



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

02 | 2018

IST DAS DIGITALE LEBEN NICHT ANSTRENGEND?

DIGITALISIERUNG UND SELBSTHILFE

KUNSTAUSSTELLUNG KRAFTAKT

KISS & KUNST - EINE SPANNENDE BEGEGNUNG

PHILOSOPHIE VOM GUTEN LEBEN

WAS GEHÖRT DAZU?



THEMENSPIEGEL

- 4 _ DIGITALISIERUNG UND SELBSTHILFE**
Ist das digitale Leben nicht anstrengend?
- 7 Datenschutz in der Selbsthilfe
- 9 _ KUNSTAUSSTELLUNG KRAFTAKT**
- 10 Interview mit Künstler Thomas Putze
- 12 _ PHILOSOPHIE VOM GUTEN LEBEN**

AUS DER KISS STUTTGART

- 14 Kinospot der KISS Stuttgart
- 16 Austauschtreffen: Aha-Erlebnisse beim Umgang mit Ärger
Wir gratulieren
Winterschließzeit 2018/2019

AKTUELLES

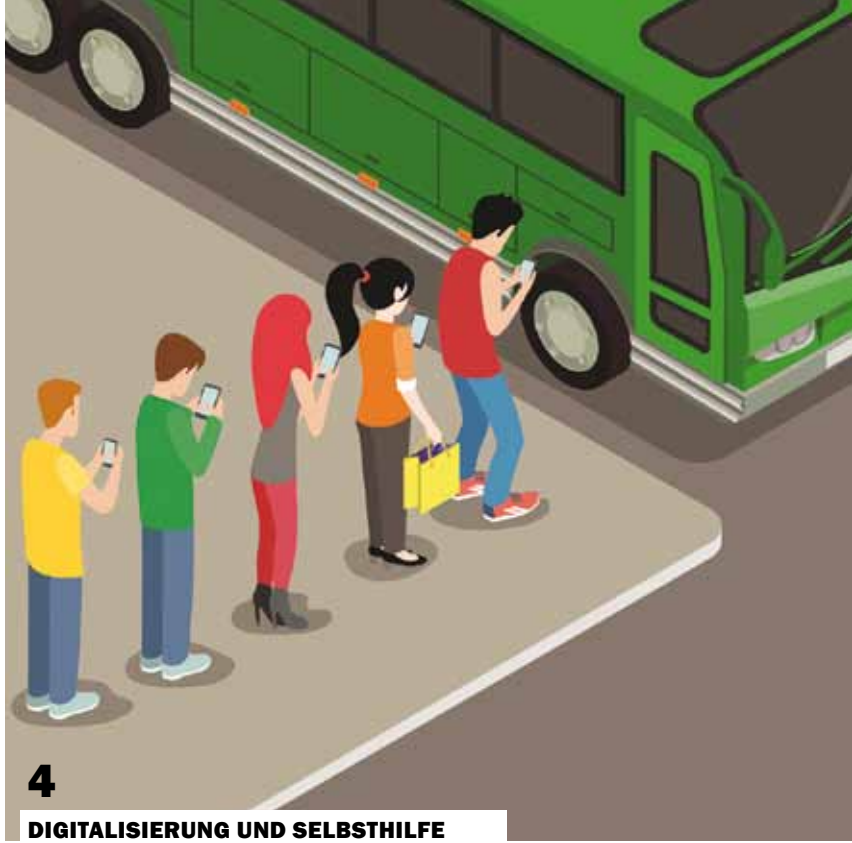
- 17 EUTB-Stellen beraten bei Fragen zur Teilhabe
- 18 Kurz berichtet
Bildnachweise

EINBLICK

- 19 Frauen helfen Frauen e. V. Stuttgart
- 20 Menschen mit Depressionen
LOVEISMORE – Stuttgart
- 21 ISA – Anonyme Überlebende von Missbrauch und sexueller Gewalt
Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 22 Gründungsinitiativen
Infomaterial bestellen

TIPPS UND TERMINE

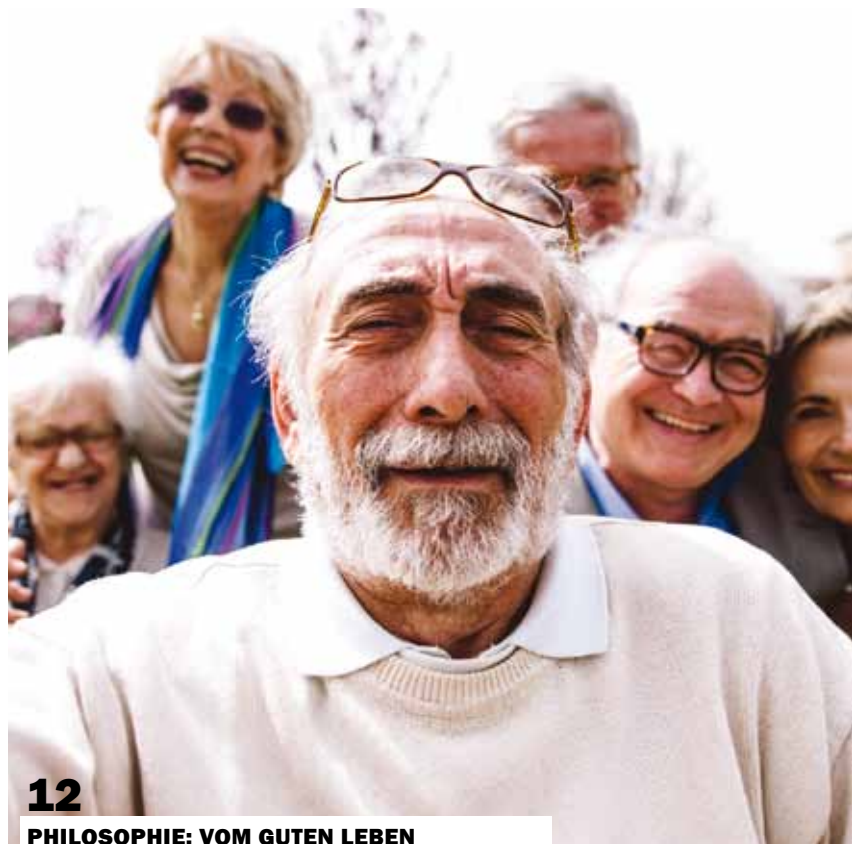
- 23 Jahresprogramm 2019
- 24 Sonderveranstaltungen in Kooperation mit dem Delphi Kino
Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- 26 Kreuzworträtsel
- 27 Zeichnung
Sprechzeiten der KISS Stuttgart
Impressum



4

DIGITALISIERUNG UND SELBSTHILFE

■ Die zunehmende Technisierung der Gesellschaft fordert uns alle – wenn nicht heute, dann morgen. Das Leben im digitalen Zeitalter bringt sowohl neue Chancen als auch neue Risiken mit sich. Das gilt auch für den Selbsthilfebereich, wo der Schutz von sensiblen Daten besonders wichtig ist. ■



12

PHILOSOPHIE: VOM GUTEN LEBEN

■ Für ein gutes Leben spielen laut der Philosophin Martha Nussbaum interne, externe und Grundfähigkeiten eine Rolle. Was ein Mensch tun und sein könne, ist dabei ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität. Die Selbsthilfe kann Menschen dabei unterstützen, diese Fähigkeiten zu entwickeln. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ das ungebrochene Interesse an Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zeigt, dass in einer hochvernetzten Welt der persönliche Austausch nicht durch virtuellen Smalltalk abgelöst wird. Trotzdem betrifft die Digitalisierung auch den Selbsthilfebereich. Sie bringt neue Möglichkeiten mit sich und ebenso neue Herausforderungen. Ohne Lernanstrengung lässt sich moderne Technik nicht erschließen, denn ein Smartphone ist mindestens so komplex wie smart. Wir werfen ab Seite 4 einen Blick auf die digitale Lage im Lande und geben Tipps zur Nutzung sozialer Netzwerke. Dabei interessiert uns besonders, welche Möglichkeiten Selbsthilfe hat, sich sinnvoll im Internet zu präsentieren, und wie der Datenschutz in Gruppen rechtssicher gewährleistet werden kann.

Anstrengungen der besonderen Art nahm der Künstler Thomas Putze auf sich – freiwillig. Für unsere Ausstellung KRAFTAKT portraitierte er Menschen aus Selbsthilfegruppen und übertrug dabei die Last ihrer Themen auf körperliche Hindernisse, die er sich beim Arbeiten selbst in den Weg legte. Auf den Seiten 9 bis 11 erklären wir Ihnen genauer, was es mit diesem spannenden Kunstexperiment auf sich hat, und fühlen dem Künstler im Interview auf den Zahn. Ab Seite 12 überträgt Prof. Dr. Theresia Wintergerst in einem Gastbeitrag Martha Nussbaums Philosophie vom guten Leben auf den Selbsthilfebereich.

Haben Sie schon unseren Werbespot für die Selbsthilfe in Stuttgart gesehen? Mehr über dessen Hauptfigur, den sturen Wikingerhäuptling Olaf, und über das ganze Drumherum einer aufwändigen Filmproduktion mit Kinoformat erfahren Sie ab Seite 14. Auf Seite 17 geben wir Ihnen einen Überblick zum neu geschaffenen Angebot der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) in Stuttgart. In unserer Rubrik Einblick stellen sich diesmal neben etlichen bestehenden und neuen Selbsthilfegruppen die Kolleginnen von Frauen helfen Frauen e. V. vor. Auf Seite 23 finden Sie unser neu erschienenes Jahresprogramm mit allen KISS-Veranstaltungen in 2019.

Viel Freude beim Lesen und allseits gute Begegnungen! ■

Das Team der KISS Stuttgart



10

KUNSTAUSSTELLUNG KRAFTAKT

■ Aus Begegnungen von Selbsthilfegruppenmitgliedern mit dem Künstler Thomas Putze sind Werke für die Ausstellung KRAFTAKT entstanden. Die Last des jeweiligen Themas sowie den Kraftakt, den es kostet, sich dem Thema zu stellen und in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen zu öffnen, übertrug Putze auf sich selbst, indem er es sich beim Arbeiten besonders schwer gemacht hat. ■

Selbsthilfe und Digitalisierung

Ist das digitale Leben nicht anstrengend?

Viele Eltern kennen das Gefühl: aus Sicht der eigenen Kinder gelten sie als altmodisch, weil sie noch Facebook nutzen und nicht wissen, wie die Apps Snapchat oder Tiktok funktionieren. In den Augen der Großeltern bzw. Urgroßeltern hingegen sind sie absolute Experten der digitalen Informationsverarbeitung und können jede Frage zu Smartphone, PC und Internet beantworten. Aus der jeweiligen Perspektive stimmen beide Sichtweisen. Das liegt an einem Umwälzungsprozess, der als Schlagwort momentan omnipräsent ist: Digitalisierung. Darunter versteht man eigentlich das Umwandeln von analogen Werten in digitale Formate, z. B. wenn die Musik von einer alten Schallplatte auf eine CD überspielt wird. Oft wird der Begriff aber als Schlagwort für den „digitalen Wandel“ verwendet. Und das ist der fortlaufende technische Veränderungsprozess, der als sog. Digitale Revolution die gesamte Gesellschaft betrifft. Die ist heute von vielen digitalen, automatisierten Prozessen geprägt, die unseren Alltag nachhaltig vereinfachen und verändern. Dank fortschrittlicher Technologien können wir – nicht nur von zu Hause, sondern auch von unterwegs – Bankgeschäfte erledigen, einkaufen oder ein Hotel buchen. Grund für diese Entwicklung ist die rapide Verbreitung mobiler Technologien innerhalb des letzten Jahrzehnts: 2017 nutzten bereits 70% der Bevölkerung in Deutschland ein Smartphone, bei den 30- bis 49-Jährigen sogar 97%.

Die digitale Lage im Lande

Der D21-Digital-Index ist eine Studie der Initiative D21, die für den Bundestag ein jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft erstellt. Er gibt den Digitalisierungsgrad der Gesellschaft auf einer Skala von 0 bis 100 Punkten wieder und fasst die Komponenten Zugang, Nutzung, Kompetenz und

Offenheit in einer einzigen Kennzahl zusammen. Die deutsche Gesellschaft ist aktuell mit 53 Indexpunkten so digital wie nie zuvor. Verantwortlich dafür sind Steigerungen in den Bereichen Kompetenz und Offenheit. Trotz Verbesserungen befindet sich der Digitalisierungsgrad der Deutschen weiterhin nur auf mittlerem Niveau. „Wir beobachten zwar eine positive Entwicklung: Immer mehr Menschen bewegen sich souveräner, kompetenter und aufgeschlossener in der digitalen Lebenswelt“, so Hannes Schwaderer, Präsident der Initiative D21: „Doch nach wie vor fühlen sich viele nicht für die digitale Welt gewappnet. 32% der Befragten gaben an, dass sie die Dynamik und Komplexität der Digitalisierung überfordere. Um nicht große Teile der Bevölkerung dauerhaft von der digitalen Teilhabe auszuschließen sind deutlichere Anstrengungen in allen Bereichen der Bildung notwendig, sei es in der Schule, Berufsausbildung oder auch der Erwachsenenbildung.“ Der Digital-Index teilt die

Bevölkerung in drei Hauptgruppen ein: 34% sind den „Digitalen Vorreitern“ zuzuordnen, Menschen die sich alltäglich und souverän in der digitalen Welt bewegen und mit den aktuellsten Entwicklungen Schritt halten. Den größten Teil machen mit 41% die „Digital Mithaltenden“ aus, also Personen, die sich gelegentlich in der digitalen Welt bewegen und dort einigermaßen zurechtfinden. Das bedeutet aber auch, dass ein ganzes Viertel der Bevölkerung – und damit 16 Millionen Menschen – zu den „Digital Abseitsstehenden“ gehört. Diese partizipieren gar nicht oder nur in sehr geringem Umfang an der digitalen Welt.

