



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER

SELBSTHILFE

MAGAZIN

01 | 2019

RESILIENZ: SEELISCHE WIDERSTANDSKRAFT

DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

KRAFTAKT IM RATHAUS

KUNST UND SELBSTHILFE: EINE AUSSERGEWÖHNLICHE AUSSTELLUNG

DIGITALE BEGLEITER BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

CHANCEN UND RISIKEN VON MENTAL HEALTH APPS



2 INHALT

THEMENSPIEGEL

- 4 **_ RESILIENZ: SEELISCHE WIDERSTANDSKRAFT**
Das Geheimnis der inneren Stärke
- 8 **_ KRAFTAKT IM RATHAUS**
Feierliche Eröffnung der Ausstellung
- 10 **_ DIGITALE BEGLEITER BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN**
- 12 Selbsthilfegruppen zum Thema

AUS DER KISS STUTTGART

- 13 KISS-Kampagne fährt durch Stuttgart
Wir gratulieren
Die neuen Postkarten rocken
- 14 Animierte Erklärvideos
Jahresbericht 2018
Wir trauern um Barbara Darenberg
Schließzeiten

AKTUELLES

- 15 Interview mit der Behindertenbeauftragten Simone Fischer
- 17 Kurz berichtet

EINBLICK

- 18 Ausbildungscampus – ein Angebot des Stuttgarter Bildungscampus e. V.
- 19 Die Sputniks e. V.
- 20 Queerdenker e. V.
Eltern/Angehörigen Treff von Trans*-Kindern
- 21 Selbsthilfegruppe „Bewegungsfreude für Frauen mit Übergewicht“
Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 22 Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

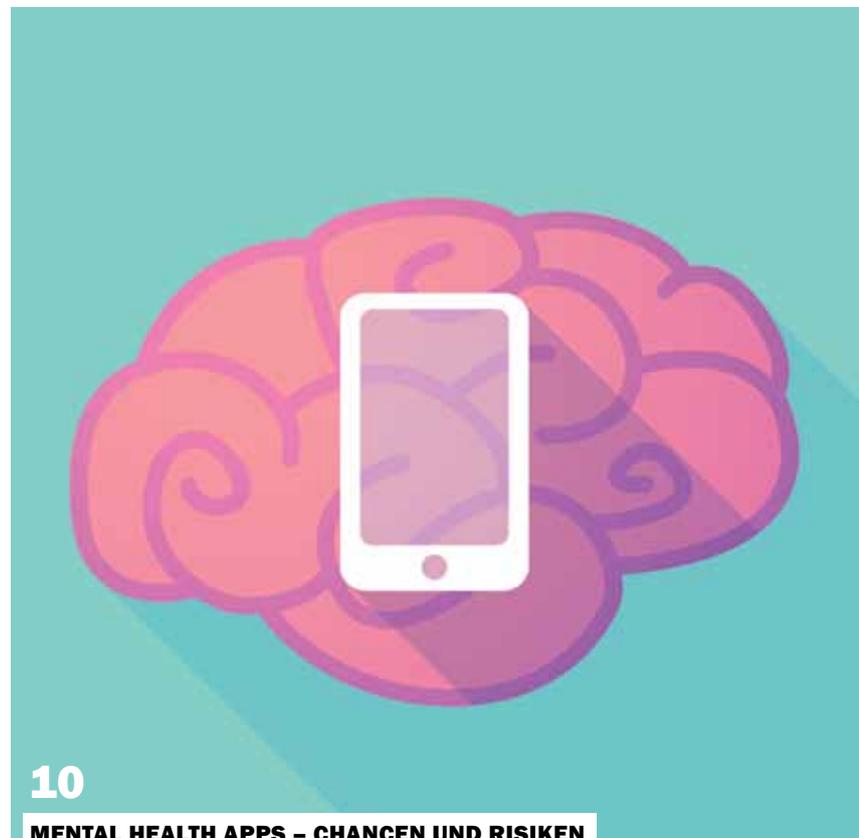
- 23 Tipps für die Gruppenarbeit: das Blitzlicht
- 24 Seminare und Infoveranstaltungen
- 26 Kreuzworträtsel
- 27 Bildnachweise
Zitat
Newsletter
Impressum



4

RESILIENZ – SEELISCHE WIDERSTANDSKRAFT

- Durch schwere Zeiten gehen, ohne den Mut zu verlieren, und an Krisen wachsen. Die Therapeutin und Resilienz-Expertin Birgit Wolter erläutert, was einen Menschen seelisch widerstandsfähig macht und welche Haltung dahinter steht. Resilienz ist lernbar! ■



10

MENTAL HEALTH APPS – CHANCEN UND RISIKEN

- Digital Health: eine regelrechte Flut von Online-Angeboten buhlt auch im Bereich der psychischen Erkrankungen um die Gunst von Betroffenen. So groß das Potential erscheinen mag, so groß sollte auch die Vorsicht sein. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ wieso kann der eine Mensch ertragen, was den anderen zerbricht? Welcher Fähigkeiten bedarf es, um aus Krisen und schwierigen Zeiten nicht geschwächt, sondern gestärkt hervorzugehen? Um diese und weitere Fragen geht es ab Seite 4 in unserem Leitartikel zum Thema Resilienz – der Widerstandskraft der Seele. Resiliente Menschen, nämlich Mitglieder von Selbsthilfegruppen, hat auch der Künstler Thomas Putze kennen gelernt, als er sie im vergangenen Jahr für die Ausstellung KRAFTAKT auf ungewöhnliche Weise portraitierte. Eindrücke von der Vernissage im Rathaus finden Sie auf den Seiten 8 und 9. Nachdem wir uns im letzten Heft dem digitalen Wandel gewidmet haben, knüpfen wir in dieser Ausgabe daran an und werfen einen Blick auf den wild wachsenden Markt der sogenannten Mental Health Apps: digitale Begleiter im Bereich der seelischen Gesundheit (Seite 10 - 12). In einer Übersicht finden Sie außerdem eine Auflistung aller Selbsthilfegruppen, die es in Stuttgart zu diesem Themenfeld gibt.

Neuigkeiten aus der Selbsthilfekontaktstelle: ab Seite 13 zeigen wir Ihnen unter anderem, warum gerade eine KISS-U-Bahn und ein KISS-Bus durch Stuttgart fährt und wie Interessierte den Selbsthilfgedanken mit unseren neuen animierten Erklärvideos besser verstehen können. Stuttgart hat jetzt mit Simone Fischer eine hauptamtliche Beauftragte für die Belangen von Menschen mit Behinderungen. Sie hat sich Zeit für ein ausführliches Interview (Seite 15 - 17) mit uns genommen, in dem sie einen umfassenden Einblick in ihre Arbeit gibt. Wie immer stellen sich Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen aus unserer Stadt in ihren eigenen Worten vor – der Verein Sputnik, russischsprachige Elterngruppe von Kindern mit Beeinträchtigungen, sogar in muttersprachlicher Übersetzung. Mit dieser Ausgabe startet eine neue Reihe, die Sie ab jetzt regelmäßig im Magazin finden. In „Tipps für die Gruppenarbeit“ (Seite 23) finden Selbsthilfegruppen nützliche Ideen und Anregungen für ihre Treffen.

Wie gewohnt finden Sie im Heft die aktuellen Gründungen neuer Selbsthilfegruppen, eine Terminübersicht über unsere kommenden Veranstaltungen und viele weitere Infos rund um die Selbsthilfe in Stuttgart.

Viel Spaß beim Lesen und gute Begegnungen! ■



8

KRAFTAKT IM RATHAUS

■ KISS Stuttgart präsentiert gemeinsam mit dem Künstler Thomas Putze die Ergebnisse des Kunstprojekts KRAFTAKT im Rathaus. Die Beteiligten, die Macher und die zahlreichen Gäste zur Eröffnung sind sich einig: eine spannende und außergewöhnliche Ausstellung ist entstanden. ■

Seelische Widerstandskraft

Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke

Das Konzept der Resilienz wird im folgenden Artikel vorgestellt. Seelische Widerstandskraft ist das Zauberwort, das erklärt, warum manche Menschen mit extremen Belastungen fertig werden, unter denen andere zu zerbrechen scheinen. Resilienz kann – wenn sie nicht angeboren ist – in allen Lebensphasen erworben, genauer: eingeübt werden. Aus diesem Grund scheint der Resilienzansatz gut zum systemischen Denken zu passen: Der Mensch als sich ständig entwickelndes und wandelndes Wesen.

Resilienz, so nennen Forscher unsere seelische Widerstandskraft. Wieso kann der eine Mensch ertragen, was den anderen zerbricht? Welcher Fähigkeiten bedarf es möglicherweise, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen? Neue psychologische Forschungen zeigen: Jede Krise lässt sich bewältigen – vorausgesetzt, wir schulen unsere innere Stärke.

Es gibt Menschen, die schwierigste Lebensbelastungen bewältigen, bei denen man sich wundert, dass sie psychisch nicht zerstört sind, beispielsweise nach Trennungen, Niederlagen, Tod, Gewalt, Missbrauch, Einsamkeit.

Resilienz bedeutet in der Biologie: Elastizität, Spannkraft, Schwung, Beweglichkeit. In der Psychologie meint es die Widerstandskraft, die Menschen Krisen meistern und Schweres bewältigen lässt. Resilienz ist der Wille zu überleben. Dies beinhaltet die psychische und physische Stärke, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern.

Resilienzforscher suchen seit fast dreißig Jahren nach den Faktoren, die einen Menschen ertragen lassen, was den anderen zerstört. Ausgelöst wurde

das Forschungsinteresse durch die Beobachtung, dass nicht alle Kinder, die in extrem belastenden Verhältnissen aufwachsen, in ihrer Entwicklung beeinträchtigt sind und nicht alle später, als Erwachsene, zwangsläufig mit den Folgen ihrer Kindheitsereignisse zu kämpfen haben.

Wieso können manche Menschen mit ihren Furchen und Narben leben und andere verzweifeln am „Kratzer“? Unser Leben stören, verstören oder sogar zerstören – das kann vieles schon in der Kindheit. Belastungen der Mutter während der Schwangerschaft, Armut, Arbeitslosigkeit, Scheidung der Eltern, unzureichende Grundversorgung – Risikofaktoren fern jeder Leichtigkeit. Unterschiede, die einen Unterschied machen, sind bei „resilienten“ Kindern im Gegensatz zu „auffälligen“:

- Stabile emotionale Beziehung zu einem Erwachsenen (Eltern, Onkel, Tante, Nachbarn, Lehrer etc.).
- Menschen, die als soziales Vorbild dienen und zeigen, wie Probleme konstruktiv gelöst werden können.
- Früh Leistungsanforderungen zu bewältigen (ein Amt in der Schule, die Versorgung jüngerer Geschwister etc.).

Sind wir erwachsen, können Trennung, Krankheit, das Ende einer Liebe, Tod, Naturkatastrophen etc. folgen. Unendlich ist, was einem den Atem nehmen kann im Laufe eines Lebens. Um als resilient zu gelten, ist es offenbar wichtig, die Fähigkeit zu haben, die eigene Situation verändern zu können, kein Opfer zu sein. Erwerben kann man den Glauben, sein Schicksal zähmen zu können, am leichtesten in den ersten zehn Jahren, sagen Forscher, aber ein Teil jener „Glückshaut“ scheint auch angeboren: z. B. ein pflegeleichtes Temperament schon



als Baby und Kleinkind. Manche Menschen werden mit der Fähigkeit zur Resilienz geboren.

