

# KISS Stuttgart Newsletter 02/21

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

- Hochsensibel (HSP) – Online-Gruppengründung
- Kontaktabbruch zur Familie – Online-Gruppengründung
- Betroffenensuche zur Gründung einer Community (CAD)
- PostCovid 19 Plattform
- Reizblase – Kontinenz
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

### Informationen

- Digitale Selbsthilfewoche Stuttgart 2021
- Jahresbericht 2020 erschienen
- „WIR auf Sendung“ – jetzt online anhören
- KISS-Videoberatung
- Unterstützung bei Benutzung von Videokonferenz-Tools
- Aufruf zur Petition für ein Landesantidiskriminierungsgesetz
- Selbsthilfegruppen sind wichtige Stütze in der Pandemie
- Bürgerstiftung hilft (älteren) Menschen bei Impfterminvergabe
- Landesapothekerverband informiert zu Corona-Schnelltests in Apotheken
- Woche des bürgerschaftlichen Engagements
- Selbsthilfe als Schule der Demokratie

### Termine

- Informationsabend zur Selbsthilfewoche Stuttgart
- Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen (online)
- Benutzung von Videokonferenzen für Einsteiger\*innen
- Tipps für die Gruppenarbeit – Ablauf eines Treffens

- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

## Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

### Hochsensibel (HSP) – Online-Gruppengründung

Hintergrundmusik und Stimmengewirr im Café, große Menschenansammlungen, viele Gerüche ... bei vielen Reizen drohen Stress und Erschöpfung. Als hochsensibel bezeichnen sich Menschen, die ungewöhnlich stark auf Reize reagieren. Wer jedoch erkennt, dass Hochsensibilität auch eine Gabe ist, mit einer besonderen Wahrnehmungs- und Einfühlungskompetenz, kann lernen mit dieser anders umzugehen. Ein Austausch unter Gleichgesinnten über die Schatten- und Sonnenseiten kann dabei hilfreich sein. Das erste Treffen hat bereits stattgefunden, das nächste Onlinetreffen ist am **Dienstag, 20. April 2021, 17:30 - 19:30 Uhr**. Näheres und Kontaktaufnahme über KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### Kontaktabbruch zur Familie – Online-Gruppengründung

„Als erwachsenes Kind den Kontakt zu den eigenen Eltern oder der Familie abbrechen? Dieses Thema ist ein großes Tabu. Ich habe diesen Schritt getan und bin auf der Suche nach Austausch. Sie sind in einer ähnlichen Situation und fühlen sich mit dem Thema ebenfalls allein gelassen? Dann sind Sie hier genau richtig: Miteinander Wege finden, um darüber zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen; gemeinsam herausfinden, wie wir mit dem Leidensdruck umgehen können, wenn z. B. Feiertage oder Geburtstage näher rücken; der Frage nachgehen, was wir unseren Eltern oder unserer Familie schuldig sind. Das alles können Inhalte der Gruppe sein. Wenn Sie sich davon angesprochen fühlen, dann melden Sie sich bei KISS Stuttgart.“ Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden. Das zweite Treffen findet statt am **Mittwoch, 14. April 2021, von 18:30 - 20:30 Uhr**. Anmeldung bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### Betroffenensuche zur Gründung einer Community (CAD)

“Marilyn Monroe, Steve Jobs und Nelson Mandela haben eine Gemeinsamkeit. Welche ist das? A) Sie lebten alle in den USA, B) Sie sind alle adoptiert, C) Sie tranken alle nur Kaffee. Die richtige Antwort ist: B – Sie sind alle adoptiert. Bist Du es auch? Mein Ziel ist es mit Hilfe einer Community eine Gruppe zu schaffen, die Menschen zusammenführt. Wenn Du adoptiert bist und auch Du auf der Suche nach einem Elternteil bist, dann bist Du hier richtig. Komm’ in die Community und gestalte Deine Zukunft mit.” Christian  
Näheres und Kontaktaufnahmen über KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### 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 dieser Selbsthilfegruppe einen Rahmen bieten, 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 haben bereits stattgefunden, weitere Termine: **jeweils zweiter und vierter Freitag im Monat, 17:30 - 19:30 Uhr, in Stuttgart-Mitte**. Näheres und Kontaktaufnahme über Herrn Rommel: Telefon 0151 19089073, E-Mail [ottorommel@web.de](mailto:ottorommel@web.de)