Je jünger, desto digitaler sind die Menschen. Gerade die über 65-Jährigen stehen im digitalen Abseits. Menschen mit hoher formaler Bildung haben einen signifikant höheren Digitalisierungsgrad als Menschen mit niedriger Bildung. Männer sind digitaler als Frauen und Berufstätige mehr als nicht Berufstätige. Vier von fünf Deut-



schen sind online – erstmals nutzen über 80% der Deutschen das Internet. Treibender Faktor ist die fortschreitende Verbreitung des mobilen Internets über Smartphones. Nachdem die jüngeren Generationen bereits seit Längerem nahezu vollständig online sind, gibt es bei den 50 bis 64-Jährigen sowie den über 65-Jährigen Zuwächse von jeweils fünf Prozentpunkten bei der Internetnutzung bzw. 10 und 3 Prozentpunkten mobil. Hier besteht auch das größte Steigerungspotenzial: 94% der verbliebenen 19% Offliner in der deutschen Bevölkerung sind 50 Jahre oder älter.

Anwesenheitspflicht im Internet?

Die Wahrheit ist, dass inzwischen eine gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben nur noch mit Web-Zugang möglich wird. Wer heute nach etwas sucht, „googelt“ danach. Das betrifft Waren und Dienstleistungen ebenso wie Sozial- und Gesundheitsangebote. Auch Selbsthilfegruppen müssen daher im Internet Informationen bereitstellen, wenn sie von Interessierten gefunden werden sollen. Das gelingt entweder über eine eigene Homepage, über einen eigenen Account in den sozialen Netzwerken und/oder über einen Eintrag auf einer übergeordneten Internetseite, die artverwandte Informationen gesammelt auflistet.

Die eigene Homepage bietet zwar den maximalen Gestaltungsspielraum, was Inhalt und äußeres Erscheinungsbild angeht, ist aber kostspielig, wenn man sie von einem Dienstleister erstellen lässt. Sich selbst eine zu bauen, erfordert fortgeschrittene EDV-Kenntnisse und ist für Laien nicht zu empfehlen. Hinzu kommen monatliche Kosten für das Server Hosting, also die Gebühr für das Bereitstellen von Speicherplatz für Ihre Seite im Internet. Weiterhin muss die Seite, egal ob selbst- oder fremderstellt, regelmäßig aktuell gehalten werden, d.h. neue Beiträge und Änderungen müssen selbstständig eingegeben werden. Datenschutzrechtlich bedenkenswert ist die in

Deutschland vorgeschriebene Impressumspflicht: jede Homepage muss eine verantwortliche Person mit Postanschrift im Impressum benennen.

Die eigene Profilseite in sozialen Netzwerken wie Facebook ist zwar verhältnismäßig leicht zu erstellen, kann aber nur von anderen Netzwerkmitgliedern gefunden werden. Darüber hinaus werden alle dort veröffentlichten Daten vom Netzwerkbetreiber gesammelt, und zwar nicht nur ihre eigenen, sondern auch die aller SeitenbesucherInnen.

Die Eintragung auf einer übergeordneten Seite stellt von Aufwand und Datensparsamkeit her die beste Wahl dar. Die KISS-Homepage ist eine solche Seite. Die meisten Selbsthilfefezusammenschlüsse in Stuttgart sind dort gelistet und stellen dabei genau die Infos bereit, die die jeweilige Gruppe zur Veröffentlichung freigegeben hat. Sensible Kontaktdaten können bei KISS hinterlegt und müssen nicht online preisgegeben werden. Beim zugehörigen Eintrag zur Gruppe findet sich dann ein Hinweis, dass diese Informationen bei KISS zu erfragen sind. Da die KISS-Homepage schon seit über 17 Jahren online und außerdem für Suchmaschinen optimiert ist, tauchen dort gelistete Einträge in den Ergebnissen bei einer Suchanfrage sehr weit oben auf.

Sag mir das Zauberwort!

Wer sich im Netz bewegt, braucht unterschiedliche Passwörter für sämtliche Konten, die man bei Diensten und Apps anlegen muss. Ein sicheres Passwort sollte mindestens acht Zeichen lang sein und sowohl Buchstaben, Zahlen als auch Sonderzeichen enthalten. Vermeiden Sie Wortkombinationen, logische Zahlen- oder Buchstabenreihen. Denken Sie sich Passwörter aus, die auf einem persönlichen Merksatz oder willkürlichen Zeichenreihen beruhen. Reihen Sie z. B. das erste Zeichen jedes Wortes, alle Zahlen und Satzzeichen aus dem folgenden Satz aneinander: **„Heute (am 19. November) erstelle ich ein sicheres Passwort mit minde-**

stens **19 Zeichen!**“ Ergebnis: „H(a19.N) eiesPmm19Z!“ . Verwenden Sie keinesfalls die Automatisch-Merken-Funktion für Zugangsdaten und auch keine kostenlosen Passwortmanager-Programme. Speichern Sie Ihre Passwörter niemals digital auf PC oder Smartphone! Schreiben Sie Ihre Zauberwörter lieber auf einen Zettel und verwahren ihn an einem sicheren Ort.

Soziale Netzwerke

Soziale Netzwerke sind die populärsten Kommunikationsplattformen im Internet. Facebook ist dabei das größte, zumal es mit den Diensten Instagram und Whatsapp auch noch die erfolgreichsten Konkurrenten geschluckt hat. Das 2004 gegründete Netzwerk zählt nach eigenen Angaben rund 2,23 Milliarden Mitglieder, in Deutschland ca. 30 Millionen. Die Mitgliedschaft ist nur scheinbar „kostenlos“, denn als NutzerInnen willigen Sie in die Verwertung aller Daten, Fotos und Videos ein, die Sie im Netzwerk preisgeben. Auch die gesamte Kommunikation wird ausgewertet und anschließend ein Profil von Ihnen erstellt, damit Facebook weiß, für was Sie sich interessieren, und Ihnen genau die Werbung anzeigen kann, auf die Sie möglicherweise ansprechen. Da die hier und in anderen Netzwerken gesammelten Daten in ihrer schiereren Masse viel zu groß sind, um überhaupt noch von Menschen kategorisiert zu werden, spricht man auch von „Big Data“. Diese Arbeit übernehmen die sog. Algorithmen, also im Hintergrund laufende, automatische Berechnungen. Auf Grund Ihrer Interessen wird auch gefiltert, welche Beiträge von den mit Ihnen über Facebook verbundenen Kontakte („Freunde“) Sie zu sehen bekommen. Dass dadurch eine einseitige, verfälschte Wahrnehmung der Realität entstehen kann, wird öffentlich unter dem Begriff „Filterblase“ diskutiert.

Trotz der berechtigten Kritik ist Facebook auf Grund seiner schiereren Größe zu relevant, um es zu ignorieren, wenn



Die Komplexität des digitalen Lebens: neue Möglichkeiten und neue Herausforderungen

man Öffentlichkeitsarbeit betreibt – wie wir von KISS das für die Selbsthilfe in Stuttgart tun. Um unsere „virtuelle Niederlassung“ dort möglichst sinnvoll aufzubauen, haben wir uns für www.facebook.com/KISS.Stuttgart professionelle Unterstützung vom Social Media Manager Fabian Brüssow (fabian.bruessow@gmx.de) geholt, der Ihnen nun 10 Tipps zu einer möglichst sicheren Nutzung von Facebook gibt.

Facebook sicher nutzen – 10 Tipps

Wer als Privatperson in sozialen Netzwerken einen Account einrichten möchte, sollte sich zunächst mit einem „Test-Account“ mit dem Netzwerk vertraut zu machen, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten und auf seine Bedürfnisse einzustellen.

1. E-Mail-Adresse: Facebook (FB) bietet u. a. gleich nach dem Registrierungsverfahren an, Ihre E-Mail-Adressbücher und Kontakte mit ihrer Zustimmung mit bestehenden FB-Konten ihrer E-Mail-Kontakte abzugleichen, um schneller ihre „Freunde“ auf FB zu finden. Um dies nicht von vornerein entscheiden zu müssen bzw. diese Daten nicht freizugeben, am besten eine neue, eigenständige E-Mail-Adresse für z. B. soziale Netzwerke einrichten.

2. Passwort: Ein sicheres Passwort wählen, das regelmäßig geändert wird.

3. Nutzernamen: Man kann auch einen anderen Anzeigenamen bei der Registrierung nennen, doch laut Nutzungsbedingungen von Facebook muss man seinen echten Namen angeben (Klarnamenpflicht), sonst kann das Konto im Verdachtsfall gesperrt werden. Wer das nicht möchte, kann evtl. kleine Abweichungen einbauen.

4. Datenfreigabe: Nur die Daten preisgeben, die man auch preisgeben möchte! Es ist keine Pflicht, ein Profilbild hochzuladen oder Arbeitgeber, Beziehungsstatus, besuchte Schulen und weitere persönliche Angaben zu machen. Facebook fragt danach, Sie können diese Felder aber leer lassen, wenn Sie diese Angaben nicht veröffentlichen wollen. Sensible Daten gehören sowieso nicht in soziale Netzwerke, daher vorsichtig im Umgang damit. Keine Bankdaten, Kinderfotos, persönliche Angaben etc. veröffentlichen – solche Daten können im schlimmsten Fall in falsche Hände geraten.

5. Privatsphäre-Einstellungen: Die wichtigsten Einstellungen für einen sicheren Umgang mit Facebook kann man in den Einstellungen seines Accounts einrichten. In den Privatsphäre-Einstellungen sind die elementaren Tools aufgelistet, die man an seine Bedürfnisse anpassen

kann. Am besten direkt nach der Registrierung erledigen und unbedingt die automatische Gesichtserkennung deaktivieren!

6. Sichtbarkeit: Wer kann meine Beiträge sehen? Um ganz sicher zu gehen, am besten „nur Freunde“ einstellen, so sehen ihre Beiträge auch nur die Personen, mit denen sie auf FB befreundet sind und die sie kennen. Niemals „öffentlich“ wählen, denn dann kann jeder ihre Beiträge sehen – auch dies lässt sich direkt in den Privatsphäre-Einstellungen einrichten – oder direkt im Editor, in dem man den jeweiligen Beitrag erstellt.

7. Freundschaftsanfragen: Diese können komplett abgestellt werden, so dass niemand eine Freundschaftsanfrage stellen kann, denn diese werden manchmal für Fake-Accounts jeglicher Art missbraucht (also Personen, die es gar nicht gibt und die nur Viren oder Werbung verbreiten sollen). Um sicher zu gehen, direkt in den Privatsphäre-Einstellungen ändern.

8. Spam: Vorsicht bei verdächtigen Nachrichten oder Freundschaftsanfragen! Wie auch bei Spam-Mails gilt auf Facebook: Keine dubiosen Links anklicken, v. a. von fremden Personen. Doch Obacht, auch bekannte Freunde von ihnen, mit denen sie auf Facebook verbunden sind, könnten gehackt worden sein: Daher immer achtsam und misstrauisch sein, wenn einem eine Nachricht seltsam vorkommt.

9. Markierungen: Grundsätzlich kann jede Person oder Seite auf Facebook in Beiträgen, Fotos, Videos, Orten, Kommentaren markiert werden. Markierungen sind, je nach Einstellungen, auch für Ihre Kontakte und auf ihrem Profil sichtbar. Um dies zu verhindern, am besten direkt komplett deaktivieren.

10. Beitrags-sichtbarkeit: Bei jedem Posting gibt es unterhalb des Text-Editors die Möglichkeit auszuwählen, wer den Beitrag sehen kann. Dort können einzelne Personen ausgeschlossen werden – oder sogar ganze Gruppen (Freundeslisten), die sie vorher selbst erstellen können.

Digitalisierung im Gesundheitswesen



Auch im Gesundheitsbereich hat die Digitalisierung längst begonnen: von Fitness-Apps, die ein Ertüchtigungs- und Ernährungsplan vorschlagen und Bewegungsdaten aufzeichnen, bis hin zur elektronischen Patientenakte, die bis 2021 allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung stehen soll und mit der man dann online die eigenen Patientendaten einsehen und freigeben können wird. Intelligente Uhren (Smartwatches), nehmen permanente EKG-Abtastungen vor und sollen künftig durch spezielle Algorithmen z. B. einen plötzlichen Herztod Minuten vorher vorausberechnen können.

