

## KISS Stuttgart Newsletter 01/21

Sechsmal jährlich veröffentlicht KISS Stuttgart einen E-Mail-Newsletter für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und alle Interessierten mit Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

### Inhalt

#### Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

- PostCovid 19 Plattform
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

#### Informationen

- Aktuelle Infos zu Corona und Gruppentreffen der KISS Stuttgart
- Bunte Seite ab Februar 2021 wieder zurück!
- Luftfilter in den KISS-Gruppenräumen
- Junge Selbsthilfe: Verbandsgründung & Rückblick digitales Bundestreffen
- Online-Karte von Angstselbsthilfegruppen
- Das neue frEE-Programm ist da
- Stuttgarter Bürgerhaushalt startet wieder
- Befristete Sonderregelungen im Vereinsrecht
- Webseite für die Inklusion
- Erhöhung der Ehrenamtszuschale
- Förderprogramm für ein barrierefreies Stuttgart

#### Termine

- Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen
- Glückslabor – Aufwind für die Seele (Online-Seminar)
- Online-Mitgliederversammlungen und Online-Wahlen sicher durchführen (Online-Seminar)
- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

## Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

### PostCovid 19 Plattform

"Covid-19 genesen und was kommt dann? Es ist inzwischen bekannt, dass bei dieser Erkrankung genesen nicht mit gesund einhergeht. Das Post-Covid-Syndrom bereitet in vielerlei Hinsicht, nachdem der Virus bezwungen wurde weiterhin Probleme. Lungenfunktionsstörungen, Erschöpfung, neurologische Beschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, Ängste mit Panikattacken, Depression, posttraumatisches Überforderungssyndrom, Ärzte sind im Allgemeinen oft ratlos, es fehlt an fachkompetenten Anlauf- und Beratungsstellen. Als Betroffener möchte ich mit einer Selbsthilfegruppe einen Rahmen finden, in dem es möglich ist auf Augenhöhe miteinander umzugehen. Im Austausch von gesammelten Erfahrungen liegt für jeden Einzelnen ein Potenzial seinen Weg besser zu finden. Keiner ergänzt sich selbst, sondern immer durch Andere." Otto Rommel

Erste Treffen sind in Planung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Hr. Rommel, Telefon 0151 19089073, E-Mail [ottorommel@web.de](mailto:ottorommel@web.de)

### Weitere Gründungsinitiativen

Eine Gesamtübersicht über aktuelle Gründungsinitiativen finden Sie auf unserer Internetseite [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) unter „[Beratung / bei der Gruppengründung](#)“. Bei Fragen wenden Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Sie suchen den Austausch mit Gleichbetroffenen und konnten in Stuttgart zu Ihrem Thema keine Selbsthilfegruppe finden? KISS Stuttgart unterstützt Sie kostenfrei bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch können Sie Fragen, Erwartungen und eventuelle Bedenken besprechen und klären. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei der Bewerbung Ihrer Gründungsinitiative, z. B. beim Verfassen und Verbreiten Ihrer Texte oder durch Veröffentlichung in unseren Print- und Online-Publikationen.

Auch speziell für den Start neuer Selbsthilfegruppen bietet die KISS Stuttgart eine Unterstützung an. Weitere Informationen finden Sie auch auf [www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-bei-der-gruppengruendung](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-bei-der-gruppengruendung)

Bei Interesse rufen Sie uns einfach an: Janne Rauhut und Beate Voigt, Tel. 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

Unsere telefonischen Sprechzeiten sind:

Mo, Mi, Do 14:00 - 16:00 Uhr

Mo 18:00 - 20:00 Uhr

Di 10:00 - 12:00 Uhr

## Informationen

### Aktuelle Infos zu Corona und Gruppentreffen der KISS Stuttgart

Die KISS Stuttgart ist bis zum **14. Februar 2021** geschlossen, das heißt: Kein regulärer Besucherverkehr, Treffen von Selbsthilfegruppen in den Räumen der KISS sind nur in Ausnahmefällen möglich. Telefon- und E-Mail-Beratung sind weiterhin während der üblichen Sprechzeiten möglich. Treffen von Selbsthilfegruppen sind nur erlaubt, wenn diese zwingend erforderlich und unaufschiebbar sind, z.B. gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, bei denen die Unterstützung der Gruppe durch einen digitalen Austausch nicht ersetzbar oder die Auswirkungen durch ein Aussetzen oder der Sitzung für die Einzelnen zu gravierend ist. Jede Gruppe muss für sich selbst einschätzen, ob dies zutrifft.

