



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

02 | 2019

FRIDAYS FOR FUTURE

EINE SELBSTHILFE-BEWEGUNG VERÄNDERT DIE WELT

30 JAHRE KISS STUTTART

ZUSAMMEN GEMEINSCHAFT BEWEGEN

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

UND WIE MAN SIE ÜBERWINDEN KANN



2 INHALT

THEMENSPIEGEL

- 4 _ 30 JAHRE KISS STUTTART**
Zusammen Gemeinschaft bewegen!
- 8 _ FRIDAYS FOR FUTURE**
Eine Selbsthilfebewegung verändert die Welt
- 11 _ DIE MACHT DER GEWOHNHEIT**
Wege aus dem Kreislauf

AUS DER KISS STUTTART

- 13 Werbung für die Selbsthilfe in Stuttgart
Selbsthilfeförderung
Renovierungsarbeiten
Schließzeiten
Wir gratulieren

AKUELLES

- 14 Gesundheitslotsen für Migrantinnen und Migranten in Stuttgart
Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2020
- 15 SEKiS Baden-Württemberg – die Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene
- 16 Kurz berichtet
- 17 Leben bis zum Schluss –
Charta-Initiative Stuttgart

EINBLICK

- 18 n:ipo – Individuelle Hilfen für Familien nach der Krebserkrankung eines Kindes
- 19 Selbsthilfegruppe Sozialphobie
Gruppen nur für Frauen
- 20 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 21 Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

- 22 Tipps für die Gruppenarbeit: Auflockerungsübungen für Zwischendurch
- 23 Jahresprogramm 2020
- 24 Seminare und Infoveranstaltungen
- 26 Kreuzworträtsel
- 27 Bildnachweise
Zitat
Newsletter
Impressum



4

30 JAHRE KISS STUTTART

- Unsere Geburtstagsfeier stand ganz im Zeichen von Selbsthilfeaktivitäten, die sich von ihren jeweiligen Herausforderungen nicht haben unterkriegen lassen. Im Interview spricht Aufsichtsrätin Waltraud Trukses über die Entwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Stuttgart. ■



11

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

- Alte Laster loswerden oder ungesundes Verhalten wieder ablegen – nicht nur als Neujahrsvorsatz macht es Sinn, schlechten Angewohnheiten den Kampf anzusagen. Wie funktioniert der Teufelskreis der Routine, in dem sich Verhalten verfestigt? ■



8

FRIDAYS FOR FUTURE

■ Junge Menschen auf der ganzen Welt engagieren sich für einen Haltungswechsel zu mehr Nachhaltigkeit und eine lebensfreundliche Zukunft. Weil die Zeit abläuft, den Klimawandel ausreichend abzuschwächen, tun sie das in Protestform, in Stockholm ebenso wie in Stuttgart. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ seit drei Jahrzehnten unterstützen wir von der Fachstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Stuttgart Menschen dabei, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Lesen Sie ab Seite 4 den Bericht von unserer großen Jubiläumsfeier. Im Anschluss gewährt uns Waltraud Trukses, erste hauptamtliche KISS-Mitarbeiterin, im Interview einen Einblick in die Anfangsjahre der Selbsthilfekontaktstelle und wir stellen Ihnen die unserer Arbeit zu Grunde liegende Philosophie vor.

Haben Sie die Person auf unserem Titelbild erkannt? Wahrscheinlich schon, denn Greta Thunberg ist inzwischen international bekannt, dabei hatte sie ihren „Schulstreik fürs Klima“ erst im Sommer 2018 begonnen und damit eine weltweite Bewegung initiiert, die als lokal organisierte Initiative auch in Stuttgart aktiv ist (Seite 8 - 10). Die Illustration stammt vom Künstler Philip Nordström, der ebenso wie Greta aus Stockholm kommt. Mit der Darstellung zeigt er seine Bewunderung für die Resolutheit der jugendlichen Aktivistin, gleichzeitig spiegelt sie die comichaft überhöhte medial vorangetriebene Ikonisierung einer Vorkämpferin für die Anliegen einer ganzen Generation wider.

Im Artikel „Die Macht der Gewohnheit“ geht es um eben diese – und wie man einen eingespielten Verhaltenskreislauf durchbrechen kann. Auf den Seiten 11 und 12 werfen wir einen Blick auf die Mechanismen, die hinter den hartnäckigen Angewohnheiten stehen.

In der Rubrik „Aktuelles“ stellen wir Ihnen ab Seite 14 u. a. das Gesundheitslotsen-Projekt des Gesundheitsamts vor, aber auch die Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene SEKis Baden-Württemberg und die Charta-Initiative „Leben bis zum Schluss“ des Palliativnetzes Stuttgart.

Wie gewohnt präsentieren sich Selbsthilfegruppen und eine Beratungsstelle aus unserer Stadt in eigenen Worten. Ab Seite 20 finden Sie aktuelle Gruppen-Neugründungen und Tipps für die Gruppenarbeit. Wir geben Ihnen einen Ausblick auf das neu erschienene Jahresprogramm 2020, eine Terminübersicht für kommende Veranstaltungen und viele weitere Infos rund um die Selbsthilfe in Stuttgart.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Zusammen Gemeinschaft bewegen!

Jubiläum: 30 Jahre KISS Stuttgart



Auftritt von „So Sick“

KISS Stuttgart ist die unabhängige Fachstelle für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen in der Landeshauptstadt. Im Oktober 2019 feierte die Selbsthilfekontaktstelle ihr 30-jähriges Jubiläum.

Stuttgart ist voller Selbsthilfegruppen – inzwischen sind es über 563 (Stand Dezember 2019), zu den verschiedensten Themen. Auch mehr und mehr selbstorganisierte Initiativen gibt es in der Stadt, wie die Flüchtlings-



Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann

helferkreise oder die Repair Cafés, bei denen Menschen bei Kaffee und Kuchen zusammen ihre kaputten Dinge reparieren. Eine gute Nachricht! Denn all diese unterschiedlichen Gruppen, die nach dem Prinzip „miteinander füreinander“ arbeiten, setzen

der Eitelkeit und Egomane der heutigen Zeit die Prinzipien von Solidarität, Inklusion und Gemeinschaftsgeist entgegen.

Trotzdem sind die Selbsthilfegruppen nicht auf den ersten Blick sichtbar. Kein Wunder, denn viele treffen sich zu Themen, mit denen zwar jeder Mensch irgendwann einmal in Berührung kommt, aber, wenn es dann soweit ist, in der Regel lieber vertraulich damit umgehen möchte: körperliche oder psychische Erkrankungen,



Waltraud Trukses und Hilde Rutsch

Behinderung, Sucht, Lebenskrisen und soziale Problemlagen.

Der einfachste Weg in eine Selbsthilfegruppe führt über KISS Stuttgart. Bei der Beratungsstelle, in deren Räumen täglich Gruppentreffen stattfinden, erfährt man, wie diese Gruppen arbeiten – nämlich als Erfahrungs- und Erlebnisaustausch und Ort der gegenseitigen

Unterstützung von Gleichbetroffenen – und kann sich beraten lassen, welche Gruppe die richtige für einen selbst wäre. Man erfährt, wo sich die gesuchten Gruppen treffen, und wann und wie man teilnehmen kann. Ebenso begleiten die KISS-Mitarbeiter*innen Menschen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen, derzeit ungefähr 35mal pro Jahr. Dank der dauerhaften Unterstützung durch die Stadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Baden-Württemberg sind all diese Angebote kostenfrei.

Jubiläumsfeier mit einzigartigem Bühnenprogramm

Zum 30-jährigen lud KISS Stuttgart ins Bürgerzentrum West ein. Viele Menschen aus Stuttgarter Selbsthilfeszusammenschlüssen und ihre Angehörigen, Kolleg*innen aus anderen Beratungsstellen, Mitarbeiter*innen aus Politik und Stadtverwaltung sowie viele Weggefährt*innen aus drei Jahrzehnten bewegter Entwicklung der Selbsthilfekultur in Stuttgart füllten den großen Saal. Hinter dem Rednerpult leuchtete das Motto des Tages: „Zusammen Gemeinschaft bewegen!“



Die inklusive Tanzkompanie Szene2wei

Moderator Jan Siegert holte gleich zu Beginn nicht nur Rita Wagner, die in Gebärdensprache dolmetschte, sondern auch die Band So Sick auf die Bühne, die mit souligen Balladen aus dem Stand eine emotionale Atmosphäre erzeugten. Die Zweierformation bestand aus Kai „Keyslider“ Krech am Keyboard und Sänger Jean-Marc „SpellfireJaMaL“ Lorber von der Tourette Selbsthilfegruppe. Die Zuschauer*innen wurden begrüßt von Waltraud Trukses, Vorsitzende des KISS-Aufsichtsrates, gemeinsam mit KISS-Vorständin Hilde Rutsch. Die inklusive Tanzkompanie Szene-zwei zeigte anschließend mit einem

Wohnung und ihren einzelnen Zimmern zusammen. Die tolle Zeichnung, die Sie in der nächsten Ausgabe des WIR-Magazins finden werden, stammt übrigens ebenso wie die Zeichnung des KISS-Teams auf der letzten Seite dieses Hefts von der Illustratorin Hanna Wenzel.

Es folgte noch ein Bilderbogen aus



Improtheater der Wilden Bühne



Auftritt des Chors Rosa Note

den vergangenen Jahren Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe in Stuttgart.

Zum Abschluss füllte der schwule Chor Rosa Note den Saal mit seinem berüchtigten Charme und Esprit und natürlich ganz viel tollem Gesang und bester Laune.

Eine wundervolle Feierstunde ging zu Ende. Sanfte Harfenklänge aus der Konserve geleiteten das Publikum hinaus ins Foyer, wo gemeinsam die Sektgläser erhoben wurden. Auf die nächsten 30 Jahre!

Vielen Dank an die IKK Classic für die finanzielle Unterstützung des Jubiläums. Herzlich bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch für die zahlreichen Geschenke und wertschätzenden Rückmeldungen von Einrichtungen und Einzelpersonen, die wir an diesem Nachmittag bekommen haben.

gemischten Ensemble von Menschen mit und ohne Behinderung eine Tanzperformance auf internationalem Niveau, die ein begeistertes und ergriffenes Publikum zurückließ.

Das Grußwort der Stadt überbrachte Dr. Alexandra Sußmann, Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration. Zwischenrein sorgte die Wilde Bühne Stuttgart – die legendäre Theatertruppe aus Schauspieler*innen mit einer Drogenvergangenheit – mit improvisiertem Theater an Klavierbegleitung für Lachen und Erstaunen. Hilde Rutsch fasste dann in Namen der KISS Stuttgart das Wesen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe an Hand eines farbenfrohen Bildes von einer belebten



Gute Gespräche beim gemeinsamen Ausklang

Interview mit Waltraud Trukses, Vorsitzende des Aufsichtsrates von KISS Stuttgart

Gesprächs-Selbsthilfegruppen waren damals in Stuttgart noch unbekannt



Waltraud Trukses war die erste hauptamtliche Mitarbeiterin und Geschäftsführerin unserer Selbsthilfekontaktstelle und arbeitet heute als freiberufliche Supervisorin. Seit 2011 ist sie ehrenamtliche Vorsitzende des Aufsichtsrates von KISS Stuttgart und Vorsitzende des Fördervereins.

Kannte man eigentlich den Begriff „Selbsthilfegruppe“ vor 30 Jahren überhaupt schon und wie viele Gruppen gab es damals ungefähr in Stuttgart?

Der Begriff „Selbsthilfegruppen“ war damals in Stuttgart noch nicht sehr verbreitet. Verbreitet war er sicher im gesundheitlichen Bereich, denn es gab damals schon viele Selbsthilfeorganisationen zu den unterschiedlichsten Krankheiten. Doch in der sozialen Selbsthilfe, in der es um die Unterstützung von Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation geht, war der Begriff noch wenig bekannt. Bevor es die KISS gab, gab es eine bundesweite Gemeindestudie der Herz-Kreislauf-Stiftung, in deren Rahmen Daten über Selbsthilfegruppen auch in Stuttgart gesammelt wurden und schon erste Kontaktstellenarbeit mit Unterstützung der Gerhard-Alber-Stiftung geleistet wurde. Somit war schon etwas Vorarbeit geleistet und nachdem diese Studie auslief, fanden der Leiter des Sozialamtes und die Leiterin des Gesundheitsamtes,

dass es auch in Stuttgart eine Stelle geben soll, die sich mit dem Thema Selbsthilfe befasst. Der gemeinnützige Verein wurde gegründet, mit der Gerhard-Alber-Stiftung wurde ein Träger gefunden, der noch zwei Jahre ein Anschubfinanzierung leistete, der Gemeinderat stieg in die Finanzierung mit ein und wir konnten unsere Arbeit aufnehmen.

Der Anfang ist lange her und ich weiß nicht mehr genau, wieviel Selbsthilfegruppen es damals gab, doch ich schätze es waren ca. 100 -150 Gruppen.

Vor dreißig Jahren war die Selbsthilfeunterstützung noch relativ unbekannt. Was hat Sie damals an der Stelle gereizt?

