christophstr. 8
70178 Stuttgart
Telefon
0711 244424
Mobil
0151 14361991
E-Mail:
d.jend@ksb-s.de

www.kinderschutzbund-stuttgart.de

**Ruf und Rat – Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese Rottenburg-Stuttgart**

Klaus Blattert
Hospitalstr. 26
70174 Stuttgart
Telefon
0711 2262055
E-Mail:

klaus.blattert@ruf-und-rat.de

www.ruf-und-rat.de

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene des Caritasverbands für Stuttgart e. V.**

Slavko Azinovic
Fangelsbachstr. 19A
70180 Stuttgart
Telefon
0711 60170374
E-Mail:

s.azinovic@caritas-stuttgart.de

www.caritas-stuttgart.de

**Familienberatungs- und Behandlungsstelle im Psychotherapeutischen Zentrum e. V.**

Philip Köhne
Christian-Belser-Str.
75a
70597 Stuttgart
Telefon
0711 6781423
E-Mail:

koenne@familienberatung-stuttgart.de

www.familienberatung-stuttgart.de

**Stiftung Kinderschutz-Zentrum Stuttgart**

Wolfgang Kunert
Alexanderstr. 2
70184 Stuttgart
Telefon
0711 23890-0
E-Mail:

wolfgang.kunert@

kisz-stuttgart.de

www.kisz-stuttgart.de

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene der Evangelischen Kirche in Stuttgart**

Tobias Gronbach
Augustenstr. 39b
70178 Stuttgart
Telefon
0711 669590
E-Mail:

gronbach@beratungsstelle-stuttgart.de

www.beratungsstelle-stuttgart.de

**Jungen im Blick/
GesundheitsLaden e. V.**

Kevin Koldewey
Lindenspürstr. 32
70176 Stuttgart
Telefon
0711 30568530
E-Mail:

kevin.koldewey@jub-stuttgart.de

www.jungen-im-blick.de

**PräventSozial Justiznahe Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
Zeugenbegleitung/Psychoziale Prozessbegleitung, NERO und NEROkidz**

Christian Veith
Neckarstr. 121
70190 Stuttgart
Telefon
0711 23988493
E-Mail:

veith@praeventsozial.de

www.praeventsozial.de

**Sozialberatung Stuttgart e. V.
Fachberatungsstelle Gewaltprävention**

Jürgen Waldmann
Katharinenplatz 3
70182 Stuttgart
Telefon
0711 335087-84
E-Mail:

waldmann@sozialberatung-stuttgart.de

www.sozialberatung-stuttgart.de

**Landeshauptstadt Stuttgart/Jugendamt
Beratungszentrum Jugend und Familie Ost**

Vermittelt ggf. weiter an ein anderes
Beratungszentrum

Thomas Killer
Schönbühlstr. 65
70188 Stuttgart
Telefon
0711 216-57833
E-Mail:

Thomas.Killer@stuttgart.de

www.stuttgart.de

**Pro Familia Stuttgart**

Thomas Pfaff
Theodor-Heuss-Str. 23
70174 Stuttgart
Telefon
0711 6567906
E-Mail:

thomas.pfaff@

profamilia.de

www.profamilia.de/
stuttgart

**Verein zur Förderung von Jugendlichen mit besonderen sozialen Schwierigkeiten e. V. /
Arbeitsbereich Antihelden**

Patrick Herzog
Heusteigstr. 22
70182 Stuttgart
Telefon
0711 5532647
E-Mail:

herzog@verein-

jugendliche.de

www.antihelden.info



Der Medikationsplan für Stuttgart

MeinPlan Stuttgart für Ihre Pillen ... Nimm's richtig!

MeinPlan Stuttgart
Medikationsplan für

geboren am: _____ Plan erstellt am: _____ von: _____

Wirkstoffname z.B. Aspirin 100 mg	Wirkstoffklasse z.B. Schmerzmittel	Wirkungs- form z.B. Tablette	Grund der Anwendung z.B. Schmerzen	Wann / Häufigkeit / Dauer z.B. 1-2-1-0 Morgens / Mittags / Abends / Nachts	Wann / Wie / Wo z.B. Nachts	Wichtige Hinweise / Lagerung / Nebenwirkung z.B. im Kühlschrank lagern

„Wie viele Arzneimittel nehmen Sie eigentlich täglich ein? Gehört für Sie die regelmäßige Einnahme von mehreren Arzneimitteln auch zu Ihrem Alltag? Ist es Ihnen dabei möglich, den Überblick über all Ihre Medikamente zu behalten? Unterstützen kann Sie dabei ein Medikationsplan, in den Sie all Ihre Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, eintragen, auch die, die Sie nicht von Ihrem Arzt verordnet bekommen haben. Nur Sie wissen am besten, welche Arzneimittel Sie tatsächlich einnehmen! Nutzen Sie hierzu MeinPlan Stuttgart oder fragen Sie bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder in der Apotheke nach einem entsprechenden Medikationsplan.“

Jedem Vierten über 65 Jahren werden vier oder mehr Arzneimittel verordnet. Damit stellt die Anwendung von Arzneimitteln für die Mehrheit der Bevölkerung einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens und somit eine alltägliche Aufgabe dar. Zahlreiche Verordnungen von verschiedenen ÄrztInnen und die zusätzliche Einnahme von weiteren, oftmals nicht-verschreibungspflichtigen Präparaten aus der Apotheke oder dem Einzelhandel können zu unerwünschten Wechsel- und Nebenwirkungen führen. Zudem geben PatientInnen oft an, nicht ausreichend über die Anwendung von Arzneimitteln informiert zu sein. Auch aus ärztlicher Sicht stellt die Optimierung des Medikamentenmanagements u. a. durch das Nebeneinander verschiedener Behandlungen eine erhebliche

Herausforderung dar. In der Folge kann eine Vielzahl von PatientInnen von potentiell vermeidbaren, unerwünschten Arzneimittelwirkungen betroffen werden. Darüber hinaus können Arzneimittel häufig nicht richtig wirken, weil sie nicht vorschriftsmäßig eingenommen werden.

Das Führen und ständige Aktualisieren eines Medikationsplans ist demzufolge unerlässlich, um den Überblick über die aktuelle Medikation zu bewahren und so die Arzneimittelsicherheit zu erhöhen. Deshalb hat das Gesundheitsamt Stuttgart in Anlehnung an das Aktionsbündnis Sichere Arzneimittelanwendung Rhein-Neckar-Kreis Heidelberg im Rahmen der Gesundheitskonferenz „MeinPlan Stuttgart – ein Medikationsplan für Stuttgart“ ins Leben gerufen.

Seit Oktober 2016 haben PatientInnen Anspruch auf einen Medikationsplan, der ihnen vom Haus- oder Facharzt ausgestellt und ausgehändigt wird. MeinPlan Stuttgart ist ein Medikationsplan, der durch den Patienten / die Patientin eigenständig, bestenfalls mit Unterstützung der Arztpraxis oder der Apotheke, geführt und ständig aktualisiert wird. Und das ist der Unterschied zum bundeseinheitlichen Medikationsplan, der von ärztlicher Seite ausgefüllt und ausgehändigt wird. Letztendlich ist es doch der Patient / die Patientin selbst, der/die am besten weiß, welche Medikamente tatsächlich eingenommen werden.

Wir möchten mit unserem Projekt erzielen, dass PatientInnen bezüglich der eigenen Gesundheit, insbesondere in Bezug auf die eigene Medikation, zu mehr Verantwortung befähigt werden. Was weiter gilt ist: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie immer Ihren Arzt oder Apotheker.“

Durch zahlreiche Aufklärungskampagnen informieren wir über die Notwendigkeit eines stets aktualisierten Medikationsplanes. Nur mit einem vollständigen und aktuellen Medikationsplan haben auch die behandelnden ÄrztInnen und beratenden ApothekerInnen einen umfassenden Überblick über die aktuelle Arzneimitteltherapie des Patienten / der Patientin, so dass z. B. Kontraindikationen, Doppelverordnungen oder Interaktionen einfacher erkannt, gelöst und/oder direkt vermieden werden.

Unterstützt wird das Projekt durch zahlreiche Kooperationspartner: die Landesapothekerkammer Baden-Württemberg, die Ärzteschaft Stuttgart, den Verband der Krankenhäuser in Stuttgart e. V., die AOK Baden-Württemberg, das Dr. Margarete Fischer-Bosch-Institut für Klinische Pharmakologie sowie die Klaus Tschira Stiftung gGmbH.

Ganz besonders hat uns gefreut, dass Herr Dr. Eckart von Hirschhausen die Schirmherrschaft für unser Projekt übernommen und auch als Redner an unserer Auftaktveranstaltung teilgenommen hat.

Auftaktveranstaltung am 11.01.2018

Der offizielle Start von „MeinPlan Stuttgart“ erfolgte im Rahmen einer Auftaktveranstaltung am 11. Januar im Hospitalhof. Unter anderem sprachen Werner Wölfle, Bürgermeister für

Soziales und gesellschaftliche Integration und der Schirmherr des Projekts, Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Autor, Komiker und Gründer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN.