Bei den Treffen muss gewährleistet sein, dass die Hygieneregeln zum Schutz von Infektionen eingehalten werden! Außerdem muss bei den Treffen laut Corona-Landesverordnung eine medizinische Maske getragen werden. Wir händigen diese bei Bedarf auch an Gruppen aus. Schutzschilde, Kinnvisiere und auch Alltagsmasken sind ausdrücklich keine geeigneten Mund-Nasen-Bedeckungen. Aufgrund der momentanen Lage gilt es gut abzuwägen, ob Treffen zwingend persönlich stattfinden müssen oder ob auf andere Weise Kontakt gehalten werden kann. Für alle anderen Gruppen sind derzeit keine Treffen möglich. **Wir bitten alle Gruppen der KISS zurückzumelden, ob sie sich gerade persönlich, virtuell oder auch überhaupt nicht treffen. Infos zu virtuellen Treffen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)**

### Bunte Seite ab Februar 2021 wieder zurück!

Unsere zu Beginn der Corona-Krise gestartete bunte Seite ist ab Anfang Februar wieder zurück! Jeden Dienstag und Freitag wollen wir mit neuen Anregungen, Gedanken, Links und Tipps den Alltag im Lockdown etwas bunter machen. Zu den Beiträgen geht es hier: [www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfepostkasten](http://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfepostkasten)

### Luftfilter in den KISS-Gruppenräumen

Zur weiteren Unterstützung unseres Hygienekonzepts in den Räumen der KISS Stuttgart haben wir nun auch automatische Raumluftfilter aufgestellt. Jedoch gelten auch weiterhin bei jeglichen Gruppentreffen in der KISS die aktuellen Corona-Regeln, allen voran Maske tragen und Abstand halten sowie regelmäßiges Lüften, da der Luftfilter dafür kein Ersatz ist.

### Junge Selbsthilfe: Verbandsgründung & Rückblick digitales Bundestreffen

Im **Dezember 2020** fand das fünfte „Bundestreffen Junge Selbsthilfe“ statt – pandemiebedingt dieses Mal digital. Interessierte finden eine Dokumentation der dreitägigen Veranstaltung auf der Internetseite der Jungen Selbsthilfe unter [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de).

Ein großer Punkt: Gründung eines Bundesverbandes Junge Selbsthilfe Deutschland e. V. Wer sich beteiligen möchte, kann hier an einer Umfrage teilnehmen: [www.umfrage.junge-selbsthilfe-deutschland.de](http://www.umfrage.junge-selbsthilfe-deutschland.de) Auf Grundlage der Ergebnisse wird die Arbeit des sich gerade in Gründung befindlichen Verbandes aufgestellt.

## Online-Karte von Angstselbsthilfegruppen

Die Deutsche Angst-Hilfe hat eine Onlinekarte mit Angstselbsthilfegruppen entwickelt und zum **Januar 2021** freigeschaltet. Interessierte können sich auf der Karte Gruppen in ihrer Nähe anzeigen lassen und erhalten Kontaktdaten und Informationen zu den Gruppentreffen. Selbsthilfegruppen und auch Selbsthilfekontaktstellen können sich mit ihren Daten selbst eintragen. Die Nutzung ist kostenfrei. Weitere Informationen: [www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7874](http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7874)

## Das neue frEE-Programm ist da

Die frEE-Akademie Stuttgart, das Zentrum für Weiterbildung für ehrenamtlich engagierte Bürger\*innen der Landeshauptstadt, hat ihr neues Programm 1/2021 veröffentlicht. Vereinsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising, Rechtsfragen, Arbeitstechniken, Kommunikation, Informationstechnologie, Erweiterung der sozialen Kompetenz sind Qualifikationen, die alle brauchen, die freiwillig und ehrenamtlich für das Gemeinwesen tätig sind. Die Angebote werden von der Stadt Stuttgart gefördert. Die Programme liegen aus bei KISS Stuttgart, in den Bezirksämtern, in den Stadtbibliotheken, an der Infothek des Rathauses und bei der Freiwilligenagentur. Stuttgarter Selbsthilfegruppen bekommen es zugeschickt. Online finden Sie das aktuelle Programm unter [www.free-akademie.de](http://www.free-akademie.de)

