



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

**WIR.** STUTTGARTER  
SELBSTHILFE  
MAGAZIN

01 | 2020

## AUF EINMAL IST ALLES ANDERS

SELBSTHILFE IM AUSNAHMEZUSTAND

### SEHEN WIR UNS?

VIRTUELLE GRUPPENTREFFEN

### ACHTSAMKEIT IST KEIN WUNDER

ACHTSAMER UMGANG MIT KRISEN



## 2 INHALT

### THEMENSPIEGEL

- 4 \_ AUF EINMAL IST ALLES ANDERS**  
Selbsthilfe im Ausnahmezustand
- 5 Normale Gefühle
- 7 Infektionsschutz: Empfehlungen für Selbsthilfegruppen-Treffen
- 8 \_ VIRTUELLE GRUPPENTREFFEN**  
#selbsthilfezuhause
- 10 \_ ACHTSAMKEIT IST KEIN WUNDER**
- 12 Achtsamer Umgang mit der (Corona)-Krise: 7 Tipps

### AUS DER KISS STUTTART

- 13 Soziale Medien gewinnen an Bedeutung  
Faltblätter in modernem Look
- 14 Neuwahl der Selbsthilfevertreter für den Vergabeausschuss  
Jahresbericht 2019 erschienen  
Wir gratulieren  
Keine Sommerschließzeit in der KISS

### AKTUELLES

- 15 Neugewähltes Kernteam des PARITÄTISCHEN  
Kurz berichtet
- 16 Interview mit Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann
- 17 Brücken bauen zwischen den Kulturen

### EINBLICK

- 18 Sonnenstrahlen e. V.  
Gruppen in Zeiten der Corona-Pandemie
- 19 Spielerselbsthilfegruppe Stuttgart  
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielabhängigen (SAG)
- 20 Spanischsprechende Frauen in BW  
Mujeres hispanohablantes en BW  
Werbung für Ihre Gruppe
- 21 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 22 Gründungsinitiativen

### TIPPS UND TERMINE

- 23 Tipps für die Gruppenarbeit:  
Themenzentrierten Interaktion (TZI)
- 24 Seminare und Infoveranstaltungen
- 26 Kreuzworträtsel
- 27 Bildnachweise  
Zitat  
Impressum

4

### AUF EINMAL IST ALLES ANDERS

- Das Thema, das alles überschattet: Wie sich das Leben in Pandemie-Zeiten anfühlt, welche Impulse aus dieser Krise entstehen können und wie Selbsthilfegruppen nach einer schmerzhaft langen Durststrecke wieder Treffen abhalten dürfen. ■

10

### ACHTSAMKEIT

- Das Wort kennen Sie, aber wissen Sie auch, was es bedeutet? Welche Haltung hinter diesem Begriff steht, erklärt uns der Achtsamkeitsexperte Peter Riedl. Wir verraten Ihnen außerdem, wie Sie damit Krisen besser bewältigen können. ■



**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

■ die Corona-Krise prägt seit Monaten unseren Alltag und ist ab Seite 4 das dominierende Thema dieser Ausgabe. Neben den gesundheitlichen und wirtschaftlichen Ängsten schlagen die psychischen Auswirkungen des Social Distancing aufs Gemüt. Lockerungen sorgen ebenso für Hoffnung wie für Sorgen. Sie verheißen eine Rückkehr zu einer Normalität, die es nicht mehr so wie früher geben kann. Der Autor Nikita Gorbunov versucht, für uns diese diffuse Stimmungslage literarisch einzufangen. Persönliche Selbsthilfegruppentreffen dürfen aktuell wieder stattfinden – auf Seite 7 finden Sie unsere Empfehlungen zum Infektionsschutz dazu. Auf den Seiten 8 und 9 finden Sie Tipps und Vorlagen für den Austausch im virtuellen Raum, der auch über die Pandemie hinaus als Ergänzung zu den Face-to-Face-Gesprächen Sinn machen kann.

Krisen wie diese lassen sich mit dem Achtsamkeitsprinzip besser bewältigen. Was man eigentlich unter diesem viel gehörten Begriff versteht, setzt uns der Achtsamkeitsexperte Peter Riedl ab Seite 10 in anschaulichen Worten auseinander. Dazu passend zeigen wir Ihnen, wie Sie einen achtsamen Umgang zur Bewältigung schwieriger Lebenslagen einsetzen können.

KISS Stuttgart ist ab jetzt auch auf Instagram und Twitter zu finden. Diese und weitere Neuigkeiten aus der inzwischen wieder normal besetzten Selbsthilfekontaktstelle lesen Sie ab Seite 13. Die neue Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration Dr. Alexandra Sußmann durften wir im Interview auf Seite 16 näher kennenlernen.

Wie immer stellen sich Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen vor. Eine Reihe neuer Gruppen und zahlreiche aktuelle Gründungsinitiativen zeigen, dass die Selbsthilfe nicht im Stillstand verharret. Bei unseren Tipps für die Gruppenarbeit geht es diesmal um „Themenzentrierte Interaktion“.

In der Terminvorschau finden Sie neben den kommenden auch einige Ersatztermine von corona-bedingt abgesagten Veranstaltungen. Schauen Sie trotzdem vorher immer auf unserer Homepage nach, ob sich etwas geändert hat.

Bleiben Sie gesund, achten Sie aufeinander und verlieren Sie nicht den Mut! ■

*Das Team der KISS Stuttgart*



8

**VIRTUELLE GRUPPENTREFFEN**

■ Viele Gruppen haben sich wie wir auch während des Lock-downs mit Telefon- und Videomeetings beholfen. Die daraus entstandenen Erfahrungen zum Umgang mit dem für viele neuen virtuellen Treffablauf haben wir für Sie zusammengefasst. ■

## Selbsthilfe im Ausnahmezustand

### Auf einmal ist alles anders

Wir schreiben den 15. Mai 2020, als diese Zeilen entstehen. Wie viele andere verbrachte auch das Team der KISS die vergangenen Wochen größtenteils im Homeoffice. Die Hygieneschutzbestimmungen auf Grund der Corona-Pandemie waren im März schneller als gedacht über uns hereingebrochen. Auf einmal durften keine Selbsthilfegruppentreffen mehr stattfinden. Hunderte von Stuttgarter Gruppen gingen in eine Zwangspause von unbekannter Dauer, auf die sie sich nicht vorbereiten konnten. Was folgte – nicht nur für die Gruppen, für uns von der Selbsthilfekontaktstelle und andere sozialen Einrichtungen, sondern für nahezu alle Bereiche des sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Lebens – war nicht weniger als eine gesamtgesellschaftliche Vollbremsung. Ausgangsbeschränkungen, Kontaktsperre, Zwangsschließungen. Eine ebenso notwendige wie schwerwiegende Reaktion auf eine globale Gefährdungslage, die in ihren Auswirkungen uns alle betrifft.

Vieles, das bisher selbstverständlich gewesen war, verschwand auf einmal, stand nicht mehr zur Verfügung. Die Erosion der Normalität setzte sich in einer Atmosphäre der Angst und Unsicherheit fort, Nachrichten wurden zu essentiellen Orientierungspunkten, die manchmal Hoffnung, manchmal Niedergeschlagenheit brachten. Und jede Woche kamen mehr Informationen, manchmal widersprüchlich, manchmal gemäß den allgemeinen Erwartungen.

Gleichzeitig hat es in unserem Land eine gemeinsame Anstrengung gegeben, den Lockdown flexibel aufzufangen und Behelfslösungen zu finden. Es entstand eine breite Solidarität für die besonders hart von der Krise Getroffenen und Wertschätzung für die, die die Versorgung aufrechterhalten.

Seit wir „mit Vollgas in den zähen Pudding der pandemischen Realität getaucht sind [...] verstehen wir das System nicht mehr. Und sind uns erstaunlich einig, wovon wir sprechen, wenn wir ‚Systemrelevanz‘ sagen.“ schrieb der Stuttgarter Autor Nikita Gorbunov in seiner KISS-Kolumne, die für einige Wochen immer dienstags auf unserer Homepage die Empfindungen in den Phasen des Lockdowns in Worte fasste. Die neue Lebenswirklichkeit, die er exemplarisch aus seiner Sicht wiedergab, ist literarisch eher erfahrbar als durch sachliche Beschreibungen. Gleich im Anschluss können Sie hier im Heft die letzte Ausgabe seiner Reihe „Nikitas Notizen“ lesen. Sie thematisiert die Rückkehr in die Normalität.

Dabei schwingt die Frage mit, ob diese Rückkehr überhaupt gelingen kann und soll. Eine so tiefgreifende Zäsur trägt in sich auch das Potential für grundlegende gesellschaftliche Veränderungen. Es kann Gutes erwachsen, aus der Rücksicht, die wir füreinander nehmen, und den Opfern, die wir gemeinsam bringen. Den Wert des Miteinanders zumindest haben viele Bürger\*innen in diesen Tagen neu bemessen. Menschen aus Selbsthilfegruppen wissen schon lange, wie wertvoll die Gemeinschaft mit anderen ist. Die gesamte Gesellschaft versucht gemeinsam, mit der belastenden Situation klar zu kommen: eine Analogie auf den Kerngedanken der Selbsthilfe! Das hat auch Nikita Gorbunov beobachtet: „Wo der gesunde Menschenverstand seine Gültigkeit verliert, beginnt die empathische Suche nach Gemeinsamkeit. Und es liegt eine ausgesprochene Ironie in der Luft, die vielleicht vor allem die Leidgeprüften riechen können, dass ausgerechnet eine gefährliche Krankheit so ein Gemeinschaftserlebnis schafft. Nothing changes if nothing changes?“

Niemand weiß, was zu tun ist. Wir reden drüber und finden Gewissheiten nur ineinander.“



Inzwischen haben viele Selbsthilfegruppen Telefon- und Videokonferenzen für virtuelle Treffen eingerichtet (siehe unser Übersicht auf [www.kiss-stuttgart.de/virtuell-aktuell](http://www.kiss-stuttgart.de/virtuell-aktuell)).

### Kehren wir jetzt in die Normalität zurück?

Es ist Montag, der 18. Mai und schon wieder überschlagen sich die Entwicklungen. Weitreichende Lockerungen verheißen scheinbar ein absehbares Ende des Ausnahmezustands. Auch wenn viele skeptisch sind oder sogar eine zweite Erkrankungswelle befürchten – die Politik sendet deutliche Signale, dass das öffentliche Leben schrittweise wieder hochgefahren werden soll.

Selbsthilfegruppen dürfen sich wieder treffen (zunächst die gesundheitsbezogenen), KISS darf und soll wieder öffnen, muss dafür aber ein Hygienekonzept vorlegen, dass wir sofort erarbeitet haben. Ab dem 25. Mai dürfen wieder Treffen in der Tübinger Str. 15 stattfinden.



Die Gruppen selbst brauchen kein Hygienekonzept – nur die Einrichtungen, in deren Räumen sie sich treffen. Aber selbstverständlich müssen sie sich bei den Treffen an die geltenden Infektionsschutz-Maßnahmen halten. Die diesbezüglichen Hygieneschutz-Regeln der KISS finden Sie auf [www.kiss-stuttgart.de/coronavirus](http://www.kiss-stuttgart.de/coronavirus). Unsere Empfehlungen für alle Stuttgarter Gruppen lesen Sie auf Seite 7.

Es geht also weiter, jedoch mit einigen verpflichtenden Schutzmaßnahmen. Einige Teilnahmeinteressierte werden aus Vorsicht trotzdem noch davon absehen, Treffen zu besuchen, und das ist völlig in Ordnung so. Menschen, die zur Risikogruppe gehören, müssen sorgfältig abwägen und für sich selbst entscheiden. Manche Gruppen werden die Treffen weiterhin aussetzen oder auf virtuelle Meetings umstellen. Die, die sich treffen wollen, müssen die maximale Teilnehmerzahl an die Vorgaben der jeweiligen Räumlichkeit anpassen.

Wir von der Selbsthilfekontaktstelle stehen in Kontakt mit Politik und Verwaltung und informieren Sie immer stets aktuell über den Stand der Dinge und alle etwaigen Entwicklungen.

### Gegenseitige Rücksichtnahme ist das Gebot der Stunde

Die Mehrheit der Bevölkerung unterstützt die Hygieneschutzmaßnahmen. Manchen gehen sie nicht weit genug oder werden zu schnell wieder abgebaut. Für andere wiegen die mannigfaltigen Einschränkungen schwerer als die Gefahr durch COVID-19, sie fordern eine schnellstmögliche Wiederöffnung der Gesellschaft. Eine lauter werdende Minderheit negiert die Gefährdungslage ganz und übt sich in missionarischem Eifer. Das Spektrum zwischen Angststarre und Verschwörungsfantasie ist weit. Wir gehen jetzt den Mittelweg und öffnen in keinen Schritten und unter Einschränkungen die Gruppentreffen. Wir wünschen uns dabei, dass sich alle gemeinsam und verantwortungsvoll an die Regeln halten, die zum gegenseitigen Schutz aufgestellt wurden – egal, ob Sie Verfechter\*in oder Skeptiker\*in dieser Maßnahmen sind. Erst dieser Konsens ermöglicht es allen, teilzunehmen. Werfen Sie die nicht ab, die anderer Meinung sind als sie selbst, und verzetteln Sie sich nicht in Diskussionen darüber, sondern wenden Sie sich wieder dem eigentlichen Thema ihrer Gruppe zu. Schließlich kommen Sie zusammen, um gemeinsam daran zu arbeiten.

Notizen des Autors Nikita Gorbunov vom 28.04.2020

## Normale Gefühle

Pünktlich zum Beginn der Tragepflicht lag die neue Mund-Nase-Bedeckung im Briefkasten. Die zweite Person hat ihre Beziehungen spielen lassen und zwei handgenähte Masken von ihrer Stamm-Kostümbildnerin beschafft. Sie sind schwarz, sie sind heiß und sie rocken mein Gesicht mit einer Applikation baumelnder Quasten. Was für ein Glück, dass meine Isolationsgenossin damals Theater gemacht hat. Die alten Netzwerke verschaffen ihr in der künstlerischen Leere nun den kunstvollen Mundschutz. Dass ich

mich damals – vor 6 ½ Wochen – mit einem Krämerladen selbstgestrickter Textarbeiten über Wasser hielt, verschafft mir heute höchstens einen Vorsprung an Körpermasse von der ungesunden Arbeitshaltung in Denkerpose. Heute bleibt mir nur ein letztes Hemd; alles andere, ob Shirt oder Pulli, spannt sich schon längst über den Isolationsbauch, hämisch und faltenlos. Auch diese handgenähte Quasten-Maske ist vor lauter Gesicht heillos überfordert.

Die Bündchen krallen sich in meine Ohrchen und ziehen sie nach außen... Guck mal, wie übelst ab sie stehen! Ich fühle mich wie ein Albatros. Die „Flügel“ im Gesicht sagen, dass ich segeln soll, doch in Anbetracht meiner Ausmaße gerät jeder Start zum wundersamen Naturschauspiel. Sie sehen, ich teile mit Ihnen einen wichtigen ersten Taps-Schritt aus meinem Quarantäne-Nest. Zum ersten Mal seit 6 ½ Wochen fühle ich heute wieder Eitelkeit. Endlich wieder ein ganz normales Gefühl, oder?



Foto: Isabel Thalhäuser

Nun, die Welt stellt sich immer nur dann dar, wie sie wirklich ist, wenn Menschen mit der Welt und miteinander in aller Öffentlichkeit interagieren. Der Versuch, das eigene Leben zu begreifen, hat immer etwas ausgesprochen Schauspielerisches. Einen richtiggehenden Naturzustand kennt der Mensch eigentlich gar nicht, alles ist Kultur und Kultur ist immer „das, was auch anders geht“. Denken Sie nicht nur an Denkerposen und Kostümbildnerinnen, wenn ich jetzt „Kultur“ sage. Denken Sie nicht nur an Bäuche, wenn Sie darüber nachdenken, was auch „anders geht“. Denken Sie an „Klopapier“, an den „8-Stunden Tag“, aber auch an den „8-Stunden Schlaf“, denken Sie an alles, was Sie so selbstverständlich tun, dass Sie es für angeboren halten. Denken Sie an „Männer sind Jäger und Frauen sind Sammler“, diese Idee zum Beispiel kam nie aus der Altertumsforschung, sondern aus dem Krämerladen der Unterhaltungsliteratur des 19. Jahrhunderts. Unsere Normalität ist bestenfalls eine fiktionale, gemeinsame Performance auf der Grundlage echter Tatsachen, ein Mix von Originalaufnahmen und nachgestellten Szenen. Und meine Normalität, wie ich sie damals kannte, ist seit 6 ½ Wochen

Geschichte. Ich fürchte also, wenn Sie sagen, Sie wollen „endlich zur Normalität zurückkehren“, meinen Sie damit zwangsläufig: „Back to the future.“ Was wollen wir dort?

Möchte ich wirklich eins-zu-eins in eine Zeit zurück, in der ich eine neurotische Unsicherheit über meinen eigenen Körper mitspielen musste – ist doch normal!? Werden wir wirklich die Masken wieder ablegen? Ich und meine Maske, die so fly ist, dass sie meinem Face Flügelchen verleiht! Und was ist das Gesicht einer Gesellschaft, die mit Masken mehr Erfolge erlebt als Sido? Was macht das mit Ihnen, dass Sie 6 ½ Wochen lang von so wenigen umarmt wurden? Mich macht das wohl sichtbar kuschelig.

Nicht, um Sie wie früher aus heimlicher Konfliktlust mit Unterstellungen beschämen zu wollen, sondern aus ehrlicher Neugier: Können Sie eine Normalität, in der sich Menschen von der Allgemeinheit erniedrigen lassen müssen, um eine Mindestwürde zu behalten; eine Normalität, in der Einsamkeit unsichtbar bleibt; eine Normalität, in der auf so viel Bruttoinlandsprodukt so wenige Kuschels kommen, jemals wieder „natürlich“ fin-

den? Mit den Erfahrungen der letzten Wochen? Ich will vieles zurück, aber vieles auch nicht! Ich will nur noch Meetings haben, um mit den andern zusammen zu sein. Für die Darstellung von Leistungseifer aus Eitelkeit genügen mir Videokonferenzen in der Tat völlig. Und ich werde es wohl nie wieder normal finden, ständig so viel Zeug zu kaufen. Dabei dachte ich, der ständige Konsum wäre mir kulturell angeboren und jetzt habe ich das denkwürdig anders erlebt.

Unser Gesellschafts-Spiel ging in die Pause, als alle Mitspieler\*innen in den Shutdown abgetreten sind. Wenn uns der Gong wieder rein ruft – oder besser gesagt wieder raus – beginnt ein neuer Akt mit neuen Handlungen. Sie als altes Kulturwesen wissen ja: So eine Performance bleibt eine Interaktion zwischen Menschen. Sie ist gerade darum besonders und wertvoll, weil man sie nicht wiederholen kann.

Ich will jedenfalls weniger Drama und mehr Umarmungen – für die Dicken, für die Eitlen, für die Albatrosse und die mit den Segelohren. Darüber könnten wir gemeinsam weiterspielen, wenn wir wieder zu aller Öffentlichkeit geworden, möglichst wohlbehalten und möglichst alle wieder zurück sind. Back on stage ... Back to the future. Was wollen Sie?

*Nikita Gorbunov ist Autor, Theatermacher, Musiker, Bühnenpoet und Moderator. Er lebt im Herzen Stuttgarts, in Laufweite zur KISS, und engagiert sich seit Jahren in der selbstorganisierten Initiative ausdrucksreich e. V., einem Stuttgarter Verein zur Sprach- und Sprechkompetenzförderung.*

*Während des Lockdowns hat er für KISS jeden Dienstag die Kolumne „Nikitas Notizen“ über seine Sicht auf das Leben im Ausnahmezustand und über das Miteinander in Zeiten des social distancing geschrieben. Alle Beiträge auf [www.kiss-stuttgart.de/nikita-gorbunov](http://www.kiss-stuttgart.de/nikita-gorbunov)*

## Infektionsschutz: Empfehlungen für Selbsthilfegruppen-Treffen

**KISS Stuttgart empfiehlt Selbsthilfegruppen, bei ihren Treffen die nachfolgenden Infektionsschutz-Maßnahmen einzuhalten. Viele Einrichtungen, in denen Treffen stattfinden, haben ein eigenes Hygienekonzept. Bitte erkundigen Sie sich danach.**

### Voraussetzungen für die Teilnahme

Teilnehmen können nur Personen, die keine Krankheitssymptome einer COVID-19 Infektion aufweisen wie z. B. Atemwegssymptome oder Fieber.

### Anmeldung zum Treffen

Da es in vielen Räumen aufgrund der Raumgröße wahrscheinlich Teilnehmerbegrenzungen geben wird, empfehlen wir, dass sich die Teilnehmenden bei einer Kontaktperson anmelden und nur dann zum Treffen kommen können, wenn Sie das OK erhalten haben.

### Abstandsregeln

Alle Teilnehmenden müssen einen Mindestabstand von 1,5 m einhalten.

Dies gilt beim Hineingehen in den Gruppenraum, während der Gruppentreffen und danach. Körperkontakt, insbesondere Händeschütteln und Umarmungen, sind zu vermeiden.

### Handhygiene

Hände kommen häufig in Kontakt mit Keimen und Händewaschen unterbricht den Übertragungsweg, deshalb ist es sinnvoll, vor Betreten des Raumes die Hände zu waschen.

### Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes

Die Gruppe entscheidet, ob während der Gruppentreffen ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden muss. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist erforderlich, wenn der Mindestabstand z. B. auf Zugangswegen nicht eingehalten werden kann.

### Lüften

Um die Übertragung des Virus zu minimieren, ist es wichtig, den Raum regelmäßig zu lüften (mindestens 10 – 15 Minuten).

### Schreibmaterialien/Materialien

Diese werden personenbezogen genutzt bzw. vor der Übergabe desinfiziert.

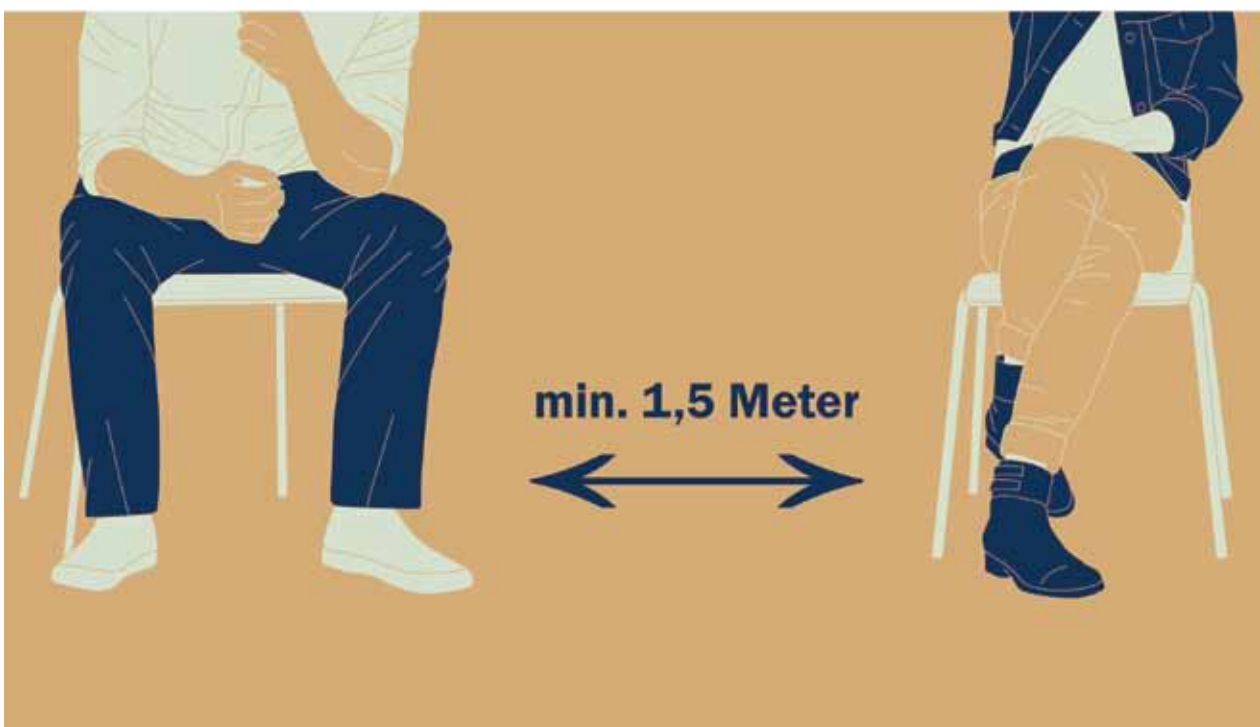
### Teilnehmerliste erstellen

Zu Zwecke der Kontaktnachverfolgung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19 Falles ist mit Einverständnis des Gruppenmitgliedes die Erstellung einer Teilnehmerliste mit folgenden Daten sinnvoll: Datum und Uhrzeit des Treffens, Name (kann auch nur der Vorname sein), E-Mail-Adresse oder Telefonnummer. Diese Daten sollte die Gruppe vier Wochen datenschutzkonform aufbewahren und danach vernichten.

### Gruppentreffen bei KISS Stuttgart

Gruppen, die sich in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart treffen, finden die dort gültigen Infektionsschutzbestimmungen und weitere Infos zum Thema auf

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



#selbsthilfezuhaus

## Virtuelle Gruppentreffen

Seit Jahren taucht immer wieder der Begriff „virtuelle Selbsthilfe“ auf, wenn Formen digitaler Selbsthilfe für eine mögliche künftige Nutzung als Ergänzung bzw. Alternative zum „klassischen“ Gruppentreffen diskutiert werden. Kaum jemand hatte jedoch tatsächlichen Gebrauch davon gemacht, allenfalls im Bereich der seltenen Erkrankungen mit seinen häufig bundesweiten oder sogar internationalen Mitgliederstrukturen entwickelten sich digitale Austauschformate.

Mit dem Corona-Lockdown änderte sich die Lage radikal: auf einmal war der virtuelle Treff – sei es in Form von Chat-, Telefon- oder Videokonferenzen – die einzige Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch in Echtzeit. Nur hatte kaum jemand Erfahrung mit der medialen Materie. Wenn man es dann einmal ausprobierte und entweder selbst am technischen Anspruch scheiterte oder jemand aus der Gruppe es nicht schaffte, weil die Einrichtung einfach zu kompliziert war, kam schnell eine ordentliche Portion Frust auf. Darüber hinaus offenbarte sich durch die Vollausslastung der Internetleitungen (schließlich nutzten zeitgleich auch die meisten Unternehmen und Privathaushalte Videoanrufe und -konferenzen), wie rückständig und schwach die Netzinfrastruktur in Deutschland ist – was die Sache natürlich nicht einfacher machte.

### Schon wieder ist alles anders ...

Bis vor kurzem hatten die Infektionsschutzbeschränkungen reale Gruppentreffen unmöglich gemacht und es hieß: entweder virtuell oder gar nicht. Als Selbsthilfekontaktstelle hatten wir zügig Optionen, Tipps und Anleitungen für den virtuellen Austausch auf unserer Homepage zur Verfügung gestellt. Mittlerweile hat sich die Lage erneut geändert und reale Treffen sind unter Einschränkungen wieder erlaubt.

Da sich jedoch nicht alle Gruppen und Mitglieder dem damit einhergehenden (allen Hygieneschutzmaßnahmen zum Trotz) erhöhten Ansteckungsrisiko aussetzen wollen bzw. manche Gruppen vielleicht den virtuellen Austausch als dezentrale Ergänzung zu den echten Treffen für sich entdeckt haben, wollen wir Ihnen hier eine Hilfestellung zur Vorbereitung und Durchführung virtueller Gruppentreffen geben.

### Vorbereitung für ein Treffen im virtuellen Raum

- Wählen Sie einen Anbieter aus. Auf unserer Homepage finden Sie unter [www.kiss-stuttgart.de/austausch](http://www.kiss-stuttgart.de/austausch) alternative verschiedene Anbieter, die wir dort für Sie ausprobiert und beschrieben haben. Sie entscheiden, welcher am besten zu Ihnen passt. Achten Sie, wenn möglich auf Barrierefreiheit und prüfen Sie, ob auch Mitglieder mit besonderem Unterstützungsbedarf an der Konferenz teilnehmen können.
- Entscheiden Sie gemeinsam, wer an der Videokonferenz teilnehmen darf z. B. dürfen neuen Menschen dazu kommen?
- Achten Sie auf eine überschaubare Gruppengröße: Auf keinen Fall mehr Teilnehmende als bei den realen Treffen zulassen. Eventuell die Zahl der Teilnehmenden begrenzen. Manche Gruppen haben uns zurückgemeldet, dass es mit mehr als fünf Teilnehmenden schwierig wird, die Treffen virtuell abzuhalten.
- Überlegen Sie, ob es Sinn macht, vorab eine Struktur des Treffens zu versenden.
- Klären Sie ab, wer die Organisation des Treffens übernimmt und wie der Termin kommuniziert wird. Verschieken Sie mit der Einladung die entsprechenden Zugangsdaten, sowie Datum, Uhrzeit und geplante Dauer des Treffens.
- Damit es kein böses Erwachen gibt,

weil jemand ungefragt Screenshots oder Mitschnitte gemacht hat, empfehlen wir mit den Teilnehmenden eine Datenschutzerklärung (Vorlage finden sie auf [www.kiss-stuttgart.de/datenschutzerklaerung-virtuell](http://www.kiss-stuttgart.de/datenschutzerklaerung-virtuell)) zu vereinbaren. Diese kann z. B. mit der Einladung verschickt werden. Achten Sie darauf, dass diese bei einer Teilnahme auch vorliegt.

- Klären Sie, wer die Moderation des Treffens übernimmt. Ein Wechsel wie bei den Gruppentreffen ist zu empfehlen.
- Legen Sie beim ersten Treffen oder vorab Gruppenregeln (z. B. verbindliche An- und Abmeldung, Einhaltung der Gesprächsregeln u. a.) fest. Eine Vorlage dafür finden Sie auf der nächsten Seite.
- Um das Bedürfnis nach Privatsphäre zu wahren, kann jede\*r Teilnehmende den angezeigten Namen selbst festlegen.
- Klären Sie vorab, ob es für die Gruppe in Ordnung ist, wenn jemand ohne Bild teilnimmt, oder ob alle ihr Bild eingeschaltet haben müssen.

### Vorschlag für den Ablauf eines Video-Gruppentreffens

Nach der Begrüßung der Teilnehmenden durch die Moderation können sich in einem Blitzlicht am Anfang die Anwesenden kurz vorstellen, damit alle wissen, wer am heutigen Treffen teilnimmt. Damit nicht mehrere Menschen gleichzeitig sprechen, ist es gut, wenn die Moderation die Reihenfolge festlegt z. B. nach Alphabet. Impulse für ein Blitzlicht am Anfang dieser virtuellen Treffen können sein:

- Drei Worte, die im Moment zu mir passen
- Highlight der Woche
- Heute habe ich mich gefreut über ...
- Ich bin dankbar für ...
- Überschrift dafür, wie es mir im Moment geht



Im weiteren Gespräch kommt es noch mehr als bei den persönlichen Treffen auf Achtsamkeit an. Deshalb ist es sinnvoll bei jedem Treffen an die gemeinsamen Verabredungen zu erinnern.

- Die Moderation informiert zu Datenschutz und den vereinbarten Regeln. Im Verlauf des Treffens kümmert sie bei Bedarf um deren Einhaltung.
- Information über den weiteren Ablauf des heutigen Treffens
- Sammlung der Themen, die in dem heutigen Treffen besprochen werden sollen.
- Klärung darüber, wie Wortmeldungen aufgerufen werden und eventl. Benennen einer Person, die auf die Zeit achtet. Da es bei Videokonferenzen immer wieder zu Rückkoppelungen kommen kann, ist es sinnvoll, das Mikrofon auf stumm zu schalten, solange nicht gesprochen wird.

Das Treffen endet mit einem Abschlussblitzlicht, in dem die Teilnehmenden mitteilen, wie es ihnen mit dieser Konferenz ging, welche Veränderungswünsche oder welche Vorschläge sie für künftige Treffen haben. Gegebenenfalls wird ein Termin für ein nächstes Treffen bestimmt und abgeklärt, wer die Organisation und wer die Moderation übernimmt.

### Vorlage für Regeln bei virtuellen Gruppentreffen

- Ich bin pünktlich und melde mich für die Treffen bei der Moderation an.
- Es wird ein bestimmtes Signal vereinbart, wenn jemand etwas sagen möchte.
- Jede\*r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Es spricht immer nur eine Person und berichtet in der „ICH-Form“ von ihren Erfahrungen.
- Niemand muss sich äußern, wenn er oder sie es nicht will.
- Jede\*r fasst sich kurz und spricht langsam und deutlich mit Einhaltung von kurzen Pausen zwischen den

Beiträgen, denn dies erleichtert allen Zuhörenden das Verstehen.

- Eigenständigkeit muss respektiert werden. Nur über Meinungen kann diskutiert werden. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Erfahrungen und Gefühle als solche stehen lassen und nicht bewerten oder kritisieren oder gute Ratschläge erteilen.
- Störungen haben Vorrang, denn wer nicht zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte dies möglichst bald aussprechen.
- Bei Unklarheiten oder Übertragungsproblemen vergewissern, ob die Aussage richtig verstanden wurde.
- Warum-Fragen vermeiden und stattdessen unterstützende Fragen stellen z. B. „Wie hast du dich dabei gefühlt?“
- Verschwiegenheit hat höchste Priorität. Dies wird von den Teilnehmenden vor dem Treffen schriftlich zugesichert.
- Screenshots oder Audioaufnahmen von den Treffen sind nicht erlaubt!
- Dritte (z. B. Familienmitglieder) dürfen den Bildschirm während des Treffens nicht einsehen und auch nicht zuhören. Es sollte ein ruhiges Umfeld mit einer guten Internetverbindung geschaffen werden.
- Hintergrundgeräusche sollen vermieden werden; hierfür Mikrofon stumm schalten, solange nicht gesprochen wird.

- Außenstehenden gegenüber wird Stillschweigen über die Gruppensprache bewahrt.

### Probieren geht über Studieren

Das waren viele Informationen auf einmal. Aber wissen Sie was? Probieren Sie es doch einfach mal aus! Zunächst in kleiner Runde, zu zweit oder zu dritt. Beginnen Sie mit einer Telefonkonferenz, die ist einfach und kostenfrei einzurichten und für sich genommen schon eine tolle Möglichkeit zum Austausch. Richten Sie dann die Videokonferenz ein und bleiben alle solange in der Telefonkonferenz, bis jede\*r dabei ist. Steht die Videokonferenz, können Sie übrigens auch einfach den Ton dort stumm schalten (Mikro aus) und weiter telefonieren, während sie sich auf dem Bildschirm sehen. So verstehen sie sich besser und bleiben verbunden, auch wenn die Videokonferenz abbricht. Welche Anbieter von Video- und Telefonkonferenzen es gibt sowie die Erfahrungen, die wir von KISS bei unseren Testsessions damit gemacht haben, finden Sie auf [www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen](http://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen)

Viel Spaß beim Ausprobieren dieser neuen Art des Treffens. Falls Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns an: Telefon 0711 640 6117 oder E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)



## Achtsamkeit &amp; Meditation

## Achtsamkeit ist kein Wunder

Für Laien scheint es wie ein Wunder: Das Auto springt nicht an, ein Mechaniker dreht an einer Schraube und schon läuft es wieder. Für den Fachmann ist das kein Wunder, sondern das Resultat seiner erlernten Tätigkeit. Der Motor ist mein Geist, der Mechaniker bin ich, die Schraube sind meine Gedanken und Emotionen. Das gezielte Hineingreifen in den Motor ist die Achtsamkeit.

Der Begriff Achtsamkeit erlebt gegenwärtig einen ähnlichen Boom wie das Wort Meditation. Und doch weiß kaum jemand, was die beiden Begriffe wirklich bedeuten. Besonders die Achtsamkeit lässt sich schwer fassen. Wenn sie wie beim weltbekannten vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh als Wunder bezeichnet wird, klingt das fast mystisch. Doch das Gegenteil ist der Fall: Achtsamkeit muss erlernt werden, dann ist sie verständlich und kann angewendet werden. Franz R., ein kleiner, dicker Mann, besucht ein Seminar für ‚Meditation und Stressbewältigung‘. Er erzählt über seine Firma. Sein Chef legt großen Wert auf präzise, pünktliche Arbeit, obwohl er selbst ständig zu spät kommt und alles durcheinander-bringt. Dadurch gerät Franz unter Druck, seriöse Arbeit ist kaum möglich. Der Kursleiter fragt: „Wieso macht dir das Stress?“ Franz ist irritiert, er findet die Frage einfältig: „Das ist doch klar. Der ganze Arbeitsablauf kommt durcheinander, das ärgert mich!“ „Aber du musst dich nicht ärgern“, sagt der Leiter. „Doch, muss ich, der Alte regt mich schrecklich auf!“ „Nein, er ärgert dich nicht. Du ärgerst dich. Ganz genau geht das so: Dein Chef erzeugt durch sein Verhalten ein unangenehmes Gefühl in dir, das du nicht bemerkst, weil du nicht auf deine Empfindungen achtest. Ärger steigt in dir auf und erst wenn dieser sehr stark ist, fällt dir überhaupt auf, wie erregt

du bist. Es ist nicht dein Vorgesetzter, der dich stört, es ist das Gefühl, das er in dir erzeugt, das du zwar nicht bemerkst und das doch die Ablehnung in dir auslöst.“ Franz will das nicht akzeptieren. Er war noch nie achtsam auf seine Empfindungen, weder im Körper noch im Geist. Er lebt bildhaft gesprochen ständig ganz knapp neben sich, er spürt sich nicht.

Situationen, wie von Franz beschrieben, kennen wir alle. Irgendetwas stört uns: Jemand ist unfreundlich, eine schmutzige Toilette im Zug, der Arzt, der einen anderen Patienten vornimmt, der übel riechende Sitznachbar in der U-Bahn... Wir reagieren mit Ärger, Zorn, Ablehnung, Eingeschüchtertheit, Unruhe. In all diesen Fällen steigt Ärger in uns auf und wir identifizieren uns mit ihm. Wir reagieren auf diese negative Emotion mit Schuldzuweisungen. Immer rutschen wir in gleichen Situationen in die immer wieder gleichen Reaktionen: Ich will das nicht haben! Die Ursache meines Problems glaube ich sofort und eindeutig außen zu erkennen, im Arzt, im Dreck, im üblen Gestank. Aber dort ist sie nicht zu finden. Wir nehmen äußere Umstände zum Anlass, um uns zu ärgern, zornig zu sein, abzulehnen, uns unwohl und schlecht zu fühlen. In Wahrheit sind wir selbst unser größtes Problem! Wenn es uns gelingt, durch die Übung der Achtsamkeit in diesen Augenblicken innezuhalten, löst sich die Identifikation mit dem Ärger und der Unruhe oft schlagartig. Vor allem, wenn der Anlass gering ist. Bei großem Ärger und Zorn ist es nicht so einfach. Starke Emotionen wie Panikattacken, Wutanfälle sind mächtig wie eine alte Eiche. Die lässt sich auch nicht einfach ausreißen. Wollen wir durch Achtsamkeit lernen, eigenen Ärger, eigene Unruhe und Ängste aktiv zu verändern, sie aktiv zu unterbrechen und zu steuern, müssen wir sie üben. Mit ganz

einfachen Übungen können gezielte Momente der Achtsamkeit hergestellt werden. Je mehr man sie trainiert, desto einfacher und selbstverständlicher werden sie. Was zu Beginn unmöglich schien, wird mit der Zeit ganz selbstverständlich und einfach.

## Achtsamkeit ist kein Wunder, sondern harte Arbeit, die ganz einfach wird

Der amerikanische Zen-Meister und Buchautor Edward Espe Brown (‚Das Lächeln der Radieschen‘) lehrt in seinen Seminaren, wie man beim Kochen die Achtsamkeit üben kann. Als er



mit dem Kochen anfang, fragte er seinen Lehrer Suzuki Roshi um Rat. Der sagte: „Wenn du den Reis wäschst, dann wasch‘ den Reis. Wenn du Karotten schneidest, schneid‘ Karotten. Und wenn du die Suppe umrührst, rühr‘ die Suppe um.“ Klingt einfach, denken Sie jetzt, aber probieren Sie es doch einmal aus und beobachten Sie die Länge des Zeitraumes, in der es Ihnen gelingt, mit den Gedanken wirklich ausschließlich beim Schneiden der Karotten zu bleiben – ohne abzuschweifen. Natürlich muss sich nicht jeder auf diese Art und Weise üben. Wenn Sie rundum glücklich und gesund sind, zufrieden mit Ihrem Leben und eins mit ‚Gott und der Welt‘, werden Sie vermutlich wenig an Ihrem Leben ändern wollen. Ab wann

kann es für Sie sinnvoll sein, sich mit dem Thema Achtsamkeit verstärkt zu beschäftigen? Sie können das leicht prüfen: Ärgern Sie sich oft und sind oft unzufrieden? Gibt es eine Diskrepanz zwischen dem, wie Sie sein wollen, und dem, wie Sie dann wirklich handeln? Sind Sie der Meinung, die anderen sind schuld daran, dass es Ihnen nicht gut geht, dass Sie sich ärgern müssen – dann kann es höchste Zeit sein, sich um sich selber zu kümmern, sich mit Ihren Nöten, Ängsten und Zweifeln auseinanderzusetzen. Wenn Sie dabei erfolgreich sein wollen, können Sie lernen, achtsam zu sein, auf Ihre Gefühle zu achten, um festzustellen, wo die Unzufriedenheit herkommt, wann der Strudel der negativen Gedanken beginnt und an welchem Punkt sich diese negativen Gedanken in Trauer, Ärger, Wut oder Ängstlichkeit wandeln, ab wann die Magenschmerzen beginnen, wo der Heißhunger einsetzt und was es sonst noch an unangenehmen Auswüchsen unbewusster Reaktionsweisen gibt.

### Achtsamkeit

Jahre sind vergangen und Franz hat in der Zwischenzeit viele Meditations- und Achtsamkeitstrainings besucht. Die Situation in der Firma regt ihn nun nicht mehr auf. Es ist für ihn ein großer Durchbruch, als er das erste Mal bemerkt, dass sein Stress durch ein körperliches Unbehagen ausgelöst wird. Anfänglich muss er die Achtsamkeit immer willentlich einschalten, es braucht jedes Mal einen inneren Ruck, ein Sich-erinnern. Doch allmählich werden seine Wahrnehmungen immer genauer. Je länger er übt, umso eher sind ihm seine ihn ständig begleitenden Gedanken, Absichten und Gefühle bewusst. Jede große Eiche ist am Beginn eine ganz kleine Pflanze, die jedes Kind ausreißen kann. Das Gleiche gilt für die Emotionen. Franz erkennt sie nun schon im Entstehen, also an einem Punkt, an dem er sie noch ganz leicht fallen lassen kann. Man kann Ärger, der gerade im Entste-

hen ist, unterbrechen – nur merken muss man ihn. Trotzdem ist Franz auch weiterhin mit unangenehmen Lebenssituationen konfrontiert, aber er kann sie akzeptieren und als Teil seines Lebens erkennen.

Ohne ständige Achtsamkeit bemerken wir unsere Emotionen erst, wenn sie mächtig, ja übermächtig sind. Nur wenn einem alle Gefühle und Gedanken ständig bewusst sind, kann man sie steuern und kontrollieren. Das ist dann keine unterdrückende und bremsende Kontrolle und man verdrängt auch nichts. Man kann diese Fähigkeit eher mit jener tänzerischen Leichtigkeit einer exzellenten Köchin vergleichen, die ihre Speisen selbstverständlich ohne irgendeine Anstrengung würzt. Und gerade deshalb ist keine einzige Zutat zu wenig oder zu viel, die Mahlzeit schmeckt ganz köstlich. Wenn Achtsamkeit so weit gediehen ist, hören wir auf, auf Eindrücke von außen passiv zu reagieren, sondern wir handeln aktiv. Bis dahin war es, nicht immer, aber oft so, dass wir etwas denken, ohne es zu bemerken, dass wir uns ärgern, ohne eingreifen zu können. Jetzt kann man lästige Gedankenketten unterbrechen und negative Emotionen fallen lassen. Dadurch entsteht Wahlmöglichkeit. Ich bin gelassen und gleichmütig. Ich bin frei. Das kann man als das eigentliche Wunder der Achtsamkeit bezeichnen. Im Nachhinein ist allerdings klar, dass sie gar kein Wunder ist, sondern das Resultat harter Arbeit. Nach Jahren der Übung wird sie, so wie Kochen, Tanzen und Auto fahren, ganz leicht und völlig anstrengungslos.

*Peter Riedl  
Universitätsprofessor für Radiologie  
und seit über 30 Jahren Meditations-  
und Achtsamkeitslehrer. Gründer und  
bis Juni 2019 Herausgeber der Zeitschrift  
Ursache \ Wirkung.*

Entspannung ist der Gegenspieler zu Angst und Anspannung

## Achtsamer Umgang mit der (Corona)-Krise: 7 Tipps

Das Coronavirus hat unser Leben massiv verändert. Auf die jetzige Situation haben wir keinen Einfluss, doch was wir ändern können, ist unser persönliches Verhalten und unser Umgang mit der Krise.

Auf dieser Seite haben wir Ihnen ein paar Tipps und Denkanstöße zusammengestellt, die Ihnen helfen können, mit mehr Achtsamkeit durch die Krisensituation zu gehen:

### 1. Die Situation akzeptieren

Widerstand gegen die Situation kostet Sie viel Kraft und bringt Sie keinen Schritt weiter. Auch wenn Sie die Situation gerne anders hätten, sie ist so, wie sie ist. Die Situation zu akzeptieren, bedeutet jedoch nicht, sich seinem Schicksal zu ergeben, sondern es geht darum, die Verantwortung für die aktuelle Situation zu übernehmen und das Beste aus ihr zu machen.

### 2. Gefühlen Raum geben

Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit sind in Krisenzeiten völlig normal. Es kann helfen, dass Sie Ihre momentanen Gefühle bewusst wahrnehmen, ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten. Akzeptieren Sie, dass Sie da sind und da sein dürfen. Wenn Sie merken, dass starke Gefühle hochkommen oder Sie von diesen überwältigt werden, dann helfen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation um diese Gefühls- und Gedankenspiralen zu durchbrechen. Entspannung ist der Gegenspieler zu Angst und Anspannung.

### 3. Soziale Kontakte

Krisensituationen sind für viele Menschen belastend und auch beängstigend. Halten Sie deshalb in dieser Zeit Kontakt zu Freund\*innen oder Familie: per Telefon, Mail oder Chat. Dieser

Austausch kann helfen um auf positivere Gedanken zu kommen. Reichen diese Kontakte nicht aus, dann zögern Sie nicht, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### 4. Regelmäßige Bewegung

... ist das A und O. Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich körperlich besser und desto besser geht es auch der Psyche. Die Psychotherapeuten-Vereinigung empfiehlt Atem- und Dehnübungen, weil Angst vor allem eine körperliche Reaktion sei. Probieren sie auch mal eine neue Aktivität aus wie Joggen im Park oder eine Yoga-Session auf YouTube.

### 5. Achten Sie auf sich

Gehen Sie achtsam mit sich selbst um und achten Sie bewusst darauf: Was nährt Sie, was tut Ihnen gut? Dies könnte ein Gespräch mit einer Freund\*in sein, vielleicht ein gutes Essen, dass Sie für sich und Ihre Familie kochen. Oder denken Sie darüber nach, wofür Sie im Leben dankbar sind und was Ihnen wirklich wichtig ist. Werden Sie sich Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst und führen sich vor Augen welche schwierigen Situationen in Ihrem Leben bereits gemeistert haben. Was hat Ihnen dabei geholfen und Kraft gegeben? Achten Sie in der jetzigen Situation bewusst auf Dinge, die Ihnen Kraft nehmen und Sie erschöpfen. Gehen Sie bewusst damit um und reduzieren Sie, wo möglich, diese Faktoren.

### 6. Strukturierter Tagesablauf

Wenn Sie zu Hause arbeiten (müssen), ist diese Situation für Sie vielleicht ungewohnt. In diesem Fall ist es ratsam sich eine Struktur für Ihren neuen Alltag zu schaffen, indem Sie z. B. einen schriftlichen Plan für sich selbst oder aber für die ganze Familie erstellen – mit Zeiten für Homeoffice, Hausarbeit, Kinderbetreuung, Essen

und Entspannung. Versuchen Sie etwas Neues in den Alltag einzubauen und planen Sie jeden Tag einen Höhepunkt, auf den Sie sich freuen.

### 7. Achtsamer Umgang mit anderen

Gerade in dieser momentanen Situation sind Zusammenhalt, Miteinander und die Gemeinschaft wesentliche Ressourcen, die uns helfen, diese Krise durchzustehen. Indem Sie die Empfehlungen der Behörden (Mindestabstand, Mund-Nasen-Schutz, Hygiene) befolgen, können Sie dazu beitragen, die Ausbreitung des Virus zu verringern und die gefährdete Bevölkerung zu schützen.

### Atemübung zum Stressabbau:

- Aufrecht und locker hinsetzen oder stellen und bewusst die Schultern entspannen.
- Nun nur über die Nase ein- und ausatmen.
- Der Atem ist gleichmäßig.
- Beim Einatmen langsam in Gedanken bis 5 zählen und auch beim Ausatmen.
- Wer sich fit fühlt, kann das Ein- und Ausatmen auf 7 bis 10 Sekunden erhöhen.
- Die Übung 5 Mal hintereinander wiederholen.



KISS auf Instagram und Twitter



Soziale Medien gewinnen an Bedeutung

Wie geht es mir? Was macht ihr gerade? Was haltet ihr davon? Fragen, die in sozialen Netzwerken in Wort und Bild immer wieder vorkommen und so gesellschaftliche Befindlichkeiten klar und deutlich abbilden. Durch das Social Distancing sind die sozialen Medien bei aller Künstlichkeit auf einmal wieder ganz lebenspraktisch erfahrbar geworden – als tagesaktuelles und praktisches Werkzeug zum gegenseitigen Austausch. Und auch als Kommunikationsplattform, auf der schnell Diskussionen entstehen, die durchaus konstruktiv sein können.

Wir haben die unfreiwillige Zwangspause nun dafür genutzt, neue Profile für die Selbsthilfekontaktstelle auf Instagram und Twitter einzurichten, auf denen wir von nun an regelmäßig Neuigkeiten, wichtige Infos, aber auch Anekdoten, Bilder und allerlei Unterhaltsames posten. Je nach Medium unterschiedlich in Form und Inhalt. Nach Facebook und Youtube sind wir damit jetzt auf allen relevanten Plattformen vertreten. Wir freuen uns, wenn Sie uns dort liken, teilen und abonnieren!

Die durchaus zeitintensive Betreuung der Kanäle halten wir für sinnvoll, um auf mehr Wegen mehr Menschen erreichen zu können. Funktionen zur automatischen Veröffentlichung ermöglichen es uns, auch an Wochenenden und Feiertagen Meldungen zu bringen. Immer mehr Menschen nutzen Facebook, Instagram und Twitter, die oft als Apps auf ihren Telefonen installiert sind und täglich genutzt werden, auch dafür, spontan Kontakt mit uns aufzunehmen.

Faltblätter in modernem Look: Drees & Sommer unterstützt KISS

Bereits seit Ende letzten Jahres läuft unsere Kooperation mit der Unternehmensgruppe Drees & Sommer, die im Rahmen ihres 50-jährigen Jubiläums an allen Standorten soziale Einrichtungen unterstützen. Sie haben sich für Stuttgart aus eigenem Antrieb für KISS entschieden und wollen mit der Kompetenz ihrer Kreativ- und Marketing-Teams mehrere Projekte mit uns realisieren, die wir vorschlagen durften. Das ließen wir uns natürlich nicht

zweimal sagen und nutzten die Gelegenheit, die Ideen und das Know-how einer professionellen PR-Abteilung, deren Dienste sonst Tausende von Euro kosten würden, für die Selbsthilfe in Stuttgart einzusetzen.

Erstes Ergebnis sind Revisionen unserer klassischen Faltposter, mit denen wir die Angebote unserer Fachstelle und die Wirkweise von Selbsthilfegruppen erläutern. Dabei entstan-

den sogar gleich zwei Varianten: eine Version, die mit Emoji-Symbolik auf einen zeitlosen grafischen Look setzt und gleichzeitig der digitalen Gesellschaft eine Referenz erweist, sowie eine etwas plakativere für eine jüngere Zielgruppe, die „KISS“ direkt und auf naheliegende Weise interpretiert. Die Faltposter können Sie demnächst auf unserer Homepage bestellen bzw. bei uns in der KISS in der Tübinger Straße 15 mitnehmen.



v. l. n. r.: Alina Dalaslan, Hilde Rutsch, Marisa Rienesl, Jan Siegert, Kathrin Schorn, Sina Faass und Bernhard Rapp bei der Projektplanung

## Neuwahl der Selbsthilfevertreter für den Vergabeausschuss

Selbsthilfegruppen, die sich die Prävention und Rehabilitation bei bestimmten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben, erhalten eine Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V. In diesem Gesetz ist auch geregelt, dass die Selbsthilfe beratend bei der Vergabe dieser Fördermittel mitwirkt. Die zuständigen Krankenkassen für die Förderregion Stuttgart haben entschieden, dass im Stuttgarter Vergabeausschuss ein(e) Vertreter\*in der Selbsthilfekontaktstelle und drei Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen sitzen.

Am 4.2.2020 wurden am Ende der Veranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“ die neuen Selbsthilfevertreter gewählt. Wiedergewählt wurde Herr Bretschneider

(Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.), neu im Gremium sind Herr Binder (SHG Schlafapnoe/Atemstillstand Großraum Stuttgart e. V.) und Herr Döhne (Schwerhörigenverein Stuttgart e. V.).

Die Amtszeit beträgt 3 Jahre und geht bis Ende 2022. Falls Sie Kontakt zu den Vertretern aufnehmen möchten, erhalten sie die Kontaktdaten bei KISS Stuttgart unter Telefon 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)



v.l.n.r.: Herr Bretschneider, Herr Binder, Frau Rutsch (KISS Stuttgart), Herr Döhne

## Jahresbericht 2019 erschienen



Jahresberichte sind immer eine gute Gelegenheit, die Aktivitäten des vergangenen Jahres Revue passieren zu lassen und einen Einblick in die Arbeit einer Stelle zu gewähren. Mit dem Jahresbericht 2019 möchten wir Ihnen vorstellen, was wir tun, und die Schwerpunkte des vergangenen Jahres näher beleuchten. Die Ausstellung KRAFTAKT war aus Begegnungen des Künstlers Thomas Putze mit Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen entstanden und brachte den Selbsthilfegedanken ins Stuttgarter Rathaus. Auch unsere

Publikationen und Kampagnen, wie z. B. die mehrere Monate durch die Stadt rollende KISS-U-Bahn, zielten darauf ab, das Prinzip der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bekannter zu machen. Im Oktober feierten wir zusammen mit vielen Selbsthilfeaktiven, Kolleg\*innen und Weggefährter\*innen das 30-jährige Bestehen der KISS Stuttgart. Im Heft finden Sie eine Liste mit sämtlichen Selbsthilfegruppen-Gründungen des letzten Jahres sowie Zahlen und Fakten zur täglichen Arbeit: wie viele Gruppen es gibt, wie diese sich thematisch zusammensetzen, wie viele Menschen wir auf welche Weise beraten haben, wie unsere Internetseite genutzt wird, wie unsere Fachstelle finanziert wird, wie sich unser Team zusammensetzt und vieles mehr. Als gedrucktes Heft liegt der Tätigkeitsbericht bei uns in der Tübinger Straße 15 für Sie zum Mitnehmen aus. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und freuen uns über Rückmeldungen an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## WIR gratulieren

- 30 Jahre Selbsthilfegruppe „Menschen mit Angsterkrankungen“
- 25 Jahre Freundeskreis Bad Cannstatt
- 10 Jahre Krebsberatungsstelle Stuttgart

## Keine Sommerschließzeit in der Selbsthilfekontaktstelle

Auf Grund der vielen Wochen, die die KISS in 2020 bereits ungeplant geschlossen bleiben musste, lassen wir unsere Sommerpause dieses Jahr ausfallen und bleiben – sofern uns keine neue Pandemie-Regelung einen Strich durch die Rechnung macht – über den Sommer und das restliche Jahr bis Weihnachten durchgehend für Gruppentreffen geöffnet (außer an Sonn- und Feiertagen). Das Hygienekonzept finden Sie auf [www.kiss-stuttgart.de/coronavirus](http://www.kiss-stuttgart.de/coronavirus)

## Konstituierende Sitzung des neugewählten Kernteams des PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg

Dem Kernteam obliegt die Aufgabe das Querschnittsgebiet des freiwilli-

gen, bürgerschaftlichen Engagements unterschiedlichster Ausprägung mit

dem Anliegen der – im wesentlichen gesundheitsbezogenen – Selbsthilfe und der Gesundheitsdienste zu bündeln, gemeinsame Ziele, Schwerpunkte und Strategien zu formulieren und Lösungen mit Hilfe der operativen Strukturen der Landesgeschäftsstelle und deren Mitgliedsorganisationen anzugehen und umzusetzen.



v.l.n.r.: Ute Witte (Rheuma Liga BW), Regina Steinkemper (PARITÄTISCHER BW), Helmut Gutekunst (KBF Mössingen), Sabine Goetz (LV Körperbehinderter), Dr. Hermann Frank (PARITÄTISCHER BW), Hilde Rutsch (Selbsthilfekontaktstellen im PARITÄTISCHEN), Gail McCutcheon (Mein Herz lacht e. V.), Maike Biewen (Aids-Hilfe BW) Nobert Nauen (Advent-Wohlfahrtswerk BW), Josef Martin (Seniorenengossenschaft Riedlingen). Auf dem Bild fehlt: Heike Händel (LV Lebenshilfe BW)

Hilde Rutsch wurde als Vertreterin der Selbsthilfekontaktstellen im PARITÄTISCHEN in das Gremium gewählt. In einer konstituierenden Sitzung des neugewählten Kernteams am 31. Januar 2020 wurden die Arbeitsschwerpunkte für das Jahr 2020 festgelegt. Das Kernteam wird sich vor allem mit den Themen „Neue Engagierte suchen, finden und beteiligen“, „Politische Lobbyarbeit“ sowie „Digitalisierung und Selbsthilfe/Bürgerschaftliches Engagement“ auseinandersetzen und für den Bereich und seine Mitglieder Handlungsoptionen klären und Aktivitäten entwickeln.

## Kurz berichtet

### Werner Schüle erhält die Ehrenplakette

Für sein beispielhaftes ehrenamtliches Engagement, insbesondere im Bereich des Sports, verleiht ihm der Gemeinderat der Stadt Stuttgart die Ehrenplakette der Landeshauptstadt Stuttgart. Darüber hinaus engagiert er sich auch im gesellschaftlichen Leben der Stadt und war viele Jahre stellvertretender Vorsitzender im Verein „Forum gesunde Stadt Stuttgart“, in dem auch KISS Stuttgart Mitglied war. Wir gratulieren ihm ganz herzlich zu dieser Auszeichnung!

### Barrierefreier Online-Stadtführer

Der neue barrierefreie Online-Stadtführer der Stadt Stuttgart informiert unter [www.stuttgart-inklusive.de](http://www.stuttgart-inklusive.de) über die Zugänglichkeit von Einrichtungen und Gebäuden in Stuttgart. Er bietet zentimetergenaue

Angaben zu Stufenhöhen und Türbreiten, zu vorhandenen Aufzügen und Toiletten sowie detaillierte Informationen über Leitsysteme und Markierungen für sehbehinderte und blinde Menschen. Zusätzlich finden Sie Informationen für Menschen, die einen Rollator brauchen oder Eltern, die mit dem Kinderwagen unterwegs sind und darüber, ob Angebote für hörbehinderte oder gehörlose Menschen vorhanden sind. Auch die Webseite selbst ist barrierefrei und enthält Videos in Gebärdensprache, Texte in leichter Sprache und verschiedene Darstellungsoptionen. Interessent\*innen, die als Erheber\*innen für den Online-Stadtführer mitwirken wollen, können sich bei der Geschäftsstelle der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung melden unter Telefon 0711 216-60679 oder per E-Mail [info.bhb@stuttgart.de](mailto:info.bhb@stuttgart.de)

### Auf Nummer sicher gehen beim Datenschutz

Schon gewusst? Im Bundesdatenschutzgesetz wurde der § 38 neu geregelt. Ein\*e Datenschutzbeauftragte\*r muss nun erst benannt werden, wenn mindestens 20 (statt bisher 10) Personen ständig mit der automatisierten Verarbeitung personenbezogener Daten beschäftigt sind.

Nur die wenigsten beschäftigen sich wohl gerne damit, aber für alle ist es wichtig: Datenschutz in der Selbsthilfe. Die neue Broschüre der NAKOS bündelt Hilfestellungen für die konkrete Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und bei digitalen Anwendungen: [www.nakos.de/publikationen/key@7128](http://www.nakos.de/publikationen/key@7128).

Interview Frau Dr. Alexandra Sußmann, Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration

## Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu tragen fällt mir leicht



Dr. Alexandra Sußmann war Büroleiterin des Chefs der Staatskanzlei im Staatsministerium und Vizepräsidentin des Regierungspräsidiums Stuttgart. Zuvor hatte die 43-jährige als Richterin am Sozialgericht Stuttgart und am Verwaltungsgericht gearbeitet.

### Frau Dr. Sußmann, seit August 2019 sind Sie Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration in Stuttgart. Was gehört alles zu Ihrem Geschäftskreis?

Zu meinem Geschäftskreis gehören das Sozialamt, das Gesundheitsamt, das Jobcenter sowie der Eigenbetrieb leben&wohnen (ELW), außerdem die Abteilung Integrationspolitik, die Stabsabteilung der Hauptamtlichen Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung sowie die städtische Arbeitsförderung.

Mein Referat zählt insgesamt rund 2.300 Beschäftigte und hat ein Finanzvolumen von über 900 Millionen Euro - ein Großteil davon Sozial- und Transferleistungen.

### Wo sehen Sie Ihre persönlichen Stärken für diese neue Aufgabe?

Ich bin eine gute Zuhörerin, versuche zunächst die Sachlage zu erfassen

und die dahinterliegende Motivation zu verstehen. Erst wenn dieser Schritt vollzogen ist, geht es darum Lösungen zu finden. Hierbei versuche ich meinen unvoreingenommenen Blick für das Wesentliche zu bewahren. Als ehemalige Richterin bin ich konflikterprobt und durch meine Mediationsausbildung geübt im Umgang verschiedene Interessenlagen auszugleichen. Meine hohe Frustrationstoleranz und positive Grundhaltung lässt mich mit langem Atem an wichtigen Themen dranbleiben. Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu tragen fällt mir leicht.

### Inzwischen sind Sie über ein halbes Jahr im Amt – wie sieht Ihr Rückblick auf diese Zeit aus und gab es bereits einen eindrucklichen Moment, an den Sie sich erinnern werden?

Als Bürgermeisterin für soziales und gesellschaftliche Integration habe ich das Privileg, tagtäglich tolle Menschen und Projekte vorgestellt zu bekommen. Besonders bewegt mich der Austausch mit den Menschen in unserer Stadt. So habe ich zum Beispiel gestern gemeinsam mit den Stuttgarter Philharmonikern das Irene-Fahrenholz-Haus der Lebenshilfe Stuttgart besucht und war im Austausch mit den Mitbewohnerinnen und -bewohnern über die Beschränkungen aufgrund der Corona-Verordnung. Anschließend waren wir im Generationenhaus Sonnenberg, einer Einrichtung des Eigenbetriebs leben&wohnen aus meinem Zuständigkeitsbereich. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben vom Hof und Fenster aus dem Konzert gelauscht und mitgeklatscht. In solchen Momenten verspüre ich große Demut und Dankbarkeit für diese Möglichkeiten und für die Verantwortung, die wir als Stadt für die Menschen in dieser Stadt tragen.

### Was sind die wichtigsten Herausforderungen für die nächsten drei Jahre?

Aktuell sind ich, die Stadtverwaltung, die Träger der Wohlfahrtsverbände und viele weitere Akteure tagtäglich vor die Herausforderungen der derzeitigen Corona-Pandemie gestellt. Dabei haben wir vorrangig zwei Ziele im Blick: die Ausbreitung des Coronavirus zu unterbinden und Menschen sogenannter vulnerabler Gruppen besonders zu schützen. Zu diesen Gruppen gehören u. a. Seniorinnen und Senioren, Wohnungslose, Menschen mit Behinderungen, psychisch und chronisch Kranke, Suchtmittelabhängige und Geflüchtete. Diese durch ihre soziale und gesundheitliche Situation besonders verletzlichen Gruppen benötigen in diesen Tagen unseren besonderen Schutz und unsere Unterstützung.

Meine zentralen Themen für die kommenden Jahre sind die nachhaltige Förderung und Weiterentwicklung der gesellschaftlichen Teilhabe und der Chancengerechtigkeit auf der Grundlage der demographischen Entwicklungen sowie den sozioökonomischen Veränderungen durch den Strukturwandel in unserer Region.

Konkret geht es dabei u. a. um Themen wie die Schaffung von bezahlbarem Wohnraum, die Inklusion von Menschen mit Behinderungen, die Sicherstellung einer bedarfsgerechten Pflege, den weiteren Ausbau der städtischen Unterstützung für Arbeitssuchende sowie für Menschen mit Migrationshintergrund.

### In Ihrem Geschäftsbereich fällt auch die Selbsthilfe – was fällt Ihnen spontan zu diesem Thema ein?



Ich bin beeindruckt, dass es quasi zu jedem gesundheitlichen, sozialen oder psycho-sozialen Thema auch eine Selbsthilfegruppe in Stuttgart gibt. Ich schätze diese Angebote sehr: Menschen können in den Gruppen durch Eigeninitiative ihre Schwierigkeiten überwinden oder mildern. Durch ihre Bereitschaft zum Engagement in Selbsthilfegruppen können Betroffene ihre Erfahrungen an andere Betroffene weitergeben, diese damit stützen und stärken im Umgang mit einer Behinderung, Erkrankung, belastenden Lebenssituation oder Krise. Dies hat meine höchste Anerkennung.

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart trägt mit ihrem hauptamtlichen Personal durch Informationen und Beratung von Hilfesuchenden sowie durch die Bereitstellung von

Gruppenräumen und Infrastruktur viel zur Entstehung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen bei. Den Ansatz eigenverantwortlicher Arbeit von Selbsthilfegruppen macht KISS Stuttgart durch Öffentlichkeitsarbeit bekannt.

Zu Recht wird die Selbsthilfe als Ganzes im Gesundheitssystem neben den Krankenhäusern, den Arztpraxen und dem öffentlichen Gesundheitsdienst als wichtige vierte Säule genannt.

**Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Die Arbeit einer Bürgermeisterin ist bestimmt zeitintensiv und stressig – jetzt mehr denn je. Was machen Sie zum Ausgleich?**

Auf andere Gedanken komme ich vor allem beim Sport: ich schwimme

leidenschaftlich gerne, jogge, fahre viel und regelmäßig Fahrrad – nahezu täglich auch ins Rathaus – und praktiziere mehrmals die Woche Yoga in meinem Yoga Studio.

Eine weitere Leidenschaft, die mich auf andere Gedanken bringt, ist kochen und essen gehen mit meinen Freunden.

Gerade in hektischen und unsicheren Zeiten wie momentan versuche ich durch Meditation Ruhe und Klarheit zu finden.

**Frau Dr. Sußmann, herzlichen Dank für das Gespräch!**

*Die Fragen stellte Hilde Rutsch*

## Veranstaltung „Hilfestrukturen in Stuttgart“

### Brücken bauen zwischen den Kulturen



In Stuttgart gibt es verschiedene Projekte, die unter dem Slogan „Migrant\*innen informieren Migrant\*innen“ unterwegs sind. Die hauptsächlich ehrenamtlich Mitarbeitenden informieren in ihrer Muttersprache unter anderem über das deutsche Gesundheitssystem und die jeweiligen Hilfestrukturen. In Deutschland ist die Selbsthilfe eine wichtige Säule in der Gesundheits-

vorsorge, doch in vielen Kulturen ist „unsere“ Form der Selbsthilfe(gruppe) unbekannt. Gemeinsam mit den Koordinatorinnen verschiedener Migrant\*innenprojekte entstand die Idee einer gemeinsamen Veranstaltung, um einen fundierteren Einblick in die lokale Selbsthilfelandchaft zu erhalten – und natürlich zum gegenseitigen Kennenlernen und Vernetzen.

Am 15.10.2019 trafen sich ca. 20 Ehrenamtliche aus den Projekten „Gesundheitslots\*innen für Migrantinnen und Migranten“, den „Elternbildungslostinnen und Lotsen (Ebilo)“, sowie den „Interkulturellen Brückenbauerinnen und Brückenbauern“ zum Austausch in der KISS Stuttgart. Nach der Vorstellung der jeweiligen Projekte, informierten wir über die Arbeit der Kontaktstelle und der Selbsthilfegruppen, sowie über die zahlreichen Gruppen in Stuttgart.

In moderierten Kleingruppen und in der Pause war Zeit um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich intensiver mit einem Thema zu beschäftigen. Während der ganzen Veranstaltung fand ein lebhafter Austausch statt und für die Ehrenamtlichen ebenso wie für die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen war es ein sehr informativer Abend, an dem Brücken zwischen den verschiedenen Projekten und Kulturen gebaut wurden.

Förderverein für Kinder/Jugendliche krebskranker/schwerkranker Eltern

## Sonnenstrahlen e. V.



Förderverein Sonnenstrahlen e. V. möchte Familien in schweren Krankheitszeiten unterstützen. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 18 Jahren. Dabei steht nicht die Therapie im Vordergrund, sondern die Prävention: Den Kindern und Jugendlichen wird hier eine Anlaufstelle geboten, bei der sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen können. Sie haben die Möglichkeit, über ihre Ängste zu sprechen, Fragen zu stellen oder sich einfach kreativ zu betätigen, um den

Gedankenkreislauf zu unterbrechen. Dadurch kann verhindert werden, dass die Kinder langfristig psychische Störungen oder gar Krankheiten entwickeln. Kreativ werden die Kinder von geschulten Therapeuten in der Kunsttherapie, Erlebnispädagogik oder im therapeutischen Reiten begleitet. In den Räumlichkeiten bietet sich den Kindern ein Freiraum, in dem sie die Welt ein wenig ausblenden und sich ganz ihrem Inneren widmen können. Ergänzend zu den Kreativstunden mit den Kindern führen die Therapeutinnen auch Eltern- und Familiengespräche und Hausbesuche durch. Das Angebot von Sonnenstrahlen e. V. richtet sich an Betroffene schwerkranker Familienangehörige, unabhängig davon, in welchem Klinikum sie behandelt wurden.

Auch Trauerbegleitung nach einem plötzlichen Tod wird angeboten. Die Begleitung der Familien ist kostenfrei, die Finanzierung wird von Spenden getragen.

### Infos und Kontakt

Förderverein für Kinder/Jugendliche krebskranker/schwerkranker Eltern  
 Sonnenstrahlen e. V.  
 Daimlerstr. 11, 72793 Pfullingen  
 Tel. 07121 6952385  
 mobil 0171 3454692  
 info@sonnenstrahlen-online.de  
 www.sonnenstrahlen-online.de  
 Neu im Gerberviertel, ein Stockwerk über KISS Stuttgart:  
 Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
 Tel. 0711 45147212

## Selbsthilfegruppen in Zeiten der Corona-Pandemie

Aktuell dürfen sich wieder Selbsthilfegruppen treffen, müssen aber Infektionsschutz-Auflagen erfüllen. Unsere Empfehlungen für Gruppen dazu finden Sie auf Seite 7.

Bitte beachten Sie auch die Informationen, die wir auf den nachfolgenden Internetseiten für Sie bereitgestellt haben:

- Aktuelle Informationen rund um die Corona-Situation und Regeln zum Hygienekonzept der KISS Stuttgart finden Sie zentral auf: [www.kiss-stuttgart.de/coronavirus](http://www.kiss-stuttgart.de/coronavirus)
- Diese virtuellen Lösungen für den Gruppenaustausch wurden während des Lockdowns eingerichtet: [www.kiss-stuttgart.de/virtuell-aktuell](http://www.kiss-stuttgart.de/virtuell-aktuell)
- Alternative Austauschmöglichkeiten in der Übersicht – wie und wo Sie eine virtuelle Zwischenlösung für Ihre Gruppe einrichten können: [www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen](http://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen)
- Gemeinsam durch die Krise! Unsere bunte Seite mit Anregungen, Gedanken, Links und Tipps (#selbsthilfezuhause) zum besseren Durchstehen der Ausgangsbeschränkungen ist auch heute noch einen Blick wert: [www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfezuhause](http://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfezuhause)



## Spielerelbsthilfegruppe Stuttgart

Unsere Gruppe hatte sich am 19.11.2009 das erste Mal getroffen und befasst sich mit dem Thema (pathologische) Glücksspielsucht. Eigentlich hätten wir im April 2020 das 500. Treffen in den Räumen der EVA Stuttgart gefeiert. Eigentlich ... leider hat auch uns das Virus ausgebremst.

Im Laufe der Jahre hat sich ein fester Stamm von 4 Mitgliedern gebildet, immer wieder kommen Neue dazu und andere scheiden wieder aus. Aktuell nehmen 11 Personen (10 Männer + 1 Frau) an der Gruppe teil.

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, die nach einem Vorabgespräch mit der Gruppenleitung herzlich willkommen sind. Bedingung für die Aufnahme ist eine absolvierte Therapie oder aber mindestens eine 3-monatige Abstinenz zu allen Süchten.

In den 90-minütigen Treffen reden und diskutieren die Teilnehmenden, nach einer kurzen Befindlichkeitsrunde, über ihre Alltagsgeschehen, Probleme und auch leider mal über Vor- und Rück-



*Volker Brümmer, ehrenamtlicher Sucht-  
krankenhelfer und Gruppenleiter*

fälle. Da wir einen sehr geschützten Rahmen haben, bleiben diese Themen selbstverständlich innerhalb der Gruppe. Verschwiegenheit nach außen ist uns ein wertvolles Gut, welches wir auch pflegen.

Natürlich gibt es auch eine Telefonliste, so dass die Teilnehmenden sich auch außerhalb der Gruppenzeit kontaktieren und austauschen können. Wir unternehmen jährliche Gruppenausflüge, z. B. an den Bodensee oder in die nähere Umgebung. Im Sommer treffen wir uns gelegentlich zum Mini-golf und über das Jahr verteilt gehen

wir auch bowlen. Das gemeinsame Miteinander ist uns sehr wichtig, Immigration und Inklusion sind für uns keine Fremdwörter. Wir nehmen jeden Menschen so an, wie er ist, und das völlig wertfrei!

Der große Zusammenhalt zeigte sich im letzten Jahr, als wir als Gruppe die Feier für das 10-jährige Bestehen der Gruppe auf die Beine stellten und für mehr als 50 geladene Gäste für Programm, Unterhaltung sowie Speis und Trank sorgten. Einmal mehr ein Beweis dafür, was die Selbsthilfe bewegen kann.

Die Gruppe trifft sich jeden Montag von 17:15 bis 18:45 Uhr im Raum 150 der EVA Stuttgart, Büchsenstraße 34-36, 70174 Stuttgart.

### Infos und Kontakt

Volker Brümmer  
0172 7667288  
shg-spielfrei@web.de  
www.spielerselbsthilfe-stuttgart.de

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielabhängigen (SAG)



In unserer Gruppe treffen sich betroffene Angehörige von Spielsüchtigen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und gegenseitige Erfahrungen auszutauschen. Es geht aber auch darum, sich die Sorgen und Nöte von anderen Personen anzuhören und daraus Kraft zu schöpfen - im Sinne von: ich bin nicht allein mit meinen Problemen. Die Anwesenden sollen

erfahren können, dass sich die Verstrickungen mit der Suchtproblematik auch wieder lösen lassen.

### Was passiert bei den Treffen

Jeder von uns stellt sich vor, wenn ein Neuer dazugekommen ist. Die Gruppenregeln, insbesondere die strenge Vertraulichkeit, werden erklärt. Danach beschreibt jeder/jede Anwesende die eigene Situation. Dabei haben alle so viel Zeit, wie ihnen selbst angemessen erscheint. Dann sprechen wir gemeinsam über die beschriebenen Probleme und geben Rückmeldungen und Tipps.

### Zugang

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für alle Partner\*innen, Kinder, Eltern und

andere Familienangehörige (sowie sonstige Betroffene, die Kontakt zu Spielsüchtigen haben). Achtung: Eigene Glücksspielproblematiken schließen die Teilnahme aus.

Wir treffen uns immer am ersten Dienstag im Monat um 17:30 Uhr im Haus der Diakonie, Raum 250. Neue Teilnehmende sind in der Gruppe gerne willkommen!

### Infos und Kontakt

Frank Höppner  
Telefon 0711 2054-275  
Frank.Hoepfner@eva-stuttgart.de  
www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/angebote-gluecksspiel

## Spanischsprechende Frauen in Baden-Württemberg

Wir sind Frauen, die gegenseitiges Wohlbefinden suchen. Unser Motto lautet: „Einheit ist Stärke, denn vereinte Frauen werden niemals besiegt werden.“ Wir bemühen uns um die Stärkung jedes unserer Mitglieder, der Familien, zu denen wir gehören, unserer Gemeinschaft und damit der Nation, die wir vertreten. Unsere weibliche Gruppe diskriminiert keine andere sexuelle Kategorie. Sie unterstützt, erhält und respektiert vielmehr alle Menschen, die sich verbessern und anderen helfen wollen.

Unsere Gruppe ist ein Treffpunkt für Ideen, Projekte, Initiativen, Jobs – alles, was Baden-Württemberg und wir als Mitglieder in gewisser Weise anbieten, um zu Gewerkschaft, Kommunikation, Integration, Wohlbefinden und dem besten Leben von uns beizutragen in dieser Region. Wir arbeiten, teilen und treffen uns auf der Grundlage eines Prinzips der Fülle, des Altruismus und der Synergie.

Unsere Treffen sind ungezwungen und finden an verschiedenen Orten statt.

Sprichst du spanisch oder möchtest mehr von unserer Sprache oder Kultur kennenlernen?

### Infos und Kontakt

Maritza Castelli  
maritza.kano@yahoo.com  
Instagram:  
@mujereshispanohablantesbw  
Facebook:  
facebook.com/groups/792209454459495/?ref=share

## Mujeres hispanohablantes en BW



Somos mujeres que buscamos el bienestar mutuo. Nuestro lema es: „La unión hace la fuerza, por que las mujeres unidas jamás seremos vencidas“.

Buscamos el fortalecimiento de cada una de nuestras integrantes, las familias de las cuáles somos parte, nuestra comunidad y por ende la nación que representamos.

Nuestro grupo femenino, no discrimina a ninguna otra categoría sexual. Más bien apoya, sostiene y respeta a todo ser humano que se esmera por mejorarse y ayudar al prójimo.

Este grupo es un lugar de encuentro de ideas, proyectos, iniciativas, trabajos, todo lo que en algún modo

Baden-Württemberg y nosotras como integrantes ofrezcamos con el fin de aportar en la unión, comunicación, integración, bienestar y el mejor vivir de nosotras en esta región.

Trabajamos, compartimos y nos encontramos con base en un principio de abundancia, altruismo y sinergia.

Estos encuentros son casuales y se llevan a cabo en diferentes sedes.

¡Bienvenida!

### Werbung für Ihre Gruppe

## Vorstellungstext im WIR Magazin



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

Für die Leser\*innen wäre es interessant zu erfahren

- was das Thema der Gruppe ist
- wieso es die Gruppe gibt (und evtl. wie sie entstanden ist)
- was sie bei den Treffen macht
- wer in die Gruppe kommen kann und wie Interessierte teilnehmen können

Weitere Informationen und was Sie beim Verfassen einer Vorstellungstextes

beachten müssen, erfahren Sie auf [www.kiss-stuttgart.de/ihr-text-im-wir-magazin](http://www.kiss-stuttgart.de/ihr-text-im-wir-magazin)

### Andere Beiträge

Sie möchten zu einem bestimmten Thema einen Kommentar aus der Betroffenenperspektive abgeben oder zu einer gesellschaftlichen Entwicklung Stellung nehmen? Auch hier freuen wir uns über Ihren halb- oder ganzseitigen Beitrag.

## 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](http://www.kiss-stuttgart.de), über [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Telefon 0711 6406117**

**Deutsche GBS CIDP Initiative e. V. Landesverband Baden-Württemberg – Regionalgruppe Stuttgart**



GBS ist eine entzündliche Erkrankung der peripheren Nerven. CIDP ist die chronische Form der GBS. Die Selbsthilfegruppe will Betroffenen helfen die Krankheit besser zu verstehen. Es werden persönliche und telefonische Beratung angeboten, auch für Angehörige. Bei Patiententreffen und in Gesprächskreisen können sich die Betroffenen austauschen, auch mit Unterstützung von neurologischen Fachvorträgen. Ein erstes Treffen ist geplant. Interessierte melden sich bitte bei der Kontaktperson telefonisch unter 0711 795398 oder 0151 2643685 oder E-Mail [j.gross@pbs-selbsthilfe.org](mailto:j.gross@pbs-selbsthilfe.org). Zudem finden unregelmäßig und an verschiedenen Orten Patiententreffen statt, mit Unterstützung von Neurolog\*innen.

**Eltern-Kind-Entfremdung Selbsthilfegruppe Stuttgart**

„Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe suche ich nach Müttern und Vätern, die sich sehr gerne um die



eigenen Kinder kümmern wollen, den Kontakt nach Scheidung und Trennung aber ungewollt verloren haben. In der Gruppe möchte ich mich mit anderen Elternteilen treffen, um über die Situation zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen, Emotionen zu teilen und uns gegenseitig dabei zu unterstützen gute Wege zu finden um wieder mit unseren Kindern in Kontakt zu kommen.“ M.

Treffen sind an jedem dritten Montag im Monat geplant. Genauere Infos und die Möglichkeit zu Anmeldung erhalten Sie unter [eke.gruppe.stuttgart@web.de](mailto:eke.gruppe.stuttgart@web.de)

**Raubopfer am Arbeitsplatz**



„Als Tankstellenangestellte wurde ich Opfer eines Raubüberfalls. Seitdem hat sich mein Leben grundlegend verändert. Es folgten psychische und gesundheitliche Probleme, die schließlich zum Verlust des Arbeitsplatzes führten. Jahrelange Prozesse mit Kostenträgern, führten mich in den finanziellen Ruin. Inzwischen lebe ich von Harz IV und leide unter Existenzängsten. Opfern von Gewalttaten stehen staatliche Leistungen zu, wie z. B. die Übernahme von Folgekosten wie Kranken- und Heilbehandlung. Doch die Kostenträger tra-

gen nicht zur Lösung meiner Probleme bei. Um Kosten zu drücken, wurden z. B. abhängige Gutachter eingesetzt und die Gespräche fanden ohne Ton- / Kameraaufnahme und ohne eine Begleitperson statt. Da ich erfahren musste, dass es für Raubopfer keine Rechte gibt, suche ich Kontakt zu anderen Gewaltopfern am Arbeitsplatz. Ich finde, es ist Zeit sich zusammen zu schließen, miteinander zu sprechen, sich auszutauschen, gegenseitig zu helfen und gemeinsam in unserer Gesellschaft gegen diese Ungerechtigkeiten ein Zeichen zu setzen.“ (anonym)

Die ersten Treffen mussten verschoben werden. Sobald neue Termine feststehen, werden diese bekannt gegeben.

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Parkinson**



Angehörige sind fast immer gut über die Parkinson-Krankheit ihres Partners oder Ihrer Partnerin informiert. Sie haben gemeinsam den Alltag neu organisiert, die Einnahme der Medikamente im Blick und freuen sich über gute Zeiten. Aber wie werden sie damit fertig, dass sie kaum noch etwas planen können und oft allein dastehen? Reden in einer Selbsthilfegruppe hilft. Es hilft dabei, sich weniger allein zu fühlen und

voneinander zu lernen. Alle erleben auch belastende und frustrierende Situationen und schaffen es irgendwie, sie zu bewältigen. Mühsam lernen sie, Grenzen zu ziehen, holen oft viel zu spät Hilfe und vergessen bisweilen, sich Gutes zu tun. Diese Selbsthilfe-

gruppe wendet sich an Angehörige von Parkinson-Erkrankten.

Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Weitere Treffen finden an jedem 1. Dienstag im Monat, von 15:00 bis 17:00 Uhr im Wintergarten (3. Stock)

im Generationenhaus Stuttgart-West, Ludwigstr. 41, 70176 Stuttgart statt. Eine Anmeldung per Telefon 0711 65670084 oder E-Mail [utegefferskleinbach@yahoo.de](mailto:utegefferskleinbach@yahoo.de) ist erwünscht.

## Betroffene gesucht

## Gründungsinitiativen

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

### Berufstätige Menschen mit chronischen, nicht organisch bedingten Schlafstörungen



„Schlafen Sie oft erschöpft ein, um dann schon eine Stunde oder zwei Stunden später wieder aufzuwachen? Gehören Sie zu den berufstätigen Menschen, die schon seit vielen Jahren versuchen ihren Alltag zu bewältigen, auch wenn Sie nachts häufig aufwachen und oft stundenlang nicht wieder einschlafen können. Viele von uns gehen seit Jahren zu Ärzten, ja sogar in Kliniken, ohne nennenswerte Hilfe zu finden und fühlen sich nicht ernstgenommen. In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns darüber austauschen, was uns helfen könnte und gemeinsam nach Unterstützung suchen, dass wir wieder tiefen und erholsamen Schlaf finden.“ Regina

Interessierte Betroffene können sich bei der Initiatorin per E-Mail an [schlaflos-selbsthilfe@gmx.de](mailto:schlaflos-selbsthilfe@gmx.de) in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

### Eifersucht

„Du leidest unter Eifersucht und Verlustangst? Du hast Phantasien, dass



du etwas verlieren könntest, von dem du glaubst, es unbedingt zu brauchen, nämlich deine\*n Partner\*in und seine/ ihre Liebe? Diese Phantasien sind jedoch unbegründet? Die Beziehung zu deinem Partner oder deiner Partnerin ist durch deine Eifersucht stark belastet? Aber du bist machtlos gegen diese quälende Verlustangst? Du bist nicht allein - mir geht es genauso! Darum würde ich mich sehr darüber freuen, andere betroffene Menschen kennen zu lernen. Zusammen können wir Erfahrungen zum Thema austauschen und gemeinsam an Wegen aus der Eifersucht arbeiten.“ S. L.

### Frauen mit Inkontinenz



„Inkontinenz schränkt die Lebensqualität stark ein und verursacht großen Leidensdruck. Miteinander auf partnerschaftlicher Basis wollen wir Frauen uns in der Selbsthilfegruppe über unsere Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, wenn der Leidensdruck zu stark ist und uns motivieren, z. B. zu regelmäßigen Übungen des Beckenbodens und der Schließmuskel, um eine Verbesserung oder sogar Heilung zu erreichen. Vielleicht üben wir sogar zusammen in der Gruppe oder können uns Anregungen für Übungen zuhause geben.“ F. M.



### Leben mit Psychose

„Leben mit Psychose ist oft mit Einschränkungen verbunden. Gemäß der Devise >>seelisch gesund mit Krankheit umgehen<<\*, möchte ich eine Selbsthilfegruppe gründen, in der wir uns in erster Linie um Alltagsbewältigung kümmern. Es sollte Platz für Schweres, als auch für Leichtigkeit geben. Die Gruppe ist gedacht für Menschen in stabilem Zustand, die Erfahrung mit Psychose mitbringen und daran interessiert sind, für sich ein Netzwerk aufzubauen.“ anonym (\*Zitat von Hans Martin Bauer, Diplom Sozialpädagoge und therapeutischer Clown)

## Tipps für die Gruppenarbeit

# Gesprächshilfen nach der Themenzentrierten Interaktion (TZI)

### Was ist wichtig, damit Gespräche in der Gruppe gelingen können?

#### 1. Jede\*r ist für sich verantwortlich

Jede\*r bestimmt selbst. Wann er/sie redet und wann er/sie schweigt. Die Gruppe darf von niemanden einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jede\*r soll in eigener Regie und selbst verantwortlich entscheiden, welche Gesprächsbeiträge er/sie leisten will.

#### 2. Nicht alle gleichzeitig

Jede\*r darf sagen, was er/sie will, doch, wenn mehrere gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört und den meisten geht dann der rote Faden des Gesprächs verloren. Jede\*r muss dafür sorgen, dass nur eine\*r spricht.

#### 3. Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen!

Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmer\*innen entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt.

Jede\*r einzelne trägt zum Gelingen des Gesprächs bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben!

#### 4. Seitengespräche vermeiden

Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn mit dem/der Nachbar\*in geredet wird.

#### 5. Sich selbst zur Sprache bringen

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Statt ständig davon zu reden, was man tut, ist es besser zu sagen, was „ich“ selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das „Ich“ ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Ich-Stärke. („Außerdem sind Allgemeinplätze sowieso schon überbevölkert.“)

#### 6. Dem/Der anderen Mal sagen, was mir an ihm/ihr gefällt

Das tut jeder\*m gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung ist besser als Belehrung. Denn jede\*r von uns möchte akzeptiert werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich selbst besser annehmen zu können.

#### 7. Nichts aus der Gruppe heraustragen!

Diskrete Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

#### 8. Klar sagen, was ich will

Jede\*r muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit die anderen wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut eingehen. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse etwas liegt, muss sie auch mitteilen. Vom Aussprechen seiner Bedürfnisse und Wünsche darf man allerdings nicht erwarten, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen müssen mit Abstand auch „nein“ sagen dürfen.

#### 9. Gefühle aussprechen

Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen.

Das schafft Klarheit (für einen selber und für die anderen).

#### 10. Auf Körpersignale achten

Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oftmals ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur jedoch leider zu einer Fremdsprache geworden. Wir müssen sie daher wieder neu erlernen.

#### 11. Rücksicht nehmen

Wenn jede\*r seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er/sie auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht.

Es geht darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und im Augenblick wichtigere Bedürfnisse berücksichtigt werden.

(In Anlehnung an Ruth Cohn und Conrad M. Siegers)

Quelle: Handbuch In-Gang-Setzer®-Selbsthilfe auf den Weg bringen



## Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen/-initiativen

## Gewaltfreie Kommunikation – ein Werkzeug für Kooperation und Verbindung

Wie können wir es schaffen, dass mit unseren Mitmenschen mehr Kooperation und Verbindung entsteht anstatt Getrenntheit und Gegeneinander? Diese Frage hat den amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg umgetrieben, und aus seiner Arbeit hat sich die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) entwickelt, die heute in 53 Ländern durch zertifizierte Trainer\*innen verbreitet wird. GFK ist eine Welt- und Menschensicht, gleichzeitig auch ein Werkzeugkoffer mit Hilfsmitteln.

In diesem Workshop lernen wir den theoretischen Hintergrund kennen, erhalten durch Anwendungsbeispiele eine Vorstellung, wie die GFK im Alltag eingesetzt werden kann, und probieren sie in Übungen an eigenen Beispielen aus. Der Workshop ist ein Schnupperkurs, der Lust macht, sich bewusster 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.

**Termin:** Samstag, 26.09.2020, 09:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

**Leitung:** Ingrid Halbritter, beim CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

**Anmeldung:** bis 10.09.2020

## Digitalisierung! Schöne neue digitale Welt? [Ersatztermin]

Was versteht man eigentlich unter dieser Digitalisierung, von der immer alle sprechen? Wie wirkt sich diese Digitalisierung 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 Selbst-

hilfebereich neue Möglichkeiten und Herausforderungen.

In dieser Infoveranstaltung nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die digitale Gegenwart und Zukunft, geben Tipps zur Nutzung „smarter“ Geräte und sozialer Netzwerke. Dabei interessiert uns besonders, wie die Selbsthilfe in der Gruppenarbeit von den neuen digitalen Möglichkeiten profitieren kann. Im Anschluss besteht die

Gelegenheit zu einer gemeinsamen Frage- und Diskussionsrunde.

**Termin:** Dienstag, 06.10.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

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

**Referent:** Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart, Hochschuldozent für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

**Anmeldung:** bis 21.09.2020

## Veranstaltungen für Interessierte

## Tag der offenen Tür bei KISS Stuttgart – Was Sie schon immer über Selbsthilfegruppen wissen wollten

Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-)finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart. In einem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfahren, was bei den Tref-

fen passiert bzw. wie man teilnehmen kann. Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gele-

genheit zu einer persönlichen Beratung durch eine KISS-Mitarbeiterin.

**Termin:** Donnerstag, 17.09.2020, 16:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

**Vortrag:** Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



## KISS & Kleinkunst – Powerpoint Karaoke

PowerPoint Karaoke ist die aberwitzige Kreuzung aus seriösen Fachvorträgen und hemmungslosen Karaoke-Auftritten. Allerdings singen die Teilnehmenden nicht, sondern halten auf der Bühne nacheinander spontan ein Referat – zu einer ihnen gänzlich unbekanntem, aus den Tiefen

des Internets gefischtem PowerPoint-Präsentation.

Wer das am besten (= unterhaltsamsten) meistert, wird vom Publikum zum Sieger / zur Siegerin des Abends gekürt.

**Termin:** Freitag, 16.10.2020, 20:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** StadtPalais, Konrad-Adenauer-Str. 2, 70173 Stuttgart

**Moderation:** Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart, Moderator Rosenau Poetry Slam  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

## KISS & Kleinkunst – Song Slam [Ersatztermin]

Was ist ein Song Slam? Ein spannender Wettkampf, handgemachte Live-Musik und ein Abend wie eine Wundertüte! Anders als die inszenierten Such-den-Superstar-Shows aus dem TV treffen sich beim Song Slam 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 das StadtPalais zum Klingen – und vielleicht sogar zum Singen!

**Termin:** Freitag, 13.11.2020, 20:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** StadtPalais, Konrad-Adenauer-Str. 2, 70173 Stuttgart

**Moderation:** Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart, Moderator Rosenau Poetry Slam  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

### Veranstaltungen für Fachleute

## Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe Entlastung und vertrauensvolle Gemeinschaft zu erleben, wieder Bewegung ins eigene Leben zu bringen und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte eigentlich von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Leider wissen viele gar nicht, wie groß und vielfältig

das Gruppenangebot in Stuttgart tatsächlich ist.

Wir bieten Menschen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.

**Termin:** Freitag, 03.07.2020, 11:00 – 12:30 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

**Referentin:** Janne Rauhut, Sozialarbeiterin, B.A., KISS Stuttgart  
**Anmeldung:** bis 19.06.2020 bei KISS Stuttgart

## Fachtag für medizinische Fachangestellte: Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient\*innen und Entlastung für die Praxis

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um Praxismitarbeiter\*innen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen zu informieren. Sie erhalten eine Einführung in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und erfahren, wie

Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren Patient\*innen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben. Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen werden dabei konkret über ihre Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten.

**Termin:** Mittwoch, 07.10.2020, 14:30 – 17:30 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart

**Referent\*innen:** Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung BW  
Jan Siegert, Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Mitglieder von Selbsthilfegruppen  
**Anmeldung:** bis 27.09.2020

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

höher Ab- satz im Damen- schuh	Sendung Freies Radio	Natur- gepfl., Fabel- wesen	Heus- haltsplan	südtl., Brief- träger	Gelb- stück	Abk.: all- gemein	Augen- krank- heit	Abk.: Energie- Einheit	Vorname von Hermann von	jünger Karlens- mensch	Maß der Laut- stärke
12				Ein- störung	6						
polit. Mär- anschlag	Prüfung	leidlich	rudern		Abk.: Elektro- akustik			Spätmilch in der Landes- sprache	Kurzge- schichte (engl.)	Darstel- lung des hackeren Körpers	Vorfahr
französisch	Berg der Schweits- schen Alpen	Welt- raum, Kosmos	Sprach- wissen- schaft							arabi- sche Fürsten	
erhöhter Fuß- boden				Internat- Kürzel	Benzin- behälter im Auto		morden				
		bayer. Kunster- familie	Frage- wort					kurz für Reizlos	abg.- eingeh- bibeltes Karl	indian. Vornam. Opereiten, Wongonah	bangas Gefühl, Umrufe
Bäcker und Klein- städte	Stadt im Nordsch- warz- wald			Zwischen- Redner	Narzi- stische Wörter						
			itäts- licher Bestand		Umwon- ner Italiens	Schlim- me		US- Rockstar (Patti)	griech. Vorname Luft		
Physio- arbeit	US-Schach- spieler (Keanu)	lat. Grüßwort		Spiel Kette					US-Pop- Sängern		
Plunder, Kampel			kleine franz. Kinöpfe	stumm, ohne Lauf	dt. Pop- Sängern	Abk.: Neuere	ehem. F1- Fahrer (...)			ruoco (Insekt)	
ital. Pasta- sorte	IOSS- Publi- kation	Gesamt- heit der Baum- kister	Stadteil von Stuttgart	2			Lump, Schurke	Oper- fad			
				Gewalt- schrei- zung				Haupt- stadt der Türkei		Ent- deckung, Ausgra- bung	Anfangs- ritus auf ei- nem Ge- biet
erste Frau		unser Zentral- gestirn				widert, arbeiten		10			
Abk.: West- europ. Linar		Wiese, Gewächs- heit		Figur in 'Doktor Schwahn- ge'			lat.: jetzt	Volltre- fer beim Reigen (alle ...)			
			Präsident im A.T.	Rennsch- ock (Kw)	arab. Segel- schiff			Zwehen- gerdt, Schal- blone	Cultur- abmessung		Wappen- blume
ungiftig- genieß- bar	engl. Auto	Krisen- hilf					schwilt, Suppen- anlage			5	
unver- fälscht			Behälter, Hüte	nicht runde Wach- runde	Sport- schrift					Hafen- stadt im alten Rom	nieder- land., Fayence- stadt
Abk.: Taru		schwebi- sches Hochland	zuver- lässlich		leichter Schlag	niederrt. Dichter	Fluss in Baden- Württem- berg			3	
8					Hänsel- schiff			alkohol. Cocktail	fürmliche Anrede		
regale Hand- lung	Welt- atoc, Ewigkeit	Knoten- ab- schluss	privater TV- Sender	Zwei- kämpfe	Raum- fahrt- projekt der NASA		Ein- hockey- schalben	der achte Bruchteil			
									rumäni- sche Münze	Kfz-Phil- organisa- tion	
Auto der ehem. DDR (Kw)	Doppel im Stuttgar- ter Zoo	Abk. High Density (Dialekt)	Streit- gespräch			Süddeut- scher		Grün- fläche	Stück Papier		Minister- präsident von BW 1978-81
bei guter Gesund- heit											
8			holländ. deut- eins			Fluss bei Stuttgart	Revue	römi- scher Grenz- wall		Kfz-Z. Ordnungs- norm	
TV-Mo- datorin (... die Ma)	germani- schen Schrift- zeichens	Bewer- ber des Baltic Kunsts	Ansehen, Achtung	südtl.: Blut- geschwür (Mz.)	11			Fluss in Baden- Württem- berg			
schwebi- sches Gebäck	7			Beiname von Gautvars	dt. Vorname	Kürzel der ehem. Tschochko- slawen	Auslauf- erwid- elastischer Ereude			offener jemen- rätiger Weg	Abk.: Selbst- hilfe- Gruppe
Schalter- stellung			Strauch- höhe					4	luft- förmige Stoffs	1	
Eingabe- fläche am PC				früherer dt. Staats- bund (lat.)			Michalos, nicht schwer				
Segel- kom- mando		erster dt. Reichs- präsident				3. und 4. Full von wir			niederl. Maler (Vincent van ...)		

- L 1
- O 2
- E 3
- S 4
- U 5
- N 6
- G 7
- S 8
- W 9
- O 10
- R 11
- T 12

## Bildnachweise

WIR-Magazin 01 | 2020 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Marcus Marritt, Adobe Stock / S. 2: 3dsculptor, Adobe Stock + Mary Long, Adobe Stock / S. 3: MicroOne, Adobe Stock / S. 4+5: 3dsculptor, Adobe Stock / S. 6: Isabel Thalhäuser / S. 7: One-Pencils, Adobe Stock / S. 9: MicroOne, Adobe Stock / S. 10+11: Mary Long, Adobe Stock / S. 12: sudowoodo, Adobe Stock / S. 13: Drees & Sommer / S. 14: KISS Stuttgart / S. 15: PARITÄTISCHER BW / S. 16: Stadt Stuttgart / S. 17: KISS Stuttgart / S. 18: Förderkreis krebskranke Kinder e. V. Stuttgart + womue, Adobe Stock / S. 19: Volker Brümmer + Maksym Yemelyanov, Adobe Stock / S. 20: Maritza Castelli + KISS Stuttgart / S. 21: sljubisa, Adobe Stock + master1305, Adobe Stock + chalabala, Adobe Stock + privat / S. 22: Sara Showalter, Adobe Stock + Oksana, Adobe Stock + pandavector, Adobe Stock + Tobias Seeliger, Adobe Stock / S. 23: donatas1205, Adobe Stock / S. 27: Art Stocker, Adobe Stock / S. 28: linimasa, Adobe Stock



**Du kannst nicht verhindern,  
dass die Vögel der Besorgnis  
über deinem Kopf fliegen.  
Aber du kannst verhindern,  
dass sie sich auf deinem Kopf  
ein Nest bauen.**

*chinesische Weisheit*

## ◀ Kreuzwörtertsel

### Mitmachen und gewinnen

Mit dieser Ausgabe ist unser Kreuzwörtertsel umfangreicher und etwas anspruchsvoller geworden.

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns **bis 01.10.2020** per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart.

Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir einen Büchergutschein im Wert von 20 Euro. Das Lösungswort der letzten Ausgabe war **SELBSTHILFETAG**

## Impressum

### Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon 0711 6406117

Fax 0711 6074561

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

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

Vorständin: Hilde Rutsch

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

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Janne Rauhut,

Beate Voigt, Elena Maslovskaya

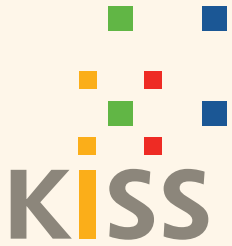
**Druck:** Göhring Druck

**Auflage:** 4.200



Netzwerk  
für freiwilliges Engagement,  
Ehrenamt und Selbsthilfe

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!**

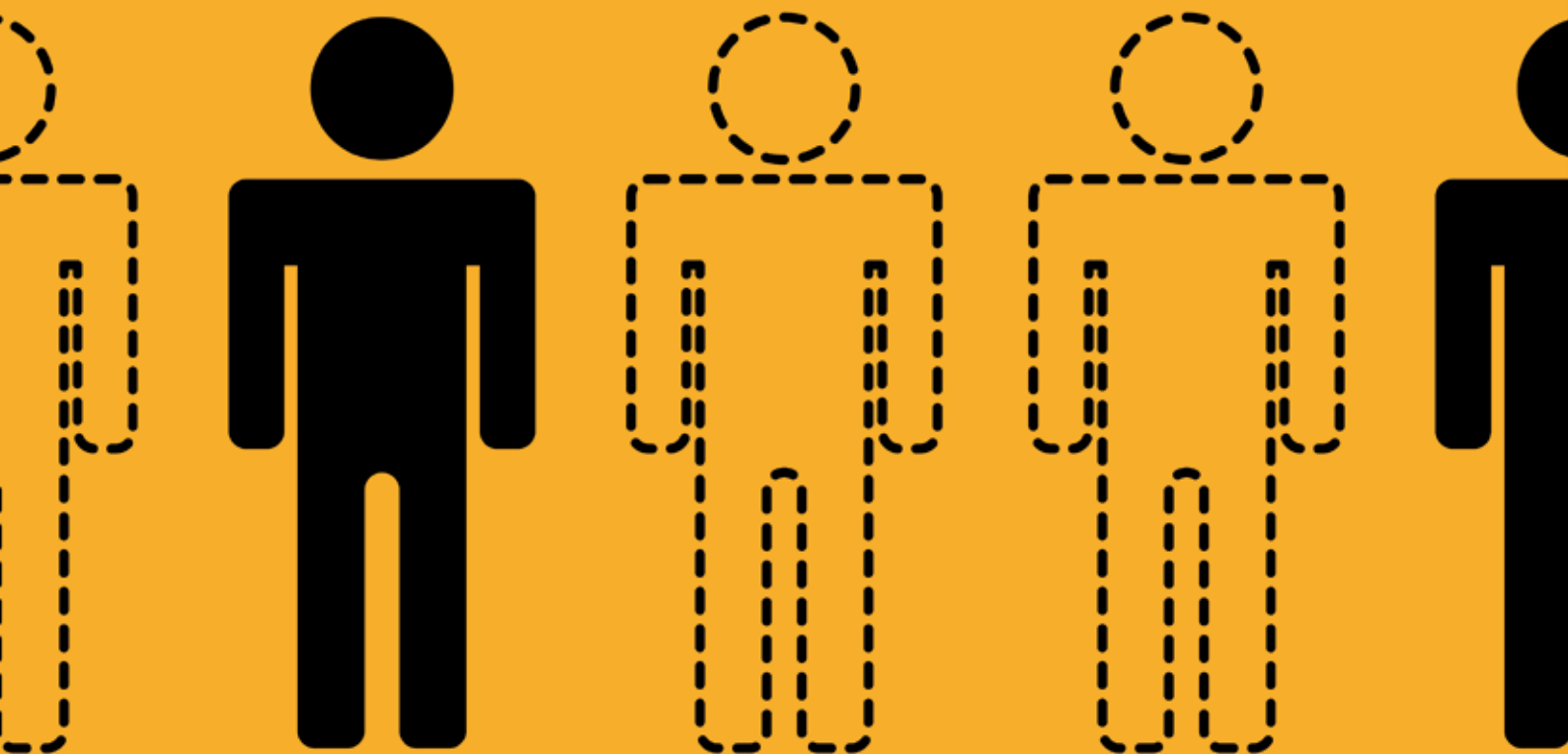
In über 550 Stuttgarter Selbsthilfegruppen unterstützen Menschen sich gegenseitig. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung.

### **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.



### **SELBSTHILFEGRUPPEN UND INFEKTIONSSCHUTZ:**

**Aktuelle Informationen und Regeln zum Hygienekonzept auf [www.kiss-stuttgart.de/coronavirus](http://www.kiss-stuttgart.de/coronavirus)**

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

#### **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 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