Digitale Assistenten werden immer leistungsstärker, z. B. Software-Lösungen, die mit virtuellen 3D-Animationen Texte in Gebärdensprache übersetzen. Unterstützungsfunktionen auf Internetseiten wie Vorlesefunktion, Schriftvergrößerung, Kontrastverstärkung oder Leichte Sprache sind keine

Seltenheit mehr und stehen auch auf kiss-stuttgart.de zur Verfügung. Arztkonsultationen von zu Hause aus können Sie übrigens schon jetzt erproben. Das telemedizinische Angebot Docdirekt der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg wird seit April in Stuttgart erprobt und versteht sich als Beitrag gegen überfüllte Praxen und Notaufnahmen sowie als professionelles Angebot für die wachsende Zahl von Menschen, die sich im Internet über medizinische Fragen informieren (www.docdirekt.de). Es sei jedoch nur als Ergänzung, nicht als Ersatz zum persönlichen Arztbesuch gedacht. Über eine App können PatientInnen nicht nur mit teilnehmenden ÄrztInnen telefonieren, es ist auch eine Video- oder Chatverbindung möglich. Es können Dokumente wie z. B. das Foto eines Ausschlags, Röntgenbilder und Arztbriefe hochgeladen werden. Laut einem Bericht der Stuttgarter Zeitung vom 20.09.18 wird bisher vorwiegend telefoniert und die Resonanz auf das Angebot ist noch verhalten. Das soll sich bald ändern, denn bis zum Jahresende will die KV Docdirekt auf ganz Baden-Württemberg ausweiten. An einer digitalen Lösung zur Anwendung eines elektronischen Rezepts arbeiten Landesapothekerkammer

und -verband mit ihrem vom Land mit einer Million Euro unterstützten Projekt „Gerda“ („Geschützter E-Rezept Dienst der Apotheken“), für das bis zum Frühjahr 2019 die Voraussetzungen geschaffen werden sollen.

Selbsthilfe & Digitalisierung – Fazit

Die digitale Transformation ist in vollem Gange und verändert unsere Gesellschaft. Während jüngere Generationen sich ganz natürlich durch die vernetzte Welt bewegen, versucht der Großteil der Bevölkerung noch, digital mitzuhalten. Das mag anstrengend sein, lohnt sich aber, um vollumfänglich am sozialen Miteinander beteiligt zu bleiben. Für Selbsthilfeszusammenschlüsse bieten Messenger-Dienste auf dem Smartphone neue Möglichkeiten der Kommunikation um die persönlichen Treffen herum, die aber durch die Qualität des persönlichen Austausches weiter relevant bleiben. Die Teilnahme in Sozialen Netzwerken wie Facebook oder das Erstellen einer eigenen Homepage ist dabei nicht zwingend notwendig. Durch einen Eintrag im Online-Verzeichnis der Selbsthilfekontaktstelle können Neue den Weg in die Gruppe finden, ohne dass Gruppenmitglieder sensible Daten im Internet verewigen müssen.

Datenschutz in der Selbsthilfe

Am 25. Mai 2018 ist die EU-weite einheitliche Regelung zum Datenschutz bei der Verarbeitung personenbezogener Daten in Kraft getreten. Das sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen. Dazu gehören u. a. Name, Adresse, Telefonnummer – also letztlich alle Informationen, die es möglich machen, Daten einer bestimmten Person zuzuordnen und diese zu individualisieren. Somit sind auch Selbsthilfegruppen von den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) betroffen. Da zu diesem Thema sehr viel Unsicherheit

herrscht, hat die KISS Stuttgart am 25.9. und am 8.10. Infoveranstaltungen für Selbsthilfeaktive angeboten, bei denen Rechtsassessor Ulrich Junginger referierte. Von den dort erklärten Datenschutzgrundsätzen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen stellen wir Ihnen nun die wichtigsten vor.

Zweckbindung/Transparenzgebot:

Der Gesetzgeber fordert bei der Datenverarbeitung eine klare, nachprüfbare Zweckbindung. Um sich über die Zweckbindung klar zu werden, sollten in der Gruppe verschiedene Fragen

diskutiert werden. Z. B. Welche Daten besitzen wir? Ist die Kontaktliste aktuell oder enthält sie noch Angaben über Personen, die längst ausgeschieden sind? Jede Gruppe wird die Frage, welche Daten notwendig sind, anders beantworten. Transparenz bedeutet, dass jedes Mitglied jederzeit Aufklärung fordern kann, welche Daten gespeichert sind.

Datenvermeidung/ Datensparsamkeit:

Es sollten nur die unbedingt notwendigen Daten verarbeitet werden. Es gilt der Grundsatz der Zurückhaltung

bei der Datenspeicherung und -weitergabe! In der Praxis bedeutet dies, dass nur solche Daten erhoben und gespeichert werden, an denen man als Selbsthilfegruppe ein „berechtigtes Interesse“ hat. Dazu kann z. B. die Telefonnummer eines Gruppenmitgliedes gehören, da diese benötigt wird, um über die Absage eines Treffens zu informieren. Die Kenntnis über den Geburtstag des Mitgliedes zählt jedoch nicht zwingend zum „berechtigten“ Interesse.

Einwilligung:

Da bei Selbsthilfegruppen im Bereich der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe ein Umgang mit „besonderen Kategorien personenbezogener Daten“ vorliegt, ist eine Einwilligung der Betroffenen für die Verarbeitung der Daten notwendig. Falls eine solche Einwilligung vorliegt, ist zu prüfen, ob sie den neuen Bestimmungen entspricht.

Datensicherheit:

Dies ist die Verpflichtung zur technisch und organisatorisch bestmöglichen Absicherung verfügbar gemachter Daten vor unbefugten Zugriffen von außen. Wenn Daten auf dem privaten PC, Tablet, Laptop gespeichert werden, sollte für die Selbsthilfegruppe ein eigener Ordner angelegt werden, der mit einem Passwort gesichert ist. Bei E-Mails, die an mehrere EmpfängerInnen verschickt werden, sollte dies grundsätzlich als blindcopy (bcc) geschehen. Sofern wirtschaftlich vertretbar, sollten die Möglichkeiten der Verschlüsselung genutzt werden. Anti-Viren-Programme sind anzuwenden und immer wieder zu aktualisieren. Selbsthilfegruppen, die eine eigene Homepage betreiben, müssen auf dieser eine Internet-Datenschutzerklärung veröffentlichen. Diese muss mit einem Klick auf jeder Seite erreichbar sein. Auch personenbezogene Daten, die auf Papier notiert sind, sind durch Wegschließen vor unbefugten Zugriff zu sichern.

Löschen von Daten:

Wenn der Zweck der Speicherung der personenbezogenen Daten erfüllt ist, also z. B. ein Mitglied die Gruppe verlässt, oder wenn die betreffende Person ihre Einwilligung zur Speicherung der Daten zurückzieht, müssen diese gelöscht werden. Personenbezogene Daten, die auf Papier notiert sind, müssen vernichtet werden (am besten mit einem Reißwolf). Bei Selbsthilfeszusammenschlüssen in der Rechtsform eines Vereins sind die gesetzlichen Verpflichtungen aus dem Steuerrecht zu beachten.

Wie können diese Erneuerungen im Datenschutz praktisch in der Gruppe umgesetzt werden?

Für diese Umsetzung der Bestimmungen ist ein Verantwortlicher zu benennen. Der Verantwortliche ist jemand anderes als der Datenschutzbeauftragte. Er ist verantwortlich, dass alle Vorgaben des Datenschutzes umgesetzt werden und keine Daten an unbefugte Dritte gelangen. Es ist nicht notwendig, dass dieser mit dem Gruppensprecher identisch ist, sondern es bietet sich hier die Möglichkeit, die Arbeit auf mehrere Schultern zu verteilen.

Eine Neuerung in der DSGVO ist das Verarbeitungsverzeichnis. Dieses muss schriftlich erstellt werden. Für die formale Gestaltung empfiehlt sich eine Tabelle. Jede Gruppe sollte dieses Verzeichnis baldmöglichst erstellen. Dafür müssen inhaltliche Mindestanforderungen erfüllt sein.

Immer wieder taucht die Frage auf, ob ein Datenschutzbeauftragter wirklich für Selbsthilfegruppen erforderlich ist. Bitte beachten, dass dieser nicht mit dem Verantwortlichen identisch ist. Jede Selbsthilfegruppe benötigt einen Verantwortlichen im Sinne des Datenschutzes, ob sie jedoch einen Datenschutzbeauftragten braucht, ist gegenwärtig noch zu klären, denn hier ist die Rechtslage relativ kompliziert und es gibt unterschiedliche Meinun-

gen zu diesem Thema. Die Rechtsanwältin Renate Mitliger-Lehner hat sich in dem Praxisleitfaden „Datenschutz in der Selbsthilfe“ ausführlich mit dem Thema beschäftigt. Sie kommt zu dem Schluss, dass ein Selbsthilfeszusammenschluss, in dem weniger als zehn Personen mit der automatisierten Verarbeitung von Daten befasst sind, keinen Datenschutzbeauftragten benötigt. Wenn in einer Selbsthilfegruppe jedoch regelmäßig und ständig mehr als 10 Personen mit der Verarbeitung beschäftigt sind, braucht diese einen Datenschutzbeauftragten. Dieser ist dann gegenüber dem Landesamt für Datenschutz zu benennen. Jede Gruppe, die auf den Einsatz elektronischer Medien verzichtet, braucht keinen Datenschutzbeauftragten benennen.

Auch in der Vergangenheit besaßen Vertrauen und Verschwiegenheit schon einen hohen Stellenwert in der Selbsthilfe. Durch die neue Datenschutzgrundverordnung wird nun ein Mehr an Verantwortung und Bürokratie gefordert, doch sie eröffnet auch die Chance, miteinander zu prüfen, welche Daten wofür gespeichert werden sollen, und dadurch ein Bewusstsein zu schaffen für einen sparsameren und sorgfältigeren Umgang mit persönlichen Informationen über die Mitglieder.



Aktuelle Informationen

Weiterführende Literatur zu diesem Thema sowie Dokumentvorlagen zur Verwendung in Ihrer Gruppe finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de/neue-eu-datenschutzgrundverordnung

KISS macht Kunst

Kunstaussstellung KRAFTAKT

Wir machen einen Sprung! Von der virtuellen Realität zur echten Begegnung zwischen einem Künstler und Selbsthilfeaktiven: Wir haben Menschen aus zehn verschiedenen Stuttgarter Selbsthilfegruppen für jeweils eine Stunde mit dem renommierten Künstler Thomas Putze zusammengebracht. Aus den Begegnungen entstanden beeindruckende Portraits, die im Mai/Juni 2019 in der Ausstellung KRAFTAKT im Rathaus Stuttgart zu sehen sein werden.

Die Kraft zur Veränderung

In einer Krisen- oder Umbruchsituation wird die Bewältigung des Alltags mitunter zum Kraftakt. Ebenso können körperliche bzw. psychische Erkrankungen, Behinderungen oder soziale Problemlagen einem das Leben schwer machen. Dann zu entdecken, dass man mit seinem Problem nicht allein ist, sich in persönlichen Treffen mit anderen austauschen und gegenseitig unterstützen – das tut gut, entlastet, stärkt. Man begleitet einander, teilt Wissen und Erfahrung. Mit dem Schritt in die Selbsthilfegruppe hat man sich tatsächlich „selbst geholfen“.

Doch bevor das möglich ist, muss etwas anderes geschafft werden. Das Akzeptieren der Lebensthemen und Probleme, das Verlassen des eigenen „Schneckenhauses“ und der mutige Schritt in die Gruppe hinein. Und schließlich: sich dort öffnen und offenbaren. Dieser entscheidende Teil des Weges fällt oft nicht leicht und kann ebenso ein echter Kraftakt sein.

Auch der Künstler hat es sich nicht leicht gemacht

Der Stuttgarter Bildhauer und Maler Thomas Putze hat Menschen aus Selbsthilfegruppen portraitiert und

dabei diesen abstrakten Kraftakt ganz real auf seinen Körper übertragen. Mal verwendete er – statt mit ruhiger Hand und feinem Pinsel auf Leinwand zu zeichnen – einen mit 20kg Gewicht beschwerten Pinsel und machte damit jeden Strich auf der großformatigen Leinwand zu einem wuchtigen Muskelmanöver, mal sägte, kratzte und brannte er mit Kettensäge, Flex oder Schweißbrenner auf Holz und Metall. Und manche Bilder fertigte Putze sogar mit verbundenen Augen, gefesselt oder aus mehreren Metern Höhe kopfüber herabhängend an.

Während des Arbeitens in seinem Atelier an den Wagenhallen Stuttgart hat der Künstler teils intensive Gespräche

Hürden auf dem Weg vom Ich zum Wir genommen haben.