## Stuttgarter Bürgerhaushalt startet wieder

Am **8. Februar 2021** startet der 6. Stuttgarter Bürgerhaushalt. Die Bürgerinnen und Bürger können dann wieder Vorschläge einreichen, wofür die Stadt im kommenden Doppelhaushalt Geld investieren oder sparen soll und diese Vorschläge anschließend bewerten. Am Bürgerhaushalt kann jeder teilnehmen, der in Stuttgart wohnt. Bis zum **21. Februar 2021** können Vorschläge eingereicht werden. Die Beteiligung am Bürgerhaushalt soll über die Internetplattform erfolgen. Um Personen ohne Interneterfahrung die Möglichkeit zur Teilnahme weiterhin zu ermöglichen, wird in Ausnahmefällen das Bewerten per Papier-Formular angeboten. Die 100 Vorschläge, die am besten bewertet wurden, überprüft im Anschluss das zuständige Fachamt. Der Gemeinderat entscheidet schließlich, welche Vorschläge umgesetzt werden. Weitere Infos zum Bürgerhaushalt auf [www.buergerhaushalt-stuttgart.de](http://www.buergerhaushalt-stuttgart.de)

## Befristete Sonderregelungen im Vereinsrecht

Die befristeten Sonderregelungen im Vereinsrecht wurden verlängert, u.a. mit neuen Ergänzungen, dass Vorstände vorsehen können, Mitgliederversammlungen virtuell durchzuführen. Neu ist außerdem, dass Mitgliederversammlungen aufgeschoben werden können, wenn Präsenzveranstaltungen nicht möglich und virtuelle Versammlungen nicht zumutbar sind. Mehr Infos: [www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7871](http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7871)

## Webseite für die Inklusion

Die Stadt Stuttgart hat für Menschen mit einem schweren Handicap eine Internetseite eingerichtet. Dort können Sie z. B. Kontakte zu Ansprechpartner\*innen, Unternehmen und Arbeitgeber\*innen finden sowie Infos, die bei der Arbeitssuche helfen oder sich über Zuschussmöglichkeiten bei Beschäftigung von Arbeitnehmer\*innen mit einer Behinderung informieren. Weitere Infos: [www.stuttgart.de/wege-in-die-arbeit](http://www.stuttgart.de/wege-in-die-arbeit)

## Erhöhung der Ehrenamtszuschale

Um ehrenamtliches Engagement von Bürger\*innen zu stärken, hat der Bundestag eine Reihe steuerlicher Verbesserungen auf den Weg gebracht. Dazu zählt u.a. die Erhöhung des Übungsleiterfreibetrags und der Ehrenamtszuschale. Zum **1. Januar 2021** steigt der Übungsleiterfreibetrag von 2400 auf 3000 Euro im Jahr und die Ehrenamtszuschale von 720 auf 840 Euro jährlich. Bis zu dieser Höhe bleibt die pauschale Erstattung für finanzielle Aufwendungen ehrenamtlich Engagierter steuerfrei. Mehr Infos:

[www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Standardartikel/Themen/Steuern/Steuerliche\\_Themengebiete/Buergerschaftliches\\_Engagement/2020-12-16-steuerliche-verbesserungen-ehrenamtliche-taetigkeiten.html](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Standardartikel/Themen/Steuern/Steuerliche_Themengebiete/Buergerschaftliches_Engagement/2020-12-16-steuerliche-verbesserungen-ehrenamtliche-taetigkeiten.html)

