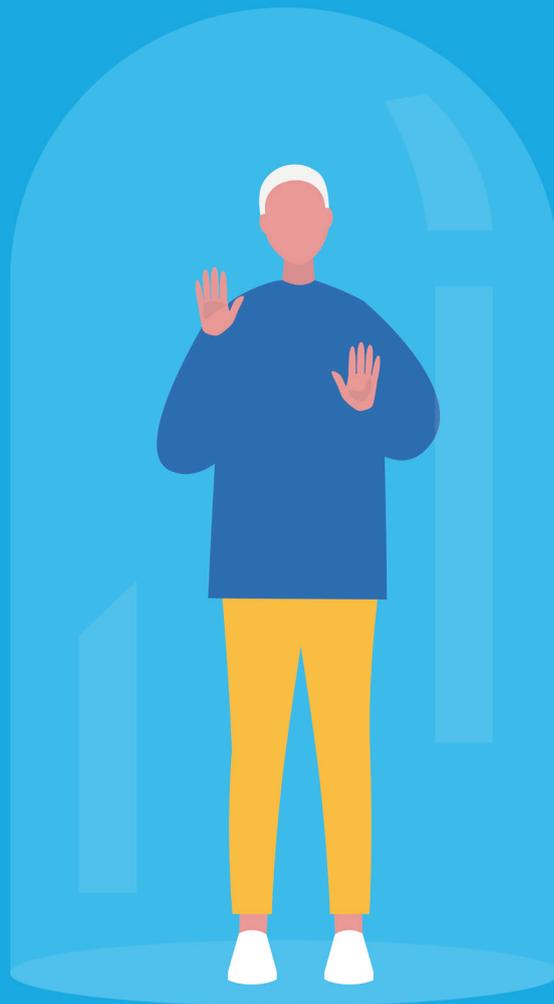




Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

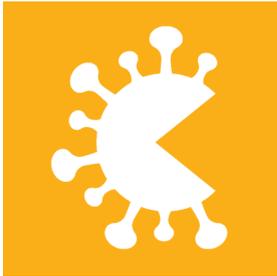
# Jahresbericht 2020



## Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort
<b>4</b>	<b>Einblicke in das Jahr 2020</b>
	Selbsthilfe in Zeiten von Corona und die Entdeckung des Digitalen
6	Corona-Pandemie – wie geht die Selbsthilfe damit um?
8	Mit einer bunten Seite gegen das Grau des Lockdowns
	Der literarische Blick: Gorbunovs Kolumne
10	Faltblätter in modernem Look: Drees & Sommer unterstützt KISS Stuttgart
	Gratis-Programm zum Runterladen: der Faltblattgenerator von KISS Stuttgart
12	Kampagnen und Publikationen
<b>14</b>	<b>Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen</b>
	Gründungsinitiativen 2020
15	Virtuelle Gründung einer Selbsthilfegruppe
16	Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen
	Bundestreffen junge Selbsthilfe mit KISS-Workshop
<b>17</b>	<b>Das Jahr 2020 in Zahlen und Fakten</b>
	Die Kartei
	Selbsthilfe: Begriffserklärung
18	Kontakte mit Selbsthilfegruppen – Datenaktualisierung, Beratung und Unterstützung
	Kontakte mit Interessierten – Information, Beratung und Vermittlung
19	Medienpräsenz
	Veranstaltungen für Interessierte
20	Kontakte mit Fachleuten – Information, Beratung, Kooperation
	Veranstaltungen für Fachleute
21	Wie wird unsere Internetseite angenommen?
22	#KISS Stuttgart
23	Die Finanzen
<b>24</b>	<b>Ausblick und Vorarbeit für 2021</b>
	Filmprojekt
	Neues Bühnenformat „Stage Sharing“
	Digitale Veranstaltungen
<b>25</b>	<b>Das Team</b>
	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
	Aufsichtsrat
	Ehrenamtliche
26	Mitarbeiter*innen stellen sich vor: Maria Russi
	Neuer Name für Selbsthilfe-Radioshow: WIR auf Sendung
<b>27</b>	<b>Vernetzung</b>
	Vernetzung auf lokaler Ebene
	Vernetzung auf überregionaler Ebene
	Bildnachweise
	Impressum

## Liebe Leserinnen und Leser, schön, dass Sie sich ein Bild von unserer Arbeit machen möchten!



Unser Jahr lief – wie Ihres sicher auch - völlig anders als geplant. Ebenso hatten sich die Mitglieder der vielen hundert Stuttgarter Selbsthilfeszusammenschlüsse 2020 ganz anders vorgestellt. Nachdem die Pandemie im Frühjahr zum ersten Lockdown führte und Ausgangsbeschränkungen das öffentliche Leben herunterfuhren, war es plötzlich mit den persönlichen Gruppentreffen vorbei. Da der gemeinsame Austausch aber für viele eine tragende Säule der Unterstützung im Leben darstellt, hieß es improvisieren und dazulernen.

Das galt auch für uns als Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfekontaktstelle. Von der AHA-Regel bis zur Zoomkonferenz: neue Begriffe hielten Einzug in unseren Alltag und bestimmten diesen neu. Viele Veranstaltungen aus unserem Programm mussten entfallen bzw. auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Aus dem Homeoffice heraus entwickelten wir Übersichten und Anleitungen für virtuelle Austauschmöglichkeiten und veröffentlichten Listen mit den Stuttgarter Gruppen, die bereits virtuelle Austauschformate realisieren konnten. Mit unserer „Bunten Seite“ und einer literarischen Kolumne versuchten wir, ein wenig Farbe und Licht in die Monotonie des Lockdowns zu bringen. Dabei blieben wir ohne Unterbrechung für Interessierte und Selbsthilfeaktive erreichbar und hielten alle mit regelmäßigen Updates über die aktuellen Entwicklungen auf dem Laufenden.

Trotzdem konnten wir etliche Projekte realisieren sowie manch zusätzliche Idee, weil durch den zeitweisen Wegfall unseres gewohnten Arbeitsalltags neue Kapazitäten frei geworden waren. Wir haben z. B. unseren KISS-Faltblättern neue, moderne Designs verpasst. Auch den Selbsthilfegruppen wollten wir die Möglichkeit geben, leichter Falblätter zu gestalten. Wir haben für sie einen Falblattgenerator entwickelt und als kostenfrei herunterladbares Programm auf unserer Homepage zur Verfügung gestellt.

Während des Lockdowns kam insbesondere den sozialen Medien eine erhöhte Bedeutung zu. Wir haben die Gelegenheit genutzt und für KISS und die Selbsthilfe in Stuttgart Instagram und Twitter-Accounts eingerichtet, die sehr gut angenommen werden.

Im Heft finden Sie eine Jahresübersicht unserer Publikationen, eine Liste mit sämtlichen Selbsthilfegruppen-Gründungen des letzten Jahres und natürlich alle relevanten Zahlen und Fakten unserer täglichen Arbeit: wie viele Gruppen es gibt, wie diese sich thematisch zusammensetzen, wie viele Menschen wir auf welche Weise beraten haben, wie viele Menschen unsere Online-Angebote genutzt haben, in welchen Kooperations- und Vernetzungsstrukturen wir aktiv sind und vieles mehr. Natürlich erfahren Sie auch, wie KISS Stuttgart sich finanziert und lernen unsere Mitarbeiter\*innen kennen.

Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre und freuen uns über Rückmeldungen!

Vorständin und Team der KISS Stuttgart

## Einblicke in das Jahr 2020 – ein Jahr im Ausnahmezustand

### Selbsthilfe in Zeiten von Corona und die Entdeckung des Digitalen

"Gemeinsam durch die Krise!" – Selbsthilfegruppen ist dieser Leitspruch schon immer ein Credo gewesen. 2020 machte die gesamte Bevölkerung die Erfahrung, miteinander in einem Boot zu sitzen und eine andauernde Ausnahmesituation zusammen bestehen zu müssen. Das hat uns alle verändert. Der Wert des persönlichen Austauschs wurde neu bemessen, die Grenzen des Digitalen aufgezeigt. Gleichzeitig ist die digitale Kompetenz der Bevölkerung auf ein neues Level gestiegen. Mittendrin in diesem Wahnsinnsjahr versuchte auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe, gemeinsam durch die Krise zu schippern und sich an ständig verändernde Bedingungen anzupassen.



#### Frisch renoviert ins Jahr gestartet



Dabei begann das Jahr nicht nur mit frischem Elan, sondern auch mit frischer Farbe. Alle unsere Räume wurden neu gestrichen und unser (etwas düsterer) Lagerraum zu einem hellen und einladenden neuen Beratungsbüro umgebaut.

#### Und dann kam Corona

Selbst als das Thema Corona Anfang des Jahres plötzlich virulent wurde, hatte noch niemand kommen sehen, dass sich die Pandemie und die ergriffenen Gegenmaßnahmen so umfassend auf das gesellschaftliche Leben niederschlagen würden. Auch für die Selbsthilfe markierte die Pandemie eine Zäsur. Die Angst vor einer Infektion hielt schon früh zahlreiche Menschen davon ab, ihre Gruppentreffen wie gewohnt zu besuchen. Als dann die persönlichen Treffen mit Inkrafttreten der Ausgangsbeschränkungen ganz ausgesetzt werden mussten, fiel für viele eine wichtige Stütze und manchmal auch die einzige Möglichkeit des sozialen Miteinanders in ihrem Leben weg.

Auch uns in der KISS hat der Lockdown gezwungen, neue Arbeitsroutinen zu entwickeln. Im März 2020 gelang es uns in einer gemeinsamen Kraftanstrengung, innerhalb weniger Tage unser Kontaktstellenteam ins Homeoffice zu versetzen, so dass die Informations- und Beratungsarbeit nahezu ohne Ausfälle weitergeführt werden konnte. Dies erwies sich insbesondere in den ersten Wochen auch als bitter

nötig, denn als Selbsthilfekontaktstelle der Landeshauptstadt wenden sich viele Selbsthilfeaktive und -interessierte, aber auch Fachleute mit ihren Fragen zur neuen Situation an uns. Damit fiel uns die Aufgabe zu, immer wieder aufs Neue zur aktuellen Lage zu informieren und Orientierung zu geben. Die Tage nach dem ersten Lockdown ließen uns hoffen, doch was folgen sollte, war ein ermüdendes Wechselspiel aus Lockerungen und neuen Verschärfungen der Beschränkungen auf Grund wieder gestiegener Inzidenzzahlen. Wir erstellten Hygienekonzepte für die KISS ebenso wie für die Gruppen und mussten diese mehrmals anpassen. Und wir eigneten uns neue digitale Kompetenzen an, um weiter im Austausch miteinander bleiben und das Wissen an die Gruppen weitergeben zu können.

#### Digital und virtuell

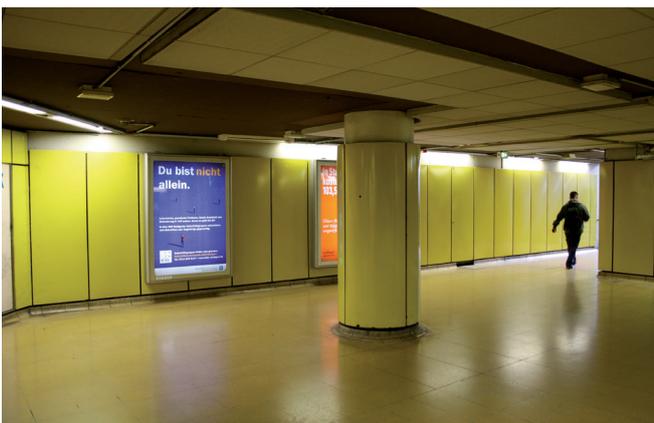


Schon seit Jahren war immer wieder der Begriff „virtuelle Selbsthilfe“ als Ergänzung bzw. Alternative zum „klassischen“ Gruppentreffen aufgetaucht, wenn Formen digitaler Selbsthilfe für eine mögliche

künftige Nutzung diskutiert wurden. Kaum jemand hatte jedoch tatsächlichen Gebrauch davon gemacht, allenfalls im Bereich der seltenen Erkrankungen mit seinen häufig bundesweiten oder sogar internationalen Mitgliederstrukturen entwickelten sich digitale Austauschformate.

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

### Kampagnen für die Selbsthilfe



Als im Laufe des Jahres Treffen von Selbsthilfegruppen unter Einhaltung der Hygieneschutzvorschriften wieder möglich wurden, war vielen Menschen bereits schmerzhaft vor Augen geführt worden, wie essentiell der Austausch mit anderen für das eigene Wohlbefinden ist. Um die Selbsthilfe in Stuttgart in diesen schwierigen Zeiten besonders zu unterstützen und insbesondere Menschen in Krisensituationen, mit psychischen Erkrankungen oder wenig sozialen Kon-

takten über das mannigfaltige hiesige Gruppenangebot zu informieren, führten wir eine breit gestreute Kampagne durch, die schwer zu übersehen bzw. überhören war. Neben einer auffälligen Plakataktion „Du bist nicht allein“ (das Motiv finden Sie auf der Heftrückseite) auf leuchtenden Trafficboards und einer umfangreichen Postkarten-Verteilaktion im gesamten Stadtgebiet haben wir zum ersten Mal auch Radiowerbung geschaltet.

### Tolle Kooperation



*KISS Stuttgart und Drees & Sommer beim Planungsgespräch (noch vor Corona)*

Sehr fruchtbar entwickelte sich auch unsere Kooperation mit Drees & Sommer. Die Unternehmensgruppe hatte KISS anlässlich ihres 50-jährigen Firmenjubiläums ausgewählt, um uns als soziale Einrichtung zu unterstützen. Wir vereinbarten, dass sie uns bei der Modernisierung der KISS-Faltblätter (bis heute eine unserer nachgefragtesten Publikationen) helfen würden, was zu gleich zwei tollen Endergebnissen führte – wir haben also jetzt zwei verschiedene Falblätter, je nach Zielgruppenalter.

Damit auch Selbsthilfegruppen mit weniger technischem Anwendungswissen eigene Falblätter einfach und schnell erstellen können, haben wir außerdem noch eine Software entwickelt. Der KISS-Faltblattgenerator kann inzwischen kostenfrei auf unserer Homepage heruntergeladen werden.

### Was sonst noch los war ...

... und welche weiteren Projekte wir realisiert haben sowie einen Überblick über unsere Beratungs- und Unterstützungsarbeit können Sie auf den folgenden Seiten im Detail nachlesen.

## 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. Beim zweiten Lockdown Ende des Jahres wurde zwar das Thema Selbsthilfegruppen unter den geschlossenen Einrichtungen mit aufgenommen, doch in Ausnahmefällen waren Treffen erlaubt, wenn diese zwingend erforderlich und unaufschiebbar waren. Diese Formulierung führte wieder zu einer Verunsicherung und nach einigen Anfragen unserer Landeskontaktstelle an das Sozialministerium erhielten wir dazu eine Rückmeldung.

### Wie war die Situation in 2020?

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 Gruppen 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.

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 Präsenzveranstaltungen 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 Räume 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 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 Selbsthilfeunterstützung 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 Selbsthilfe-Beauftragten 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](http://www.kiss-stuttgart.de/coronavirus)

## 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.



## Mit einer bunten Seite gegen das Grau des Lockdowns

Als zum ersten Mal Ausgangsbeschränkungen erlassen worden waren und plötzlich die persönlichen Treffen von Selbsthilfegruppen ausgesetzt werden mussten, haben wir uns bei KISS Stuttgart das Motto gesetzt: Gemeinsam durch die Krise!

Unter [www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfezuhaus](http://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfezuhaus) und auf unseren Social Media Kanälen haben wir mit Beginn des ersten Lockdowns immer wieder neue Tipps und Gedanken eingestellt, um den Alltag etwas bunter zu machen. Die Besucher\*innen unserer Homepage konnten ebenfalls ihre Ideen z. B. Links zu guten Artikeln, Gedichte, gute Sendungen im Radio/ Fernsehen etc. beitragen oder ihre Highlights mit dem Hashtag #selbsthilfezuhaus in den sozialen Netzwerken posten. So waren täglich neue Beiträge auf dieser „bunten Seite“ zu entdecken, z. B. jeden Freitag ein



neues Rätsel sowie eine Zeit lang immer dienstags die literarische Kolumne des Stuttgarter Autors Nikita Gorbunov.

## Der literarische Blick: Gorbunovs Kolumne



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

Während des Lockdowns hat er für KISS jeden Dienstag die Kolumne „Nikitas Notizen“ über seine Sicht auf das Leben im Ausnahmezustand und über das Miteinander in Zeiten des social distancing geschrieben. Er hat damit versucht, die Empfindungen, die eine nie dagewesene Situation wie die Corona-Pandemie in den Menschen auslöst, in Worte zu fassen und für die Nachwelt zu konservieren. Lesen Sie im Folgenden ein Medley aus seinen Beiträgen. Alle Kolumnen unter [www.kiss-stuttgart.de/nikita-gorbunov](http://www.kiss-stuttgart.de/nikita-gorbunov)

### Nikitas Notizen

Bisher bin ich absolut nicht schlecht damit gefahren, dass sich die meisten Menschen für schlauer halten als die meisten Menschen. Wahrscheinlich funktioniert eine Gesellschaft einfach besser, wenn die Mehrheit davon überzeugt ist, zu funktionieren. Dafür nehme ich auch eine besonders arschige Kehrseite einer gesunden Gesellschaft in Kauf, den gesunden Menschenverstand. Ohne diesen fröhlichen Vitalmix von Aberglaube, Halb- und Gefühlswahrheit könnten die Leute ihrer eigenen Überforderung eben nicht so zuversichtlich ... nicht ins Gesicht sehen.

Auf jedes „Ich-kann-das-grade-nicht“ kommen so 58 kalte „Kopf-hochs“. Sehr gesund. Auf jeden Menschen, der verzweifelt hofft, sein Leben möge sich diesmal den neuen Handlungen fügen, kommen 17 dreiste „Nothing changes if nothing changes“. Gesundheit.

Seit wir Mitte März 2020 gebannt auf die Zahlenticker starrend und heftigen Menschenverstand speiend mit Vollgas in den zähen Pudding der pandemischen Realität getaucht sind, verstehen wir das System nicht mehr. Und sind uns erstaunlich einig, wovon wir sprechen, wenn wir „Systemrelevanz“ sagen. Zum Beispiel Witze über den Söder Markus möchte ich grade gar nicht machen, die sind nicht relevant. Ich möchte mich stattdessen 1,5 Meter von ihm wegsetzen und fragen: Und Markus, wie war Ihre Woche so?

Wo der gesunde Menschenverstand seine Gültigkeit verliert, beginnt die empathische Suche nach

Gemeinsamkeit. Und es liegt eine ausgesprochene Ironie in der Luft, die vielleicht vor allem die Leid-geprüften riechen können, dass ausgerechnet eine gefährliche Krankheit so ein Gemeinschaftserlebnis schafft. Nothing changes if nothing changes? Niemand weiß, was zu tun ist. Wir reden drüber und finden Gewissheiten nur ineinander. Anything changes anything anyways.

In all dem Irrsinn steckt eine erstaunliche Vernunftfer-fahrung: Das hier ist wahrhaftig unser einziger Planet und seine Probleme sind vielleicht lösbar, mit Einsicht und Mühe. Dann geht es hoffentlich allerorts und in allen Videokacheln möglichst glimpflich aus. Wenn wir eines Tages von Menschen regiert werden, die von zwangsbackenden Tagtrinkern im Heimunterricht beschult wurden, werden wir immerhin einen globalen Maßstab dafür haben, was uns das Leben wert ist. Es ist uns sehr viel wert.

Giant Leap for Mankind, Major Tom. Starren Sie auch auf Ihren Bildschirm und warten auf ein Signal? Echte Astronauten werden total nach ihrer seelischen Belastbarkeit ausgesucht und mental geschult, bevor man sie so einer Isolation übergibt. Astronauten steigen immer schon nur als ganzer Haushalt in ihre Kapseln. Hinter ihnen brennt die alte Realität don-nernd davon, vor ihnen spannt sich das Ungewisse. Und alles im Grunde nur, um zu sehen, ob man das so machen kann.

Also gemessen an der legendären Selbstgenüg-samkeit von Raumfahrer\*innen machen Sie sich großartig! Nur 4 Wochen gemeinsam angeschnallt auf dem Gleitflug durch den Nebel Covid-19 und wir sind schon Profis, oder? Ich kann jetzt erstaunliche Wartungsarbeiten an meinem Wohnmodul vorneh-men (Holz ölen und anschließend lüften. Viel.). Ich kann selbst nach Phasen der Herausforderungsarmut komplizierte Manöver durchführen (Masken-Nähen nach Tutorial). Und ich kann Anordnungen ausführen und verlasse mich dabei auf die Anweisungen von oben. Gut, in der Raumfahrt kommen Anweisungen von Oben immer von unten, wobei es dort oben weder Oben noch Unten gibt. Diese Schwerelosigkeit bringt mich durcheinander.