Kinder und Erwachsene, die in Studien als resilient galten, wurden als freundliche, gut gelaunte und herzliche Menschen beschrieben, die sich schnell neuen Bedingungen anpassen. Und auch die, die unter schwierigsten Bedingungen aufwuchsen, hatten eine fürsorgliche Bezugsperson innerhalb oder außerhalb der Familie. Resiliente, ob aus schwierigen oder harmonischen Familien, fühlen sich akzeptierter als andere, wissen, wie man soziale Konflikte löst und Unterstützung mobilisiert. Ihr Selbstwertgefühl ist hoch und sie haben oft dauerhafte Freundschaften. Sie wachsen an Krisen und nutzen diese als Chance. Resilienz und ihre Entwicklung ist nicht auf die Kindheit beschränkt, sie zieht sich ein Leben lang durch.

Demnach ist Resilienz eine Fähigkeit, die jeder Mensch aufbauen und lernen kann. Auch Erwachsene sind zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens in der Lage, ihre Widerstandskraft zu schulen.

Wie und wodurch entsteht die Möglichkeit Widerstandskraft zu lernen?

Über die Eigenschaften, die ein Mensch haben muss, der das Puzzle seines Lebens, seines Ichs, aus eigener Kraft wieder zusammenfügt, sind sich Forscher einig:

- Beziehungsfähigkeit
- Hoffnung
- Selbstständigkeit
- Fantasie
- Kreativität
- Unabhängigkeit
- Humor
- Entschlossenheit
- Mut
- Einsicht
- Reflexion

Das ist das Gerüst, das uns hält, wenn wir in Krisensituationen standhalten. Aber kann man das erlernen? Auch hier sind sich die Forschungen einig, durch Disziplin und Ausdauer kann man seine Resilienz steigern, ein überschaubares praktisches Handwerkszeug sind die sieben Säulen des „Resilienz-Konzeptes“:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerk-Orientierung
- Zukunftsplanung

Micheline Rampe¹ vertritt die Auffassung, dass man das Geheimnis der inneren Stärke mit dem Kochen eines Eintopfes vergleichen kann. Aus den sieben o. g. Zutaten entsteht der Eintopf. Der eine braucht mehr Fleisch, der andere mehr Kartoffeln, dem anderen fehlen die Vitamine. Manchmal hat man eine Zutat nicht vorrätig und muss improvisieren. Wenn beispielsweise niemand da ist, der zuhört – also die Säule Netzwerk ausfällt – kann eine Idee sein, im Alleingang beginnend nach Lösungen zu suchen.

Resilienz, ein Weg Krisen zu bewältigen?

Der amerikanische Familientherapeut H. N. Wright² vergleicht einen resilienten Menschen mit einem Boxer, der im Ring ausgezählt wird, aufsteht und danach eine völlig neue Taktik wählt. Nichtwiderstandsfähige Personen ändern ihren Stil nicht, sondern lassen sich erneut niederschlagen. Sie machen, so Wright, zwei Fehler: Sie verfluchen ihre Krise. Legen ihre ganze Aufmerksamkeit in die Entstehung und ins Problem selber, aber über die Frage, wie es gelöst werden könnte, denken sie eher nicht nach.

Resiliente Menschen gehen mit Schicksalsschlägen und Niederlagen völlig anders um. Aus der bislang vor-



liegenden psychologischen Forschung lassen sich folgende Kennzeichen resilienter Menschen festhalten:

1. Akzeptanz der Krise und die damit verbundenen Gefühle

In Krisenzeiten nehmen sich resiliente Menschen Zeit. Sie wissen: Weglaufen gilt und hilft nicht. Bewusst ist ihnen, dass sie derzeit auch keinen klaren Gedanken fassen können. Geschweige denn, eine Entscheidung fällen können. Sie gehen davon aus, dass es eine Zeit geben wird, in der sie wissen werden, was zu tun ist. Bis dahin suchen sie sich einen Ort, an dem sie sich wohl fühlen (das eigene Bett, ein Ort in der Natur etc.) – und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Sie schämen sich nicht ihrer Tränen, ihrer

Wut oder ihrer Ängste und frieren ihre Emotionen nicht ein.

2. Suche nach Lösungen

Menschen haben die Möglichkeit, unterschiedlich auf Krisen zu reagieren. Beispielsweise durch Klagen: „Warum passiert gerade mir das? Womit habe gerade ich dieses Unheil verdient? Ich überlebe dies nicht...“ Es gibt auch die Möglichkeit es anders zu sagen: „Ich habe nicht erwartet, dass mir dieses Schicksal passiert. Es liegt nicht in meiner Macht, es ungeschehen zu machen. Vor mir liegt eine schwierige Zeit, was kann ich tun, damit ich diese meistern kann?“

Resiliente Menschen wählen die zweite Möglichkeit. Sie entscheiden,

welche Folgen das Geschehene für sie haben könnte.

3. Problemlösung nicht allein

Ein wichtiges Merkmal der Resilienz ist, dass krisenerschütterte Personen Bereitschaft zeigen mit anderen über ihre Sorgen zu reden. Sie versuchen nicht, die Probleme im Alleingang zu lösen. Psychologische Studien haben schon vielfach darauf hingewiesen, dass Menschen, die in Netzwerken, seien es Familie, Freunde, eingebunden sind, besser mit Schicksalsschlägen umgehen können. Resiliente suchen adäquate AnsprechpartnerInnen in ihrer Not. Sie suchen Menschen, die sich nicht von Gefühlen verunsichern lassen, die empathisch und unterstützend sind und sie an



ihre Ressourcen erinnern. Sie meiden Menschen, die Sprüche klopfend unterstützen: „Andere Mütter haben auch schöne Söhne.“, „Anderen geht es viel schlechter.“ usw.

4. Nicht als Opfer fühlen

Menschen, die in Krisen stecken, sind häufig ohne Hoffnung auf Änderung, sehen alles grau in grau und betrachten sich als Opfer der Umstände. Auch resiliente Menschen haben zuweilen Opfergefühle, wie „ich weiß nicht, was ich tun soll; ich kann nicht ..., niemals mehr werde ich mich verlieben ... usw.“. Doch nach einer gewissen Zeit schaffen sie es, anders über ihre Situation zu denken. Anstatt „ich kann nicht“, wählen sie Worte wie „ich will es versuchen, ich probiere etwas anderes ...“.

5. Optimistisch bleiben

Resiliente Menschen bleiben optimistisch. Ohne die feste Überzeugung, dass sich die Dinge irgendwann zum Positiven wenden werden, ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar. Dieser gesunde Optimismus meint nicht positives Denken.

Beim positiven Denken wird die Realität verleugnet. Optimistisches Denken dagegen respektiert die Realität und geht davon aus, dass negative Ereignisse begrenzt sind und auch wieder bessere Zeiten zu erwarten sind. Des Weiteren verallgemeinern optimistisch denkende Menschen nicht. Bei einer Niederlage denken sie nicht: „Ich taue nichts“, sondern „... dieses Mal ist es mir nicht gelungen, das nächste Mal wird es klappen ...“.

6. Sich nicht selbst die Schuld geben

Zu Beginn einer Krise sind auch Schuldgefühle die Regel. Betroffene quälen sich mit Selbstvorwürfen, „... hätte ich besser aufgepasst, dann ...“,

„... hätte ich ihr mehr Aufmerksamkeit zuteil werden lassen, dann wäre Sie noch da ...“.

Resiliente Menschen entscheiden sich relativ bald, diese Art der Selbstanlage zu unterlassen und ihren eigenen Anteil an der Krise einzuschätzen. Sie erkennen auch, was andere, oder die Bedingungen, dazu beigetragen haben. Dies gilt als gute Prophylaxe, das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten. Je größer dieses ist, desto besser die Chance, einen Schicksalsschlag zu überwinden.

7. Zukunftsorientiert planen

Resiliente Menschen halten nichts für selbstverständlich. Sie rechnen mit den Wechselfällen des Lebens und sind gedanklich damit beschäftigt. Die Frage „Was wäre wenn ...?“ stellen sie sich auch in Zeiten, in denen es keine Veranlassung dazu gibt. Dadurch sind sie auf die regelhaften Zäsuren im Lebenszyklus wie Heirat, Geburt, Tod der Eltern, Älterwerden, Berufswechsel, Scheidung gedanklich vorbereiteter. Es trifft sie mental nicht völlig unvorbereitet.

Auch H. N. Wright ist überzeugt, dass vorausplanendes Krisenmanagement die Resilienz stärkt. Seiner Meinung nach könnten manche Ehen die Scheidung umgehen, wenn sich Paare im Vorfeld schon mit den Problemen und Belastungen beschäftigen würden, die im Zusammenleben auftreten können.

Resiliente klammern sich demzufolge nicht an Menschen, Ideen, Dinge, die ihnen Schmerzen bereiten. Sie haben eher die Haltung, es ist wie es ist, und nichts lässt sich festhalten. Das Gute nicht, das Schlechte nicht. Sie halten Niederlagen für vorübergehend, geben sich nicht die alleinige Schuld in schwierigen Lebenssituationen und betrachten Probleme als Herausforderung, an denen es zu wachsen gilt.

Hieraus resultierend, kann die persönliche Widerstandsfähigkeit als Möglichkeit und Chance der Krisenbewältigung in allen Lebensphasen in Therapie-/ Beratungssettings (mit) auf- und ausgebaut werden. Wie gut, dass Resilienz an jedem Zeitpunkt des Lebens geschult werden kann.

Literatur- und Quellenangaben:

- 1) Rampe, M. (2004). „Der R-Faktor“. *Das Geheimnis unserer inneren Stärke*. Frankfurt am Main: Eichborn-Verlag
- 2) Wright, H. N. (1997). *Resilience. Rebounding When Life's Upsets Knock You Down*. Michigan



Autorin:

*Birgit Wolter (Dipl.-Heilpädagogin)
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG/DGSF), Supervisorin (SG),
Lehrtherapeutin (DGSF)
Lehrende am Institut für Systemische
Familientherapie, Supervision und
Organisationsentwicklung,
appr. Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin.
www.birgitwolter.com*

Kunst und Selbsthilfe: eine außergewöhnliche Ausstellung

KRAFTAKT im Rathaus

Falls Sie die Vorgeschichte noch nicht kennen: der Bildhauer, Zeichner und Performance Künstler Thomas Putze hat Begegnungen mit Menschen aus Selbsthilfegruppen zu künstlerischen Happenings gemacht, aus denen Werke für eine Ausstellung entstanden, die man so noch nicht gesehen hat.

Denn „Selbsthilfegruppe“ heißt: sich auseinanderzusetzen mit der eigenen Person und mit anderen. An die Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation heranzugehen, heißt Arbeit für sich, oft auch für andere. Im Kreis von gleichgestellten Betroffenen gelingt dies häufig besser, aber insbesondere der erste Schritt kann ein echter Kraftakt sein.

So heißt auch die Ausstellung. Sie versucht, genau diesen KRAFTAKT einzufangen. Die Anstrengung, sich dem eigenen Thema zu stellen, sich anderen gegenüber zu öffnen und es gemeinsam zu bewältigen, hat der Künstler in seine Arbeiten übertragen.

Wie ist ihm das gelungen?

Indem er es sich selbst absichtlich schwer gemacht hat, als er von Juli bis Dezember 2018 Menschen aus zehn Stuttgarter Selbsthilfegruppen portraitierte. Anstelle von Leinwand aus dem Künstlerbedarf verwendete er gefundene Materialien wie alte Schrankteile, Bootsplanken, Balken oder Metallplatten. Die Sitzungen fanden nicht in einem ruhigem Atelierraum statt, sondern in einer selbstgebauten, windoffenen Kuppel aus Schrott – je nach Jahreszeit bei Hitze, Regen oder Kälte. Mal verwendete Putze einen mit Gewichten beschwerten Pinsel, mal fräste, kratzte und brannte er mit Motorsäge, Bohrmaschine, Winkelschleifer oder Schweißbrenner.

