



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

01 | 2021

GEMEINSCHAFTLICHE WOHNPROJEKTE ZUSAMMEN KAUFEN UND LEBEN

DANN WIR STIMMEN JETZT AB
VIRTUELLE MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN IN VEREINEN

GRÜBELN BIS DER ARZT KOMMT
RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL



2 INHALT

THEMENSPIEGEL

- 4** _ **GEMEINSCHAFTLICHE WOHNPROJEKTE**
Zusammen leben
- 6** Interview mit Waltraud Trukses vom
Gemeinschaftsprojekt Sonnenwald
- 8** Interview mit Sabine Gärtling
vom gemeinschaftlichen Bauprojekt
Olgäle2012
- 10** _ **VIRTUELLE MITGLIEDERVER-
SAMMLUNGEN IN VEREINEN**
Dann stimmen wir jetzt ab
- 12** _ **RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL**
Grübeln bis der Arzt kommt

AUS DER KISS STUTTGART

- 14** Corona-Update aus der
Selbsthilfekontaktstelle
- 15** Unser neuer Kollege
KISS-Telefonsprechstunde zur Benutzung
von Videokonferenzen
Podcast „WIR auf Sendung“ – jetzt online
anhören
- 16** Beratung per Video über RED connect
Jahresbericht 2020 erschienen
Selbsthilfewoche Stuttgart – Wer, wenn
nicht wir

AKTUELLES

- 18** Interview mit Irene Armbruster von der
Bürgerstiftung Stuttgart
- 19** Kurz berichtet

EINBLICK

- 20** ABAS – Stuttgarter Anlauf- und
Fachstelle bei Essstörungen
- 21** Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 22** Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

- 23** Tipps für die Gruppenarbeit: Umgang mit
persönlichen Daten
- 24** Seminare und Infoveranstaltungen
- 26** Kreuzworträtsel
- 27** Bildnachweise
Zitat
Wir gratulieren
Sprechzeiten
Impressum



4 WOHNPROJEKTE

- Gemeinschaftliche Wohnprojekte können nicht nur eine praktische Antwort auf einen immer angespannteren Immobilienmarkt, sondern auch ein alternativer Lebensentwurf sein. ■



12 GEDANKENKARUSSELL

- Wenn die Gedanken sich immerfort im Kreis drehen, kann das Grübeln zur Qual werden. Wir stellen Strategien vor, um diesen Kreislauf zu durchbrechen. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ „schaffe, schaffe, Häusle baue“ – für den Großteil der Bevölkerung hat diese Redewendung angesichts der durch die Decke gegangenen Immobilienpreise ihre Bedeutung verloren, vor allem in Ballungsgebieten wie dem Großraum Stuttgart. Doch wenn Menschen sich zusammentun, kann der Traum vom eigenen Zuhause trotzdem noch Wirklichkeit werden, wenn auch auf eine andere, alternative und urtümlich soziale Weise. Finden Sie ab Seite 4 heraus, was gemeinschaftliche Wohnformen sind, und erfahren Sie in unseren Interviews mit Bewohnerinnen zweier solcher Projekte, wie spannend ein gemeinschaftlicher Lebensentwurf in der Praxis aussieht.

Viele Selbsthilfeszusammenschlüsse stehen als Vereine in der Pflicht, regelmäßige Mitgliederversammlungen einzuberufen. Die können inzwischen auch online durchgeführt werden – ab Seite 10 liefern wir eine Anleitung dafür. Unser dritter Themenschwerpunkt dreht sich um Strategien, wie es Menschen mit Hang zum Grübeln gelingen kann, aus dem mühseligen Gedankenkarussell auszubrechen (S. 12).

Selbsthilfe und Corona: was gibt's Neues aus der KISS? Für die Zeit, in der die Gruppentreffen langsam wieder „hochgefahren“ werden, haben wir Raumluftfilter und Technik für Hybridtreffen angeschafft. Aktuell bieten wir Videoberatung für Selbsthilfeinteressierte und eine EDV-Hotline für Gruppen bei Fragen zu Videokonferenzen an. Lernen Sie unseren neuen Kollegen Fabian Brüssow kennen und hören Sie mal rein in den KISS-Podcast „WIR auf Sendung“.

Die Vorbereitungen für unser diesjähriges Veranstaltungshighlight sind in vollem Gange. Ab Seite 16 zeigen wir Ihnen eine Vorschau auf die im November stattfindende Selbsthilfeweche Stuttgart, die als digitale Messe mit einer virtuellen Rundgangs-Funktion neue Akzente in der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe setzt.

Erfahren Sie mehr über die Bürgerstiftung Stuttgart in unserem Interview mit Geschäftsführerin Irene Armbruster. Die Mitarbeiterinnen von ABAS, der Stuttgarter Fachstelle für Essstörungen, stellen ihre Arbeit vor. Wie gewohnt finden Sie im Heft eine Übersicht über die aktuellen Selbsthilfegruppen-Gründungen, Tipps für die Gruppenarbeit, eine Terminvorschau und vieles mehr. Viel Freude beim Lesen und bis bald! ■



10

MITGLIEDERVERSAMMLUNG ONLINE

■ Vereine müssen regelmäßig Mitgliederversammlungen durchführen. Pandemiebedingt ist das auch online möglich und wir zeigen Ihnen, wie das geht. ■

Zusammen leben

Gemeinschaftliche Wohnprojekte

Das Interesse an alternativen Wohnformen wie gemeinschaftlichen Wohnprojekten steigt seit Anfang der 1980er Jahre. Diese Entwicklung ist mit dem Wandel der Gesellschaft zu erklären: den differenzierten Lebensbiografien und Lebensentwürfen, der Abnahme der Mehrkinderfamilien, der zunehmenden Individualisierung, dem ansteigenden Bildungsniveau, dem Wandel der Geschlechterrollen, der Knappheit von bezahlbarem Wohnraum.

Im Vergleich zu anderen Wohnformen (Eigenheimen, Mietwohnungen etc.) ist die Anzahl der gemeinschaftlich orientierten Wohnprojekte in Deutschland noch quantitativ gering, doch in den vergangenen Jahren ist diese Wohnform für einen wachsenden Personenkreis attraktiver geworden. Dies ist auch anhand der Vielfalt an Internetseiten und Fachpublikationen erkennbar, die es inzwischen zu diesem Thema gibt.

Oft wird der Begriff der gemeinschaftlichen Wohnprojekte immer noch missverstanden und mit Wohngemeinschaften gleichgesetzt. Doch was sind die charakteristischen Merkmale von Wohnprojekten? Auf der Seite der Weimarer Beratungsagentur für gemeinschaftliches Wohnen und Arbeiten www.wohnprojektor.de werden diese wie folgt beschrieben.

Was sind Wohnprojekte?

Wohnprojekte sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die bewusst bestimmte Bereiche ihres Lebens miteinander teilen wollen. Am häufigsten sind Projekte, in denen jede Partei ihre eigene Wohnung bezieht und diverse Gemeinschaftsräume gemeinsam genutzt werden. Typische Merkmale sind:

■ **Interne Belegung**

Im Gegensatz zu einer anonymen Nachbarschaft, die sich zufällig bildet, nehmen die Mitglieder von Wohnprojekten aktiv Einfluss auf die Zusammensetzung der Gruppe. Sie bestimmen selbst, mit wem sie Tür an Tür wohnen wollen.

■ **Partizipation**

Die zukünftigen Bewohner*innen beteiligen sich aktiv an der Projektentwicklung und baulichen Umsetzung. Sie treffen ihre Entscheidungen basisdemokratisch. So entsteht Wohnraum, der dem tatsächlichen Bedarf entspricht.

■ **Gemeinschaftsflächen**

Zur Grundausstattung von Wohnprojekten gehören zusätzliche Gemeinschaftsräume neben den einzelnen Wohneinheiten. Freiflächen werden in der Regel nicht parzelliert, sondern als Gemeinschaftsgarten angelegt.

■ **Individuelles Konzept**

Art und Umfang des Zusammenlebens organisieren die Bewohner*innen selbst. Sie verständigen sich über verbindliche Regeln des Miteinanders und halten diese in einer Satzung o. ä. vertraglich fest.

■ **Selbstverwaltung**

Bewohner*innen von Wohnprojekten verwalten ihr Haus selbst, pflegen das Grundstück und regeln den Nachzug intern. Das dient der Selbstbestimmung und spart außerdem Nebenkosten.

■ **Solidarität**

Zum Selbstverständnis vieler Gruppen gehört ein besonderes Maß an gegenseitiger Unterstützung im Alltag, das über die Verbindlichkeiten einer losen Nachbarschaft hinausgeht.

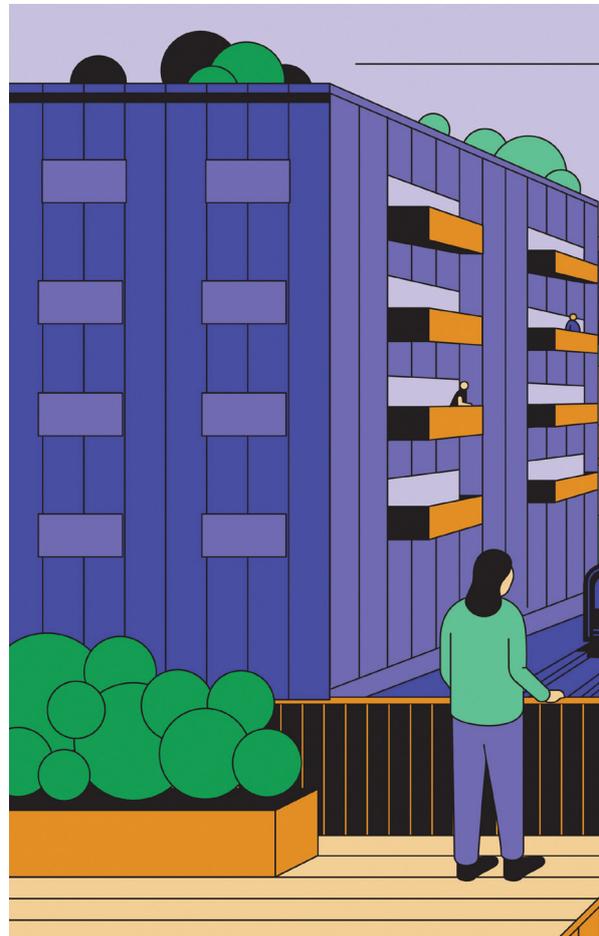
■ **Öffentliches Engagement**

Viele Wohnprojekte suchen Kontakt zur Nachbarschaft im Quartier, organisieren öffentliche Veranstaltungen oder vernetzen sich aktiv mit anderen Wohnprojekten.

■ **Langfristigkeit**

Die Bewohner*innen sind grundsätzlich an einer dauerhaft gemeinschaftlichen Nutzung ihrer Immobilie interessiert, die über den Planungshorizont der Gründergeneration hinausgeht. Sie wählen ihr Rechtsmodell entsprechend aus.

Welche Vorteile bieten Wohnprojekte?



Die Bewohner*innen eines Wohnprojektes genießen viele Vorteile:

■ **Leben in Gemeinschaft**

Die ideellen Vorteile sind ein selbstbestimmtes Leben in frei gewählter Gemeinschaft, mehr Einfluss auf die Gestaltung des Wohnumfeldes sowie ein erleichterter Aufbau von Selbsthilfe-Netzwerken. Gerade angesichts des demographischen

Wandels und der negativen Folgen der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft sind Wohnprojekte zukunftsfähig und liegen im Trend.

■ Gestaltungsfreiheit

Indem sich Menschen in Baugemeinschaften zusammenschließen, tragen sie selbst die Verantwortung für Neubau oder Sanierung ihrer Wunschimmobilie, haben aber auch größtmögliche Freiheiten bei deren Gestaltung. Dank erprobter Rechtsmodelle, wie WEG, GbR, Verein,

■ Alternative zur Eigentumswohnung

Jene Wohnprojekte im kollektiven Eigentum (Verein, Genossenschaft, GmbH) bieten auch Bauherren mit kleinem Geldbeutel die Möglichkeit, das eigene Wohnumfeld selbst zu gestalten und die neue Nachbarschaft aktiv mit aufzubauen.

■ Bezahlbarer Wohnraum

Da viele Wohnprojekte einen Wiederverkauf Ihrer Immobilie oder etwaige Renditeerwartungen von vornherein ausschließen, schaffen sie bezahlbaren Wohnraum für

■ Ältere Menschen

wollen zum Beispiel möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen und dabei frei entscheiden, in welchem Umfeld und mit welchen Menschen sie zusammen alt werden wollen.

■ Alleinerziehenden und Familien

bieten Wohnprojekte die Möglichkeit, die Kinder unter Gleichaltrigen aufwachsen zu sehen und bei der Kinderbetreuung zusammenzuarbeiten.

■ Freiberufler und Selbstständige

schätzen es, mit Berufskolleg*innen direkt am Wohnort auch arbeiten zu können und wünschen sich ein Wohnprojekt mit integriertem Atelier oder Gemeinschaftsbüro.

■ Studierende und Auszubildende

gründen ein Mietwohnprojekt, um langfristig kollektiven Wohnraum zu schaffen oder in der Gruppe kulturell aktiv zu werden.

■ Mehrere Generationen

ziehen gemeinsam in ein Haus, weil sie den Austausch und die gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt neu beleben wollen.



Genossenschaft oder GmbH, lassen sich die persönlichen Haftungsrisiken eingrenzen.

■ Kosten sparen

Die Baukosten fallen bei Wohnprojekten in der Regel geringer aus, da einerseits, im Gegensatz zu konventionellen Bauträgern, keine Gewinnmarge anfällt und andererseits die Bewohner viele Möglichkeiten zur Eigenleistung haben.

sich und alle folgenden Generationen.

Wer zieht in ein Wohnprojekt?

Ein Leben in einem Wohnprojekt kann für Menschen in verschiedenen Lebensphasen aus ganz unterschiedlichen Gründen attraktiv sein. Mögliche Motivationen sind:

Unsere ehemalige Mitarbeiterin Sabine Gärtling und unsere Aufsichtsratsvorsitzende Waltraud Trukses wohnen beide in gemeinschaftlichen Wohnprojekten. In den nachfolgenden Interviews erzählen sie, was sie dazu bewogen hat, mit anderen Menschen ein Wohnprojekt zu realisieren. *hr*

Sie überlegen, zusammen mit anderen ein gemeinschaftliches Wohnprojekt auf die Beine zu stellen? Sie suchen noch Mitstreiter*innen? Sie suchen einen Ort für regelmäßige Planungstreffen? KISS Stuttgart unterstützt solche selbstorganisierten Initiativen und steht Ihnen bei der Gründung zur Seite. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter Tel. 0711 6406117 oder per Mail an info@kiss-stuttgart.de

Interview mit Waltraud Trukses vom Gemeinschaftsprojekt Sonnenwald



Im März 2019 wurde im Kreis Freudenstadt in einer ehemaligen Einrichtung für Menschen mit Behinderung eine Lebens- und Arbeitsgemeinschaft für mehr als 50 Erwachsene plus Kinder ins Leben gerufen und dabei das gesamte Gelände umfunktioniert.

Auch Waltraud Trukses aus dem KISS-Aufsichtsrat ist von Stuttgart in das Gemeinschaftsprojekt im Schwarzwald gezogen, das sie mitgegründet hat, und beantwortet unsere Fragen zum Thema.

Wie heißt euer Wohnprojekt?

Gemeinschaft Sonnenwald Schernbach eG.

Was hat dich bewogen in dieses Wohnprojekt zu ziehen? Was war die Intention?

Ich wollte in einer anderen Lebensform und in einem Mehrgenerationenprojekt leben. Ein Projekt, in dem man gemeinsam lebt, arbeitet und sich selbst versorgt. Mit dem Projekt wollen wir der Isolierung, die wir sonst in der Gesellschaft erleben, politisch etwas entgegensetzen.

Wie ist das Projekt entstanden und organisiert?

Es gab ein Vorgängerprojekt, den Schönbühl im Remstal, auf das wir als Ursprungsgruppe gestoßen sind. Das sollte ein Gemeinschaftsprojekt werden, ist aber leider gescheitert, weil das Gebäude an einen Investor verkauft wurde. Wir haben als kleine Gruppe aus 12 Personen weitergesucht und uns wurde dann dieses Projekt hier angeboten. Das ist eine ehemalige Behinderteneinrichtung der BruderhausDiakonie Reutlingen mit insgesamt 5000 qm Wohnfläche und 3000 qm Nutzfläche mit Werkstatt und Turnhalle. Es hat außerdem einen landwirtschaftlichen Betrieb mit Betriebsgebäuden und 45 Hektar Acker, Grünland und Wald.

Die BruderhausDiakonie hat den Standort aufgegeben und ein Konzept entwickeln lassen, wie der Standort gut nachgenutzt werden kann. Professor Everts, der diese Studie gemacht hat, hat uns auf das Projekt aufmerksam gemacht, so sind wir im Sommer 2014 zu dem Ort gekommen. Ab Ostern 2015 haben wir die Planungsgemeinschaft Schernbach mit damals 14 Personen gegründet und ein Konzept für uns entwickelt, wie wir diesen Ort ökologisch beleben und gestalten wollen. Die BruderhausDiakonie wollte den Ort zum 1.1.2019 räumen. Bis zu diesem Zeitpunkt war der Standort aber vollständig bewohnt/genutzt, was ein großer Vorteil in Bezug auf den Zustand der Gebäude war. Nach zweijähriger Verhandlung mit der BruderhausDiakonie haben wir Dezember 2018 das Gelände gekauft. Seit März 2019 bewohnen wir nun den Standort.

Wie seid ihr organisiert?

Die rechtliche Struktur ist die einer Genossenschaft mit momentan 40 Genossenschaftsmitgliedern. Jedes Mitglied hat 30.000 Euro als Einlage einbezahlt. Mit diesem Geld sowie einem Kredit wurde das Gelände gekauft. Auch unsere Betriebe, z. B.

der landwirtschaftliche Betrieb, sind als Genossenschaft organisiert. Unser Ziel ist, dass möglichst viele Menschen, die hier wohnen, auch hier arbeiten und ihr Geld verdienen können. Aktuell sind 12 Personen mit unterschiedlichem Umfang angestellt. Ein Großteil der anfallenden Arbeit wird aber ehrenamtlich gemacht.

Wie viele Menschen seid ihr im Moment?

Im Moment leben 50 Erwachsene und 8 Kinder fest auf dem Gelände. Zusätzlich arbeiten ca. 5-10 Personen in der Landwirtschaft oder wirken in der Küche oder Hausunterhaltung mit, z. B. indem sie eine Auszeit hier verbringen. Es leben immer um die 65 Personen auf dem Gelände.

Wie viele Menschen könnten denn bei maximal bei euch leben?

Momentan haben wir nicht mehr viel Platz. Es gibt noch einzelne Zimmer, aber keine größeren Wohnräume mehr. Das Haus in dem ich lebe, hat z. B. noch Erweiterungsmöglichkeiten im Dachgeschoss. Diese werden wir in den nächsten Jahren sicher in Angriff nehmen. Im Moment hat aber die energetische Sanierung z. B. der Einbau einer großen Photovoltaikanlage den Vorrang. Außerdem gibt es auch Menschen, die mobil wohnen wollen. Dies sind alles Vorhaben für die nächsten Jahre.

Gibt es Vorgaben wenn man bei euch einziehen will?

Ja, dazu gibt es mittlerweile ein sehr ausgefeiltes Aufnahmeverfahren. Um in die Genossenschaft aufgenommen zu werden, müssen die Bewerber*innen einen Antrag stellen. Die Bewerber*innen wohnen dann bis zu einem Jahr mit in der Gemeinschaft und in der Zeit können dann beide Seiten prüfen, ob das Zusam-

menleben passt. Erst dann wird über die Aufnahme in die Genossenschaft entschieden. Aktuell gibt es noch einen Zwischenstatus, in dem zwei Familien 3-5 Monate hier mit uns leben und danach entscheiden, ob sie sich bewerben wollen. Durch die Corona-Situation ist es nicht möglich uns durch Veranstaltungen kennenzulernen, deswegen gibt es im Moment diese Option.

Du hast erzählt, wie lang es von der Idee bis zum Einzug gedauert hat. Was hast du damals als schwerstes Hindernis empfunden?

Wir hatten das große Glück, dass wir sehr willkommen waren. Die BruderhausDiakonie und die Gemeinde Sonnenwald waren sehr glücklich über unsere Idee, da wir die einzigen waren, die diesen Standort bewirtschaften, bewohnen und beleben wollten. Die Gemeinde hatte großes Interesse, wie es sich hier weiterentwickelt. Am Anfang gab es im Dorf Vorbehalte, jedoch weniger gegen uns, sondern eher was allgemein aus dem Gelände wird. Das hat uns einige Gespräche gekostet um einen anderen Status zu bekommen. Mittlerweile sind wir hier im Ort aber anerkannt und die meisten Menschen sind froh, dass wir da sind.

Was hat sich in deinem Leben nach eineinhalb Jahren Wohnen im Projekt verändert?

Ich konnte mir vorher überhaupt nicht vorstellen auf dem platten Land zu wohnen. Der Ort Schernbach hat mit uns gemeinsam circa 130 Einwohner*innen und keinerlei Infrastruktur. Es gibt keinen Laden und nur 2-3 Busse am Tag. Man ist auf das Auto angewiesen, auch das konnte ich mir erstmal nicht vorstellen. Nachdem ich hier nun fast 2 Jahre wohne, habe ich jedoch festgestellt, dass ich die Stadt nicht vermisse. Ich vermisse es überhaupt nicht rauszugehen. Da wir uns gemeinsam versorgen und

kochen, beziehen wir vieles über Großhändler und ich muss nicht mehr einkaufen. Die einzige Aufgabe, die ich im hauswirtschaftlichen Bereich habe, ist der Spüldienst, den ich ca. ein bis zweimal die Woche machen muss.

Ihr lebt eng zusammen, wie laufen bei euch Entscheidungsprozesse ab und wie kann man sich das Leben bei euch vorstellen?

Wir hatten von Anfang an sehr basisdemokratische Entscheidungsstrukturen. Alles ist gemeinschaftlich entschieden worden. Das ging mit 14 Personen am Anfang sehr gut. Jetzt haben wir festgestellt, dass wir natürlich eine andere Organisationsstruktur brauchen, auch weil z. B. unser Landwirtschaftsbetrieb einen Umsatz von über 200.000 Euro generiert. Wir haben jetzt eine Organisationsstruktur, in der wir Entscheidungsbefugnisse delegieren und immer wieder zum Ganzen zusammenführen. Das Plenum ist dabei immer noch das oberste Entscheidungsgremium und soll nur noch die wegweisenden Entscheidungen treffen. Alle kleineren Entscheidungen sollen in den Arbeitsgemeinschaften oder in den Betrieben

getroffen werden. Einmal im Jahr wird ein großer Budgetplan verabschiedet, wo alle Gruppierungen ihre Zahlen einbringen und wir dann schauen, wie wir das finanzieren können.

Neben unserer Ursprungsgruppe Gemeinschaft Sonnenwald ist noch eine Gruppe junger Menschen zu uns gestoßen, die Akademie für angewandtes gutes Leben, die einen Platz gesucht haben um ihre Träume zu verwirklichen. Diese Menschen haben auch neue Ideen eingebracht. Eine davon ist, dass wir nicht das bezahlen, was wir bewohnen oder essen, sondern was wir bezahlen können. Wir rechnen also aus was wir fürs Jahr brauchen und schauen dann auf welche Bereiche das umgelegt wird. Z. B. können wir uns seit 2019 mit dem Gemüseanbau zu 100% versorgen und sogar noch nach außen verkaufen. Von Anfang geschah dies im Rahmen einer solidarischen Landwirtschaft, d. h. wir berechnen nicht den Preis der Karotte, sondern was es braucht um diese Karotte anbauen zu können. Somit wissen wir, was uns das Gemüse kostet und daraus gibt es einen Richtwert pro Person. In sogenannten „Biet-Runden“ sagt



Gemeinschaft Sonnenwald / Akademie für angewandtes gutes Leben

jede/r, was er/sie bezahlen will und wir schauen ob das benötigte Geld zusammenkommt. Beim Wohnen und bei der Gemeinschaftsverpflegung regeln wir es genauso. Wir kaufen gemeinsam ein, entscheiden was und wie viel und welchen Luxus wir uns erlauben. Das ist hochspannend.

Aktuell entsteht zudem ein Zukunftsprojekt in Bezug auf Agroforstwirtschaft. Wir versuchen, die Landwirtschaft so zu entwickeln, dass sich die Bodenfruchtbarkeit verändert und durch diese Agroforstsysteme Diversifikation deutlicher wird. Wir bauen gleichzeitig einen Bildungsbetrieb auf, dieser liegt durch Corona zwar schon ein Jahr auf Eis, aber wir haben die Räumlichkeiten dazu.

Wie tragt ihr Konflikte aus, wenn es welche gibt?

Wenn es Konflikte zwischen einzelnen Personen gibt, sollen diese erst einmal miteinander geklärt werden.

Bei Bedarf kann eine dritte Person begleiten. Größere Konflikte werden teilweise auch in der Großgruppe ausgetragen. Gemeinschaftsbildung und unsere eigene persönliche Weiterbildung halten wir für so notwendig, dass wir im Jahr mindestens 3 Wochenenden dafür nutzen, häufig mit externer Begleitung. An diesen Wochenenden werden Themen angesprochen und geklärt. Einmal im Monat trifft sich auch unser Plenum. Neben einem Beschlussplenum gibt es auch einen sogenannten Prozesstag, bei dem Fragen des sozialen Zusammenlebens geklärt werden oder wir uns mit verschiedenen Methoden beschäftigen, z. B. transparenter Kommunikation oder gewaltfreier Kommunikation.

Was wünschst du dir in Zukunft für das Projekt und für dich?

Ich wünsche mir, dass ich in Zukunft weniger arbeite, weniger Verantwortung tragen muss und ich mehr Zeit habe mit den Kindern zu spielen, was

mir sehr viel Freude macht. Aber das wird sich, glaube ich, in den nächsten 2-3 Jahren entwickeln.

Dem Projekt wünsche ich, dass es weiterhin auf stabilen Füßen steht. Und dass wir es schaffen, alles was in den nächsten Jahren ansteht zu bewältigen. Gerade durch diese großen Gebäude haben wir immense langfristige Investitionen zu tätigen. Ich wünsche mir, dass wir nicht zu viele Projekte gleichzeitig angehen und ein bisschen mehr in eine Langsamkeit kommen, denn häufig sind wir am oder über unserem Limit. Das ist aber auch dem geschuldet, dass es erst ein recht neues Projekt ist.

Danke für das Gespräch und den Einblick in diesen innovativen Lebensentwurf!

Infos und Kontakt

www.gemeinschaft-sonnenwald.de

Interview mit Sabine Gärtling vom gemeinschaftlichen Bauprojekt Olgäle 2012



Im Herbst 2007 hatte sich die Projektgruppe Olgäle2012 e. V. auf den Weg gemacht: Vor dem Hintergrund der absehbaren sozialen Entwicklungen (zunehmende Zahl betagter Men-

schen, Zerfall der traditionellen Familienstrukturen und nachbarschaftlicher Netze) ergab sich im Stuttgarter Westen mit der Verlagerung des Olgahospitals die einmalige städtebauliche

Chance, ein lebendiges Wohn-Quartier der Zukunft zu schaffen. Daran wirkte die Projektgruppe Olgäle2012 e. V. mit. Getragen wird die Projektgruppe von Bürger*innen, die die lebens- und nachahmungswerten Züge des Stadtteils in dem neuen Quartier wiederfinden und die Nachteile durch einen nachhaltigen Planungs- und Beteiligungsprozess vermeiden wollen.

Was hat dich bewogen, in genau dieses Wohnprojekt zu ziehen?

Da kamen zwei Gründe zusammen. In „meinem“ Stadtviertel hat sich eine Bürgerinitiative (BI) gegründet, um bei der Bebauung eines freiwerdenden Areals mitzumischen, das hat mich sehr interessiert. Zum anderen habe ich bei meiner Mutter miterlebt, wie wichtig eine funktionierende Nachbarschaft im



Ansicht des Geländes aus der Luft (Bild: Stadtwerke Stuttgart)

Alter ist. Das wollte ich mir auch ermöglichen. Als sich dann innerhalb der Projektgruppe Baugruppen bildeten, habe ich mich einer angeschlossen.

Wie ist das Projekt entstanden und wie ist es organisiert? Gab es für den Einzug Vorgaben?

Die BI gründete sich 2007, sie hat sich erfolgreich dafür eingesetzt, dass auf dem ehemaligen Areal des „Olgäle“-Kinderkrankenhauses Plätze für selbstorganisierte Baugruppen vorgesehen wurden. 2015 wurden 7 Grundstücke an Baugemeinschaften vergeben. Diese mussten sich mit Konzepten bewerben, die nicht nur Wohnraum vorsahen, sondern auch einen Mehrwert für die Gemeinschaft und das Areal. Die Ausschreibung war sehr umfangreich, z. B. musste auch ein Anteil an förderfähigem Wohnraum erfüllt werden. Dafür bekamen die Baugruppen die Grundstücke zum Festpreis. Die Wohnungen sind meist Eigentumswohnungen, die mindestens 10 Jahre lang selbst bewohnt werden müssen.

Wie lange dauerte es von der Gründung bis zum Einzug? Was waren in dieser Zeit die größten Hindernisse?

Eingezogen bin ich schließlich im August 2019, geplant war mal 2012. Das lag nicht nur daran, dass das Olgäle erst später umziehen konnte

und der Abriss schwieriger war als geplant, sondern auch daran, dass das Bauvorhaben außerordentlich komplex war und die Stadt Stuttgart sehr wenig Erfahrung mit Baugemeinschaften hatte. Die Baugruppen belegen ja nur etwa ein Viertel des Areals, auch Investoren, das Siedlungswerk und die Stuttgarter Wohnungsbau-gesellschaft sind beteiligt. Diese alle mussten sich über viele Probleme verständigen und mussten koordiniert werden. Was allein die Notare verdient haben bei all den Verträgen, die notwendig waren. Ich bin ja nicht nur Mitglied der Baugemeinschaft GoWest für unser Haus, sondern auch der Baugemeinschaft Tiefgarage für die 6 Häuser um unseren gemeinsamen Innenhof und der Bruchteilsgemeinschaft Spielplatz und Durchwegung für das ganze Areal – lauter Abstimmungsprozesse!

Ihr wohnt jetzt seit geraumer Zeit in dem Projekt. Was hat sich in eurem Leben dadurch geändert?

Seit August 2019 wohne ich jetzt hier und genieße es sehr. Ich hatte vorher auch eine nette Wohnung, aber kaum Kontakt zu den anderen Hausbewohner*innen. Mit den jetzigen Mitbewohner*innen habe ich mich jahrelang auseinandergesetzt, wir haben Kompromisse und

Lösungen gemeinsam gefunden, wir kennen uns ziemlich gut. Wenn ich Hilfe brauche, bekomme ich sie problemlos und ich kann selbst beitragen zum Miteinander. Meine Wohnung ist lichtdurchflutet und ich kann wunderbare Himmel beobachten.

Wie laufen bei euch Entscheidungsprozesse ab und wie werden Konflikte ausgetragen?

Anfangs hatten wir Einstimmigkeit bei Entscheidungen vereinbart, irgendwann ging das nicht mehr, und wir haben Mehrheitsentscheidungen getroffen. Bisher ist es aber immer gelungen, dass alle mit den Kompromissen und den Entscheidungen gut leben können. Ich bin ganz stolz auf die kreativen Lösungen, die wir z. B. für die Kehrwoche gefunden haben.

Was wünschst du dir und eurem Haus für die Zukunft?

Durch die Pandemie gibt es zur Zeit wenig gemeinsame Aktionen im Haus, aber das kommt hoffentlich wieder. Rund um unseren Innenhof klappt das Miteinander prima, viele kennen sich schon aus der BI und es gab einige schöne coronakonforme Events. Ich wünsche mir mehr Miteinander mit den Bewohner*innen der Häuser außerhalb unseres Hofes, zu denen gibt's bisher noch wenig Kontakt. Im Moment werden noch die grünen Ränder des Areals erstellt, im Sommer machen – wenn Corona es zulässt – dann die Restaurants und Cafés auf und unser Familien- und Nachbarschaftszentrum wird dann hoffentlich mit reger Beteiligung der Bewohner*innen betrieben als Begegnungszentrum für das ganze Areal. Darauf freue ich mich.

Danke für diesen informativen Einblick hinter Kulissen!

Infos und Kontakt

www.olgaele2012.de

Dann stimmen wir jetzt ab

Virtuelle Mitgliederversammlungen in Vereinen

Die Pandemie stellt viele Organisationen der Selbsthilfe vor ganz neue Herausforderungen. Eine davon ist die Durchführung formaler Veranstaltungen wie der Mitgliederversammlung in Vereinen. Viele Organisationen mussten längst Neuwahlen durchgeführt oder wichtige Entscheidungen auf den Weg gebracht haben. Gesundheitsrisiken und eine Vielzahl von Beschränkungen lassen jedoch die klassische Mitgliederversammlung in der bisherigen Form nicht mehr zu, und es sieht nicht danach aus, als würde sich daran kurzfristig etwas ändern.

Mit dem Gesetz zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie hat der Gesetzgeber schon frühzeitig – nämlich unmittelbar nach Ausbruch der Pandemie im März letzten Jahres – reagiert und unter anderem festgelegt, dass Vereine ihre Mitgliederversammlungen und hierbei anfallende Abstimmungen und Wahlen auch „im Wege der elektronischen Kommunikation“, also z. B. per Online-Konferenztool, durchführen können. Die Entscheidung hierüber liegt beim Vorstand. Diese Regelung gilt noch bis zum 31.12.2021, bis zu diesem Stichtag ist es also nicht erforderlich, dass die Vereinssatzung eine entsprechende Regelung enthält.

Die Durchführung einer virtuellen Mitgliederversammlung ist einfacher und klappt besser, als es sich viele auf den ersten Blick vorstellen können. Und in der neuen Technik stecken auch jede Menge neue Chancen. Zum Beispiel lassen sich Risikogruppen oder Menschen, die vielleicht nicht so mobil sind, möglicherweise viel besser einbinden, als dies bei einer Präsenzversammlung der Fall wäre. Tatsächlich lässt sich häufig beobachten, dass bei Online-Versammlungen sogar mehr – und zum Teil auch andere – Mitglieder teilnehmen als früher. Viele

haben sich inzwischen – nach einem Jahr der Pandemie – mit den Möglichkeiten der Online-Kommunikation auseinandergesetzt und sind digital fit geworden. Wenn die tägliche Kommunikation mit Familie und Freund*innen online stattfindet, ist der Sprung zur Online-Versammlung nicht mehr sehr groß. Genau aus diesem Grund ist auch anzunehmen, dass sich sogenannte hybride Versammlungen, also Veranstaltungen, an denen ein Teil der Mitglieder in Präsenzform und der andere Teil gleichzeitig online teilnimmt, immer mehr durchsetzen werden.

Beschließt der Vorstand, eine Mitgliederversammlung online durchzuführen, haben Mitglieder, die nicht über die technischen Voraussetzungen zur Teilnahme verfügen, formal gesehen Pech gehabt. Bei einer Präsenzversammlung hätten sie ja auch keinen Anspruch darauf, mit dem Taxi abgeholt zu werden, nur weil zu der Zeit kein Bus mehr fährt. Trotzdem macht es natürlich für jeden Vorstand viel Sinn, darüber nachzudenken, wie er seine Mitglieder in diese – für viele neue – Form des Austauschs auch optimal einbinden kann.

Eine gute Vorbereitung und sorgfältige Auseinandersetzung mit dem Online-Thema ist Pflicht. Zunächst gilt es die Frage zu beantworten, welches Online-Konferenztool genutzt werden soll und warum. Dazu sollte der Verein seine Anforderungen an das Tool definieren, insbesondere:

■ Wie viele Personen werden voraussichtlich teilnehmen?



Um die Teilnehmeranzahl einschätzen zu können, macht es durchaus Sinn, um Anmeldung zu bitten. Trotzdem darf es – genau, wie bei einer Präsenzversammlung – nicht passieren, dass ein teilnahmeberechtigtes Mitglied nicht teilnehmen kann, weil der Raum voll ist. Die richtige Dimensionierung des virtuellen Raums ist daher essentiell.

■ Welche Funktionalitäten werden benötigt?

Praktisch alle Tools bieten die für Versammlungen wichtigen Optionen, Ton und Video zu übertragen, den eigenen Bildschirm zu teilen sowie Nachrichten im Chat auszutauschen. Andere Funktionen wie das Heben der virtuellen Hand (z. B. für Wortmeldungen), Umfragen oder Gruppenarbeitsräume (Breakout Rooms) sind nicht bei allen Anbietern verfügbar, werden aber vielleicht auch nicht benötigt.

Für welches Konferenztool Sie sich auch entscheiden: für Ihre Hauptversammlung sollten Sie niemals eine kostenlose Testversion nutzen! Kostenlose Versionen haben praktisch immer irgendwelche Einschränkungen, welche Ihnen dann genau bei Ihrer wichtigsten Veranstaltung auf die Füße fallen könnten. Bei sogenannter Open Source-Software wie Jitsi oder BigBlueButton liegt die Sache etwas

anders, aber auch hier sind öffentliche Server, welche vom Anbieter in erster Linie zu Testzwecken eingerichtet werden, keine gute Idee.

Die Grundeinstellungen jedes Programms müssen stets an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Welche Rechte sollen Teilnehmende und Helfer*innen erhalten? Sollen sie z. B. selbst ihre Kameras und Mikrofone an- und ausschalten dürfen? Dürfen Nachrichten im Chat an andere Teilnehmer*innen geschickt werden oder nur an die Versammlungsleitung?

Vor der Versammlung sollten Übungstermine angeboten werden, an denen sowohl die Akteure der Veranstaltung (z. B. der Vorstand) als auch die Teilnehmenden die verwendeten Tools kennenlernen und ihre eigene Technik ausprobieren können. Trotzdem empfiehlt es sich, am Versammlungstag die Türen zur Veranstaltung frühzeitig zu öffnen, damit auch technisch weniger erfahrene Teilnehmer*innen genug Zeit haben, sich bis zum offiziellen Beginn mit den Gegebenheiten vertraut zu machen.

Die Versammlungsleitung selbst funktioniert online fast wie im richtigen Leben – nur anders. In aller Regel benötigen Sie online mehrere helfende Hände, da mangels Routine die Übersicht schnell verloren gehen kann. Hierfür können Sie Rollen an Dritte vergeben, z. B.:

■ **Empfang und Einlasskontrolle.**

Bereits beim Empfang – möglichst in einem virtuellen Warteraum – sollte die Identität der Teilnehmenden überprüft und dokumentiert werden.

■ **Technischer Support.**

Vor und während der Versammlung sollte stets eine Ansprechperson – auch telefonisch – verfügbar sein, um Teilnehmende bei technischen Fragen und Problemen zu unterstützen.

■ **Community Management.**

Jemand sollte Fragen und Wortmeldungen im Blick behalten, eine entsprechende Rednerliste führen und ggf. die Teilnehmenden freischalten, wenn sie an der Reihe sind. Wortmeldungen können sowohl per Handhebe-Funktion als auch über den Chat erfolgen.

Eine besondere Rolle spielt das Thema Abstimmungen und Wahlen bei virtuellen Versammlungen. Hierbei gilt es, einiges zu beachten. Insbesondere sollten Sie sicherstellen, dass jeder, der abstimmt, auch dazu berechtigt ist. Online-Wahlen dürfen nicht manipulierbar sein, und bei geheimen Wahlen darf das Abstimmverhalten für niemand – also auch nicht für den Administrator – nachvollziehbar sein.

Kleinere Organisationen führen ihre Online-Wahlen häufig genauso wie bei Präsenzveranstaltungen durch: per Handheben. Kamera an und Hände hoch funktioniert allerdings dann nicht, wenn es entweder zu viele Teilnehmer*innen sind oder wenn einige schlicht nicht über Kameras verfügen. Hier kommt wieder die virtuelle Hand ins Spiel, aber denken Sie daran: die Versammlungs- bzw. Wahlleitung muss zu jeder Zeit sicherstellen, dass auch die richtige, nämlich abstimmungsberechtigte, Person hinter dem Bildschirm sitzt.

Komplizierter wird die Angelegenheit, wenn geheime Wahlen anstehen. Hierfür müssen in aller Regel externe Plattformen bzw. Programme genutzt werden, was dann auch schnell ins Geld gehen kann. Um auch hier für maximale Sicherheit zu sorgen, sollte das genutzte Programm zum einen in der Lage sein, individuelle Zugänge inklusive Passwörter für jeden Teilnehmenden zu erzeugen. Zum anderen muss bei einer geheimen Wahl das System selbst eine Trennung von Teilnehmerdaten und Abstimmverhalten vornehmen. Es kann also lediglich nachvollzogen werden, wer abge-

stimmt hat, aber nicht, wie diese Person abgestimmt hat.

Eine weitere Möglichkeit ist es, ganz auf Online-Abstimmungen zu verzichten und stattdessen Beschlüsse im sog. Umlaufverfahren durchzuführen. Auch hierfür bietet das COVID-19 Gesetz die Grundlage, diese Option soll jedoch hier aus Platzgründen nicht weiter vertieft werden.

Fazit: Virtuelle Mitgliederversammlungen sind nicht trivial, aber spannend – und sie machen Spaß. Außerdem bieten sie gerade in Zeiten der Pandemie vielen Menschen eine Möglichkeit zur aktiven Teilhabe. Insofern werden sie vermutlich auch zukünftig eine immer größere Rolle in der Selbsthilfe spielen.



Michael Blatz ist freier Unternehmens- & Vereinsberater, Trainer und Coach. Mit seiner langjährigen Führungs- und Management-Erfahrung unterstützt er Non-Profit Organisationen jeder Größenordnung in Strategie- und Organisationsfragen sowie bei der internen und externen Kommunikation.

Denken Sie darüber nach, Ihre Mitgliederversammlung online durchzuführen und benötigen Unterstützung? Dann nehmen Sie doch einfach einmal unverbindlich Kontakt mit dem Autor auf!

Infos und Kontakt

www.michael-blatz.de

Grübeln bis der Arzt kommt

Raus aus dem Gedankenkarussell

Grübeln kennen wir alle – die Gedanken kreisen um ein immergleiches Thema und der Geist kommt einfach nicht zur Ruhe. Gründe für dieses sich oft wild drehende Gedankenkarussell gibt es viele: eine unglückliche Liebe, Beziehungsprobleme, Probleme auf der Arbeit, Lebenskrisen, Selbstzweifel und so weiter. Meistens kommen diese grübelnden Gedanken nachts und nicht selten werden Menschen durch das Nachdenken stundenlang wachgehalten, ohne dass es eine (Er-)Lösung gibt.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, hat in seinem Klinikalltag beobachtet, dass Männer genauso häufig grübeln wie Frauen – allerdings über andere Themen. Während Frauen sich eher fragen, was andere von ihnen denken, sich und ihr Leben mit anderen vergleichen oder sich Sorgen um ihre Lieben machen, sind Männer eher auf Themen wie Geld, Arbeit, Karriere oder sozialen Status fixiert.

Grübeln ist eine Suche ins Leere

Es ist völlig normal, Schwierigkeiten im Kopf durchzuspielen. In der Romantik wurde das Grübeln als Weg zum

„Kristallgrund der Seele“ gesehen. Grübeln war in dieser Zeit eine Denkweise, die versuchte den Dingen auf den Grund zu gehen. Problematisch wird dieses Nachdenken jedoch, wenn die Gedanken immer wieder um die gleichen Fragen kreisen, ohne dabei zu einer Lösung zu gelangen. In der Fachsprache wird diese Spielart des Grübelns auch „Rumination“ genannt. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet von der Wortherkunft „wiederkäuen“, also sich wiederholendes Denken.

Fast jede*r kennt brütende Gedanken und manche quälen sich mehr, andere weniger. Grübeln ist meist vergangenheitsgerichtet und eher abstrakter Natur, auch wenn es sich an einer konkreten Situation entzündet. Wenn es um die Zukunft geht, machen wir uns laut psychologischer Definition eher Sorgen. Beide werden in der Regel von negativen Emotionen begleitet. Grübeln geht eher mit depressiven und Sorgen eher mit angstvollen Gefühlen einher. Das Gedankenkarussell der Grübler*innen dreht sich oft um abstrakte, große Themen, bei denen die Wahrscheinlichkeit gering ist, dass durch das Grübeln eine Lösung gefun-

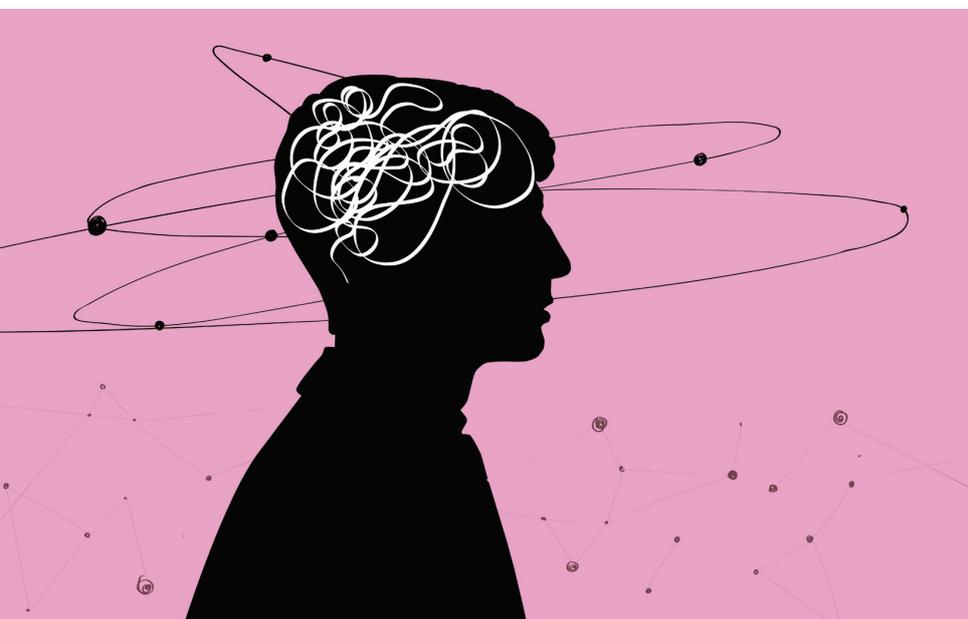
den wird: Also um Fragen wie z. B. Warum mag mich niemand? Was stimmt nicht mit mir?

Auch bedeutet Grübeln für den Körper Stress. Forscher*innen vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim haben herausgefunden, dass Menschen, die grübeln, eine höhere Kortisolausschüttung haben. Kortisol ist ein Hormon, das der Körper in Stresssituationen freisetzt. Demnach bedeutet Grübeln einen mentalen Stress für den Körper, der langfristig krank machen kann. Wenn man merkt, dass man zu sehr von den eigenen Gedanken eingenommen ist und eine Beeinträchtigung im Alltag spürt, dann ist es sinnvoll, sich Hilfe zu suchen.

Ständiges Nachdenken ist anstrengend

Ständiges Nachdenken löst keine Probleme und ist schädlich und anstrengend. Tobias Teismann, Leiter des Zentrums für Psychotherapie Bochum, ist überzeugt, dass Grübeln wie ein „Brandbeschleuniger“ auf negative Gefühle wirkt. Wer einmal in dieser Grübelfalle steckt, würde die negativen Erinnerungen verstärken und die Gedanken immer weiter aufschaukeln.

Menschen, die zu negativen Denkspiralen neigen, beschäftigen sich oft zu sehr mit sich selbst und tendieren dazu, vom Wesentlichen abzuschweifen. Ein bekanntes Beispiel dafür wird in dem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ des Psychologen Paul Watzlawick beschrieben: Ein Mann möchte ein Bild aufhängen, doch um den Nagel in die Wand zu schlagen, fehlt ihm der Hammer. Er weiß, dass sein Nachbar einen Hammer hat und beschließt diesen zu fragen. Bevor er sich auf den Weg macht, kommen ihm Zweifel und im Kopf setzt sich sein Gedankenkarussell in Gang: Was, wenn der Nachbar mir den



Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig, vielleicht kann er mich nicht leiden? Warum kann er mich nicht leiden, ich habe ihm doch gar nichts getan..... Völlig aufgebracht, stürmt er hinüber, klingelt, der Nachbar öffnet, doch noch bevor dieser „Guten Tag“ sagen kann, schreit er ihn an: „Behalten Sie Ihren Hammer!“

Dieses überspitzte Beispiel zeigt sehr anschaulich, was passiert, wenn wir uns auf das Gedankenkarussell einlassen. Statt zu einer Lösung zu kommen, entfernen wir uns vom eigentlichen Problem und schaffen uns neue Probleme.

Für den Fall, dass man unter ständigem Nachdenken leidet, empfiehlt die Psychologin Doris Wolf das sogenannte gesunde Denken, ein Denken das für die jeweilige Situation angemessen ist. Positives Denken lehnt sie ab, da nach ihrer Ansicht immer mehr Ratgeber den Anschein erwecken, dass man durch positives Denken sämtliche Probleme zum Verschwinden bringen kann. Das man bei derartigen unrealistischen Versprechungen scheitert, ist sehr wahrscheinlich und kann ständig nachdenkende Menschen in einen noch schlechteren Zustand versetzen. Gesundes Denken meint, dass es nicht zum Ziel führt, die Gedanken selbst zu verändern, sondern es vielmehr darum geht, den Umgang mit ihnen einer grundlegenden Veränderung zu unterziehen. Es geht darum, den Gedanken bewusst wahrzunehmen und ihn nicht zu bekämpfen. Im Anschluss geht es darum, ihn differenziert wahrzunehmen und mit den realen Tatsachen abzugleichen.

Denkst du noch oder grübelst du schon?

Wenn die Gedanken wieder zu kreisen beginnen und Sie nicht wissen, ob sie noch nachdenken oder im schon im Grübeln sind, können Sie folgenden Zwei-Minuten-Test machen, der vom Bochumer Zentrum für Psychotherapie entwickelt wurde.

Folgen Sie Ihren Gedanken für zwei Minuten und stellen sich anschließend folgende Fragen:

- Bin ich einer Lösung nähergekommen?
- Habe ich etwas verstanden, was mir vorher nicht klar war?
- Fühle ich mich weniger depressiv?

Wenn Sie keine dieser Fragen mit ja beantworten können, dann grübeln Sie wahrscheinlich.

Die gute Nachricht: diese Grübelprozesse sind kontrollierbar, denn wir haben die Möglichkeit, vom automatischen Grübeln zum gezielten Nachdenken zu kommen. Dabei hilft es, sich statt der Warum-Frage die Wie-Frage zu stellen. Manchmal ist auch wichtig anzuerkennen, dass manche Situationen im Moment nicht veränderbar sind und schlichtweg angenommen werden müssen. Dies kann schon zu positiven Veränderungen führen. Und man darf sich nichts vormachen, diese Veränderung des Denkens ist erst einmal anstrengend.

Ausstieg aus der Grübelfalle

Ein Weg, aus dem Teufelskreis dieser negativen Gedanken zu entkommen, beginnt mit einem klaren STOPP Signal. Dies kann ein Sinnesreiz sein z. B. ein Armband, das angespannt und wieder losgelassen wird. Dadurch kommen wir aus dem Kopf wieder in den Körper zurück, denn nur im Hier und Jetzt können wir Dinge verändern.

Auch besteht die Möglichkeit, aus eigener Kraft der Grübelfalle zu entkommen. Dazu gibt es von zahlreichen Expert*innen Tipps, um die für sich passende Methode zu finden. Eine davon ist das Modell von Dr. Maurer, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychologie, der am Wort BERLIN Optionen aus der Grübelfalle aufzeigt.

B steht für Body: Was tut dem Körper gut? Vieles ist denkbar und sollte pro-

biert werden. Bewegung, Sport z. B. Yoga oder progressive Muskelentspannung, Qigong, auch ein wohltuendes Bad mit Düften, zarte Berührung, ein neues Hemd oder ein buntes Kleid, um etwas Farbe und gute Laune ins Leben zu bringen.

E wie Emotion: Da geht es um Achtsamkeitsübungen, das beginnt mit bewusstem Atmen. Eine Hand aufs Herz, eine Hand auf den Bauch und dann drei Sekunden einatmen, sieben Sekunden den Atem anhalten und acht Sekunden tief und laaaaangsam in den Bauch mit einem Seufzer wieder ausatmen.

R wie Ressourcen: Was hält mich? Oft sind das Beziehungen oder Neigungen, Talente, die Kraft geben: Wer mag mich, wer ist mein Freund? Musik, Singen oder gemeinsam mit anderen musizieren sind Energiequellen, aus denen wir schöpfen können.

L steht für Liebe, Nähe, Partnerschaft, Beziehungen, in denen ich mich geborgen und sicher fühle. Aber auch Vertrauen, Sinn finden z. B. in Spiritualität oder einem positiven Glauben.

I für Imagination: In der Vorstellungsfähigkeit, in positiven Bilder- und Fantasiereisen liegt eine große Kraft. Der Körper reagiert auf die Bilder, die der Kopf liefert. Beim Grübeln produziert das Gehirn negative Bilder, die in uns negative Gefühle auslösen. Positive Imagination sei daher besonders wichtig.

N wie Natur: Rausgehen, Luft, Licht und Sonne tanken. Auch Waldbaden tut der Seele gut. Aber auch Parks und Tiere bringen uns in gute Stimmung, um in schönen Erinnerungen zu schwelgen.

Es kann immer wieder passieren, dass das Gedankenkarussell nicht ohne weiteres gestoppt werden kann. Dann hilft es vielleicht, sich bewusst zu machen, dass Gedanken nur Gedanken sind und man nicht jeden Gedanken in die Tat umsetzen muss. Nur weil wir etwas denken, heißt es noch lange nicht, dass es wahr ist. *hr*

Raumluftfilter und Technik für Hybridtreffen

Corona-Update aus der Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe und Corona: wie ist die Lage? Wir halten Sie unter www.kiss-stuttgart.de/coronavirus immer auf dem aktuellen Stand. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt (Anfang Mai) sind reale Treffen von Selbsthilfegruppen nach wie vor nur in Ausnahmefällen möglich. Einige Gruppen machen davon Gebrauch, aber viele behelfen sich mit virtuellen Treffen oder haben ihre regelmäßigen Zusammenkünfte vorerst ausgesetzt. In den KISS-Räumen ist es stiller geworden, unsere Mitarbeiter*innen wechseln sich mit Homeoffice ab und die Schautafel mit der Übersicht der Gruppen, die sich am jeweiligen Datum in der KISS treffen, enthält selten mehr als drei Einträge pro Tag.

Trotzdem befinden wir uns nicht im Dornröschenschlaf – ganz im Gegenteil. Die Beratungsanfragen von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe finden oder gründen wollen, sind gleichbleibend hoch. Wir haben Konzepte für Online-Gruppengründungen entwickelt und virtuelle Ersttreffen bereits erfolgreich begleitet (S. 21). Um den Wegfall der persönlichen Beratung ein Stück weit zu kompensieren, bieten wir eine besonders datensichere Videoberatung auf ärztlichem Qualitätsstandard an

(S. 16). Da etliche Gruppen Videokonferenz-Programme für ihre Treffen nutzen, haben wir unsere Übersichtsliste zum Thema auf www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen aktualisiert und bieten allen, die dabei noch Unterstützung benötigen, eine eigene Telefonsprechstunde zur Benutzung von Online-Meetings an (S. 15). Parallel entwickeln wir hinter den Kulissen unser bisher aufwändigstes Projekt: eine eigene Software zum virtuellen Austausch speziell für Selbsthilfegruppen. Auch die Vorbereitungen für die Selbsthilfeweche Stuttgart, der ersten virtuellen Messe für Selbsthilfefuzusammenschlüsse, laufen auf Hochtouren (S. 16 - 17).

Ein großes Dankeschön geht an die Stadt Stuttgart: Wir haben eine großzügige Spende von medizinischen Masken erhalten! Damit können wir nicht nur unsere Arbeit unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen ausüben, sondern auch den Gruppen Masken zur Verfügung stellen. Für die „Zeit der Rückkehr“, wenn dann sukzessive wieder Gruppentreffen regulär stattfinden dürfen, haben wir einige neue Geräte angeschafft.

Raumluftfilter

Ist das ein Design-Mülleimer? Oder ein überdimensionierter Bluetooth-Speaker? Wundern Sie sich nicht, wenn Sie das nächste Mal in der Selbsthilfekontaktstelle sind. Zur Unterstützung der Hygienesicherheit haben wir automatische Raumluftfilter in allen KISS-Gruppenräumen aufgestellt. Jedoch gelten auch weiterhin bei jeglichen Gruppentreffen in der KISS die aktuellen Corona-Regeln, allen voran Maske tragen und Abstand halten sowie regelmäßiges Lüften, denn die Luftfilter ersetzen diese Schutzmaßnahmen nicht. In Kombination mit den anderen Maßnahmen erhöhen sie aber den Hygieneschutz deutlich.

Hybridtreffen

Was ist eigentlich, wenn künftige Corona-Verordnungen Gruppentreffen für Geimpfte wieder ausnahmslos zulassen und noch nicht alle Mitglieder einer Gruppe geimpft sind? Für diesen Fall haben wir Technik für sogenannte Hybridtreffen angeschafft. Gruppen können damit in unseren Räumen physische Treffen abhalten, während gleichzeitig andere Mitglieder, die nicht persönlich anwesend sein können oder wollen, per Videokonferenz zur Gruppe zugeschaltet sind. Eine Kamera und ein Mikrofon zeichnen dabei die Anwesenden auf, während die extern zugeschalteten über einen Beamer oder Laptop mit Lautsprechern zu sehen und hören sind. Dafür stehen u. a. eine Kamera mit Mikrofon- und Lautsprechersystem, Laptop, Beamer sowie natürlich WLAN und ein Zoom-Zugang zur unentgeltlichen Benutzung zur Verfügung. Die Anschaffung konnten wir mit Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen realisieren. Gruppen, die ein Hybridtreffen abhalten wollen, kontaktieren uns bitte per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder telefonisch unter 0711 6406117. js



360-Grad-Kamera für Hybridtreffen in der Raummitte, rechts auf dem Boden der Raumluftfilter

Fabian Brüssow verstärkt das KISS-Team

Unser neuer Kollege



Die KISS ist Fabian Brüssow nicht fremd, bereits vor einigen Jahren hat er zumindest hinter den Kulissen die Öffentlichkeitsarbeit zeitweise freiberuflich unterstützt und fachlich beraten, als es u. a. um den Aufbau der Face-

book-Seite ging. Die Öffentlichkeitsarbeit ist nun erneut sein Arbeitsbereich, vor allem wenn es um die Pflege der Homepage geht, aber auch die Organisation und Durchführung der Selbsthilfewoche und des Jahresprogramms.

„Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit sind seit vielen Jahren ein großer Teil meiner beruflichen und ehrenamtlichen Arbeit. Die Tätigkeit im sozialen oder kulturellen Umfeld zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben und verbindet meine fachlichen Kompetenzen mit meinen persönlichen Überzeugungen. Die Selbsthilfe in der Praxis zu unterstützen ist mir daher ein großes Anliegen. Ich freue mich auf die

Begegnung mit den Stuttgarter Selbsthilfeeinitiativen, die sehr vielfältig und breit aufgestellt sind. Diese Form von Gruppenarbeit macht mir Mut und zeigt mir, dass unsere Gesellschaft aufeinander schaut und sich in verschiedensten Bereichen die Hand reicht, um gemeinsam weiterzukommen. Diese Arbeit auf unterschiedliche Weise und mit zeitgemäßen Methoden sichtbar zu machen und sie zu kommunizieren, darin liegt der Kern meiner Tätigkeit – damit Menschen erfahren, dass sie mit ihren Problemen und ihrer persönlichen Situation nicht alleine sind, sondern mit der KISS eine Anlaufstelle in ihrer Stadt finden, die sie unterstützt und berät. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.“

KISS-Telefonsprechstunde bei Fragen zur Benutzung von Videokonferenzen

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 Videokonferenz-Tools. 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 Fragen zum Umgang und

zur Benutzung von Videokonferenzen haben, bietet die KISS eine wöchentliche Sprechstunde per Telefon an um Hilfestellung zu geben.

Menschen mit individuellen Fragen zur Benutzung von Online-Videokonferenzen wie Zoom oder Jitsi (oder auch den anderen Anbietern von virtuellen Austauschmöglichkeiten) können sich **jeden Montag von 16:00 – 18:00 Uhr unter 0711 6406117** melden. Dieses Angebot bieten wir bis zum 30.06.2021 an.



Podcast „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

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

Beratung per Video über RED connect

Persönliche Beratung ist wegen Corona leider aktuell nicht möglich. Damit ausführliche Beratungsgespräche trotzdem quasi „face-to-face“ stattfinden können, bieten wir jetzt Videoberatung an.



Über den Dienst RED connect wird eine direkte Verbindung zwischen den Geräten der Gesprächsteilnehmer*innen hergestellt, so dass die Inhalte der Gespräche durch eine vollständige

Ende-zu-Ende-Verschlüsselung besonders geschützt sind. RED connect ist mit dem Datenschutz-Gütesiegel des ips und ULD ausgezeichnet und wird auch von der kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) als zertifizierter Videodienstanbieter gelistet. Zur Durchführung benötigen Sie lediglich

ein Endgerät mit Internetanschluss, Kamera, Mikrofon und Lautsprecher. Zudem muss ein kompatibler Internetbrowser vorhanden sein (Chrome, Firefox oder Safari).

Sie haben Interesse an einer Videoberatung? Dann vereinbaren Sie per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder telefonisch unter 0711 6406117 einen Termin mit uns. Anschließend wird Ihnen die Termineinladung per E-Mail zugeschickt, die den individuell für Ihren Termin generierten Link enthält. Diesen müssen Sie dann nur noch am abgesprochenen Zeitpunkt anklicken und die Beratung kann beginnen.

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

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.



Selbsthilfewoche Stuttgart – „Wer, wenn nicht wir“

Statt eines Selbsthilfetags organisieren wir dieses Jahr eine digitale Selbsthilfewoche. In Zeiten, in denen der Wert des Miteinanders vielen Menschen neu bewusst geworden ist, setzt sie schon mit ihrem Motto ein starkes Zeichen dafür, dass die Selbsthilfe in Stuttgart sich nicht unterkriegen lässt: „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. Dabei ist unsere Veranstaltungswoche unter der Schirmherrschaft von Ober-

bürgermeister Frank Nopper mehr als nur eine digitale Auswechlösung. Das virtuelle Format eröffnet uns die Möglichkeit, mehr Menschen als bisher anzusprechen, die dann bequem von zu Hause aus die sich vorstellenden Selbsthilfegruppen und -initiativen erkunden und Veranstaltungen erleben können.

Das wird geboten

- Alles an einem „Ort“: www.selbsthilfewoche-stuttgart.de
- Veranstaltung ist Tag und Nacht virtuell erkundbar, alle Inhalte sind eine Woche verfügbar

- Eröffnungsveranstaltung am Sonntag 14.11. als Live-Stream
- 50 bis 70 Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen können sich vorstellen
- Rahmenprogramm aus kostenfreien Online-Veranstaltungen: Vorträge, Seminare, Filme, Lesungen, Musik

Teilnahme für Gruppen

Mitmachen ist ganz einfach! Gruppen, die sich präsentieren möchten, müssen lediglich einen halbseitigen Vorstellungstext verfassen und einen Fragebogen ausfüllen, um teilnehmen

zu können. Optional können Sie uns gern zusätzlich noch Bilder, Videos und weiteres Textmaterial zur Gruppe zusenden, mit dem wir dann die Vorstellungssseite zu Ihrer Gruppe ergänzen.

Daraus erstellen wir Ihnen einen virtuellen Infostand. Und da die Selbsthilfewoche eine virtuelle Veranstaltung ist, hat sie auch nie geschlossen. Besucher*innen können sich an Ihrem Infostand eine Woche lang 24 Stunden am Tag informieren. Umgekehrt muss während der Selbsthilfewoche niemand aus Ihrer Gruppe den Stand betreuen, da alles schon vorher eingerichtet wurde. Alle teilnehmenden Gruppen werden außerdem in einer Sonderausgabe des WIR-Magazins vorgestellt, das pünktlich zur Selbsthilfewoche erscheint und anschließend ein halbes Jahr im gesamten Stadtgebiet ausliegen wird.

Wir freuen uns, wenn sich darüber hinaus einige Gruppen mit einem Online-Vortrag (z. B. über Zoom) am Veranstaltungsprogramm der Selbsthilfewoche beteiligen – und somit auch mehr Aufmerksamkeit auf das jeweilige Gruppenthema lenken. Diese Vorträge können von externen Referent*innen kommen und z. B. das Thema Ihrer Gruppe näher beleuchten. Es ist auch möglich, dass ein Mitglied Ihrer Gruppe als Experte / Expertin zu Ihrem Thema die Gruppe und ihre Arbeit vorstellt.

Wir benötigen die Anmeldung zur Teilnahme und die Vorstellungstexte zur Gruppe bis spätestens 30.06.2021. Bei jeglichen Fragen zur Selbsthilfewoche können Sie sich an den zuständigen Kollegen Fabian Brüssow wenden:

- Ausführlichere Erklärung und Anmeldung zur Teilnahme unter www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfewoche/mitmachen
- Vorstellungstexte und ggf. zusätzliche Dateien per Mail an f.brussow@kiss-stuttgart.de

Der virtuelle Veranstaltungsort

Unter www.selbsthilfewoche-stuttgart.de werden alle Inhalte der Selbsthilfewoche direkt über die abgebildeten Menüpunkte erreichbar sein. Somit sind diese Inhalte auch für diejenigen barrierefrei erreichbar, die die Veranstaltung nicht virtuell erkunden können oder möchten. Auf den einzelnen Seiten lassen sich außerdem Schriftvergrößerung und Kontrastverstärkung zur besseren Lesbarkeit aktivieren. Ebenso können die Seiteninhalte per Knopfdruck ausgedruckt werden.

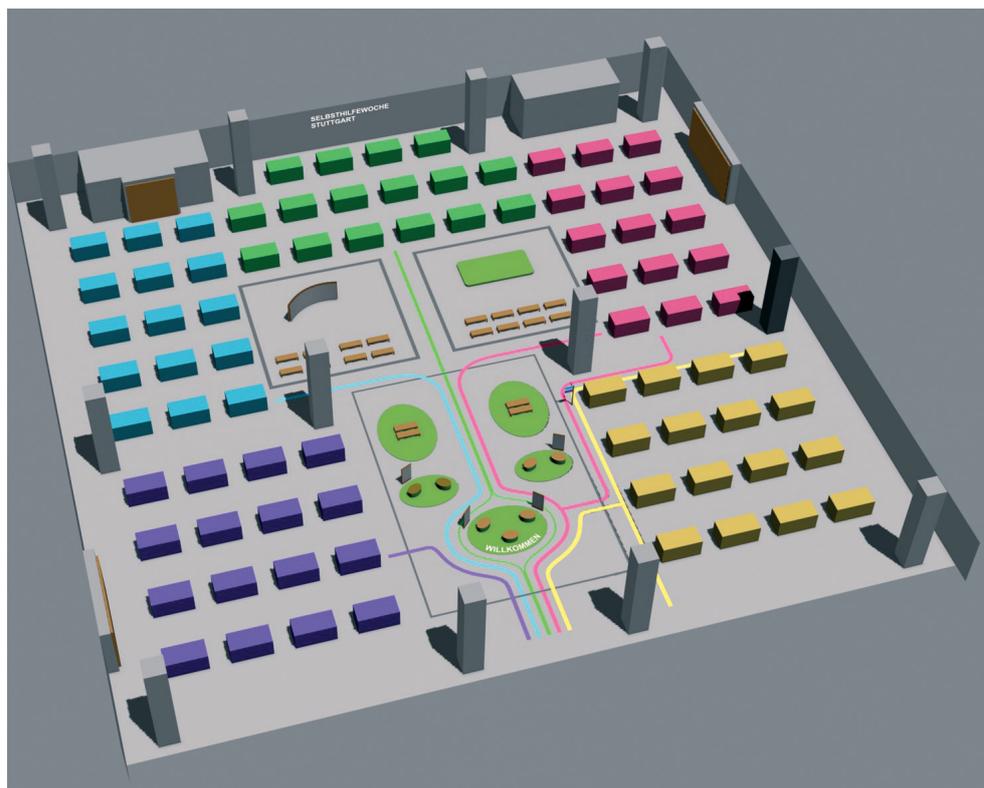
Die große Besonderheit der Homepage ist aber die Funktion, die Veranstaltung virtuell begehen und erkunden zu können, spielerisch mit einer kleinen animierten Figur – auch „Avatar“ genannt. Dies funktioniert ganz einfach aus dem Browser (Chrome, Firefox, Safari) heraus. In einem virtuellen Veranstaltungssaal können dann die Infostände der teilnehmenden Gruppen besucht, aber auch sämtliche Online-Veranstaltungen, Filme

und sonstige Informationsangebote aufgerufen werden.