Jedenfalls das Wunder der bemannten Raumfahrt beweist: Wer ohne die geringste Systemrelevanz zuverlässig Kommandos ausführen kann, die er selbst nicht verstehen muss, ist ein absoluter Held. Solange ihm nur Fachleute sagen: „Wir haben durch-gerechnet, ob man das so machen kann und wir glau-ben im Grunde: ja.“

Jede\*r von uns sitzt auf dieser Reise am Steuerknüppel und wenn dort niemand das tut, was er denkt, sondern nur das, was uns klügere Leute sagen, kann das einen Riesen-schritt für die ganze Menschheit bedeuten. Mit ein bisschen heldenhafter Faktenhörigkeit von uns allen, würde sogar das scheue Klopapier die Supermärkte zurückerobern, wie es die Natur gerade mit den leeren Städten tut.

Zum Glück war es noch nie so einfach wie heute, auf die Kompetenz der Fachleute zu hören. Welcher Captain braucht noch kalte Computerstimmen auf seiner Brücke? Wir haben sexy Drostens vom NDR-Podcast. Ich hoffe, Sie haben wie ich seinen unverschämt radiogenen Bariton im Ohr, wenn ich hier das Moral-Modul 1 andocke: Listen to the Science!

Wenn Sie sich ein bisschen mit dem Weltraum auskennen, wissen Sie doch lange, was ich erst seit kurzem fühle: Wir sind schon immer sehr, sehr isoliert auf einem kleinen Staubkorn in der Leere. Schon immer vor allem auf der Reise in die Unermesslichkeit unserer eigenen Abgründe. Auf die Wissenschaft zu hören ist vielleicht unsere einzige und beste Chance.

Wie gesagt, im Weltraum wie in der Pandemie sind „oben“ und „unten“ schwierige Katego-rien. Was uns zur paradoxen Kehrseite unseres spacigen Trips führt. Genau wie eine Mission zum Mond, ist auch die Mission möglichst viele Leben vor dem Virus zu retten, ein zutiefst undemokratischer und möglichst ereignisloser Vorgang. Dagegen als Demokratie stoßen wir dauernd mutig in Bereiche vor, in denen noch nie ein Mensch zuvor kompetent war. Also wollen alle, alle kommandieren und dauernd fällt dabei etwas um – Parteien, Tabus und Reissäcke – manchmal in China und immer auf die Füße von irgendwem. Wer einmal die Erde verlassen musste, heißt es, weiß um den unschätzbaren Wert dieser Lebensart.

Wenn ich jetzt, für die ändern zum Satelliten geworden, nur noch in sicheren Umlaufbahnen an allen vorbeiziehe, auf meinem sinnvoll vorgeplanten Orbit ... in die Natur, zum Supermarkt, wieder zurück ... dann vergesse ich hoffentlich nicht: Die Welt ist sehr doll bewohnt und weitgehend richtig so. Auch wenn ich eine Weile von ihr abgekapselt bin.

## Faltblätter in modernem Look: Drees & Sommer unterstützt KISS Stuttgart

Bereits seit Ende 2019 lief unsere Kooperation mit der Unternehmensgruppe Drees & Sommer, die im Rahmen ihres 50-jährigen Jubiläums an allen Standorten ausgewählte soziale Einrichtungen unterstützen. Sie hatten sich in Stuttgart auf den Impuls einer ihrer Mitarbeiterinnen hin für KISS entschieden und uns dann das Angebot gemacht, mit ihren Kreativ- und Marketing-Teams mehrere Projekte mit uns zu realisieren, die wir vorschlagen durften. Das ließen wir uns natürlich nicht zweimal sagen und nutzen die Gelegenheit, die Ideen und das Know-how einer professionellen PR-Abteilung für die Selbsthilfe in Stuttgart einzusetzen.

Erstes Ergebnis sind Revisionen unserer klassischen Faltblätter, mit denen wir die Angebote unserer Fachstelle und die Wirkweise von Selbsthilfegruppen erläutern – mit frischem Blick von außen gestaltet von den Drees & Sommer Mitarbeiter\*innen. Dabei entstanden sogar gleich zwei Varianten: eine Version, die mit Emoji-Symbolik auf einen zeitlosen grafischen Look setzt und gleichzeitig der digitalen Gesellschaft eine Referenz erweist, sowie eine etwas plakativere für eine jüngere Zielgruppe, die „KISS“ direkt und auf naheliegende Weise interpretiert. Die Faltblätter können Sie auf unserer Homepage bestellen bzw. bei uns in der Tübinger Str. 15 mitnehmen.



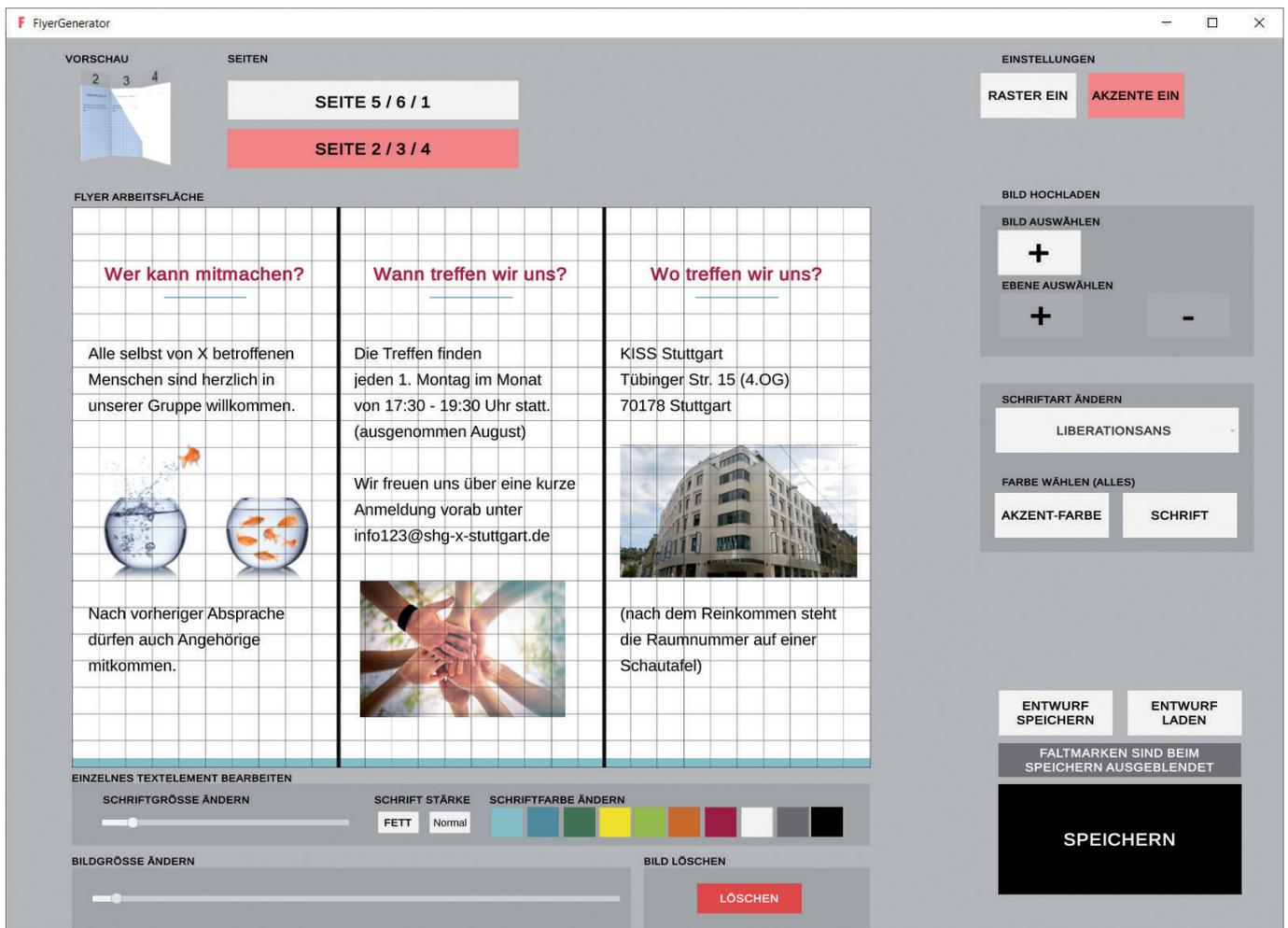
## Gratis-Programm zum Runterladen: der Faltblattgenerator von KISS Stuttgart



Ein Informatiker von Drees & Sommer setzte dabei unsere Konzeptvorlage um, ein Entwickler von Studio Merkas programmierte die Unity-Anwendung 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!

Hintergrund zur Entstehung der Software: 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.

Hervorgegangen aus der Kooperation mit der Drees & Sommer ist auch die Software "KISS-Faltblattgenerator", die Selbsthilfenezusammenschlüsse für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können.



Benutzeroberfläche der Software

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 beidseitig ausgedruckt und gefaltet werden.

Das Programm ist gratis und steht unter [www.kiss-stuttgart.de/faltblattgenerator](http://www.kiss-stuttgart.de/faltblattgenerator) zum Download bereit.

Dort finden Sie auch eine kompakte Schritt-für-Schritt-Erklärung sowie eine ausführliche Video-Anleitung, in der sämtliche Arbeitsschritte und Funktionen des Programms von der ersten Überschrift bis zum fertig ausgedruckten Falblatt vorgeführt werden. Probieren Sie es einfach mal aus!



Von der Idee zur Entwicklung: Planungstreffen mit dem Drees & Sommer Team  
(noch vor Corona)

## Kampagnen und Publikationen

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



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.

In Zeiten, in denen mehr und mehr Menschen auch psychisch unter der Pandemie-Situation leiden, wollten wir natürlich auf die vielen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aufmerksam machen, in denen Menschen sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam engagieren. In Stuttgart trafen sich nach dem ersten Lockdown weiterhin Hunderte von Gruppen – selbstverständlich unter Einhaltung der Hygieneschutzbestimmungen: mal mit

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](http://www.kiss-stuttgart.de/sh-kampagnen-2020)



Produktion des Radiospots bei Antenne 1

### Neue KISS-Postkarten

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.

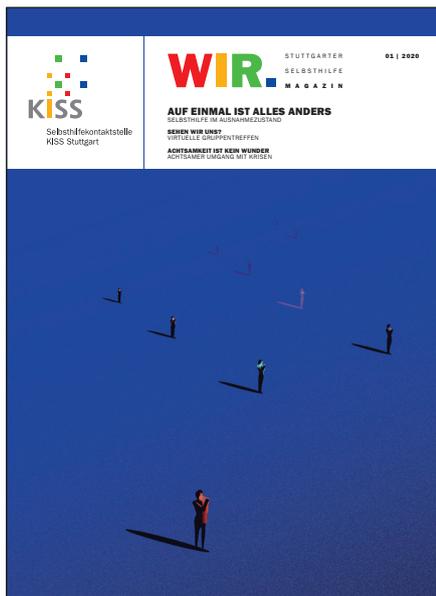


### Themenlisten

Die „gelbe Liste“ mit den Themen der bei KISS Stuttgart verzeichneten Selbsthilfefzusammenschlüsse wurde in 2020 einmal aktualisiert. Auf der „grünen Liste“ sind die Themen der 12-Schritte-Meetings in Stuttgart aufgeführt.

## WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

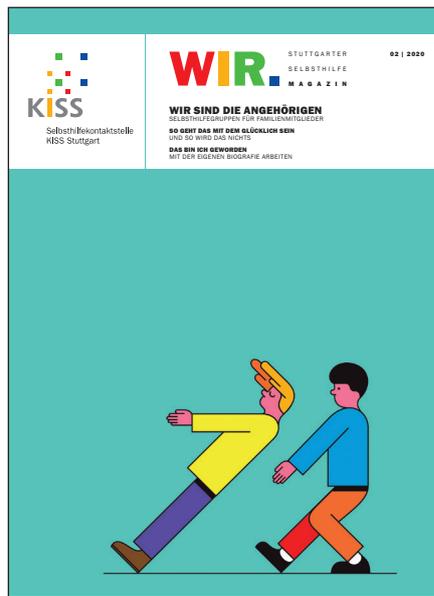
WIR heißt die zweimal jährlich erscheinende Zeitschrift rund um die Selbsthilfe in Stuttgart. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen berichten von ihrer Arbeit und aktuelle Gruppengründungen werden vorgestellt. Außerdem finden Sie in unserem kostenfrei abonnierbaren Magazin neben wechselnden Themenschwerpunkten auch Interviews, Veranstaltungsberichte, Termine, Neuigkeiten und Service-Hinweise. Es liegt aus bei KISS Stuttgart sowie vielen anderen Einrichtungen und an öffentlichen Orten in der Stadt und ist auch online abrufbar.



Frühjahrsausgabe 01 | 2020

Themen:

- Pandemie: Selbsthilfe im Ausnahmezustand
- Virtuelle Gruppentreffen
- Achtsamer Umgang mit Krisen



Herbstaussgabe 02 | 2020

Themen:

- Selbsthilfe für Angehörige
- So geht glücklich sein
- Mit der eigenen Biografie arbeiten

## Jahresprogramm 2021 – Seminare und Veranstaltungen



Das Jahresprogramm 2021 der KISS Stuttgart bietet vielfältige Angebote für Menschen aus Selbsthilfegruppen, aber auch für Neugierige, die mehr über Selbsthilfe erfahren möchten, sowie für an Selbsthilfe interessierte Fachleute. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Es liegt aus in der KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15 und auch in vielen anderen Einrichtungen. In digitaler Form (PDF) findet sich das Jahresprogramm auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) unter „Downloads“. Im Menübereich „Termine“ können sich Teilnahmeinteressierte direkt für die einzelnen Seminare und Infoveranstaltungen anmelden.

## Weitere Publikationen

Außerdem wurden produziert:

- Jahresbericht 2019
- Info-Flyer: Unterstützung bei der Gruppenarbeit
- Flyer für „KISS & Kleinkunst“
- Neue Faltblätter "KISS Stuttgart" in zwei Varianten (Bilder: siehe Seite 10)



## Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen



### Gründungsinitiativen 2020

Insgesamt haben wir 207-mal zur Gründung einer Selbsthilfegruppe beraten. Pro Anfrage im Durchschnitt sechsmal zu unterschiedlichen Aspekten wie Öffentlichkeitsarbeit, Gründungsbegleitung oder Gruppenprozess.

In den Beratungsgesprächen wurde unser Unterstützungsangebot „In-Gang-Setzer“ vorgestellt. In-Gang-Setzer\*innen sind freiwillig Engagierte, die von uns geschult wurden und Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten. Im letzten Jahr wurden vier In-Gang-Setzungen mit 2 bis 4 Sitzungen durchgeführt. 22-mal waren wir mit den In-Gang-Setzer\*innen begleitend in Kontakt.

### Gruppengründungen und Corona

Auch bei der Gründungsunterstützung merkten wir die Corona-Auswirkungen. Viele Kennenlernetreffen, die teilweise auch schon 2019 geplant wurden, mussten 2020 aufgrund des Lockdowns immer wieder verschoben werden oder konnten nicht stattfinden. Aus diesem Grund führten wir 2020 auch noch viele der Gründungsinitiativen fort, die bereits 2019 ihren Anfang nahmen. Einige wenige konnten in den Online-Bereich umziehen. Die Unplanbarkeit der Pandemie begleitet uns dabei bis heute, bedeutet für uns einen erhöhten und erschwerten Arbeitsaufwand und verlangt zum anderen von den Gründer\*innen eine hohe Flexibilität und Ausdauer.

Wie immer wurden die Gruppengründungen zusätzlich in unseren Medien wie Newsletter, Magazin und über den Slider und Beiträge auf der Homepage beworben. Um die Menschen gerade in Homeoffice-Zeiten zu erreichen, nutzten wir hier vermehrt auch den Social-Media-Bereich.

- 50+, alleinlebend und Krebs
- Ableismus
- Abstinenz Allianz
- Acne inversa
- Adipositas Mittlerer Neckar
- Adipositas SHG Stuttgart
- Angehörige von inhaftierten Straftäter\*innen
- Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung
- Angehörige von Menschen mit Parkinson
- Berufstätige Menschen mit chronischen, nicht organisch bedingten Schlafstörungen
- BPS & PTBS: Paare
- Community für Adoption (CAD)
- Corona - mit Einschränkungen leben
- Deutsche GBS CIDP Initiative e. V. Landesverband Baden-Württemberg - Regionalgruppe Stuttgart
- Eifersucht
- Eltern-Kind-Entfremdung Selbsthilfegruppe Stuttgart
- Frauen über 60 mit Diskriminierungserfahrungen
- Frauen mit Inkontinenz
- GeMSen – Klettern mit MS
- Geschwister von psychisch erkrankten Menschen
- Hochsensibel (HSP)
- Komplementäre Krebsmedizin
- Kontaktabbruch zur Familie
- Leben mit Psychose
- Menschen mit Depressionen und anderen seelischen Schwierigkeiten 1
- Menschen mit Depressionen und anderen seelischen Schwierigkeiten 2
- Messie-Angehörige
- Mit Handpuppen Gefühle sprechen lassen
- Neuroleptika reduzieren
- Oben ohne – Frauen nach Brustamputation
- Post-Covid Plattform
- Raubüberfallopfer am Arbeitsplatz
- Reizblase
- Reizdarm
- Schwangerschaftsabbruch mit oder ohne Komplikation

## Virtuelle Gründung einer Selbsthilfegruppe

Es ist Ende 2020. Wir sind mitten in der zweiten Corona-Welle. Online- oder Telefon-Konferenzen – die hat inzwischen fast jede\*r von uns schon einmal besucht. Auch viele Selbsthilfegruppen haben sich zeitweise auf Online-Formate umgestellt. Doch eine Selbsthilfegruppe auf diesem Weg gründen? Wo doch der erste persönliche Kontakt, das erste Kennenlernen von fremden Menschen die Basis für alles Weitere bildet? Inzwischen treibt uns das keine Schweißperlen mehr auf die Stirn, weil wir mit diesem Medium vertraut sind. Doch noch vor einem Jahr forderte uns dieser Umstand ganz anders heraus. Der folgende Text, der Mitte Mai entstand, gibt einen Einblick in die Gründung einer Gruppe per Telefon und zeigt auch auf, wie die Dinge, die damals herausfordernd waren, inzwischen zur Normalität geworden sind.

Es ist Mai mitten in der ersten Corona-Welle. Schon seit mehreren Wochen arbeiten wir von der KISS von zuhause aus. Alle Gründungen wurden erst einmal auf Eis gelegt und auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Das ist schade, denn zu einigen Themen haben sich bereits genug Menschen zusammengefunden, um ein erstes Kennenlernetreffen zu starten. Unter den Corona-Maßnahmen jedoch unmöglich. Die Hoffnung, dass ein Treffen im Mai wieder möglich sein würde, besteht nicht mehr. Einige Gruppen steigen auf virtuelle Möglichkeiten um und treffen sich per Video- oder Telefonkonferenz. Auch wir Mitarbeitenden halten uns so auf dem Laufenden. Eine Gruppengründung gab es auf diesem Weg bisher jedoch nicht und schien auch sehr herausfordernd. Menschen, die sich bis dato nicht kennen, zusammen zu führen und das ohne einander real zu sehen? Neue Situationen erfordern neue Maßnahmen.

Umso mehr freuten wir uns, dass ein Gründer mit dem Vorschlag einer Telefonkonferenz als 1. Treffen auf uns zukam. Wir von der KISS begleiten die ersten Treffen anfangs, um einen guten Einstieg in die Selbsthilfe zu ebnen und ansprechbar bei Fragen zu sein. Und so zögerten wir nicht, sondern begaben uns mit dem Gründer in das unbekannte Feld der virtuellen Gründung. Mit Unterstützung von uns erarbeitete der Gründer eine Struktur für den Austausch und konnte sich gut auf die Moderationsrolle vorbereiten. Im Vorfeld verschickte er an alle Beteiligten bereits einen Ablauf mit Infos.

Um Punkt 19:30 Uhr am 18.05. war es dann soweit. Nach und nach fanden die angemeldeten Personen in die Telefonkonferenz und sogleich startete schon der erste Austausch zwischen zwei Personen. Was auch direkt das erste Hindernis aufzeigte: es können nicht alle gleichzeitig reden und es braucht eine Struktur, damit niemand untergeht. Denn gerade übers Telefon, wenn auch noch zusätzlich die visuellen Informationen fehlen, muss eine Person moderieren, damit alle Beteiligten zu Wort kommen. Ebenso ist es sinnvoll, sich kurz zu fassen. Denn lange Monologe sind nur schwer zu stoppen. Die technische Herausforderung meisterten alle Beteiligten ohne Probleme. Dank der guten Vorbereitung des Gründers konnten sich alle problemlos einwählen und waren gut hörbar. Sinnvoll ist es, währenddessen einen Ort aufzusuchen mit möglichst wenigen Hintergrundgeräuschen oder das Telefon auf stumm zu schalten, wenn man selbst nicht redet.



Damit eine Struktur eingeführt werden kann, in der alle mitsprechen können, musste ich den angeregten Austausch kurz unterbrechen. Während der Einführung stellte ich die KISS vor und die wichtigsten Gesprächsregeln für einen gelungenen Austausch. Anschließend übergab ich an den Gründer, der erläuterte, wie die Idee dieser Gründung entstand. Bevor eine Vorstellungsrunde mit allen startete und damit auch der Austausch, verabschiedete ich mich aus der Runde und überließ der Gruppe ihre Privatsphäre. Auch das Auswählen klappte problemlos.