Gereizt hat mich damals die Möglichkeit etwas Neues aufzubauen, etwas Unbekanntes zu machen und mich in einem neuen Bereich der sozialen Arbeit zu bewegen. In den ersten zwei Jahren haben ich und meine Kollegin alles alleine gemacht. Dies war auf der einen Seite total herausfordernd und auf der anderen Seite habe ich es sehr genossen etwas aufzubauen. Unterstützt wurden wir dabei durch die Fortbildungen der NAKOS (Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen) und den Austausch mit Kolleg*innen aus anderen Bundesländern z. B. Berlin oder Nordrhein-Westfalen, denn dort war die Selbsthilfebewegung schon sehr viel weiter als in Baden-Württemberg. Zwar gab es in Stuttgart damals schon sehr viele Eltern-Kind-Initiativen, die auch eine Form der Selbsthilfebewegung sind, doch deren Intention war ein Betreuungsangebot für ihre Kinder. Gesprächs-Selbsthilfegruppen waren damals in Stuttgart noch unbekannt. Bereichernd war für mich auch die gesamte Geschäftsführung des Vereins zu übernehmen und mich auch in diesem Bereich weiter zu bilden.

Gemeinsam mit Eva Kriwy-Gottschalk haben Sie die KISS aufgebaut. Was war in dieser Zeit besonders eindrücklich/wichtig für Sie?

Besonders eindrücklich war für mich, dass ich Stuttgart bzw. Akteure und Akteurinnen in verschiedenen Arbeitsbereichen noch einmal auf eine ganz andere Weise kennengelernt habe. Auch in meinem beruflichen Verständnis als Sozialarbeiterin bin ich noch einmal ganz neue Wege gegangen. In der Selbsthilfearbeit geht es darum, selber noch viel mehr draußen zu bleiben, es geht darum den Menschen Wege aufzuzeigen, doch die Entscheidung, ob sie diesen Weg gehen bei ihnen zu lassen. Dies war ein Paradigmen-Wechsel für mich. Das fand ich sehr eindrücklich und auch sehr herausfordernd. In meiner weiteren beruflichen Entwicklung war dies eine schöne Entwicklung, zu sehen, wieviel Potential Menschen haben, wenn man ihnen bestimmte Rahmenbedingungen schafft, damit sie dann selber etwas entwickeln können.

Wie hat sich aus Ihrer Sicht die Arbeit der KISS seit dieser Zeit verändert?

Die Arbeit von KISS ist natürlich viel, viel professioneller geworden als wir es damals gemacht haben. Doch schon in unserem ersten Jahr haben wir eine Zeitschrift herausgegeben und hier sieht man gut, wie sich diese im Laufe der Jahre verändert hat. Damals war alles „selbst gestrickt“ und heute ist es natürlich viel schöner und professioneller. Und dennoch glaube ich, dass wir damals den Boden bereitet haben, dass KISS als eine fachliche Stelle wahrgenommen wird, bei der unterschiedliche Personengruppen die Expertise von KISS anfragen können. Zwischenzeitlich ist für mich die KISS aus der Stadtgesellschaft nicht mehr wegzudenken, ist

ein feststehender Begriff im sozialen Bereich der Stadt und dies war am Anfang sicher nicht der Fall. Auch finde ich, dass die KISS inzwischen viel Anerkennung und Wertschätzung bekommt. Sehr verändert hat sich auch die Finanzierung der Kontaktstelle.

Am Anfang war es nur die Gerhard-Alber-Stiftung und die Stadt Stuttgart. Als die Gerhard-Alber-Stiftung ausgefallen ist, hat die Stadt zwar den allergrößten Teil übernommen, doch haben wir es damals auch geschafft, dass das Land teilweise eingestiegen ist. Gleichzeitig mit dem Einstieg des Landes haben wir gemeinsam mit dem Sozialministerium die Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen aufgebaut. Und inzwischen gibt es auch noch eine Regelfinanzierung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Zusammenfassend kann ich sagen, dass sich alles sehr etabliert und professionalisiert hat.

Ist das Prinzip der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im digitalen Zeitalter überhaupt noch von Bedeutung?

Ja, ich glaube es ist weiterhin sehr wichtig. Wenn ich auf die Homepage

gehe, sehe ich, dass sich die Themen von Gruppen verändert haben, doch dass es immer noch sehr viele Gruppen gibt. Und ich glaube auch, dass es auch für Menschen im digitalen Zeitalter notwendig ist, sich persönlich zu begegnen und im persönlichen Kontakt sich auszutauschen, denn dies ist etwas anderes als ein virtueller Austausch. Somit glaube ich, dass es auch in Zukunft notwendig sein wird.

Seit 2011 sind Sie Vorsitzende des Aufsichtsrates der KISS Stuttgart? Was ist hier Ihre Aufgabe?

KISS hat sich entschieden nach 22 Jahren die Vereinsstruktur zu ändern, denn es hat sich in der damaligen Struktur als schwierig herausgestellt einen ehrenamtlichen Vorstand zu finden. Denn auf der einen Seite bedeutet dies, dass jemand die gesamte Verantwortung trägt, aber nicht wirklich in die Arbeit in irgendeiner Form involviert ist. Durch diese Veränderung hat die KISS jetzt eine hauptamtliche Vorständin und einen Aufsichtsrat. Meine Aufgabe als Aufsichtsratsvorsitzende ist gemeinsam mit den anderen Mitgliedern des Aufsichtsrates, den Vorstand einzustellen, die Vorständin in ihrer Arbeit zu begleiten, zu unterstützen und auch zu kontrollieren. Und dies machen

wir in der gleichen Konstellation im Aufsichtsrat, seit es diese neue Struktur gibt. Dies hat sich sehr gut bewährt, denn es gab auch schwierige Phasen, in denen mehr Unterstützung gebraucht wurde. Inzwischen läuft die Zusammenarbeit mit der Vorständin gut und es ist eine gute Mischung von dem was an Unterstützung gefragt ist, gebraucht wird und wie die Arbeit professionell gut geleistet wird.

Was wünschen Sie der Stelle und deren Mitarbeitenden für die nächsten Jahre?

Weiterhin gute Zusammenarbeit miteinander, die Weiterentwicklung der Stelle und die Fähigkeit immer wieder auf neue Anforderung einzugehen, den Blick dafür was das bürgerschaftliche Engagement und die Selbsthilfeunterstützung braucht, die Reflektion darüber, wo die Kontaktstelle hin will und welchen Rahmen und welche personelle Unterstützung sie dafür braucht und das sie weiterhin das Sprachrohr für die Menschen aus der Selbsthilfe ist.

Herzlichen Dank für das Gespräch und den Einblick in die Anfangszeit!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Die Philosophie der KISS Stuttgart

Die Arbeit unserer Fachstelle richtet sich nach einem Leitbild aus, das unsere professionelle Haltung und Arbeitsweise, aber auch unsere Arbeitsaufträge und Zielsetzungen definiert.

Grundlegende Werte der Arbeit:

- Selbstbestimmung und Eigeninitiative als Grundqualitäten menschlichen Seins
- Gemeinschaftliches Handeln und Teilhabe als Grundwerte einer demokratischen Gesellschaft
- Wertschätzung von Erfahrungswissen – in Ergänzung zu Wissen erworben durch Bildung/Ausbildung
- Achtung der verschiedenartigen Ansichten und Lebensweisen

Bezogen auf den Arbeitsauftrag der KISS bedeutet dies:

- KISS Stuttgart unterstützt Menschen in ihrem Bemühen, ihre Belange selbst in die Hände zu nehmen und Lebensqualität – bezogen auf ihr eigenes Leben – selbst zu definieren.
- KISS Stuttgart unterstützt Menschen darin, sich zur Verwirklichung ihrer Vorhaben mit anderen Gleichgesinnten zusammenzuschließen, um gesellschaftliche Wirklichkeit aktiv mitzugestalten.
- KISS Stuttgart unterstützt Menschen dabei, die Vielfalt von Fähigkeiten wahrzunehmen und zu schätzen und das Erfahrungswissen aus

eigenem Er-Leben ernst zu nehmen, wertzuschätzen und als gleichwertiges Wissen neben das Wissen zu stellen, das durch Schule, Ausbildung, Studium erworben ist.

In Erfüllung ihres Arbeitsauftrages unterstützt KISS Stuttgart alle Selbsthilfeinteressierten – ausgenommen sind religiöse und parteipolitische Gruppierungen und solche, bei denen Diskriminierung aus Gründen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität erkennbar ist oder die zu Gewalt aufrufen.

Eine Selbsthilfebewegung verändert die Welt

Fridays for Future

Warum berichten wir über die Fridays-for-Future-Bewegung? KISS Stuttgart unterstützt als Fachstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe alle Gruppierungen, in denen sich Menschen freiwillig unter einem gemeinsamen Thema zusammenfinden, um ohne Gewinnerzielungsabsichten daran zu arbeiten. Dies muss nicht zwangsläufig eine Erkrankung, Behinderung, Sucht oder schwierige Lebenslage, sondern kann auch ein gemeinsames Ziel sein. So steht es auch in unserer Philosophie, die als Leitbild unsere Arbeit für alle Selbsthilfeinteressierten definiert: „KISS Stuttgart unterstützt Menschen darin, sich zur Verwirklichung ihrer Vorhaben mit anderen Gleichgesinnten zusammenzuschließen, um gesellschaftliche Wirklichkeit aktiv mitzugestalten“ (siehe Seite 7).

Fridays for Future (FFF) ist eine internationale, soziale, überparteiliche, unabhängige und dezentral organisierte Bewegung, die sich für möglichst umfassende, schnelle und effiziente Klimaschutz-Maßnahmen einsetzt, um das auf der Weltklimakonferenz in Paris 2015 im Weltklimaabkommen beschlossene 1,5-Grad-Ziel der Vereinten Nationen noch einhalten zu können. Ins Leben gerufen von Schüler*innen und Studierenden, steht die vor allem durch regelmäßige Streiks in Erscheinung tretende Graswurzel-Bewegung allen Menschen offen, die für Klimaschutz auf die Straße gehen wollen. Übergeordnetes Ziel ist die Bewältigung der Klimakrise, die als reale Bedrohung für die menschliche Zivilisation und damit als Hauptaufgabe des 21. Jahrhunderts eingestuft wird. Allein in Deutschland streiken deshalb in Hunderten Orts- und Regionalgruppen bundesweit jeden Freitag Schüler*innen und Student*innen, und mittlerweile auch Menschen aller Altersstufen. Bei den Demonstrationen unterstreichen Grup-

pen wie „Omas for Future“, „Artists for Future“ oder „Entrepreneurs for Future“ (Unternehmen für mehr Klimaschutz), wie breit der gesellschaftliche Konsens inzwischen reicht, dass endlich effektiv gehandelt werden muss.

Wissenschaftliches Fundament

Mittlerweile haben sich zahlreiche Unterstützungsorganisationen gebildet, z. B. die „Scientists for Future“, die sinnbildlich dafür stehen, dass die gesamte Protestbewegung auf wissenschaftlichen Fakten und Berechnungsmodellen fußt und nicht bloß Ausdruck einer idealisierten grünen Lifestyle-Haltung ist.

Dass der Klimawandel durch die Industriegesellschaften verursacht und in den kommenden Jahrzehnten gravierende Folgen für die Menschheit in sämtlichen Weltregionen mit sich bringen wird, ist in Tausenden Studien klar belegt worden: Das Eis der Polkappen schmilzt ab, der Meeresspiegel steigt – mit gravierenden Folgen für Küstenregionen. Extreme Wetterereignisse wie Überschwemmungen durch anhaltende Niederschläge nehmen ebenso zu wie extreme Hitzewellen und Dürren. Viele Pflanzen- und Tierarten werden sich an diese

Veränderungen nicht anpassen können. Durch ihr Aussterben gerät das Ökosystem aus dem Gleichgewicht, was zu weiteren, kaum absehbaren Negativkonsequenzen führt, insbesondere für die Landwirtschaft. Diese Auswirkungen werden sich in den kommenden Jahrzehnten verschärfen und mit großer Wahrscheinlichkeit zu immensen Fluchtbewegungen führen. Die Wissenschaftler*innen betonen auch: Die Maßnahmen der Politik sind bisher zu schwach und wankelmütig, um der sogenannten Klimakatastrophe effektiv entgegenzusteuern. Dabei hatten sich die Staaten der Weltgemeinschaft mit dem Pariser Klimaschutzabkommen von 2015 völkerrechtlich verbindlich dazu verpflichtet, die globale Erwärmung deutlich unter 2 °C zu halten. Alle Länder haben außerdem Anstrengungen versprochen, die Erwärmung auf 1,5 °C zu begrenzen. Dieses Ziel ist aber mit den bisher eingeleiteten Maßnahmen nicht zu erreichen.