### Reizblase – Kontinenz

Sie sind unterwegs und müssen plötzlich dringend zur Toilette, obwohl Sie zuvor kaum getrunken haben. Kommt Ihnen bekannt vor? In Deutschland leiden rund 16 Prozent der Bevölkerung unter einer Reizblase, das heißt, unter einem unkontrolliert starken Harndrang, obwohl die Blase nur wenig gefüllt ist. Stress, Anspannung und Druck können Auslöser für eine Reizblase sein. Immer nach der nächsten Toilette zu suchen, schränkt das Leben stark ein und verunsichert. Gemeinsam soll in dieser Gruppe die Scheu durchbrochen werden. Es soll Raum geben für Gespräche über Ursachen und Probleme, aber auch mögliche Lösungswege. Ein erstes Treffen ist in Planung. Mehr Infos bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.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 (Ansprechpartnerin für „junge Selbsthilfegruppen“ von 18 – 35 Jahren) 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

### Digitale Selbsthilfeweche Stuttgart 2021

Den für dieses Jahr geplanten Selbsthilfetag (am 25.09.2021) werden wir nicht in gewohnter Weise umsetzen, da es zu viele Unsicherheitsfaktoren gibt. Wir möchten aber trotzdem ein Zeichen setzen, dass die Selbsthilfe in Stuttgart sich nicht unterkriegen lässt. Dafür organisieren wir statt eines Selbsthilfetags eine digitale Selbsthilfeweche mit dem Motto „Wer, wenn nicht wir“. **Vom 14.11. - 20.11.2021** präsentieren wir alle teilnehmenden Gruppen auf einer interaktiven Homepage, auf der man einen virtuellen Rundgang durch die Infostände machen kann. Eine Woche lang wird es kostenfreie Online-Veranstaltungen zu entdecken geben: Seminare, Vorträge, Lesungen und Konzerte. Alle teilnehmenden Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen werden außerdem in einer Sonderausgabe des WIR-Magazins vorgestellt, das im gesamten Stadtgebiet verteilt wird.

Ihre Gruppe/Initiative möchte mitmachen? Die Anmeldung zur Teilnahme ist ab sofort und bis spätestens **30.06.2021** möglich unter [www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfeweche-stuttgart-2021](http://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfeweche-stuttgart-2021). Vorab gibt es für Interessierte, die mitwirken möchten, am **15.04.2021 um 18:30 Uhr** über Zoom einen Online-Informationsabend zur Selbsthilfeweche. Es ist jetzt an uns, gemeinsam die vielfältige Selbsthilfelandchaft in Stuttgart zu bewahren.

### Jahresbericht 2020 erschienen

Wenn Sie erfahren möchten, wie die gemeinschaftliche Selbsthilfe und wir von der Selbsthilfekontaktstelle das Jahr 2020 erlebt hat und was trotz der historischen Zäsur durch eine globale Pandemie auf den Weg gebracht und geschafft werden konnte, dann werfen Sie gern einen Blick in unseren frisch erschienenen Jahresbericht. Auf [www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht-2020](http://www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht-2020) finden Sie ihn als PDF zum Anschauen oder Herunterladen. Als gedrucktes Heft liegt er, sobald die KISS wieder geöffnet ist, bei uns in der Tübinger Straße 15 für Sie zum Mitnehmen aus.

### „WIR auf Sendung“ – jetzt online anhören

Jeden ersten Donnerstag im Monat heißt es von **19:00 - 21:00 Uhr** im Freien Radio für Stuttgart „WIR auf Sendung“. Ab sofort können Sie die Sendungen nicht nur live anhören, sondern anschließend auch in gekürzter Fassung als Podcast unter [www.kiss-stuttgart.de/wiraufsendung](http://www.kiss-stuttgart.de/wiraufsendung)

Bei „WIR auf Sendung“ ist der Name Programm: Es geht um Menschen und das menschliche Miteinander. Die Redaktion der Selbsthilfegruppen spricht mit engagierten Menschen und bereitet soziale Themen auf. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen stellen sich vor. Sie möchten Ihre Selbsthilfegruppe zu Wort kommen lassen oder auf ein bestimmtes Thema aufmerksam machen? Dann melden Sie sich gerne bei der Redaktion unter [selbsthilfe@freies-radio.de](mailto:selbsthilfe@freies-radio.de)

### KISS-Videoberatung

Persönliche Beratung – wegen Corona leider aktuell nicht möglich!  
Damit ausführliche Beratungsgespräche trotzdem quasi „face-to-face“ stattfinden

können, bietet die KISS Stuttgart jetzt Videoberatung an. Über die Videoverbindung von RED connect wird eine direkte Verbindung zwischen den Geräten der Gesprächsteilnehmer\*innen hergestellt, sodass die Inhalte der Gespräche durch eine vollständige Ende-zu-Ende-Verschlüsselung besonders geschützt sind. Sie haben Interesse an einer Videoberatung? Dann vereinbaren Sie per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder telefonisch unter 0711 6406117 einen Termin mit uns.

### Unterstützung bei Benutzung von Videokonferenz-Tools

Seit Beginn der Corona-Pandemie hat sich unsere Kommunikation stark verändert. Um persönlichen Kontakt zu vermeiden, aber dennoch miteinander sprechen zu können, nutzen viele privat wie beruflich verschiedene Videokonferenztools. Für die meisten ist die Handhabung selbstverständlich, manchen jedoch fällt die Benutzung solcher Programme schwer. Für Menschen, die den Umgang mit Videokonferenzen lernen wollen, bietet die KISS Ende April ein Online-Seminar zur Benutzung von den Videokonferenz-Programmen Zoom und Jitsi an. Details finden Sie weiter unten unter Termine. Zusätzlich können sich Menschen mit individuellen Fragen zur Benutzung von Online-Videokonferenzen wie Zoom oder Jitsi **jeden Montag von 16:00 - 18:00 Uhr** in einer Telefonsprechstunde unter 0711 6406117 melden. Dieses Angebot bieten wir bis zum **30.06.2021** an. Weitere Infos: [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/benutzung-von-videokonferenzen-fuer-einsteigerinnen/](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/benutzung-von-videokonferenzen-fuer-einsteigerinnen/)

### Aufruf zur Petition für ein Landesantidiskriminierungsgesetz

Über 60 landesweit bedeutsame Verbände und Organisationen haben sich der Forderung nach einem Landesantidiskriminierungsgesetz für Baden-Württemberg angeschlossen. Ein breites Bündnis von Gewerkschaften, Religionsgemeinschaften, Betroffenenorganisationen, Berufsverbänden erwarten mit dem gemeinsamen „Aufruf Diskriminierungsschutz gewährleisten – die Schutzlücke schließen“ von den Parteien im Baden-Württembergischen Landtag, im Koalitionsvertrag für die kommende Legislaturperiode ein Landesantidiskriminierungsgesetz zu verankern. Über eine Online-Unterschriftensammlung auf [www.aufruf-ladg.de](http://www.aufruf-ladg.de) können ab jetzt weitere Organisationen und Einzelpersonen den Aufruf unterstützen.

### Selbsthilfegruppen sind wichtige Stütze in der Pandemie

Ergebnisse einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfekontaktstellen zeigen: Trotz Kontaktbeschränkungen sind Selbsthilfegruppen gerade für Menschen in der Pandemie-Situation eine wichtige Stütze. Selbsthilfekontaktstellen erbringen weiterhin verlässliche Beratungsangebote zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Zu diesen Ergebnissen kommt eine von der NAKOS im Januar durchgeführte Befragung von 340 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland. Über 85 Prozent gaben an, ihre Arbeit nahtlos (52,6 %) oder zumindest eingeschränkt fortführen (32,2 %) und so Betroffene und Angehörige während der schwierigen Zeit der Pandemie unterstützen zu können. Teilweise haben sich sogar die Anfragen erhöht. Nach Einschätzung der professionellen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen halten fast alle der Gruppen telefonisch (99,4 %) oder über E-Mails (89,5 %) den Kontakt zueinander. Vermehrt kommen Video- und Telefonkonferenzen zum Einsatz. Die ausführlichen Ergebnisse sind hier zu finden: [www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7953](http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7953)

### **Bürgerstiftung hilft (älteren) Menschen bei Impfterminvergabe**

Ein neues kostenfreies Projekt der Bürgerstiftung hilft aktuell vor allem älteren Menschen einen Impftermin zu buchen, da sich dies vor allem wegen der technischen Hürden oft als schwierig darstellt. Ehrenamtliche Helfer\*innen betreuen eine Hotline, buchen Impftermine und beantworten Fragen. Unter der Telefonnummer 0711 722351121 erreicht man die Impftermin-Unterstützung. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.buergerstiftung-stuttgart.de/impfen](http://www.buergerstiftung-stuttgart.de/impfen)

### **Landesapothekerverband informiert zu Corona-Schnelltests in Apotheken**

Apotheken in Baden-Württemberg sind aufgerufen, sich an der breitangelegten Teststrategie des Bundes und des Landes Baden-Württemberg zu beteiligen. Bürger\*innen können sich in Apotheken mit einem Antigen-Schnelltest auf Corona kostenfrei testen lassen. So sollen Infektionsketten schneller entdeckt und durchbrochen werden. Der Landesapothekerverband weist in einem Brief auf wichtige Faktoren zu diesen Tests hin. Unter [www.lak-bw.de](http://www.lak-bw.de) finden Sie eine Auflistung aller Apotheken, die Tests durchführen. Diese Info kann auch in jeder Apotheke selbst erfragt werden. Tests sind nur für Menschen ohne Krankheitssymptome und nur nach Terminvereinbarung möglich. Hier geht es zum Brief: [www.kiss-stuttgart.de/landesapothekerverband-informiert-zu-corona-schnelltests-in-apotheken/](http://www.kiss-stuttgart.de/landesapothekerverband-informiert-zu-corona-schnelltests-in-apotheken/)

### **Woche des bürgerschaftlichen Engagements**

Die bundesweite „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ findet in diesem Jahr vom **10.09. - 19.09.2021** statt. Am **03.05.2021** wird der Engagementkalender freigeschaltet. Ausgerichtet wird sie vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement. Ziel ist, die Vielfalt und Bedeutung von Engagement sichtbar zu machen und zu würdigen. Themenschwerpunkt wird in diesem Jahr „Engagement und Inklusion“ sein. Die Aktion Mensch ist als Partnerin für das Thema mit dabei. Weitere Infos auf [www.engagement-macht-stark.de/](http://www.engagement-macht-stark.de/)

### **Selbsthilfe als Schule der Demokratie**

In einem Gastbeitrag im Wegweiser Bürgergesellschaft stellt sich Erich Eisenstecken (Mitarbeiter im Selbsthilfezentrum München) der Frage, was Selbsthilfe mit Demokratie zu tun hat und ist überzeugt: Der überschaubare Kontext macht die Selbsthilfe zu einer idealen Schule für Demokratie, wenn die Beteiligten bereit sind, die Herausforderungen kontinuierlich zu reflektieren und konstruktiv anzugehen. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gelten dieselben Strukturelemente wie in der Demokratie: Die Gleichwertigkeit, das Recht auf freie Meinungsäußerung und der Respekt vor anderen Meinungen und Sichtweisen oder die Wertschätzung von Vielfalt. Hier geht es zum kompletten Beitrag:

[www.buergergesellschaft.de/fileadmin/pdf/gastbeitrag\\_eisenstecken\\_210326.pdf](http://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/pdf/gastbeitrag_eisenstecken_210326.pdf)

## **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.



## Informationsabend zur Selbsthilfewoche Stuttgart

Für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die durch eine Teilnahme an der Selbsthilfewoche Stuttgart vom **14.11. - 20.11.2021** auf sich aufmerksam machen möchten, gibt es am **15.04.21** einen Online-Informationsabend über Zoom (den Zugangslink erhalten die Angemeldeten per Mail). Dort erfahren Sie, wie einfach die Teilnahme ist und welche Möglichkeiten für Gruppen es gibt, sich zu präsentieren.

Termin: **Donnerstag, 15.04.2021, 18:30 – 20:30 Uhr**

Ort: **Online-Veranstaltung über Zoom**

**Anmeldung bis 10.04.2021** bei KISS Stuttgart per Direktanmeldung über unsere [Homepage](#), unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen (online)

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe Entlastung und vertrauensvolle Gemeinschaft zu erleben, wieder Bewegung ins eigene Leben zu bringen und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte eigentlich von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Leider wissen viele gar nicht, wie groß und vielfältig das Gruppenangebot in Stuttgart tatsächlich ist. Wir bieten Menschen, die in Beratungsstellen oder in Beratungsfunktionen arbeiten, an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.

Kostenfreie Infoveranstaltung für 4 - 12 Mitarbeiter\*innen aus dem Bereich Beratung (Sozial- & Gesundheitsbereich sowie Betriebe und Behörden)

Referentin: Janne Rauhut, Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart

Termin: **Freitag, 16.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr**

Ort: **Online-Seminar über Zoom**

**Anmeldung bis 09.04.2021** bei KISS Stuttgart per Direktanmeldung über unsere [Homepage](#), unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## Benutzung von Videokonferenzen für Einsteiger\*innen

Um persönlichen Kontakt zu vermeiden, aber dennoch miteinander sprechen zu können, nutzen viele privat wie beruflich verschiedene Videokonferenztools. Für die meisten ist die Handhabung selbstverständlich, manchen jedoch fällt die Benutzung solcher Programme schwer oder haben wenig Erfahrung im Umgang und können somit nicht an Angeboten oder digitalen Treffen teilnehmen. Für Menschen, die den Umgang mit Videokonferenzen lernen wollen, bietet die KISS ein Online-Seminar an. Dort wird die Benutzung und die Standardbedienung von Zoom und Jitsi mit genügend Raum für Rückfragen von Grund auf erklärt.

Im Online-Seminar werden wir die wichtigsten Grundeinstellungen vorstellen und was in Videokonferenzen zu beachten ist. Vom Erstellen eines Meetings bis zu den Funktionen während der Konferenz wie Mikrophon stummschalten, Bedienung der Kamera, des Chats und weitere Faktoren werden wir direkt in einer Videokonferenz selbst in Praxis erläutern und können ggf. bei technischen Schwierigkeiten helfen, wofür bei Videokonferenzen sonst keine Zeit ist.

Kostenfreies Angebot für 6 – 12 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen; weitere Informationen bei Anmeldung

Referent: Fabian Brüssow, Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit KISS Stuttgart

Termin: **Dienstag, 27.04.2021, 19:00 - 21:00 Uhr**

Ort: **Online-Veranstaltung über Zoom und Jitsi**

**Anmeldung bis 12.04.2021 bei KISS Stuttgart** per Direktanmeldung über unsere [Homepage](#), unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

### Tipps für die Gruppenarbeit – Ablauf eines Treffens

Für die Arbeit in Selbsthilfegruppen gibt es kein Patentrezept. Menschen in Selbsthilfegruppen sind unterschiedlich, Themen und Vorhaben verschieden. Was für eine Gruppe hilfreich und richtig ist, passt für eine andere Gruppe überhaupt nicht. Bestimmte Regeln und Strukturen haben sich jedoch in der Selbsthilfearbeit bewährt. Sie schaffen Sicherheit, da nicht alles ständig neu diskutiert werden muss, und ermöglichen ein vertrauensvolles Miteinander. An diesem Abend lernen wir anhand der Erfahrungen der Teilnehmer\*innen die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten eines Treffens kennen. Im Austausch untereinander können Fragen geklärt werden, sie erhalten Anregungen und entwickeln ein Gespür dafür, welche Regeln und Strukturen für Ihre Gruppe stimmig sind.

Kostenfreies Austauschtreffen für 6 – 8 Menschen aus Selbsthilfegruppen

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

Termin: **Donnerstag, 20.05.2021, 18:30 - 21:00 Uhr**

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

**Anmeldung bis 12.05.2021** 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:

- **01.04.2021, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Bei Michaela ist die Hofschaubühne zu Gast und berichtet von sich und ihren Projekten.
- **29.04.2021, 19:00 Uhr „Stotterfunk“**  
Die Radiosendung der Selbsthilfegruppe stotternder Menschen in Stuttgart. Wir informieren rund um das Thema Stottern und andere allgemeine Themen mit aktuellen Berichten, Interviews, Talkgästen und Musik von Pop bis Punk.  
[www.stotterfunk.de](http://www.stotterfunk.de)
- **06.05.2021, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Wechselnde Themen sowie Forum für Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierte Initiativen und immer mit den neusten Nachrichten aus der KISS Stuttgart.

### Aktionstage

01.04.2021 - Tag der älteren Generation

02.04.2021 - Welt-Autismus-Tag

07.04.2021 - Weltgesundheitsstag



10.04.2021 - Tag der Geschwister  
11.04.2021 - Welt-Parkinson-Tag  
17.04.2021 - Welttag der Hämophilie  
22.04.2021 - Tag der Erde  
22.04.2021 - Girls' Day „Mädchen-Zukunftstag“  
24.04.2021 - Tag gegen Tierversuche  
25.04.2021 - Internationaler Tag der Eltern-Kind-Entfremdung  
25.04.2021 - Welt-Malaria-Tag  
28.04.2021 - Tag für Gesundheit am Arbeitsplatz  
30.04.2021 - Tag für gewaltfreie Erziehung  
01.05.2021 - Tag der Arbeit  
03.05.2021 - Welttag der Pressefreiheit  
04.05.2021 - Welt-Asthma-Tag  
05.05.2021 - Gleichstellungstag  
05.05.2021 - Internationaler Hebammentag  
05.05.2021 - Welttag der Handhygiene  
05.05.2021 - Tag des herzkranken Kindes  
10.05.2021 - Tag gegen den Schlaganfall  
12.05.2021 - Internationaler Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms  
12.05.2021 - Internationaler Tag der Pflegenden  
15.05.2021 - Internationaler Tag der Familie  
16.05.2021 - Tag der ungewollt Kindlosen  
17.05.2021 - Internationaler Tag gegen Homophobie  
17.05.2021 - Welthypertonietag  
17.05.2021 - Tag der Dystonie  
19.05.2021 - Welt-CED-Tag  
28.05.2021 - Deutscher DKMS – Tag der Lebensspende  
30.05.2021 - Welt-MS-Tag  
31.05.2021 - Weltnichtrauchertag

---

## 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: Fabian Brüssow, Janne Rauhut, Beate Voigt, Hilde Rutsch

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)