Manche Bilder fertigte er blind, an der Kuppeldecke kletternd oder kopfüber hängend an. Eine Tuschezeichnung entstand während eines Sturms, der zu einem Wolkenbruch mit Hagelschauer auswuchs. Die körperlichen Anstrengungen führten dazu, dass alle Arbeiten in nur wenigen Minuten entstehen mussten. Ausruhen und später weiterarbeiten sah das Konzept nicht vor.

Die Werke mögen deshalb für manche Betrachter grob oder sogar unfertig erscheinen. Sie sehen aber so aus, weil sie aus einem Kraftakt heraus entstanden sind, der sie verschoben, manchmal verschoben hat. Die Portrait-Sitzungen selbst stellten jede für sich eine physische Grenzerfahrung dar, aus der authentische Momentaufnahmen und außergewöhnliche Darstellungen von Menschen hervorgingen, die ihr Thema in der Gemeinschaft ihrer Gruppe bewältigten.

Die Portraitierten kommen aus Selbsthilfegruppen aus ganz unterschiedlichen Themenkategorien: Ausgrenzung, Behinderung, geschlechtliche Identität, körperliche und psychische Erkrankung, Krise, Sucht, Trauer oder Trauma. Alle zeigten sich begeistert von den Ergebnissen des Kunstprojekts.

Feierliche Eröffnung der Ausstellung im Stuttgarter Rathaus

Bei der Vernissage Mitte Mai herrschte viel Andrang auf der Ebene vor dem großen Sitzungssaal im Rathaus. Neben vielen interessierten BesucherInnen hatten sich auch zahlreiche Stadtratsmitglieder und PolitikerInnen verschiedener Fraktionen eingefunden und bestaunten gemeinsam die ungewöhnlichen Exponate. Bürgermeister Dr. Martin Schairer zollte in seinem

Grußwort dem Mut von Menschen Respekt, die sich in einer Selbsthilfegruppe öffnen, um gemeinsam mit anderen an ihrem Thema zu arbeiten: „Ich hätte diesen Mut nicht“, ergänzte der frühere Polizeipräsident freimütig. Überhaupt herrschte an diesem Abend eine feierliche Atmosphäre der Offenheit und Wertschätzung, die aus der besonderen Verbindung von spannender Kunst und der Zusammenkunft von engagierten Menschen mit unterschiedlichen thematischen Backgrounds hervorging.

Thomas Putze sorgte mit seinem Song „Easy Life“ selbst für die musikalische Umrahmung der Vernissage.

Gezeigt wurde eine Auswahl der entstandenen Bilder und Skulpturen sowie ein Film zur Entstehung der Arbeiten. Die Exponate enthielten weder Hinweise auf die Namen noch auf die Selbsthilfegruppen der jeweils Portraitierten, sondern waren mit lyrischen aus Gesprächsnotizen verdichteten Fragmenten beschildert. Einige der Dargestellten posierten freimütig und stolz neben ihren Werken, die ihnen der Künstler übrigens geschenkt hat. Sehr großzügig, Herr Putze!

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitwirkenden, beim BKK Landesverband Süd für die finanzielle Förderung und bei der Stadt Stuttgart!

Hier geht es weiter

Weitere Infos, Bilder sowie den Film zur Ausstellung finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de/kraftakt. Dort erfahren Sie auch, wann und wo die Ausstellung noch einmal gezeigt wird.



Chancen, Risiken und fehlende Standards

Mental Health Apps – digitale Begleiter bei psychischen Erkrankungen

Im letzten Heft des WIR-Magazins ging es um den digitalen Wandel, der alle Aspekte des gesellschaftlichen Lebens tiefgreifend verändert. Dazu gehört der Gesundheitsbereich ebenso wie die gemeinschaftliche Selbsthilfe.



In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf den schnell wachsenden Markt der digitalen Gesundheitsanwendungen und dort wiederum auf den Bereich der sogenannten Mental Health-Apps. Darunter versteht man Software-Angebote, die Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Alltagsbewältigung und auch im Therapieverlauf ergänzend einsetzen können.

Wie funktioniert das?

Die meisten Menschen besitzen ein Smartphone und damit einen Computer für die Hosentasche. Sie werden künftig die bevorzugte Plattform für Mental Health Apps (übersetzt: Anwendungen für seelische Gesundheit) sein, wenngleich sich einige dieser Programme auch vom heimischen PC aus bedienen lassen. Manche Apps beziehen sich auf eine konkrete Erkrankung, andere auf mehrere verschiedene. Grundsätzlich lassen sie sich in ihrem Zweck in folgende Kategorien unterteilen:

- Informationsmedium zur Recherche über bestimmte Erkrankungen, Störungsbilder und die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten
- Kommunikationsmedium zur Vernetzung von Betroffenen untereinander oder mit Fachleuten durch Foren, Chat- oder Videokonferenzen
- Interventionsmedium zur direkten Nutzung von Angeboten aus den Bereichen Prävention, Selbsthilfe, Behandlung oder Nachsorge

Insbesondere die Interventionsangebote bieten in der Theorie eine nützliche Unterstützung, da sie über Tagebuch-Funktionen o.ä. ein Protokollieren des eigenen Befindlichkeitsverlaufs ermöglichen, der beispielsweise bei einer späteren Diagnosestellung hilfreich sein kann. Durch die ortsungebundene Verfügbarkeit des Smartphones lässt sich alles zeitnah und einfach aufschreiben. Hinzu kommt noch der gesamte Bereich der modernen Sensorenteknik: ob über die eingebaute Kamera oder über weitere Funktionen von z. B. Smartwatches – verschiedene Körperfunktionen sind regelmäßig messbar und ergänzen die Aufzeichnungen, und auch Audio- oder Videotagebücher sind möglich.

Fehlende Orientierungsmöglichkeiten

Beim Recherchieren für diesen Artikel wurde schnell deutlich, wie schwierig es sich gestaltet, passende und sinnvolle Software-Angebote zu finden. Sucht man auf Smartphones mit dem Android Betriebssystem nach dem Begriff „psychische Erkrankung“, erhält man im Google Play-Store allein 250 Ergebnisse angezeigt. Im iTunes-Store (auf Geräten von Apple) sieht es ähnlich aus. Hinter welchen Apps stehen fachlich qualifizierte Anbieter? Steckt fundiertes Wissen in den Programmen oder sind es Produkte

von therapeutischen Laien? Welche Gewinnabsichten bestehen und wie finanziert sich das (häufig kostenfrei oder günstige) Angebot? Wie sicher sind die persönlichen und äußerst sensiblen Daten, die im Rahmen der Nutzung preisgegeben werden?

Auf all diese Fragen gibt es derzeit keine verlässlichen Antworten. Nutzerbewertungen im App-Store sind wenig aussagekräftig, da sie einerseits auf subjektiven Erfahrungen einzelner NutzerInnen mit unterschiedlichsten Motivationen und Hintergründen beruhen, andererseits auch massenhaft durch Anbieter selbst erstellt werden können. Eine offizielle Qualitätssicherung besteht derzeit (noch) nicht.

Chancen, Risiken und fehlende Standards

In einem Bericht des Deutschlandfunks (16.04.19) vom 36. Bundeskongress der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie unter dem Motto „Vernetzt!“ wurde gefragt, ob man per App zur besseren Psychotherapie gelangen kann. Online-basierte Angebote könnten die Versorgung verbessern und Therapien effizienter machen, indem sie beispielsweise an Therapieaufgaben erinnern – für Kinder und Jugendliche (von denen heute etwa ein Fünftel an psychischen Störungen leidet) natürlich ebenso wie für Erwachsene.

Online-Therapieangebote könnten die Versorgung verbessern. Manfred Döpfner, Professor für Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik Köln, sieht darin viele Chancen: „Trotz der großen Anzahl von Dienstleistern, die wir im Bereich Psychotherapie haben, haben wir immer noch Probleme, wirklich bedarfsgerecht zu versorgen, und eine Möglich-

keit wäre, dass über die Nutzung des Internets, von computerisierten Interventionen und Therapieprogrammen tatsächlich die Versorgung verbessert werden kann, weil die Reichweite dann auch besser ist. Psychotherapie kann besser, mehr zu den Menschen kommen.“

Martin Holtmann, Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Ruhr-Uni in Bochum gibt hingegen zu bedenken: „Meine Hauptsorge ist, dass in diesem Dschungel von Angeboten, die es im Augenblick gibt, also gerade von Apps, die frei verfügbar sind, es kaum Orientierung gibt, keine Qualitätsstandards gibt.“ In Untersuchungen wurde gezeigt, dass viele Apps Fehler enthalten, die im schlimmsten Fall zu einer falschen Selbstdiagnose führen können. „Man muss glaub ich wirklich unterscheiden zwischen den Angeboten, die im Rahmen von sozusagen seriösen Studien und so weiter entwickelt wurden. Und dann gibt es den vollkommen unregulierten App-Dschungel, wo wirklich auch Dinge verfügbar sind, die ich für gefährlich halte.“

Insbesondere um die Datensicherheit macht sich Holtmann Sorgen: „Das sind ja sehr intime Daten, die die Patienten, ihre Eltern da preisgeben. Also auf welchen Servern liegen die? Wer hat da Zugriff drauf? Kann ich die wieder löschen lassen?“ Er zeigt sich skeptisch darüber, ob die neuen Therapieangebote die Versorgung tatsächlich verbessern würden. Lediglich in Kooperation mit echten Therapeuten seien Online-Angebote sinnig. Sie sollten klassische Therapien immer nur ergänzen, denn ersetzen könnten sie diese nicht.

Kritisch zu sehen sei auch die Möglichkeit, dass Krankenkassen online-basierte Therapieangebote nutzen, um Kosten zu senken. Martin Holtmann sagt dazu: „Es gibt einen Kostendruck, sowohl im ambulanten Bereich wie auch im stationären Sek-

tor, den kann man auch nicht leugnen, und ich glaube, wir müssen uns auch als diejenigen, die forschen und entwickeln, gut überlegen, an welchen Stellen sozusagen geben wir Positionen auf und geben damit auch Inhalte auf, die unseren Patienten bisher zu Gute gekommen sind. Also wenn es darauf hinauslaufen sollte, dass wir am Ende eine billige Schmalspurtherapie anbieten, einfach weil die billiger ist, dann glaub ich ist das eine Gefahr für die Versorgung der Patienten!“

Zulassungsverfahren gefordert

Einig sind sich die Professoren Holtmann und Döpfner bei ihrer Forderung nach staatlichen Zulassungsverfahren für Apps, wie sie z. B. bei neuen Medikamenten schon lange Standard sind. Sie sollten ebenso durch qualitätsgesicherte Studien fundiert werden. Damit würden sich Transparenz und Sicherheit der Angebote deutlich erhöhen.

Fazit

Mitte Mai 2019 forderte der Bundesgesundheitsminister Spahn, dass ÄrztInnen künftig auch Apps verschreiben können dürfen sollen. Daran lässt sich gut ablesen, welche Haltung die Politik derzeit zum Thema einnimmt.

(Mental-)Health Apps werden als Zukunftstechnologie betrachtet, auf die man hinarbeiten will. Der Markt hingegen hat schon längst begonnen, um die NutzerInnen von morgen zu buhlen, und eine bereits heute unüberschaubare Anzahl an Angeboten birgt nicht nur Verwirrungs-, sondern auch Gefahrenpotential. Bevor offizielle Zertifizierungssysteme Nutzen und Qualität gewährleisten, sollte man Mental Health Apps deshalb mit einer gehörigen Portion Skepsis und Vorsicht entgegentreten.

Übrigens tragen viele dieser Apps auch den Begriff „Selbsthilfe“ in Titel oder Beschreibung in sich. Die ist natürlich nicht zu verwechseln mit der Selbsthilfe in Gruppen, die schon seit Jahrzehnten als erprobte und wirksame Ergänzung zu Therapien bei psychischen Erkrankungen und Lebenskrisen existiert. Den „menschlichen Aspekt“, also Empathie, Gemeinschaftsgeist sowie die Qualität und Unmittelbarkeit des persönlichen Austauschs, können Apps ohnehin niemals erreichen.

Welche Selbsthilfegruppen zu psychischen/psychosomatischen Themen in Stuttgart bestehen, haben wir Ihnen auf der Folgeseite aufgelistet.



Stuttgarter Selbsthilfegruppen zum Thema „psychische Erkrankungen“

- Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
- Angehörige depressionskranker Menschen
- Anonyme Messies - AM
- Arbeitskreis Depression und Ängste - Stuttgart-Bad Cannstatt
- Aspergia
- burnoutselbsthilfe.org
- Club „Treffpunkt Süd“ (für psychisch Kranke, Angehörige, Fachleute und Interessierte)
- Depressionen in jungen Jahren 18 bis 35
- Erwachsene mit ADS
- Frauen mit Depressionen
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Freizeittreff-Stuttgart - für Menschen mit sozialen Ängsten
- Initiative Psychiatrie-Erfahrener IPE - Stuttgart
- Menschen mit Depressionen
- Oberstdorf Gesprächsgruppe Stuttgart
- OCA - Obsessive Compulsive Anonymous - Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Zwangsstörung
- Offene Herberge e. V. (offener Treffpunkt für Psychiatrie-Erfahrene)
- PartnerInnentreffen von psychisch Kranken - Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
- Psychosomatik - Das Leben danach (PLAN)
- Schizoide Persönlichkeitsstörung
- Selbsthilfegruppe Bipolare Störungen Stuttgart
- Selbsthilfegruppe Borderline
- Selbsthilfegruppe für Depressionserfahrene
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Problemen
- Selbsthilfegruppe Menschen mit Angsterkrankungen
- Selbsthilfegruppe Psychose und Arbeit
- Selbsthilfegruppe Sozialphobie
- Selbsthilfegruppe von Zwangserkrankten
- SGzD - Selbsthilfegruppe zur Genesung von zwanghafter Desorganisation
- Skin Picking / Dermatillomanie, Trichotillomanie & Onychotillomanie
- Sozialphobie - Rede- und Vortragsangst überwinden
- Stuttgarter Bürgerkreis zur Förderung seelischer Gesundheit (SBSG) e. V.
- Tourette-Syndrom Selbsthilfegruppe Stuttgart (mit und ohne AD(H)S)

Stuttgarter Selbsthilfegruppen zum Thema „Psychosoziales/Lebenskrise“

- BASIS - Beratungszentrum für Arbeit und soziale Gerechtigkeit in Stuttgart
- Careleaver e. V. - Regionalgruppe Stuttgart (setzt sich für Jugendliche und junge Erwachsene ein, die in der Jugendhilfe leben oder bereits verlassen haben)
- EA - Emotions Anonymous
- Ehemalige Heimkinder der Jahre 1949 - 1975
- Elternselbsthilfe GEPS Baden-Württemberg (Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod)
- Erster Mittelpunkt - Das Netzwerk für Führungskräfte in Ausnahmesituationen (für haupt- und ehrenamtliche Führungskräfte)
- Frauen mit seelischer Gewalterfahrung
- Gesprächskreis Patientenschutz der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben e. V.
- Gruppe für Frauen mit Stalking Erfahrungen
- ISA - Incest Survivors Anonymous
- Neuorientierung nach Trennung
- Neue Wege nach Trennung
- Selbsthilfegruppe für berufstätige Frauen mit Burnout-Erfahrung
- Selbsthilfegruppe für Frauen nach Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen
- Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen
- Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid - AGUS
- Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid - Agus II
- Selbsthilfegruppe Prokrastination
- Selbsthilfegruppe Selbstsicherheit
- SHG Freiberg - Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen sexueller Gewalt
- Sternenkinder-Stuttgart (Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt verloren haben)
- Wildrose (Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene sexueller Gewalt)

Nähere Informationen über Kontakt und Zugang zu den hier gelisteten Gruppen erhalten Sie bei KISS Stuttgart unter info@kiss-stuttgart.de oder Telefon 0711 6406117.

Selbsthilfe im Stadtbild sichtbar machen

Alles einsteigen! KISS-Kampagne fährt durch Stuttgart



Unterwegs sein, vom ICH zum WIR – genau das ist es, was viele Menschen in Stuttgart jeden Monat oder jede Woche tun, wenn sie sich auf den Weg zu ihrem Gruppentreffen machen. In einer Großstadt nutzen die meisten dafür die öffentlichen Verkehrsmittel, die wir deshalb als Werbefläche für den Selbsthilfe-Gedanken verwenden.

Dazu haben wir nicht nur eine Plakat-kampagne für die Stuttgarter Bahnen gestartet, sondern sogar eine komplette U-Bahn und einen Bus bedrucken lassen.

Die farbenfrohe Gestaltung ist schwer zu übersehen und zeigt vor dem Hintergrund einer Großstadt, die

immer in Bewegung ist, verschiedene Sprechblasen. Sie enthalten typische Aussprüche aus Treffen von Selbsthilfegruppen. Die BetrachterInnen können sie gern auf sich selbst beziehen, und im Falle der komplett illustrierten U-Bahn auch auf die anderen Mitfahrenden, da die Sprechblasen so um die Fenster und Türen herum angeordnet sind, als wären sie den Fahrgästen in den Mund gelegt worden.

Falls Ihnen einmal zufällig die KISS-Bahn oder der KISS-Bus vor die Nase fährt, freuen wir uns über die Zusendung eines Fotos an info@kiss-stuttgart.de.

In diesem Sinne: gute Fahrt!



WIR gratulieren

- 25 Jahre – Abschied – der Sportverein für Schwule, Lesben und Freund*innen
- 20 Jahre – Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstillstand Großraum Stuttgart e. V.

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

Die neuen Postkarten rocken

You rock, we rock! Unsere aktuelle City-Cards-Kampagne macht mit gut gelaunten Steinen Werbung für die Selbsthilfe in Stuttgart. Vom 18.04. bis 30.05.2019 können die neuen Postkarten an über 250 Standorten im Stadtgebiet mitgenommen werden – in Restaurants, Cafés, Bars, Kinos, Theatern, Jugendhäusern, Bibliotheken, Museen, Stadtteilzentren und natürlich jederzeit (auch außerhalb der Laufzeit der Kampagne) direkt im Info-Regal bei KISS in der Tübinger Straße 15.



Selbsthilfeangebote leicht verständlich auf den Punkt gebracht

Neu auf unserer Homepage: animierte Erklärvideos



Das geht vielen so: von Selbsthilfegruppen hat man vielleicht schon einmal gehört, aber hat nicht wirklich eine Vorstellung davon, was so eine Gruppe ist und macht. Mit leicht verständlichen und trotzdem informativen Erklärfilmen wollen wir Interessierten ebenso wie

Fachkräften das Konzept der Selbsthilfe näherbringen und die Angebote unserer Selbsthilfekontaktstelle vorstellen. Vor allem Neulinge sollen die Idee der Selbsthilfe damit besser verstehen können. Sie finden die animierten Videos (eingebettet in unsere Homepage) zu den nachfolgenden Themen auf diesen Seiten:

- Die Angebote der KISS Stuttgart www.kiss-stuttgart.de/ueber-uns/was-wir-tun
- Was passiert in Selbsthilfegruppen? [www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/was-sind-selbst-](http://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/was-sind-selbsthilfegruppen-oder-selbstorganisierte-initiativen)

hilfgruppen-oder-selbstorganisierte-initiativen

- 7 Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-fuer-selbsthilfeinteressierte
- Gründung einer Selbsthilfegruppe www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-bei-der-gruppengruendung
- KISS-Angebote für Gruppen www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-fuer-selbsthilfegruppen
- Was sind In-Gang-Setzer? www.kiss-stuttgart.de/ueber-uns/projekte/in-gang-setzer

Jahresbericht 2018 der KISS Stuttgart



Mit dem Jahresbericht 2018 möchten wir unsere Arbeit und die Schwerpunkte des vergangenen Jahres vorstellen. Erfahren Sie mehr zur Entstehung

unseres Wiking-Kinospots und zum Ausbau unserer Social-Media-Aktivitäten. Im Ausblick können Sie lesen, welche kommenden Projekte für 2019 schon im vergangenen Jahr „work-in-progress“ gewesen sind. Da das Leben nicht nur aus guten Nachrichten besteht, haben wir uns entschieden, auch den besonders herausfordernden Momenten der Gruppenarbeit Raum zu geben: Ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe berichtet von einem tragischen Vorfall in 2018 und wie die Gruppe damit umgegangen ist. Im Heft finden Sie eine Liste mit sämtlichen Selbsthilfegruppen-Gründungen des letzten Jahres sowie Zahlen und Fakten zur täglichen

Arbeit: wie viele Gruppen es gibt, wie diese sich thematisch zusammensetzen, wie viele Menschen wir auf welche Weise beraten haben, wie unsere Internetseite genutzt wird, wie unsere Fachstelle finanziert wird, wie sich unser Team zusammensetzt und vieles mehr.

Unseren Jahresbericht finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de/downloads/infomaterial-kiss als PDF-Datei zum Herunterladen. Als gedrucktes Heft liegt er bei uns in der Tübinger Straße 15 für Sie zum Mitnehmen aus. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und freuen uns über Rückmeldungen an info@kiss-stuttgart.de

Wir trauern um Barbara Darenberg

Der plötzliche Tod von Barbara Darenberg hat uns alle sehr getroffen.

Frau Darenberg engagierte sich in vielerlei Hinsicht: Sie gründete die Selbsthilfegruppe Junge/engagierte Aphasiker*innen und deren Angehörige in Stuttgart und war lange Jahre aktiv im Landesverband Aphasie und Schlaganfall. Außerdem war sie viele Jahre eine gewählte Vertreterin der Stuttgarter

Selbsthilfegruppen im Vergabeausschuss der Stuttgarter Krankenkassen. Überall brachte Sie engagiert und kompetent ihr Wissen ein und war immer bereit, auch Neues auszuprobieren.

Wir verlieren mit ihr eine engagierte und überzeugte Vertreterin für die Sache der Selbsthilfe.

Schließzeiten

Für Ihre Planung: KISS Stuttgart ist vom 12.08. bis 25.08.2019 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 26.08.2019 gelten wieder die gewohnten Sprechzeiten und Trefftermine von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen. Zum Jahreswechsel haben wir vom 24.12.2019 bis 06.01.2020 geschlossen.

Interview mit Simone Fischer, Beauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart für die Belange von Menschen mit Behinderung

„Die Selbsthilfe ist der inklusive Kern unserer Gesellschaft“



Die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung unterstützt die selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen und arbeitet mit Einrichtungen, Selbsthilfeorganisationen, Verbänden sowie VertreterInnen aus Politik und Stadtverwaltung zusammen. In unserem Interview stellt sie sich vor und gibt Einblick in den Stand der Dinge in Stuttgart.

Frau Fischer, Sie sind seit Herbst 2018 die erste hauptamtliche Beauftragte der Stadt Stuttgart für Menschen mit Behinderung. Was hat Sie dazu bewogen sich auf diese Stelle zu bewerben und welchen beruflichen Hintergrund bringen Sie mit?

In den vergangenen Jahren hatte ich Gelegenheit, viele Bereiche im Themenfeld Inklusion und die Anliegen von Menschen mit Behinderung kennenzulernen. Meine Tätigkeit in der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung als Sachbearbeiterin und im Fallmanagement, die Projektleitung für das „barrierefreie und inklusive

Sozialamt Stuttgart“, die Leitung der Geschäftsstelle meiner beiden ehrenamtlichen Vorgänger Ursula Marx und Walter Tattermusch, später als Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung im Neckar-Odenwald-Kreis sowie zuletzt als Fachberaterin Inklusion, gesellschaftliche Vielfalt und Quartiersentwicklung beim Städtetag Baden-Württemberg, haben mir rechtliches, inhaltliches, konzeptionelles und methodisches Arbeiten in diesem komplexen Themenbereich ermöglicht. Dank dieses beruflichen Hintergrundes, aber auch aufgrund meiner persönlichen Situation, sind mir die Anliegen und Lebenssituationen von Menschen mit ganz unterschiedlichen Behinderungen vertraut. In Stuttgart ist die Teilhabe von Menschen, die behindert werden, seit einigen Jahren stärker in den Fokus der Stadtverwaltung und des Gemeinderats gerückt, die Aufgaben rund um Behinderung und Inklusion haben zugenommen und ein Bewusstsein für diese Themen ist an vielen Stellen vorhanden. Stuttgart ist eine tolle Stadt, in der gerade unheimlich viel passiert. Es entstehen neue Vorhaben, Projekte und Stadtquartiere. Das macht die Aufgabe sehr interessant. Barrierefreiheit und Inklusion ist für die Zufriedenheit und das Zusammenleben in einer Stadt ganz wichtig. Ich freue mich, dass ich einen Beitrag leisten kann, wenn es darum geht, die Lebenssituation der Menschen mit Behinderung in Stuttgart zu verbessern, ihre Anliegen einzubringen, die Interessen zu vertreten und allgemein die Prozesse der Inklusion in Stuttgart weiterzuentwickeln.

Wo sehen Sie die Schwerpunkte Ihrer Arbeit und welchen Einfluss haben Sie als Beauftragte für Menschen mit Behinderung?

Es ist mir ein Anliegen, auf das Thema Inklusion an den unterschiedlichsten

Stellen aufmerksam und die Bedarfe sichtbar zu machen, d. h. aufzuzeigen, wie unterschiedlich auch Menschen mit Behinderung sind, und zu erkennen, dass es gerade in diesem Bereich bedeutsam ist, auch Freude macht, Wege und Lösungen zu finden, damit Teilhabe möglich ist, anstatt Gründe zu suchen, warum etwas nicht möglich sein soll. Es benötigt offene Ohren und Herzen für Menschen, die auf den ersten Blick vermeintlich anders sind. Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit und Freude im Umgang mit dem Thema Inklusion und im Miteinander. Pragmatische Lösungen. Wenn mehr Menschen in entscheidenden Funktionen wirklich zuhören und sich in Situationen hineinversetzen, mit denen Menschen mit Behinderung täglich konfrontiert sind, werden bestehende Barrieren besser erkannt und der nächste Schritt, nämlich diese Barrieren abzubauen, ist nur ein kleiner.

Ich wünsche mir, dass insbesondere Kinder ganz selbstverständlich miteinander spielen, lernen und aufwachsen können, dann sind Unterschiede alltäglich und nicht mehr fremd. Sie prägen unsere Gesellschaft von heute und morgen. Auch das Thema Ausbildung und Arbeit finde ich bedeutsam. Ich wünsche mir, dass viel mehr Menschen und Entscheidungsträger voller Überzeugung sagen: Ja, wir sind schon mittendrin, wir denken inklusiv, wir sind inklusiv, deshalb schaffen wir bessere Rahmenbedingungen. Das „Später“ oder „das dauert noch Jahre“ hilft uns nicht weiter. Es braucht einfach ein bestimmtes Maß an Engagement und die Bereitschaft, sich für das Thema Inklusion einzusetzen. Dafür möchte ich werben und Möglichkeiten vermitteln. Schließlich geht es um rund 44.000 schwerbehinderte BürgerInnen unserer Stadt, die teilhaben und sich einbringen möchten.

2009 wurde das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung, auch UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) genannt, ratifiziert. Wie beurteilen Sie das Abkommen nach 10 Jahren?

Inzwischen haben 172 Staaten die UN-BRK unterzeichnet. Kein behindertenrechtliches Dokument hat in der Politik für Menschen mit Behinderung mehr bewegt als diese Konvention. Es wurde aufgezeigt, dass es mit ihr darum geht, die Menschenwürde von Menschen, die behindert werden, zu verankern. Sie gilt für alle staatlichen Institutionen und bildet eine Grundlage, um konkret benennen zu können, welche Rechte der UN-BRK wo verletzt werden und damit welche Menschenrechte. Ich beobachte zwei Sichtweisen: Jene, die nach zehn Jahren immer noch der Ansicht sind, wir müssen langsam vorgehen und dürfen nicht übertreiben. Wenn man es genau nimmt, verstößt dies gegen die UN-BRK. Andere sagen, das Papier sei sehr geduldig und es müsse noch viel schneller gehen mit der Inklusion. Ich denke, wir sind mittendrin und müssen immer da, wo uns auffällt, dass es noch nicht inklusiv ist, sofort nachjustieren oder optimieren. Denn: Barrierefreiheit ist für so viele Menschen kein „nice to have“. Mein Wunsch ist: Widmen wir uns mehr der Teilhabebeeinschränkung im Außen, als die Ursachen im behinderten Menschen zu suchen. Also den Fragen, welche Umstände bzw. Barrieren hindern den Menschen an der Teilhabe? Wie können wir es lösen? Durch bestehende Barrieren werden Teilhaberechte, die die UN-BRK garantiert, vorgehalten und hier müssen angemessene Vorkehrungen getroffen werden. Zum Beispiel fordert die UN-BRK gleiches Recht auf Bildung oder Arbeit. Gleichzeitig separiert in diesen Bereichen kein anderes Land so früh und stark wie die Bundesrepublik Deutschland. Genaugenommen stellt dies eine Diskriminierung dar. Sogar der Ausschuss zum Schutz der Rechte von Menschen

mit Behinderung ist dahingehend besorgt. Darüber hinaus haben wir auch als Gesellschaft den Auftrag, dafür zu sorgen, dass Diskriminierung abgeschafft wird. In den vergangenen zehn Jahren ist aber auch nicht nichts passiert: Statt vom Prinzip der Fürsorge sprechen wir inzwischen von der Selbstbestimmung von behinderten Menschen. Mit Blick auf den Neubau öffentlicher Einrichtungen hat sich viel hinsichtlich Barrierefreiheit getan. Auch wenn wir an manchen Stellen noch nachbessern dürfen, ist der öffentliche Personennahverkehr an sehr vielen Stellen barrierefreier geworden.

Was hat sich in Stuttgart für Menschen mit Behinderung in den letzten 10 Jahren tatsächlich verändert und wo sehen Sie noch Handlungsbedarf?

Um die Entwicklung Stuttgarts zu einer inklusiven Stadt weiter voranzubringen, haben Oberbürgermeister Fritz Kuhn und der Gemeinderat im städtischen Haushalt 2018/2019 ein „Inklusionspaket“ in Höhe von rund 3,5 Mio. Euro beschlossen. Einige Maßnahmen gründen zum Beispiel auf dem von den BürgerInnen erarbeiteten Fokus-Aktionsplan UN-BRK. Zu den Schwerpunkten zählt die Verbesserung der Wohnsituation: Damit mehr behinderten- und altengerechte Wohnungen entstehen können, gibt es ein Förderprogramm in Höhe von einer Million Euro für die kommenden beiden Jahre. Gefördert wird auch die gleichberechtigte Teilhabe an Erholungs-, Sport- und Freizeitaktivitäten sowie am kulturellen Leben in der Stadt: Für inklusive Freizeitangebote wurde ein Förderbudget von 50.000 Euro jährlich bewilligt. Um Bushaltestellen barrierefrei umzurüsten, hat der Gemeinderat das bisherige Budget auf 900.000 Euro erhöht. Damit Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, das Regelangebot Taxi nutzen können, fördert die Stadt den Umbau von zehn Taxen, um bei

den Taxiunternehmern einen Anreiz für die Umrüstung zu schaffen. Es wird einen Online-Stadtführer für alle entwickelt, für dessen Umsetzung 265.000 Euro und für die Pflege ab 2020 jährlich 43.000 Euro zur Verfügung stehen. Der barrierefreie Umbau eines Bezirksrathauses soll in Höhe von insgesamt 557.000 Euro vorgenommen werden. Auch die politische Teilhabe wird gefördert, so dass unterschiedliche Gemeinderatsitzungen per Live-Stream und mittels eines Gebärdensprachdolmetschers, der in den Stream eingebunden wird, übertragen werden. Die Stadtverwaltung hat neue Stellen geschaffen, um mehr Menschen mit Handicap und gesundheitlichen Einschränkungen zu beschäftigen. Auf Initiative von Sozialbürgermeister Werner Wöfle hat Stuttgart als erste europäische Stadt überhaupt zum Grundsatz Nr. 17 „Inklusion von Menschen mit Behinderung“ der „Europäischen Säule sozialer Rechte“ ein verbindliches Versprechen abgegeben. Für die schwerbehinderten Menschen, die in unserer Stadt leben, wird auch in den nächsten Jahren die Infrastruktur verbessert und weitere Unterstützung erfolgen. Es freut mich, dass der Gemeinderat, Oberbürgermeister und die Verwaltung beabsichtigen, auch für das Haushaltsjahr 2020/2021 wieder entsprechende Vorschläge aufzugreifen und im Haushaltsplan mit Ressourcen für Inklusion und Barrierefreiheit zu hinterlegen. Wichtig ist ja, dass wir nicht stehen bleiben und uns ausruhen, sondern dass wir uns weiter für die Bedürfnisse und Notwendigkeiten der Menschen mit Behinderung einsetzen. Hier hilft ein ganzheitlicher Ansatz, der über die Säulen und Fragen zur Zuständigkeiten in einer Verwaltung hinaus trägt.

Am 6. April spielte der VfB statt mit der normalen Trikotwerbung mit der Botschaft „Brust raus für Inklusion“. Wie finden Sie diese Aktion?

Dass das Thema im Profisport angekommen ist, freut mich sehr. Die Strahlkraft ist enorm und die Begeisterung in einem Stadion kann genutzt werden, um gerade die Barrieren in den Köpfen zu reduzieren. Ich stelle oft fest, dass vielen Menschen, die nicht behindert sind, die keine Familienangehörigen oder Freunde mit Behinderung haben, die nicht in diesem Bereich arbeiten, immer noch wenig Berührungspunkte haben. Es ist großartig zu sehen, dass das Engagement mit einem echten Anliegen und Ernsthaftigkeit verbunden ist – nicht nur an einem einzigen Tag. Wir brauchen diese guten Beispiele jeden Tag, z. B. auch in Ausbildung und Beschäftigung.

Welchen Beitrag leistet in ihren Augen die Selbsthilfe beim Thema Inklusion?

Die Selbsthilfe ist der inklusive Kern unserer Gesellschaft. Auch durch das Bundesteilhabegesetz hat der Peer-to-Peer-Ansatz ein weiteres Gewicht erhalten. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen wird immer wichtig sein, um ganz spezielle Anliegen besprechen zu können. Das betrifft eigene oder gesundheitliche Fragen ebenso wie das persönliche Engagement für andere Betroffene. Wichtig ist, dass wir hier Kooperationen suchen und pflegen. Vielfach haben wir gemeinsame Anliegen. Vernetztes Handeln braucht inklusives

Denken. Wenn wir uns vernetzen und Schnittstellen für unsere Anliegen finden, ist unsere Stimme lauter.

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Kontakt

Ihre Fragen oder Anliegen können Sie persönlich mit Frau Fischer besprechen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle.

Tel. 0711 216-60679
Tel. 0711 216-60743
info.bhb@stuttgart.de

Kurz berichtet



Neu erschienen: Arbeitshilfe Datenschutz für Selbsthilfegruppen

SEKiS Baden-Württemberg (landesweit tätige Einrichtung zur Stärkung der Selbsthilfe im Bundesland) hat eine aktuelle Arbeitshilfe zum Thema für Selbsthilfegruppen veröffentlicht, die bei KISS Stuttgart mitgenommen

oder heruntergeladen werden kann. Die Arbeitshilfe und weitere Infos zum Thema Datenschutz in Selbsthilfegruppen und zur 2018 in Kraft getretenen EU-Datenschutz-Grundverordnung finden Sie hier: www.kiss-stuttgart.de/neue-eu-datenschutzgrundverordnung

Änderung der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen ab 2020

Der Bundestag hat am 14.3. das Terminalservice- und Versorgungsgesetz und somit auch eine Änderung der Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen beschlossen. Ab 2020 wird der Anteil der Mittel, die in der Pauschalförderung bereit gestellt werden, von mindestens 50 Prozent auf mindestens 70 Prozent erhöht. Damit soll gewährleistet werden, so die Begründung, dass die Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen eine ausreichende Basisförderung erhalten. Diese dient der Absicherung der originären und vielfältigen Selbsthilfearbeit sowie für regelmäßig wiederkehrende Aufwen-

dungen wie Miete, Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen etc. Die kassenindividuelle Projektförderung bleibt wie bisher erhalten.

Landesehrennadel für Anneliese Förster

Anneliese Förster, Leiterin der AMSEL-Kontaktgruppe Stuttgart-Mitte, wurde in Anerkennung ihrer besonderen ehrenamtlichen Verdienste für MS-Betroffene mit der Ehrennadel des Landes Baden-Württemberg ausgezeichnet. Obwohl selbst an Multipler Sklerose erkrankt, engagiert sie sich über drei Jahrzehnten ehrenamtlich in dieser Selbsthilfegruppe, seit über 25 Jahren als Kontaktgruppenleiterin. Wir gratulieren herzlich zu dieser Anerkennung für ihr ehrenamtliches Engagement und wünschen weiterhin viel Kraft und Lust für diese wichtige Arbeit.

Aus der Reihe: Beratungseinrichtungen stellen sich vor

Ausbildungscampus – ein Angebot des Stuttgarter Bildungscampus e. V.



Als 2015 hunderttausende Geflüchtete nach Deutschland kamen, gründeten bürgerschaftlich Engagierte landauf landab Freundeskreise und reagierten Institutionen kurzfristig, um die große Zahl von Menschen zu versorgen und vielen von ihnen langfristig das Leben in Deutschland zu ermöglichen. Im folgenden Jahr lud die Bürgerstiftung Stuttgart zu einem runden Tisch ein, um gemeinsam Lösungen zu finden. VertreterInnen von Wirtschaft, Verwaltung und Zivilgesellschaft beschlossen den Ausbildungscampus zu gründen, um die berufliche Integration der Neuankömmlinge zu verbessern. Im Vorstand des Vereins sind alle drei genannten Interessenträger vertreten und arbeiten auf ein gemeinsames Ziel hin – was ziemlich einzigartig ist.

Die Stadt Stuttgart stellte dem Ausbildungscampus zentral neben dem Hauptbahnhof großzügige Räumlichkeiten zur Verfügung. Der Campus ist täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr (Freitag bis 15:30 Uhr) geöffnet. An unterschiedlichen Tagen bieten die IHK, Handwerkskammer, Agentur für Arbeit, AWO, Jobcenter und Arrival Aid Sprechstunden an. Das Herzstück des Ausbildungscampus ist der Treffpunkt, wo es nicht nur Kaffee gibt, sondern auch Platz für Begegnungen.

Zielgruppe

Der Ausbildungscampus ist in erster Linie eine Beratungsstelle für junge ausländische Menschen, die eine

Ausbildung oder Arbeit suchen, er steht jedoch ebenso Deutschen und Menschen jenseits des typischen Ausbildungsalters offen. Unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht und Aufenthaltsstatus zählt der Bedarf. Allerdings hat die Mehrheit der Ratsuchenden einen Fluchthintergrund. Aktuell gibt es in Stuttgart 1.400 anerkannte jugendliche Geflüchtete, von denen 80% vom Ausbildungscampus gehört haben oder schon einmal dort waren. Über die Hälfte dieser Personen nimmt eine Beratung in Anspruch oder nimmt an einem Angebot teil.

Beratung

Die MitarbeiterInnen arbeiten nicht nach der Uhr, sondern nach Bedarf, KlientInnen dürfen so oft kommen, wie sie möchten und sie werden dort abgeholt, wo sie sind. Die Beratung gliedert sich in vier Phasen, die Orientierung (Kompetenz-/Interessenanalyse), die Entscheidung (Praktika, Ausbildung, Arbeit etc.), die Bewerbung (etwa auf einen Ausbildungsplatz) und die Begleitung (wenn KlientInnen beispielsweise wegen Sprachbarrieren, interkulturellen oder schulischen Schwierigkeiten Gefahr laufen, ihren Ausbildungsplatz zu verlieren).

Neben der Beratung gibt es Angebote wie z. B. Nachhilfe, internationale Feriencamps, abwechselnde Kunstausstellungen, Kinderbetreuung während der Frauengruppen und das Mentoring Projekt. Letzteres bringt Azubis aus kleinen und großen Firmen zusammen mit ausländischen Auszubildenden, die sie im Rahmen einer Patenschaft längere Zeit begleiten.

Bürgerschaftliches Engagement und Hilfe zur Selbsthilfe

Neben der Bedarfs- und Prozessorientierung ist die Arbeit des Ausbildungs-

campus ressourcenorientiert und zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Talente, die in jedem unabhängig von Bildungsstand und Herkunft schlummern, zu nutzen. Dies gilt für ehemalige KlientInnen, die gerne ehrenamtlich oder als PraktikantInnen am Ausbildungscampus arbeiten möchten (etwa im Café, bei der Veranstaltungsorganisation, dem Catering, der Nachhilfe) ebenso wie für Deutsche jeden Alters, die die Arbeit im Allgemeinen unterstützen, Kleingruppen unterrichten oder einzelne Personen coachen möchten. So kann jeder gebraucht werden und seinen Ort finden. Innerhalb der horizontalen Strukturen üben bürgerschaftlich Engagierte schnell Partizipation (etwa in Vorstandssitzungen) und übernehmen Verantwortung, indem sie ein eigenes Projekt durchführen. Besonders Geflüchtete, die von der Rolle des Hilfesuchenden in die des Verantwortungsträgers wechseln und mit deutschen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen auf Augenhöhe arbeiten, spüren ihre Wirksamkeit. Insofern wäre die Arbeit des Ausbildungscampus nicht komplett ohne die Mitarbeit der bürgerschaftlich Engagierten und ist Hilfe zur Selbsthilfe.

*Marcela Ulloa,
Kordinatorin Ausbildungscampus
Sarah Naaseh,
bürgerschaftlich Engagierte*



Kontakt

Ausbildungscampus
Marcela Ulloa (Kordinatorin)
0711 914299-22
marcela.ulloa@ausbildungscampus.org
www.ausbildungscampus.org

Die Sputniks e. V.

Russischsprachige Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigungen

Die Sputniks e. V. sind die erste und einzige Vereinigung russischsprachiger Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen in Deutschland. Russischsprachige Menschen bilden mit ca. 3 Mio. die größte Bevölkerungsgruppe mit Migrationshintergrund in Deutschland.

Ca. 100.000 russischsprachige Familien haben Kinder mit Beeinträchtigungen. Bei uns sind ca. 400 Familien deutschlandweit aktiv, davon ca. 70 aus Baden-Württemberg (Stand Mai 2019). Jeden Tag schließen sich neue Familien an.

In Baden-Württemberg haben unsere Eltern 4 Selbsthilfegruppen gegründet – zwei in Stuttgart und je eine in Baden-Baden und Karlsruhe. In Stuttgart, Baden-Baden und Karlsruhe arbeiten diagnosenübergreifende Selbsthilfegruppen. In Stuttgart gibt es zusätzlich die Selbsthilfegruppe „Autismus/Sputnik-Stuttgart“.

Alle Selbsthilfegruppen profitieren von den langjährigen Erfahrungen unseres Berliner Muttervereins. Wir beschäftigen uns mit rechtlichen Fragen im Gesundheitsbereich, mit dem Sozial- und Aufenthaltsrecht und mit dem Bildungssystem in Theorie und vor allem praxisnah auf die Einzelfälle unserer TeilnehmerInnen bezogen.

Auf unserer bundesweiten Internet-Austauschplattform steht neben vielfältigen Austauschfunktionen auch ein virtueller Wissenspool in überwiegend russischer Sprache und in verständlicher Form zur Verfügung. Zu dieser Wissenssammlung steuern wir regionale Informationen aus Baden-Württemberg, wie beispielsweise Landesgesetze, bei.

Unsere Eltern in Stuttgart, Baden-Baden und Karlsruhe treffen sich ein-

mal im Monat. Familien aus der jeweiligen Umgebung schließen sich an. Oft verbinden wir unsere Treffen mit Ausflügen, auch mit unseren Kindern zusammen. Schreib einfach an uns und werde Teil unserer Gemeinschaft! Du bist willkommen mit Deinen Sorgen und Anregungen. Das Schicksal unserer Kinder und unsere Muttersprache verbinden uns.

Die Sputniks e.V. - первое и единственное Объединение русскоязычных родителей детей с особенностями развития в Германии.

Русскоязычное население Германии насчитывает около трёх млн. человек и является крупнейшей диаспорой страны.

Из них порядка 100.000 семей растят детей с инвалидностью и/или хроническими заболеваниями.

Сегодня в нашем Объединении активны около 400 семей со всей Германии, в том числе 70 – в земле Баден-Вюртемберг (по состоянию на май 2019).

В Штуттгарте, Баден-Бадене и Карлсруэ наши родители основали 4 группы взаимопомощи. Три из них - для родителей детей с особенностями развития независимо от диагноза (в каждом из этих городов). И группа для родителей детей с расстройствами аутистического спектра в Штуттгарте.

В помощь баден-вюртембуржцам – опыт берлинских родителей нашего Объединения, которые стали пионерами нашего движения. Каждый день к нам присоединяются все больше и больше русскоязычных родителей. Они обмениваются опытом на ежемесячных встречах,

кроме того непрерывный обмен информацией происходит в онлайн режиме на нашей интернет-платформе.



Мы затрагиваем темы прав в секторе здравоохранения и социального права, вопросах, связанных с регулированием миграционного права, системы образования, а также помогаем в реализации своих прав и обязанностей.

На базе нашей интернет-платформы начиная с 2009 года мы поддерживаем обширный, модерированный пул знаний, который накапливается членами наших тематических групп взаимопомощи. С 2019 года планируется внедрение системы вебинаров.

Мы стремимся предлагать нашим родителям знания в удобной для пользования форме, поскольку зачастую специальная тематическая литература по вопросам медицины или инвалидности без адаптированного перевода является сложной для восприятия пользователей-мигрантов, недавно переехавших в Германию.

Добро пожаловать в наш тесный круг!

Нас объединяют судьбы наших детей.

Kontakt

Sputniks e. V.
Böcklerstr. 2, 10969 Berlin
baden_wuerttemberg@die-sputniks.de
info@die-sputniks.de
www.die-sputniks.de

Queerdenker e. V. – LSBTTIQ+ Jugendgruppe aus Stuttgart



Wer sind wir? Die Queerdenker* sind eine Jugendgruppe aus Stuttgart für LGBTQ+ Jugendliche und junge Erwachsene und Interessierte!

Seit September 2017 treffen wir uns jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr im Jugendhaus Cafe Ratz in Untertürkheim zum gemütlichen Zusammensitzen mit wechselndem Rahmenprogramm. Unser Ziel ist es, queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen Zugang zu einer Gemeinschaft zu bieten, in der sie sich und ihre sexuell-geschlechtliche Identität in einem offenen und bunten Rahmen besser verstehen und lieben



lernen können.

Da wir auch eigene Events wie zum Beispiel ein Festival organisieren und sowohl auf Demos, als auch auf Bildungsveranstaltungen unterwegs sind oder selber sprechen, schaffen wir zusätzlich eine Plattform und Sichtbarkeit für die queere Community.

Außerdem sind wir offen für all jene, die sich mit dem Thema LGBTQ+ auseinandersetzen wollen und interessiert sind.

Unsere Treffen sind für alle Jugendlichen aus dem queeren Spektrum plus Freunde und Familie sowie Menschen, die sich für unser Thema interessieren oder engagieren möchten.

Infos und Kontakt

queerdenker.contact@gmail.com
www.queerdenker-stuttgart.com
instagram.com/queer.denker
www.facebook.com/Queerdenker-Stuttgart

Eltern/Angehörigen Treff von trans*Kindern

Als Mutter oder Vater bin ich überrollt, irritiert, verletzt, erschüttert und hilflos! Es ist schwer, zu akzeptieren, dass mein Sohn meine Tochter / meine Tochter mein Sohn ist.

Nach einiger Zeit sind wir aber oft auch erleichtert, weil wir schon länger gespürt haben, dass unser Kind nicht glücklich ist. Ich weiß endlich den

Grund, weshalb sich mein Kind zurückgezogen und versteckt hat, nicht mehr ins Schwimmbad oder in den Sportverein wollte, nicht mehr aus dem Haus geht oder etliche Kilo zugelegt hat.

Seit nun einem Jahr treffen sich Eltern und Angehörige von trans*Kindern und Jugendlichen jeden 3. Mittwoch von 19:30 bis 21:30 Uhr in den Räumen der KISS. Wir merken hier, dass wir nicht allein sind mit unserer Situation.

Wir unterstützen uns gegenseitig, indem wir uns zuhören und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir tauschen Erfahrungen aus, zur Bewältigung alltäglicher Probleme in Familie, Schule und Ausbildung

sowie zu medizinischen, psychologischen und rechtlichen Fragen. Informationen, Mitgefühl und positives Denken helfen uns selbst und damit auch unseren Kindern in diesem schwierigen Lebensabschnitt voller Überraschungen.

Wir laden betroffene Eltern und Angehörige herzlich zum Mitmachen ein! Bitte kontaktieren Sie uns vor dem ersten Besuch für ein Vorgespräch.

Infos und Kontakt

eltern-t-stuttgart@web.de
oder via KISS Stuttgart
Tel. 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de



Selbsthilfegruppe „Bewegungsfreude für Frauen mit Übergewicht“



Mehr Pfunde auf den Rippen? Na und?! In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Frauen, die sich auch mit ihren Mehrpfunden gerne bewegen. Wir schwimmen und walken hauptsächlich. Gelegentlich gehen wir auf Ernährungsvorträge, zum Tanzen oder Wandern.

Das Schwimmen findet meistens dienstags im Leo-Vetter-Bad statt, manchmal im Mineralbad Cannstatt und im Sommer in Freibädern. Zum Walken treffen wir uns an der Haltestelle „Mineralbäder“ und laufen im Rosensteinpark und im Schloßgarten. Im Eventrestaurant

Rosenau schwoofen wir gerne mal bei der Tanznacht. Gewandert sind wir bisher u. a. im Remstal und bei den Bärenseen. Letztes Jahr haben wir das erste Mal ein Sommergrillfest im Garten einer Gruppenteilnehmerin gefeiert, es wurde viel gelacht und lecker gegessen. Die Tage und Uhrzeiten unserer Aktivitäten machen wir bei unseren Planungstreffen aus. Damit unsere Bewegungstreffen reibungslos ablaufen, haben wir eine WhatsApp-Gruppe gegründet.

Warum machen wir das alles? Damit wir zusammen unsere Kondition

verbessern, Spaß an der gemeinschaftlichen Bewegung haben und uns gegenseitig motivieren, mitsamt unserem inneren Schweinehund rauszugehen. Manchen Teilnehmerinnen hat die Bewegung unterstützend beim Abnehmen geholfen, andere wurden zu noch mehr Bewegung auch außerhalb unserer Treffen aktiviert.

Jeden 3. Dienstag im Monat von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr findet unser Treffen in der KISS Stuttgart statt. Das sind zwei Stunden, die wir zum Austausch untereinander, für Organisatorisches und zum Planen unserer Aktivitäten nutzen. Wer möchte, kann sich Bücher zu den Themen Bewegung, gesunde Ernährung etc. ausleihen.

Konnten wir dein Interesse wecken? Dann komm doch mal bei unserem Planungstreffen vorbei! Wir würden uns sehr über neue Teilnehmerinnen freuen :-)

Infos und Kontakt

via 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

Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten

Es gibt viele Situationen im Leben in denen es heißt Abschied zu nehmen,



von geliebten Personen, Orten, Dingen, 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. Die Gruppe ist für Menschen zwischen 25 - 55 Jahren in vergleichbaren Situationen und 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.

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. Wir möchten die Isolation

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

Für die nachfolgenden Themen werden Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres bei KISS Stuttgart, Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de

Mein Herz lacht e. V. – Hilfe für Eltern chronisch kranker oder behinderter Kinder

Oft fühlen sich Eltern chronisch kranker oder behinderter Kinder im Alltag über-



fordert. So wie die Initiatorin einer neuen Gruppe, deren Sohn mit einem schweren Herzfehler auf die Welt kam. Aus Angst vor Infektionen nahm sie nicht mehr am sozialen Leben teil und vereinsamte. Ohne Hilfe wäre sie in eine Depression gestürzt. Davor möchte sie andere Eltern bewahren und hat den gemeinnützigen Verein „Mein Herz lacht e. V.“ gegründet. Ihr Konzept: Krankheitsübergreifende Selbsthilfegruppen vor Ort und eine Online-Plattform mit Expertenratschlägen und geschlossenem Mitgliederbereich.

Derzeit sucht „Mein Herz lacht e. V.“ betroffene Mamas & Papas in Stuttgart für den Aufbau neuer Gruppen, die sich monatlich zum Austausch und

und das Unverstanden sein, das viele von uns empfinden, durchbrechen, indem wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen. Die Treffen finden an jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Betroffene Menschen sind herzlich willkommen.“



zum wohlverdienten Pausen im Alltag z. B. Pizzaabenden, Yogastunden oder Spaziergängen treffen. Näheres bei KISS Stuttgart oder direkt über gail.mccutcheon@meinherzlacht.de

Diabetes Mellitus Typ 2

Diabetes ist eine facettenreiche Erkrankung, die Betroffene vor zahlreiche Herausforderungen stellt. Jeder Mensch macht dabei eigene, vielfältige Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit. Der Austausch darüber kann nicht nur Entlastung und neue Informationen bringen, sondern zeigen: „Du bist nicht allein“. Durch die Gründung einer Selbsthilfegruppe soll Raum geschaffen werden für Informationen, Austausch, gegenseitige Unterstützung und vieles mehr. Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 2 sind zu den ersten Treffen am 25.06. und am 09.07. je 19:30 - 21:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart herzlich eingeladen.



Oben ohne – Selbsterfahrungsgruppe für Frauen nach Brustamputation

„Ich plane eine Selbsterfahrungsgruppe für Frauen nach Brustamputation. Dabei steht nicht die Krebs-



krankung an erster Stelle, sondern die Situation, als Frau mit einer oder auch keiner Brust mehr - also - oben ohne - zu leben. Es geht mir um ein positives Frauenbild, um Schönheit jenseits von Idealen. Ich wünsche mir Erfahrungsaustausch, dass wir uns gegenseitig bestärken, Informationen weitergeben, Mut machen und auch miteinander lachen. Unser Frauenleben geht weiter.“ B.M. Näheres bei KISS Stuttgart oder direkt über obohstuttgart@web.de

Weitere neue Selbsthilfegruppen/ Gründungsinitiativen

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

Die neue Serie im Heft: Tipps für die Gruppenarbeit

Das Blitzlicht

Natürlich ist hier nicht das Blitzlicht einer Kamera gemeint, sondern eine der bekanntesten Methoden der Gruppenarbeit.

In einer sogenannten Blitzlichtrunde bekommen alle Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Befindlichkeiten, Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen oder Vorschläge bei sich wahrzunehmen und der Gruppe mitzuteilen.

Wie funktioniert eine Blitzlichtrunde?

- Jedes Gruppenmitglied sagt kurz, wie es ihm/ihr ergangen ist, wie es sich fühlt, ob es heute über etwas Bestimmtes sprechen will.
- Alle fassen sich kurz: Umfang pro Person ca. 2 Sätze.
- Jede/r spricht nur über sich, das eigene Befinden und die eigenen Gesprächsanliegen.
- Die anderen hören nur zu. Niemand kommentiert, unterbricht oder bewertet.
- Jede/r kann, niemand muss etwas sagen.
- Aus den einzelnen Blitzlichtern können sich weitere Themen für das Treffen ergeben.

Wann ist ein Blitzlicht sinnvoll?

- Beim Beginn eines Treffens, um das Ankommen zu erleichtern und zu erfahren, wie es einzelnen Mitgliedern z. B. seit dem letzten Treffen oder heute geht.
- Während des Treffens, um ein schnelles Stimmungsbild zu bekommen.
- Am Ende des Treffens, um mitzuteilen, wie z. B. das Treffen für die einzelnen Mitglieder war, und als Abschluss des Abends.

Blitzlichtvariationen

■ Gesprächsrunde:

Die Mitglieder teilen den anderen mindestens ein Beispiel von etwas mit, das seit dem letzten Treffen gut gelungen ist. Dies kann auch etwas ganz Alltägliches sein.

■ Skalierung:

Jede/r ordnet die eigene Stimmung auf einer Skala von 0 (ganz schlecht) bis 10 (wunderbar) ein. „Auf einer Skala von 0 - 10 geht es mir ..., weil ...“

■ Rund und eckig:

Ein Papierkreis und Papierrechteck oder eine Kugel und einen Würfel in die Mitte legen. Alle berichten nacheinander, was seit dem letzten Treffen rund oder eckig lief/läuft.

■ Die Früchte, die ich geerntet hab:

Die Teilnehmenden beschreiben z. B. die Zeit seit dem letzten Treffen oder ein Erlebnis als Frucht. „Die letzte Woche habe ich z. B. eine saure Zitrone, eine süße Banane, eine spritzige Orange, ... geerntet.“

■ Meine Farbe:

In der Mitte liegt eine Anzahl von Karten, Stiften, Papiere etc. in verschiedenen Farben. Jede/r wählt eine Farbe aus. Anschließend sagen die Mitglieder, weshalb gerade diese Farbe ausgewählt wurde. „Meine Farbe heute ist ..., weil ...“ „Die Farbe ... bringt meine Stimmung zum Ausdruck, weil ...“

■ Kino/Zeitungsüberschrift:

Jede/r fasst die Stimmung oder die letzte Woche in einem Filmtitel oder einer Zeitungsüberschrift zusammen. „Würde ich meiner Stimmung / meiner letzten Woche einen Filmtitel / eine Zeitungsüberschrift geben, würde der Film / die Überschrift lauten ...“

■ Stimmungssymbol:

Postkarten, Bilder oder Gegenstände werden in der Mitte verteilt, die Teilnehmenden wählen je ein Symbol für die aktuelle Stimmung aus und teilen mit, wofür es steht.

Dies können z. B. Karten mit Emotions-Fischen (die Fischkarten können bei der KISS Stuttgart ausgeliehen werden) sein.

„Heute bin ich ... (dieser Fisch)“

„So geht es mir gerade ...“

Und nicht vergessen:

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bei allen Fragen rund um das Thema Gruppenarbeit können Sie sich an die KISS Stuttgart wenden unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de



Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Austauschtreffen Impulsreferat: Empathie – Die Kunst mit den Augen der Anderen zu sehen

Zum Austauschtreffen sind Mitglieder aus allen Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Initiativen herzlich eingeladen. Es bietet die Möglichkeit, andere Engagierte kennenzulernen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren.

Am Vormittag führt uns Margit Hägebarth in die Empathie und die gewaltfreie Kommunikation ein.

Jedes Mal, wenn dir wirklich zugehört wird und du verstanden wirst, ohne verurteilt zu werden oder anders sein zu

sollen, kannst du deine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen.

Mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation üben wir:

- bewusst zuzuhören
- präsent und authentisch zu sein
- uns einzufühlen in uns selbst und in andere

Mittags wird ein kostenfreier kleiner Imbiss gereicht.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, Fragen aus Ihrer Gruppenarbeit zu stellen, zu denen Sie von den Erfah-

rungen anderer profitieren möchten. Diese Themen werden in Kleingruppen vertieft.

Termin: Samstag, 21.09.2019, 10:30 – 15:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart

ReferentInnen: Margit Hägebarth, Supervisorin DGsv, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Hilde Rutsch, Dipl. Sozialarbeiterin, KISS Stuttgart

Janne Rauhut, Sozialarbeiterin, B.A., KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 05.09.2019

Farbe ins Leben bringen

Kreativität ist eine Kompetenz, die immer wieder neu beflügelt werden will. Die Arbeit mit inneren Bildern inspiriert uns und bringt Farbe ins Leben. Diese Bilder sichtbar machen, ihnen Form, Farbe und Gestalt zu geben, das erweitert die eigene Kompetenz. Spontaneität und spielerisches Lernen setzen so Ressourcen frei. Die

eigene kreative Quelle wird gestärkt. Jede Form von Gruppenprozess braucht das kreative Miteinander, damit es ein lebendiger Prozess bleibt. Bildnerische Übungen inspirieren die Zusammenarbeit in Selbsthilfegruppen.

Bitte eine Illustrierte und eine Schere mitbringen!

Termin: Samstag, 26.10.2019, 10:00 – 16:30 Uhr

Ort: NABU Naturschutzbund, 5. Stock, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Leitung: Susanne Meger, Dipl. Pädagogin, Kunsttherapeutin

Anmeldung: bis 10.10.2019

Infoveranstaltungen für Interessierte

Infotag mit Kaffee, Tee und Kuchen

Erkrankung? Krise? Umbruch? Neuorientierung? Sucht?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. In der Gruppe finden Sie Verständnis und Unterstützung und teilen Wissen und Erfahrung.

Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche

abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-) finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

Im Vortrag „Selbsthilfegruppen – gemeinsam geht es besser“ gibt Jan Siegert, Sozialarbeiter bei KISS Stuttgart, einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erklärt, wie sie arbeiten und wie man teilnehmen kann. Er stellt außerdem die kostenfreien Beratungs- und Unterstützungsangebote der Selbsthilfekontaktstelle vor und beantwortet bei Kaffee, Tee und Kuchen gern Ihre Fragen.

taktstelle vor und beantwortet bei Kaffee, Tee und Kuchen gern Ihre Fragen.

Termin: Donnerstag, 18.07.2019, 16:00 – 19:00 Uhr

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

Leitung: Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart

Anmeldung: Kostenfreie Veranstaltung für alle, die mehr über Selbsthilfegruppen und KISS erfahren möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

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.

25.09.2019 Bob, der Streuner
Wie eine Katze das Leben eines Straßenmusikanten veränderte – nach einer wahren Geschichte.

20.11.2019 NOKAN – Die Kunst des Ausklangs
Daigo verliert seinen Job als Cellist und arbeitet nun als ritueller Bestatter in Japan. Ein Film, der aus dem Tabuthema Tod ein mit liebevollem Humor gespicktes Lehrstück über das Leben macht.

Termin: jeweils mittwochs um 17:30 Uhr

Ort: Delphi Arthaus 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 Fachleute

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. Mitglieder verschiedener Selbsthilfe-

gruppen werden dabei konkret über ihre Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten.

Ziel dieses Seminars ist es, eine/n medizinische/n Fachangestellte/n der Arztpraxis als zentrale/n Ansprechpartner/in 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, 10.07.2019, 14:30 – 17:30 Uhr

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

Leitung: Daniela Fuchs, KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 30.06.2019

Selbsthilfegruppen – für mehr Lebensqualität

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Leider wissen viele gar nicht, wie groß und vielfältig das Gruppenangebot ist.

Wir bieten Menschen aus dem Gesundheits- und sozialen Bereich an, ihr Wissen über Selbsthilfegrup-

pen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können. Ergänzend zur fachlichen Sicht werden auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen anwesend sein, um ganz konkret über die Erfahrungen zu berichten und Fragen zu beantworten.

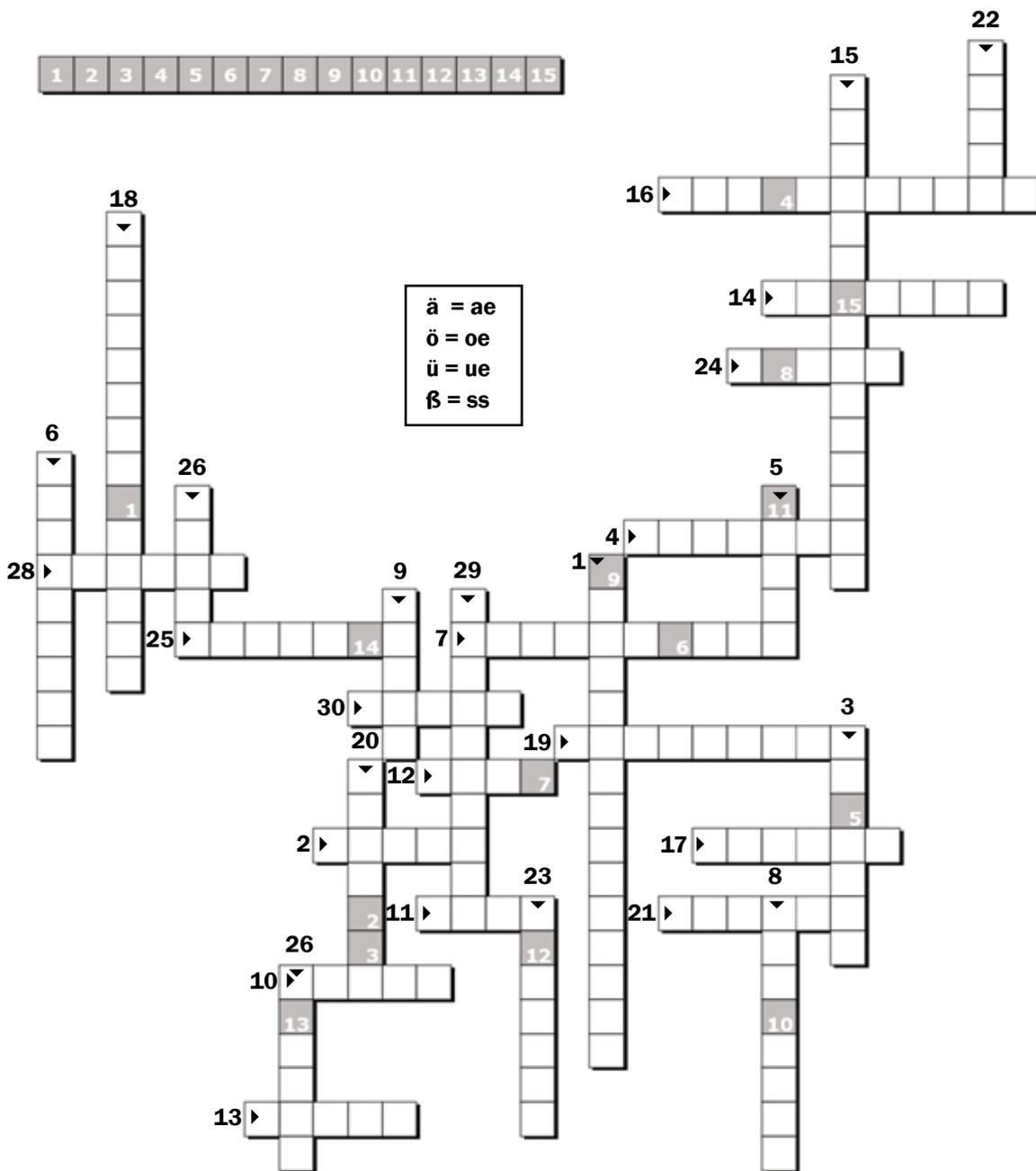
Termin: Freitag, 27.09.2019, 11:00 – 12:30 Uhr

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

Leitung: Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 20.09.2019

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. Aufschieberitis 2. Speisestätte für Studenten 3. Höchster Berg der Erde (Mount ...) 4. Urlauber 5. Unesco Welterbe in BW 6. Stuttgarter Stadtbezirk 7. Krankhaftes Übergewicht 8. Ausstellung von KISS 9. Stuttgarter Volksfestplatz 10. Drogenmilieu 11. Deutscher Schriftsteller (Michael ...) 12. Donauquellfluss 13. Mittelmeerinsel 14. Landeshauptstadt Brandenburg 15. U-Bahn Station in Stuttgart 16. Gebirge in BW 17. Wüste 18. Geistige Turnübung 19. Regierungsbezirk in BW 20. Nadelbaum 21. Frühlingsblume 22. Musikinstrument 23. Fabeltier 24. Stuttgarter Bürgermeisterin (Isabel ...) 25. Wochenendhaus 26. Englische Währung 27. Lustiger Spaß 28. Himmelskörper 29. Sternzeichen 30. Alpentier

Mitmachen und gewinnen

Lösungswort gefunden? Dann schreiben Sie es uns **bis 01.11.2019** 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 einen Kinogutschein für zwei Personen für die Stuttgarter Arthaus Kinos. Die Gewinnerin / der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Lösungswort der letzten Ausgabe: **Jubilaeum**



Bildnachweise

WIR-Magazin 01 | 2019 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Cecilia Castelli, Adobe Stock / S. 2: Cecilia Castelli, Adobe Stock + jpgon, Adobe Stock / S. 3: KISS Stuttgart / S. 4+5+6: Hurca!, Adobe Stock / S. 7: Birgit Wolter / S. 8+9: KISS Stuttgart / S. 10: aleutie, Adobe Stock / S. 11: jpgon, Adobe Stock / S. 13+14: KISS Stuttgart / S. 15: Axel Dressel / S. 17: SEKiS Baden-Württemberg / S. 18: Stuttgarter Bildungscampus e. V. / S. 19: Die Sputniks e. V. / S. 20: Queerdenker e. V. + Ida Liliom + christopheroliver, Adobe Stock / S. 21: blas, Adobe Stock + g215, Adobe Stock / S. 22: Giovanni Cancemi, Adobe Stock + Mein Herz lacht e. V. + Elena Blokhina, Adobe Stock + Dashk, Adobe Stock / S. 23: donatas1205, Adobe Stock / S. 26: CRimages, Adobe Stock / S. 27: styleuneeed, Adobe Stock / S. 28: KISS Stuttgart

Wenn du durch die Hölle gehst, geh weiter.

Winston Churchill



Immer auf dem Laufenden

Newsletter

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

Schauen Sie doch mal in unseren aktuellen Newsletter rein, er bietet wieder viele Informationen für Interessierte und für Selbsthilfegruppen.

Sie können ihn unter www.kiss-stuttgart.de/newsletter lesen oder ganz einfach per E-Mail abonnieren.

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

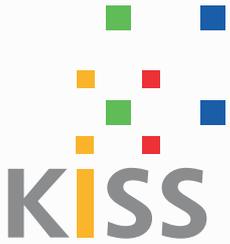
Druck: Göhring Druck

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