Wichtigstes Gremium in Klimafragen ist der Weltklimarat (englisch kurz IPCC) mit Sitz in Genf. Hauptaufgabe dieses zwischenstaatlichen Ausschusses ist das Zusammentragen und wissenschaftliche Bewerten des weltwei-



ten Forschungsstands über die Auswirkungen des Klimawandels und seine Risiken sowie über Strategien zur Minderung seiner Folgen. Dazu beruft der IPCC tausende Wissenschaftler*innen aus aller Welt zur Erstellung der Sachstandsberichte des IPCC. Sie gelten in der Wissenschaft als glaubwürdigste und fundierteste Darstellung bezüglich des naturwissenschaftlichen, technischen und sozioökonomischen Forschungsstandes über das Klima und seine Veränderungen sowie über Möglichkeiten des Umgangs damit. Der Weltklimarat wurde 2007, gemeinsam mit dem ehemaligen US-Vizepräsidenten Al Gore, mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Wenn Sie, liebe Leser*innen, etwas tiefer in die – zugegebenermaßen sehr komplexe – Materie einsteigen und sich ein eigenes Bild machen möchten, können Sie die Publikationen des Weltklimarats hier in deutscher Übersetzung abrufen:
www.de-ipcc.de/128.php

Ursprung der Bewegung

Die FFF-Bewegung geht zurück auf die schwedische Klimaschutzaktivistin Greta Thunberg, die als 15-jährige Schülerin am 20. August 2018 erstmals den Unterrichtsbesuch verweigerte. Stattdessen saß sie täglich während der Unterrichtszeit vor dem schwedischen Reichstagsgebäude in Stockholm und zeigte ein Schild mit der Aufschrift „Skolstrejk för klimatet“ (deutsch „Schulstreik fürs Klima“). Obwohl ursprünglich nur für einen Zeitraum von drei Wochen bis hin zu den Parlamentswahlen geplant, setzte Greta ihre Aktion im Anschluss im wöchentlichen Turnus weiter fort und boykottierte jeden Freitag den Schulbesuch – so lange, bis die Klimapolitik Schwedens den Grundsätzen des Pariser Klimaabkommens entsprechen würde. Die taz hatte bereits am 27. August 2018 über ihren Schulstreik berichtet, jetzt wurden Medien auf der ganzen Welt auf die Aktion aufmerksam. Auf der Plattform Twitter betitelte

Greta ihren Protest mit dem Hashtag #FridaysForFuture.

In kürzester Zeit bildeten sich in anderen Ländern Gruppen, die sich dem Protest anschlossen. Spätestens ab Mitte März 2019 war die Bewegung global geworden. In Deutschland begannen Ende November/Anfang Dezember 2018 die ersten Streiks. Der Ablauf der Proteste ist dabei immer der gleiche: Nach dem Vorbild der Initiatorin gehen Schüler*innen und Student*innen freitags während der Unterrichtszeit auf die Straßen und protestieren. Zusätzlich gibt es Schwerpunktaktionen. Am ersten weltweit organisierten Klimastreik am 15. März 2019 sollen so fast 1,8 Mio. Menschen teilgenommen haben.

Entwicklung in Deutschland

Fridays for Future in Deutschland (FFF) ging im Januar 2019 mit einer eigenen Homepage und Kanälen in sozialen Medien online. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen organisieren sich über verschiedene Messenger, hauptsächlich über in Regionalgruppen unterteilte WhatsApp-Gruppenchats. Greta Thunberg nahm am 1. März 2019 in Hamburg an einer Demonstration auf dem Rathausmarkt teil.

Am 2. Mai 2019 erreichte FFFD, dass die Stadt Konstanz als erste Kommune Deutschlands mit einem einstimmigen Beschluss im Gemeinderat den Klimanotstand ausrief. Alle Entscheidungen der Stadt sollen damit unter Klimavorbehalt gestellt und auf ihre Auswirkungen und ihre Verträglichkeit mit dem Klimaschutz geprüft werden. Andere Städte sollten folgen, auch wenn die Maßnahme unter Lokalpolitiker*innen umstritten ist. In Stuttgart z. B. entschied sich der Gemeinderat dagegen. Bemerkenswert ist jedoch, dass das Europäische Parlament am 28. November 2019 den Klimanotstand ausgerufen hat.

Eine im Abstand von zwei Monaten vom ZDF-Politbarometer wiederholte

Umfrage, wie viele Deutsche der Meinung seien, dass die Schulstreiks zu einer politischen Wirkung führen werden, zeigte, dass immer mehr Menschen mit einem Effekt rechnen. Während die erste durchgeführte Befragung im April 2019 ergab, dass 37 Prozent der Befragten Auswirkungen erwarten, waren es bei einer zweiten Ende Juni schon 51 Prozent.

Vom 31. Juli bis zum 4. August 2019 fand in Dortmund der erste FFFD-Sommertag in Deutschland statt, an dem mehr als 1.700 Menschen teilnahmen.

Was will Fridays for Future erreichen?

„Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr unsere Zukunft klaut!“ – so lautet der Slogan der deutschsprachigen FFF-Demonstrationen. Generelle Ziele der Bewegung sind, auf klimapolitische Missstände aufmerksam zu machen und Maßnahmen für den Klimaschutz einzuleiten. Insbesondere soll die Einhaltung des Übereinkommens von Paris sichergestellt werden. Klimapolitik solle sich nicht nur auf Konzerne beziehen, die durch Kohleabbau CO₂-Emissionen fördern, sondern insbesondere auf die Menschen, die unter den Folgen leiden und keine klare, sichere Zukunft vor sich haben. Klimapolitik wird somit als soziale Politik gesehen. Der Streik sei laut FFF nicht gegen Schulen und Universitäten gerichtet, sondern soll zum Handeln ermahnen. Man brauche nicht für eine Zukunft zu lernen, die nicht lebenswert sei. Diesen existenziellen Anforderungen wird seitens FFF mehr Wert beigemessen als dem freitäglichen Schulbesuch. Die Kernforderung ist: „Handelt endlich – damit wir eine Zukunft haben!“ Die Proteste fordern ein Ende des Abbaus fossiler Brennstoffe (Energiewende), stattdessen eine Steigerung der Investitionen in erneuerbare Energien und einen Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs (Verkehrswende). Auch ein aktives Wahlrecht bereits mit 16

Jahren zur Steigerung der Mitbestimmungsmöglichkeiten junger Menschen wird angestrebt.

Ziele für Deutschland

Am 8. April 2019 veröffentlichte Fridays for Future Deutschland einen Forderungskatalog mit kurz- und langfristigen Zielen. Sie wurden zusammen mit Wissenschaftlern entwickelt (explizit wurden die HTW Berlin und das Fraunhofer-Institut für Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik erwähnt) und fordern insbesondere eine Senkung der Treibhausgasemissionen in Deutschland bis 2035 auf netto null, eine Umsetzung des Kohleausstiegs bis 2030 und einen Wechsel in der Energieversorgung auf 100% erneuerbare Energien bis 2035. Dazu sollen so schnell wie möglich Subventionen für fossile Energien abgeschafft und eine Kohlenstoffsteuer von ca. 180 Euro pro Tonne eingeführt werden.

Ortsgruppe Stuttgart

„Hallöle, wir sind die OG Stuttgart, wir können zwar kein Deutsch, aber Streiken können wir. Jeden Freitag versammeln wir uns um 11 Uhr vor dem Rathaus (sollte das anders sein kündigen wir das auf Social Media Seiten an).“ So stellen sich die Organisator*innen der Stuttgarter FFF-Initiative auf www.fridaysforfuture.de/ortsgruppen/stuttgart vor. Wie und wann begann der Protest eigentlich in Stuttgart?



Charlotte von Bonin

Zwar wird als erster FFF-Streik in Deutschland der am 7. Dezember 2018 in Bad Segeberg angegeben, aber auch in Stuttgart hatte es da schon eine erste Aktion gegeben, wie uns eine der Gründerinnen, die 22-jährige Charlotte von Bonin, in einem Gespräch am Rande einer Demonstration erläuterte. Die Studentin der Philosophie und Gesellschaftsgestaltung hatte sich am 30. November 2018 in der Nacht vor ihrem ersten Streik gemeinsam mit ihren Mitstreiterinnen Nisha Toussaint-Teachout und Yvonne Sauter über Whatsapp verabredet, am nächsten Tag auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt zu demonstrieren. Nachts um drei wurden noch schnell die ersten Schilder gemalt. Zwischen den Marktständen suchten die jungen Protestierenden am nächsten Tag aktiv das Gespräch mit den Besucher*innen, von denen sie viel Zuspruch für ihre Aktion erhielten. Zunächst stand man zu fünft auf dem Weihnachtsmarkt, dann zu siebt, bald waren es schon 60 Personen, die mit Schildern, Transparenten und Sprechchören auf ihren Protest aufmerksam machten.

Ab dem vierten Streik versammelten sich die jungen Aktivst*innen vor dem Rathaus, wo sie den Entschluss fassten, das Gespräch mit Oberbürgermeister Fritz Kuhn zu suchen. Über 100 von ihnen standen deshalb eines Tages unangekündigt vor seinem Arbeitszimmer, das sich nach einiger Wartezeit schließlich öffnete. Nach dieser ersten Begegnung, bei der sich das Stadtoberhaupt verständnisvoll für das Anliegen zeigte, fanden die Stuttgarter Klimademos regelmäßig jeden Freitag auf dem Marktplatz statt. Zum 15. Streik am 15. März 2019 erschien OB Kuhn selbst auf der Streikbühne, um mit den Protestierenden zu sprechen und sich den Fragen zu stellen. Inhaltlich befürwortet er den Protest und sieht ihn auf Grund der fundamentalen Bedeutung des Themas auch als Hoffnungssignal für viele Erwachsene bzw. Ältere in Stutt-

gart, wie der SWR noch am selben Tag berichtete.

Die Organisator*innen waren bald gut genug vernetzt, um auch größere Demonstrationen anzustoßen. Highlight war der Globale Klimastreiktag am 20. September 2019, wo in Stuttgart rund 30.000 Teilnehmende in einem Protestzug durch die Straßen zogen. Am 29. November 2019 – ausgerechnet am „Black Friday“, dem von Amazon populär gemachten Schnäppchentag – waren es noch einmal ca. 10.000 Menschen, die lautstark eine grundlegende öko-soziale Wende von Politik und Gesellschaft einforderten und dazu aufriefen, die eigenen Konsumgewohnheiten kritisch zu hinterfragen. Grundsätzlich beobachten die Organisator*innen aber zum Jahresende ein Nachlassens des „Drucks von der Straße“. Zu den Hochzeiten im Sommer 2019 waren Freitag noch 500 - 1.000 Menschen zu den Streiks gekommen, wie Aktivist Jonathan Heckert Mitte November der Stuttgarter Zeitung mitteilte. Inzwischen sind es im Schnitt um die 100. Dies mag zwar auch an den winterlichen Wetterverhältnissen liegen, aber insgesamt erfordert es natürlich einen langen Atem, den Protest so lange aufrecht zu erhalten, bis die Politik endlich auf die zentralen Forderungen der Bewegung eingeht.

Aber trotzdem wird weiter gestreikt. Jede Woche, freitags 11 Uhr vor dem Rathaus, wie auch Charlotte von Bonin betont. Wie Interessierte ihre Arbeit denn am besten unterstützen können, wollen wir am Ende unseres Gesprächs noch wissen. „Für unser Anliegen Partei ergreifen, egal ob in sozialen Medien oder persönlichen Gesprächen. Und natürlich zu den Klimastreiks am Freitag kommen!“ antwortet sie mit einem überzeugten Lächeln. Jeder könne mitmachen, denn nur gemeinsam kann etwas bewegt werden. Eine echte Selbsthilfebewegung eben.

Wege aus dem Kreislauf

Die Macht der Gewohnheit

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – und diese Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag, ob wir es wollen oder nicht. Das morgendliche Zähneputzen, der erste Griff zum Kaffee, der abendliche Griff in die Kartoffelchipstüte. Manche Gewohnheiten erleichtern uns den Alltag, weil sie unseren Kopf freimachen für wichtigere Dinge, andere sind schädlich und wir nehmen uns vor, sie zu ändern. Und wer von uns wüsste nicht, dass eine solche Veränderung nicht leicht gelingt. Wir haben nur eine Chance, unsere Gewohnheiten zu verändern, wenn wir verstehen, wie sie funktionieren.

Was sind Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Handlungen, Gedanken oder Gefühle, die unser Gehirn immer wieder automatisch und unbewusst aktiviert. Mehr als 40% Prozent unsere alltäglichen Entscheidungen laufen nach einem unbewussten Programm ab.

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass es in unserem Gehirn unterhalb der Großhirnrinde ein Areal gibt, in dem diese Gewohnheiten abgespeichert werden – die sogenannten Basalganglien. Dieser Bereich unseres Gehirns ist dafür verantwortlich, dass wir uns bei gewohnheitsmäßigen Handlungen nicht mehr überlegen müssen, was genau wir in welcher Reihenfolge tun.

Wenn eine Gewohnheit erst einmal in Gang gesetzt ist, dann können wir auf diese Basalganglien mit unseren Absichten kaum zugreifen, denn diese Steuerung liegt in einem Bereich des Gehirns, der nicht bewusst kontrolliert werden kann. Natürlich macht dieses System Sinn, denn ohne diese Automatismen wäre unser Gehirn mit den vielen Anforderungen heillos überfordert. Auch geben sie uns Sicherheit und Stabilität.

Die Macht der Gewohnheitsmuster

Laut Forschern des Massachusetts Institute of Technology laufen alle Gewohnheitsmuster nach dem gleichen Prinzip ab.



■ Auslöserreiz

Der Auslöser startet die Gewohnheit. Dies kann z. B. ein Geräusch sein, eine Handlung anderer Menschen, ein Geruch oder ein visueller Eindruck.

■ Routine

Die Gewohnheit folgt auf den Auslöserreiz in gleichförmiger Art und Weise. Dies kann ein typisches Verhaltensmuster oder eine regelmäßige Wiederholung einer bestimmten Handlung sein z. B. eine Zigarette beim Frühstück.

■ Belohnung

Das ist der Vorteil, den man von der Durchführung der Gewohnheit erhält. Belohnungen können vielfältig sein, sind jedoch irgendetwas, das ein gutes Gefühl vermittelt oder einen aufmuntert.

Wird die Belohnung als positiv empfunden, werden Sie den Kreislauf das nächste Mal wiederholen, wenn der Auslöserreiz wieder auftritt. Durch diese ständige Wiederholung werden Verhaltensweisen irgendwann zur Routine. Und unser Gehirn gewöhnt sich schnell an diese Routinen. Dazu gibt es einen interessanten Selbsttest: Falten Sie die Hände, als wollten Sie beten. Jetzt wechseln Sie die Position Ihrer Daumen, so dass der untere zu-

oberst liegt. Soeben hat Ihr Gehirn den routinierten Pfad verlassen. Wie fühlt es sich an? Komisch? Ungewohnt? Unangenehm? Verwirrend?

Die US-Psychologin Dana Markova hat herausgefunden, dass Menschen rund zwei Wochen brauchen, um sich sogar bei solch einer simplen Übung umzugewöhnen.

Wenn schon derart einfache Handlungen schwer zu ändern sind, wie schwierig gestaltet sich erst die Veränderung gewichtigerer, möglicherweise alltagsbegleitender Gewohnheiten?

Das Gehirn kennt „nicht“ nicht

Ich will nicht mehr rauchen! Nie wieder Schokolade zum Frühstück! Solche Vorsätze kennen viele. Doch je lauter wir es sagen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir es wieder tun. Ein Grund dafür ist, dass das Gehirn Verneinungen nicht verarbeiten kann. Diese Tatsache verdeutlicht folgendes Experiment. Denken Sie NICHT an einen blauen Eisbären. Was ist als erstes in Ihrem Kopf aufgetaucht? Vermutlich das Bild eines blauen Eisbären. Merke: Ihr Gehirn kann das Wort „nicht“ nicht verarbeiten und tut so, als gäbe es dieses Wort nicht. Somit sagen Sie „ich will nicht mehr rauchen“, doch Ihr Gehirn verarbeitet „ich will mehr rauchen“. Somit entsteht etwas, was Sie eigentlich vermeiden wollten.

Gewohnheiten ändern in 7 Schritten

Gewohnheiten sind wie „Trampelpfade“ in unserem Gehirn – ausgetreten und bequem zu gehen. Und viele Menschen haben Probleme mit Veränderungen. Wer also eine neue Gewohnheit etablieren will, kann nicht „im alten Trott“ bleiben, sondern muss einen neuen Trampelpfad anlegen. Und dies gelingt nicht von heute auf morgen, sondern verlangt Arbeit, Ausdauer und Selbstdisziplin. Folgende 7 Schritte helfen dabei:

1. Gewohnheit erkennen

Der erste Schritt, um eine lästige Gewohnheit zu ändern, ist einfach: Erkennen und benennen Sie die schlechte Angewohnheit, die Sie ändern wollen.

2. Auslöser identifizieren

Für jede Gewohnheit gibt es einen Auslöser – den sogenannten „Trigger“. Das können sein:

- Gefühle – Immer wenn ich aufgeregter bin, rauche ich eine Zigarette.
- Orte – Wenn ich ins Büro komme, koche ich als erstes immer einen Kaffee.
- Tages- oder Uhrzeiten – Am Sonntag esse ich immer Brötchen zum Frühstück.
- Personen – Wenn meine Mutter zu Besuch kommt, umarme ich sie immer.
- Handlungen – Nachdem ich den Briefkasten geleert habe, lege ich den Schlüssel immer auf die Kommode.

3. Alternativen finden

Wenn Sie eine alte Gewohnheit ablegen wollen, überlegen Sie sich eine sinnvolle Alternative. Zum Beispiel Kaugummi kaufen statt zur Zigarette zu greifen. Am besten ändert man eine Gewohnheit, wenn sie sofort und vollständig durch eine andere abgelöst wird. Nur auf die Handlung zu verzichten ohne eine alternative Routine zu schaffen, erhöht die Rückfallgefahr. Wichtig ist auch, dass die neue Ange-

wohnheit Ihnen Spaß macht und Sie davon überzeugt sind, dass sie auch Sinn macht bzw. Ihnen Vorteile bringt.

4. Erfolge belohnen

Belohnen Sie sich auch für erste kleine Erfolge! So etabliert sich die neue Gewohnheit am besten, denn das Unterbewusstsein lernt, dass sich die neue Gewohnheit lohnt. Die Belohnungen können extern sein (zum Beispiel ein Orangensaft nach dem Joggen) oder intern. Interne sind in der Regel besser, denn sie sind jederzeit verfügbar.

5. Kontrollinstanzen finden

Dafür gibt es zwei Wege und jede*r muss für sich herausfinden, welches die passende Strategie ist.

- Äußere Kontrollinstanzen
Sprechen Sie mit z. B. Freund*innen oder Familie über Ihre Erfolge, denn wer sich beobachtet fühlt, schafft sich selbst hilfreichen sozialen Druck. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann motivieren und über Rückschläge hinweghelfen zum Beispiel der Besuch einer Selbsthilfegruppe.
- Innere Kontrollinstanzen
Dokumentieren Sie Fortschritte, denn dies verhindert den Selbstbetrug und Ihr Fortschritt wird deutlicher und motiviert zusätzlich. Rückschläge und Rückfälle werden kommen, doch wenn Sie auf die Dokumentation ihrer Erfolge und auch Misserfolge verzichten, besteht die Gefahr, dass Sie häufiger unbewusst rückfällig werden.

6. Versuchungen meiden

Vermeiden Sie alles, was zu den alten Routinen führen können. Sie wollen abnehmen? Kaufen Sie keine Chips! Machen Sie sich bewusst, dass in der Übergangsphase die alte Routine viel stärker ist als das Neue. Das Gehirn wird alles dafür tun um in die alte Bahn zurück zu kommen. Nur mit viel Disziplin und Willenskraft können Sie dagegen ansteuern und es ist gut, wenn Sie Ihre äußeren Versuchungen und auch Ausreden kennen.

7. Disziplin üben

Der letzte Schritt ist vermutlich der schwerste, denn das Gehirn ändert sich nicht von heute auf morgen. Es braucht Zeit und Disziplin. Laut einer Studie am University College in London sind es im Schnitt 66 Tage. Doch je komplexer die Handlung, desto mehr Zeit braucht es, bis diese zum Automatismus wird.

Gründe, warum die Verhaltensänderung doch schief gehen kann

Hier drei der bekanntesten Hindernisse:

Auslöser nicht bekannt oder falsch identifiziert

Wichtig ist, den richtigen Auslöserreiz zu finden, denn eine Gewohnheit kann auf einem oder mehreren Auslösern basieren z. B. Langeweile, Stress oder Frust. Bleiben welche unerkannt, dann leben sie einen permanenten Kampf mit diesen Versuchungen.

Falsche Motivation

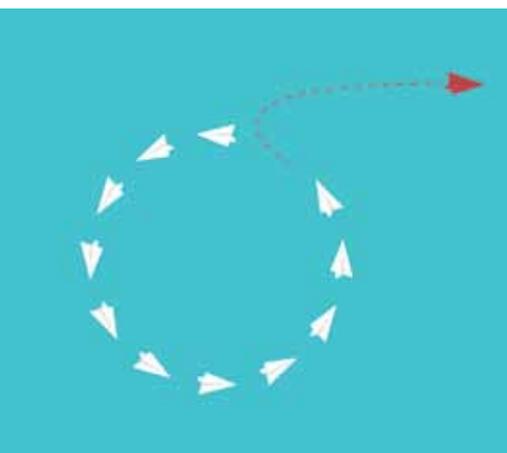
Für die Veränderung Ihrer Routinen brauchen Sie Disziplin. Und nur wenn Ihre Motivation stimmt und Sie wirklich das Gefühl haben, etwas Sinnvolles zu tun, werden Sie durchhalten.

Zu viel auf einmal

Versuchen Sie nicht zu viel zu ändern, sondern konzentrieren Sie sich auf eine Gewohnheit, die Sie ändern wollen. Der Hirnforscher Gerhard Roth rät „bei großen Zielen hilft es, sie in kleine Schritte zu unterteilen – und diese jeweils zu belohnen. Dabei sollte man dann die Abstände zwischen den Belohnungen vergrößern und sie ihrer Art variieren“. Sonst würden auch diese zur Gewohnheit und der Belohnungseffekt nutzt sich auf die Dauer ab und die Belohnung wird zur Gewohnheit.

Und wie Johann Wolfgang von Goethe schon sagte:

„Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun“.



Werbung für die Selbsthilfe in Stuttgart



Was gibt es Neues in der Öffentlichkeitsarbeit der KISS Stuttgart?

Im Oktober 2019 lief wieder unser Wikinger-Kinospot (siehe www.kiss-stuttgart.de/wikinger) in den Innenstadtkinos und auf Youtube. Und

wundern Sie sich nicht, wenn Sie ihn auch einmal in einer anderen Stadt in Deutschland sehen sollten. Eine Handvoll Selbsthilfekontaktstellen aus verschiedenen Bundesländern fanden unseren Spot so gut, dass sie ihn für sich adaptiert haben.

Auch die neuen KISS-Postkarten „Gold“ in den City-Cards Ständern überall in der Stadt erfreuten sich wieder großer Beliebtheit. Neu sind außerdem kostenfrei bestellbare A4-Plakate, gedacht für Kliniken, Praxen, Beratungsstellen o.ä., die üblicherweise keinen Platz zum Aushängen großer Plakate haben.



Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V

Durch die gesetzlichen Änderungen zum 01.01.2020 wird der Anteil der Mittel, die in der Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen bereitgestellt wird von mindestens 50 auf mindestens 70 Prozent erhöht. Für die Projektförderung stehen zukünftig 30% der Mittel zu Verfügung.

Diese Umverteilung der Mittel führte in Baden-Württemberg zu Verände-

rungen in der Förderung auf allen Ebenen der Selbsthilfe, sowie zu neuen Antragsformularen.

Für die örtlichen Gruppen bedeutet dies, dass die Kosten, die bisher in der Pauschalförderung gefördert wurden, auch weiterhin gefördert werden. Jedoch müssen in Zukunft die Kosten für die Erstellung von Flyern, Homepages, Plakate etc. sowie Qualifizierungen auch in der Pauschalförderung beantragt werden.

In der Projektförderung werden weiterhin zeitlich und inhaltlich begrenzte Vorhaben gefördert. Da die Mittel jedoch begrenzt sind, ist es sinnvoll den Antrag frühzeitig zu stellen.

Alle weiteren Informationen zur Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen finden Sie auf unserer Homepage unter www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfefoerderung2020

Renovierungsarbeiten

Die KISS wird neu gestrichen, der Flur wurde bereits renoviert und erstrahlt in neuem Glanz. Im Laufe des Jahres 2020 folgen noch die Büros und in unserer Sommerschließzeit die Gruppenräume.

Schließzeiten

Für Ihre Planung:
KISS Stuttgart ist geschlossen vom 24.12.2019 bis zum 06.01.2020 sowie vom 17.08. bis 30.08.2020.

WIR gratulieren

- 100 Jahre Volkshochschule Stuttgart
- 100 Jahre AWO Stuttgart
- 60 Jahre Malteser Hilfsdienst
- 35 Jahre Lagaya
- 25 Jahre Trott-war
- 20 Jahre Deutsch-Türkisches Forum Stuttgart
- 20 Jahre TEB Selbsthilfe e. V.
- 20 Jahre SLLM – Selbsthilfegruppe

- von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Multiplem Myelom in Stuttgart und Umgebung
- 15 Jahre Freiwilligenagentur Stuttgart
- 10 Jahre Spielerselbsthilfegruppe Stuttgart
- 10 Jahre Patienten-Informationszentrum (PIZ) am Marienhospital Stuttgart

Gesundheitslotsen für Migrantinnen und Migranten in Stuttgart

Wie kann ich gesünder leben? Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem? Welche Untersuchungen werden bei meinem Kind durchgeführt? Welche Impfungen brauche ich? Die Themen rund um Gesundheit und Krankheit sind so vielfältig wie die Einstellungen je nach Herkunftsland dazu. Insbesondere das deutsche Gesundheitssystem ist für viele Migrant*innen oft schwierig zu verstehen, auch aufgrund sprachlicher und kultureller Unterschiede. Knapp 45 Prozent aller Einwohner*innen in Stuttgart haben einen Migrationshintergrund und über 60 Prozent aller Kinder und Jugendlichen. Um diese Menschen in all ihren Fragen rund um die Gesundheit aufzufangen, hat das Gesundheitsamt im Oktober 2018 das Projekt „Gesundheitslotsen für Migrantinnen und Migranten in Stuttgart“ ins Leben gerufen. Bisher wurden schon 25 ehrenamtliche Migrant*innen zu sogenannten Gesundheitslotsen ausgebildet. Die Lots*innen bieten für größere und kleinere Gruppen kostenfreie Informationsveranstaltungen über das deutsche Gesundheitssystem und über verschiedene Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention an. Wichtig ist dabei, dass die Lots*innen zusätzlich über die entsprechenden Hilfesysteme in Stuttgart informieren. In der Regel finden die Veranstaltungen in der entsprechenden Muttersprache statt. Derzeitige Themen sind z. B. gesunde Ernährung, Bewegung, gesunde Zähne

und Mundgesundheit, Kindergesundheit oder gesund älter werden. Weitere Themen werden je nach Bedarf hinzukommen.

Die Gesundheitslotsen, 19 Frauen und 6 Männer, kommen aus der Türkei, Jordanien, Libanon, Mexiko, Eritrea, Kolumbien, Irak, Iran, Syrien, Ägypten, Kasachstan und aus Afghanistan, bzw. haben ihre Wurzeln in diesen Ländern. Ihre Motivation ist meist sehr ähnlich: „Wenn ich meinen Landsleuten gesundheitlich helfen will und ihnen sagen will, wo sie Hilfe finden können, muss ich besser Bescheid wissen. Deshalb habe ich mich entschieden, Gesundheitslotsin zu werden. Ich will zwischen den Kulturen einen Austausch schaffen“, so Frau Kadrye Aslan aus der Türkei. Ergänzend dazu sagt die mexikanischstämmige Gesundheitslotsin Angélica Cruz Aguilar das: „Das deutsche Gesundheitssystem ist sehr komplex und das Thema Gesundheit interessiert mich schon immer. Als Gesundheitslotsin kann ich selber so viel lernen und gebe dieses Wissen gerne weiter“. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielseitig: Die Veranstaltungen können u.a. in Stadtteileinrichtungen, Begegnungsräumen, Familienbildungsstätten, Kirchengemeinden, Moscheen, Kulturzentren oder Sportvereinen angeboten werden.

Interessenten an Informationsvermittlungen für Migrant*innen in

verschiedenen Sprachen, zu bestimmten Themen rund um Gesundheit, Gesundheitsförderung und Prävention sowie um das deutsche Gesundheitssystem können sich sehr gern bei uns im Gesundheitsamt melden und werden dann an die Lots*innen weitervermittelt (siehe Kontaktdaten). Auch wenn Sie selber Interesse haben, eine Gesundheitslotsin oder ein Gesundheitslotse zu werden, freuen wir uns über Ihre Anfrage. Im Januar 2020 starten die neuen Schulungen. Für das nächste Jahr suchen wir v.a. Lots*innen aus Afrika, Asien, Osteuropa, Griechenland, Italien und Spanien.

Das Projekt des Gesundheitsamts und der Gesundheitskonferenz der Landeshauptstadt Stuttgart wird unterstützt durch die Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg, aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung BW sowie der Unfallkasse BW.

Infos und Kontakt

Gesundheitsamt Stuttgart
Birgit Gmelin-Gossweiler
Sachgebiet Strategische
Gesundheitsförderung
Schloßstraße 91, 70176 Stuttgart
Tel. 0711 216-25458
gesundheitslotsen@stuttgart.de
www.stuttgart.de/
gesundheitslotsen

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2020

Sie sind maximal 35 Jahre alt und besuchen eine Selbsthilfegruppe? Dann könnten Sie an einem sehr intensiven Austauschwochenende teilnehmen! Vom 24.04. bis 26.04.2020 findet in Duderstadt das fünfte Bundestreffen Junge Selbsthilfe statt, das von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung

und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) und einem Organisationsteam durchgeführt wird. Junge Selbsthilfeaktive aus ganz Deutschland sind eingeladen, Chancen und Rahmenbedingungen von Selbsthilfe für Menschen in jüngeren Lebensaltern zu diskutieren und neue Projektideen zu entwickeln. Teilnehmen können rund



70 Selbsthilfeaktive im Alter zwischen 18 und 35 Jahren. Anmeldeschluss ist am 15.01.2020. Weitere Infos unter www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen

SEKiS Baden-Württemberg – die Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene

Vielleicht ist Ihnen im Zusammenhang mit dem Thema Selbsthilfe schon einmal der Begriff SEKiS Baden-Württemberg begegnet und Sie haben sich gefragt, wer oder was sich dahinter verbirgt. Vielleicht lesen Sie diesen Begriff heute auch zum ersten Mal. Hinter SEKiS verbirgt sich die 2018 neu geschaffene Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene.

Bereits vor 3 Jahren, beim Festakt zum 25-jährigen Jubiläum der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (LAG KISS), appellierte Hilde Rutsch an die politisch Verantwortlichen, eine hauptamtliche Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene zu fördern.

Wie die KISS Stuttgart gibt es derzeit landesweit 23 regionale Selbsthilfekontaktstellen und 12 Selbsthilfeunterstützungsstellen. Diese bieten einen Überblick über das gesamte Selbsthilfespektrum im Einzugsgebiet. Sie unterstützen Menschen bei der Suche nach einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe oder bei der Gründung einer neuen Gruppe. Neben diesen Kernaufgaben sind in den letzten Jahren eine Fülle an Aufgaben für die Selbsthilfekontaktstellen dazugekommen. Dies liegt u. a. an der stetig wachsenden Anerkennung der Selbsthilfe im Gesundheitswesen und des daraus resultierenden Anspruchs in den maßgeblichen Gremien mitzuwirken. Zukünftig wird SEKiS diese Aufgaben bündeln und koordinieren. Die Selbsthilfeunterstützung soll dadurch themenübergreifend gefördert und weiterentwickelt werden.

Dies geschieht zum einen durch die Fachberatung und Vernetzung der regionalen Selbsthilfekontaktstellen, durch die Koordination und Organisation des Fachaustausches

von Mitarbeiter*innen der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG KISS) und durch die Kooperation mit relevanten Einrichtungen und Akteur*innen rund um die Selbsthilfe in Baden-Württemberg. Die SEKiS möchte auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam machen und Informationen für alle Interessierten aufbereiten und bereitstellen. Zum anderen vertritt SEKiS die Selbsthilfeunterstützung in landesweiten Gremien. In Zusammenarbeit mit den professionellen Selbsthilfeunterstützer*innen sollen fachliche Impulse für die Selbsthilfe gesetzt werden. Wie kann der Zugang zur Selbsthilfe auch für junge Menschen gestaltet werden? Wie kann man einem Gruppensterben entgegenwirken? Wie finden mehr Menschen mit Migrationshintergrund den Weg in die Selbsthilfe? Welche neuen Wege müssen professionelle Selbsthilfeunterstützer*innen in den nächsten Jahren gehen? Welche Veränderungen kommen auf uns zu und wie können wir diese, in Sinne eines selbstfreundlichen Klimas, mitgestalten? Diese und eine Vielzahl weiterer Fragen und Aufgaben wird sich die SEKiS zukünftig annehmen.

SEKiS ist online!

Nach umfangreicher Vorarbeit ist die SEKiS am 1. Juli online gegangen. Die neu gestaltete Homepage www.sekis-bw.de bietet einen umfassenden Überblick über die professionelle Selbsthilfeunterstützung im Bundesland. Neben allgemeinen Informationen zur Selbsthilfe gibt es über eine einfache Such-

SEKiS

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN
BADEN-WÜRTTEMBERG

funktion einen direkten Link zu den Kontaktdaten der regionalen Selbsthilfekontakt- und -unterstützungsstellen. Unter dem Menüpunkt „Aktuelles“ findet man Informationen zu derzeitigen Projekten und Veranstaltungen. Außerdem gibt es unter dem Menüpunkt „Material“ die Möglichkeit Dokumentationen, Arbeitshilfen oder weitere Informationsmaterialien herunterzuladen.

1. Fachtag der SEKiS Baden-Württemberg

„Migration und Selbsthilfe – Teilhabe durch Engagement!?“ lautete der Titel des ersten Fachtages der SEKiS Baden-Württemberg. Rund 65 Teilnehmer*innen aus den verschiedensten Bereichen wie Selbsthilfeorganisationen, Migrantenorganisationen, Multiplikator*innen aus dem Feld der Migration, Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung sowie professionelle Selbsthilfeunterstützer*innen fanden am 1. Juli den Weg ins Stuttgarter Literaturhaus. Mit einem Vortrag und ver-



Referent*innen und Organisator*innen des 1. Fachtags

schiedenen Workshops am Nachmittag näherten sich die Teilnehmenden dem Thema an. Man beschäftigte sich mit zukünftigen, neuen Wegen in der Selbsthilfe und konnte so Impulse für die tägliche Arbeit mitnehmen.

SEKiS-Team und Trägerverein

Der im Herbst 2017 gegründete gemeinnützige Verein „Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V.“ ist Träger von SEKiS. Mitglieder sind Träger der Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg. SEKiS wird durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziert, die dafür gemeinschaftlich Mittel aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V zur Verfügung stellen; mittelfristig ist eine zusätzliche Förderung durch das Sozialministerium

angestrebt. Eigenmittel des Trägers komplettieren die Finanzierung.

Das Team der SEKiS besteht aus zwei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, die



Tanja Diehl (l.) und Annika Bantel (r.)

sich in der Wahrnehmung der Aufgaben ergänzen. Als gelernte Industriekauf- frau und mit dem Studium Gesundheitsmanagement (B. A.) nimmt Annika Bantel die Leitungsaufgaben wahr und vertritt die SEKiS „nach außen“. Die Verwaltungsaufgaben übernimmt Tanja Diehl. Die Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen bringt als gelernte Krankenschwester und langjähriges Mitglied einer Selbsthilfegruppe viel praktische Erfahrung mit in die SEKiS.

Infos und Kontakt

SEKiS Baden-Württemberg
Tel. 0711 45149290
info@sekis-bw.de
www.sekis-bw.de

Kurz berichtet



Brad Pitt spricht über Zeit bei den Anonymen Alkoholikern

Hollywood-Star Brad Pitt (55) hat offen über sein früheres Alkoholproblem gesprochen. Er sei anderthalb Jahre zu den Anonymen Alkoholikern gegangen, sagte er der Zeitung New York Times. „Da sitzen all diese Männer um dich herum, offen und ehrlich auf eine Art und Weise, von der ich noch nie gehört hatte“. Es sei ein sicherer Ort ohne Schuldzuweisungen gewesen. Auch habe keiner aus der Gruppe Pitts Geschichten an die Medien verkauft. „Es war wirklich sehr befreiend, die eigenen hässlichen Seiten bloßzulegen. Das ist sehr wertvoll.“

Freundeskreis-Kampagne „Du kannst!“

Auf der neuen Internetseite www.freundeskreis-finden.de möchten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe besonders junge Leute ansprechen. „Du kannst“ lautet das Motto der Kampagne für junge Suchtkranke 20+.

Auf der Seite werden nicht nur das Thema „Sucht“ und Möglichkeiten der Begleitung aufgezeigt, junge Betroffene aus den Freundeskreisen kommen zu Wort und berichten über ihre Sucht. Das soll ein Mutmacher sein zu einem Weg zurück zu sich selbst und zu neuer Entfaltung.

Stiftung Warentest testet Apps gegen Depressionen

Psychische Probleme online behandeln? Die schlechte Versorgungssituation für Menschen mit psychischen Erkrankungen hat im Bereich der digitalen Anwendungen einen neuen Markt entstehen lassen. Der unübersichtliche Dschungel aus Online-Angeboten birgt gegenwärtig für die Nutzer*innen mehr Risiken als Chancen, solange noch keine seriösen Zer-

tifizierungsverfahren bestehen. Jetzt hat sich auch die Stiftung Warentest mit dem Thema beschäftigt, jedoch verengt auf eine einzelne psychische Krankheit. In der Juliausgabe haben die Tester mit Unterstützung von Fachgutachtern die acht relevantesten „Selbsthilfe-Apps“ zum Thema Depression unter die Lupe genommen.

Eine Zusammenfassung des Testberichts finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de/swt-depressions-apps

Ausbildungscampus Stuttgart ausgezeichnet

Wir gratulieren herzlich: Der Ausbildungscampus Stuttgart, den wir im letzten Heft vorgestellt haben (WIR 01-2019, Seite 18) ist von Bundeskanzlerin Angela Merkel als eines der zehn wichtigsten Projekte bundesweit mit dem Nationalen Integrationspreis geehrt worden.

Die Beratungseinrichtung bietet u. a. Nachhilfe- und Mentorenprogramme für junge Menschen mit und ohne Fluchterfahrung sowie für Unternehmen an.

Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland

Leben bis zum Schluss – Charta-Initiative Stuttgart

Die meisten Deutschen möchten zu Hause sterben, tatsächlich sind es knapp 40%. Zunehmende Individualisierung (>50% Singlehaushalte in Stuttgart), Ausdünnung familiärer Netzwerke, demographische Entwicklung und zunehmende Lebenserwartung lassen keine Umkehrung des Trends erwarten, sondern vergrößern die Frage nur: Wie gelingt es, dass Menschen das Ende ihres Lebens dort verbringen können, wo sie sich geborgen fühlen? Pflegekräftemangel und Kostensteigerungen im Gesundheitswesen verschärfen die Situation. Und neben Zahlen gibt es auch qualitative Entwicklungsbedarfe – in einer Befragung des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes 2016 schätzten nur 49% der Befragten die Schmerztherapie eines nahestehenden Menschen im Krankenhaus als gut ein.