## Förderprogramm für ein barrierefreies Stuttgart

Die Stadt Stuttgart fördert mehrere Programme, die dazu beitragen, die Landeshauptstadt barrierefreier zu gestalten. Der Gemeinderat hat das Förderprogramm „Stuttgart für alle inklusiv“ beschlossen. Damit sollen öffentliche Einrichtungen im Bereich Freizeit, Kultur, Gastro und Medizin barrierefrei angepasst werden. Förderfähig ist die Beratung über erforderliche bauliche und technische Maßnahmen wie Rampen, Anpassungen im Sanitärbereich, Audio-Guides, Angebote in leichter Sprache, Brailleschrift oder auch Websitegestaltung. Antragsberechtigt sind Eigentümer\*innen, Betreiber\*innen etc. von öffentlich zugänglichen Einrichtungen. Weitere Infos unter [www.stuttgart.de/foerderprogramme-barrierefreies-stuttgart](http://www.stuttgart.de/foerderprogramme-barrierefreies-stuttgart)

## Termine

Hinweis: Die aktuellen Infos zu den Veranstaltungen vom Jahresprogramm finden Sie immer unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen) bei dem jeweiligen Termin. Aufgrund der aktuellen Situation ist es jeweils nie ganz sicher, ob sie wie geplant stattfinden können.

## Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können für ihre Gruppenarbeit bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder nach § 20h SGB V erhalten.

### **Achtung: Die Veranstaltung ist abgesagt!**

Bei Fragen zur Förderung können Sie sich aber jederzeit an uns wenden. Falls Sie vorhaben einen Antrag zu stellen, bedenken Sie die **Abgabefrist zum 31. März 2021!**

## Glückslabor – Aufwind für die Seele (Online-Seminar)

Ein kleine, feine Online-Veranstaltung 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 Gschaidler präsentiert Ihnen spannende Forschungsergebnisse und würzt diesen Wissenscocktail mit eigenen Erfahrungen und Beobachtungen, mit denen Sie im häuslichen Glückslabor experimentieren können. Achtung: Sie könnten von Begeisterung und Heiterkeit angesteckt werden und Aha-Erlebnisse haben!

Kostenfreies Online-Angebot für ca. 5 – 30 Menschen aus Selbsthilfegruppen/ -initiativen. Teilnahme über PC/Laptop mit Webcam und Mikrofon oder anderes Endgerät. Leitung: Reingard Gschaidler, Trainerin, Charisma-Trainerin

Termin: **Donnerstag, 25.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr**

Ort: **Online-Veranstaltung über Zoom**

**Anmeldung bis 07.02.2021** bei KISS Stuttgart per Direktanmeldung über unsere [Homepage](#), unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## Online-Mitgliederversammlungen und Online-Wahlen sicher durchführen (Online-Seminar)

Die Pandemie stellt viele Selbsthilfegruppen/selbstorganisierte Initiativen vor ganz neue Herausforderungen, Gesundheitsrisiken, Abstandsregeln und eine Vielzahl von Beschränkungen lassen häufig die klassische Mitgliederversammlung in der bisherigen Form nicht mehr zu. Gleichzeitig hat der Gesetzgeber Möglichkeiten geschaffen, um Vereine und Organisationen in dieser Situation zu entlasten und Online-Versammlungen und -wahlen zu ermöglichen. Das Seminar wendet sich an Vorständ\*innen, Verantwortliche und Engagierte von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus Stuttgart. Anhand des Online-Konferenz-Tools ZOOM sowie verschiedener Onlinewahl-Tools werden die verschiedenen Möglichkeiten und Optionen zur sicheren Durchführung von Online-Versammlungen und -wahlen beleuchtet. Das Online-Seminar wird mit Zoom durchgeführt. Die Veranstaltung ist interaktiv, d. h. Ihre Beteiligung ist ausdrücklich gewünscht.

Kostenfreies Online-Angebot für 25 Menschen aus Selbsthilfegruppen/ -initiativen; Teilnahme über PC/Laptop mit Webcam und Mikrofon oder anderes Endgerät.