Später erfuhr ich, dass das Treffen für alle Beteiligten ein Erfolg war. Der Austausch ging sogar länger als ursprünglich angesetzt und ein zweites Treffen wurde vereinbart, in dem dem Wunsch nachgegangen wird, auch einen Input zu einem bestimmten Thema zu bekommen. Dieses fand ebenfalls wieder als Telefonkonferenz statt.

Ein virtuelles Treffen kann einen persönlichen Austausch nicht ersetzen, ist aber eine gute Möglichkeit, wenn zum Beispiel Distanzen überwunden werden müssen oder wie in Corona ein persönliches Treffen nicht möglich ist. Neben den technischen Herausforderungen, ist es jedoch unbedingt notwendig, Regeln aufzustellen und einzuhalten, damit eine gleichberechtigte Sprachrunde entsteht. Ebenso braucht es Personen, die die Moderation übernehmen und auf Zeiten achten. Besonders am Telefon, wo nur gehört wird, muss die Struktur klar sein.

## Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

<b>27.01.</b>	Seminar „Humor und Lachen als Zugang zum Menschen“ <i>15 Teilnehmende aus 12 Selbsthilfegruppen</i>
<b>04.02.</b>	Informationsveranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“ <i>73 Teilnehmende aus 57 Selbsthilfegruppen</i>
<b>15.02.</b>	Informationsveranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“ <i>Baden-Württembergische Landesvereinigung für Eltern-/Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V.</i>
<b>26.09.</b>	Seminar „Gewaltfreie Kommunikation – ein Werkzeug für Kooperation und Vernetzung“ <i>12 Teilnehmende aus 10 Selbsthilfegruppen</i>
<b>06.10.</b>	Seminar „Virtuelle Gruppentreffen und soziale Netzwerke – Möglichkeiten und Herausforderungen der Digitalisierung für die Selbsthilfe“ <i>5 Teilnehmende aus 3 Selbsthilfegruppen</i>



Alle anderen Veranstaltungen fielen leider Corona zum Opfer.



### Bundestreffen junge Selbsthilfe mit KISS-Workshop

Vom Frühjahr bereits auf den Winter verschoben, war nach langem Hoffen spätestens im November klar: das Bundestreffen der jungen Selbsthilfe zieht in die Online-Welt um.

Eine große Herausforderung für das ehren- und hauptamtliche Organisationsteam, doch kein Grund den Kopf hängen zu lassen. Ganz im Gegenteil stellten Sie in kurzer Zeit ein tolles Programm für die rund 40 Selbsthilfeaktiven und Selbsthilfeunterstützer\*innen aus ganz Deutschland auf die Beine, an dem auch wir beteiligt waren.

In unserem Workshop Öffentlichkeitsarbeit diskutierten wir, auf was geachtet werden sollte, wenn eine Gruppe sich bekannter machen möchte und welche Formen sich dafür eignen. Anschließend moderierte Janne Rauhut den Austausch innerhalb der Kleingruppe. Die Arbeit und der Austausch sowohl in Kleingruppen, als auch immer wieder im Plenum ließ das Online-Wochenende nicht langweilig werden, sondern ermöglichte

ganz im Gegenteil auch kleinere Seitengespräche, wie sie eben bei persönlichen Treffen gang und gäbe sind.

Besonders bei den Bundestreffen der jungen Selbsthilfe ist das familiäre Flair und die Verbundenheit unter den Teilnehmenden, was auch hier in abgespeckter Variante das Online-Lagerfeuer ermöglichte, zu dem alle Aktiven nach dem offiziellen Part herzlich eingeladen waren. In offener Atmosphäre konnte so einfach gequatscht oder Themen des Tages weiter vertieft werden.

Trotz Herausforderung war das Bundestreffen der jungen Selbsthilfe ein voller Erfolg, mit dem festen Plan, sich bei dem zukünftigen Treffen hoffentlich bald wieder auch persönlich sehen zu können.

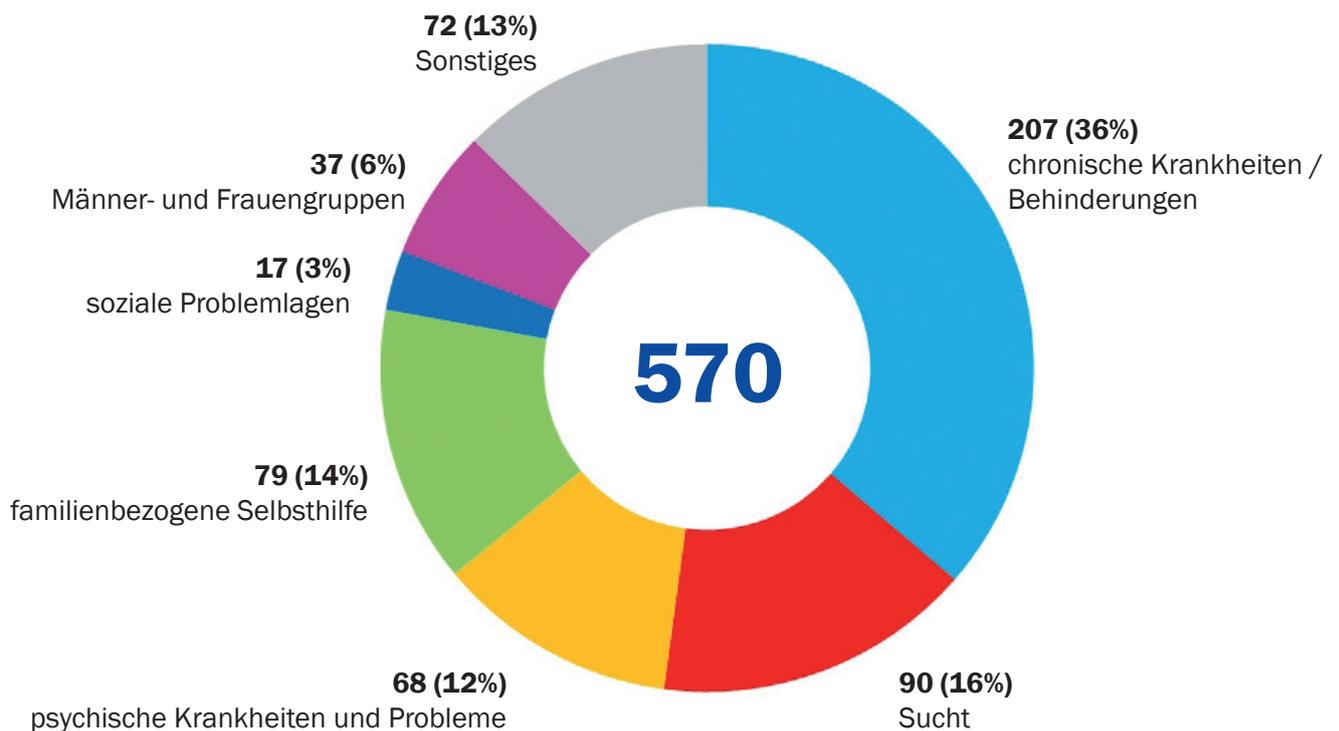
Eine ausführliche Dokumentation der digitalen Bundestagung finden Sie als PDF zum Download auf <https://www.nakos.de/data/Veranstaltungen/2020/NAKOS-BT-2020-Dokumentation.pdf>

## Das Jahr 2020 in Zahlen und Fakten

### Die Kartei

Unsere Datenbank enthält 570 Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Gründungsinitiativen, davon sind 17 Interessiertenlisten und 2 Einzelkontakte. (Stand Jahresende 2020)

Wir unterteilen die Einträge in diese sieben Themenkategorien:



### Selbsthilfe: Begriffserklärung

Von Selbsthilfe sprechen wir, wenn

- Menschen sich zusammenschließen, die ein gemeinsames Thema verbindet.
- gemeinsame, meist regelmäßige Treffen stattfinden, deren Form, Inhalte, Zielsetzungen und Zugangsmöglichkeiten von allen Teilnehmenden mitgestaltet werden können.
- die Treffen und sonstigen Aktivitäten der Gruppe von ihren Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt und nicht durch professionelle Fachkräfte (Therapeut\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Ärzt\*innen o. ä.) angeleitet werden.
- die Teilnahme freiwillig und in der Regel kostenfrei ist.
- die Vorbereitung und Durchführung der Treffen unentgeltlich bzw. ehrenamtlich geschieht und die Gruppe keinen Gewinn erwirtschaften will.

Diese Zusammenschlüsse bezeichnen wir entweder als "Selbsthilfegruppe" oder als "selbstorganisierte Initiative":

In **Selbsthilfegruppen** schließen sich Menschen zusammen, die an der gleichen Krankheit bzw. dem gleichen psychischen oder sozialen Problem leiden. Gemeinsam mit anderen wollen sie etwas verändern, um ihre Lebenssituation besser zu bewältigen – entweder als Betroffene oder als Angehörige. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung.

In **selbstorganisierten Initiativen** schließen sich Menschen zusammen, die sich für ein gemeinsames Thema engagieren oder die auf Missstände aufmerksam machen und zu deren Beseitigung beitragen wollen – im gesundheitlichen, sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich.

## Kontakte mit Selbsthilfegruppen – Datenaktualisierung, Beratung und Unterstützung

Wir unterstützen bestehende Selbsthilfeforschungsmenschlüsse in ihrer Arbeit – durch Beratung zur Gruppenarbeit, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungsangeboten, Beratung zur finanziellen Förderung, Vernetzung der Gruppen untereinander, bei der Suche neuer Mitglieder und Hilfe bei der Raumsuche. Im Jahre 2020 hatte KISS Stuttgart 6.054 Kontakte mit Selbsthilfegruppen.

### Beratung

Es wurden 933 telefonische, persönliche oder schriftliche Beratungen durchgeführt. Beraten wurden entweder Gruppenleitungen, einzelne Mitglieder oder vereinzelt auch ganze Selbsthilfegruppen aus den Bereichen:

Körperliche Erkrankung / Behinderungen	264
Psychische Krankheiten und Probleme	366
Sucht	152
Soziale Problemlagen / Sonstiges	58
Lebenssituation/Zusammenleben	93

### Verwaltung

In 2020 hatten wir in diesem Bereich 5.121 telefonische, schriftliche oder persönliche Kontakte mit Selbsthilfegruppen. Themen waren u. a. Aktualisierung unserer Datenbank, Informationen über Veranstaltungen, interne und externe Raumverwaltung oder Bestückung unseres Wartebereiches mit Informationsflyern. Zusätzlich wurde den Gruppen zweimal im Jahr das Selbsthilfemagazin, das Jahresprogramm und teilweise alle zwei Monate der Newsletter zugeschickt.

Natürlich hat auch das Thema Corona die Selbsthilfegruppen im letzten Jahr stark beschäftigt. Wir informierten die Gruppen regelmäßig über die aktuellsten Regelungen des Landes und unterstützten und beantworteten in der Beratung Fragen. In unserer Datenbank aktualisierten wir regelmäßig z. B. ob sich die Gruppe aktuell physisch, virtuell oder gar nicht trifft. Da sich aufgrund der bestehenden Abstandsregeln viel weniger Menschen in den von ihnen gemieteten Räumen treffen konnten, mieteten wir übergangsweise einen weiteren Raum im Haus an. So ermöglichten wir größeren Gruppen, sich coronakonform treffen zu können.

## Kontakte mit Interessierten – Information, Beratung und Vermittlung

KISS Stuttgart ist die erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe in Stuttgart: Kommt eine Selbsthilfegruppe bzw. selbstorganisierte Initiative für mich in Frage? Gibt es eine zu meinem Thema? Wie funktioniert das Miteinander? Wann und wo finden die Treffen statt? Wie nehme ich Kontakt auf? Wie kann ich selbst eine Gruppe gründen?

Mit Menschen, die an einer Gruppenteilnahme interessiert waren, gab es im zurückliegenden Jahr 1.211 Kontakte.

Die meisten Besucher\*innen finden uns online. Das digitale Verzeichnis der Stuttgarter Selbsthilfeforschungsmenschlüsse mit allein 77.090 Seitenaufrufen innerhalb der Gruppensuche ist stark frequentiert. Obwohl es sowohl im Frühjahr als auch im Herbst einen Lockdown gab, währenddessen sich viele Gruppen nicht treffen konnten bzw. nicht getroffen haben, ist die Anzahl der Kontakte von Interessierten im Vergleich zum letzten Jahr nur um 10% zurückgegan-

Arten der Kontaktaufnahme in der Übersicht:



gen. Verändert haben sich jedoch die Zugangswege. Während 2019 noch viele Menschen persönlich in die Beratungsstelle kamen, wurden 2020 die schriftlichen Anfragen stark genutzt. Sie nahmen um ca. 25 % zu. Uns zeigt der geringe Anfragenrückgang, dass Selbsthilfegruppen gerade in diesen schwierigen Zeiten für viele Menschen eine wichtige Unterstützung zur Bewältigung ihres Alltages sind.

### Medienpräsenz

Wir haben 2020 insgesamt 14 Pressemitteilungen an Zeitungen und Magazine versendet. Da es sich dabei normalerweise meistens um Infos zu Gruppengründungen und Veranstaltungen handelt, waren es pandemiebedingt deutlich weniger als im Vorjahr.

In den Newslettern der Stabsstelle Bürgerschaftliches Engagement der Stadt Stuttgart, der Stuttgarter Gesundheitskonferenz sowie des Referats 16 – Bürgerschaftliches Engagement im Ministerium für Soziales und Integration BW ist KISS Stuttgart regelmäßig vertreten. Die Nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS berichtete mehrmals über unsere Projekte. Zahlreiche Institutionen teilen unsere Beiträge in den sozialen Netzwerken (wie wir umgekehrt auch). Laut statistischer Auswertung unserer Homepage-Nutzung (S. 21) informieren 167 verschiedene Internetseiten über unsere Fachstelle und stellen von Nutzer\*innen verwendete Links zu www.kiss-stuttgart.de bereit.

Die Stuttgarter Zeitung / Nachrichten berichteten ganzseitig von unserer Arbeit und den Angeboten verschiedener Stuttgarter Selbsthilfegruppen. →



Von Christina Lenz

STUTTGART. Die Idee war ungewöhnlich: Mitglieder der vier selbsthilfenden Gruppen der Kreisverbände zur Förderung von Selbsthilfegruppen versammelten in einer Gruppe kleinen Menschen mit demselben Anliegen in der Stadt Stuttgart. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet.

#### „In den Gruppen triffen Sie keinen etwas erklären. Das Grundverständnis ist anders als das Nicht-Betroffene.“

Im Gespräch mit KISS-Sprecher Jan Sauer... Eine Selbsthilfegruppe ist kein Club für eine regellose Therapie. Neben einem Austausch von Erfahrungen, Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sind die Aufgabenstellungen zentral für die Gruppenarbeit. Die Aufgabenstellungen sind zentral für die Gruppenarbeit. Die Aufgabenstellungen sind zentral für die Gruppenarbeit.

### Gemeinsam: Die Gruppe macht Mut

In Selbsthilfegruppen finden Kanak, Suchtkranke und deren Angehörige Halt und Stütze. Wegen Corona tauschen sich viele mittlerweile auch über Videokonferenzen aus.

Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet.

### Depressive suchen vermehrt Hilfe

Das Angebot ist groß bei Selbsthilfegruppen. Jetzt will sich auch eine Corona-Gruppe formieren.

Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet. Die Idee war, sich zu treffen und die Geschichte zu teilen, die sie verbindet.

### Die Serie im Überblick

- 1. Oktober... 2. Oktober... 3. Oktober... 4. Oktober... 5. Oktober... 6. Oktober... 7. Oktober... 8. Oktober... 9. Oktober... 10. Oktober... 11. Oktober... 12. Oktober... 13. Oktober... 14. Oktober... 15. Oktober... 16. Oktober... 17. Oktober... 18. Oktober... 19. Oktober... 20. Oktober... 21. Oktober... 22. Oktober... 23. Oktober... 24. Oktober... 25. Oktober... 26. Oktober... 27. Oktober... 28. Oktober... 29. Oktober... 30. Oktober... 31. Oktober...

### Veranstaltungen für Interessierte

20.01.	„Magie der Selbsthilfe“ Vortrag beim Treffpunkt 50+
08.02.	MEDIAN AGZ Stuttgart, Reha-Tagesklinik für Suchterkrankungen Podiumsdiskussion
19.02.	KISS & Kino: Green Book – Eine besondere Freundschaft Kooperationsveranstaltung mit dem Delphi Arthaus Kino
05.09.	MEDIAN AGZ Stuttgart, Reha-Tagesklinik für Suchterkrankungen Podiumsdiskussion
17.09.	Tag der offenen Tür Vortrag, Fragerunde



Alle anderen Veranstaltungen fielen leider Corona zum Opfer.



## Kontakte mit Fachleuten – Information, Beratung, Kooperation

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist der Austausch und die Kooperation mit anderen Fachkräften, die wir auf verschiedenen Wegen über die Selbsthilfe in Stuttgart bzw. unsere Angebote informieren oder ganz konkret beraten. Im Jahre 2020 hatte KISS Stuttgart 3.134 Kontakte mit Fachleuten z. B. aus Beratungsstellen, Krankenhäusern und -kassen oder Bildungseinrichtungen.

### Beratung, Unterstützung und Projektarbeit

Die Mitarbeiter\*innen des pädagogischen Teams sind für die Beratungs-, Unterstützungs- und Projektarbeit im Kontakt mit Fachleuten zuständig.

1.644 von diesen Kontakten waren telefonisch, persönlich oder schriftlich. In den meisten Beratungen haben wir über die Arbeit der Kontaktstelle informiert, sowie die Arbeit von Selbsthilfegruppen vorgestellt, an Stuttgarter Selbsthilfegruppen vermittelt sowie uns fachlich ausgetauscht. Ein weiterer Schwerpunkt in den Gesprächen war die Planung von gemeinsamen Veranstaltungen.

### Verwaltung

Die Mitarbeiterinnen in der Verwaltung schicken Fachleuten bzw. Facheinrichtungen Informationsmaterial z. B. zu Gruppengründungen oder über die Angebote der KISS Stuttgart, bestücken unseren Wartebereich mit Informationsmaterialien anderer Stuttgarter Beratungsstellen und führen Großversandaktionen durch. In 2020 haben wir in diesem Bereich 1.490 telefonische, schriftliche oder persönliche Kontakte mit Fachleuten gezählt.

Zusätzlich wurden u. a. Stuttgarter Beratungsstellen, Begegnungsstätten, Bibliotheken, Kliniken und weiteren Einrichtungen zweimal im Jahr das Selbsthilfemagazin WIR, das Jahresprogramm und alle zwei Monate der Newsletter zugeschickt.

Auch in diesem Bereich haben sich trotz Corona die Kontakte nur geringfügig um ca. 5 % reduziert. Aufgrund von Homeoffice übernahmen auch Mitarbeiter\*innen des pädagogischen Teams in Teilen den Infoversand.

## Veranstaltungen für Fachleute

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>14.01.</b> | Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen und der KISS-Angebote<br><i>Telefonseelsorge Stuttgart</i>   |
| <b>15.01.</b> | Hilfestrukturen in Stuttgart – Brücken bauen zwischen den Kulturen<br><i>Gemeinsame Veranstaltung mit den Gesundheitslots*innen für Migrant*innen, Elternbildungslots*innen (Ebilo) und den Interkulturellen Brückenbauer*innen</i> |
| <b>22.01.</b> | Kurzvorstellung der Angebote der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart<br><i>Vorstand Arbes e. V. – Arbeitsgemeinschaft des bürgerschaftlichen Engagements in BW e. V.</i>  |
| <b>27.02.</b> | Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen und KISS-Angebote<br><i>Klinikum Stuttgart Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Bildungszentrum</i>  |
| <b>02.03.</b> | Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen und KISS-Angebote<br><i>Klinikum Stuttgart Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Bildungszentrum</i>  |
| <b>18.06.</b> | Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen und KISS-Angebote<br><i>für Studierende der Hochschule Esslingen</i>   |



Alle anderen Veranstaltungen fielen leider Corona zum Opfer.



## Wie wird unsere Internetseite angenommen?



Die KISS-Internetseite ist der Dreh- und Angelpunkt unserer täglichen Arbeit. Hier informieren sich die Besucher\*innen und Selbsthilfeszusammenschlüsse, suchen Interessierte nach passenden Gruppen, können Veranstaltungsanmeldungen durchgeführt und eine Vielzahl an Publikationen und Materialien heruntergeladen werden. Um der Wichtigkeit des Mediums Rechnung zu tragen, haben wir Ende 2020 den Host-Server gewechselt, um Geschwindigkeit und Stabilität von [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de) weiter zu erhöhen.

Als uns die Pandemie eine Zeit lang von persönlichen Begegnungen abschnitt und auch der Besucherverkehr in der KISS eingestellt werden musste, begannen wir die Selbsthilfeaktiven und -interessierten mit regelmäßigen Lage-Updates, hilfreichen Informationen zur Situation und praktischen Tipps wie z. B. einer detaillierten Übersicht virtueller Austausch-Alternativen, aber auch mit unterhaltsamen Formaten wie unserer „Bunten Seite“ zu begleiten. Unsere zentrale Newspage zur Corona-Situation entwickelte sich über das Jahr hinweg zur fünftmeist angeklickten Unterseite unseres mehrere hundert Pages starken Seitenverbunds.