Schweißtreibender Entstehungsprozess als Teil der künstlerischen Arbeit

Aus den Gesprächen heraus variierte Putze spontan und intuitiv die Methoden und Geräte, mit denen er zu Werke ging. Doch egal, ob in schrillum Lärm die Partikel stoben, weil er versuchte, einer ausbrechenden Kettensäge, Bohrmaschine oder Flex eine gestalterische Linie abzuringen, oder ob er sich beim Zeichnen große körperliche Anstrengung auferlegte, ins Schwitzen kam er immer – und manchmal auch an seine Grenzen.



mit den Modell-Sitzenden geführt und manchmal mehr über die Person und ihren Lebensweg, manchmal mehr über das Thema der jeweiligen Selbsthilfegruppe erfahren. All das schlug sich in den Werken nieder. Am Ende entstanden aus dieser körperlichen Performance ganz unterschiedliche Darstellungen von Menschen, die ihre

Während Putze arbeitete, war stets ein Kameramann und ein Fotograf anwesend, um den Schaffensprozess aufzuzeichnen, der symbolisch für den „Kraftakt“ steht und deshalb so wichtig für das Verständnis der Arbeiten ist. Film und Fotos werden später Teil der Ausstellung sein und dort die Entstehung der Werke als Wesenskern dieser künstlerischen Arbeit zeigen.

Die Ausstellung

Die Kunstausstellung KRAFTAKT zeigt eine Auswahl der entstandenen Werke und ist vom 14.5. bis zum 6.6.2019 im dritten Obergeschoss der Stuttgarter Rathauses zu sehen (Ebene vor dem Großen Sitzungssaal). Sie rückt auf mutige und außergewöhnliche Weise die Kraft und Einzigartigkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ins Licht der Öffentlichkeit, indem sie den künstlerischen Fokus weniger auf das Thema der jeweiligen Selbsthilfegruppe, sondern stattdessen auf den Menschen „hinter dem Thema“ richtet.



Vernissage

Die feierliche Eröffnung im Beisein des Künstlers findet am 14.5.2019 um 17:00 Uhr am selben Ort statt. Unter anderem wird Werner Wölfle, Bürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart

mit dem Geschäftskreis Soziales und gesellschaftliche Integration, ein Grußwort sprechen. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt zur Vernissage und Kunstausstellung ist frei.

Weitere Informationen

www.kiss-stuttgart.de/kraftakt
und
www.thomasputze.com

Interview mit dem Bildhauer und Maler Thomas Putze

Am liebsten würde ich die Einzelnen immer wieder malen, bis ich das Gefühl habe, der Person gerecht geworden zu sein

Thomas Putze (*1968 in Augsburg), absolvierte nach einer Lehre als Landschaftsgärtner und Aufenthalt als Aufbauhelfer in Guatemala zunächst ein Theologiestudium in Wuppertal, bevor er an der FKS Stuttgart Malerei studierte. Es folgte ein Studium der Bildhauerei an der Staatlichen Kunstakademie Stuttgart bei Werner Pokorny und Micha Ullman, anschließend ein Landesgraduiertenstipendium und ein Lehrauftrag für Bildhauerei an der Freien Kunstakademie Nürtingen. Putze ist Preisträger des Saarpfälzischen Kunstpreises, von Kunst am Bau (Karlsruhe), der Ellwanger Kunstausstellung sowie des Kunstpreises der Evangelischen Landeskirche in Württemberg. Seine Werke sind vertreten in zahlreichen öffentlichen Sammlungen, z. B. Staatsgalerie Stuttgart, Sammlung LBBW, Regierungspräsidium Stuttgart, Zentrum für Gegenwartskunst Novo-

sibirsk, Museum Biedermann Donau-eschingen und Morat-Institut Freiburg. In Ausstellungen im gesamten Bundesgebiet und darüber hinaus wurden seine Werke u. a. von der Galerie Schlichtenmaier Stuttgart, dem Kunstverein Ludwigsburg, dem Forum Kunst Rottweil, der art Karlsruhe, der art Bodensee, der Städtischen Galerie Aalen, dem Kunstmuseum Gelsenkirchen, der Galerie Stern-Wywiol Hamburg, beim Symposium Zeitzeuge Holz Eppstein oder dem Skulpturenweg Battenberg gezeigt.

Herr Putze, wie sind Sie Künstler geworden und warum machen Sie Kunst?

Nach meiner Erinnerung und den Erzählungen meiner Mutter war ich schon immer ein Künstler bzw. konnte mich problemlos stundenlang allein mit mir beschäftigen. Dass ich etwas anders wie andere war, habe ich zum

ersten Mal so richtig kapiert als ich mit 12 bei einer Norwegen Reise am Busfenster klebte und die ganze Zeit in Erstaunen ausbrach, wie wunderbar die Wolken über die schwarzen Granitfelsen hinwegzogen, bis meine Mitreisenden mir sagten, ich solle sie in Ruhe ihre Micky Maus Hefte lesen lassen.

Nach einigen beruflichen Stationen wie Landschaftsgärtner, Theologiestudium und der Leitung eines Jugendhauses habe ich irgendwann mal kapiert, dass ich meine innere Unruhe und den Drang auszubrechen und die damit einhergehende Unzufriedenheit nicht immer meinen Chefs in die Schuhe schieben, sondern meine Existenz in die eigenen Hände nehmen sollte. Dann habe ich einfach angefangen, nur noch zu malen und Musik zu machen. Seitdem geht's mir viel besser und viel schlechter, aber das

fühlt sich insgesamt sehr erfrischend an. Später mit Anfang 30 habe ich dann auch noch richtig Kunst studiert, aber Kunst mache ich hauptsächlich, um überhaupt mit diesem Leben zu Rande zu kommen. Es ist sozusagen meine Sprache und mein Ausheul-Kissen. Der professionelle Teil dient dazu, meine Familie zu ernähren.

Was hat Sie am Projekt KRAFTAKT gereizt?

An dem Projekt KRAFTAKT finde ich für mich sehr spannend, dass ich unterschiedliche, wenn nicht sogar sich ausschließende Kunstdisziplinen miteinander in Verbindung bringen kann. Körperbetonte Performance, Zeichnen und der bildhauerische Umgang mit verschiedenen Materialien in einem. Ich interessiere mich zeichnerisch für das Antlitz eines Menschen und weiß im selben Moment, dass ich durch meine grobmotorische Tätigkeit das ideale Abbild gefährde. Zugleich war KRAFTAKT schon in der Entwicklung des Konzepts ein sehr kommunikativer Prozess und wurde es besonders in der Ausübung, wo die Begegnung mit einem Menschen der Impulsgeber ist. Obwohl das alles so aufgeladen und spannend ist, hab ich mich auch schon mal während des Arbeitsprozesses vor Lachen geschüttelt, wenn ich beispielsweise an einer Reckstange hängend mit den Füßen zeichnend das Gesicht einer Frau erfassen will und die Bauchmuskeln es nicht mehr erlauben, wenigstens die Frisur hinzukriegen.

Während des Arbeitens haben Sie mit den modellsitzenden Selbsthilfegruppenmitgliedern Gespräche geführt. Gab es dabei eindruckliche Momente?

Manche reden ganz frei und selbstverständlich über ihr Schicksal und über schwierige Lebenssituationen, das wirkt auf mich befreiend. Manche reden nicht darüber, aber ich konnte spüren, dass ihnen ihre positive Ausstrahlung bzw. ihr Lebensmut nicht im Sommerschlussverkauf

hinterhergeschmissen worden sind. Am meisten habe ich das in den wortlosen Momenten, wo sich Künstler und Modell gegenüberstehen und anschauen, mitbekommen. Da ich in der Bewältigung von Lebenskrisen eher unter der Rubrik Waschlappen rangiere, hat mich das auch im Nachklang ziemlich beeindruckt und ich möchte ein Stück von dieser Ehrlichkeit zu sich selbst oder der Furchtlosigkeit für mein Leben abbekommen.

Wie finden Sie die Ergebnisse dieser zehn Kraftakte – also die entstandenen Kunstwerke?

Die Arbeiten für sich betrachtet sind frisch und unverschnörkelt, weil sie spontan und ohne Retuschen den Augenblick ihre Entstehung wiedergeben. Manche treffen die Personen ziemlich gut, wie ich finde. Zwischendurch geht auch mal was schief, weil ich was erzwingen wollte oder unkonzentriert war. Das drückt sich meistens darin aus, dass ich den Augenblick verschlafe, wo die Skizze noch gelebt hat. Bei manchen Portraits bin ich erschrocken, wie sehr der Arbeitsprozess, eben dieser Kraftakt, die Menschen auf dem Bild verschoben oder verschoben hat. Drei Arbeiten finde ich so stark, dass ich ein bisschen Zweifel habe, ob sie überhaupt

von mir sind. Da ist die Figur auf dem Bild so stark, dass es einer Annäherung gleich kommt, sie zu signieren. Das sind die Glücksmomente in der Kunst, wenn man das Gefühl hat, an etwas beteiligt gewesen zu sein, das mehr ist als das Ergebnis der eigenen künstlerischen Fähigkeiten. Insgesamt schmerzt die Unwiederbringbarkeit der kurzen Momente, und am liebsten würde ich die Einzelnen immer wieder malen, bis ich das Gefühl habe, der Person gerecht geworden zu sein.

Hatten Sie vorher schon einmal Berührungspunkte mit dem Thema Selbsthilfe bzw. hat das Projekt Ihre Sicht auf Selbsthilfegruppen verändert?

Mir begegnete das Wort Selbsthilfegruppe bisher hauptsächlich in einem abfälligen Gebrauch, wo Menschen gemeint sind, die sich in ängstlicher und übertriebener Weise seelische Selbstpflege gönnen. Damit wird unbewusst der gesellschaftlich anerkannte Zähnezusammenbeiß-Typ favorisiert. Ich habe in dem Projekt KRAFTAKT Menschen kennengelernt, die sich zu schade sind, sich das Gebiss zu ruinieren.

Herr Putze, vielen Dank für das Gespräch!



Die Philosophin Martha Nussbaum und ihr Fähigkeitenansatz

Vom guten Leben

Seine Lebenssituation aktiv zu gestalten, ist ein wichtiger Antrieb für die Selbsthilfebewegung. Wie führe ich mein Leben in meiner besonderen Lebenssituation oder mit meiner Erkrankung, so dass es ein gutes Leben ist oder wird? Das können Fragen sein, die Menschen gemeinsam und für sich selbst klären wollen.

Im Juni dieses Jahres besuchte die bekannte Philosophin Martha Nussbaum Würzburg. In ihrer Philosophie des guten Lebens beruft sie sich auf den griechischen Philosophen Aristoteles und beharrt mit ihm darauf, dass der Staat so gestaltet sein müsse, dass er dem guten Leben diene. An dieser Stelle entzieht sie sich nicht in die Beliebigkeit, sondern erläutert Grundstrukturen der menschlichen Lebensform. So kann sie ableiten, was zum guten Leben gehört. Wozu begibt sie sich auf dieses umstrittene Terrain?

Politische Ansprüche formulieren

Es geht ihr darum, politische Ansprüche formulieren zu können: Eine gute Regierung habe die Aufgabe, jedem Mitglied der Gemeinschaft zu ermöglichen, ein im vollen Sinne gutes menschliches Leben zu wählen und zu führen. Dabei schaut Martha Nussbaum nicht nur auf das Einkommen der Menschen. Nicht nur, was ein Mensch habe, sei entscheidend für die Lebensqualität, sondern was er tun und sein könne.

Was also gehört zum guten Leben?

Zwei Beispiele sollen genannt werden.

1. Mobilität: Der Mensch als ein Zweibeiner ohne Federn wolle sich von einem zum anderen Ort bewegen können.

2. Erholung: Zu einem guten Leben gehöre die Erholung und damit verbunden das Spiel bzw. die Freude an erholsamen Tätigkeiten.

Um diese menschlichen Grundstrukturen verwirklichen zu können, braucht der Mensch verschiedene Fähigkeiten, die nicht vom Himmel fallen, vielmehr müssen diese erlernt und kultiviert werden.

Drei Formen von Fähigkeiten

Martha Nussbaum unterscheidet drei Formen von Fähigkeiten: interne Fähigkeiten, externe Fähigkeiten und Grundfähigkeiten. Herauszufinden, was einem Freude macht, wie man sich erholt, ist ein Lernprozess. Jeder Mensch muss demnach auch lernen, wie man im Bereich der freudvollen Erlebnisse gut für sich sorgen kann. Die dazu nötigen Fähigkeiten nennt Martha Nussbaum die internen Fähigkeiten. Er braucht aber auch externe Fähigkeiten, das sind für Martha Nussbaum die äußeren Gelegenheiten, diese Fähigkeiten einzusetzen. Im Bereich des Spiels und der Regeneration gehören die unterschiedlichen räumlichen, kulturellen und sportlichen Angebote dazu. Im Bereich der Mobilität vor allem eine ganze Reihe von Mobilitätshilfen für Menschen, die hier Einschränkungen haben.

Selbsthilfe kann die Menschen unterstützen, ihre internen Fähigkeiten zu entwickeln, wenn es sein muss, auch neu zu entwickeln

Bei der Verwirklichung dieser Fähigkeiten kommen auch noch die unterschiedlichen Grundfähigkeiten dazu. Wer eine Depression hat, hat es viel schwerer, Freude zu empfinden, wer eine Gehbehinderung hat, braucht mehr Unterstützung, sich von einem

Ort zum anderen zu bewegen. Selbsthilfe und Soziale Arbeit haben hier die Aufgabe, auf verschiedene Weise zu befähigen. Sie unterstützen Menschen, damit ihre internen Fähigkeiten sich entwickeln können und trotz Einschränkungen nicht brachliegen.

Selbsthilfegruppen können aufzeigen, wo es an externen Möglichkeiten fehlt

Sie sind aber auch kritisches Gegenüber des Staates und sollen aufzeigen, wo es an externen Möglichkeiten mangelt und wo Menschen deshalb in ihrem guten Leben eingeschränkt werden. Dabei werden die verschiedenen Grundfähigkeiten berücksichtigt. Erst wenn diese drei Fähigkeiten zusammenkommen, entstehen Verwirklichungschancen. Das sind die realen Freiheiten, die Menschen haben, das Leben zu führen, das sie mit guten Gründen anstreben.

Jede Lebenssituation ist besonders

Können diese Gedanken auch für die Fragen der persönlichen Lebensführung inspirieren, zum Beispiel wenn wir uns fragen, wie wir mit einer schwierigen Situation umgehen sollen? Wie handelt man richtig, wenn die Entscheidungsfreiheit eingeschränkt ist und jede Entscheidung Probleme mit sich bringt, so fragt Martha Nussbaum. Jede Lebenssituation ist besonders. Sie enthält Elemente, die man mit anderen Menschen gemeinsam hat, aber auch ganz spezifische Besonderheiten. „Der Mensch, der gut handeln will, muss daher die Fähigkeit pflegen, seine oder ihre Situation richtig zu erkennen und zu beschreiben, und dazu gehört, auch die Situationsmerkmale wahrzunehmen, die von der herrschenden Regel nicht erfasst sind.“ (S. 249)

Manche Situationsmerkmale sind von der herrschenden Regel (noch nicht) erfasst

Ein gutes Leben führen heißt deshalb nicht, es immer so zu machen, wie es die Tradition vorschreibt oder wie es alle machen. Martha Nussbaum ist überzeugt: „Die Menschen trachten nicht nach der Übereinstimmung mit der Vergangenheit, sondern nach dem Guten“ (S. 237). Wenn wir Traditionen vertrauen, dann weil wir diesen als Wegweiser zum guten Leben unter Umständen mehr vertrauen, als neuartigen Erscheinungen. Und doch gilt es auch Traditionen zu befragen, ob sie geeignet sind, ein gutes Leben zu ermöglichen. Diesen Abwägungsprozess hinsichtlich der Lebensplanung und Lebensgestaltung, die man anstrebt, nennt Martha Nussbaum praktische Vernunft. Sie betrifft das

eigene Leben, aber auch das Leben in Beziehungen, Gemeinschaften und Gesellschaften.

Gerade die Selbsthilfebewegung kann Menschen zum guten Leben befähigen. Sie spornt an, die persönlichen Fähigkeiten trotz Einschränkungen nicht brach liegen zu lassen, sie ermutigt, auf die Lebenssituationen genau hinzusehen und sie eingehend zu untersuchen, damit man für sich die richtige Entscheidung finden kann und sie gibt auch der Unzufriedenheit einen Sinn. Denn diese kann durchaus hilfreich sein, um für Verbesserungen und ein gutes Leben für alle einzutreten.

*Zum Weiterlesen:
Martha C. Nussbaum (1999): Gerechtigkeit oder das gute Leben, Gender Studies, edition suhrkamp*



*Autorin:
Prof. Dr. Theresia Wintergerst,
Fakultät Angewandte
Sozialwissenschaften
der Hochschule Würzburg,
Lehrgebiet: Werte,
Normen und Sozialpolitik,
Leiterin des Vertiefungsbereichs
Soziale Arbeit in der
alternden Gesellschaft*

*Text erstmals erschienen in der
Ausgabe 63 „Selbsthilfe zum Glück“
der Selbsthilfezeitung Würzburg*



Kinospot der KISS Stuttgart

Wie Wikingerhüptling Olaf die Stuttgarter Selbsthilfegruppen unterstützt



574 Selbsthilfegruppen gibt es aktuell in Stuttgart. Die meisten wissen gar nicht, dass ein so umfangreiches Angebot für Menschen besteht, die körperlich oder psychisch erkrankt, durch Behinderungen eingeschränkt sind, unter einer Sucht leiden, sich in einer Lebenskrise bzw. Umbruchssituation befinden – oder die einfach zusammen mit anderen ein gemeinsames Ziel verfolgen möchten.

Aus diesem Grund wollten wir mit einem Kinospot mehr Menschen auf die vielen Selbsthilfegruppen in unserer Stadt aufmerksam machen. Damit der aber überhaupt im Gedächtnis hängen bleibt – bei all der Informationsüberflutung um uns herum – hatten wir uns ein ambitioniertes Ziel gesetzt: Gemeinsam mit der Agentur Silbersalz Film und gefördert von der AOK Baden-Württemberg sollte ein Spot realisiert werden, der nicht wie eine typische Regionalwerbung, sondern wie ein internationaler Kinotrailer wirkt, um so die ZuschauerInnen auf selbstbewusst-selbstironische Weise mit dem eigentlichen Thema zu über-

raschen. Ende September 2018 lief er in den Stuttgarter Kinos sowie online auf unserer Internetseite und in den sozialen Medien an. Allein auf YouTube wurde er bis Anfang November 160.000-mal angeschaut.

Parallel lief eine mehrwöchige Citycard-Postkartenkampagne mit Wikinermotiven in Stuttgart.



Dreh am Walchensee, Bild: Silbersalz Film

Selbst der Stärkste schafft es manchmal nicht allein

Ungewöhnlich ist auch der Inhalt des Spots. Statt Stuhlkreis und Großstadt-Impressionen wird ein skandinavischer Fjord gezeigt, an dem Wikinger-Hüptling Olaf mit seinen Getreuen das Ritual der wiederkehrenden Sonne vollführt: mit einem brennenden Pfeil muss eine schwimmende Sonnenskulptur entzündet werden, damit die ewige Dunkelheit abgewendet werden kann. Dumm nur, dass der sture Clanführer mit den stahlblauen Augen am Bogen nicht besonders zielsicher ist. Sich von den anderen Stammesmitgliedern aus der Misere helfen zu lassen, lässt sein Stolz natürlich nicht zu, und so kommt es, wie es kommen musste – oder doch nicht?

Aufwändige Dreharbeiten

Der Dreh fand im Juni 2018 mit einem 50-köpfigen Team am bayrischen Walchensee statt, wo auch schon für den Kinofilm „Wickie und die starken Männer“ gefilmt worden war. Gedreht



Beteiligte beim Filmdreh des Wikingerspots, Bild: Silbersalz Film

wurde auf 35mm-Analog-Film, der anschließend erst in London entwickelt werden musste – eine Besonderheit im digitalen Zeitalter. Dies gibt dem Videoclip die ästhetische Anmutung einer echten Kinoproduktion und man könnte meinen, hier einen Ausschnitt aus einer Wikinger-Saga zu sehen. Das liegt auch an den charismatischen DarstellerInnen. Der erfahrene Theater- und TV-Schauspieler Tim Osten gibt den Olaf und der Stammesdruide wird von Wolfgang Czczor verkörpert, der bereits im Kultfilm Grand Budapest Hotel als mystischer Mönch zu sehen war. Ingrid Schölderle spielt Ratgeberin Brenna. Die DarstellerInnen tragen dabei ebenso wie die zahlreichen StatistInnen aufwändig geschneiderte Kostüme.

Die meisten NebendarstellerInnen sind übrigens „echte Wikinger“ bzw. sogenannte Reenactors, also Menschen, die gern möglichst authentisch in andere Rollen hineinschlüpfen. In Gruppen mit Namen wie „Eiswölfe vom Donaufjord“, „Widarssippe“ oder „Ullr´s Sippe“ treffen sie sich regelmäßig in aufwändiger Kostümierung, um die längst vergangene Wikingerzeit wieder aufleben zu lassen. Selbst organisiert, ohne wirtschaftliche Interessen, verbunden durch ein gemeinsames Thema, das ihnen am Herzen liegt. Und das passt dann wieder sehr gut zur Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

Unseren Kinospot und das Making-of können Sie hier anschauen:

www.kiss-stuttgart.de/kiss-kinospot

Premiere im Delphi Kino

Zur Premiere des Spots haben wir natürlich ins Kino eingeladen: Mitglieder von Selbsthilfegruppen, KollegInnen aus anderen Beratungsstellen, MitarbeiterInnen der Stadt, VertreterInnen der AOK Baden-Württemberg und natürlich alle am Dreh Beteiligten kamen am 18.09. ins Delphi Kino in die Tübinger Straße, schräg gegenüber der KISS, um den Werbespot zum ersten Mal zu sehen. Die Pro-

duktionsfirma Silbersalz Film zeigte anschließend in einem Making-of, wie der aufwändig inszenierte Spot entstanden war.

Mit einer bemerkenswerten Geste überraschten uns die Reenactors der Gruppe „Eiswölfe vom Donaufjord“, die sich im Kinospot um Häuptling Olaf versammeln. Sie waren nicht nur extra für diesen Abend aus Bayern angereist, sondern überreichten Hilde Rutsch und Jan Siegert von KISS Stuttgart auch noch einen Scheck, mit dem sie ihre Gage aus dem Filmdreh wieder zurückspendeten, weil „Selbsthilfe eine gute Sache ist“, wie ihre Sprecherin Sabine Schmidl anmerkte, „die wir gern unterstützen.“ Ein dickes Dankeschön dafür, liebe Eiswölfe!

Die Premiere wurde gefördert durch die AOK Baden-Württemberg und die Gesundheitskonferenz Stuttgart. Die Produktion des Kinospots und die begleitende Postkartenkampagne wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg und Silbersalz Film. Wir bedanken uns herzlich für diese Unterstützung, aus der ein hochwertiger und zeitloser Werbeclip entstanden ist!



Premiere des Spots im Delphi Kino, Bild: KISS Stuttgart

Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen 2018

Aha-Erlebnisse beim Umgang mit Ärger

Eine negative Interaktion braucht fünf positive zum Ausgleich. Und in der Realität beschäftigen sich weit weniger Menschen mit uns, als wir selbst glauben. Das wussten Sie nicht? Dann ärgern Sie sich nicht! Denn zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit, wie auch die Teilnehmenden des Austauschtreffens am 22. September lernten. Herr Handlos führte mit seinem Vortrag zum Thema Ärger durch den Vormittag und vermittelte dabei das ein oder andere AHA-Erlebnis, das auf den dafür ausgeteilten AHA-Erlebnis-Karten festgehalten wurde. So wurde erklärt, dass man im Laufe seines Lebens nicht die Qualität seines Ärgers verändern kann, die vom Elternhaus und der Kultur geprägt ist, wohl aber die Kontrolle darüber. Denn der Umgang mit Ärger kann erlernt werden, wenn reflektiert wird, woher der Ärger kommt und welche Bedürfnisse dahinter liegen. Ärger hilft aber auch dabei, Grenzen zu ziehen und Nein zu sagen und kann durch das offene Ausdrücken der Bedürfnisse Veränderung bewirken. Und dennoch habe immer ich die Entscheidung, die ich selbst treffe, ob ich mich ärgere oder nicht. Denn zwischen dem auslösenden Reiz und meiner Reaktion liegt die Freiheit. Ein Tipp gegen Ärger ist sich der Freude zuzuwenden. Menschen, die dankbar

sind, sind anfälliger für Freude und somit weniger anfällig für Ärger. Sich bewusst zu machen, wofür ich jeden Tag dankbar bin, kann also helfen, sich weniger zu ärgern.

Das Thema Ärger wurde auch nachmittags teilweise fortgeführt, wo es nach Abschluss des Vortrags und einem kleinen Mittagsimbiss die Möglichkeit gab, sich zu bestimmten Themen einzelner Teilnehmenden in Kleingruppen auszutauschen. Neben dem Thema Ärger wurden die Erfahrungen anderer aber auch für weitere Schwerpunkte in der Selbsthilfegruppenarbeit genutzt.

Nun ärgern Sie sich, weil Sie nicht dabei waren? Dann ein letzter Tipp vom Vortrag. Wandeln Sie den Ärger



in gesunde Aggression um, beißen Sie genüsslich in einen Apfel und nehmen Sie war, wie Sie ihn mit Ihren Zähnen regelrecht klein machen.

WIR gratulieren

- 100 Jahre – Caritas Rottenburg-Stuttgart
 - 50 Jahre – Städtische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Schwangerschaftskonflikte
 - 40 Jahre – Frauenkulturzentrum Sarah
 - 30 Jahre – KOBRA e. V. (Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen)
 - 25 Jahre – Elterngruppe homosexueller Kinder Stuttgart
 - 25 Jahre – Femmetastisch – Tagestreff für Frauen
 - 15 Jahre – AMOS Kreativwerkstatt
- Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Spaß und Energie für die weitere Arbeit!

Winterschließzeit 2018/2019

Bitte beachten Sie: KISS Stuttgart ist vom 24.12.2018 bis 06.01.2019 geschlossen.

In dieser Zeit bieten wir keine Beratung an und in den Räumen in der Tübinger Straße können sich keine Gruppen treffen. Ab 07.01.2019 gelten wieder die gewohnten Sprechzeiten und Trefftermine von Selbsthilfegruppen.