Vor diesem Hintergrund haben bis heute über 2.000 Organisationen und Institutionen sowie 26.000 Einzelpersonen – darunter auch zahlreiche Politiker*innen und Kommunen – die Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland unterzeichnet. Diese Charta bündelt Leitsätze, Aufgaben, Ziele und Handlungsempfehlungen, um die Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland zu verbessern. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Einzelne, der betroffene Mensch: www.charta-zur-betreuung-sterbender.de

Mit der Veranstaltungsreihe „Leben bis zum Schluss“ wird die Charta-Initiative Stuttgart vom 30.09.2019 bis 30.06.2020 die zentralen Botschaften der Charta an unterschiedliche Orte der Stadt tragen, ins Gespräch kommen, diskutieren und Unterschriften sammeln. Außerdem soll die Charta an Verantwortliche gebunden und damit in Stuttgart langfristig gefestigt/verstetigt werden. Nach der

Eröffnung folgten und folgen weitere Veranstaltungen wie der Gottesdienst zum Welthospiztag, das Podiums- und Publikumsgespräch „Pflegedienst Familie – zwischen Verlässlichkeit und Verlassensein“, die Filmschau „Wir sterben“, der „Letzte Hilfe Kurs“ und vieles mehr. Weitere Infos finden Sie auf www.leben-bis-zum-schluss.de

Auftaktveranstaltung unter der Paulinenbrücke

Für die Eröffnungsveranstaltung mit dem Performance-Künstler Thomas Putze (www.thomasputze.com) und dem Wort-Künstler Jan Siegert (KISS Stuttgart) wurde bewusst ein öffentlicher Ort in der Stadt gewählt, um das Thema „Sterben und Tod“ in die Stadtgesellschaft zu tragen und an die „Graswurzeln“ der Hospizbewegung zu erinnern. Wo bis zum Frühjahr 2018 unter der Paulinenbrücke noch ein Parkplatz war, befindet sich nun ein Experimentierfeld für die Themen des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Die Installation und Performance basiert auf der Auseinandersetzung mit den Leitsätzen der Charta. Thomas Putze findet für die Situation und die Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen eine eindrückliche wie einfache Formensprache. Abstrakte Begriffe wie „Hülle“, „Verlass“, „abhängig“ und „eingebunden sein“ wurden in der Performance sinnlich erfahrbar gemacht. Mit der Brechung und Auflösung von festgefahrenen Sprichwörtern stieß Jan Siegert die Auseinandersetzung mit den Themen Sterben und Tod neu an. Die bestmögliche Versorgung sterbender Menschen fordert Individualität, keine Gemeinplätze - aus allseits bekannten Sprichwörtern wurden irritierende „Strichwörter“, z. B.: „Je später der Abend, desto schöner die Gäste Vorstellung, dass es ein Leben nach diesem Leben gibt.“ Mehr dazu auf www.kiss-stuttgart.de/leben-bis-zum-schluss



Charta unterzeichnen

Die Charta-Initiative Stuttgart wurde ins Leben gerufen durch Engagierte von Brückenschwestern Stuttgart, Diakonie-Klinikum Stuttgart, Hospiz St. Martin, Hospiz Stuttgart, Klinikum Stuttgart, Palliative-Care Team Stuttgart, Parkheim Berg und Robert-Bosch-Krankenhaus mit seinem Standort Klinik Schillerhöhe.

Auch KISS Stuttgart gehört zu den Institutionen, die die Charta unterzeichnet haben, und beteiligte sich mit der Vorführung des Films „Nokan – Die Kunst des Ausklangs“ an der Veranstaltungsreihe.

Falls Sie als Privatperson oder Einrichtung die Charta ebenfalls unterzeichnen möchten und/oder eine Veranstaltung beitragen möchten, wenden Sie sich bitte an die unten stehende Koordinierungsstelle.

Infos und Kontakt

Koordination Palliativ-Netz
Stuttgart
c/o Bürgerstiftung Stuttgart
Katja Simon
katja.simon@buergerstiftung-stuttgart.de
Dr. Katrin Gebicke
hannakatrin.gebicke@buergerstiftung-stuttgart.de
www.leben-bis-zum-schluss.de

Neue Beratungsstelle

n:ipo – Individuelle Hilfen für Familien nach der Krebserkrankung eines Kindes

n:ip  nachsorge: individuell.
psychosozial. onkologisch.
förderkreis krebskranke kinder e.v. stuttgart

Jedes Jahr erhalten etwa 2.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland die Erstdiagnose Krebs, rund 90 davon in Stuttgart. Krebs ist bei Kindern bis 15 Jahren immer noch die zweithäufigste Todesursache. Etwa 80 Prozent aller jungen Krebspatient*innen gehen heute aber krebsfrei nach Hause. Der Preis sind jedoch intensive und langwierige Therapien, die körperliche, psychische oder soziale Belastungen mit sich bringen. Ehemalige Patient*innen sind in ihrer Lebensqualität auch nach Ende einer erfolgreichen Therapie oft stark eingeschränkt. Da die psychosoziale Betreuung im Krankenhaus mit der Entlassung endet, fühlen sich viele Familien bei der Rückkehr in den Alltag allein gelassen. Die schwierige Zeit im Krankenhaus, die Sorgen und Ängste, hinterlassen Spuren. Bei der Rückkehr der Kinder und Jugendlichen in Kindergarten, Schule oder Beruf können unerwartete Probleme auftreten. Die Angst vor einem Rückfall beschäftigt Familien genauso wie Erziehungsfragen im Umgang mit den Kindern nach dieser Ausnahmesituation. Das soziale Umfeld reagiert oft irritiert: Das Kind ist doch wieder gesund und alle sollten glücklich sein. So einfach ist das in vielen Fällen nicht. Hier Abhilfe zu schaffen, ist das Ziel der neuen Nachsorgeberatungsstelle n:ipo des Förderkreises krebskranker Kinder e. V. Stuttgart. Zwei Mitarbeiterinnen kümmern sich um die Familien nach der Therapie.



Der Name „n:ipo“ steht für „Nachsorge: individuell, psychosozial, onkologisch“. Neben den jungen Patient*innen selbst hat das Beratungsteam auch Eltern und Geschwister, Großeltern und den Freundeskreis, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Ausbildungsbetriebe und andere Personen des sozialen Umfelds der Betroffenen im Blick. Da Spätfolgen häufig erst Jahre nach Therapieende auftreten, richtet sich das Angebot auch an junge Erwachsene, deren Erkrankung im Kindesalter bereits viele Jahre zurückliegt. Auch Familien, die mit dem Verlust des eigenen Kindes zurechtkommen müssen, finden nach diesem schweren Schicksalsschlag Begleitung und Unterstützung in der n:ipo Beratungsstelle. Denn Nachsorge endet nicht mit dem Tod eines Kindes.

Die Hilfestellungen sind vielfältig und individuell: Angeboten werden Einzel-, Paar- und Familienberatungen, offene Informationsabende für Eltern und eine Elterngruppe, in der Platz für ungezwungene Gespräche mit anderen Eltern ist, die Ähnliches erlebt haben. Die erlebnispädagogisch orientierte Geschwistergruppe bietet den Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum, in dem sie ihren Bedürfnissen nachgehen können. Aufgrund der Erkrankung des Geschwisterkinds müssen sie neben alltäglichen Belastungen und Entwicklungsaufgaben noch weitere Belastungen bewältigen. Außerdem gibt es die Kinder- und Jugendgruppe „KiJuNa“, in der Patient*innen gemeinsam mit ihren Geschwistern Ausflüge unternehmen. So sollen die Lebensqualität, Selbständigkeit und Selbstbestimmung der ehemaligen Patient*innen und Geschwister verbessert werden.

Für Trauernde besteht neben Beratungsgesprächen die Möglichkeit,

im Café Lichtblick mit Familien, die ebenfalls ein Kind verloren haben, in Kontakt zu kommen. Familien können belastende Erlebnisse aufarbeiten und lernen, mit den Folgen der Erkrankung umzugehen. Auch konkrete Hilfe bei der Suche nach finanzieller Unterstützung, bei sozialrechtlichen Fragen und dem Formulieren von Anträgen wird geleistet. Für die Schwierigkeiten der betroffenen Familien soll durch intensive Netzwerkarbeit zudem Verständnis bei beteiligten Institutionen wie Schulen, Ausbildungsstätten, Kindertagesstätten geweckt werden.

Da die Kosten dieser Beratung nicht von den Krankenkassen übernommen werden, trägt der Förderkreis krebskranke Kinder e. V. Stuttgart das komplette Angebot aus Spenden. Etwa 50 Prozent des Projekts finanziert für die ersten drei Jahre der Verein Herzenssache, die Kinderhilfsaktion von SWR, SR und Sparda-Bank.



Infos und Kontakt

n:ipo Beratungsstelle
Förderkreis krebskranke Kinder e. V.
Stuttgart
Ansprechpartnerinnen:
Lisa Fischer und Mira Fürst
0711 25394848
nachsorge@foerderkreis-krebs-
kranke-kinder.de
www.nipo-stuttgart.de

Selbsthilfegruppe Sozialphobie

Fällt es Ihnen schwer, Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen?

Haben Sie das Gefühl, Sie sind langweilig und keiner möchte engeren Kontakt mit Ihnen haben?

Fühlen Sie sich oft minderwertig und denken andere sind mehr wert als Sie?

Fühlen Sie sich in der Gegenwart von anderen Menschen unwohl?

Wer nicht länger unter seiner Phobie leiden möchte, kann in unserer Selbsthilfegruppe Unterstützung von Gleichbetroffenen erfahren und gemeinsam

können andere Verhaltensweisen entwickelt und ausprobiert werden.

Wir treffen uns in ungeraden Kalenderwochen dienstags von 19:30 -

21:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Betroffene können unangemeldet zu jedem Gruppentreffen kommen.



Selbsthilfegruppen im Fetz – Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V.

Gruppen nur für Frauen

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen

- Fühlen Sie sich oft matt und müde?
- Kommen Sie morgens schlecht aus den Federn?
- Sind Sie oft traurig und mutlos?
- Fallen Ihnen alltägliche Aufgaben schwer?
- Hat der Arzt/die Ärztin bei Ihnen eine Depression diagnostiziert?
- Suchen Sie Anschluss an Frauen, denen es ähnlich geht?

Dann kommen Sie zu uns. Wir sind die Selbsthilfegruppe „Frauen mit Depressionen“. Wir hören einander zu und unterstützen uns gegenseitig. Neue Frauen sind herzlich willkommen!

Die Treffen finden 14-tägig donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr im Fetz, Schloßstr. 98 in 70176 Stuttgart statt.

Gesprächsgruppe für Lesben ab 35

Wir tauschen uns über Themen aus wie: Lebensgestaltung als Lesbe, Coming-out, Diskriminierung, Beziehungen, Single-Lesben-Sein und was uns und dich bewegt.

Wir treffen uns 14-tägig montags in den geraden Kalenderwochen von 19:30 bis 21:30 Uhr im Fetz und freuen uns über neue Frauen.

StuBi-Gruppe Stuttgarter bisexuelle Frauen

- Wenn Du zur Zeit eine Frau liebst, Dir aber auch vorstellen kannst, Männer zu lieben oder umgekehrt,
- Wenn Du Single bist, Dich aber zu beiden Geschlechtern hingezogen fühlst,
- Wenn Du Dich darüber austauschen möchtest, ohne sofort in eine Schublade gesteckt zu werden,

- Wenn Du das Besondere schätzt, Dich mit Frauen auszutauschen,

... dann bist Du herzlich willkommen!

Die Gruppe trifft sich 14-tägig (in den ungeraden Wochen) montags um 18:30 Uhr im Fetz. Nähere Informationen bekommt ihr direkt von der Kontaktfrau der Gruppe unter StuBi-Gruppe@web.de oder im Fetz.

Infos und Kontakt

Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V.
Schloßstr. 98
70176 Stuttgart
Tel. 0711 2859001
Tel. 0711 2859002
info@frauenberatung-fetz.de
www.frauenberatung-fetz.de
www.facebook.com/Fetz.Frauenberatung

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



Angehörige von inhaftierten Straftäter*innen

Mit einer Inhaftierung müssen sich nicht nur die Betroffenen auf eine neue Situation einstellen. Auch die Verwandten und Angehörigen sind maßgeblich von Veränderungen betroffen. Plötzlich werden sie mit für sie völlig neuen Problemen und Situationen konfrontiert und müssen alleine mit all den Themen zurechtkommen. Dabei kommen viele Fragen auf: Wie läuft ein Besuch im Gefängnis ab? Welche Rechte haben Angehörige? Neben den organisatorisch-rechtlichen Fragen beschäftigen viele Angehörige aber auch alltägliche und seelische: Wie erkläre ich den Gefängnisaufenthalt den Kindern? Wie gehe ich mit der Situation um? Was kommt nach dem Gefängnisaufenthalt? Solche und andere emotionale Aspekte, aber auch die rechtlichen Fragestellungen können in dieser Selbsthilfegruppe thematisiert werden. Gespräche, gegenseitiges Verständnis, Gemeinsamkeit und Erfahrungsaustausch können helfen, einen Umgang mit der belastenden Situation zu finden.



Narzissmus-Opfer

„Leben wir in einer ‚narzisstischen Gesellschaft‘? Zumindest ist es wahrscheinlich, dass die Zahl der Narzisst*innen (genauer: derjenigen Menschen, mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung) höher ist als bisher angenommen. Narzisst*innen nehmen ihre Opfer gezielt für sich ein – um sie dann abzuwerten, zu manipulieren und (früher oder später) wieder fallen zu lassen. ‚Narzisstischer Missbrauch‘ (so der Fachbegriff) folgt einem Kreislauf, der für die Opfer nur schwer zu durchschauen und aufzubrechen ist. Die Selbsthilfegruppe soll die Möglichkeit geben, sich im Kreis von Betroffenen zu artikulieren und zu verstehen, was passiert ist. Und das heißt vielleicht: einen Schritt zu machen auf dem Weg zurück zu sich selbst.“ anonym



Oben ohne - Selbsterfahrungsgruppe für Frauen nach Brustamputation

„Ich habe eine Selbsterfahrungsgruppe für Frauen nach Brustamputation ins Leben gerufen, bei der nicht die Krebserkrankung an erster Stelle steht, 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. Erste Termine haben bereits stattgefunden. Weitere Treffen finden an jedem dritten Montag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart statt. Betroffene können unangemeldet zu den Treffen kommen.



Bluthochdruck-Selbsthilfe-Gruppe Stuttgart

Menschen mit Bluthochdruck (Hypertoniker*innen) für die Krankheit zu sensibilisieren und Hilfen aufzeigen – das war der Gedanke eine Selbsthilfegruppe in Stuttgart zu gründen. Ziel der Gruppe ist es, Menschen zusammen zu bringen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben, etwas dagegen zu tun. Informations- und Erfahrungsaustausch, Anregungen erfahren, Neues hören und lernen, Motivation und Unterstützungen zu bekommen. Nähere Informationen über blutdruckgruppe-stuttgart@mail.de oder <https://www.hochdruckliga.de/veranstaltungen-fuer-patienten.html>



Zeitbank Stuttgart

Oft fällt es mit zunehmendem Alter schwerer bestimmte Dinge des täglichen Lebens selbst zu bewältigen, z. B. das Erledigen von Gartenarbeiten, Haushaltsarbeiten, Einkäufe. Aber auch Familien könnten Hilfe, z. B. zur Kinderbetreuung brauchen und gleichzeitig gibt es Menschen, die Freude daran haben, anderen zu helfen. Eine Zeitbank bietet die Gelegenheit zusammenzufinden und gibt dem Ganzen einen organisatorischen Rahmen, z. B. in Form eines Vereins. Hier finden Menschen zueinander und bieten ihre Fähigkeiten anderen Mitgliedern an, im Gegenzug erhalten sie Hilfe bei anderen Tätigkeiten. Die

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

Für die nachfolgenden Themen werden Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres bei KISS Stuttgart.



50+, alleinlebend und Krebs

„Sie sind neu betroffen, noch mitten in der Behandlung, mit Spätschädigungen oder schon medizinisch geheilt. Ich plane eine Selbsthilfegruppe / einen Gesprächskreis um sich auszutauschen, sich weiterhin zu informieren, um nicht mehr unvorbereitet in dieses „tiefe Loch“ zu fallen, den Körper zu stärken und Lebensfreude wieder zu gewinnen oder zu erhalten.“ U. H.

Angehörige von Messies

Auch Angehörige von Messies sind stark von den Zuständen in der Woh-

Treffen finden einmal pro Monat nach Absprache in Stuttgart-Bad Cannstatt statt. (Quelle: www.zeitbankplus.eu)



Lichen Sclerosus

Wir sind eine Gruppe von Lichen Sclerosus Betroffenen, die sich über den Verein Lichen Sclerosus kennen-

nung betroffen, erst recht, wenn sie als Partner*in oder Kinder im selben Haushalt wohnen. Der eigene seelische Zustand verschlechtert sich zunehmend mit. Wie sollen Angehörige darauf reagieren? Mit liebevollem Verständnis und ausharren in der Hoffnung, dass sich irgendwann etwas ändert? Mit der Aufforderung für Ordnung zu sorgen, notfalls mit externer psychologischer Hilfe oder Aufräumbearbeitungen? Mit der Drohung, das Entsorgen selbst in die Hand zu nehmen? Oder gar mit der Drohung auszuziehen, verbunden mit Trennungsoption? Diese und andere Fragestellungen können in der Selbsthilfegruppe thematisiert werden, um einen besseren Umgang mit der belastenden Situation und auch



Lösungswege zu finden. Angehörige können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

gelernt hat. Bei LS handelt es sich um eine seltene Krankheit der äußeren Genitalien mit Vernarbung und Schrumpfung der Haut und des Bindegewebes, verbunden mit extremen Juckreiz und Schmerzen.

Wahrscheinlich eine Autoimmunerkrankung, bisher nicht heilbar.

Wir treffen uns, um uns gegenseitig mit Rat und Tat zu unterstützen, auf dem neuesten Stand der medizinischen Versorgung zu bleiben, Kontakt zu halten und uns auszutauschen. Neue nehmen bitte zuerst Kontakt per E-Mail an stuttgart@lichensclerosus.ch auf.



Schwangerschaftsabbruch mit oder ohne Komplikationen

„Jede*r hat ein Datum, dass das Leben verändert hat. Der 27.01.2017 hat mein (unser) Leben verändert.“

Ich suche Frauen, die ungewollt schwanger wurden und einen Schwangerschaftsabbruch (mit oder ohne Komplikationen) durchlebt haben. Es geht mir um Erfahrungsaustausch, Leidenswege und Berichte, wie ihr seitdem mit dem Erlebten umgeht. Denn niemand ist allein.“ L. C.
Betroffene können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Tipps für die Gruppenarbeit

Auflockerungsübungen für Zwischendurch



Fünf Beispiele fürs Energietanken, um wieder wacher und aufmerksamer zu werden oder um einfach nur die Atmosphäre aufzulockern.

Wetter-Massage

Sich selbst massieren, während folgende Geschichte erzählt wird. Die/der Erzählende macht beim Erzählen immer die Handlungen vor:

Einige von euch waren vielleicht schon in Asien. Dort scheint oft die Sonne (dabei den ganzen Körper mit den Handflächen abreiben, auch den Kopf und die Haare). Spürt Ihr sie auf Eurem Körper? Plötzlich kommt ein leichter Regen (mit den Fingern leicht erst Kopf, dann Körper antippen). Der Regen wird immer stärker (mit den Fingern immer fester den ganzen Körper abklopfen). Er nimmt immer weiter zu und es gibt einen starken Wolkenbruch (mit den Händen schnell und fest den Körper abklopfen und auf den Boden stampfen, Lärm machen). Und

genauso schnell wie der Regen kam, ziehen die Wolken weiter, der Regen lässt nach (wieder leichter mit den Fingern klopfen). Es regnet immer weniger bis es schließlich nur noch tröpfelt (nur noch mit den Fingern leicht tippen). Der Regen hört ganz auf und die Sonne kommt wieder raus und wärmt unseren ganzen Körper und jedes einzelne Körperteil (mit den Handflächen den ganzen Körper abstreichen).

Kurzentspannung mit Begriffspaaren

Gruppe sitzt entspannt auf Stühlen; eine Person gibt an, welche Substantive sich die Teilnehmenden beim Einatmen und welche Adjektive bzw. Begriffe sie sich beim Ausatmen vorstellen sollen

Einatmen	Ausatmen
Liebe	den eigenen Namen
Blume	frisch
Berg	fest
Raum	weit
Wasser	klar

Hemisphären Alphabet

Die Buchstaben laut sagen und gleichzeitig den Arm entsprechend der darunterliegenden Zeile dazu heben

(l=links, r=rechts, b=beide);

1. Alphabet vorwärts sagen,
2. Alphabet rückwärts sagen

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	r	l	b	l	l	r	l	r	b	b	r	r	l
	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
	b	r	b	l	b	l	r	b	r	l	l	r	b

„Alle die, ...“

Alle sitzen in einem Stuhlkreis. Es ist immer ein Stuhl weniger als Personen im Kreis, das heißt, eine Person hat keinen Platz und steht in der Mitte. Diese Person sagt „Alle die, die eine Brille anhaben.“ Alle Personen mit einer Brille müssen sich nun einen neuen Platz suchen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls einen Platz zu ergattern. Gelingt ihr dies, ist nun eine neue Person in der Mitte. Die neue Person sagt ein neues Merkmal, zu dem Menschen ihren Platz wechseln müssen. Jedes Mal bleibt eine Person übrig, die kein Platz bekommt und wiederum das neue Merkmal nennt.

Bei diesem Spiel sind verschiedene Variationen möglich. Z. B. wird jeder Person eine bestimmte Frucht zugeordnet, wie Apfel, Banane oder Birne (es sollten nicht mehr als 3 Früchte sein). Dann vorgehen wie oben. Bei „Alle Bananen..“, wechseln nur die Bananen die Plätze. Wird Obstkorb genannt, wechseln alle ihre Plätze.

Yaman Taka Ant Fat

(tibet. Der Weg, das Ziel, das Unwägbare)

Bequem und sicher hinstellen oder hinsetzen. Beim Sprechen der Worte Yaman die Hände Richtung Boden strecken, bei Taka die Hüfte berühren, bei Ant klatschen sie auf die Brust und bei Fat werden sie zum Himmel hochgereckt. Alle sprechen mit. Bewegung und Sprache werden allmählich immer schneller und lauter. Statt der Worte können nun auch Worte benutzen werden, die die Gruppe aufbauen und ihr Energie geben.

Veranstaltungen in 2020

Jahresprogramm 2020



Unser Jahresprogramm 2020 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 2020 auf www.kiss-stuttgart.de

Terminübersicht

25.01. Seminar „Humor und Lachen als Zugang zum Menschen“

siehe Seite 24

04.02. Informationsveranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“

siehe Seite 24

19.02. KISS & Kino: „Green Book – Eine besondere Freundschaft“

siehe Seite 25

17.03. Seminar „Schöne neue digitale Welt?!“

siehe Seite 24

24.04. KISS & Kunst: „Song Slam“

siehe Seite 25

23.05. Seminar für Menschen von 18 – 35 Jahre „Trickfilmworkshop“

siehe Seite 25

16.06. Seminar „Wir machen eine Radiosendung“

Besichtigung des Freien Radio für Stuttgart mit kleinen Interviews und Moderationen zum selbst Ausprobieren und vielleicht sogar einer Aufnahme, die später im Radio gesendet wird

05.07. Informationsveranstaltung „Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen“

Informationsveranstaltung für Fachleute in Beratungsstellen und -funktionen, um das eigene Wissen über das umfangreiche Selbsthilfegruppenangebot in Stuttgart für die eigene Beratung zu erweitern

17.09. Informationsveranstaltung „Tag der offenen Tür“

Überblick über Stuttgarter Selbsthilfegruppen, Arbeitsweisen und Teilnahme sowie Vorstellung der kostenfreien Beratungs- und Unterstützungsangebote

26.09. Seminar „Gewaltfreie Kommunikation – ein Werkzeug für Kooperation und Verbindung“

Sich bewusst mit der Art und Weise zu beschäftigen, wie wir kommunizieren, wie Kommunikation wirkt, und wie wir es schaffen können, dass zwischen Menschen mehr Bereitschaft zu Kooperation entsteht

29.09. KISS & Kino: „Gesichter einer Reise“

Eröffnung des Europäischen Festivals der Generationen Stuttgart mit dem Film „Gesichter einer Reise“ und anschließende Kunstaussstellung

07.10. Fachtag „Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis“

Bedarfsgerechte Unterstützung medizinischer Fachangestellter im Umgang mit Selbsthilfegruppen

16.10. KISS & Kleinkunst: „Powerpoint Karaoke“

Eine aberwitzige Kreuzung aus seriösen Fachvorträgen und hemmungslosen Karaoke-Auftritten

21.11. Selbsthilfetag

Zahlreiche Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit Infoständen und stehen für Gespräche bereit, umrahmt von einem kulturellen Programm

Rote Veranstaltungen: nur Mitglieder von Selbsthilfezusammenschlüssen sind anmeldeberechtigt

Blaue Veranstaltungen: stehen allen interessierten Menschen offen

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

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Humor und Lachen als Zugang zum Menschen

„Lachen ist gesund und heilsam!“ Humor schult den Blick auf das Wesentliche, fördert Entspannung und Gelassenheit und den lebendigen Umgang mit sich selbst und anderen. Humorvolle Menschen wirken nicht nur sympathischer, sie haben auch eine höhere soziale und emotionale Kompetenz.

In diesem Workshop werden mit praktischen Übungen und konkreten

Anregungen zur Humorförderung Aspekte aus Gelotologie (Lachforschung) und aus der Glücksforschung (Science of happiness) vorgestellt und anschaulich vermittelt, wie mit humorvoller Kommunikation ein entspanntes Klima der Offenheit gefördert und Spannungen vermieden werden können. Mit Lachübungen und dem Lachen ohne Grund können wir lernen, freier und selbstbewusster zu

werden und unsere Ausstrahlung positiv zu beeinflussen.

Termine: Samstag, 25.01.2020, 10:00 – 16:30 Uhr

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

Leitung: Hans-Martin Bauer, Humorcoach, Dipl. Sozialpädagoge, Familientherapeut, Therapeutischer Clown

Anmeldung: bis 09.01.2020

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.

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.

- 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: Dienstag, 04.02.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Referentin: Hilde Rutsch, Dipl. Sozialarbeiterin, KISS Stuttgart, Stefanie Rieger, Sozialpädagogin, M.A., AOK Stuttgart-Böblingen

Anmeldung: bis 31.01.2020

Digitalisierung: Schöne neue digitale Welt?

Was versteht man eigentlich unter dieser Digitalisierung, von der immer alle sprechen? Wie wirkt sich diese Technisierung der Gesellschaft in der Praxis aus – im Gesundheits- und Sozialwesen, in der Selbsthilfe, in meinem ganz persönlichen Alltag?

Vieles geht heute „automatisch“, die Abläufe verändern sich. Ohne Lernanstrengung lässt sich moderne Technik nicht erschließen, denn ein Smartphone ist mindestens so komplex wie

smart. Der digitale Wandel bedeutet auch für den Selbsthilfebereich neue Möglichkeiten ebenso wie neue Herausforderungen.

In dieser Infoveranstaltung nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die digitale Gegenwart und Zukunft in unserem Land, geben Tipps zur Nutzung „smarter“ Geräte und sozialer Netzwerke. Dabei interessiert uns besonders, wie die Selbsthilfe in der Gruppenarbeit von den neuen digi-

talen Möglichkeiten profitieren kann. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einer gemeinsamen Frage- und Diskussionsrunde.

Termin: Dienstag, 17.03.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

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

Leitung: Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart, Dozent für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

Anmeldung: bis 03.03.2020

Trickfilmworkshop für junge Menschen in Selbsthilfegruppen

In diesem Workshop für Selbsthilfegruppenmitglieder von 18 – 35 Jahre können eigene Geschichten in einem kleinen und feinen Trickfilm umgesetzt werden.

Verschiedene Trickfilmarten werden kennengelernt, Tricktechniken ausprobiert und passend zur eigenen Idee ausgewählt.

Nun heißt es Schritt für Schritt und Bild für Bild den eigenen Film zu produzieren.

Am Ende des Workshops präsentieren wir uns die eigenen Produktionen.

Wir arbeiten mit einem einfachen und pfiffigen Stop Motion Programm und I-Pads. Material und Technik für die

Trickfilmproduktion werden mitgebracht.

Termin: Samstag, 23.05.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

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

Leitung: Iris Loos, Dipl. Sozialpädagogin, Hochschuldozentin für Medienpädagogik, Kuratorin Internationales Trickfilmfestival

Anmeldung: bis 07.05.2020

Veranstaltungen für Interessierte

KISS & Kino: Green Book – eine besondere Freundschaft

In Kooperation mit dem Delphi Arthaus-Kino begeben wir uns im Februar ins Jahr 1962 und begleiten im Oscar-prämierten Film Green Book den afro-amerikanischen Weltrang-Pianisten Dr. Don Shirley bei seiner Konzertreise. Für diese benötigt er einen Fahrer und Bodyguard, wofür er Tony Lip, einen knallharten, italienisch-amerikanischen Türsteher aus der Bronx, rekrutiert. Trotz ihrer deutlichen Unter-

schiede entwickeln die beiden Männer bald ein unerwartetes Verhältnis. Die Konzertreise führt beide in den tiefen Süden der USA, auf der sie in einer Ära der Rassentrennung auf Rassismus und Gefahren stoßen.

KISS-Mitarbeitende stehen während der Veranstaltung für Fragen zu Selbsthilfegruppen in Stuttgart zur Verfügung.

Termin: Mittwoch, 19.02.2020 um 17:15 Uhr

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

Begleitung: KISS-Mitarbeitende

Anmeldung: Reservierung bis 19.02.2020 um 14:00 Uhr unter kino@kiss-stuttgart.de möglich



DELPHI ARTHAUS KINOS

KISS & Kleinkunst – Song Slam

Handgemachte Live-Musik und ein Abend wie eine Wundertüte! Anders als die inszenierten Superstar-Suchshows aus dem TV treffen sich hier echte Musiker*innen mit ihren eigenen Songs auf einer echten Bühne, um in einem spielerischen Wettstreit um die Gunst des Publikums zu buhlen, das am Ende der Show eine Siegerin bzw. einen Sieger bestimmt.

Egal ob Rock, Pop, Folk oder Blues, die Singer/Songwriter des Song Slams bringen mit ihrem individuellen Stil die Hallen des StadtPalais zum Klingen – und vielleicht sogar zum Singen!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem StadtPalais Stuttgart statt.

Termin: Freitag, 24.04.2020, 20:00 - 21:30 Uhr

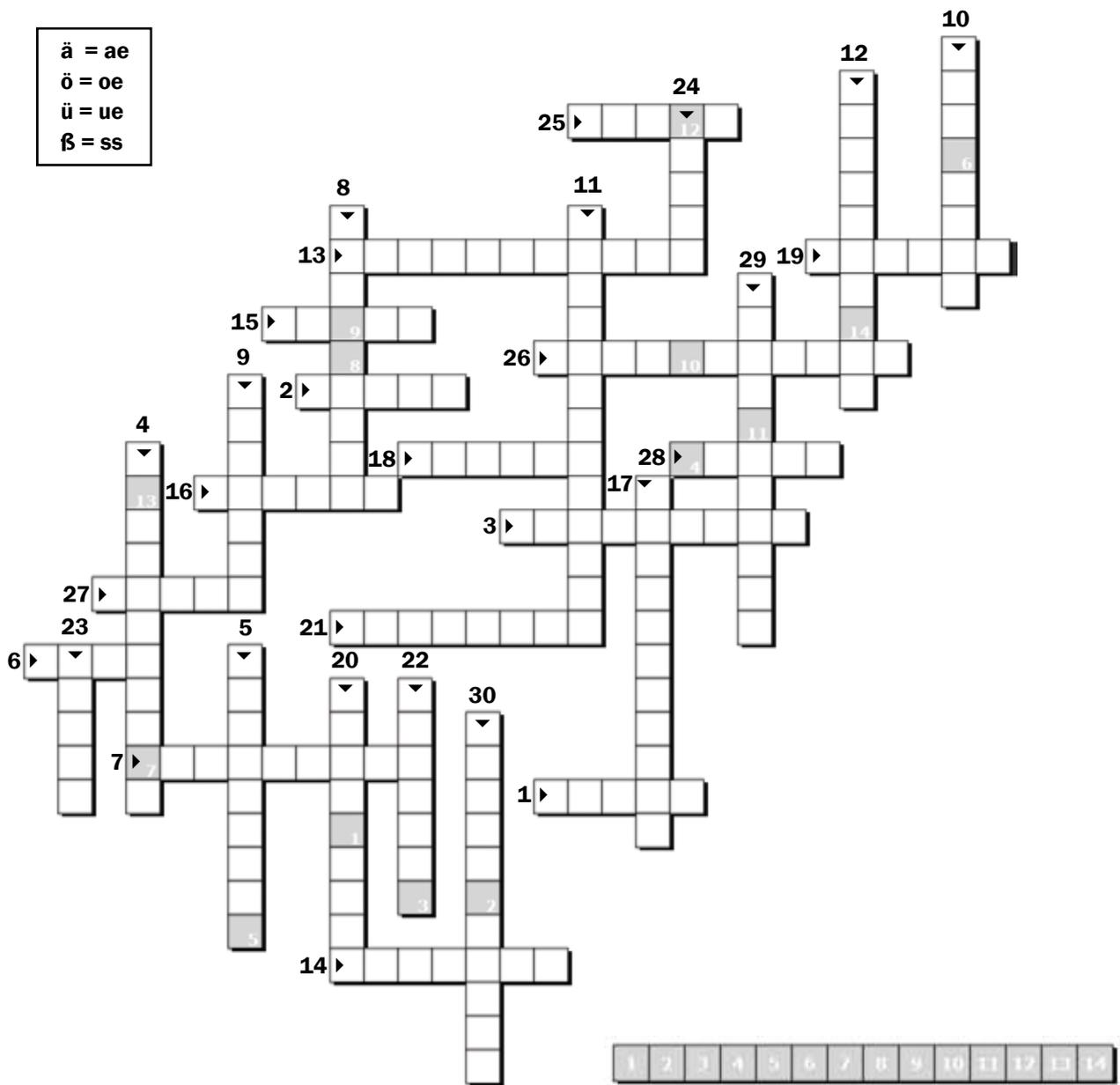
Ort: StadtPalais Stuttgart, Konrad-Adenauer-Straße 2, 70173 Stuttgart

Moderation: Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart, Moderator Rosenau Poetry Slam

Anmeldung: eine Anmeldung ist nicht notwendig

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.

ä = ae
 ö = oe
 ü = ue
 ß = ss



1. Greifvogel 2. Ureinwohner Neuseelands 3. Stuttgarter Treppenanlagen 4. Landschaft in BW 5. Gebirgsblume
 6. Fluss in BW 7. Bundesgartenschau 2019 8. Glutenunverträglichkeit 9. Essstörung 10. Tänzer (Eric..) 11. Selbsthilfe-
 sendung im Freien Radio 12. Stadtteil Stuttgart 13. Blume 14. Märchenfiguren 15. Gebirge in Marokko 16. Jahreszeit
 17. Unesco-Welterbe BW 18. Erdteil 19. Deutsche Schriftstellerin (Luise ...) 20. Legendäres Open-Air-Musikfestival
 21. Stuttgarter Bürgermeisterin (Alexandra ...) 22. Kartenspiel 23. Metall 24. Backware 25. Turnübung 26. Bundesstaat
 der USA 27. Diebesgut 28. Zupfinstrument 29. Stuttgarter U-Bahn-Station 30. Speisepilz

Mitmachen und gewinnen

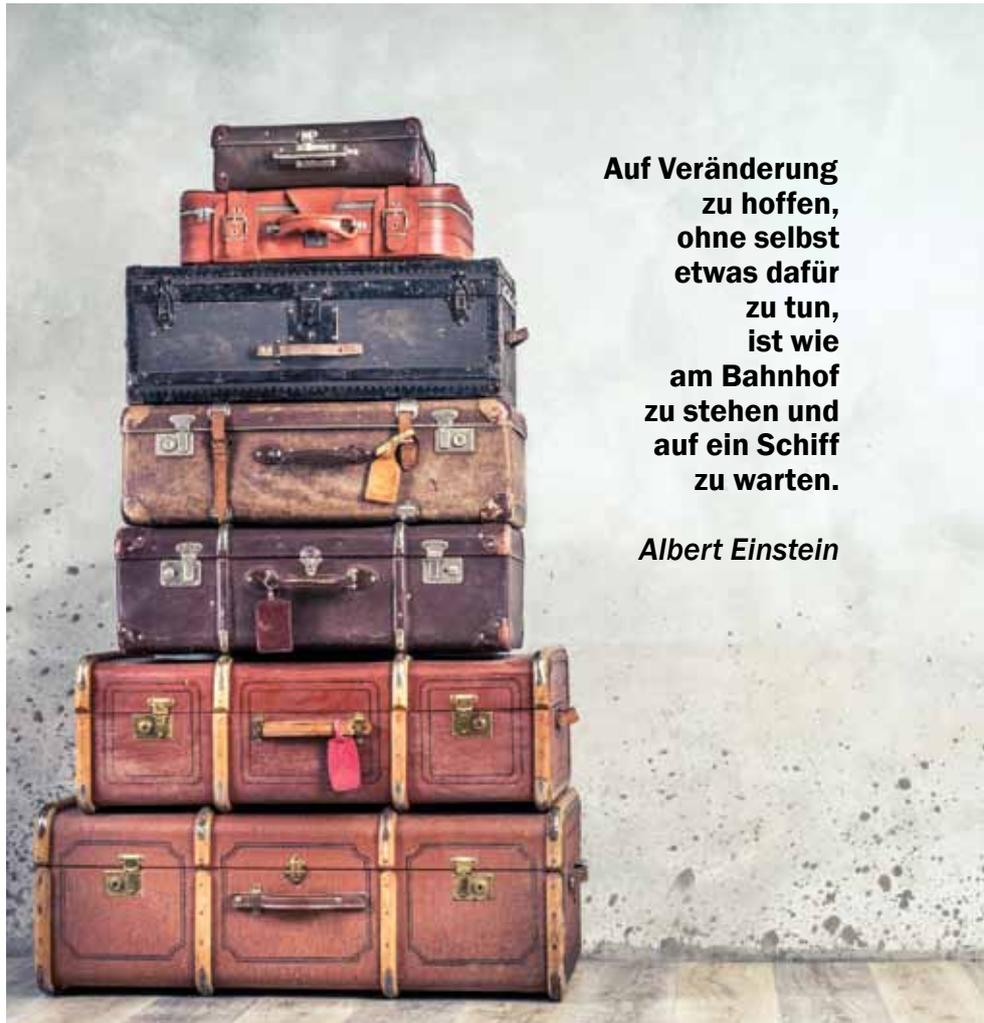
Lösungswort gefunden? Dann schreiben Sie es uns **bis 01.05.2020** per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir einen Kinogutschein für zwei Personen für die Stuttgarter Arthaus Kinos. Die Gewinnerin / der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Lösungswort der letzten Ausgabe: **Schweigepflicht**



Bildnachweise

WIR-Magazin 02 | 2019 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Philip Nordström / S. 2: KISS Stuttgart + patpitchaya, Adobe Stock / S. 3: Nicola, Adobe Stock / S. 4+5+6: KISS Stuttgart / S. 8: Fridays for Future Deutschland / S. 10: Charlotte von Bonin / S. 11: AKrasov, Adobe Stock / S. 12: madedee, Adobe Stock / S. 13: KISS Stuttgart / S. 15+16: SEKIS Baden Württemberg + Glenn Francis, 874 BORDER Ave B3 Joshua Tree CA 92252 USA / S. 17: Bürgerstiftung Stuttgart / S. 18: Förderkreis krebskranke Kinder e. V. Stuttgart / S. 19: Adobe Stock / S. 20+21: Alex_Po, Adobe Stock + gearstd, Adobe Stock + Dashk, Adobe Stock + lenetsnikolai, Adobe Stock + Rawpixel.com, Adobe Stock + adragan, Adobe Stock + puckil-illustrations, Adobe Stock + Felix, Adobe Stock + nadia_snopek, Adobe Stock / S. 22: donatas1205, Adobe Stock / S. 23: KISS Stuttgart / S. 26: CRimages, Adobe Stock / S. 27: BrAt82, Adobe Stock / S. 28: Hanna Wenzel



Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.

Albert Einstein

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,

Beate Voigt, Elena Maslovskaya

Druck: Göhring Druck

Auflage: 4.200



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