### Zugriffszahlen bleiben auch im Corona-Jahr hoch

Die Seitenzugriffe betragen 2020 insgesamt 162.492 (161.354 waren es in 2019). Im Durchschnitt wurde die Seite im Monat 13.541-mal besucht, am Tag 445-mal. Spitzenreiter unter den Bereichen auf unserer Internetseite ist erneut die Online-Datenbank zur Gruppen-

suche. Dort können Suchanfragen nach Themen, Stichwörtern, Kategorien und sogar Stadtteilen eingegrenzt werden. 2020 wurde unser digitales Gruppenverzeichnis über 77.090-mal benutzt. Die Informationen, die Sie dort über die Stuttgarter Selbsthilfeszusammenschlüsse finden, werden übrigens Montag bis Freitag täglich aktualisiert.

Besonders häufig aufgerufen wurde darüber hinaus der Bereich "Termine", dessen praktische Direktanmeldedatei die Anmeldung zu Veranstaltungen aus dem KISS Jahresprogramm per E-Mail weitestgehend ersetzt hat. Beliebt bei den Nutzer\*innen waren außerdem die Seiten "Über uns", "Beratung", "Aktuelles" sowie der Downloadbereich. Dort wiederum werden der Newsletter, das Infomaterial für Selbsthilfegruppen und das WIR-Magazin als PDF am meisten heruntergeladen.

Zusätzlich sorgen wir immer mit neuen Formaten wie beispielsweise dem KISS-Adventskalender, der den ganzen Monat Dezember über täglich neue Anregungen, Geschichten, Bilder und Rätsel bereit hielt, für Abwechslung auf unserer Homepage.

Hinweis zur Datenerhebung: Unsere Homepage-Nutzung analysieren wir mit Hilfe der Open-Source-Software Matomo, die anders als der Konkurrent Google-Analytics die Nutzerstatistiken nicht kommerziell verwertet.

### Adventskalender 2020

Der Dezember hat begonnen und damit die Adventszeit. Dieses Jahr läuft alles ein wenig anders als sonst. Um Ihnen den Weihnachtszauber dennoch nach Hause zu bringen, können Sie hier jeden Tag ein Türchen öffnen. Lassen Sie sich überraschen, was sich dahinter verbirgt.



*Kam gut an bei den Besucher\*innen: unser Adventskalender*



*Entwicklung der Seitenansichten über das Jahr 2020 hinweg*

## #KISS Stuttgart

Eine Welt ohne Social Media ist heute fast nicht mehr vorstellbar. Milliarden Menschen weltweit nutzen mindestens eine der vielen Plattformen. Während wir auf Facebook schon seit mehreren Jahren mit einer KISS-Seite aktiv sind, waren wir Anfang 2020 auf anderen Netzwerken noch nicht vertreten. Dies änderte sich mit dem Beginn des 1. Lockdowns. Ins Homeoffice verbannt, suchten wir neue, digitale Wege, die Menschen zu erreichen und den Selbsthilfgedanken gerade bei jüngeren Menschen weiter zu verbreiten. So starteten wir 2020 unsere Accounts auf Instagram und Twitter.



Twitter ist eine Plattform zum Austausch von kurzen Statements und Gedanken. Weltweit nutzen 186 Millionen Menschen täglich das Netzwerk. In Deutschland agieren laut der Onlinestudie der ARD/ZDF von 2020 rund 8% der

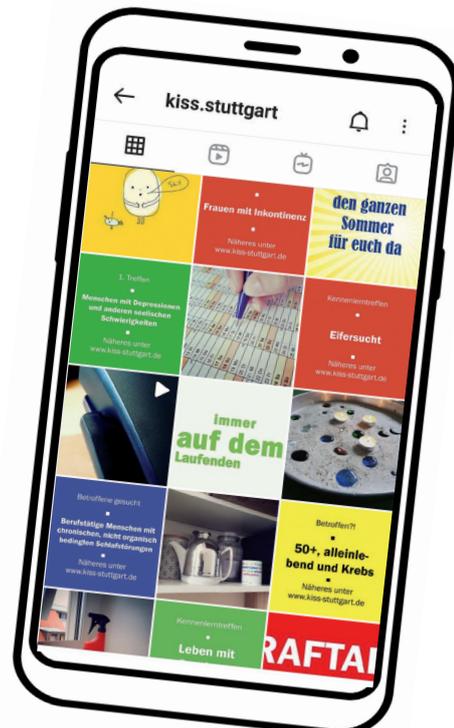
unter 29-jährigen mindestens einmal pro Woche auf Twitter. Twitter erlaubt sowohl das Erstellen von eigenen Beiträgen, sowie das Teilen der Tweets von anderen. Wir posten/teilen ungefähr viermal pro Woche zu Ereignissen, Wissenswertem, Veranstaltungen und Infos rund um die Selbsthilfe.

Instagram ist die Welt der Fotos. In diesem Netzwerk spielen Bilder und Videos die Hauptrolle, entweder im Feed gepostet, der dauerhaft in dem jeweiligen Profil angesehen werden kann, oder in einer Story. Stories sind nur für 24 Stunden verfügbar und verschwinden nach Ablauf dieser Zeit wieder aus dem Netzwerk. Im Gegensatz zu Twitter gibt es auf Instagram weltweit mehr als 1 Milliarde aktive Nutzer\*innen. In Deutschland nutzen laut Onlinestudie 20 % der Bevölkerung ab 14 Jahren die Plattform und sogar 65% der 14- bis 29-jährigen. Zwei Drittel der jungen Generation sind also darüber zu erreichen. Gerade in unserem Schwerpunkt „junge Selbsthilfe“ ein wichtiger Aspekt und Grund, Instagram zu bespielen. 2 - 3-mal wöchentlich posten wir einen Beitrag in unserem Feed. Dies können Infos und Veranstaltungshinweise sein, ebenso Bilder und Videos, die die Selbsthilfe erklären und nahbarer machen sollen und teilweise auch amüsante Einblicke in unsere Arbeit und den Alltag in der KISS geben. Besonders beliebt sind bei unseren Follo-



wern die Ausschreibungen von neuen Betroffenen suchen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe sowie unsere Rätsel, die eine Zeit lang freitags erschienen. Zusätzlich geben wir in regelmäßigen Stories unmittelbaren Einblick in den KISS-Alltag und Ablauf und teilen Hinweise anderer Fachstellen. Gerade im Vergleich zu unserer Facebook-Seite ist auf Instagram die hohe Interaktion auffällig. Damit sind vor allem Likes und Kommentare gemeint. Auch die Vernetzung mit anderen Stuttgarter Einrichtungen ist ein wichtiger Aspekt, der uns vorher nicht in der Form präsent war.

Bei allen drei Social-Media Plattformen ist unser Ziel neben dem Informieren über Wissenswertes, Aktuelles und Veranstaltungen, einen nahbaren Einblick in unsere Arbeit und in die Selbsthilfe zu geben. Wichtig ist dabei, die verschiedenen Formate zu beachten. Denn nicht jeder Beitrag lässt sich in der gleichen Art und Weise für alle drei Plattformen adaptieren. Dennoch sind alle drei für uns wichtige Kanäle geworden, um unsere Arbeit in die Öffentlichkeit zu bringen – auch zu Menschen, die durch Print-Medien heutzutage wenig erreicht werden. Zusätzlich zur kostenfreien Reichweite ermöglichen uns gezielte Kampagnen den Selbsthilfgedanken sowie Hinweise zu KISS-Veranstaltungen in Stuttgart breit zu streuen. Wir freuen uns sehr, dass es uns 2020 gelungen ist, eine weitere Zielgruppe anzusprechen, wie wir aus unseren Nutzerzahlen deutlich ablesen können.



## Die Finanzen

Wie wird unsere Arbeit finanziert?

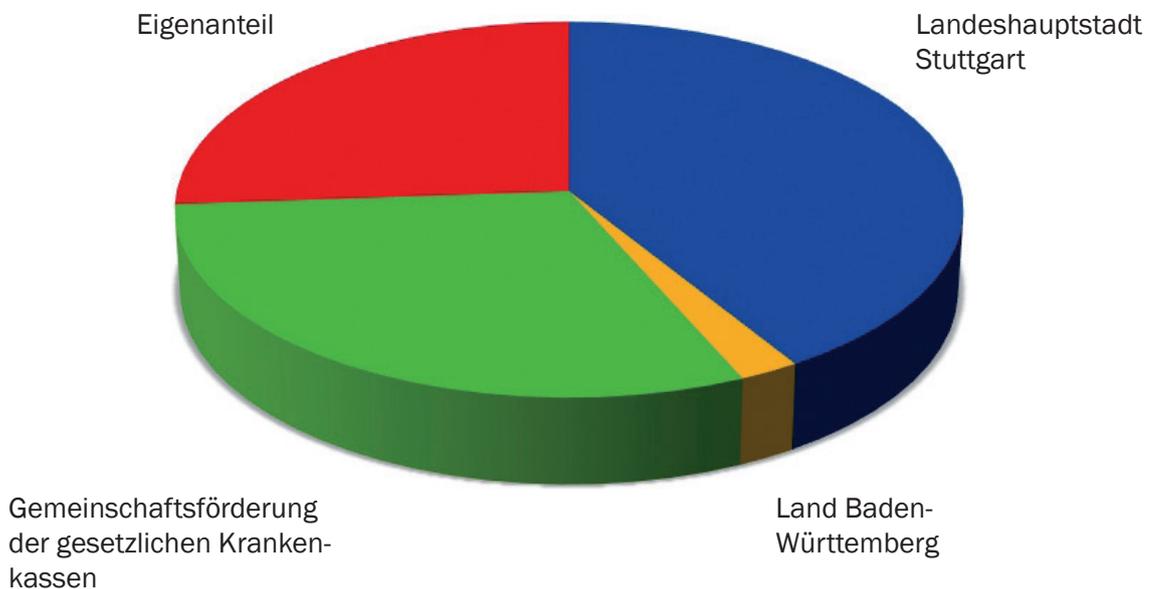
Die Finanzierung der KISS Stuttgart erfolgt zum großen Teil durch die Stadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Baden-Württemberg. Damit wir unsere Angebote im gewohnten Umfang anbieten können, sind wir auf weitere finanzielle Unterstützung durch Projektmittel, Geld- und Sachspenden und ehrenamtliches Engagement angewiesen.

Zuschüsse 2020 von	Euro
Landeshauptstadt Stuttgart	300.966
Land Baden-Württemberg	16.500
Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen	222.850
<b>Eigenanteil</b>	
Projektförderung durch gesetzliche Krankenkassen	166.973
sonstige Einnahmen	23.984
<b>Summe</b>	<b>731.273</b>



Wir sagen Danke:

- dem Sozialamt der Stadt Stuttgart
- der Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- dem Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
- der AOK Baden-Württemberg
- der Barmer Baden-Württemberg
- dem BKK Landesverband Süd
- der IKK classic, Landesdirektion Baden-Württemberg
- der Knappschaft, Regionaldirektion München
- der TK, Landesvertretung Baden-Württemberg
- dem Lions-Club Literaturhaus Stuttgart
- dem Delphi-Kino
- der Fa. Drees & Sommer
- dem Studio Merkas
- dem Kampagnendienstleister Ströer Medien
- unseren Spenderinnen und Spendern
- unseren Vereinsmitgliedern
- unseren Ehrenamtlichen



## Ausblick und Vorarbeit für 2021

Leider haben wir keine Kristallkugel, in die wir schauen und sehen können, was im neuen Jahr alles passieren wird. Aber natürlich haben wir schon Pläne gemacht und uns wieder einiges vorgenommen. Für die drei nachfolgenden Vorhaben haben die Planungen bzw. Vorbereitungen bereits im Jahr 2020 begonnen, so dass wir Ihnen schon heute einen kleinen Ausblick geben können.

### Filmprojekt



Wie das ist, sich seinem Thema zu stellen und gemeinsam mit anderen in einer Selbsthilfegruppe am eigenen Leben zu arbeiten, können Menschen aus Gruppen natürlich am eindrücklichsten berichten. Somit haben wir einige von ihnen gefragt, ob sie uns in einem ausführlichen Interview einmal einen ganz persönlichen Einblick gewähren würden. Um dabei aber die Identität der Protagonist\*innen zu schützen und trotzdem das Erlebte möglichst originalgetreu darzustellen, möchten wir die Interviews mit professionellen Schauspieler\*innen nachstellen lassen. Daraus soll dann eine Filmreihe entstehen, die hoffentlich 2021 Premiere feiern können wird.

### Neues Bühnenformat „Stage Sharing“

Wir wollen den Gedanken des miteinander Teilens auf die Bühne bringen und daraus eine abendfüllende Kleinkunst-Mixed-Show machen. Künstler\*innen aus unterschiedlichen Genres sollen sich hier das Rampenlicht teilen, Profis ebenso wie Bühnenneulinge. Doch eines haben alle gemeinsam: Sie 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 soll eine Show zum Lachen, Nachdenken und Staunen entstehen – ebenso inszeniert wie ehrlich.



### Digitale Veranstaltungen



Corona hat uns keine Wahl gelassen: wir mussten neue, digitale Möglichkeiten ergründen, miteinander in den Austausch zu gehen. Deshalb haben wir für unser Jahresprogramm 2021 auch einige Online-Seminare in die Angebotspalette aufgenommen. Darüber hinaus prüfen wir, ob und wie sich bestimmte Präsenzveranstaltungen digital umwidmen lassen. Dazu eignen wir uns das nötige Know-How in Schulungen und Selbstversuchen an, planen aber auch umfangreiche technische Anschaffungen, um z. B. hybride Gruppentreffen bei KISS zu ermöglichen, also Treffen, bei denen sich ein Teil vor Ort trifft und einen anderen online zugeschaltet ist. Zusätzlich arbeiten wir an neuen Konzepten für virtuelle Meetings und Gruppengründungen.

## Das Team



- **Hilde Rutsch:** (80%)  
 Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Supervisorin (DGSv)  
 Schwerpunkte: geschäftsführende Vorständin, Projektmanagement, Förderberatung
- **Beate Voigt:** (80%)  
 Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA)  
 Schwerpunkte: Beratung, Gruppengründung und -unterstützung, Projekte „In-Gang-Setzer“, „Selbsthilfe und Krankenhaus“
- **Janne Rauhut:** (70%)  
 Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.  
 Schwerpunkte: Beratung, Social Media, Projekt „Junge Selbsthilfe“
- **Jan Siegert:** (100%)  
 Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (FH)  
 Schwerpunkte: Öffentlichkeitsarbeit, KISS-Publikationen, EDV
- **Maria Russi:** (50%)  
 Verwaltung  
 Schwerpunkte: interne Büroorganisation, Buchhaltung, Raumverwaltung
- **Felipa Kast:** (70%)  
 Verwaltung  
 Schwerpunkte: Datenpflege, Auslage
- **Anne-Maria Sontheimer:** (80% vom 1.6.–30.11.2020)  
 Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.  
 Schwerpunkte: Beratung, Planung von Veranstaltungen

## Aufsichtsrat

Waltraud Trukses (Aufsichtsratsvorsitzende), Peter Epp, Irene Kolb-Specht und Prof. Dr. Paul-Stefan Roß

## Ehrenamtliche

### Radio

Ein kleines Team von Freiwilligen bildet die Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart und gestaltet monatliche Sendungen, in denen Menschen aus dem Selbsthilfespektrum zu Wort kommen und Nachrichten aus der KISS Stuttgart vermeldet werden.

### In-Gang-Setzer

Vier ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen unterstützen im Projekt In-Gang-Setzer neue Selbsthilfegruppen während der Gründungsphase.



### Selbsthilfeaktive

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen unterstützen KISS Stuttgart bei der Öffentlichkeitsarbeit und vertreten die Interessen der Selbsthilfe in verschiedenen Ausschüssen. Wir bedanken uns für diese wertvolle Mitarbeit!

## Mitarbeiter\*innen stellen sich vor: Maria Russi



Hallo, mein Name ist Maria Russi und ich arbeite bereits seit 15.07.2002 bei der KISS Stuttgart.

Schwerpunktmäßig bin ich zuständig für die Banken- und Kassenbuchhaltung sowie die interne Verwaltung. Ich kümmere mich um die Vergabe der KISS-Räume, aber pflege auch eine Liste mit sämtlichen Räumen, die man in Stuttgart günstig für Treffen und Veranstaltungen mieten kann. Zu meinen weiteren

Aufgaben zählen Terminabsprachen und die Materialüberwachung. Verwaltungstechnisch mache ich so ziemlich alles, was so ansteht – von Besorgungen bis hin zu kleineren Reparaturen und der Gestaltung der KISS-Räume. Die sind zwar neutral gehalten, aber Pflanzen, frischer Blumenschmuck und ein wenig dezente Dekoration haben schon vielen Menschen, die bei uns ein und aus gehen, ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert.

Auch nach so vielen Jahren arbeite ich nach wie vor gerne in der Selbsthilfekontaktstelle. Spaß macht mir vor allem der Abenddienst am Mittwoch, wenn „meine“ Gruppen kommen, die ich regelmäßig und immer wieder gern sehe. Viele habe ich über die Zeit mehr und mehr kennengelernt und so entsteht manch vertrautes Gespräch vor oder nach den Gruppentreffen.

Dabei höre ich oft, wie dankbar die Menschen sind, dass es KISS und ihre vielen Angebote gibt und sie sich hier treffen können – und das ist natürlich nicht nur schön zu hören, sondern auch eine tolle Motivation für die Arbeit, weil man weiß, dass man Teil des Teams einer sozialen Einrichtung ist, die etwas zum Guten bewegt.

## Neuer Name für Selbsthilfe-Radioshow: WIR auf Sendung



Bei „WIR auf Sendung“ (früher Sozialmagazin) geht es um Menschen und das menschliche Miteinander. Die Radiosendung ist jeden ersten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Freien Radio für Stuttgart on air und wird produziert von der Redaktion der Selbsthilfegruppen. 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)

Das Studio-Team, zu dem seit September auch KISS-Mitarbeiterin Janne Rauhut (Bild) gehört, spricht mit

engagierten Menschen mit interessanten Lebensläufen und bereitet soziale Themen auf. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen stellen sich live vor.

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 unter [selbsthilfe@onlinehome.de](mailto:selbsthilfe@onlinehome.de)



## Vernetzung

### auf lokaler Ebene

- Mitglied im Beirat der Stuttgarter Gesundheitskonferenz
- Mitglied im Vergabeausschuss der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen auf örtlicher Ebene
- Mitglied beim Freien Radio für Stuttgart
- Mitglied im Kreisverband des Paritätischen
- Teil des Stuttgarter Netzwerkes frEE für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe

Zusätzlich fanden noch Kooperations- und Informationsgespräche mit u. a. der Bürgerstiftung, Stadt Stuttgart, Beratungsstellen, Krankenkassen, Krankenhäusern, Studierenden, Politiker\*innen statt.



Veranstaltung "Hilfestrukturen in Stuttgart" bei KISS Stuttgart

### auf überregionaler Ebene

- Mitglied der LAG KISS
- Mitglied Kernteam Selbsthilfe des PARITÄTischen BW
- Mitglied bei SEKIS Baden-Württemberg
- Mitglied im bundesweiten Fachverband DAG SHG e. V.
- Mitglied im bundesweiten Projekt „In-Gang-Setzer“

Zudem fand ein regelmäßiger Austausch der süddeutschen Selbsthilfekontaktstellen im „In-Gang-Setzer“-Projekt statt.

Hilde Rutsch ist Vorstandsmitglied im Verein „Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V.“ und hat diesen im Projekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege“ als Kooperationspartnerin vertreten.



Hilde Rutsch im neu gewählten Kernteam des PARITÄTischen BW

### Bildnachweise

S. 1: nadia\_snopek, Adobe Stock / S. 3: salim138, Adobe Stock / S. 4: New Africa + 3dsculptor + MicroOne, Adobe Stock / S. 5: KISS Stuttgart + Drees & Sommer / S. 7: Tierney, Adobe Stock / S. 8: womue, Adobe Stock + Isabel Thalhäuser / S. 10: KISS Stuttgart / S.11: Drees & Sommer / S. 12: KISS Stuttgart / S. 13: KISS Stuttgart / S. 14: Brian Jackson, Adobe Stock / S. 15: Stock-Vector, Adobe Stock / S. 16: salim138, Adobe Stock / S. 17: KISS Stuttgart / S. 18: KISS Stuttgart / S. 19: KISS Stuttgart + salim138, Adobe Stock / S. 20: salim138, Adobe Stock / S. 21: KISS Stuttgart / S. 22: 123levit, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 23: Nelos, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 24: Ronald Rampsch + tynyuk, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 25: KISS Stuttgart / S.26: KISS Stuttgart + Freies Radio für Stuttgart / S. 27: KISS Stuttgart + PARITÄTISCHER BW / S. 28: KISS Stuttgart

### Impressum

#### Herausgeber:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.  
Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Tel. 0711 6406117  
Fax 0711 6074561  
E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)



#### Redaktion und Layout:

Hilde Rutsch, Janne Rauhut, Jan Siegert

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.

# Du bist **nicht** allein.



Lebenskrise, psychische Probleme, Sucht, Krankheit oder Behinderung ► **triff 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](http://www.kiss-stuttgart.de)**