Neue Unterstützungsangebote in Stuttgart

EUTB-Stellen beraten bei Fragen zur Teilhabe



Seit Anfang des Jahres ist die Beratungslandschaft in Stuttgart um einige Stellen gewachsen. Sechs ergänzende, unabhängige Teilhabeberatungen, kurz EUTB, mit ganz unterschiedlichen Trägerschaften wurden in Stuttgart initiiert. Alle mit dem Ziel, behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen oder deren Angehörige kostenfrei zu unterstützen und zu beraten. Die Buchstaben der Abkürzung EUTB beschreiben dabei die wesentlichen Merkmale der Beratungsstellen.

E – Ergänzend

Das „E“ steht für ergänzend. Die Beratungsarbeit findet zusätzlich zu den bereits bestehenden Unterstützungsangeboten in Stuttgart statt und soll die Beratungslandschaft ergänzen.

U – Unabhängig

Und zwar „U“ wie unabhängig. Das bedeutet, dass die EUTB-Stellen unab-

hängig von Leistungsträgern arbeiten sollen. Das ist möglich, weil Sie durch ein Projekt gefördert werden. Sie sind also niemanden verpflichtet außer der Person, die sie beraten.

T – Teilhabe

„T“ steht für Teilhabe und beschreibt die Inhalte der Beratung.

B – Beratung

„B“ Beratung. Sie ist eine Teilhabeberatung, das heißt dort können Fragen geklärt werden, die mit dem Thema Rehabilitation und Teilhabe zu tun haben. Wenn ich mich in meiner Teilhabe eingeschränkt fühle, unterstützen die Stellen bei Beantragung von Leistungen, beraten zu selbstbestimmter Lebensgestaltung und geben Orientierung.

Besonders macht die Beratung das Peer-Counseling. Ein Peer ist eine Per-

son aus einer Gruppe mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen. Es beraten also zum Großteil Menschen, die selbst mit einer Behinderung leben und wissen, welche Hürden wie zu nehmen sind.

Das Ziel der Beratungsstellen ist die Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohten Menschen. Dabei ist es egal, mit welcher Art von Behinderung die Menschen in die Beratung kommen. Jede EUTB-Stelle ist Ansprechpartnerin auf Augenhöhe für jegliche Anfragen und alle Beeinträchtigungsformen und vermittelt bei Bedarf auch an entsprechende Unterstützungsangebote weiter.

EUTB, ein Name schwierig zu merken, aber ein Angebot, das es lohnt, im Kopf zu behalten.

EUTB-Stellen in Stuttgart

EUTB Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e. V.

Am Mühlkanal 25
70190 Stuttgart
Telefon: 0711 248374190
E-Mail: eutb-stuttgart@lvkm-bw.de
Beratung:

Besondere Erfahrungen mit körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen, Sprach- oder Sprechstörungen, Blindheit und Sehbehinderungen, chronischen Erkrankungen

EUTB – Offene Herberge e. V.

Augustenstraße 94
70197 Stuttgart
Telefon: 0711 98690090
E-Mail: oh.stuttgart@eutb.de
Webseite: www.stuttgart.eutb.de
Beratung:

Besondere Erfahrungen mit psychischen Beeinträchtigungen

EUTB Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V.

Lange Straße 3
70173 Stuttgart
Telefon: 0711 210600
E-Mail: eutb@bsv-wuerttemberg.de
Webseite: www.bsv-wuerttemberg.de
Beratung:

Besondere Erfahrungen mit Blindheit und Sehbehinderungen

EUTB ABS – Zentrum selbstbestimmt Leben e. V.

Reinsburgstraße 56
70178 Stuttgart
Telefon: 0711 7801858
E-Mail: zsl.stuttgart@eutb.de
Webseite: www.stuttgart.eutb.de
Beratung:

Besondere Erfahrungen mit Menschen mit körperlichen und /oder chronischen Krankheiten sowie deren Angehörige

EUTB Deutscher Schwerhörigenbund Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Heßbrühlstraße 68
70565 Stuttgart-Vaihingen
Telefon: 0711 9973048
E-Mail: dsbbw.stuttgart@eutb.de
Webseite: www.stuttgart.eutb.de
Beratung:

Besondere Erfahrungen mit Gehörlosigkeit, Taubheit, Schwerhörigkeit

EUTB Landesverband der Gehörlosen Baden Württemberg e. V.

Hohenheimer Straße 5
70184 Stuttgart
Telefon: 0160 98677259
E-Mail: wolfi.reiner@t-online.de
Webseite: www.lv-gl-bw.de
Beratung:

Beratung in Deutscher Gebärdensprache (DGS)

Kurz berichtet

Neue Nachbarn

Einen Stock über der KISS in der Tübinger Str. 15 finden Sie seit 1.4.2018 mit „SEKIS Baden-Württemberg“ nicht nur die landesweit tätige Anlaufstelle für Selbsthilfe, sondern inzwischen auch die neu besetzte Regionalgeschäftsstelle des PARITÄTISCHEN Stuttgart sowie den Verein Sonnenstrahlen e. V., welcher Kinder und Jugendliche begleitet, deren engste Angehörige an Krebs bzw. sonst schwer erkrankt oder plötzlich verstorben sind. Beide Einrichtungen teilen sich die Räume mit unseren Kolleginnen von SEKIS.

Simone Fischer neue hauptamtliche Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Stuttgart hat jetzt mit Simone Fischer eine hauptamtliche Beauftragte für Menschen mit Behinderung. Der Verwaltungsausschuss stimmte Ende Juni dem entsprechenden Vorschlag zu. Der Beirat für Menschen mit Behinderung hatte dies zuvor bereits ausdrücklich begrüßt. Simone Fischer folgt auf Walter Tattermusch, der die Stelle bisher ehrenamtlich ausfüllte.

Neuer Beirat Inklusion gewählt

Der neue „Beirat Inklusion - Miteinander Füreinander“ der Landeshauptstadt Stuttgart ist gewählt. Zum dritten Mal haben Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen im Oktober 14 VertreterInnen bestimmt,

die in den kommenden vier Jahren das Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart beraten. Zwei Mitglieder gehören auch dem gemeinderätlichen Beirat für Menschen mit Behinderung an. Neben den gewählten Mitgliedern gehören auch gesetzte VertreterInnen von Selbsthilfegruppen sowie MitarbeiterInnen des Sozialamts dem Beirat an. Nähere Infos: www.stuttgart.de/beirat-inklusion

Aktualisierter Leitfaden zur Selbsthilfeförderung

Der aktualisierte Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen ist erschienen. Sie finden ihn auf www.kiss-stuttgart.de unter „Downloads / Infomaterial für Gruppen / Selbsthilfeförderung / durch die gesetzlichen Krankenkassen.“

Verkauf der Unabhängigen Patientenberatung UPD: Einfallstor für Pharmainteressen?

Die UPD soll Versicherten in allen Belangen rund um Fragen zur gesetzlichen Krankenversicherung und bei Problemen mit Krankenkassen weiterhelfen. Doch die Kritik an der UPD reißt nicht ab. Durch den Verkauf an das Unternehmen Careforce, das sonst als Dienstleister für Pharmafirmen tätig ist, sieht die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) die Unabhängigkeit nicht mehr gegeben, befürchtet eine

Gefährdung der Vertraulichkeit der Patientenberatung bis hin zur Schaffung einer neuen Marktpräsenz für pharmazeutische Produkte direkt bei ratsuchenden PatientInnen. Außerdem werden der UPD laut Deutschem Ärzteblatt auch erhebliche Qualitätsmängel in der Beratung, mangelhafte Gesundheitsinformationen auf der Internetseite und intransparente Mittelverwendung vorgeworfen. Mehr unter www.dag-shg.de/aktuelles

Erratum: Telemedizin

In unserem Bericht über die digitale Arztprechstunde im letzten Heft auf Seite 17 hat der Fehlerleufel zugeschlagen: das Modellprojekt „Docdirekt“ ist unter der Telefonnummer 0711 96589700 (nicht: 077 96589700) erreichbar – und zudem nicht kostenfrei, sondern zum Tarif des jeweiligen Netzbetreibers.

Bildnachweise

WIR-Magazin 02 | 2018 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Cecilia Castelli, Adobe Stock / S. 2+4: Sentavio, Adobe Stock / S. 2+13: oneinapunch, Adobe Stock / S. 3+9+10+11+28: Benny Ulmer / S. 6: nyul, Adobe Stock / S. 7: kebox, Adobe Stock / S. 8: illu24, Adobe Stock / S. 13: privat / S. 14+15: Silbersalz Film. / S. 15+16: KISS Stuttgart / S. 18: Stadt Stuttgart / S. 19: Frauen helfen Frauen e. V. / S. 20: Trueeffelpix, Adobe Stock / S. 21: ISA + Ovar SHG + hchjll, Adobe Stock / S. 22: Giovanni Cancemi, Adobe Stock + cristina_conti, Adobe Stock + nito, Adobe Stock / S. 23: KISS Stuttgart / S. 26: KISS Stuttgart / S. 27: Andrea Lienhart



Der neue „Beirat Inklusion - Miteinander Füreinander“ ist für vier Jahre gewählt und tagt nichtöffentlich. Foto: Stadt Stuttgart

Unterstützung und Beratung für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind

Frauen helfen Frauen e. V. Stuttgart

Jede vierte in Deutschland lebende Frau hat schon Gewalt durch einen aktuellen oder früheren Beziehungspartner erlebt. Gewalt, die in vielfacher Form in Erscheinung tritt. Frauen werden zum Beispiel beschimpft, beleidigt, bedroht, kontrolliert, geschlagen, zur Prostitution gezwungen oder daran gehindert zu arbeiten.

Der Verein Frauen helfen Frauen engagiert sich seit 40 Jahren gegen häusliche Gewalt an Frauen, Mädchen und Jungen. In seinen drei Einrichtungen unterstützt ein Team von weiblichen Fachkräften betroffene Frauen und deren Kinder auf ihrem Weg in ein gewaltfreies Leben.

Autonomes Frauenhaus

Frauen und ihre Kinder finden im Frauenhaus eine anonyme Unterkunft, die ihnen Schutz und Sicherheit bietet. Eine persönliche Ansprechpartnerin unterstützt die Bewohnerinnen dabei, die akute Krisensituation zu bewältigen, und begleitet sie bei Behördengängen. Die Mädchen und Jungen haben die Möglichkeit, über die erlebte Gewalt zu sprechen und bei altersspezifischen Freizeitangeboten Normalität zu erleben.

Beratung & Information für Frauen (BIF)

Die Beratungsstelle ist eine öffentliche Anlaufstelle bei häuslicher Gewalt, schwierigen Trennungs- und Scheidungssituationen sowie Stalking. Die ratsuchenden Frauen können sich hier über ihre Rechte informieren und neue Perspektiven für sich entwickeln. Die Beratungen sind kostenlos.



FrauenInterventionsstelle (FIS)

Die FIS zeichnet sich durch ein spezielles Angebot aus, das auf die Bedürfnisse von Frauen nach einem Polizeieinsatz und Wohnungsverweis des Partners abgestimmt ist. In den Beratungsgesprächen erstellt die Beraterin gemeinsam mit der Frau eine Gefährdungseinschätzung und entwickelt die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen.

Weitere Angebote:

Angebote für geflüchtete Frauen

Das von der Aktion Mensch geförderte Projekt umfasst die Beratung und Unterstützung geflüchteter Frauen bei häuslicher Gewalt. Ferner werden Veranstaltungen in Unterkünften für Geflüchtete zum Thema geschlechtsspezifische Gewalt angeboten. Ehrenamtlich Engagierte werden in Workshops zum Thema „Häusliche Gewalt“ geschult. Für sie ist auch ein Beratungstelefon geschaltet.

Paargespräche

Ergänzend zu den Einzelberatungen werden Paargespräche angeboten. Ziel ist es, die Paarkommunikation zu verbessern, Ursachen für Konflikte zu erkennen und Vereinbarungen für einen fairen, partnerschaftlichen Umgang zu treffen. Voraussetzung für dieses Angebot ist, dass sich der Mann in der Fachberatungsstelle Gewaltprävention beraten lässt.

Digitale Beratung

Mit einem verschlüsselten Zugang per Mail oder im Einzelchat können sich Frauen anonym beraten lassen. Das Angebot richtet sich auch an UnterstützerInnen, die sich über häusliche Gewalt und Hilfsangebote informieren möchten.

Mädchengruppe mit Reittherapie

Das Gruppenangebot bietet Mädchen, die in ihrer Familie Zeuginnen von häuslicher Gewalt geworden sind oder selbst



Gewalt erlebt haben, die Möglichkeit, ihre Erfahrungen aufzuarbeiten, neue Rollenbilder und Perspektiven zu entwickeln und ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu stärken.

Sprechstunde Recht

Jeden dritten Donnerstag im Monat berät eine Rechtsanwältin Frauen zu den Themen Trennung und Scheidung, Unterhalt, Umgangsrecht, Gewaltschutzgesetz und Stalking. Die halbstündige Beratung ist kostenlos. Eine telefonische Anmeldung in der Beratungsstelle ist erforderlich.

Öffentlichkeitsarbeit

Der Verein Frauen helfen Frauen e. V. sieht es auch als seine Aufgabe, häusliche Gewalt an Frauen und Kindern öffentlich zu machen und sich politisch für eine Verbesserung von deren Situation einzusetzen.

Kontakt

Frauen helfen Frauen e. V.
www.fhf-stuttgart.de
 Autonomes Frauenhaus
 Tel. 0711 542021
 Beratung & Information für Frauen
 Römerstraße 30
 Tel. 0711 6494550
bif@fhf-stuttgart.de
 FrauenInterventionsstelle
 Römerstraße 30
 Tel. 0711 6744826
fis@fhf-stuttgart.de
 Onlineberatung
<https://fhf-stuttgart.beranet.info>

Selbsthilfegruppe

Menschen mit Depressionen

Im Laufe eines Jahres erkrankten 5,3 Millionen erwachsene Menschen an anhaltender Depression. Die Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst.

Depressive Menschen können sich selten allein aus dieser Situation befreien. Neben der professionellen Hilfe durch ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen ist die Selbsthilfegruppe ein Mosaikstein, um die Erkrankung zu lindern.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Dienstag von 15:30 bis 17:30 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart (im 4. Stock, Aufzug ist vorhanden). Von Depression betroffene Menschen können unangemeldet zum Treffen kommen.



Wir wissen: Es ist nicht leicht, sich auf den Weg zu machen. Aber wir sind jeden Dienstag da.

Infos und Kontakt

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

Christlich orientierte Selbsthilfegruppe für Männer in Pornografieabhängigkeit und Sexsucht

LOVEISMORE – Stuttgart

Was früher nur im Verborgenen und wenn überhaupt, dann erst ab 18 verfügbar war, ist heute von zuhause mit einem Mausklick kostenlos, anonym und jederzeit zu haben: Pornografie. Die Sucht beginnt schleichend. Zunächst scheinbar ohne Nebenwirkungen. Und dennoch - so zeigen Untersuchungen - sind die Wirkungen von Internetpornografie im Gehirn ähnlich einem Kokainrausch. Durch die völlige Reizüberflutung werden massenweise Glückshormone wie Dopamin ausgeschüttet. Wer dafür anfällig ist, gerät in die Abhängigkeit, braucht immer neue, ausgefallener Reize, stumpft ab. Empathie und Liebesfähigkeit nehmen ab, das Selbstwertgefühl sinkt. Da der Betroffene sich selbst als „normal“ empfindet, merkt er hier-

von möglicherweise zunächst nichts. Erst wenn die Ehe zu scheitern droht oder es zu Impotenz kommt, wird das Problem offensichtlich. Aufgrund des großen Schamgefühls bleiben Betroffene häufig alleine, können sich niemandem anvertrauen und geraten so immer tiefer in die Abhängigkeit.

Die Selbsthilfegruppen der Initiative LOVEISMORE möchten betroffenen Männern helfen. Gegenüber anderen Betroffenen, in einem geschützten Umfeld, fällt es leichter sich zu öffnen. In der Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht und Mut gemacht, für einander gebetet und Wege der Veränderung aufgezeigt. Hierbei spielen sowohl der christliche Glaube, als auch Erkenntnisse aus der Psycho-

LOVEISMORE

logie/Psychotherapie eine wichtige Rolle.

Anfang des Jahres wurde in Stuttgart eine Gruppe gegründet, die sich Montagabends in Stuttgart-Mitte trifft. Die Gruppe ist noch wenig bekannt und daher noch sehr klein. Sie steht allen betroffenen Männern offen (unabhängig von ihrer Konfession), die sich auf die Arbeitsweise der Gruppe einlassen möchten. Näheres erfahren interessierte Betroffene in einem Kontaktgespräch.

Infos und Kontakt

loveismore.stuttgart@gmail.com
www.loveismore.de

Incest Survivors Anonymous

ISA - Anonyme Überlebende von Missbrauch und sexueller Gewalt



Wer wir sind:

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die in ihrem Leben Opfer von sexueller Gewalt und Missbrauch geworden sind. Die Auswirkungen beschäftigen uns auch heute noch. Genesung heißt für uns, den Missbrauch als Teil unseres Lebens anzunehmen.

In der Gruppe sprechen wir über unseren heutigen Alltag, indem wir unsere Kraft und Freude erleben, aber auch Schmerzen und Angst. Im Austausch in der Gruppe spüren wir, dass andere unsere Erfahrungen teilen. Unser Miteinander stärkt uns und wir wissen: „Ich bin nicht alleine, auch in meinen schmerzhaftesten Erfahrungen.“

Wir arbeiten mit dem 12-Schritte-Programm, das die Anonymen Alkoholiker zuerst entwickelt haben. Es strukturiert unsere Treffen und stützt uns in unserer Arbeit miteinander. Wir

sind offen für alle Menschen, die Opfer von sexueller Gewalt und Missbrauch geworden sind, die genesen wollen und die aufhören wollen, sich als Opfer zu erleben.

Menschen, die Täter geworden sind, dürfen jedoch nicht an unserer Gruppe teilnehmen.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
Tel. 0711 6406117
www.isa-anonyme-inzest-ueberlebende.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

Ovar SHG Stuttgart - Erste Selbsthilfegruppe für Frauen mit Eierstockkrebs in Baden-Württemberg



„Etwa 7500 Frauen pro Jahr erkranken jährlich in Deutschland an Eierstockkrebs, dennoch ist diese

Erkrankung den meisten Betroffenen und Angehörigen völlig unbekannt. Die Qualität der Behandlung hat direkten Einfluss auf die Prognose der Erkrankung, hierbei ist sowohl die operative als auch medikamentöse Therapie gemeint. In der Selbsthilfegruppe soll ein offener und unkomplizierter Rahmen geschaffen werden, der es ermöglicht in geschützter Atmosphäre über Fragen und Sorgen zu sprechen. Darüber hinaus wollen wir ExpertInnen zu medizinischen Themen einladen und das eigene Wissen erweitern. Wir möchten Sie gerne kennen lernen, uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen und Informationen austauschen und weitergeben, uns vernetzen, lernen besser mit der Krankheit umzugehen, uns gegenseitig stärken, reden und auch lachen, Neues erfahren und vieles mehr.“ (die Gründerinnen Brigitte Riebartsch und Esther Scherer) Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Darüber hinaus sind Treffen für jeden 4. Montag im Monat geplant. Näheres und Kontaktaufnahme über ovarshg-stuttgart@gmx.de oder unter www.ovarsh.de

Kopf-Hals-Mund Krebs



Blieben 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. Inhalte bei den Treffen können beispielsweise das Reden über Beeinträchtigungen bei der Aussprache, Sondenernährung oder auch das Sprechen über Auswirkungen auf die familiäre Situation sein. Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Nächster Termin: Donnerstag, 20. Dezember von 17:30 - 19:30 bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart. Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen und erhalten nähere Informationen bei KISS Stuttgart.

Betroffene gesucht**Gründungsinitiativen**

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

Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de

Ehemalige Heimkinder der Jahre 1949 – 1975

„Nach jahrzehntelangem Tabu, Scham und Schweigen ist es jetzt langsam möglich über das zu sprechen, was uns ehemaligen Heimkindern in den Kinderheimen in dieser Zeit widerfahren ist. Das Aufwachsen in Lieblosigkeit und Strenge, die Erfahrung von Gewalt, Misshandlungen und Missbrauch, schwerer Arbeit und vorenthaltener Bildung hat bei vielen von uns lebenslange Folgen hinterlassen. Ich möchte die Isolation und das Unverstanden sein, das viele von uns empfinden, durchbrechen, indem ich diese Gruppe zum gegenseitigen Austausch und zur Unterstützung gründe. Über eine rege Teilnahme würde ich mich freuen.“ (anonym)

Das Gründungstreffen fand am 6. Dezember in Stuttgart-Mitte statt. Betroffene erhalten die Kontaktdaten des Initiators zur Voranmeldung sowie Informationen über weitere Treff-Termine bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

Empty-Nest-Syndrom

Viele Jahre waren Sie als Mutter/Vater zuständig für Ihre Kinder – weckten sie morgens auf, pflegten sie gesund, wenn sie krank waren. Jetzt ist das letzte Kind ausgezogen und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Mehr Freiheit, endlich Zweisamkeit, mehr Lebensfreude? Von wegen. Neben Erleichterung und Freiheitsgefühl empfinden Sie auch Trauer, Sehnsucht, Einsamkeit und Verlustängste. Eine Selbsthilfegruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, in Gesprächen mit anderen Müttern und Vätern Ihre Rolle neu zu bestimmen. Betroffene Mütter und Väter sind herzlich willkommen. Näheres bei KISS Stuttgart.

Transmenschen und Intersexuelle mit Gewalt- und Missbrauchserfahrungen

„Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für Transmenschen (Frau zu Mann, Mann

zu Frau) und Intersexuelle gründen, in der wir uns in einem „safe space“ (diskriminierungsfreien Raum) über die Folgen unserer Gewalt- und Missbrauchserfahrungen austauschen können; egal ob wir sexuellen Missbrauch, transphob motivierte Gewalt oder Gewalt in der Kindheit erlebt haben. Die Gruppe soll sich explizit auch an Menschen richten, die aktuell Gewalt erdulden, etwa in der Beziehung oder der Familie. Betroffene erhalten meine Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.“ (Anna-Lisa)

Weitere neue Selbsthilfegruppen/ Gründungsinitiativen

- Angehörige von inhaftierten StraftäterInnen
- Gruppe für Frauen mit Stalking-erfahrungen
- Wir wollen ein Kind!
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Selbsthilfegruppe für berufstätige Frauen mit Burnout-Erfahrung
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Gruppe für Frauen nach einer Trennung/Scheidung
- Abschied & Neubeginn - Übergänge gestalten
- Raubopfer am Arbeitsplatz

Infomaterial bestellen

Das Stuttgarter Selbsthilfemagazin WIR, die gelbe A-Z Themenliste der Selbsthilfegruppen oder Infomaterial zu KISS Stuttgart – gern schicken wir Ihnen kostenfrei unsere Materialien zu, sowohl einmalig als auch regelmäßig. Bestellungen können Sie ganz einfach über unsere Homepage vornehmen: kiss-stuttgart.de/downloads/kostenlos-bestellen

Neu erschienen

Jahresprogramm 2019



Unser Jahresprogramm 2019 ist erschienen mit vielfältigen Angeboten für **Menschen aus Selbsthilfegruppen, Interessierte** sowie für **Fachleute**, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Es liegt aus in der KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15 und auch in vielen anderen Einrichtungen. Die uns bekannten Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen bekommen es zugeschickt. Wenn Sie noch weitere Exemplare brauchen, melden Sie sich bitte.

In digitaler Form (PDF) finden Sie das Jahresprogramm 2019 auf www.kiss-stuttgart.de

Terminübersicht

17.01. Supervisionsgruppe für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen
siehe Seite 24

30.01. KISS & Kino: „Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen“
siehe Seite 24

07.02. Informationsveranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“
siehe Seite 24

21.03. Supervisionsgruppe für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen
siehe Seite 24

23.03. Seminar „Die Werbewerkstatt – Werbemedien und Öffentlichkeitsarbeit planen und umsetzen“
siehe Seite 25

27.03. KISS & Kino: „Young@Heart“
siehe Seite 24

11.04. Infoveranstaltung „Besuch des Stuttgarter Funkhauses des SWR“
siehe Seite 25

14.05. – 06.06. KISS & Kunst: Ausstellung KRAFTAKT
siehe Seite 9

16.05. Supervisionsgruppe für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen
siehe Seite 24

25.05. Seminar „Lust auf Begegnung – Umgang mit Unterschieden“
siehe Seite 25

10.07. Fachtag „Selbsthilfegruppen – Unterstützung für PatientInnen und Entlastung für die Praxis“
bedarfsgerechte Unterstützung medizinischer Fachangestellter im Umgang mit Selbsthilfegruppen

18.07. Info-Tag
Überblick über Stuttgarter Selbsthilfegruppen, Arbeitsweisen und Teilnahme sowie Vorstellung der kostenfreien Beratungs- und Unterstützungsangebote

21.09. Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen
Impulsvortrag zum Thema „Empathie“ und der Möglichkeit Fragen zur Gruppenarbeit zu stellen und Erfahrungen auszutauschen

25.09. KISS & Kino: „Bob, der Streuner“

27.09. Informationsveranstaltung „Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität“

Informationsveranstaltung für Fachleute aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich insbesondere für MitarbeiterInnen von Beratungsstellen geeignet, um Wissen über umfangreiches Selbsthilfegruppenangebot für die eigene Beratung zu erweitern

26.10. Kreativangebot „Farbe ins Leben bringen“
Innere Bilder sichtbar machen, Form, Farbe und Gestalt geben und Farbe ins Leben bringen, das erweitert die eigene Kompetenz

20.11. KISS & Kino: „NOKAN – die Kunst des Ausklanges“

Rote Veranstaltungen: nur Mitglieder von Selbsthilfeszusammenschlüssen sind anmeldeberechtigt

Blaue Veranstaltungen: stehen allen interessierten Menschen offen

Grüne Veranstaltungen: offen für Fachkräfte, die mehr über Selbsthilfe erfahren möchten

Sonderveranstaltungen in Kooperation mit dem Delphi Kino

KISS & Kino

Nachdenklich, witzig, dramatisch oder realistisch? In unserem KISS-Kino ist für jede/n etwas dabei. An vier Terminen zeigen wir im Delphi Kino kostenfrei ausgewählte Filme und laden zu einem unterhaltsamen Abend ein. Vor oder nach den Filmen bleibt dabei natürlich auch Zeit, um Fragen zur Selbsthilfe zu stellen und die Arbeit der KISS kennenzulernen. Ein/e Mitarbeitende/r steht für Fragen zur Verfügung.