Referent: Michael Blatz, freier Unternehmer & Vereinsberater, Trainer und Coach

Termin: **Donnerstag, 11.03.2021, 18:00 – 19:30 Uhr**

Ort: **Online-Veranstaltung über Zoom**

**Anmeldung bis 24.02.2021** bei KISS Stuttgart, per Direktanmeldung über unsere [Homepage](#), unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart

Selbsthilfe auf Sendung! Die [Redaktion der Selbsthilfegruppen](#) im Freien Radio für Stuttgart sendet mehrmals pro Monat. Wer bei der Redaktion der Selbsthilfegruppen mitmachen möchte, kann sich melden über [selbsthilfe@freies-radio.de](mailto: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](http://www.freies-radio.de)

Die nächsten Sendetermine:

- **04.02.2021, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Thema dieser Sendung: ABAS ist die Anlaufstelle für Essstörungen in Stuttgart. Marianne Sieler von ABAS erzählt von ihrer Arbeit und den Angeboten der Beratungsstelle auch in Coronazeiten. Am Mikrofon Sabine Gärtling.
- **04.03.2021, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Thema dieser Sendung: Junge Menschen in der Selbsthilfe. In Selbsthilfegruppen sind doch nur alte Leute ... dass das nicht stimmt, zeigt Janne in dieser Sendung. In Stuttgart gibt es einige Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen mit ihren ganz eigenen Themen und Formen. An diesem Abend sollen „die Jungen“ in der Selbsthilfe zu Wort kommen!

## Aktionstage

04.02.2021 - Weltkrebstag  
06.02.2021 - Internationaler Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung  
08.02.2021 - Europäischer Tag der Epilepsie  
09.02.2021 - Tag der Zahnschmerzen  
10.02.2021 - Tag der Kinderhospizarbeit  
10.02.2021 - Europäischer Tag der Epilepsie  
11.02.2021 - Welttag der Kranken  
11.02.2021 - Tag des Europäischen Notrufes 112  
11.02.2021 - Safer Internet Day  
13.02.2021 - Welttag des Radios  
15.02.2021 - Internationaler Kinderkrebstag  
20.02.2021 - Welttag der Sozialen Gerechtigkeit  
21.02.2021 - Internationaler Tag der Muttersprache  
22.02.2021 - Behaupte-Dich-gegen-Mobbing-Tag  
27.02.2021 - Welttag der Eisbären  
29.02.2021 - Tag der seltenen Erkrankungen  
29.02.2021 - Equal Care Day  
03.03.2021 - Welttag des Hörens  
03.03.2021 - Tag des Artenschutzes  
06.03.2021 - Europäischer Tag der Logopädie  
07.03.2021 - Tag der gesunden Ernährung  
08.03.2021 - Internationaler Frauentag  
11.03.2021 - Weltnierentag  
15.03.2021 - Tag der Rückengesundheit  
15.03.2021 - Internationaler Tag gegen Polizeibrutalität  
16.03.2021 - Tag der Informationsfreiheit  
18.03.2021 - Bundesweiter Aktionstag für die Freiheit der politischen Gefangenen  
20.03.2021 - Internationaler Tag des Glücks  
20.03.2021 - Welt-Mundgesundheitstag  
21.03.2021 - Internationaler Tag des Waldes  
21.03.2021 - Internationaler Tag gegen Rassismus  
21.03.2021 - Welt-Down-Syndrom-Tag  
22.03.2021 - Weltwassertag  
22.03.2021 - Tag der Kriminalitätsoffer  
24.03.2021 - Welttuberkulosestag  
24.03.2021 - Tag für die Wahrheit über Menschenrechtsverletzungen  
25.03.2021 - Int. Tag der Solidarität mit inhaftierten u. vermissten Mitarbeitern  
26.03.2021 - Purple Day – Aufklärung über Epilepsie  
27.03.2021 - Earth Hour  
31.03.2021 - Internationaler Tag für Trans-Sichtbarkeit

## Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.  
Tübinger Straße 15  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117  
Fax 0711 6074561  
[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

Redaktion: Janne Rauhut, Jan Siegert, Beate Voigt, Hilde Rutsch, Fabian Brüssow

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* für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe.

---

## Newsletter abonnieren

Sie können unseren Newsletter ganz einfach abonnieren, dann bleiben Sie immer auf dem Laufenden, was die Selbsthilfe in Stuttgart betrifft.

Melden Sie sich dazu einfach mit Ihrer E-Mailadresse an unter:  
[www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter](http://www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter)