



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

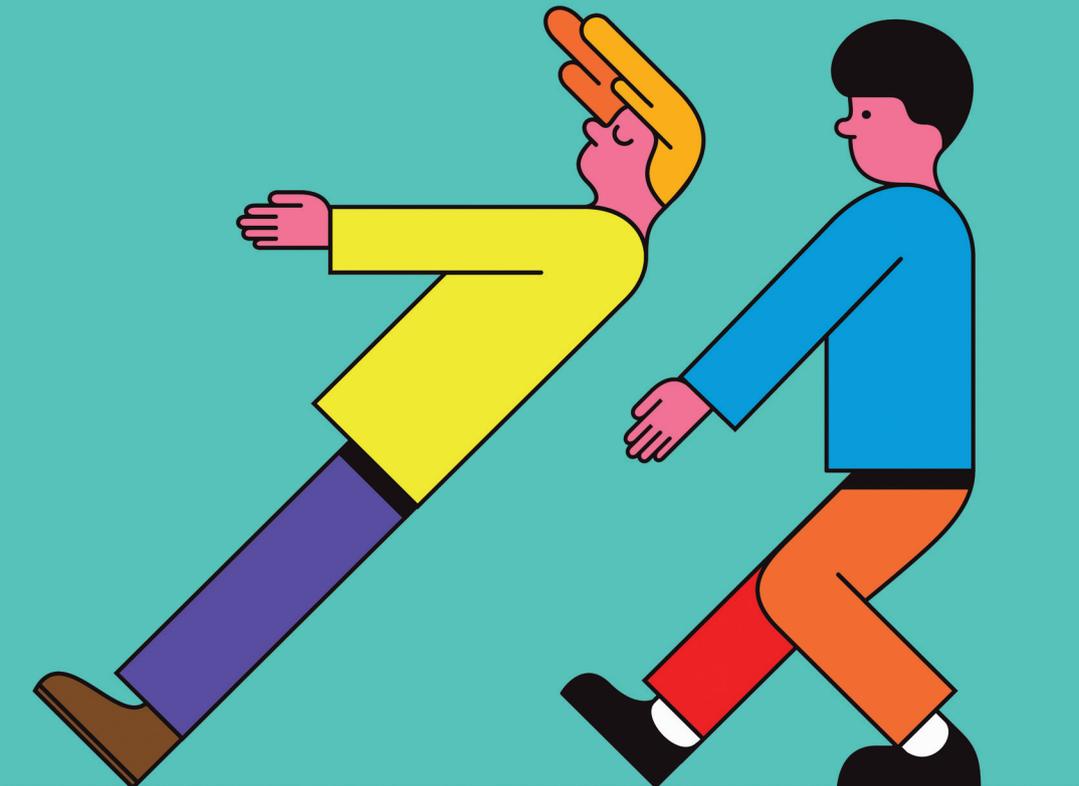
WIR. STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

02 | 2020

WIR SIND DIE ANGEHÖRIGEN
SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR FAMILIENMITGLIEDER

SO GEHT DAS MIT DEM GLÜCKLICH SEIN
UND SO WIRD DAS NICHTS

DAS BIN ICH GEWORDEN
MIT DER EIGENEN BIOGRAFIE ARBEITEN



THEMENSPIEGEL

- 4 **_ SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR FAMILIENMITGLIEDER**
- 6 Angehörige depressionskranker Menschen
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies
- 7 Lokale Selbsthilfegruppen für Angehörige
- 8 **_ ABENTEUER GLÜCK**
- 10 **_ MIT DER EIGENEN BIOGRAFIE ARBEITEN**

AUS DER KISS STUTTGART

- 12 Corona-Pandemie – wie geht die Selbsthilfe damit um?
- 13 WIR auf Sendung
- 14 Radio- und Plakatkampagne „Du bist nicht allein“
Neue KISS-Postkarten
- 15 Faltblattgenerator von KISS Stuttgart

AKTUELLES

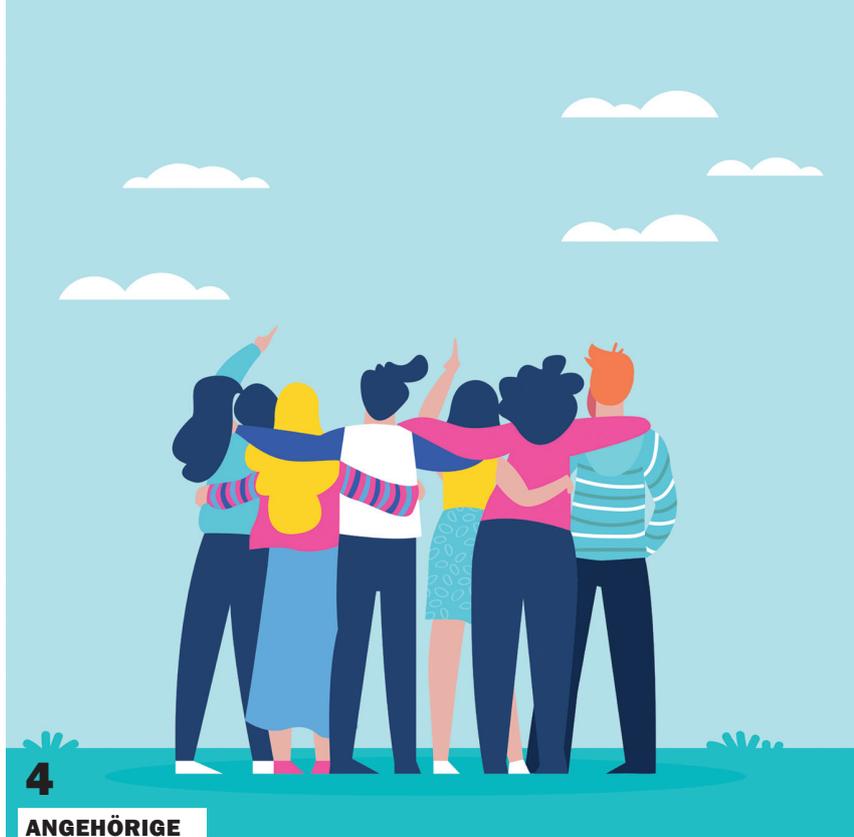
- 16 Interview mit Sozialamtsleiterin Franziska Vogel
- 17 Kurz berichtet

EINBLICK

- 18 Experimentierraum für Engagement und Beteiligung eröffnet
- 19 Einrichtungen stellen sich vor:
Treffpunkt 50plus
- 20 Careleaver e. V. – füreinander da sein
- 21 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

- 23 Tipps für die Gruppenarbeit:
Vereinbarungen erarbeiten
Seminare und Infoveranstaltungen
- 26 Kreuzworträtsel
- 27 Bildnachweise
Zitat
Impressum



4

ANGEHÖRIGE

- Selbsthilfegruppen für Angehörige entlasten Familien in ganz unterschiedlichen Bereichen und sind oftmals die einzige Unterstützungsmöglichkeit für die, die sich kümmern. ■



10

BIOGRAFIEARBEIT

- Die Biografie eines Menschen prägt ihn in allen seinen Facetten. Der biografische Ansatz hilft dabei, diese Prägung besser zu verstehen und zu akzeptieren, aber auch den eigenen Lebensweg künftig aktiver gestalten zu können. ■



8

GLÜCK

■ Die Nummer 1 unter den Gefühlen. Erfahren Sie, wie Sie aktiv dazu beitragen können, sich glücklicher zu fühlen, und welche Verhaltensweisen das Gegenteil bewirken. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ ob geteiltes Leid, wie der Volksmund sagt, halbes Leid ist, darüber lässt sich streiten. Klar ist aber, dass die Erkrankung, Behinderung, Abhängigkeit oder Lebenskrise eines Angehörigen immer auch in der Familie bleibt. Als schwere Last, gemeinsame Herausforderung oder lebenslanges Projekt. Wie Angehörige in solchen Situationen vom Austausch in Selbsthilfegruppen profitieren können, erläutern wir ab Seite 4.

Manche Menschen scheinen es nicht leicht zu haben im Leben, wirken aber trotzdem zufrieden. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen auf den Seiten 8 bis 9 einige praktische Strategien, damit auch Sie zu einer „glücksfreundlicheren“ Haltung gelangen können. Erfahren Sie außerdem mehr über die Möglichkeit, mit Hilfe des biografischen Ansatzes ihre eigene Lebensgeschichte besser verstehen und einordnen zu können, um dadurch ihre persönliche Entwicklung bewusster zu gestalten (S. 10).

Wie sieht es eigentlich aus mit der Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie mit ihren variierenden Gefährdungslagen und häufig verändernden Schutzbestimmungen? Lesen Sie unser Lagebild aus der Selbsthilfekontaktstelle auf den Seiten 12 bis 13 und anschließend, mit welchen Kampagnen wir in diesen fordernden Zeiten den Selbsthilfegedanken publik gemacht haben. Durch den Lockdown hatten wir außerdem Kapazitäten, ein anderes Projekt zu vollenden: Der KISS-Faltblatt-Generator ist fertig. Noch nie war es so einfach, ein Faltblatt für Ihre Gruppe zu erstellen! (S. 15)

Seien Sie gespannt auf eine Begegnung mit der neuen Leiterin des Stuttgarter Sozialamts – Franziska Vogel stellt sich auf den Seiten 16 und 17 unseren Interviewfragen. Erfahren Sie mehr über den neuen Experimentierraum der Engagementförderung Stuttgart und über die Angebote des Treffpunkt 50plus (S. 18 und 19).

Auf Seite 20 stellt sich die Selbsthilfeinitiative Care-leaver e. V. vor, anschließend finden Sie wie gewohnt eine Übersicht mit allen neuen Selbsthilfegruppen in unserer Stadt. Auf der Hefrückseite präsentieren wir Ihnen die große Terminvorschau auf die KISS-Veranstaltungen 2021. Es ist einiges geboten, denn die Selbsthilfe lebt und wird gebraucht. Bleiben Sie gesund und optimistisch! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Selbsthilfegruppen für Familienmitglieder

Wir sind die Angehörigen

Selbsthilfegruppen sind solidarische Zusammenschlüsse von „gleichbetroffenen“ Menschen. Mit „Betroffenheit“ verbindet man in der Regel die Vorstellung, dass jemand von einer Situation wie z. B. Krankheit, Behinderung, Sucht oder Lebenskrise direkt betroffen, also selbst z. B. krank, behindert, abhängig oder seelisch in Not ist. Und sich deshalb zur besseren Bewältigung der Situation mit anderen Gleichbetroffenen in Selbsthilfegruppen zusammenschließt – zur eigenen und gegenseitigen Unterstützung.

Denn: Gemeinsam geht es besser! Diese Erfahrung machen nicht nur viele Menschen, die direkt von einer schwierigen Situation betroffen sind und diese bewältigen wollen, sondern auch deren Angehörige.

Angehörig-Sein als Betroffenheit

„Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.“ Diesen weltberühmten Satz schreibt Leo Tolstoi in seinem 1877 veröffentlichten Roman „Anna Karenina“. Das Zitat bildete die Grundlage für das „Anna-Karenina-Prinzip“, das 1997 vom US-amerikanischen Evolutionsbiologen Jared Diamond formuliert wurde (in seinem Buch „Arm und Reich“). Es besagt, dass für eine glückliche Familie viele Faktoren stimmen müssen: gutes Verhältnis der Angehörigen, Gesundheit, finanzielle Stabilität, Sicherheit, sexuelle Anziehung, Kindererziehung, Religion usw. Dem gegenüber braucht bei einer unglücklichen Familie nur einer dieser Faktoren nicht zu stimmen. Nicht selten ist ein solches Problem ein Angehöriger, der erkrankt oder behindert ist, pflegebedürftig, süchtig geworden oder von einer Lebenskrise aus der Bahn geworfen.

Und die meisten von uns stehen in familiärer Verbindung zu anderen Men-

schen: zu Eltern, Kindern, Geschwistern, Verwandten, Lebenspartner*innen, Freund*innen. Wenn es uns schlecht geht, wenn wir Probleme zu bewältigen haben, nach neuen Wegen suchen, dann sind unsere Angehörigen auch davon betroffen. Anders betroffen als wir, aber auch für sie ändert sich etwas in ihrem Leben. Auch sie müssen sich umorientieren, haben neue Erfahrungen und Gefühle zu bewältigen, kennen sich nicht mehr aus, suchen Unterstützung. Sie sind betroffen als Angehörige oder Angehöriger.

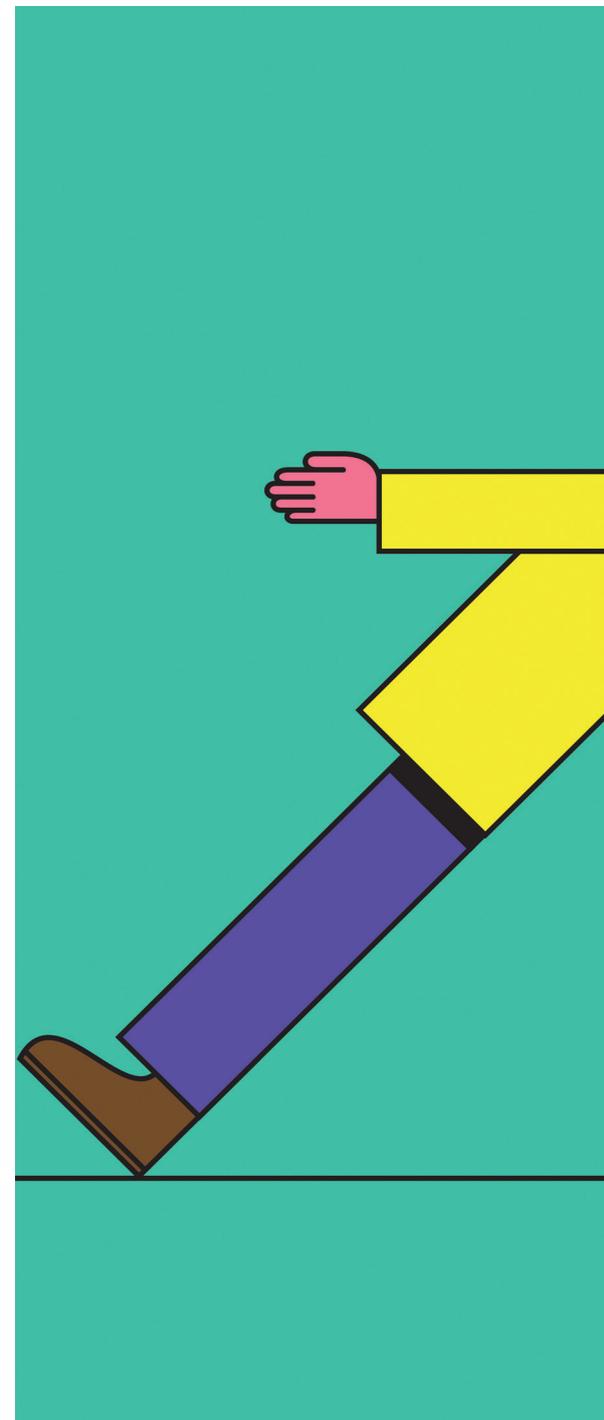
In einer solchen Lage kommt weder ein Arztbesuch in Frage, noch kann Ihnen ein Besuch in der Apotheke direkt weiterhelfen. Dass man sich um sein Familienmitglied sorgt, ist schließlich das normalste auf der Welt. Allein die richtige Balance zwischen Selbstfürsorge und Fürsorge zu finden, kann die Situation erträglicher machen. Dabei können Selbsthilfegruppen eine sehr entlastende Rolle spielen. Der Austausch mit anderen Angehörigen zur besseren Bewältigung dieser Beziehungssituation „tut einfach gut“, aber vermittelt auch eine ganze Reihe von neuen lebenspraktischen Kompetenzen.

Aus dieser Erfahrung heraus haben sich inzwischen viele Selbsthilfefzusammenschlüsse von Angehörigen gebildet und zahlreiche Selbstbetroffenen-Gruppen von Menschen mit z. B. Krankheiten, Behinderungen, seelischen Problemen oder Suchtthemen sind bei ihren Treffen auch für Angehörige geöffnet. So widmen sich z. B. 74 Prozent der bundesweiten Vereinigungen der Selbsthilfe neben den Anliegen der Betroffenen auch denen von Angehörigen (aus: NAKOS Studien, Selbsthilfe im Überblick, Zahlen und Fakten 2019).

Anliegen der Angehörigen

Geht es den von Krankheit, Behinderung, Sucht oder seelischen Problemen

betroffenen Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe vorrangig um die Verbesserung der eigenen Lebenssituation, haben Angehörige in Selbsthilfegruppen häufig zwei Hauptanliegen: sie wollen dem Menschen helfen, der ihnen nahe steht und unter Krankheit oder Problemen leidet, und sie suchen Unterstützung bei der



Bewältigung ihrer eigenen Situation als Angehörige.

Egal ob Erfahrungs- und Informationsaustausch über Krankheitsverläufe, über Therapien, Ärzt*innen, Kliniken, den Stand der Forschung oder praktische Tipps für die Kommunikation im Alltag: Angehörige bewegen Themen miteinander, die ihnen zu mehr Wissen über Krankheit bzw. Problemlage und zu mehr Kompetenzen beim Umgang mit



dem ihnen nahe stehenden Menschen verhelfen.

Im Austausch von Angehörigen geht es aber auch um die eigene Situation, um Fragen wie:

- Wie gehen wir um mit der Angst, dem innerem Schmerz, den Schuldgefühlen?
- Was tun, wenn wir es manchmal einfach nicht mehr aushalten, wenn es uns zu viel wird?
- Wo bleiben unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse?
- Wie erlebe ich die Isolation, das Anders-Sein?

Reine Angehörigengruppen oder gemischte Gruppen?

Es gibt zwei Möglichkeiten, sich in Gruppen mit anderen Angehörigen zusammenzufinden: in „Selbsthilfgruppen von Angehörigen“ – hier sind alle Mitglieder von der gleichen Situation eines familiären Problemfalls betroffen – oder in gemischten Selbsthilfgruppen von z. B. kranken, behinderten, abhängigen oder seelisch kranken Menschen, die von ihren Angehörigen zum Treffen begleitet werden.

Bei der Entscheidung stellt sich die Frage, welcher Gruppentypus zur Unterstützung geeigneter erscheint. Hier gibt es kein Patentrezept. Es gilt im konkreten Einzelfall zu überlegen, was man tatsächlich sucht. Dabei können folgende Fragestellungen helfen:

- Mit wem möchte ich mich in erster Linie austauschen?
- Wo fällt es mir leichter über meine Ängste und Gefühle zu sprechen?
- Geht es mir mehr um die Situation meiner/s Angehörigen, um unsere Beziehung zueinander oder mehr um mich?
- Welche Gruppensituation hemmt oder fördert mich in meiner Auseinandersetzung mit meiner Situation?

Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass reine Angehörigengruppen besser geeignet sind, wenn man als Angehöriger etwas „für sich tun“ möchte.

Ein breites Spektrum

Hier in der Selbsthilfekontaktstelle sammeln wir Informationen über Stuttgarter Selbsthilfgruppen und halten sie stets aktuell. Unsere Kartei bildet die Grundlage für die Beratung von Menschen, die sich für Selbsthilfgruppen interessieren. So auch für Angehörige auf der Suche nach Unterstützung oder für Fachleute, die beruflich Angehörige unterstützen (Sozialarbeiter*innen, Ärzt*innen, Therapeut*innen).

Aktuell bestehen 574 Selbsthilfgruppen in der Stadt, wovon etwa die Hälfte bei ihren Treffen auch Angehörige zulässt. Auf Seite 7 finden Sie eine Übersicht über die Stuttgarter Gruppen, in denen sich ausschließlich Angehörige austauschen. Zwei davon stellen wir Ihnen auf Seite 6 exemplarisch vor.

Unterstützung bei der Gründung durch KISS Stuttgart

Sollten Sie auf der Suche nach einer Angehörigen-Gruppe für sich selbst sein und nichts Passendes zu Ihrem Thema gefunden haben, können Sie sich trotzdem an uns wenden. Wir unterstützen Sie gern bei der Gründung einer neuen Selbsthilfgruppe. Auf Wunsch übernehmen wir auch die Suche nach anderen vom gleichen Thema betroffenen Menschen. Sobald wir genügend Interessierte gefunden haben, laden wir alle zu einem Kennenlernetreffen zu uns in die KISS ein.

Selbsthilfgruppen in Stuttgart finden

Kennen Sie schon unser Verzeichnis zur Gruppensuche?

www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfgruppen-initiativen

Angehörige depressionskranker Menschen

Hat man einen depressionskranken Angehörigen ist man vor viele Herausforderungen gestellt. Oft ist schon der Weg zur Diagnose eine kleine Odyssee. Und dann, wie weiter? Wie unterstützt man seinen Angehörigen?

Was braucht er, was braucht man selber?

Fragen über Fragen die im Kreis von Betroffenen erörtert werden. Beispiele wie der Alltag mit Depressionskranken gestaltet organisiert wird und dass es auch der/dem Kranken hilft, wenn man auf sich und die eigene Gesund-

heit und das eigene Wohlbefinden achtet. In gemeinsamen Treffen schildern wir uns unsere Situationen. Wir tauschen Bücher und gehen ab und zu auch auf ausgesuchte Vorträge. Was die Gruppe nicht leisten kann: Arzt-, Behandlungs- oder Medikamentenempfehlungen werden Sie in unserer Gruppe nicht erhalten (können).

Gruppentreffen

Kommen kann Jedermann der/die jemand Depressionskranken (oder auch nur den Verdacht darauf) in seinem Umfeld hat. In Coronazeiten

ist das Platzangebot leider nur sehr beschränkt. Derzeit können daher leider nicht alle Interessenten eingeladen werden. Wir bedauern dies sehr. Wir versuchen eine so gerecht als irgend mögliche Auswahl zu treffen und möglichst allen eine Chance zu geben. Bitte setzen Sie sich unter kiss.selbsthilfegruppe@web.de mit uns in Verbindung. Wir versuchen so bald als möglich zu antworten.

Kontakt

kiss.selbsthilfegruppe@web.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies

Es gibt viele Messies. Wo sind die Angehörigen und wie geht es ihnen?

Ihr Angehöriger belegt immer mehr und mehr Platz mit seinen Gegenständen und verteidigt diese, kontrolliert Sie, ist desorganisiert, unpünktlich, erledigt vieles erst „auf den letzten Drücker“, ist depressiv und dann wieder euphorisch, verweigert die

Problemsicht, gibt externe Erklärungen und Beschuldigungen für sein Verhalten ab.

Für diesen Mix aus Symptomen gibt es einen Begriff: Messie.

Wir Angehörigen leiden, haben resigniert, werden körperlich oder see-

lisch krank, kämpfen Platz frei, puffern nach außen ab...

Was passiert bei den Treffen?

In der Selbsthilfegruppe schaffen wir uns einen sicheren, verständigen und verständnisvollen Raum. Darin erkunden wir im Gespräch das komplexe Krankheitsbild und unseren Alltag damit. Wir wissen, dass wir nicht den Angehörigen, aber uns selbst verändern können. Wir bilden ein Forum für uns und unsere Bedürfnisse und treten in Kontakt mit potenziellen Hilfen für unser Wohlergehen.

Zugang

Wir treffen uns an jedem 3. Mittwoch im Monat um 17:30 bis 19:30 in Stuttgart-Mitte. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS. Eigene Messieproblematiken schließen die Teilnahme aus. Neue Teilnehmende sind in der Gruppe gerne willkommen.

Infos und Kontakt

via KISS Stuttgart
Telefon 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de



Lokale Selbsthilfegruppen für Angehörige

Gruppen für Familienmitglieder: In der nachfolgende Übersichtsliste finden Sie alle Stuttgarter Selbsthilfesusammenschlüsse, in denen sich nur die Angehörigen untereinander austauschen (das heißt ohne die gemischten Gruppen von Angehörigen und den von Krankheit, Behinderung, Sucht, seelischer Erkrankung oder Krise betroffenen Menschen). Wenn Sie mehr Informationen zu den jeweiligen Gruppen benötigen, wenden Sie sich an KISS Stuttgart unter info@kiss-stuttgart.de oder Telefon 0711 6406117. In einem Beratungsgespräch klären wir gern ab, welche Unterstützungsform für Sie am besten geeignet wäre und vermitteln Kontakt und Zugang. Unsere Angebote und Dienstleistungen sind kostenfrei.

- 46+ Down-Syndrom Stuttgart e. V.
- ACA - Adult Children Of Alcoholics / Dysfunctional Families - Erwachsene Kinder von Alkoholikern und/oder dysfunktionaler Familie
- Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
- Al-Anon - English speaking Meeting
- Al-Anon - Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholiker*innen
- Al-Anon / EKA - Erwachsene Kinder von Alkoholikern
- Angehörige depressionskranker Menschen
- Angehörige von inhaftierten Straftäter*innen
- Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung
- Arbeitskreis für Eltern rheumakrankter Kinder
- Asperger Elterngruppe
- autismus Stuttgart e. V. - Regionalverband zur Förderung von autistischen Menschen
- Autismus / Sputnik-Stuttgart - Russischsprachige Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigungen
- EBIS - Baden-Württembergische Eltern- und Betroffenen-Initiative
- zur Selbsthilfe gegenüber neuen religiösen und ideologischen Bewegungen
- EHK - Eltern hörgeschädigter Kinder
- Elseki - Eltern sehgeschädigter Kinder
- Eltern / Angehörigen Treff von trans*Kindern
- Elterngruppe Stuttgart des Landesverbands Hochbegabung Baden-Württemberg e. V. (LVH)
- Eltern-Kind-Entfremdung Selbsthilfegruppe Stuttgart
- Elternkreis von Drogengefährdeten und Drogenabhängigen
- F.U.N.K. e. V. - Förderverein zur Unterstützung neurologisch erkrankter Kinder Stuttgart
- Förderverein nierenkranker Kinder und Jugendlicher e. V. Stuttgart
- Geschwister von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Gesprächsgruppe für Angehörige „Gemeinsam leben mit Krebs“
- Gesprächskreis Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.
- Initiative zur Förderung hochbegabter Kinder e. V.
- Initiative zur Förderung rechen-schwacher Kinder
- Interessengemeinschaft Arthrogryposis e. V. (IGA)
- Interessengemeinschaft Das Herzkranke Kind e. V. - Kontaktgruppe Stuttgart
- Kind-Eltern-Kontaktgruppe CED (Chronische entzündliche Darmerkrankungen - Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Kinder Diabetes Stuttgart e. V.
- Leihgrosseltern-Service des treffpunkt 50plus
- LSVD Baden-Württemberg (Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e. V.)
- Mein Herz lacht e. V. (Eltern chronisch kranker und behinderter Kinder)
- Messie-Angehörige
- PartnerInnentreffen von psychisch Kranken - Aktionsgemeinschaft
- Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
- Russischsprachige Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigungen
- S-Anon Stuttgart – Angehörige von Sexsüchtigen
- Selbsthilfe Hämophilie Südwest
- Selbsthilfegruppe Eltern homosexueller Kinder - Stuttgart
- Selbsthilfegruppe Eltern mit CI-Kindern - SHG ECIK
- Selbsthilfegruppe FASD Herrenberg
- Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtgefährdeter Kinder (SASUK)
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielabhängigen (SAG)
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Parkinson
- Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid - AGUS
- SHG Freiberg - Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen sexueller Gewalt
- sprich - Förderverein für hörgeschädigte Kinder und Jugendliche e. V. Stuttgart
- STEH AUF Kinderrheuma e. V. (Verein für rheumakranke Kinder und Jugendliche und ihre Angehörige)
- TEB (Tumore, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) e. V. Selbsthilfe - Regionalgruppe Angehörige Mittlerer Neckarraum - Ludwigsburg
- TEB e. V. Selbsthilfe – Regionalgruppe Hinterbliebene Mittlerer Neckarraum – Ludwigsburg
- Transplant-Kids e. V.
- VAMV Landesverband Baden-Württemberg e. V. - Verband allein-erziehender Mütter und Väter
- Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e. V. (gelebte Elternschaft nach der Trennung)
- Verband Familienarbeit e. V.
- Verlassene, verstoßene Eltern
- Wolkenband (Totgeburt, Sternenkinder)
- Zwei-Dabei Zwillingsclub Stuttgart e. V.

Was macht uns (un-)glücklich?

Abenteuer Glück

„Glück“ ist mit Abstand die Nummer eins unter den Gefühlen, meinen Sie nicht auch? Und jetzt, in den Corona-Monaten, lassen Stress und Sorgen die Erinnerung an glückliche Zeiten golden aufleuchten. Erinnerungen an Reisen, an Feste, an Begegnungen – ach war das schön! Aktuell wird das Glück ja eher im Internet gesucht.

Was ist Glück?

Zu allen Zeiten und Kulturen haben sich Menschen diese Frage gestellt. Bis heute existiert keine eindeutige Definition, mit der alle „glücklich“ sind. Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, denn was uns glücklich macht, ist subjektiv und individuell. Sicher scheint nur zu sein, dass Glück keinen endgültigen Zustand darstellt, den es zu erreichen gilt. „Glücklichsein“ ist vielmehr ein Prozess, den wir durchlaufen, mit stets anderen, individuellen Ergebnissen. Wer versucht, immer glücklich zu sein, wird auf jeden Fall unglücklich dabei. Man kann also sagen: der Weg ist das Ziel.

Was macht uns glücklich?

Der Frage, was Glück ist, sind Wissenschaftler*innen unterschiedlichster Fachrichtungen auf der Spur. Trotz der verschiedenen Ansätze gibt es drei Erkenntnisse, bei denen alle weitgehend übereinstimmen:

1. Die Lebensbedingungen eines Menschen sind nicht maßgeblich dafür verantwortlich, ob er glücklich oder unglücklich ist.
2. Faktoren wie Wohlstand, gesellschaftlicher Status, Macht, Geschlecht, Alter oder Intelligenz tragen nur zu einem bestimmten Teil zum Glück bei.
3. Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, so wird unser Glücklichsein hauptsächlich geprägt durch unsere Wahrnehmung und Denkweise.

Die amerikanische Psychologin Carol Ryff, hat mir ihrem Modell des psychologischen Wohlbefindens eine Theorie entwickelt, welche sechs Faktoren bestimmt, die zu Zufriedenheit, psychischem Wohlbefinden und Glück eines Menschen beitragen:

- Selbstakzeptanz
- Autonomie
- Positive Beziehungen zu anderen
- Sinn im eigenen Leben
- Gestaltung der eigenen Umgebung
- Persönliches Wachstum

Unter diese Faktoren lassen sich viele Aspekte subsumieren, die auch der gesunde Menschenverstand mit Glück assoziiert, wie etwa die Dankbarkeit für Freunde, Gesundheit, Familie usw., das Vorhandensein von Freundschaften und sozialen Kontakten oder auch eine berufliche Tätigkeit, die als befriedigend und erfüllend empfunden wird. Manche entdecken den symbiotischen Effekt der Hilfsbereitschaft – anderen helfen macht glücklicher und zufriedener – oder erreichen den Zustand des inneren Friedens, haben also mit ihrer eigenen Geschichte und Vergangenheit ihren Frieden gemacht. Und manchmal ist es etwas so Banales wie regelmäßige Bewegung, die den einen Menschen glücklicher als den anderen macht. Wichtig dabei: die Sportart und Trainingsform auf die eigene Persönlichkeit abstimmen.

Kann man Glücklichsein trainieren?

Seit Jahrzehnten führen Wissenschaftler*innen aller Couleur Experimente durch, um dem Glück auf die Spur zu kommen. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass es in unserem Gehirn eine Art Glücksmechanismus gibt, der anspringt, wenn wir uns auf ein „mögliches Glück“ zubewegen und dabei Vorfreude empfinden. Gemeint ist hier nicht nur die physische Bewegung, sondern auch die perspektivische

Entwicklung des eigenen Lebenslaufs. Herausgefunden wurde auch, dass mindestens sieben Areale im Gehirn eng miteinander verbunden sind und im komplexen Wechselspiel miteinander für die Erzeugung des Gefühls Glück zuständig zu sein scheinen. Andere Versuchsreihen führten zur Beobachtung, dass sich unser Gehirn durch das, was wir tun und/oder denken, ständig verändert. Eine weitere wichtige Erkenntnis war, dass wir unser Gehirn wie einen Muskel trainieren können. Wenn dem tatsächlich so ist, dann stellt sich zwangsläufig folgende Frage: Können wir Glück trainieren?

Diese Frage kann uneingeschränkt mit „ja“ beantwortet werden, denn durch Übung lässt sich unser Gehirn beeinflussen. Wie beim Lernen bestimmter Wissensinhalte gilt auch hier die Effizienz von Wiederholung und Training, denn je öfter wir etwas tun/lernen, desto nachhaltiger verändern wir damit die neuronalen Verknüpfungen in unserem Gehirn. Somit sind Glücksgefühle kein Zufall, sondern die Folge von Gedanken und Handlungen.

Schon Wilhelm Busch sagt: „Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“ Um mehr positive Gedanken in Ihr Leben zu holen, können Sie zum Beispiel ein Glückstagebuch schreiben. In dieser besonderen Form des Tagebuchs werden nicht wie üblich alle Ereignisse einer gewissen Zeitspanne festgehalten, sondern nur die Glücksmomente. Stellen Sie sich täglich die Frage „Was hat mich heute glücklich gemacht?“ und halten Sie mindestens drei Eindrücke oder Gefühle des Tages fest.

Spielverderber des Glücks

Um Glück zu empfinden, müssen wir manchmal nicht mehr machen, als Denkweisen und Gewohnheiten abzu-

legen, die uns unglücklich machen. Der Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle hat 33 Saboteure des Glücks zusammengetragen, die als Handlungsstrategien die Befindlichkeit vieler Menschen zum Schlechten verändern. Die meisten dieser Strategien sind uralte, doch aktueller denn je. Schon der griechische Philosoph Epiktet sagte vor ca. 2.000 Jahren: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen“. Wenn Sie sich mit den Saboteuren des Glücks befassen, werden Sie schnell den einen oder anderen Punkt bei sich selbst entdecken und haben dadurch die Chance, diese negativen Lebenseinstellungen auf den Prüfstand zu stellen und möglicherweise zu verändern.

1. Denke permanent schlecht von dir
2. Mach deinen Wert immer vom Ergebnis deines Handelns abhängig
3. Mach stets gute Miene zum bösen Spiel
4. Suche immerzu nach dem Grund, warum du dich unglücklich fühlst
5. Verzeih dir niemals deine Fehler
6. Vergleiche dich stets mit anderen
7. Sei nie mit dem zufrieden, was du hast
8. Verzeih anderen niemals deren Fehler und Schwächen
9. Halte dir ständig die Nachteile des Älterwerdens vor Augen
10. Übernimm nie die Verantwortung für dein Handeln
11. Traue keinem über den Weg
12. Zeige nie deine wahren Gefühle
13. Spiele das „Wenn-dann-Spiel“, also schiebe alles Wichtige bis zum „richtigen“ Augenblick auf
14. Manipuliere andere nach Strich und Faden
15. Verlange von dir, alles perfekt machen zu müssen
16. Glaube, dass andere deine Gefühle verletzen können
17. Glaube, dass du dich nicht ändern kannst
18. Verlange, dass wichtige Leute dich mögen müssen
19. Sieh dich als Opfer deiner Vergan-

genheit und deiner Lebensumstände

20. Rechne stets mit dem Schlimmsten
21. Zweifle an deinen Fähigkeiten
22. Glaube, dass du keine Kontrolle über deine Gefühle hast
23. Sei überzeugt, dass du ein Pechvogel bist
24. Arbeite und leiste nur so viel, dass du nicht unangenehm auffällst
25. Fühle dich für andere und deren Wohlbefinden verantwortlich
26. Lass dir vorschreiben, wie du zu leben hast
27. Gehe allen Unannehmlichkeiten und Schwierigkeiten aus dem Weg
28. Rede ständig über Krankheiten
29. Mach dir Sorgen um das Morgen
30. Suche und finde immer ein Haar in der Suppe
31. Rechne stets damit, zu versagen
32. Bemühe dich, es allen recht zu machen
33. Reg dich ständig über Ungerechtigkeiten auf

Was bringt es uns glücklich zu sein?

Viele Menschen setzen sich unter Druck, fühlen sich mitunter sogar schuldig, wenn sie es trotz gewissenhafter Befolgung aller Glücksratgeber-Rezepte nicht schaffen, dauerhaft glücklich zu sein. Es gibt niemanden, der immer glücklich und zufrieden ist, denn zum Glücklichsein gehört das Unglücklichsein. Das Leben hält Krisen und Schicksalsschläge für uns bereit. Das können wir nicht verhindern. Aber wir können aktiv gegensteuern, indem wir sie nutzen, um daraus zu lernen, daran zu wachsen. Das mag Ihnen im ersten Moment wie Hohn erscheinen, schmerzhaft und lästig wirken, aber mit der Zeit sinkt die Intensität des Erlebten und lässt sich einordnen. Tun Sie das dann auf die richtige Art und Weise, denken Sie an die Saboteure des Glücks und vermeiden Sie die Fallstricke gewohnter Handlungsmuster.

Und denken Sie daran, es gibt einige gute Gründe, aktiv nach einer positiveren Lebenseinstellung zu streben,

denn glückliche Menschen leben länger, haben ein stärkeres Immunsystem, erkranken dafür seltener und erholen sich schneller, bleiben geistig länger fit und leiden weniger an neurodegenerativen Erkrankungen, sind resilienter und widerstandsfähiger und können dadurch besser mit Krisen und Rückschlägen umgehen. Sie sind kooperativer, kompetenter und attraktiver für andere.

Ist Glück also eine Entscheidung?



Schon die Römer kannten die Redewendung „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Gemeint ist damit, dass jede/r selbst dafür verantwortlich ist, sein Schicksal in Hand zu nehmen, sein Glück zu gestalten. Wie beim Zufallsglück, das sich durch keine Faktoren beeinflussen lässt, sondern plötzlich und unerwartet auftaucht („Glück gehabt!“) gibt es auch Unglücke z. B. Unfälle, für die man nicht selbst verantwortlich ist. Sein Lebensglück, also den Zustand, der als Glückseligkeit definiert wird, kann jeder Mensch für sich definieren – und diese Definition auch selbst verändern. So lässt sich rückwirkend aus einem Unglück ein Glück machen. Glück ist somit kein Glücksfall, sondern das Ergebnis unserer Entscheidungen, unseres Handelns, unseres Willens, unserer Disziplin.

Veranstaltungstipp für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Verpassen Sie nicht unsere Online-Veranstaltung „Das Glückslabor – Aufwind für die Seele“ am 25.02.2021! Mehr Infos auf Seite 24.

Mit der eigenen Biografie arbeiten

Das bin ich geworden

Irgendwann im Leben fällt den meisten Menschen auf, dass sie sich in bestimmten Situationen immer gleich verhalten, dass sie Entscheidungen nach dem immer gleichen Muster fällen, dass ihnen ein bestimmter Typ Mensch mehr liegt als ein anderer usw. Man sagt sich dann: Ich weiß eben, wer ich bin und was ich will! Oder auch: Ich kann ja nicht aus meiner Haut!

Eher weniger beschäftigt man sich mit der eigenen Geschichte, die einen zu genau dieser Person gemacht hat – mit den Begegnungen, Situationen und Entwicklungen, die dabei den stärksten Einfluss ausgeübt hatten. Wer nämlich versteht, was ihn wie und warum geprägt hat, der versteht sein Handeln besser und kann möglicherweise mit der einen oder anderen Entscheidung seinen Frieden finden. Aufbauend darauf lässt sich die Fähigkeit entwickeln, die eigenen Verhaltensmuster zum Positiven hin zu verändern.

Aus diesen Überlegungen entstand das Konzept der Biografiearbeit. Sie ist eine strukturierte Form zur Selbstreflexion der Biografie, die zum Verständnis der Gegenwart und einer

aktiveren Gestaltung der Zukunft beitragen soll. Sie findet üblicherweise in einem professionellen Setting statt, beispielsweise zwischen Klient*innen und Therapeut*innen, kann aber auch in der Arbeit von Gruppen angewendet werden.

Ursprünge der Idee

Der amerikanische Mediziner und Gerontologe Robert Butler (1927 - 2010) formulierte das Konzept einer Lebensrückschau („life review“) aus der These heraus, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter den Wunsch verspüren würden, dem vergangenen Leben nachträglich einen Sinn zu geben. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit könne persönliche Sicherheit geben, das Selbstvertrauen stärken und dabei helfen, das Älterwerden mit all seinen Beschwerlichkeiten besser zu bewältigen. Die erlebte Vergangenheit wird nachträglich (neu) beurteilt, was zu einem stärker empfundenen Gefühl des Zusammenhangs der eigenen Biografie führen könnte. Die Diskrepanz aus einem damaligen Wollen und dem tatsächlichen Lebenslauf könnte aufgehoben oder zumindest geringer werden. Durch diese (Neu-)Verknüpfung

fühlt sich die persönliche Identität stärker als eine in sich zusammenhängende Einheit an.

Die drei Ziele der Biografiearbeit

1. Stärkung

- Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit erlernen
- Mut zum Erzählen finden
- Erinnerungen der älteren Generationen als verborgene Schätze annehmen

2. Rekonstruktion

- individuelle Geschichten wieder zum Leben erwecken
- ganzheitliches Verständnis für die eigene Biografie erlangen

3. Integration

- positives Verarbeiten versöhnt Brüche, Widersprüche und Scheitern
- gewonnene Erkenntnisse werden zu einer Ressource für die Zukunft

Der biografische Ansatz aus fachlicher Sicht

Wir Sozialarbeiter*innen von KISS Stuttgart kennen die Biografiearbeit als methodischen Ansatz für Gespräche mit Klient*innen. Der biografische Ansatz geht, wie schon der Titel besagt, von der Biografie der jeweiligen Menschen aus. Das Lexikon der Sozialen Arbeit sagt hierzu: „(...) Menschen sind, was sie lebensgeschichtlich geworden sind.“

Methodisch bedeutet die Arbeit mit dem biografischen Ansatz zunächst einmal eine an der Lebensgeschichte orientierte Gesprächsführung in der Einzel- und Gruppenarbeit, die offen ist für die erzählerischen Schwerpunktsetzungen der Gesprächspartner*innen. Auf wertende Meinung wird zugunsten detaillierter Beschreibungen des eigenen Erlebens verzichtet. Erinnerungsanstöße können beispielsweise



durch persönliche Erinnerungsstücke, Hinweise auf Erlebnisse anderer usw. gegeben werden. Der biografische Ansatz nutzt dabei in jedem Alter die Kompetenzen autobiografischen Erzählens zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der sozialen Einbindung. Beim Übergang in neue Lebensphasen, wie beispielsweise von der Pubertät ins Erwachsenenalter oder beim Wechsel von Berufsleben in den Ruhestand, öffnet der biografische Ansatz Möglichkeiten zur Selbstreflexion.

Es geht also immer um eine Bilanzierung vergangener Lebensleistungen, um eine Integration von Lebenserfahrungen in das aktuelle Selbstbild und bei der Lebensplanung um eine Entscheidungsfindung zukünftiger Aktionen.

Es werden zwei Vorgehensweisen unterschieden:

- Zur gesprächsorientierten Biografiearbeit zählen Einzel- und Gruppengespräche zu vorgegebenen Themen wie z. B. Feste, Feiertage, Schulzeit oder Familienleben.
- Die aktivitätsorientierte Biografiearbeit zeichnet sich durch aktive Tätigkeiten aus. Beispiele sind das Singen traditioneller Lieder mit anschließendem Gespräch, Museumsbesuche, handwerkliche Aktivitäten, Basteln. Auch das Ausführen alltäglicher Handlungen, z. B. den Tisch zu decken, kann dazugehören.

Die eigene Biografie ergründen

Man muss allerdings weder Sozialarbeiterin noch Psychotherapeut sein, um den biografischen Ansatz für sich selbst, beispielsweise auch in einer Selbsthilfegruppe, nutzbar zu machen. Die Psychologin Verena Kast formulierte es so: „Was letztlich zählt, ist das gelebte Leben“. Sie verweist damit auf die Notwendigkeit, im Leben immer wieder zurück zu schauen und Gelungenes ebenso wie Mislungenes anzunehmen und für die eigene Biografie als prägend zu betrachten – etwas, was Mitglieder von Selbsthilfegruppen bei ihren Treffen ohnehin häufig tun.

Probieren Sie bei Ihren Gruppentreffen einfach mal aus, die drei Ziele der Biografiearbeit als Leitgedanken oder auch thematische Überschriften für aufeinanderfolgende Trefftermine anzuwenden, und arbeiten Sie gemeinsam an den Punkten entlang.

Erzählen Sie von Schlüsselerlebnissen ihres Lebens, auch wenn es Mut erfordert und vielleicht im ersten Moment nichts mit dem eigentlichen Gruppenthema zu tun hat. Bringen Sie dabei einander persönliche Kleinode, Fotos, Andenken oder andere Erinnerungsstücke mit, um ihre Erzählungen zum

Leben zu erwecken. Suchen Sie aktiv nach Zusammenhängen von Damals und Heute: Was hat sich verändert und warum? Was ist immer noch so und warum? Wie hat das Erlebte meine heutige Einstellung geprägt? Diskutieren Sie wohlwollend, versöhnlich und konstruktiv und freuen Sie sich an gemeinsamen Erkenntnisgewinnen.

Wenn Sie sich für den biografischen Ansatz interessieren und Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen, können Sie das Thema bei einer Veranstaltung aus unserem Jahresprogramm 2021 weiter vertiefen.

Veranstaltung zum Thema

„Mit meiner Biografie in der Gruppe“ – Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen?

In dieser Fortbildung wollen wir auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens.

Im 2. Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten soll getroffen werden: läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche? An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um Beziehungen in der Gruppe geht? Wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflexion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

- Termin:** Samstag 06.03.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Bischof-Moser-Haus, Wagnerstraße 45, 70182 Stuttgart
Leitung: Hanne Theurich, Dipl. Sozialpädagogin und systemische Supervisorin, Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
 Birgit Sowade, Dipl. Sozialpädagogin und Gestaltpädagogin
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Berlin-Mitte
Anmeldung: bis 17.02.2021 bei KISS Stuttgart
 Tel. 0711 6406117, info@kiss-stuttgart.de

Corona-Pandemie - wie geht die Selbsthilfe damit um?

Der Lockdown im März 2020 kam plötzlich und unerwartet. Genauso plötzlich und unerwartet durften ab Ende Mai in Baden-Württemberg wieder Treffen von Selbsthilfegruppen stattfinden. Das war auf der einen Seite wichtig und richtig, denn insbesondere Menschen mit psychischen oder Suchterkrankungen litten unter dem Verbot der Gruppentreffen. Auf der anderen Seite herrschte eine große Unsicherheit, welche Regelungen konkret für die gemeinschaftliche Selbsthilfe gelten würden, z. B. wie viele Menschen sich maximal treffen durften. Es gestaltete sich schwierig, jemanden zu finden, der dazu verlässlich Auskunft geben konnte, denn in den COVID-19-Verordnungen des Landes kam der Selbsthilfebegriff nicht vor. Viele Entscheidungsträger hatten die Selbsthilfe als Ergänzung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung schlicht nicht „auf dem Schirm“. Inzwischen besteht mehr Rechtssicherheit für die Selbsthilfe, denn laut Rückmeldung des Sozialministeriums dient sie der Aufrechterhaltung der sozialen Fürsorge und diese wird in der Notwendigkeit ihrer Aufrechterhaltung eindeutig in den Verordnungen geregelt.

Wie ist der momentane Zustand?

Nach anfänglich zögerlichem Start trafen sich über den Sommer ca. $\frac{3}{4}$ der Selbsthilfegruppen/-initiativen wieder. Doch aufgrund der im Moment steigenden Infizierten-Zahlen haben viele Gruppe entschieden, ihre Treffen vorerst per Video- oder Telefonkonferenzen stattfinden zu lassen, insbesondere solche mit Mitgliedern, bei denen sich aufgrund bestehender Erkrankungen oder Behinderungen das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs erhöht. In manchen Gruppen trifft sich ein Teil der Mitglieder vor Ort, während andere aus der Gruppe live dazu geschaltet werden – gewissermaßen die hybride Variante. Gerade in der Krise zeigt sich, wie wichtig es den Gruppenmitgliedern ist, miteinander in Kontakt zu bleiben und der sozialen Isolation vorzubeugen.

So schützen wir uns seelisch.

- ▶ Akzeptieren, was man nicht ändern kann.
- ▶ Normalität und Routine schaffen.
- ▶ Dosierte Fakten statt Informationsflut & rotierende Gedanken.
- ▶ Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.
- ▶ Großzügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.
- ▶ Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.



Wir Mitarbeiter*innen von KISS sitzen seit Ende Mai wieder im Büro. Die telefonischen und Mail-Anfragen von Selbsthilfeinteressierten haben mittlerweile fast wieder das Vor-Corona-Niveau erreicht. Persönliche Beratungsgespräche finden im Moment nur nach Terminvergabe statt.

Trotz Corona gab es in den letzten Monaten immer wieder Neugründungen von Selbsthilfegruppen. Eine Kollegin aus Hamburg fragte in einem Beitrag auf Facebook, ob wir eine „Renaissance der persönlichen Begegnungen“ erleben?

Viele Präsenzveranstaltung und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen wurden abgesagt bzw. einige große Selbsthilfeorganisationen bieten ihren Gruppen Online-Seminare an. Wir von der Selbsthilfekontaktstelle haben seit September einige wenige Veranstaltungen für Gruppen und Interessierte durchgeführt, unter strikter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln. Doch vieles musste leider ausfallen.

Mit welchen Hürden kämpfen die Selbsthilfegruppen/-initiativen?

Mit den Lockerungen trat ein neues Problem auf. Die Corona-Auflagen, insbesondere der Mindestabstand von 1,5 m, haben Einfluss auf die Besetzung der Treffen. Bei vielen Gruppen sind die bisher genutzten Räumen teilweise zu klein, als dass alle Gruppenmitglieder teilnehmen könnten. Insbesondere größere Gruppen oder Organisationen haben Schwierigkeiten

bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, da viele Einrichtungen ihre Räume im Moment nicht vermieten bzw. aufgrund der Abstandsregeln deutlich weniger Menschen als sonst den jeweiligen Raum nutzen können.

Auch der Zugang zu den Gruppen hat sich durch die Corona-Auflagen verändert. Die Durchführung der Treffen ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl umständlicher geworden (Anmeldung bei einer Kontaktperson, Eintragung in eine Kontaktliste), wodurch durch die Niedrigschwelligkeit, die ein Merkmal der Selbsthilfe ist, ein Stück weit verloren geht.

Während der Treffen erschweren die größeren Abstände, die Maskenpflicht und die stets geöffneten Fenster akustisch wie auch atmosphärisch die Gruppengespräche.

Bei Selbsthilfegruppen, die Treffen per Videochats oder Telefonkonferenzen ausprobiert haben, konnten teilweise nicht alle Mitglieder „mitgenommen“ werden. Manchmal waren die technischen Hürden für einige zu hoch, es fehlte der passende Computer oder ein geeignetes Smartphone oder die Internetverbindung war zu schwach oder nicht vorhanden.

Was läuft gut?

Erfreulich ist, dass die meisten Selbsthilfegruppen die Corona-Krise „überlebt“ haben und andere Formen zur Überbrückung nutz(t)en. Obwohl lange keine Präsenzveranstaltungen möglich waren, besteht ein guter Kontakt

zwischen den Gruppen und KISS Stuttgart, der deutlich zeigt, wie wichtig die Rolle unserer Selbsthilfekontaktstelle als zentrale Ansprechpartnerin zu allen aufkommenden Fragen ist - auch und gerade in Ausnahmesituationen wie der gegenwärtigen.

Positiv ist auch, dass weder von der Stadt Stuttgart noch von den Krankenkassen (unsere größten Geldgeber) Mittelkürzungen vorgenommen wurden. Somit konnten wir unser Angebot aufrechterhalten. Eine gute Nachricht, denn durch die Corona-Krise wurde der Wert und die Bedeutsamkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe als Ausdruck des solidarischen Miteinanders für den einzelnen Menschen und das gesellschaftliche Leben uns allen klar vor Augen geführt.

Unter Federführung unserer Landeskontaktstelle SEKis BW besteht ein virtueller Austausch mit Kolleg*innen aus anderen Kontaktstellen, der vor allem hinsichtlich des Umgangs mit der dynamischen Pandemie-Situation sehr unterstützend ist.

Überlegungen für die Zukunft

Klar ist, dass das Thema „Corona“ die Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfeun-

terstützung noch länger beschäftigen wird. Der digitale Austausch von Selbsthilfeaktiven wird langfristig eine größere Rolle spielen als vor der Pandemie, sei es als Ersatz oder Ergänzung persönlicher Treffen. Somit werden auch neue Aufgaben auf die Selbsthilfeunterstützung zukommen. Zum einen im Bereich der Fortbildungen (Online-Angebote) und zum anderen bei der Begleitung virtueller Selbsthilfegruppen. Hier stellt sich die Frage, wie die Mitarbeiter*innen von Selbsthilfekontaktstellen diese neue Art von Gruppen in der Gründungsphase unterstützen können. Denkbar wäre, im Falle von Gründungen, bei denen sich die Beteiligten noch nicht kennen, eine aktivere Rolle zu übernehmen, z. B. bei der Unterstützung der Moderation oder als technische Assistenz bei auftretenden Problemen.

Dabei entstehen weitere Fragen, die es zu beantworten gilt: Im Moment haben die Selbsthilfegruppen immer einen regionalen Bezug bzw. der Arbeitsauftrag einer Kontaktstelle gilt immer für eine bestimmte Region. Dies ist jedoch bei virtuellen Gruppen kein Kriterium mehr, das mit der Lebenswirklichkeit übereinstimmt. Wie wird damit umgegangen?

Wo ist Veränderungsbedarf?

Im September trafen sich die Vertreter*innen von Selbsthilfekontaktstellen zu einem bundesweiten Treffen und resümierten über ihre bisherigen Erfahrungen während der Corona-Pandemie. In einer gemeinsamen Erklärung wurden folgende Forderungen an die Politik gestellt:

- Unterstützung bei der Raumsuche für Gruppentreffen durch Kommunen
- Einbeziehung der Selbsthilfe bei der Planung von (Infektions-) Schutzmaßnahmen
- Berücksichtigung der Selbsthilfe bei Förderprogrammen zur Stärkung der digitalen Infrastruktur
- Sicherung der personellen und sächlichen Ausstattung von Selbsthilfekontaktstellen
- Einsetzung eines Selbsthilfebeauftragten des Bundes und der Länder

Aktuellste Infos zur Lage

Auf unserer Homepage informieren wir auf einer Übersichtsseite über alle aktuellen Entwicklungen zum Thema „Corona und Selbsthilfe“:

www.kiss-stuttgart.de/coronavirus

Neuer Name für Selbsthilfe-Radioshow: WIR auf Sendung



Janne Rauhut (KISS Stuttgart) verstärkt das Redaktionsteam

Bei „WIR auf Sendung“ (früher Sozialmagazin) geht es um Menschen und das menschliche Miteinander. Das Studio-Team, zu dem seit September auch KISS-Mitarbeiterin Janne Rauhut gehört, spricht mit engagierten Menschen mit interessanten Lebensläufen und bereitet soziale Themen auf. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen stellen sich live vor. „WIR auf Sendung“ ist jeden ersten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr on air und wird produziert von der Redaktion der Selbsthilfegruppen.

Nächste Sendetermine

- 03.12.20
- 07.01.21
- 04.02.21

- 04.03.21
- 01.04.21
- 06.05.21
- 03.06.21

Die Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart macht außerdem die Sendung Stotterfunk (immer am fünften Donnerstag des Monats von 19 bis 21 Uhr). Wer bei der Redaktion der Selbsthilfegruppen mitmachen möchte, kann sich melden über selbsthilfe@freies-radio.de Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart und drum rum oder als Livestream übers Internet unter www.freies-radio.de

Radio- und Plakatkampagne „Du bist nicht allein“ für die Selbsthilfe

Du bist **nicht** allein.

Lebenskrise, psychische Probleme, Sucht, Krankheit oder Behinderung ► trifft andere, denen es geht wie dir!

In über 500 Stuttgarter Selbsthilfegruppen unterstützen sich Betroffene oder Angehörige gegenseitig.



Selbsthilfegruppen finden oder gründen:
Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tel. 0711 640 6117 ♦ www.kiss-stuttgart.de

In Zeiten, in denen mehr und mehr Menschen auch psychisch unter der Pandemie-Situation leiden, möchten wir natürlich auf die vielen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aufmerksam machen, in denen Men-

schon sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam engagieren. In unserer Stadt treffen sich weiterhin Hunderte von Gruppen – selbstverständlich unter Einhaltung der Hygieneschutzbestimmungen: mal mit ausreichend Abstand bzw. Maske in gut belüfteten Räumen, mal unter freiem Himmel, mal virtuell.

Wir haben die Gruppen mit unserer Kampagne „Du bist nicht allein“ unterstützt, die durch großformatige Leuchtplakate an Stuttgarter S- und U-Bahn-Stationen die Selbsthilfe besonders im Stadtzentrum deutlich sichtbar machte. Die Kampagne wurde gefördert durch die Techniker Krankenkasse und den Kampagnendienstleister Ströer Media.

Parallel dazu haben wir mit finanzieller Unterstützung der IKK Classic einen Radiospot für Antenne 1 und Die Neue 107,7 produzieren können. Das Plakat sowie den Spot finden Sie unter www.kiss-stuttgart.de/sh-kampagnen-2020



Produktion unseres Radiospots bei Antenne 1

Neue KISS-Postkarten: Hast du ´ne Minute?

Zusätzlich zu Plakaten und Radiospot warb KISS Stuttgart mit einer stadtweiten City-Cards-Kampagne für die Selbsthilfe in Stuttgart. Im September und Oktober konnte die neue Serie mit den Motiven „Hast du ´ne Minute?“

und „nicht alle Held*innen tragen ein Cape“ an über 250 Standorten im Stadtgebiet mitgenommen werden – in Restaurants, Cafés, Bars, Kinos, Theatern, Jugendhäusern, Bibliotheken, Museen, Stadtteilzentren

und natürlich auch jetzt noch direkt bei KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15.

Danke an die Techniker Krankenkasse und die IKK Classic für die finanzielle Unterstützung.



Gratis-Programm zum Runterladen

Der Faltblattgenerator von KISS Stuttgart ist da!

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen greifen häufig auf Faltblätter zurück, um ihre Arbeit zu bewerben. Manche haben aber Schwierigkeiten beim Erstellen einer Faltvorlage. Daher entstand die Idee, eine Software zu entwickeln, die das Erstellen von Faltblättern so leicht wie möglich gestaltet – damit die Gruppenmitglieder es selbst in die Hand nehmen können!

Der KISS-Faltblattgenerator macht es ganz einfach, Texte in bereits vordefinierte Spalten zu schreiben, Bilder einzufügen und das Ganze anschließend als PDF oder JPG-Bilddatei zu speichern. Die müssen dann nur noch ausgedruckt und gefaltet werden. Das Programm ist gratis und kann unter www.kiss-stuttgart.de/faltblattgenerator runtergeladen werden. So geht's:

- Sie laden die Zip-Datei herunter. Nach dem Download die Datei an ihrem Speicherort mit rechter Maustaste anklicken und dann „Alle extrahieren ...“ auswählen.
- Im dadurch entstehenden Ordner wählen Sie „Flyergenerator

Starten“ aus.

- Eventuell erscheint beim Anklicken eine Warnmeldung von Windows, dass ein mögliches Sicherheitsrisiko beim Öffnen besteht. Das ist eine normale System-Reaktion, da das Programm nicht offiziell im Handel erhältlich und Windows deshalb unbekannt ist. Meldung einfach ignorieren und Programm trotzdem ausführen.
- Los geht's, jetzt gestalten Sie ein Faltblatt für Ihre Gruppe: Texte für jede Seite eintragen, die dann automatisch an der richtigen Stelle stehen, Bilder/Grafiken/Logos aus ihrer Sammlung einfügen, Schriftgröße und -farbe verändern.
- Sie können Ihren Entwurf jederzeit speichern.
- Wenn Sie fertig sind, entscheiden Sie, ob das Faltblatt als PDF oder JPG-Datei gespeichert werden soll.
- Beidseitig ausdrucken, falten, fertig!

Hintergründe zur Entstehung dieser Software

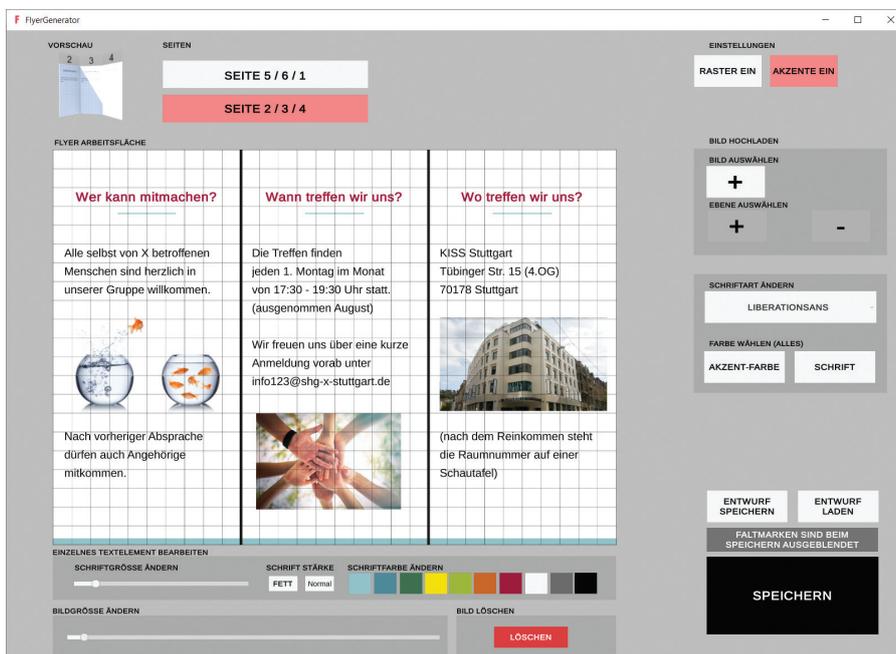
Bereits seit Ende letzten Jahres läuft unsere Kooperation mit der Unterneh-



Von der Idee zur Entwicklung: Planungstreffen mit dem Drees & Sommer Team

mensgruppe Drees & Sommer, die im Rahmen ihres 50-jährigen Jubiläums soziale Einrichtungen in verschiedenen Projekten unterstützt. Auch KISS Stuttgart wurde ausgewählt und wir nutzten die Gelegenheit, ein Programm zur einfachen Erstellung von Faltblättern entwickeln zu lassen, das Selbsthilfefzusammenschlüsse für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können. Ein Informatiker von Drees & Sommer setzte dabei unsere Konzeptvorlage um, ein Entwickler von Studio Merkas programmierte es fertig.

Wir danken der AOK Stuttgart für die finanzielle Unterstützung bei der Fertigstellung und dem engagierten Team von Drees & Sommer für die tolle Zusammenarbeit bei der Entstehung des Faltblattgenerators!



Benutzeroberfläche der Software



Interview mit Franziska Vogel, Leiterin des Sozialamtes der Stadt Stuttgart

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen



Franziska Vogel studierte Public Management an der Hochschule für Verwaltung und Finanzen in Ludwigsburg und schloss mit dem Master ab. Ab 2011 arbeitete sie bei der Stadtverwaltung Ulm und war dort ab 2016 stellvertretende Abteilungsleiterin und Leiterin zentrale Verwaltung der Abteilung Soziales.

Frau Vogel, seit 1. Mai sind Sie Leiterin des Sozialamtes Stuttgart. Welche Aufgaben gehören zu Ihrem Arbeitsbereich?

Das Sozialamt der Landeshauptstadt zu leiten heißt, gemeinsam mit den aktuell 490 Mitarbeiter*innen jeden Tag dazu beizutragen, dass soziale und gesellschaftliche Teilhabe für jeden und jede in unserer Stadt gelingen kann. Unser Ziel ist es, Selbstbestimmung und eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung von benachteiligten Bürger*innen, von Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung, von Wohnungslosen, Suchtkranken oder Pflegebedürftigen, von häuslicher Gewalt, Flucht und Vertreibung Betroffenen zu fördern. Das tun wir, indem wir die kommunalen Sozialleistungen passgenau und rechtssicher erbringen, eine

bedarfsgerechte soziale Infrastruktur sicherstellen und die Vielfalt unserer Zielgruppen als Ressource verstehen, um den Zusammenhalt in unserer Stadtgesellschaft und das Zusammenleben in den Quartieren zu stärken.

Meine Aufgabe ist es, die dafür notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen. Dazu zählt, unsere Fachthemen gemeinsam mit den Kolleg*innen und in guter Kooperation mit den freien Trägern weiterzuentwickeln. Für mich gilt dabei der Grundsatz Bewährtes zu bewahren und Veränderungen dort anzustoßen, wo sie notwendig und sinnvoll sind. Mein Arbeitstag besteht mitunter darin zu kommunizieren, Entscheidungen zu treffen oder herbeizuführen, zu verhandeln und mich für unsere Themen bei Netzwerk- und Kooperationspartnern, in politischen, örtlichen und überörtlichen Gremien einzusetzen.

Mir ist es wichtig, nah an der Praxis zu sein, zu verstehen, wie die Dinge laufen und was gebraucht wird, und gleichzeitig das große Ganze im Blick zu behalten.

Sie waren lange Jahre bei der Stadt Ulm beschäftigt. Was hat Sie bewogen sich für die Stelle in Stuttgart zu bewerben?

Die sozialpolitischen Handlungsfelder erfahren in Stuttgart als Großstadt, als Ballungszentrum und als Landeshauptstadt eine besondere Dimension. Das ist herausfordernd. Darin liegt aber auch eine Chance, die Themen inhaltlich und strukturell gut zu lösen.

Mir macht es Spaß, Herausforderungen anzugehen und gerade für komplexe Themen Lösungen zu entwickeln. Die Landeshauptstadt bietet dafür größere Gestaltungsmöglich-

keiten. Mein Verständnis von einer effektiven und nachhaltigen Sozialpolitik ist es, verfügbare Ressourcen bestmöglich für die Menschen und deren Belange einzusetzen. Dass das in Stuttgart gelebte Praxis ist, ist weit über die Stadtgrenzen hinaus spürbar. Beides zusammen war für mich wesentlicher Anreiz, mich für diesen Schritt zu entscheiden.

Bei Ihrem Arbeitsbeginn war, bedingt die Corona-Pandemie, vieles nicht möglich. Wie haben Sie Ihren Einstieg erlebt?

Sehr offen und sehr unterstützend. Wenn man als Sozialamtsleiterin neu in eine Stadt und in eine Stadtverwaltung kommt, gilt es zunächst mal sich einen Überblick zu verschaffen, zu erfassen, was es gibt, wie die Dinge laufen, Akteure und Kooperationspartner vor Ort kennenzulernen und sich ein Netzwerk aufzubauen. Das alles ist in Zeiten von Corona natürlich nicht in gleicher Weise möglich.

Für mich war sehr hilfreich, dass ich schon im Vorfeld eine sehr gute Vorbereitung auf das Amt genießen durfte: Im Januar und Februar haben erste Übergabeterminale stattgefunden, ich habe vorab umfassende Informationsmaterialien bekommen, viele Kolleg*innen haben mir ihre Unterstützung angeboten und die Leiterinnen und Leiter der sieben Abteilungen im Amt stehen mir mit Rat und Tat zur Seite. Für all das bin ich sehr dankbar.

Die Corona-Pandemie hat für mich aber auch sehr schnell sichtbar gemacht, mit wie viel Fachkompetenz, Erfahrung und persönlichem Engagement die Mitarbeiter*innen im Sozialamt die Aufgabenflut tagtäglich bewältigen. Das hat mich sehr beeindruckt und dafür gilt mein besonderer Dank.

Inzwischen sind Sie mehr als 100 Tage im Amt. Was sehen Sie als die nächsten dringenden Aufgaben in Ihrem Aufgabenbereich?

Nach wie vor bestimmt die Corona-Pandemie unseren Alltag. Die Eindämmung der Pandemie ist in Stuttgart bislang gut gelungen, nicht zuletzt aufgrund der stabilen sozialen Infrastruktur und des guten Zusammenwirkens aller Beteiligten. Nun gilt es auch die Herausforderungen, die Corona im Herbst und Winter mit sich bringen wird, gemeinsam gut zu bewältigen.

Wie wir die gute und sehr differenzierte soziale Infrastruktur in der Landeshauptstadt trotz der sich abzeichnenden finanziellen Auswirkungen der Pandemie auch weiterhin bestmöglich sichern können ist eine zentrale Frage, mit der wir uns gemeinsam beschäftigen müssen. Gleichzeitig zeigt uns die Pandemie wie unter einem Brennglas

konkrete Handlungsbedarfe für Stuttgart auf, wie z. B. das Thema Wohnen und Wohnungsnotfallhilfe.

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart wird vom Sozialamt gefördert. Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Stadtgesellschaft?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet vielen Menschen die Möglichkeit, persönliche Herausforderungen eigeninitiativ in die Hand zu nehmen, sich in einem geschützten Rahmen zu öffnen, im Austausch auf Augenhöhe von ähnlichen Erfahrungen anderer zu profitieren und Teil einer Gemeinschaft zu sein. Für viele Betroffene ist es eine wichtige, niederschwellige Ergänzung oder gar Alternative zum professionellen Hilfesystem, um die eigenen Selbsthilfekräfte aktivieren zu können, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Damit leistet gemein-

schaftliche Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag für die soziale und gesellschaftliche Teilhabe der Betroffenen, die meiner Meinung nach – wie eingangs erwähnt – selbst wichtige Ressource für die Vielfalt, das Zusammenleben und den Zusammenhalt in unserer Stadtgesellschaft sind.

Zum Schluss: Gibt es ein persönliches Motto oder einen Spruch, der Ihnen besonders gut gefällt?

Das variiert je nach Situation oder Anlass. Aber ein für mich sehr schönes, zwar weithin bekanntes aber aus meiner Sicht dennoch sehr treffendes Zitat stammt von Guy de Maupassant: „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Frau Vogel, herzlichen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Kurz berichtet

Leitfaden zur Selbsthilfeförderung

Aufgrund einer Gesetzesänderung im Digitalen Versorgungsgesetz (DVG) wurde der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung angepasst und gilt ab 1. Januar 2021. Mit der Neufassung wurde geregelt, dass die Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfeförderung künftig sowohl die Nutzung von analogen

Angeboten als auch die Nutzung von digitalen Angeboten gleichberechtigt unterstützen.

Digitale Anwendungen müssen dabei den hohen Anforderungen an Datensicherheit und Datenschutz genügen. Den neuen Leitfaden finden Sie unter www.kiss-stuttgart.de/foerderleitfaden2021.

Nachtrag zu „Achtsamkeit ist kein Wunder“ in der letzten WIR

Leider haben wir vergessen zu erwähnen, dass der Artikel von Univ.-Prof. Dr. Peter Riedl ursprünglich in der Zeitschrift „Ursache & Wirkung“ erschienen war und auf der gleichnamigen Homepage www.ursachewirkung.com zu finden ist.

Erste Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum

In Deutschland gründen Betroffene erste Corona-Selbsthilfegruppen. Einerseits sind das Covid-19-Erkrankte, die auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden haben; andererseits schließen sich auch Menschen mit anderen Problemen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zusammen. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) veröffentlicht entsprechende Selbsthilfegruppen auf www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7730



Experimentierraum in der Katharinenstraße eröffnet

Neuer Raum für Engagement und Beteiligung

Engagierte Menschen brauchen Räume für Begegnung, Gestaltung, Inspiration, Kooperation und Vernetzung – analog sowie digital. Dann können sie die Welt bewegen und für einen guten Zusammenhalt in der Gesellschaft sorgen. Die Einwohner*innen sollen in ihren Lebensräumen vor Ort Möglichkeiten zur Mitwirkung und Mitgestaltung erhalten. Stuttgart ist eine Stadt voller Engagement. Damit sich noch mehr Menschen an der Gestaltung des gesellschaftlichen Wandels beteiligen, sollen das freiwillige Engagement und das Ehrenamt in Stuttgart honoriert und breiter etabliert werden – auch in neuen Formen. Der Engagement-Prozess ist ein großer Aufbruch für die Stadt – für mehr Engagement und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Für die kommenden zwei Jahre bietet ein Experimentierraum in der Katharinenstraße 21D gegenüber dem Züblin-Parkhaus Einblicke in die gemeinsame Vision eines Hauses des bürgerschaftlichen Engagements. An diesem zentralen Ort soll freiwilliges Engagement gefördert werden. Ebenso gehören Beteiligungsmöglichkeiten von Arbeitsgruppen dazu, die allen Interessierten offenstehen. Ab Herbst 2020 werden dort weitere verschiedene Formen von Veranstaltungen, Arbeitszirkeln und Aktionen stattfinden.

Die Einrichtung des Experimentierraums ist ein Ergebnis der Kooperation zwischen der Förderung Bürgerschaftliches Engagement mit Freiwilligenagentur und frEE-Akademie, der Koordination des Bürgerschaftlichen Engagements im Sozialamt, der Bürgerstiftung Stuttgart und dem Freiwilligenzentrum Caleidoskop. Im Netzwerk für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe (frEE-Stuttgart) arbeiten diese Akteure mit weiteren Organisationen, Dachverbänden und



Einrichtungen seit Jahren zusammen. Gemeinsam wird diskutiert, wie es gelingen kann, bürgerschaftlich Engagierte in Stuttgart besser zu vernetzen. Unterstützt wird diese Initiative zur Weiterentwicklung der Engagementförderung vom Stuttgarter Gemeinderat, der die Mittel für den Raum und eine Personalstelle bereitstellt.

Historie

Winter 2016: Auf Initiative der Bürgerstiftung und des Caleidoskops hat die Engagementförderung der Landeshauptstadt Stuttgart einen Workshop zusammen mit der Dualen Hochschule Baden-Württemberg durchgeführt, um Entwicklungspotentiale zu ermitteln und die Unterstützung der Engagierten bedarfsorientiert zu verbessern. Um zu erfahren, welchen Bedarf die verschiedenen Zielgruppen haben, wurden Befragungen durchgeführt.

Sommer 2017: Die Fachtagung „Bürgerschaftliches Engagement in der Landeshauptstadt Stuttgart – Ermöglichungsstrukturen weiterentwickeln“ fand mit 70 Teilnehmenden aus der Praxis statt. Die Visionen waren deutlich: „Wir Engagierte wollen einen Ort mitten in der Stadt, wo wir uns treffen, weiterbilden, vernetzen und gemeinsam arbeiten können.“ Auch digitale

und dezentrale Formate werden benötigt.

Frühjahr 2019: Ziel der 2. Fachtagung „Das ist das Haus des bürgerschaftlichen Engagements“ war es, das zentrale Format auszugestalten. In dreizehn Themeninseln haben die Teilnehmenden Ideen entwickelt, um das Haus zu visualisieren.

Ein gemeinsamer BE-Prozess setzt voraus, dass eigene Vorstellungen und Bedürfnisse möglichst vieler Betroffener entwickelt und kommuniziert werden. „Stellen sie sich vor, Sie begehen ein leeres Haus. Es ist das Jahr 2022. Welche Wünsche haben Sie? Was müsste das Haus haben, damit Sie sich wohlfühlen?“

Sommer 2019: Unter der Paulinenbrücke fand ein Treffen mit rund 60 Personen statt, bei dem die bisherigen Ergebnisse und die weitere Arbeitsstruktur vorgestellt wurden. Das Treffen galt als weitere Etappe des breiten Beteiligungsprozesses in Form von Arbeitsgruppen.

In den letzten vier Jahren haben die Projektförderer mehr als 30 Workshops, Klausuren und die zwei Fachtagungen zusammen mit vielen Partnern der Zivilgesellschaft durchgeführt. Ihnen und der KISS gilt für das langjährige, konstruktive Zusammenarbeiten ein großer Dank. Der Engagement-Prozess lebt von reger Beteiligung und steht allen Interessierten offen.

Infos und Kontakt

Engagementförderung Stuttgart
 buergerengagement@stuttgart.de

Einrichtungen stellen sich vor

Treffpunkt 50plus: Ein Kompetenzzentrum für Ältere mitten in Stuttgart



Der treffpunkt 50plus ist ein Fachdienst der Evangelischen Akademie Bad Boll, der von der Stadt Stuttgart gefördert wird. Wir bieten Vorträge, Kurse, Projekte, Gesprächsgruppen oder Exkursionen an für Menschen in der dritten Lebensphase. Gut besucht sind Tagungen zur Vorbereitung auf den Ruhestand, Smartphonekurse oder Laptopkurse, Leihgroßelternangebote, Vorträge zum demografischen Wandel, zum Wohnen im Alter oder zur Pflegesituation in Deutschland. Initiativen treffen sich im treffpunkt50plus wie etwa die Gruppe der Poliobetroffenen. Ebenso gibt es einen Chor und ein Orchester für Senior*innen und gesellschaftspolitische Gesprächsrunden, Angebote zu Natur und einem fairen Lebensstil und Wirtschaften.

Mit drei Studienleitenden, großzügigen Räumen und einem guten Sekretariat ist der treffpunkt 50plus das Kompetenzzentrum für Senior*innen und den demografischen Wandel im Rotebühlbau mitten in Stuttgart.



Die Studienleitenden im treffpunkt 50plus

Die persönliche Beratung und Unterstützung von Senior*innen in Kursen für pflegende Angehörige, Trauerangebote oder Gesprächsgruppen sowie die politische Netzwerkarbeit der hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind Grundanliegen der Einrichtung. Ausstellungen runden das Programm ab. Unter den Stichworten Bilden-Begegnen-Beteiligen geben wir im Jahr zwei Semesterprogramme mit 360 Veranstaltungen für 12.000 Teilnehmer*innen heraus. Sie werden Ihnen gerne auf Anruf hin zugesandt

oder sind online abrufbar. Mit dem öffentlichen Nahverkehr sind wir sehr gut erreichbar.

Als Begegnungsort ermöglicht der treffpunkt 50plus soziale Kontakte. Als Bildungszentrum schafft er ansprechende Formate zum lebenslangen Lernen in der Ruhestandsphase. Als Beteiligungsort bietet er Raum für eigenes ehrenamtliches Engagement. Die Aktivitäten stärken die Selbstwirksamkeit von Senior*innen und wenden Altersdiskriminierung ab. Denn eines ist klar: Die Gesellschaft in Stuttgart wird älter. Ältere und Alte haben Anspruch und Recht auf gute und umfassende Teilhabe.

Gerda Müller
Theologische Studienleiterin
treffpunkt 50plus



Gut besuchtes Offenes Foyer:

Expert*innen stellen interessante und relevante Themen vor, die Senior*innen betreffen

Infos und Kontakt

treffpunkt 50plus
Rotebühlplatz 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711 35145930
info-tps@ev-akademie-boll.de
www.tp50plus.de

Übergang von der stationären Jugendhilfe in ein eigenständiges Leben

Careleaver e. V. – füreinander da sein



Stephanie saß in einem der sogenannten Rückholflüge, die die Bundesregierung zu Beginn der Pandemie nicht nur für Urlauber*innen, sondern auch für junge Menschen organisiert hat, die ihren Freiwilligendienst im Ausland absolvierten. Und obwohl sie es bedauert hat, den Freiwilligendienst vorzeitig beenden zu müssen, war Stephanie doch froh, einen Platz in einem der Rückholflieger ergattert zu haben. Doch während bei anderen Freiwilligen die Anspannung abfiel, sobald sie sicher im Flugzeug saßen, nahm bei Stephanie die Anspannung eher zu. Denn auf sie warteten keine besorgten Eltern, die sie am Flughafen erleichtert in die Arme schließen und ganz selbstverständlich mit nach Hause nehmen würden. Stephanie ist eine Careleaverin; seit ihrem 13. Lebensjahr lebt sie nicht mehr bei ihrer Familie. Daher wurde sie am Flughafen nicht von ihren Eltern erwartet, sondern lediglich von der Frage nach dem Wohin – denn die eigene Wohnung war noch bis Ende August untervermietet.

Während Gleichaltrige häufig bis Mitte 20 und länger Unterstützung durch ihre Eltern erhalten, sind Careleaver schon sehr früh auf sich alleine gestellt. Viele von ihnen sind deshalb von den Auswirkungen der Corona-Krise besonders betroffen. Der Careleaver e. V. leistet schnell und unbürokratisch Hilfe und zeigt, was eine Selbsthilfeinitiative in einer solchen Krise leisten kann.

Wer wir sind und was wir wollen

Careleaver sind junge Menschen, die die Fürsorge durch stationäre Jugendhilfe verlassen. Careleaver haben häufig keinen oder einen konfliktbeladenen

Kontakt zu ihrer Herkunftsfamilie. Sie sind in betreuten Wohnformen wie Pflegefamilien oder Wohngruppen ganz oder teilweise aufgewachsen. Ab einem gewissen Lebensalter, meist mit dem 18. Geburtstag, endet die Unterstützung durch die Jugendhilfemaßnahmen und der Weg in die Selbstständigkeit beginnt. Dabei müssen sich insbesondere Careleaver durch ihren bisherigen schwierigen Lebensweg einer Vielzahl an Problemlagen stellen. Der wohnliche Wechsel und die Ausbildung werden im Zuge des selbstständigen Lebens kompliziert. Vergangenheitsverschuldete emotionale Belastung, der Verlust eines stabilen Familiensystems und somit Schwierigkeiten in der Finanzierung und Strukturierung des Alltags sind zusätzliche Hürden.

Wir sind ein Netzwerk von Careleavern und möchten auf unsere problembelastete Situation aufmerksam machen und in Kooperation mit Fachinstitutionen durch eine entsprechende Sensibilisierung die Wege eines Careleavers in die Selbstständigkeit erleichtern. Und wir möchten euch Careleaver ansprechen. Unsere Angebote bieten euch eine Möglichkeit des kommunikativen Austauschs über vergangenes und aktuelle Problematiken. Gemeinsam suchen wir mit euch nach Lösungen und Unterstützung. Wir möchten euch dabei helfen, die individuellen Wünsche eurer Lebensgestaltung selbstbewusst und nach eurem Potenzial umzusetzen.

Careleaver e. V.

Um uns eine klare Rechtsform zu geben, haben wir einen Verein gegründet. In diesem kann jede und jeder Mitglied werden – nicht nur Careleaver. Der Careleaver e. V. ist ein bundesweiter Verein, der sich für die Interessen von Jugendlichen und Erwachsenen einsetzt, die noch in der Jugendhilfe leben oder diese bereits verlassen haben. Er bietet seinen Mitgliedern mehrere Netzwerktreffen und Workshops an unterschiedlichen Orten Deutschlands an.

Regionalgruppe Stuttgart

Seit 2015 gibt es eine Regionalgruppe in Stuttgart. Sie besteht aus 30 Jugendlichen und Erwachsenen und trifft sich regelmäßig um gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen und sich für Careleaver in Stuttgart einzusetzen. Nicht selten werden wir von Einrichtungen und Jugendämtern in Baden-Württemberg angefragt, ihnen die Arbeit und Positionen des Careleaver e. V. vorzustellen. Zweimal im Jahr organisieren wir eine Mitfahrgelegenheit, um an den bundesweiten Netzwerktreffen teilzunehmen. Wir freuen uns über neue Mitglieder, stehen aber auch für Fragen und Anliegen zu Verfügung.

Infos und Kontakt

stuttgart@careleaver.de
info@careleaver.de
www.careleaver.de



Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen gegründet, deren Mitglieder sich über weitere Betroffene freuen, die sich beteiligen wollen.

Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter www.kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117



Selbsthilfe für Menschen mit Depressionen und anderen seelischen Schwierigkeiten, Gruppe 1 & 2

Die Zielgruppe sind Menschen mit jeglicher Art von Depression (Chronische

Erschöpfungsdepression, Bipolare Depression, Psychotische Depression, Pränatale Depression und andere) sowie Traumapatient*innen. Auch Klinikunerfahrene! Es gibt am Anfang eines jeden Treffen eine Befindlichkeitsrunde geben, woraus sich erfahrungsgemäß die Themen des Abends ergeben. Bei mehreren Themen wird versucht auf jede*n einzugehen! Die Gruppe soll sich gegenseitig unterstützen und Mut machen, um Gefühle mitteilen zu können, vom Wissen anderer Teilnehmer*innen durch Erfahrungsaustausch zu profitieren, lernen zuzuhören, lernen mit Kritik umzugehen oder Kritik zu äußern, soziale Kompetenz aufzubauen, und sich mit der Krankheit nicht mehr alleine zu fühlen. Es sollen auch gemeinsame Unternehmungen geplant werden. Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Gruppe 1 findet am 1. und 3. Donnerstag im Monat statt, Gruppe 2 am 2. und 4. Donnerstag. Beide von 18:00 – 21:00 Uhr. Um an der Gruppe teilzunehmen, ist vorab eine telefonische Anmeldung unter 0172 9187275 notwendig.

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

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

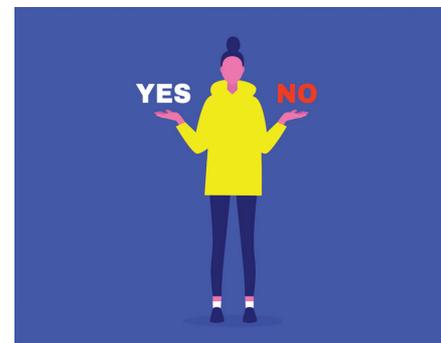
Berufstätige Menschen mit chronischen, nicht organisch bedingten Schlafstörungen



„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 Ärzt*innen, 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 in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

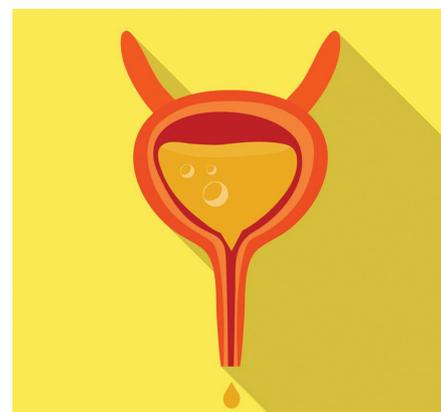


Schwangerschaftsabbruch mit oder ohne Komplikationen

„Jeder hat ein Datum, welches sein Leben verändert hat. Der 27.01.2017 hat mein (unser) Leben verändert. Ich suche Frauen, die ungewollt schwanger wurden und einen Schwangerschaftsabbruch (mit oder ohne Komplikationen) durchlebt haben. Es geht mir um Erfahrungsaustausch, Leidenswege und Berichte, wie ihr seitdem mit dem Erlebten umgeht. Denn niemand ist allein.“ L.C.

Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Nähere Infos bei KISS Stuttgart, Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de

Frauen mit Inkontinenz

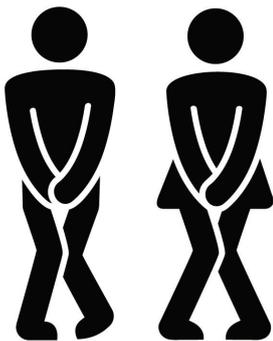


„Inkontinenz schränkt die Lebensqualität stark ein und verursacht großen Leidensdruck. Miteinander auf partnerschaftlicher Basis wollen wir

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.

Betroffene Frauen können sich bei KISS Stuttgart unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Reizblase - Kontinenz



Sie sind unterwegs und müssen plötzlich dringend zur Toilette, obwohl Sie zuvor kaum getrunken haben. Kommt Ihnen bekannt vor? In Deutschland leiden rund 16 Prozent der Bevölkerung unter einer Reizblase, das heißt, unter einem unkontrolliert starken Harndrang, obwohl die Blase nur wenig gefüllt ist. Stress, Anspannung und Druck können Auslöser für eine Reizblase sein. Immer nach der nächsten Toilette zu suchen, schränkt das Leben stark ein und verunsichert.

Gemeinsam soll in dieser Gruppe die Scheu durchbrochen werden. Es soll Raum geben für Gespräche über Ursachen und Probleme, aber auch mögliche Lösungswege.

Betroffene können sich bei KISS Stuttgart unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Corona - mit Einschränkungen leben



„Wer erlebt es auch als großen Einschnitt? Corona hat das Leben verändert und spaltet unsere Gesellschaft teilweise sehr. Vielleicht sind Sie Angehörige*r der sogenannten Risikogruppe oder haben Familienangehörige, die dazu gehören? Oder haben Ihre Arbeit oder Aktivitäten im Ehrenamt durch Corona verloren? Zwischenmenschliche Kontakte fehlen oder sind verloren gegangen, auch weil einige im Lebensumfeld die damit verbundene Vorsicht nicht wirklich verstehen? Dann geht es Ihnen wie mir. Ich erlebe die Veränderungen als großen Einschnitt und möchte mit anderen Menschen darüber sprechen. Die Gruppe soll sich an alle wenden, die einen Austausch über diese manchmal schwierigen Umstände suchen. Jedoch explizit nicht an Coronaleugner*innen!“ K.

Menschen, denen es ähnlich geht, können sich bei der Initiatorin unter coronagruppe@posteo.de in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Hochsensibel (HSP)



Hintergrundmusik und Stimmengewirr im Café, große Menschenansamm-

lungen, viele Gerüche ... bei vielen Reizen drohen Stress und Erschöpfung. Als Hochsensibel bezeichnen sich Menschen, die ungewöhnlich stark auf Reize reagieren. Wer jedoch erkennt, dass Hochsensibilität auch eine Gabe ist, mit einer besonderen Wahrnehmungs- und Einfühlungskompetenz, kann lernen mit dieser anders umzugehen. Ein Austausch unter Gleichgesinnten über die Schatten- und Sonnenseiten kann dabei hilfreich sein.

Betroffene können sich bei KISS Stuttgart unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Kontaktabbruch zur Familie



„Als erwachsenes Kind den Kontakt zu den eigenen Eltern oder der Familie abbrechen? Dieses Thema ist ein großes Tabu. Ich habe diesen Schritt getan und bin auf der Suche nach Austausch. Sie sind in einer ähnlichen Situation und fühlen sich mit dem Thema ebenfalls allein gelassen? Dann sind Sie hier genau richtig: miteinander Wege finden, um darüber zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen; gemeinsam herausfinden, wie wir mit dem Leidensdruck umgehen können, wenn z. B. Feiertage oder Geburtstage näher rücken; der Frage nachgehen, was wir unseren Eltern oder unserer Familie schuldig sind. Das alles können Inhalte der Gruppe sein. Wenn Sie sich davon angesprochen fühlen, dann melden Sie sich bei KISS Stuttgart.“ Anonym

Betroffene können sich bei KISS Stuttgart unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Tipps für die Gruppenarbeit : Vereinbarungen erarbeiten



Vereinbarungen in der Gruppe können Orientierung geben und so das Miteinander erleichtern. Klar, ohne Vereinbarungen funktionieren Gruppen auch, aber mit Abspra-

chen geht so manches einfacher. Denn manche Konflikte können umgangen werden, wenn es Vereinbarungen gibt, an die sich alle Gruppenmitglieder halten. Wichtig beim Vereinbaren von solchen Absprachen ist, gemeinsam vorzugehen und sich im Gruppenprozess zu einigen.

Das hört sich für Sie gut an? Dann finden Sie hier eine Anregung, wie Vereinbarungen in der Gruppe aufgestellt werden können:

Zur Vorbereitung:

1. Die Gruppe möchte gerne Gruppenvereinbarungen aufstellen. Bestimmen Sie gemeinsam einen Termin für dieses Thema und wer die Gesprächsführung übernimmt.
2. Bis dahin überlegt sich jedes Mitglied Antworten zu folgenden Fragen:
 - Wie erlebe ich in der letzten Zeit un-

sere Gruppengespräche?

- Ich habe erlebt, dass unser Gespräch rund lief, wenn...
- Ich habe das Gespräch schwierig erlebt, als ... und hätte mir in diesem Moment gewünscht ...

Beim Treffen:

3. Die Gesprächsführung leitet das Treffen ein und ruft allen in Erinnerung, aus welchem Grund und mit welchem Ziel das heutige Treffen stattfinden soll, nämlich Vereinbarungen in der Gruppe zu treffen.
4. Wichtig ist, festzulegen, wie viel Zeit dafür zur Verfügung steht. Ein Gruppenmitglied sollte darauf achten, dass die Zeit eingehalten wird.
5. Als Einstieg eine Blitzlichtrunde zu den oben genannten Fragen starten.
6. Aufbauend auf Punkt 5 auf einem Flipchart Ideen und Vorschläge für Vereinbarungen sammeln, die hilfreich für eine gute Gruppenatmosphäre oder ein gutes Gespräch sind. Jede Idee wird aufgenommen, ohne bewertet oder diskutiert zu werden.
7. Anschließend alle Vorschläge durchgehen und gegebenenfalls Unklarheiten klären oder präzisieren.

Die Vereinbarungen sollten klar und prägnant formuliert werden, damit sie durchführbar sind, z. B. nicht „die Treffen sollen nicht zu lange sein“, sondern „wir fangen pünktlich an und hören pünktlich auf“.

8. Zuletzt wird die Liste auf die Vereinbarungen gekürzt, mit denen alle Teilnehmenden einverstanden sind. Sinnvoll ist, sich auf einige wenige zu einigen, z. B. die fünf wichtigsten.

Für die weiteren Treffen:

9. Hilfreich ist, bei den folgenden Treffen das Plakat aufzuhängen, damit die Vereinbarungen präsent bleiben. Auch Neumitglieder können so über die Vereinbarungen informiert werden. Jedes Mitglied hat die Verantwortung darüber, dass die Absprachen auch eingehalten werden.
10. Die getroffenen Vereinbarungen sind jedoch nicht unveränderlich. Deshalb sollte hin und wieder, z. B. nach einem halben Jahr, überprüft werden, welche Vereinbarungen sich bewährt haben oder auch nicht. Mit neuen Mitgliedern gibt es vielleicht auch neue Wünsche und Vorschläge. Nehmen Sie sich dafür Zeit, die Liste zu diskutieren und eventuell zu ergänzen oder auszutauschen.

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfgruppen/-initiativen

Finde deinen eigenen Superhelden

Die Theatermaske existiert nicht, um sich dahinter zu verstecken, sondern um sich zu schützen und zu stärken. Sie hilft, mit der geschützten Seele, in die Theaterkunst einzutreten, aber auch, frei zu spielen, ohne Angst vor Verletzungen. Die rote Nase des Clowns ist die kleinste Maske des Theaters und wir werden dieses Werkzeug benutzen, um unseren eigenen

tapferen und unverwundlichen Superhelden zu finden. Also nur Mut! Egal ob jung oder alt, groß oder klein, still oder laut: Dein eigener Clown wartet schon auf Dich! Mit verschiedenen Übungen aus dem Bereich Schauspiel, Pantomime und Clown tasten wir uns spielerisch heran. Bitte bring bequeme (Sport-)Kleidung mit, etwas zu trinken und Spaß am Spiel!

Termin: Samstag, 23.01.2021, 09:30 – 13:00 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstraße 83, 70188 Stuttgart
Leitung: Mirjam Starke Carrasco, Schauspielerin, Dozentin und David Starke, Clown, Dozent
Anmeldung: bis 08.01.2021

Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten. Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie achten müssen, in dieser Veranstaltung erfahren Sie u. a. unter welchen Voraussetzungen Sie einen Antrag stellen können, was beantragt werden kann,

wie der Verwendungsnachweis aussehen muss und was der Unterschied zwischen Projekt- und pauschaler Förderung ist. Anhand eines Musterantrages werden Ihnen praktische Tipps und Anregungen gegeben sowie Ihre individuellen Fragen beantwortet. Wenn Sie gehörlos sind, melden Sie sich bitte bis spätestens 6 Wochen vor dem Termin an, damit wir die Übersetzung in Gebärdensprache organisieren können.

Termin: Dienstag, 09.02.2021,
18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum West,
Bebelstraße 22, 70193 Stuttgart

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

Anmeldung: bis 31.01.2021

Vom ersten Schritt - Wir entdecken Theater

Wer kennt ihn nicht, den ersten Schritt? Oft gefürchtet, danach mit Stolz betrachtet. Sie haben ihn bereits getan; den ersten Schritt in eine Selbsthilfegruppe. Gemeinsam wollen wir uns nun in die Welt des Theaters wagen und zusammen einen ersten Schritt auf die Corona-konforme Bühne setzen. Alles unter der Prämisse „nichts muss, alles kann“. Wir experimentieren mit Körper, Stimme, Mimik und Gestik und finden heraus, was es mit diesen ersten Schritten auf

sich hat. Was macht diese eigentlich so besonders? Warum haben wir davor solche Angst und sind danach umso glücklicher?

Am Ende des Projekts wollen wir unsere Erkenntnisse und die Selbsthilfe auf die Bühne bringen und in einem kleinen Beitrag zeigen, was aus unseren ersten Schritten geworden ist.

Termine: Samstag, 13.02.2021
09:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 23.02., 09.03., 23.03.,
06.04., 20.04., 27.04.2021,
18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 06.05.

(Aufführung bei Stage Sharing)

Ort: Bischof-Moser-Haus,
Wagnerstraße 45, 70182 Stuttgart

Leitung: Janne Rauhut,
Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart
Anna-Sophia Janke,
Sprachförderkraft B.A.

Anmeldung: bis 29.01.2021

Das Glückslabor – Aufwind für die Seele (Online-Veranstaltung)

Ein kleines, feines Online-Seminar für Glückspilze und solche, die es werden wollen. Krisen hin und Herausforderungen her: Beschäftigen wir uns doch einmal gezielt mit dem, was uns glücklich macht. Reingard Gschaider präsentiert Ihnen spannende Forschungsergebnisse und würzt diesen Wissens-

cocktail mit eigenen Erfahrungen und Beobachtungen. Sie serviert Ihnen auf erfrischende Weise Anregungen, Tipps und Herausforderungen, mit denen Sie im häuslichen Glückslabor experimentieren können. Achtung: Sie könnten von Begeisterung und Heiterkeit angesteckt werden und Aha-Erlebnisse haben!

Termin: Donnerstag, 25.02.2021,
18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Online-Seminar über Zoom,
weitere Infos bei Anmeldung

Leitung: Reingard Gschaider,
Trainerin, Charisma-Training

Anmeldung: bis 07.02.2021

Wir machen eine Radiosendung

Wie einfach das geht, können Sie bei diesem Workshop erfahren. Sabine Gärtling macht seit mehr als 20 Jahren beim Freien Radio für Stuttgart FRS Radiosendungen. An diesem Abend zeigt sie Ihnen die Studioräume, erzählt über das Projekt und probiert mit Ihnen kleine Interviews und Moderationen. Ziel ist, dass diese später in „Wir auf Sendung“ im FRS gesendet werden.

Das Freie Radio für Stuttgart ist ein nichtkommerzieller lokaler Rundfunksender, der von Ehrenamtlichen selbst organisiert und betrieben wird.

Gegründet wurde das FRS 1996 als Sprachrohr für Initiativen, Projekte, Engagierte und damit auch für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen. KISS Stuttgart ist Gründungsmitglied.

Termin: Dienstag, 12.04.2021,
18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Freies Radio für Stuttgart, Stöck-
achstraße 16 a, 70180 Stuttgart

Referentin: Sabine Gärtling,
ehemalige Selbsthilfeunterstützerin
bei KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 26.03.2021
bei KISS Stuttgart

Tipps für die Gruppenarbeit: Ablauf eines Gruppentreffens

Austauschtreffen für Menschen aus Selbsthilfegruppen. Für die Arbeit in Selbsthilfegruppen gibt es kein Patentrezept. Menschen in Selbsthilfegruppen sind unterschiedlich, Themen, Zielsetzungen und Vorhaben in Selbsthilfegruppen sind verschieden. Was für eine Gruppe hilfreich und richtig ist, passt für eine andere Gruppe überhaupt nicht.

Bestimmte Regeln und Strukturen haben sich jedoch in der Selbsthilfear-

beit bewährt. Sie schaffen Sicherheit, da nicht alles ständig neu diskutiert werden muss und ermöglichen ein vertrauensvolles Miteinander. Auf diesen Grundlagen haben viele Gruppen unterschiedliche Konzepte der Zusammenarbeit entwickelt. An diesem Abend lernen wir anhand der Erfahrungen der Teilnehmer*innen die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten eines Treffens kennen. Im Austausch untereinander können konkrete Fragen geklärt werden,

sie erhalten Anregungen und entwickeln ein Gespür dafür, welche Regeln und Strukturen für Ihre Gruppe stimmig sind.

Termin: Donnerstag, 20.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr

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

Moderation: Hilde Rutsch, Dipl. Sozialarbeiterin und systemische Supervisorin, KISS Stuttgart
Anmeldung: bis 12.05.2021

Seminare und Infoveranstaltungen für Fachkräfte

Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltung für Fachkräfte aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich: 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, 16.04.2021, 11:00 – 12:30 Uhr

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

Referentin: Janne Rauhut, Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart
Anmeldung: bis 09.04.2021

Seminare und Infoveranstaltungen für Interessierte

Stage Sharing – die Mixed-Show aus Musik, Kabarett & Comedy, Slam Poetry, Theater und Tanz

KISS Stuttgart bringt den Gedanken des miteinander Teilens auf die Merlin-Bühne und macht daraus eine abendfüllende Kleinkunst-Mixed-Show. Live-Musik voller Herzblut, scharfzüngiges Kabarett und flapsige Stand-up-Comedy wechseln sich ab mit der lyrischen Sprechkunst von Slam Poetry, kurzen Theatersequenzen und ausdrucksstarken Tanz-Performances. Künstler*innen aus unterschiedlichen

Genres teilen sich hier das Rampenlicht, manche von ihnen sind erfahrene Showbiz-Profis, andere schnuppern noch nicht lange Bühnenluft. Gemeinsam ist ihnen nur eines: Alle, die an diesem Abend auf der Bühne stehen, gewähren vor dem Auftritt im Gespräch mit dem Moderator einen privaten Einblick in den Menschen hinter der Kunstfigur. Sie zeigen also nicht nur, was sie können, sondern auch, was ihnen am Herzen liegt.

Daraus entsteht eine Show zum Lachen, Nachdenken und Staunen – ebenso inszeniert wie ehrlich.

Termin: Donnerstag, 06.05.2021, 20:00 - 22:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Merlin, Augustenstraße 72, 70178 Stuttgart

Moderation: Jan Siegert, Dipl. Sozialpädagoge, KISS Stuttgart
Anmeldung: bis 05.05.2021

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

KISS-Publikation	Abk.: Abfahrt	Kap in Südamerika	Abk.: Rechnungsnummer	Nebenfluss des Neckars	in hohem Grade	Zeitungenwesen	Nordmanne	chem. Z.: Gallium	Tagesanbruch	einige	Änderung einer Konstruktion	Stadtteil von Stuttgart	psychische Erkrankung	
Einw. der ehem. dt. Hauptstadt								10			Abgott			
	1								Einwand, Einschränkung			Verfasser von 'Der Name der Rose'	Senkblei	
'Goldstadt' im Schwarzwald	Persönlichkeitsbild	Schalterstellung	Kfz.-Z.: Remscheid				in den Boden ableiten	Witzfigur: Klein ...			Spaltwerkzeug	13		
			Bezeichnung, Benennung	Bodenvertiefung				11	Leid, Schmerz	Karibikinsel	Hochgeschwindigkeitszug	Revolver, Pistole	14	
Schreibstift-einlage		Unterwelt, Hölle						nicht hart				Abk.: Stunde	Großmutter	
					Stadt im Sauerland	oberer Zimmerabschluss			Bezeichnung f. d. US-Amerikaner		kurz ausgebildete Truppe	Abk.: Selbsthilfeorganisation		
finn. Heißluftbad		EDV-Anwender	Zeitgeschmack				dt. kath. Kirchenmusiker †	Bluterguss						
	3					Wasserstrudel			Blütenstand		Sammlung von Schriftstücken	Doppelbest. Abkommen (Abk.)		
Ministerpräsident von BW 1991-05	Sucht-erkrankung		Abk.: Rhode Island	Unternehmensform	poet.: Flusslandschaft	platt, abgedroschen		9				span. Artikel	3. Sohn Adams im Alten Testament	un-deutlich sprechen
Unteroffiziersgrad (engl.)							Vor-nehm-tu-er		1. dt. TV-Programm	kleiner abgerundeter Stein				
Fechthieb				Bibliotheksraum		chemisches Element	schwäb. Spezialität					7	Eingeweide	
Umstellanlage bei der Eisenbahn		ver-steckter Spott	süddt.: Klempner							panik-artiger Ansturm	Schuld-summe, Pflicht-gebot	DDR-Zeichen für techn. Standards		
	12				Vorsilbe: drei		metall-haltiges Mineral		süddt., österr.: Dresch-flegel				8	
Abk.: Landrat			Aus-drucks-Ver-fah-ren-sweise	Schräg-stützholz					Acker-gerät		netz-artiges Gewebe	Weizen-art	franz. Adels-prädikat	
warme Jahreszeit						Wirkstoff im Tee	Mann von Lebensart und Anstand							
Weltorgani-sation				Stuhlplatte			brit. Schau-spieler (Jude)		Abk.: Euro-p. Wäh-rungs-system	Univer-sitäts-stadt in BaWü		Kurzform von Ulrich	Roll-körper	
span. Nationalheld (EI ...)			englische Kose-form: Mutter		ital. Artikel		Wind-schatten-seite des Schiffs		Abk.: Infor-mationstech-nologie		Fluss in Baden-Württem-berg			
						4		Stuttgar-ter Zoo	5					
Selbst-hilfe-organi-sation		Gesell-schafts-zimmer					Kose-form v. Sebast-ian					Schiff, Röhricht	6	

© RateFUX | 2020-593-002

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Mitmachen und gewinnen

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns **bis 15.04.2021** per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart.
 Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir einen Büchergutschein im Wert von 20 Euro. Das Lösungswort der letzten Ausgabe war **SOLIDARITÄET**.



Bildnachweise

WIR-Magazin 02 | 2020 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Ikon Images, Offset / S. 2: cienpiesnf, Adobe Stock + Vivek, Adobe Stock / S. 3: vegefox.com, Adobe Stock / S. 4+5: Ikon Images, Offset / S. 6: cienpiesnf, Adobe Stock / S. 9: vegefox.com, Adobe Stock / S. 10: Vivek, Adobe Stock / S. 12: Tierney, Adobe Stock / S. 13: KISS Stuttgart / S. 14: KISS Stuttgart / S. 15: KISS Stuttgart + Drees & Sommer / S. 16: Stadt Stuttgart / S. 17: ST.art, Adobe Stock / S. 18: Stadt Stuttgart / S. 19: treffpunkt 50plus / S. 20: careleaver.de / 21+22: tomozina1, Adobe Stock + Sara Showalter, Adobe Stock + nadia_snopek, Adobe Stock + pandavector, Adobe Stock + bioraven Adobe Stock + nadia_snopek, Adobe Stock + Yulia, Adobe Stock + Анна Безрукова, Adobe Stock / S. 23: KISS Stuttgart / S. 26: lily, Adobe Stock / S. 27: Anna, Adobe Stock / S. 28: KISS Stuttgart

**Wir können nicht glücklich werden,
wenn wir unsere Illusionen
der Wirklichkeit vorziehen.**

Dalai Lama



Immer aus dem Laufenden

Newsletter

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

Schauen Sie doch mal in unseren aktuellen Newsletter rein, er bietet wieder viele Informationen für Interessierte und für Selbsthilfegruppen. Sie können ihn unter www.kiss-stuttgart.de/newsletter lesen oder ganz einfach per E-Mail abonnieren.

Impressum

Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon 0711 6406117

Fax 0711 6074561

info@kiss-stuttgart.de

Internet: www.kiss-stuttgart.de

Vorständin: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Janne Rauhut,

Beate Voigt, Elena Maslovskaya

Druck: Göhring Druck

Auflage: 4.200



Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg. KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.



Neu erschienen:

Jahresprogramm 2021

Kostenfreie Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen, Interessierte und Fachleute. Jetzt zum Mitnehmen in der Tübinger Straße 15 und in vielen anderen Einrichtungen sowie unter www.kiss-stuttgart.de/jahresprogramm2021

23.01. Finde deinen eigenen Superhelden

Kreativangebot für Selbsthilfeaktive (S. 23)

09.02. Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Infoveranstaltung für gesundheitsbez. Selbsthilfegruppen (S. 24)

Februar- April: Erste Schritte – Wir entdecken Theater

Theater-Projekt für Selbsthilfeaktive (S. 24)

25.02. Glückslabor – Aufwind für die Seele

Seminar für Selbsthilfeaktive (S. 24)

06.03. Mit meiner Biografie in der Gruppe

Seminar für Selbsthilfeaktive (S. 11)

16.04. Selbsthilfegruppen – welche es gibt & was sie machen

Infoveranstaltung für Fachkräfte in Beratungsfunktionen (S. 25)

12.04. Wir machen eine Radiosendung

Seminar für Selbsthilfeaktive (S. 24)

06.05. Stage Sharing – die Kleinkunst-Mixed-Show

Kulturangebot für alle Interessierten (S. 25)

20.05. Tipps für die Gruppenarbeit – Gestaltung eines Treffens

Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive (S. 25)

17.06. Tag der offenen Tür

Infos über KISS und die Stuttgarter Selbsthilfegruppen

26.06. Ein Infostand für unsere Gruppe

Seminar zur guten Präsentation der eigenen Selbsthilfegruppe

25.09. Selbsthilfetag 2021

Die Stuttgarter Messe für Selbsthilfegruppen

13.10. Patientenunterstützung und Praxis-Entlastung

Fachtag "Selbsthilfegruppen" für medizinische Fachangestellte

21.10. Tipps für die Gruppenarbeit – Integration von Neuen

Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive

18.11. Entspannt & gelassen durch Meditation und Achtsamkeit

Online-Seminar für Selbsthilfeaktive

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Tel. 0711 6406117

E-Mail info@kiss-stuttgart.de

► **Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen finden oder gründen:**

www.kiss-stuttgart.de

Telefonische Beratung

unter der Telefonnummer 0711 6406117

Montag 18 – 20 Uhr, Dienstag 10 – 12 Uhr,

Montag, Mittwoch und Donnerstag 14 – 16 Uhr

Persönliche Beratung (nur mit Voranmeldung)

Mittwoch 18 – 19 Uhr, Donnerstag 12 – 13 Uhr

Aktuelle Infos zu Selbsthilfe und Corona

www.kiss-stuttgart.de/coronavirus