„Wissen, positive Erwartung und Eigenverantwortung sind so wirksam wie „echte“ Medikamente. Der Medikationsplan ist ein wichtiger Schritt zu einem sinnvollen Umgang mit Arzneimitteln. Gute Kommunikation mit dem Arzt, dem Apotheker, ein kompetenter Patient und eine gemeinsame Entscheidungsfindung gehören unbedingt dazu“, so Herr Dr. von Hirschhausen. Desweiteren referierten VertreterInnen des Aktionsbündnisses Sichere Arzneimitteltherapie Heidelberg über die Entstehung des Projektes in Heidelberg.

Nachfolgend berichtete Herr Ohm vom Gesundheitsamt Stuttgart, wie sich der Weg des Projektes von Heidelberg nach Stuttgart gestaltete. Da unser geplantes Projekt nicht ohne die HauptakteurInnen in einem Behandlungsprozess realisiert werden kann, haben wir uns sehr gefreut, dass sowohl die Sicht der ÄrztInnen zu MeinPlan von Herrn Dr. Klett als Vorsitzenden der Stuttgarter Ärzteschaft, als auch die Sicht der ApothekerInnen durch Frau Laubscher, Apothekerkammer Baden-Württemberg dargestellt wurden. Wie wichtig ein Medikationsplan für das Aufnahme- und Entlass-

management in einem Krankenhaus ist, stellte Herr Dr. Reinecke aus dem Marienhospital Stuttgart vor.

Welchen Nutzen ein Medikationsplan für PatientInnen selbst haben kann und welche Anforderungen an einen solchen Plan gestellt werden sollten, das demonstrierte Frau Schuler von der VdK Patienten- und Wohnberatung. Für sie stellt das Wissen über die eigene Erkrankung, sowie Kommunikation und Klarheit eine wichtige Grundvoraussetzung zur Steigerung der Gesundheitskompetenz dar. Ebenso wichtig sei die Beteiligung aller an der Versorgung Beteiligter zur Abstimmung des weiteren Behandlungsprozesses. Insbesondere sieht sie die Teilnahme des PatientInnen bei diesen Abstimmungen als Schlüssel zu einer höheren Patientensicherheit.

Nach der großen Auftaktveranstaltung geht das Projekt erst richtig los. Derzeit befinden sich weitere bürgernahe Infoveranstaltungen in der Planung. Gern können uns auch Selbsthilfegruppen kontaktieren. Wir stellen unser Projekt gern bei Ihnen vor und informieren über den Medikationsplan MeinPlan Stuttgart sowie über wichtige Aspekte rund um das Thema Arzneimitteltherapiesicherheit.

Alle Materialien, wie beispielsweise MeinPlan Stuttgart inklusive Informa-

tionen zum Umgang mit Arzneimitteln, MeinPlan Stuttgart in verschiedenen Sprachen sowie MeinPlan Stuttgart im Checkkartenformat finden Sie auf unserer Homepage unter www.nimmrichtig.de/mein-plan-stuttgart/informationsmaterial. Sie können uns auch das entsprechende Bestellformular, welches Sie ebenfalls auf unserer Homepage finden, zusenden. Wir schicken Ihnen dann die gewünschten Unterlagen zu. Bei Rückfragen stehen wir Ihnen auch gern persönlich zur Verfügung. Sie erreichen uns unter folgender Mail-Adresse: meinplan@stuttgart.de



*Autorin:
Simone Schmidt-Goretzky
Sachgebiet Strategische
Gesundheitsförderung
Gesundheitsamt Stuttgart*



Infoveranstaltung zu „MeinPlan Stuttgart“ für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Diese Veranstaltung vom Gesundheitsamt Stuttgart in Kooperation mit KISS Stuttgart richtet sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen und informiert ausführlich über das Projekt „MeinPlan“.

Leitung: Gesundheitsamt und KISS Stuttgart

Termin: Dienstag, 16. Oktober 2018, 18:00 Uhr

Anmeldedetails: keine Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort: Begegnungs- und Servicezentrum Ostend der AWO Ostendstraße 83 70188 Stuttgart

Wissenswertes für gemeinnützige Vereine

Wie kann der ehrenamtliche Vorstand entlohnt werden?

Unter dem Stichwort „Monetarisierung“ wird eine Entwicklung gefasst, nach der finanzielle Anreize eine zunehmende Bedeutung gewinnen, um bürgerschaftliches Engagement zu fördern und anzuerkennen. Dabei wird einerseits die Ansicht vertreten, dass das Ehrenamt frei von jeglicher Vergütung sein muss, andererseits wird die Notwendigkeit gesehen, Anreize

Parameter für eine Vergütung ehrenamtlicher Vorstände aufgezeigt.

Gesetzliche Regelung

Nach dem gesetzlichen Regelstatut des Bundesgesetzbuchs hat ein Vorstandsmitglied eines Vereins nur Anspruch auf konkreten Auslagenersatz (§§ 27, 670 BGB), bspw. auf Fahrt- und Reisekosten, Schreib- und

Stiftungssatzung abgewichen werden (§ 40 BGB). Fehlt eine entsprechende satzungsmäßige Regelung und wird dennoch eine Tätigkeitsvergütung an den Vorstand gezahlt, haftet der Vorstand für die rechtswidrigen Zahlungen. Zudem liegt ein Verstoß gegen das Gebot der Selbstlosigkeit vor, der die Gemeinnützigkeit gefährdet.



zu schaffen, um ehrenamtliche Ämter zu besetzen. In vielen Vereinen sind ehrenamtliche Vorstände tätig, die nicht nur viel Engagement und Herzblut investieren, sondern zugleich die Verantwortung für die Geschäftsführung und Vertretung sowie persönliche Haftungsrisiken übernehmen. Im Folgenden werden die rechtlichen

Portoauslagen. Durch das Ehrenamtsstärkungsgesetz vom 21.03.2013 wurde gesetzlich geregelt, dass die Mitglieder des Vorstands grundsätzlich unentgeltlich tätig sind (vgl. § 27 Abs. 3 BGB; gilt auch für den Vorstand einer Stiftung). Von der gesetzlichen Regelung kann durch eine entsprechende Regelung in der Vereins- oder

Gesetzlicher Rahmen für die Höhe der Aufwandsentschädigung

Bei der Festsetzung der Vorstandsvergütung sind gemeinnützigkeitsrechtliche Aspekte – und zusätzlich bei einer Stiftung stiftungsrechtliche Aspekte – zu beachten. Das sogenannte Begünstigungsgebot (§ 55 Abs. 1 Nr. 3 AO) stellt eine Obergrenze

für die Vergütung dar und gilt uneingeschränkt für alle steuerbegünstigten Körperschaften. Danach darf keine Person „durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen“ begünstigt werden. Was „verhältnismäßig“, also „angemessen“ ist, bestimmt sich vor allem nach der Gesamtgröße der zu leitenden Einrichtung einschließlich aller dazugehörigen Einrichtungen, also insbesondere nach dem Jahresumsatz, der Bilanzsumme, der Anzahl der vom Vorstand zu führenden MitarbeiterInnen sowie Schwierigkeit und Vielschichtigkeit der Aufgaben. Eine rechtsfähige Stiftung des BGB unterliegt zudem der Aufsicht der Stiftungsbehörde und ist sparsam und wirtschaftlich zu verwalten (§ 7 Abs. 1 Stiftungsgesetz Baden-Württemberg). Hat der Vorstand einer Stiftung also Anspruch auf eine „angemessene Vergütung“ für seine Tätigkeit, ist auch das stiftungsrechtliche Gebot der Sparsamkeit zu beachten.

Nachweis der Angemessenheit

Für die Festsetzung der Vergütungshöhe sollte der regelmäßige individuelle durchschnittliche Zeitaufwand zugrunde gelegt und auch dokumentiert werden, um ggf. dem Finanzamt oder der Stiftungsaufsicht die Angemessenheit der Vergütung bzw. den sparsamen Umgang mit dem Stiftungsvermögen nachweisen zu können. Unangemessen hohe Vergütungen stellen eine gemeinnützigkeitsschädliche Mittel Fehlverwendung sowie einen Satzungsverstoß dar. Darüber hinaus stellt die Annahme einer überhöhten Vorstandsvergütung auch eine Verletzung der Vorstandspflichten dar, die zu Schadensersatzforderungen gegen den Vorstand führen kann.

Keine gesetzliche Definition des Ehrenamts

Der Begriff Ehrenamt ist weder im BGB noch in einem anderen Zusammenhang gesetzlich definiert. So heißt es in der Literatur: Die nebenamtliche Vorstandstätigkeit ist auch nicht mehr

ehrenamtlich, wenn Vergütungen als Ersatz für entgangene Verdienste bzw. Pauschalleistungen für Zeitaufwand gezahlt werden. Die Finanzverwaltung orientiert sich dagegen – in Anlehnung an die Rechtsprechung des Bundesfinanzhofes – an dem Fehlen eines eigennützigen Erwerbsstrebens, der fehlenden Hauptberuflichkeit und den Einsatz für eine fremdnützig bestimmte Einrichtung. So liegt eine ehrenamtliche Tätigkeit auch dann noch vor, wenn einem Organ auf satzungsmäßiger Grundlage – abweichend vom Auftragsrecht – eine Entschädigung für Zeitversäumnis gezahlt wird. Angemessen ist demnach eine Entschädigung bis zu 50 Euro je Tätigkeitsstunde, sofern die Vergütung den Betrag von 17.500 Euro im Jahr nicht übersteigt.

Wichtig: Unabhängig von der Höhe der Entschädigung kann jedoch dann nicht mehr von einer ehrenamtlichen Tätigkeit ausgegangen werden, wenn der Zeitaufwand für die Tätigkeit auf eine hauptberufliche Teilzeit- oder sogar Vollzeitbeschäftigung hindeutet. Gleiches gilt, wenn das gezahlte Entgelt nicht lediglich eine Entschädigung für Zeitversäumnis darstellt, sondern sich an der Qualifikation oder der Leistung des Tätigen orientiert.

Teilung der Vorstandstätigkeit in vergütungsfreies „normales Ehrenamt“ und hauptamtliche entgeltliche Tätigkeit

Eine Teilung des Vorstandsamtes in einen ehrenamtlichen und einen entgeltlichen Teil bzw. in ein vergütungsfreies „normales Ehrenamt“ und eine hauptamtliche Tätigkeit ist nicht möglich. Denkbar ist eine solche Aufteilung nur, wenn die Vorstandsmitglieder noch eine ganz andere artfremde Tätigkeit neben der Tätigkeit als Vorstand (Organ) für die Organisation ausüben würden, die klar abgrenzbar von der Vorstandstätigkeit wie z. B. Hausmeister oder Betreuer ist und auf einer anderen Vereinbarung beruht.

Steuerfreibetrag für ehrenamtliche Vorstände

Pauschale Einnahmen aus nebenamtlicher ehrenamtlicher Tätigkeit für eine gemeinnützige Einrichtung werden steuerlich als nebenberufliche Tätigkeit behandelt. Das heißt, die pauschale Einnahme muss der Vorstand in der eigenen Steuererklärung als Einkünfte aus selbständiger Arbeit erklären. Dabei kann aber die Ehrenamtszuschale gemäß § 3 Nr. 26a EStG in Höhe von derzeit 720,00 Euro (Steuerfreibetrag) pro Jahr geltend gemacht werden.

Fazit

Eine Vergütung im Rahmen der vorstehenden Parameter stellt nicht das „Ehrenamt“ in Frage, sondern soll eine angemessene Entschädigung für den hohen damit verbundenen Zeitaufwand, die Verantwortung und Aufgabenvielfalt darstellen. Eine Vergütung entsprechend der eingebrachten Qualifikation und Leistung im Sinne einer Hauptamtlichkeit ist damit aber nicht gemeint und auch nicht erreichbar.

*Fachinformationen
des Paritätischen BW,
Servicebereich Recht,*

veröffentlicht 29.06.2017

*Literatur- und Quellenverzeichnis:
Buchna, Leichinger, Seeger, Brox,
Gemeinnützigkeit im Steuerrecht, 11.
Auflage 2015 Schauhoff, Handbuch
der Gemeinnützigkeit, 3. Auflage 2010*

Auch interessant für Vereine ...

Ein neues Sendeformat im Freien Radio für Stuttgart bietet Vereinen jetzt eine Plattform, sich im Radio vorzustellen. „Dein Verein auf Sendung – Vereinsradio“ heißt der Sendepfad, auf dem auch Ihr Verein Einblick in seine Arbeit geben und vielleicht so z. B. auch neue Ehrenamtliche gewinnen könnte. Auf Seite 16 erfahren Sie mehr.

Janne Rauhut verstärkt das sozialpädagogische Team

Unsere neue Kollegin

Aus dem Allgäu nach Baden-Württemberg, über Ludwigsburg nach Stuttgart führte der Weg Janne Rauhut in unsere Selbsthilfekontaktstelle. Den Rucksack gefüllt mit einem Studium der Sozialen Arbeit, verschiedenen praktischen Tätigkeiten und vielen Erfahrungen, bringt sie nun ihre Kenntnisse vor allem in der Beratung ein. Zu finden sein wird sie jedoch auch in der virtuellen Welt, wo sie uns auf unserer Facebookseite vertritt.

„Ich freue mich darauf, nach der langen Lernzeit nun endlich praktisch zu arbeiten und meine Kenntnisse in

meiner Wahlheimat einzubringen. Die Vielfalt an Selbsthilfegruppen und Teilnehmenden, sowie die Spannweite an Aufgaben machen für mich die Selbsthilfekontaktstelle zu einem unglaublich spannenden Feld, in dem ich nicht nur Gelerntes einbringen, sondern auch Neues dazulernen kann. Als Teil des Teams bin ich gerne Ansprechpartnerin für Sie und unterstütze Sie dabei, einen Raum zu finden, in dem Sie Altes besprechen, Neues erfahren, Alleinsein hinter sich lassen und Zusammensein erleben können. Wenden Sie sich gerne an mich!“



Kommunikation in Gruppen wahrnehmen, verstehen und mitgestalten

Bericht vom Seminar „Es liegt was in der Luft“



Samstag, 28. April 2018, 10:00 Uhr: Ein Raum in der KISS Stuttgart, gefüllt mit 11 gespannten Teilnehmenden aus ganz unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. Sie sind zusammengekommen, um mehr über Kommunikation in Gruppen zu erfahren. Die Motivation ist dabei so unterschiedlich, wie die Menschen, die die Runde bilden, aber es kristallisieren sich schnell einige Hauptthemen heraus: sich zeigen, ins Gespräch kommen, Störungen und Konflikte, sowie die Gestaltung von Gruppenprozessen.

An der Spitze der Runde sitzt Guido Ingendaay, Leiter des Workshops. Nicht nur er trägt zur Lösung der Probleme bei, die ganze Gruppe erarbeitet zusammen Möglichkeiten und Wege. Mit einem Modell der verschiedenen Entwicklungsphasen einer Gruppe werden viele Ursachen für Konflikte klar und nachvollziehbar. Steckt eine Gruppe anfangs noch in der „Pseudogemeinschaft“ fest, in der nur fassadenhaft kommuniziert wird, Konventionen zählen und so getan wird, als herrsche eine Gemeinschaft, durchlebt sie auf dem Weg hin zu einer echten Gemeinschaft einige Phasen. Das Chaos bildet dabei die zweite Phase, in der nur ein „Ich oder Du“ möglich ist, und Konflikte und Kontrollversuche vorherrschen. In Phase 3 befindet sich die Gruppe in der Phase der Offenheit, in der nun ein „Ich und Du“ möglich ist. Der eigene Anteil wird erkannt und gezeigt, und gleichzeitig werden auch die anderen bewusst wahrgenommen. Unterschiedlichkeit kann hier zugelassen werden. Die letzte Phase ist schließlich die Gemeinschaft, in der wechsel-

seitiges Vertrauen entsteht und ein Geben und Nehmen möglich wird. Je nach Zusammensetzung der Gruppe verändert sich die Gruppendynamik und rutscht von der einen Phase in die andere oder wieder zurück. Dass dabei Konflikte entstehen, ist nicht nur nachvollziehbar, sondern auch ein Zeichen von Vielfalt. Denn „wer lebt, stört“. Wichtig ist dabei jedoch, konstruktiv mit Konflikten umzugehen und sich mit Störungen auseinanderzusetzen. Dabei sollte immer abgeklärt werden, ob nur persönlich die Situation als störend empfunden wird oder ob es auch die Gruppe betrifft. Wichtig dabei ist das Sprechen in der Ich-Form und die eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu nennen.

Samstag, 28. April, 16:30 Uhr: 11 Teilnehmende mit erschöpften, aber glücklichen Gesichtern, gesättigt mit Informationen und Erfahrungen. Teilnehmende, die nicht nur über Gruppen gesprochen haben, sondern alle als Teil einer Gruppe direkt erfahren, wie sich zwischen den anfangs Fremden eine Gemeinschaft entwickelte.

„In-Gang-Setzer®“ – fünf Jahre Unterstützungsangebot für die Startphase von Selbsthilfegruppen

Das bundesweite Projekt „In-Gang-Setzer®“ wurde vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW entwickelt, der die Gesamt-Projektleitung innehat. Seit 2012 setzen wir in Stuttgart das Projekt nach einer einjährigen Vorbereitungsphase für Gewinnung und Schulung von In-Gang-SetzerInnen um. Der Gedanke dahinter: vor allem Menschen mit erschwerten Bedingungen/Voraussetzungen, z. B. einer psychischen Erkrankung, für den Start einer Selbsthilfegruppe Unterstützung anzubieten.

„In-Gang-SetzerInnen“ sind überwiegend selbsthilfegruppenerfahrene, ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die über einen längeren Zeitraum geschult und auf ihre Aufgabe vorbereitet wurden. Sie begleiten auf Wunsch Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase.

Über die Inhalte der Gruppentreffen bewahren die In-Gang-SetzerInnen selbstverständlich Verschwiegenheit.

Von 2012 - 2017 wurden 26 Gruppen Gründungen mit Unterstützung von In-Gang-SetzerInnen zu folgenden Themen durchgeführt:

- Angehörige (Eltern, erwachsene Kinder und Geschwister Borderline-Erkrankter)
- Angehörige von Borderlinebetroffenen
- Angehörige von Messies
- Bewegungslust für Frauen mit Übergewicht (jetzt Bewegungsfreude für Frauen mit Übergewicht)
- Beziehungslosigkeit - Absolute Beginner
- Chronischen Schmerzen

- Depressionen in jungen Jahren
- Emetophobie – Angst vor Erbrechen
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erythrophobie – Angst vor dem Erröten
- Frauen in den Wechseljahren
- Frauen mit Misshandlungserfahrungen in der Kindheit
- Frauen mit seelischen Misshandlungserfahrungen
- Hat uns der Storch vergessen?
- Kaiserschnitt Gesprächsgruppe Stuttgart
- Lipödem
- Neurodermitis
- Polyneuropathie Stuttgart
- Prokrastination
- Psychose
- Psychose-Erfahrene
- Schlafstörungen
- Selbstsicherheit (Menschen von 20 - 50 Jahren)
- Skin-Picking
- Sozialphobie
- Vorgeburtliche Trennung



Süddeutsches In-Gang-Setzer-Austauschtreffen in Bad Vilbel am 25.11.2017

In unserem Jahresbericht 2017 können Sie nachlesen, wie am Beispiel der Selbsthilfegruppe „Depressionen in jungen Jahren (18 - 35)“ eine In-Gang-Setzung in der Praxis abläuft.

Jahresbericht 2017

Erfahren Sie mehr über die Arbeitsschwerpunkte der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart im zurückliegenden Jahr. In unserem Tätigkeitsbericht finden Sie zudem Hintergründe und Statistiken darüber, wie viele Interessierte, Fachleute und Selbsthilfegruppen wir übers Jahr beraten und unterstützt haben. Er liegt vor als PDF auf www.kiss-stuttgart.de unter „Downloads / Infomaterial KISS“ und als gedrucktes Heft zum Mitnehmen in der Tübinger Straße 15.



Schließzeiten KISS Stuttgart

Für Ihre Planung: KISS Stuttgart ist vom 20.08. bis 31.08.2018 geschlossen. In dieser Zeit bieten wir keine Beratung an und in den Räumen in der Tübinger Straße können sich keine Gruppen treffen. Ab Montag, den 03.09.2018 gelten wieder die gewohnten Sprechzeiten und Trefftermine von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen.

Zum Jahreswechsel haben wir vom 24.12.2018 bis 06.01.2019 geschlossen.

Josef Brotzer gestorben



Im März diesen Jahres mussten wir Abschied nehmen von Josef Brotzer, einem Mitglied unseres Trägervereins.

Gemeinsam mit seiner Frau hat er vor fast 30 Jahren die Selbsthilfegruppe Osteoporose Stuttgart gegründet und bis zu seinem Tod geleitet.

Herr Brotzer war immer engagiert dabei, wenn es um Selbsthilfe ging – bei Aktionstagen, bei Infoständen, bei Mitgliederversammlungen unseres Trägervereins, sowie als Kassenprüfer bei KISS Stuttgart.

Viele Jahre lang war er nicht wegzudenken bei allen Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe in Stuttgart – jetzt muss es ohne ihn gehen.

Der offene Sendeplatz für Vereine, Kollektive und andere Gemeinschaften

Dein Verein auf Sendung – Vereinsradio

Es ist erstaunlich, zu welchen unterschiedlichen Zwecken sich Menschen zusammen tun, Kultur, Kunst, Sport, Musik, Tiere, Schulen, Veranstaltungen, Surfen, Comics, ... entsprechend vielfältig ist die Vereinslandschaft in Stuttgart und drum rum. Vereine brauchen Öffentlichkeit, unser lokales, nichtkommerzielles Radio ist dafür ein geeignetes Medium.

Deshalb bietet das Freie Radio für Stuttgart ein Forum für Vereine, eingetragene und nichteingetragene, Kollektive oder informelle Gemeinschaften:

Jeden 1. Sonntag im Monat von 20 - 22 Uhr im Freien Radio für Stuttgart auf 99,2 MHz oder als Livestream auf www.freies-radio.de

Der Sendeplatz wird betreut von einigen erfahrenen RadiomacherInnen. Die Betreuung kann je nach Wunsch mehr oder weniger intensiv sein.

Möglichkeiten der Sendungsgestaltung

- Aktive aus dem Verein kommen einfach zu einer Gesprächsrunde ins Studio, die Gesprächsführung und die Technik samt Musikauswahl übernehmen wir.
- Aktive aus dem Verein bestimmen die Gesprächsthemen, nehmen die Musikauswahl vor, die Technik übernehmen wir.
- Gemeinsam konzipieren wir die Sendung und nehmen O-Töne zum Einspielen auf. Die Technik im Studio übernehmen wir.
- Der Verein macht selbst ein Sende-

Bildnachweise

WIR-Magazin 01|2018 – in diesem Heft verwendete Bilder: Seite 1+4+5: *Jaye Kang*, Adobe Stock / S. 2+6: *Halfpoint*, Adobe Stock / S. 2+12: *tashatuvango*, Adobe Stock / S. 3+10+11: *Gesundheitsamt Stuttgart* / S. 7+14+15+16: *privat* / S. 8+15+23+25+26+28: *KISS Stuttgart* / S. 9: *AG Männerberatung Stuttgart* / S. 16: *Freies Radio für Stuttgart e. V.* / S. 17: *youvo e. V. + peart*, Adobe Stock / S. 18: *littlebell*, Adobe Stock / S. 19: *cirquedesprit*, Adobe Stock / S. 20: *beeboys + Henry Schmitt*, Adobe Stock / S. 21: *Africa Studio*, Adobe Stock / S. 27: *Andrea Lienhart*

konzept, sammelt O-Töne und bringt diese ins Studio mit. Die Technik übernehmen wir.

- Der Verein produziert selbst ein Feature und wir spielen es im Studio ab.

Mitmachen können alle Vereine, deren Vereinszweck dem Redaktionsstatut des Freien Radios für Stuttgart entspricht.

Vereine, Gemeinschaften, Selbsthilfegruppen, Kollektive, die mal erleben möchten, wie so eine Radiosendung entsteht und wie einfach es ist, selbst Radio zu machen, können sich über www.freies-radio.de bewerben. Dann wird sich ein Redakteur oder eine Redakteurin melden und die Vorgehensweise abklären. Wir sind gespannt auf Eure Themen!

Die Aktiven vom Freien Radio für Stuttgart, das auch von einem Verein getragen wird.



FREIES RADIO FÜR STUTT GART

Infos und Kontakt

vereinsradio@freies-radio.de
www.freies-radio.de

Youvo.org

Kreativprofis unterstützen Soziales – ehrenamtlich!

„You create. You volunteer.“, lautet das Motto von Youvo, einer Website, die Kreative mit sozialen Organisationen zusammenbringt und somit eine Brücke zwischen dem sozialen Sektor und der Kreativ- und Digitalszene baut.

Auf der einen Seite sind da soziale Organisationen, die kein Budget oder keine Kompetenz für kreative Leistungen haben. Sie können hier Unterstützung bei der Erstellung von Flyern oder Logos oder bei der Digitalisierung, bei der Erstellung von Webseiten oder im Social-Media Bereich erhalten. Auf der anderen Seite befinden sich meist Studierende oder BerufsanfängerInnen von kreativen Studiengängen, die soziale Anliegen mit ihren Fähigkeiten unterstützen und sich zielgerichtet einbringen möchten. Sie sammeln somit gleichzeitig Erfahrungen in praktischer Tätigkeit und unterstützen soziale

Organisationen bei Digitalisierung und Öffentlichkeitsarbeit. Youvo.org bietet sozialen Organisationen Unterstützung dort, wo die eigenen Kenntnisse oder das Budget nicht ausreichen und verhilft gleichzeitig Freiwilligen zu ehrenamtlichen Engagement. Eine Win-Win Situation für beide Seiten. Der Prozess der Zusammenarbeit wird dabei von dem Team von Youvo betreut, das im Vorfeld zusammen mit der Organisation das Ziel und die Herausforderungen prüft und anschließend das Projekt auf ihrer Internetseite veröffentlicht. Interessierte Kreative können nun darauf zugreifen und bei Interesse und beiderseitigem Einverständnis eine Zusammenarbeit beginnen. Zielgerichtetheit und Nachhaltigkeit (im Sinne von Weiternutzung) sind dabei von Youvo benannte Schlagwörter, die



zu einer zufriedenen und erfolgreichen Zusammenarbeit beitragen. Ziel der Projekte ist, dass die Ergebnisse auch nach Ende der Zusammenarbeit weiterhin genutzt werden, so dass die sozialen Organisationen nachhaltig von den Leistungen profitieren können und die Kreativen ihre Entwürfe in der Praxis umgesetzt sehen. Seit Gründung im Jahr 2012 vermittelte Youvo bisher bereits 336 Projekte. Weitere Informationen unter www.youvo.org

Docdirekt.de

Telemedizin: Modellprojekt in Stuttgart testet digitale Sprechstunde

Was in anderen Ländern schon länger Gang und Gäbe ist, wird nun auch im Stadtgebiet Stuttgart (und im Landkreis Tuttlingen) in einem Modellprojekt umgesetzt. 30 niedergelassene ÄrztInnen aus Baden-Württemberg beteiligen sich neben ihrer Praxisarbeit als TelemedizinerInnen an dem Projekt, um eine andere Möglichkeit der Arzt-Patienten Interaktion zu ermöglichen. Eine andere Möglichkeit bedeutet hier, einen Schritt in Richtung Digitalisierung zu machen und sich telemedizinisch, also online, per App oder telefonisch beraten und behandeln lassen zu können. Gesetzlich Versicherte können ab dem 16.04. den von der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg ermöglichten Modellversuch mit dem Namen Docdirekt nutzen. Das Angebot kann dabei jedoch keine normale Sprechstunde ersetzen, sondern ist

viel mehr für PatientInnen mit akuten Beschwerden gedacht oder für PatientInnen, die keinen Hausarzt / keine Hausärztin haben oder dort keinen Termin bekommen. Ziel des Projektes ist in erster Linie die Sicherstellung einer ambulanten medizinischen Versorgung und die Entlastung der ÄrztInnen und Notaufnahmen der Krankenhäuser von Bagatellfällen. Außerdem wird so ein schneller und niedrigschwelliger Zugang zu ärztlicher Akutbehandlung und die Vermeidung von Wegstrecken und Wartezeiten ermöglicht. Werktags von 9 - 19 Uhr können sich PatientInnen per App, per Internet unter Docdirekt.de oder per kostenfreiem Telefon unter 07796589700 bei der Zentrale melden, bei der medizinische Fachangestellte die Personalien, Krankheits-symptome und Dringlichkeit des Anrufs aufnehmen und im Notfall auch an die

Rettungsleitstelle weiterleiten. Die aufgenommenen Patientendaten werden dann an den Arzt / die Ärztin weitergegeben, der innerhalb der nächsten 30 - 40 Minuten zurückruft und ein Beratungsgespräch durchführt. Aufgrund der rechtlichen Grundlage ist es derzeit für die ÄrztInnen nicht möglich, in dieser Form der Beratung ein Rezept auszustellen. Bei schwerwiegenden Problemen werden die PatientInnen jedoch an kooperierende Arztpraxen weitergeleitet.



Gut zu wissen!

Die neue Psychotherapeuten-Richtlinie

Seit dem 1. April 2017 müssen PsychotherapeutInnen neue oder veränderte Leistungen anbieten, die PatientInnen einen leichteren und schnelleren Zugang zu Psychotherapie verschaffen sollen.

Psychotherapeutische Praxen in Vollzeit müssen nun mindestens 200 Minuten pro Woche telefonisch erreichbar sein und eine psychotherapeutische Sprechstunde im Umfang von 100 Stunden pro Woche anbieten. Vorteil der Sprechstunde ist dabei der Zugang, der ohne Überweisung möglich ist. Gleichzeitig ist der Besuch der Sprechstunde aber auch die Voraussetzung für eine mögliche Weiterbehandlung. Die Sprechstunde soll vor allem einer ersten orientierenden Klärung dienen, in der festgestellt wird, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und welche weiteren Schritte unternommen werden. Neben dem Fokus auf mögliche Therapieverfahren werden dabei aber auch andere Präventionsmaßnahmen, Beratungs-

stellen oder Selbsthilfegruppen empfohlen. Um Wartezeiten zu verkürzen, können sich PatientInnen seit Inkrafttreten der Richtlinie bei Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen melden, die innerhalb von 4 Wochen einen psychotherapeutischen Termin vermitteln sollen. Bei akuten psychischen Krisen- und Ausnahmezuständen ist nach der Sprechstunde eine Akutbehandlung möglich. Eine Neuerung gab es auch bei der Kurzzeittherapie, die nun zunächst im Umfang von 12 Stunden möglich ist, bei Bedarf aber um weitere 12 Stunden verlängert werden kann. Die Versorgungslage für psychisch kranke PatientInnen habe sich laut Bundesregierung durch die gesetzlichen Reformen deutlich verbessert. Seit Inkrafttreten der Richtlinie wurden im Jahr 2017 87 % der Patientenfragen an die Terminservicestellen innerhalb von vier Wochen erfolgreich vermittelt.

Trotz der Neuerungen kritisiert die BPTK (Bundespsychotherapeuten-

kammer) auf Basis ihrer Studie „Wartezeiten 2018“ die immer noch zu langen Wartezeiten. BPTK-Präsident Dr. Dietrich Munz führt aus: „Die Gesundheitspolitik darf vor den überlangen Wartezeiten psychisch kranker Menschen nicht mehr die Augen verschließen.“ Durchschnittlich vergehen von der ersten Anfrage bei PsychotherapeutInnen bis zu Beginn der Behandlung ca. 20 Wochen. Obwohl die Sprechstunde sehr gut angenommen wird, sich die Wartezeit für ein erstes Gespräch von 12,5 Wochen auf 5,7 Wochen verkürzt hat und eine Akutbehandlung bei 2/3 der PsychotherapeutInnen innerhalb von 2 Wochen möglich ist, sind die Wartezeiten immer noch zu lang. Deutliche Unterschiede lassen sich zwischen Stadt und Land feststellen, was darauf zurückzuführen ist, dass auf dem Land weniger PsychotherapeutInnen pro Einwohner zugelassen werden als in der Stadt. Diese Tatsache unterstellt gleichzeitig, dass in ländlichen Regionen psychische Erkrankungen seltener sind, als in der Stadt. Dies widerspricht jedoch Studien des Robert-Koch Instituts, die bezeugen, dass sich die Häufigkeit psychischer Erkrankungen zwischen Stadt und Land kaum unterscheidet. Die BPTK fordert deshalb eine grundlegende Reform der Bedarfsplanung, die die Wartezeiten auf eine Sprechstunde auf 4 Wochen verkürzt und im Anschluss eine lückenlose Versorgung sicherstellt, unabhängig davon, ob Land- oder Stadtregion. In einem ersten Schritt müsste deshalb die Wartezeit auf dem Land auf die Wartezeit in Großstädten verkürzt werden. Notwendig dafür wären bundesweit ca. 7000 Praxissitze zusätzlich. In einem zweiten Schritt müsste schließlich auch die Wartezeit in den Großstädten verringert werden, um den Bedarfen gerecht zu werden.



Neue EU-Datenschutzgrundverordnung

Seit dem 25.05.2018 gilt in der europäischen Union ein einheitliches Datenschutzrecht. Dieses ist in der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) niedergeschrieben. In ihr wird europaweit geregelt, wie mit personenbezogenen Daten umgegangen wird. Sie findet somit auch für den Bereich der Selbsthilfe Anwendung. Ergänzt wird die DSGVO durch das neu gefasste deutsche Bundesdatenschutzgesetz.

Viele Organisationen und Vereine sind mit dem Umsetzen der Anforderungen DSGVO zur Zeit stark gefordert bzw. überfordert, denn es ist nicht ganz einfach zu erkennen, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen.

Datenschutz für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe Koordination Bayern (SEKO Bayern) hat zu diesem Thema eine lesenswerte Pressemeldung erarbeitet. Weiterhin haben die Kolleginnen erste Infos für den Bereich Selbsthilfe zum Datenschutz und

zur Datenschutz-Grundverordnung sowie eine Muster-Leitvereinbarung zu Datenschutz und Vertraulichkeit für Gruppen erstellt. Alles das finden Sie in PDF-Form auf www.seko-bayern.de

Auf www.kisstuttgart.de stellen wir Ihnen im Laufe des Jahres weitere Informationen zur Bedeutung der DSGVO für die Arbeit von Selbsthilfeszusammenschlüssen zur Verfügung. Schauen Sie immer mal wieder vorbei oder abonnieren Sie unseren Newsletter, um benachrichtigt zu werden.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie auch beim Landesbeauftragten für Datenschutz in Baden-Württemberg.



Kontakt

Landesbeauftragter für Datenschutz und Informationsfreiheit
Postfach 10 29 32
70025 Stuttgart
Tel. 0711 615541-0
E-Mail poststelle@fdi.bwl.de
www.baden-wuerttemberg.datenschutz.de

Kurz berichtet

Neue Landesselbsthilfekontaktstelle

Seit 1. April gibt es in Stuttgart mit „SEKIS Baden-Württemberg“ eine landesweit tätige Anlaufstelle, die die Selbsthilfe in Baden-Württemberg themenübergreifend unterstützt, fördert und weiterentwickelt. Aufgaben sind im Wesentlichen die bestehenden Unterstützungsstrukturen der Kontaktstellen weiter zu entwickeln, Unterstützung und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfekontaktstellen, neue Vernetzungen und Kooperationen zu schaffen sowie bereits bestehende zu vertiefen. Ermöglicht wurde der Aufbau dieser landesweit tätigen Selbsthilfekontaktstelle durch die gesetzlichen Krankenkassen, die dafür gemeinschaftliche Mittel aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V zur Verfügung stellen. Einen

ausführlichen Artikel zur Arbeit der Landesselbsthilfekontaktstelle finden Sie in unserem nächsten WIR-Magazin.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) berät Sie kostenlos in Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Seit Anfang 2018 stehen bundesweit mittlerweile über 400 Beratungsangebote zur Verfügung, davon fünf in Stuttgart. Sie entscheiden selbst, von welcher EUTB Sie sich beraten lassen möchten, denn es gibt keine örtlichen und sachlichen Einschränkungen. Im nächsten WIR-Magazin werden wir die Stuttgarter EUTBs vorstellen. Unter www.teilhabeberatung.de finden Sie weitere Infos.

Beispiel-Homepage für die Selbsthilfe

Es gibt viele Gründe für Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen, eine eigene Internetseite ins Netz zu stellen: die eigene Arbeit bekannt machen, Informationen zum Thema der Vereinigung oder Gruppe bereitstellen, für eine Teilnahme an der Gruppe motivieren oder ein Angebot zum virtuellen Austausch mit anderen Betroffenen machen. Unter www.nakos.de/beispiel-homepage steht jetzt ein Angebot der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe) zur Verfügung, das praxisnahe Hinweise und Hilfestellungen für Selbsthilfeaktive gibt, die einen Internetauftritt planen.

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

In dieser Rubrik erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit Stuttgarter Gruppen, die sich hier in eigenen Worten vorstellen.

Sie sind in der Selbsthilfe aktiv und möchten, dass mehr Menschen den Weg in Ihre Gruppe finden? Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen können das WIR-Magazin

als Forum nutzen und so auf sich aufmerksam machen. Mehr Infos auf www.kiss-stuttgart.de/werbung-fuer-ihre-gruppe oder bei Jan Siegert, Tel. 0711 6406117 oder per E-Mail an j.siegert@kiss-stuttgart.de

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2018, Redaktionsschluss ist der 15.10.2018.



Selbsthilfegruppe OA – Overeaters Anonymous

Mit Überessen, Erbrechen und Hungern aufhören – geht das? Wenn ja, wie?



Ein Riegel ist genug! Oder doch wieder die ganze Tafel?

In OA treffen sich Frauen und Männer, die aufgrund einer Essstörung Probleme haben und die sich gegenseitig unterstützen, einen gesünderen Umgang mit Nahrungsmitteln zu erlernen. In den wöchentlich stattfindenden Treffen, sogenannten Meetings, bekommen wir darüber hinaus Verständnis und bedingungslose Annahme.

Wir haben erfahren, dass unsere Krankheit alle Ebenen unseres Lebens betrifft. Körperlich z. B. durch Über-/Untergewicht, Zahnprobleme, Diabetes, zwanghaften Sport etc.; seelisch

z. B. durch deprimiert, resigniert, gereizt sein, sich selbst Vorwürfe machen etc.; und geistig z. B. durch unaufhörlich damit beschäftigt sein, das nächste Essgelage zu planen, es wieder los werden können, Essen vermeiden, täglich mehrmals auf die Waage steigen.

Durch den Besuch der Meetings, den Austausch zwischen den Treffen und die Anwendung der 12 Schritte, die wie eine Art Geländer für einen inneren Wandel sind, schaffen es viele von uns, zu einem Essverhalten zu finden, das frei ist von Zwängen und Ängsten.

Der Kontakt in den OA-Gruppen hilft uns, die 12 Schritte besser zu verstehen und sie in unseren Alltag zu integrieren. Statt in der Isolation zu hungern, zu erbrechen oder uns zu überessen, erleben wir wohlthuende Gemeinschaft. Erfahrene OA's helfen dabei, das Essverhalten an die individuelle Lebenssituation anzupassen und in gesunder Weise zu strukturieren. Bei speziellen gesundheitlichen Gegebenheiten empfehlen wir, einen Arzt / eine Ärztin oder eine Ernährungsberatung aufzusuchen. Wir lernen, ausgewogen zu leben, uns Zeit für Meditation und Ruhe zu nehmen, uns angemessen zu bewegen und um Hilfe zu bitten, wenn Druck da ist, zwanghaft mit Nahrung umzugehen.

In Stuttgart finden die Treffen montags von 19:30 Uhr - 21:00 Uhr und mittwochs von 18:00 - 19:00 Uhr bei KISS, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart statt. Betroffene sind jederzeit willkommen und können ohne Anmeldung einfach kommen.

Infos und Kontakt

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

Selbsthilfegruppe „Skin Picking, Trichotillomanie und Nägelkauen“

„Hör doch einfach auf!“ oder „Lass das doch!“ – alle, die an Dermatillomanie, Trichotillomanie, Onychophagie oder Morsicatio buccarum leiden, kennen diese Kommentare von Angehörigen, FreundInnen oder sogar ÄrztInnen. Doch was ist das überhaupt? All diese Begriffe bezeichnen Impulskontrollstörungen, bei denen die Betroffenen mit ihrem Verhalten eben nicht einfach so aufhören können.

Unter Dermatillomanie oder Skin Picking versteht man das Aufkratzen der Haut (Unreinheiten, Pickel, Krusten), Trichotillomanie bezeichnet das Ausreißen von Haaren (am Kopf, Körper, im Gesicht oder im Schambereich), das Nägelkauen heißt Onychophagie und das Auf-die-Lippen- oder -Wangen-beißen wird als Morsicatio buccarum bezeichnet.

Durch den starken Drang, seinen Körper ständig bearbeiten zu müssen und übermäßig oft zu pflegen, erleben

die Betroffenen oftmals einen hohen Leidensdruck, der sie in ihrem Alltag maßgeblich einschränken kann.

Vielen fällt es schwer, sich jemandem anzuvertrauen oder mit ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen über ihre Situation zu sprechen. Hinzu kommt, dass diese Störungen bislang noch wenig bekannt sind und nur teilweise von TherapeutInnen und PsychologInnen anerkannt sind, was es noch schwieriger macht, eine(n) geeignete(n) TherapeutIn zu finden. An dieser Stelle kann eine Selbsthilfegruppe Abhilfe schaffen.

Wer sich mit anderen Betroffenen austauschen möchte, ist herzlich eingeladen die Selbsthilfegruppe: „Skin Picking, Trichotillomanie und Nägelkauen“ in Stuttgart zu besuchen. Wir treffen uns einmal im Monat und sprechen dort über unsere Gedanken und Gefühle, tauschen wertvolle Erfahrungen miteinander aus und erarbei-



ten uns gemeinsame Bewältigungsstrategien. Ziel ist es, uns gegenseitig zu unterstützen und den Leidensdruck im Alltag zu verringern.

Die Gruppe ist offen für Menschen jeden Alters und Geschlechts. Die Treffen finden am vierten Donnerstag des Monats in den Räumen der KISS statt. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu KISS auf.

Infos und Kontakt

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

Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen gegründet, deren Mitglieder sich über weitere Betroffene freuen, die sich beteiligen wollen. Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter www.kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117

ACA-Adult Children of Alcoholics / Dysfunktional Families (Selbsthilfegruppe)

Die „Adult Children of Alcoholics / Dysfunktional Families“ (ACA) - „Erwachsene Kinder aus alkoholkranken/dysfunktionalen Familien“ – bilden eine Gemeinschaft, deren Wunsch es ist, von den Auswirkungen des Aufwachsens in einer alkoholkranken

oder anderweitig dysfunktionalen Familie zu genesen. Das 12-Schritte-Programm von ACA orientiert sich am Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker. ACA wurde 1978 in New York gegründet und ist heute eine internationale Gemeinschaft mit schätzungsweise 600 Meetings in Nordamerika, Europa, Asien und überall auf der Welt. ACA vereint eine vielfältige Gruppe von Genesenden. Sie umfasst Erwachsene Kinder von Alkoholikern, Co-Abhängigen und Süchtigen verschiedenster Art. Der Begriff „Erwachsenes Kind“ wird verwendet, um Erwachsene zu bezeichnen, denen identifizierbare Persönlichkeitsmerkmale eigen sind, welche auf Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung, Scham und Verlassenheit in der Vergangenheit hinweisen. Die Treffen finden mittwochs von 18:00 -19:15

Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt, Kontakt: aca.gruppe.stuttgart@gmail.com

Angehörige krebserkrankter Menschen

Du hast Krebs und wie werde ich damit fertig?
Mit der Diagnose Krebs fertig zu werden fällt schwer. Nicht nur die Betroffenen leiden, sondern auch Angehörige, PartnerInnen und Freunde wissen oft nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen. Zu groß ist die Angst einen geliebten Menschen zu verlieren, zu überwältigend die Informationsflut und oft erscheinen die Probleme als unlösbar. In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen in der Begleitung krebserkrankter

Menschen austauschen und sie bietet einen geschützten Rahmen in dem Sie ihre Sorgen und Ängste ansprechen können, die sie im familiären Umfeld nicht äußern möchten. Angehörige, PartnerInnen und Freunde krebserkrankter Menschen sind herzlich willkommen. Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden, weitere Termine werden auf der Homepage der KISS Stuttgart bekannt gegeben.

Chronischer Harnwegsinfekt

Mit einer chronischen Harnwegsinfektion sind Betroffene oft DauerpatientInnen in der Arztpraxis, denn die Beschwerden sind belastend und zumeist auch sehr schmerzhaft. Wiederkehrende Harnwegsinfekte können aufgrund ihrer Komplexität die Lebensqualität stark beeinträchtigen. In dieser Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, z. B. über die Auswirkungen der Erkrankung auf den Alltag, die Partnerschaft oder auch über Behandlungsmethoden. Betroffene sind herzlich willkommen. Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden, weitere Termine werden auf der Homepage der KISS Stuttgart bekannt gegeben.

Interessierte gesucht

Gründungsinitiativen

Für die nachfolgenden Themen werden Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte erfährt Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter www.kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117.

Abschied & Neubeginn – Übergänge gestalten

„Es gibt viele Situationen im Leben in denen es heißt Abschied zu nehmen, von geliebten Personen, Orten, Dingen,

Mobbing am Arbeitsplatz

Sie sind selbst betroffen und wissen nicht mehr weiter? Getrauen Sie sich mit anderen im geschützten Rahmen darüber zu reden, denn Mobbing ist keine Krankheit, sondern macht oft krank! Symptome können Schlafstörungen, Erschöpfungs- und Versagenszustände, Konzentrationsprobleme, Identitäts- und Selbstwertkrisen sein. In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie andere Betroffene, die Ihnen zuhören, Ihre Probleme ernst nehmen und gemeinsam mit Ihnen mögliche Problemlösungen entwickeln. Betroffene sind herzlich willkommen. Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden, weitere Termine werden auf der Homepage der KISS Stuttgart bekannt gegeben.

trans-stuttgart - Selbsthilfegruppe für transidente Menschen Eltern/Angehörigen Treff von Trans*Kindern

„Immer öfter melden sich Eltern von Trans* Kindern bei den Trans-Selbsthilfegruppen. Sie möchten ihre Kinder auf dem Weg in das empfundene Geschlecht unterstützen. Immer

wieder fallen dabei Sätze wie „Lieber ein glückliches Mädchen als einen unglücklichen Jungen“ oder umgekehrt. Bei vielen Trans*Menschen zeigt es sich schon vor der Pubertät, dass sie sich in dem ihnen zugeschriebenen Geschlecht nicht sehen. Leider reagieren das Umfeld, die Schule und viele Ärzte oft noch mit Unverständnis. Mehrere Studien aus den USA und Australien haben gezeigt, dass die Zahl der Selbsttötungen bei Trans*Kinder viermal höher ist als die anderer Kinder und Jugendlicher. Eine gerade veröffentlichte Untersuchung aus Großbritannien zeigt, dass die Suizidrate bei Trans*Kindern, die entsprechend ihrem empfundenen Geschlecht leben können und von ihrem Umfeld entsprechend akzeptiert werden, deutlich gesunken ist. Wir möchten Eltern von Trans*Kindern die Möglichkeit geben sich auszutauschen und sich gegenseitig auf dem oft schweren Weg ihrer Kinder zu helfen.“ Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden. Weitere Treffen finden am 3. Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Eltern und Angehörige von Trans*Kindern sind herzlich willkommen.

Berufen, Einstellungen, Ritualen ... oder aber eine Therapie geht zu Ende, und damit eine wichtige, stützende und wertvolle Beziehung. Das ist nicht immer so selbstverständlich und leicht, es braucht Zeit und einen Raum für einen Übergang um einen Neubeginn gestalten zu können. Für eine Gruppengründung suche ich Menschen zwischen 25 - 45 Jahren in vergleichbaren Situationen. Diese Gruppe soll jedem die Gelegenheit geben, sich über seine Gefühle und Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und sein Leben neu zu gestalten. Gegenseitige Unterstützung,

Eigenverantwortung und das Interesse an konstruktiven Lösungen sollten im Mittelpunkt stehen. Bei Interesse erhalten Betroffene meine Kontaktdaten über KISS Stuttgart“. (J. B.)

Angehörige von inhaftierten StraftäterInnen

Mit einer Inhaftierung müssen sich nicht nur die Betroffenen auf eine neue Situation einstellen. Auch die PartnerInnen und Angehörigen sind maßgeblich von Veränderungen betroffen. Plötzlich werden sie mit für sie völlig neuen Problemen und

Situationen konfrontiert und müssen alleine mit all den Themen zurechtkommen. Dabei kommen viele Fragen auf: Wie läuft ein Besuch im Gefängnis ab? Welche Rechte haben Angehörige? Neben den organisatorisch-rechtlichen Fragen beschäftigen viele Angehörige aber auch alltägliche und seelische: Wie erkläre ich den Gefängnisaufenthalt den Kindern? Wie gehe ich mit der Situation um? Was kommt nach dem Gefängnis-aufenthalt? Solche und andere emotionale Aspekte, aber auch die rechtlichen Fragestellungen können in einer Selbsthilfegruppe thematisiert werden. Gespräche, gegenseitiges Verständnis, Gemeinsamkeit und Erfahrungsaustausch können helfen, einen Umgang mit der belastenden Situation zu finden. PartnerInnen und Angehörige können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Kopf-Hals-Mund Krebs

Bleiben infolge einer Tumorentfernung im Bereich des Kopfes Entstellungen zurück, sind Betroffene häufig weiteren Belastungen ausgesetzt. Der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe kann helfen, diese besser zu bewältigen. Dabei können z. B. Themen zur Sprache kommen, wie Essprobleme (Sondenernährung), Beeinträchtigung der Aussprache und ihre Auswirkung auf die Kommunikationsfähigkeit sowie die Auswirkungen auf die familiäre Situation. Es geht auch um die Frage: Wie verhalte ich mich mit meiner Gesichtsentstellung gegenüber anderen Menschen? Gemeinsam werden Wege zur Stärkung eines in Mitleidenschaft gezogenen Selbstwertgefühls gesucht. Betroffene können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Raubopfer am Arbeitsplatz

„Als Tankstellenangestellte wurde ich Opfer eines Raubüberfalls. Seitdem



hat sich mein Leben grundlegend verändert. Es folgten psychische und gesundheitliche Probleme, die schließlich zum Verlust des Arbeitsplatzes führten. Jahrelange Prozesse mit Kostenträgern, brachten mir den finanziellen Ruin. Inzwischen lebe ich von Harz IV und leide unter Existenzängsten. Opfern von Gewalttaten stehen staatliche Leistungen zu, wie z. B. die Übernahme von Folgekosten wie Kranken- und Heilbehandlung. Doch die Kostenträger tragen nicht zur Lösung meiner Probleme bei. Um Kosten zu drücken, wurden z. B. abhängige Gutachter eingesetzt und die Gespräche fanden ohne Ton- /Kameraaufnahme und ohne eine Begleitpersonen statt. Da ich erfahren musste, dass es für Raubopfer keine Rechte gibt, suche ich Kontakt zu anderen Gewaltopfern am Arbeitsplatz. Ich finde es ist Zeit, sich zusammen zu schließen, miteinander zu sprechen, sich auszutauschen, gegenseitig zu helfen und gemeinsam in unserer Gesellschaft gegen diese Ungerechtigkeiten ein Zeichen zu setzen.“ (anonym) Betroffene können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

StudentInnen-Selbsthilfegruppe Burnout, Depression, Prokrastination

„Ich gründe eine Selbsthilfegruppe für StudentInnen welche unter Burnout, Depressionen, Motivationsproblemen oder Prokrastination leiden. Mein Ziel ist es, einen anonymen und sicheren Ort zu haben, für die gegenseitige Unterstützung und den Austausch unter StudentInnen, die unter den gleichen Problemen leiden. Des Weiteren könnten wir gemeinsam aktive Maßnahmen ergreifen, wie z. B. in Form von regelmäßigen Lerngruppen/-treffen an der Uni. Betroffene erhalten meine Kontaktdaten über KISS Stuttgart.“ (anonym)

Weitere neue Selbsthilfegruppen/ Gründungsinitiativen

- Empty-Nest-Syndrom
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Gruppe für Frauen mit Stalkingerfahrungen
- Selbsthilfegruppe für berufstätige Frauen mit Burnout-Erfahrung
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Wir wollen ein Kind! (Zielgruppe: Lesben)

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Besuch des Stuttgarter Funkhauses des SWR

Schauen Sie den Machern des Rundfunks über die Schulter und erfahren Sie alles, was Sie schon immer über die Arbeitsweise des zweitgrößten Senders der ARD wissen wollten. Während der Führung erwarten Sie folgende Höhepunkte:

- Multimedia –Präsentation: Der SWR stellt sich vor
- Besuch des Hörfunkbereichs
- Evtl. Besichtigung eines Hörspielstudios

- Einblicke in das Hörfunkarchiv des SWR
- Besichtigung der Fernsehstudios
- Besuch der hauseigenen Werkstätten

Die Reihenfolge wird mit Rücksicht auf den aktuellen Programmbetrieb geplant. Änderungen sind somit vorbehalten. Bitte beachten Sie, dass Sie gut 2 km zu Fuß unterwegs sein werden. Eine Pause oder Sitzgelegenheit gibt es leider nicht.

Termin: Dienstag, 10.07.2018, 18:15 - ca. 21:00 Uhr

Ort: SWR Funkhaus, Hauptforte Wilhelm-Cramer-Straße, 70150 Stuttgart

Begleitung: Jan Siegert, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 12.06.2018

Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen mit Impulsreferat: Umgang mit Ärger

Mensch ärgert dich – oder besser doch nicht?

Zum Austauschtreffen sind alle Mitglieder aus 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.

Wir alle kennen, Ärger in verschiedenen Ausprägungen sowie in unterschiedlichsten Dosierungen. Ärger polarisiert: Einerseits werden wir mobilisiert und können Veränderungen

besser angehen, andererseits wirkt Ärger äußerst destruktiv, wenn dieses Gefühl zu viel Macht erlangt und dann Entwicklungen oder soziales Miteinander beeinträchtigt.

Wie nehmen wir Ärger wahr? Können wir einen guten Umgang gestalten? Wer ärgert sich wirklich?

Bei dem Impulsvortrag von Walter Handlos sowie gegenseitigem Austausch und Übungen lernen Sie unterschiedliche Aspekte und Ausdrucksweisen von Ärger kennen. Sie können eigene gedankliche Muster hinterfragen

und sich mit stimmigen Möglichkeiten um Umgang befassen.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, Fragen aus ihrer Gruppenarbeit zu stellen, zu denen sie von den Erfahrungen anderer profitieren möchten.

Termin: Samstag, 22.09.2018, 10:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart

ReferentInnen: Walter Handlos, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemischer Coach; Mitarbeiterinnen der KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 06.09.2018

In Balance - off Balance

Tänzerisch, spielerisch loten wir die äußere und innere Balance aus, mit dem Ziel, diese zu stärken.

Mit Mitteln des Tanztheaters wird die Körperwahrnehmung sensibilisiert und unser Bewegungsvokabular durch spannende Improvisationsaufgaben erweitert.

In Balance zwischen sanfter Körperarbeit, kreativ tänzerischen Abschnitten und Entspannung widmen wir uns dem eigenen Wohlbefinden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, nur Freude an Bewegung und Offenheit Neues auszuprobieren. Tanzen fegt den Staub von der Seele.

Termin: Samstag, 13.10.2018, 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Leitung: Brita Engelhardt, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin, Choreographin

Anmeldung: bis 26.09.2018

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 Menschen aus dem Gesundheits- und sozialen Bereich an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit

sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (beraten) können. Ergänzend zur fachlichen Sicht werden auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen anwesend sein, um ganz konkret über ihre Erfahrungen zu berichten und Fragen zu beantworten.

Termin: Freitag, 28. September, 11:00 - 12:30 Uhr

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

ReferentInnen: Jan Siegert, KISS Stuttgart;

Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Anmeldung: bis 21.09.2018

Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um PraxismitarbeiterInnen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen zu informieren. Sie erhalten eine Einführung in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und erfahren, wie Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren PatientInnen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben. Mitglie-

der verschiedener Selbsthilfegruppen werden dabei konkret über ihre Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten. 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 der ÄrztInnen. Eine Teilnahme am Seminar

sollte in Abstimmung mit der Praxisleitung erfolgen.

Termin: Mittwoch, 14. November, 14:30 - 17:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15

ReferentInnen: Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg; Jan Siegert, Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart;

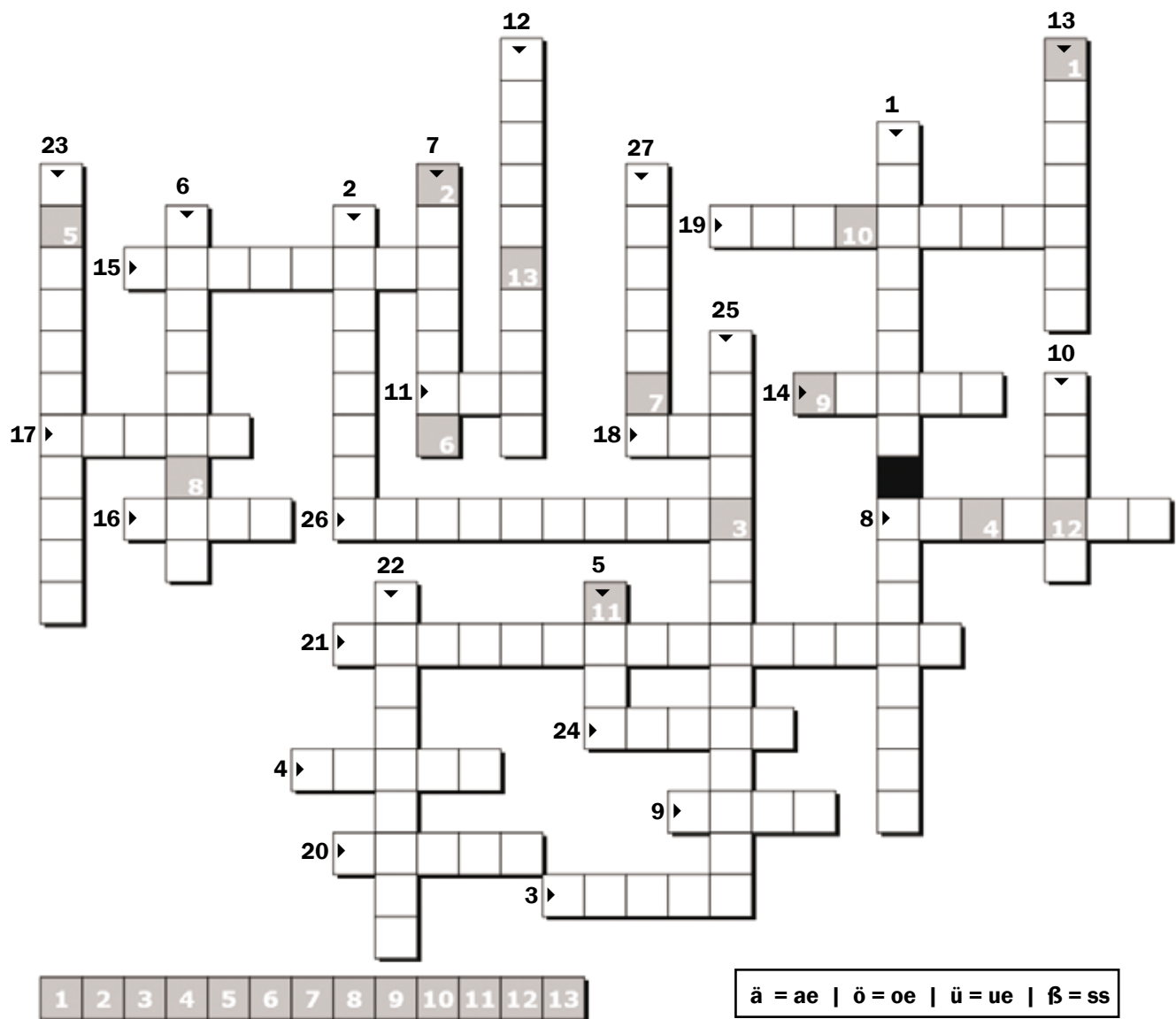
Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Anmeldung: bis 31.10.2018



Anmeldungen für alle Veranstaltungen bitte bei **KISS Stuttgart** unter Tel. 0711 6406117, E-Mail info@kiss-stuttgart.de oder per **Direktanmeldung** über das **Online-Formular**, das Sie unter „Termine“ auf unserer Internetseite www.kiss-stuttgart.de bei der jeweiligen Veranstaltung finden können.

Kreuzwörterrätsel



1. Ehrenbürger Stadt Stuttgart 2. Austragungsland Fußball-WM 2018 3. Fluss durch Hannover 4. Stuttgarter Volksfest 5. Hauptstadt Peru 6. Schüttelkrankheit 7. U-Bahn Haltstelle Stuttgart 8. Dt. Schauspieler Walter ... 9. Anzahl Gruppenräume KISS 10. Deutscher Schriftsteller Heinrich ... 11. Deutscher Rapper 12. Stadtteil von Stuttgart 13. Runde Speisebeilage 14. Eine Verwandte 15. Mozarts Geburtsstadt 16. Ackerblume 17. Arabischer böser Geist 18. Bund fürs Leben 19. Region bei Berlin 20. Kontoabschlüsse 21. Sehenswürdigkeit New York 22. Frühstückshörnchen 23. Stuttgarter Sehenswürdigkeit 24. Laubbaum 25. Selbsthilfegruppe zum Thema Alkohol 26. Psychische Erkrankung 27. Indische Grußformel

Mitmachen und gewinnen

Lösungswort gefunden? Dann schreiben Sie es uns bis **01.10.2018** per E-Mail an 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.



Andrea Lienhart zeichnet ihre Bilder mit der linken, eher ungewohnten Hand. Im Stil erinnern sie charmant an Kinderzeichnungen, die mit wenigen Strichen das Wesentliche zum Ausdruck bringen.

Die Zeichnungen wollen aufmuntern, Mut machen und zum Nachdenken anregen. Vor allem aber wollen sie Botschaften sein, die von Herzen kommen – und die ins Herz gehen. Ihre Motive schmücken Wände in Klinken, Hospizen und weiteren Organisationen.

Andrea Lienhart lebt in Freiburg und arbeitet seit 1995 als Managementtrainerin und Coach und ist Botschafterin des Bundesverbandes Kinderhospize e. V.

Mehr auf www.lien-art.de und www.andrea-lienhart.de



Datenschutz-Grundverordnung

Aktualisierung unseres Verteilers

Viele von Ihnen beziehen das WIR-Magazin schon seit vielen Jahren. In Folge der neuen Datenschutzverordnung aktualisieren wir unsere Verteiler. Wenn Sie künftig WIR nicht mehr erhalten möchten, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis unter info@kiss-stuttgart.de. Selbstverständlich können Sie das Magazin auch später jederzeit abbestellen. Falls Sie WIR weiterhin erhalten möchten, brauchen Sie nichts tun. Und falls Sie WIR gerne kostenfrei zugeschickt bekommen möchten, nutzen Sie das Bestellformular unter www.kiss-stuttgart.de/downloads/kostenlos-bestellen

Impressum

Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon 0711 6406117

Fax 0711 6074561

info@kiss-stuttgart.de

Internet: www.kiss-stuttgart.de

Vorständin: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Janne Rauhut,

Elena Maslovskaya

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 unterstützen Menschen sich gegenseitig. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung.

SELBSTHILFEGRUPPE FINDEN ODER 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 kostenfrei.

UNTERSTÜTZUNG FÜR GRUPPEN

Räume für Treffen, Hilfe bei Problemen, Kooperation mit Fachleuten, Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und Vernetzung – KISS Stuttgart unterstützt Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte 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	14 – 16 Uhr
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