30.01.2019 Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen

Vom steinigen Karriereweg drei brillanter schwarzer Mathematikerinnen bei der US-Weltraumbehörde NASA in den 60er Jahren

27.03.2019 Young@Heart

Ein einzigartiger Chor von 75-92-Jährigen bringt mit modernen Rock-, Punk- und Soulsongs die Säle zum Kochen. Begleitet werden sie von Regisseur Stephen Walker.

Termin: jeweils mittwochs um 17:30 Uhr

Ort: Delphi Kino, Tübinger Str. 6, 70178 Stuttgart

Begleitung: KISS-Mitarbeitende
Anmeldung: Reservierung bis zum jeweiligen Tag um 14:00 Uhr unter kino@kiss-stuttgart.de möglich



DELPHI ARTHAUS KINOS

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Supervisionsgruppe für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bewältigen eine Vielzahl von Herausforderungen und Schwierigkeiten. Dabei sind in besonderer Weise immer wieder Sie als Leiterin oder Leiter Ihrer Selbsthilfegruppe gefragt. In der Supervisionsgruppe ist Raum für Sie, sich mit Ihren Fragestellungen und Problemen aus

Ihrer jeweiligen Gruppe auseinanderzusetzen, diese zu reflektieren und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Die Supervisionsgruppe findet an drei aufeinanderfolgenden Terminen statt. Es ist nicht möglich nur an einem der Termine teilzunehmen.

Termine: Donnerstag, 17.01.2019, 21.03.2019, 16.05.2019 jeweils 18:30 - 20:30 Uhr

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

Leitung: Waltraud Trukses, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Supervisorin DGsv, Trainerin f. Gruppendynamik

Anmeldung: bis 06.01.2018

Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten. Wir geben Ihnen die wichtigsten Informationen rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis.

- unter welchen Voraussetzungen Sie einen Antrag stellen können
- was beantragt werden kann
- wie der Verwendungsnachweis aussehen muss
- was der Unterschied zwischen Projekt- und pauschaler Förderung ist

Anhand eines Musterantrages werden Ihnen praktische Tipps und Anregungen gegeben sowie Ihre individuellen Fragen beantwortet.



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

Termin: Donnerstag, 07.02.2019, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Referentin: Hilde Rutsch, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 31.01.2018

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie achten müssen, in dieser Veranstaltung erfahren Sie u. a.

Die Werkwerkstatt – Werbemedien und Öffentlichkeitsarbeit planen und umsetzen

Bei diesem Workshop geht es um die konkrete Planung und Umsetzung von Flyern und anderen (Online- und Print-) Medien für die Selbstdarstellung und Mitgliederwerbung Ihrer Selbsthilfegruppe.

Ausgehend von vielen guten und weniger guten Beispielen gehen wir Schritt für Schritt vor und erarbeiten gemeinsam worauf es ankommt, ansprechende und werbewirksame Medien zu gestalten und zu lancieren.

Was muss ich beim Aufbau beachten? Wie formuliere ich Infos und Botschaften griffig und einladend? Mit welchen Programmen und Vorlagen kann ich Werbe- und Kommunikationsmedien selbst gestalten? Wo bekomme ich gute Bilder her? Wie und wo lasse ich kostengünstig und trotzdem umweltverträglich produzieren?

Am Ende haben Sie einen guten Bauplan und klare Vorstellungen für Ihren

eigenen Werbeauftritt sowie für ihre Öffentlichkeitsarbeit.

Termin: Samstag, 23.03.2018, 10:00 - 16:30 Uhr

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

Leitung: Michael Seefeld, Referent für Bildung und Öffentlichkeitsarbeit, Betreiber der see.feld Werkstatt für Dialog und Entwicklung

Anmeldung: bis 07.03.2018

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 SWR-Hörfunkarchiv

- 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.

Es werden zwei identische Führungen zu unterschiedlichen Uhrzeiten angeboten.

Bitte geben Sie bei Anmeldung an, bei welcher Gruppe Sie teilnehmen möchten.

Termin: Donnerstag, 11.04.2019, 1. Gruppe von 16:00 - ca. 19:00 Uhr, 2. Gruppe von 18:15 - ca. 21:00 Uhr

Ort: SWR Funkhaus, Hauptpforte Wilhelm-Camerer-Straße, 70150 Stuttgart

Begleitung: Janne Rauhut, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 19.03.2019

Lust auf Begegnung – Umgang mit Unterschieden

Kulturelle Vielfalt prägt unsere Gesellschaft. Die Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern ist spannend, jedoch auch mit besonderen Herausforderungen verbunden. Rezepte zum richtigen Umgang gibt es nicht. Das Gelingen von Kontakten, Beziehungen und die Zusammenarbeit mit Menschen anderer Herkunft kommt allen zugute. Dies gilt auch für Selbsthilfegruppen.

Eigene Prägungen zu überdenken und sich der eigenen Position in der Begegnung mit Menschen anderer Herkunft bewusst zu werden, sind dabei erste wichtige Schritte. In dem Seminar werden mit verschiedenen Methoden zentrale Aspekte interkultureller Kompetenz erarbeitet.

Ansetzend an den bereits vorhandenen Kompetenzen und Erfahrungen der

Teilnehmenden befassen wir uns mit den Schwerpunkten Wahrnehmung, Kommunikation, Kulturen und Werte.

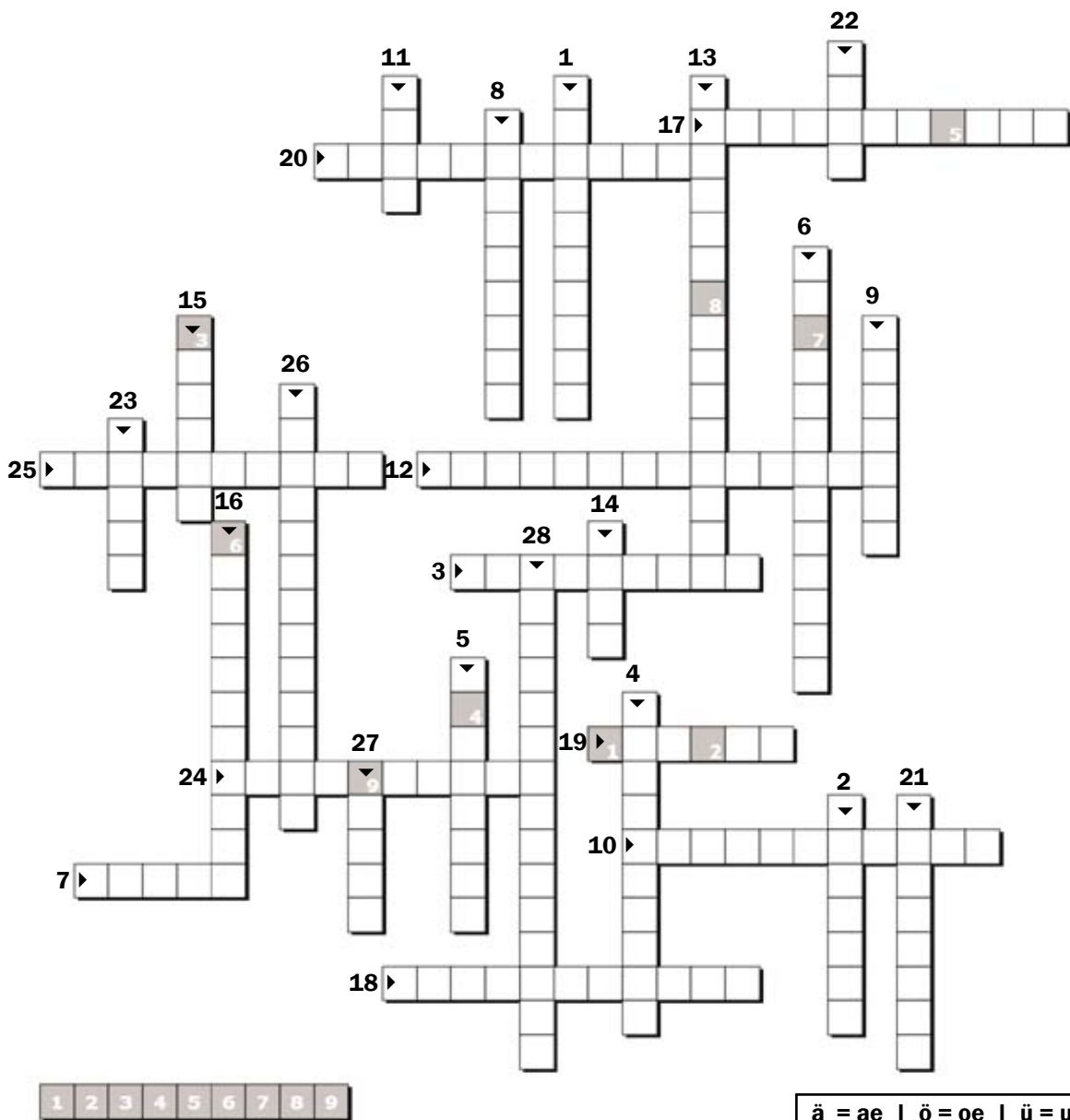
Termin: Samstag, 25.05.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort: NABU, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Referentin: Josef Minarsch-Engisch, Dipl. Pädagogin, Interkultureller Trainer

Anmeldung: bis 09.05.2019

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.



1. Stuttgarter Rundwanderweg 2. Zentrum für Meditation in Indien 3. kann man im Herbst sammeln 4. Stadtteil von Stuttgart 5. Darsteller in unserem Spot 6. Wo haust die Sagengestalt Rübezahl? 7. Wappentier im baden-württembergischen Landeswappen 8. Was gibt es auf dem Weihnachtsmarkt? 9. Einkaufszentrum in Stuttgart 10. Stich, bei dem man nicht blutet 11. Anzahl Quadrate im KISS-Logo 12. der Wind macht's möglich 13. Krankheit des peripheren Nervensystems 14. Mitmieter Tübinger Str. 15 (Abk.) 15. Projektionsgerät 16. Schwester, Eltern, Opa sind ... 17. Haltestelle der Linie U9 18. für Fehler anfälliger Neuwagen 19. Automarke und Tier 20. Gleitschiene zum Anziehen von Schuhen 21. Heiliger, der in der Vorweihnachtszeit seinen Namenstag feiert 22. die Blätter werden im Herbst 23. Kindertagesstätten (Kurzwort) 24. eine der größten Selbsthilfeorganisationen 25. Großstadt in Baden-Württemberg 26. schwäbische Süßspeise 27. Figur aus dem Dschungelbuch 28. Märchenhaftes Land des Überflusses

Mitmachen und gewinnen

Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **01.05.2019** per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart oder an info@kiss-stuttgart.de. 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. Lösungswort der letzten Ausgabe: Kontaktstelle



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



Sprechzeiten der KISS Stuttgart

Telefonische Information und Beratung

unter der Telefonnummer
0711 6406117:
Montag 18 - 20 Uhr
Dienstag 10 - 12 Uhr
Montag, Mittwoch und
Donnerstag 14 - 16 Uhr

Persönliche Information und Beratung ohne Voranmeldung

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

Offene Tür – Zugang

zu Informationsmaterialien:
Montag bis Donnerstag 17 - 20 Uhr

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:

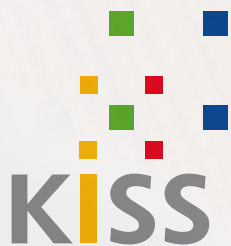
Jan Siegert, Hilde Rutsch, Janne Rauhut,
Elena Maslovskaya

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.



Kunstaussstellung **KRAFTAKT**

Mitglieder aus 10 Selbsthilfegruppen haben ein außergewöhnliches Experiment gewagt. Der Künstler Thomas Putze hat sie nacheinander kennengelernt und portraitiert, musste dabei aber den **KRAFTAKT** dieser Menschen, sich der jeweiligen Erkrankung, Krise oder herausfordernden Lebenssituation zu stellen, auf seinen eigenen Körper übertragen. Mal verwendete er einen 20 Kilo schweren Pinsel, mal arbeitete er mit verbundenen Augen oder kopfüber von der Decke hängend, mal kratzte und brannte er mit Kettensäge, Flex oder Schweißbrenner auf Holz und Metall. Die entstandenen Kunstwerke werden in der Ausstellung **KRAFTAKT** gezeigt.

14.05. – 06.06.2019 | Rathaus Stuttgart, 3. OG | Eintritt frei (mehr Infos auf Seite 9)