Die Örtlichkeit ist nach Themen unterteilt, in denen die jeweiligen Stände platziert werden. Themenbereiche sind: Behinderung und körperliche Erkrankung – Psychische Erkrankung – Sucht – Lebenssituation und Zusammenleben – Gesellschaft und Kultur.

Direkt am Eingang werden die Besucher*innen von virtuellen Figuren begrüßt und auf die Angebote der Selbsthilfewoche hingewiesen. Außerdem gibt es in der gesamten Örtlichkeit ein Leitsystem mit Wegweisern. Die Besucher*innen können mit ihren Avataren eine Reihe von Handlungen ausführen, die die Veranstaltung spielerisch erlebbar machen, z. B. durch einen Klick auf den Boden umherlaufen, mit anderen Figuren interagieren, Infotafeln lesen oder das Bühnen- oder Kinoprogramm anschauen.

So haben Sie eine Veranstaltung noch nie erkundet – probieren Sie es aus! js



Karte des virtuellen Veranstaltungssaals mit farbige markierten Themenbereichen

Interview mit Irene Armbruster von der Bürgerstiftung Stuttgart

Wir haben in den vergangenen Jahren immer unglaublich von den Gruppen der Selbsthilfe gelernt



Bei der Bürgerstiftung Stuttgart engagieren sich Bürger*innen mit Zeit, Geld, Ideen und sehr viel Herzblut für ihre Stadt. Irene Armbruster studierte Theologie und Geschichte, arbeitete für die Zeitung AUFBAU in New York und Berlin und ist seit 2006 Geschäftsführerin der Stiftung.

Frau Armbruster, Sie sind Geschäftsführerin der Bürgerstiftung Stuttgart. Wie ist diese Stiftung entstanden und wie sieht die Organisationsstruktur aus?

Am 31. Januar 2001 haben 170 Bürgerinnen und Bürger im Gustav-Siegle Haus die Bürgerstiftung Stuttgart gegründet. Sie wollten nach dem Vorbild der amerikanischen „community foundations“ Stuttgart etwas zurückgeben, weil es ihnen in dieser Stadt gut ging. Das ist auch der tragende Gedanken dahinter: Bürger *innen spenden Geld, Zeit und Ideen und helfen damit Menschen, verändern die Stadt zum Positiven und bringen Menschen zusammen.

Die Bürgerstiftung hat einen Vorstand, einen Stiftungsrat, ein hauptamtliches Team und die Stifterinnen und Stifter treffen sich in verschiedenen Formaten, um gemeinsam die Stiftung zu gestalten.

Was sind die inhaltlichen Schwerpunkte der Stiftung und wie finanziert sie sich?

Nach unserer Satzung beschäftigen wir uns mit allen Themen, die die Stadtgesellschaft umtreiben. In den letzten Jahren waren das Palliativ-Versorgung, Kinderförderung, Arbeit mit Geflüchteten, Wohnsitzlosigkeit, Demokratieförderung und Einsamkeit. Wir unterstützen fast nur Projekte, die an unseren Runden Tischen entstehen. Hier arbeiten alle Menschen zusammen, die ein Thema beschäftigt und/oder davon betroffen sind. Gemeinsam entwickelte Projekte sind nachhaltiger und besser.

Die Bürgerstiftung Stuttgart ist eine operative Stiftung, unser Team wird aus Spenden des Stiftungsrates und einiger Unternehmen finanziert. Weitere Spenden fundraisen wir für Projekte oder Veranstaltungen wie den Bürgerpreis, bei dem alle zwei Jahre bürgerschaftliche Initiativen ausgezeichnet werden oder für das Bürgerfrühstück auf dem Kleinen Schlossplatz.

Was sind Ihre konkreten Aufgaben als Geschäftsführerin und welche Ihrer Fähigkeiten können Sie gut einbringen?

Wir haben bei der BS sehr flache Hierarchien und somit bin ich ein Teil des Teams. Ich bin Ansprechpartnerin nach innen und außen, führe Fundraisinggespräche, moderiere wie meine Kolleg*innen Runde Tische und bin in Kontakt mit den Gremien.

Corona ist im Moment eine große Herausforderung für die Gesellschaft – engagiert sich die Bürgerstiftung auch zu diesem Thema?

Wir haben im März vergangenen Jahres schnell reagiert und den Gute(r)Dinge-Fonds eingeführt. Mit den Spenden konnten wir viele Initiativen unterstützen, die Menschen halfen und helfen, die durch Corona in Not kommen. Wir entwickelten an einem Runden Tisch ein „Plaudertelefon“ bei dem sich inzwischen schon 70

„Paare“ gefunden haben, die einmal in der Woche miteinander telefonieren und wir initiierten Supp_Optimal, wo wir an 10 Orten an sechs Tagen die Woche warmes Essen im Glas ausgeben.

Wie sieht bzw. könnte die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Bürgerstiftung aussehen?

Wir haben in den vergangenen Jahren immer unglaublich von den Gruppen der Selbsthilfe gelernt: Sei es im Palliativ Netz oder in unserer Arbeit für ältere Menschen. Es gab immer wieder Kontakt beim Bürgerpreis oder bei einer Förderung durch unsere „Schnelle Hilfe“ – unser Förderprogramm, für Initiativen, die in Not sind und eine einmalige Finanzierung brauchen. Wir sind immer offen für Themen und Herausforderungen, für die es an einem Runden Tisch vielleicht eine Lösung geben könnte.

Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären dies?

Dass das bürgerschaftliche Engagement in der Stadt – gerade auch im Bereich der Selbsthilfe – in der Stadt noch sichtbarer wird und wir alle in einem Haus des bürgerschaftlichen Engagements zusammenarbeiten können. Dass sich bald Menschen wieder in den Arm nehmen können. Dass es in der Stadt viele gute Orte und Gelegenheiten gibt, bei der sich Menschen egal welcher Herkunft, Alter, Geschichte oder Background treffen können und vorbehaltlos miteinander ins Gespräch kommen.

Frau Armbruster, vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Infos und Kontakt

www.buergerstiftung-stuttgart.de

Kurz berichtet

Junge Selbsthilfe: Rückblick digitales Bundestreffen & Verbandsgründung

Im Dezember 2020 fand das „5. Bundestreffen Junge Selbsthilfe“ statt – pandemiebedingt dieses Mal digital. Ein großer Punkt: Gründung eines Bundesverbandes Junge Selbsthilfe Deutschland e. V. Interessierte finden eine Dokumentation der dreitägigen Veranstaltung auf der Internetseite der Jungen Selbsthilfe unter www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Internetseiten: Impressum überprüfen

Wer eine Homepage hat sollte prüfen, ob das Impressum den Gesetzesgrundlagen entspricht, die sich im Vorjahr geändert haben. Nach dem Medienstaatsvertrag (MStV) muss ein*e Verantwortliche*r mit Namen und Anschrift genannt werden. In § 18 Absatz 2 MStV heißt es unter anderem: „Anbieter von Telemedien mit journalistisch-redaktionell gestalteten Angeboten, in denen insbesondere vollständig oder teilweise Inhalte periodischer Druckerzeugnisse in Text oder Bild wiedergegeben werden, haben zusätzlich zu den Angaben nach den §§ 5 und 6 des Telemediengesetzes einen Verantwortlichen mit Angabe des Namens und der Anschrift zu benennen. Werden mehrere Verantwortliche benannt, ist kenntlich zu machen, für welchen Teil des Dienstes der jeweils Benannte verantwortlich ist.“ Nach unterschiedlichen Infos von Rechtsanwält*innen ist nicht eindeutig, ob dabei die Rechtsquelle genannt werden muss durch eine Formulierung wie „verantwortlich im Sinne des § 18 MStV“. Falsch ist allerdings der Verweis auf den veralteten Rundfunkstaatsvertrag. Die Informationspflicht gilt auch für entsprechende Auftritte in Sozialen Medien. Der Medienstaatsvertrag ist seit November 2020 in Kraft und hat den Rundfunkstaatsvertrag abgelöst: [\[vertrag-100.pdf\]\(http://vertrag-100.pdf\). Allgemeine Infos zu rechtlichen Fragen bei Internetauftritten finden Sie auch auf \[www.nakos.de/beispiel-homepage/basiswissen\]\(http://www.nakos.de/beispiel-homepage/basiswissen\)](http://www.swr.de/unternehmen/organisation/medienstaats-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Befristete Sonderregelungen im Vereinsrecht

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

Erhöhung der Ehrenamtszuschale

Um ehrenamtliches Engagement von Bürger*innen zu stärken, hat der Bundestag eine Reihe steuerlicher Verbesserungen auf den Weg gebracht. Dazu zählt u. a. die Erhöhung des Übungsleiterfreibetrags und der Ehrenamtszuschale. Zum 1. Januar 2021 stieg der Übungsleiterfreibetrag von 2400 auf 3000 Euro und die Ehrenamtszuschale von 720 auf 840 Euro jährlich. Bis zu dieser Höhe bleibt die pauschale Erstattung für finanzielle Aufwendungen ehrenamtlich Engagierter steuerfrei. Mehr Infos: www.bundesfinanzministerium.de unter dem Suchbegriff „Höhere Zuschale für ehrenamtliche Tätigkeiten“

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Die bundesweite „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ findet in diesem Jahr vom 10.09. – 19.09. 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 mit dabei. Weitere Infos: www.engagement-macht-stark.de

Webseite für die Inklusion

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

Förderprogramm für ein barrierefreies Stuttgart

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



ABAS – Stuttgarter Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen (GesundheitsLaden e. V.)



ABAS ist in Stuttgart die Anlauf- und Fachberatungsstelle rund um das Thema Essstörungen. Sie ist eine von drei Einrichtungen des GesundheitsLaden e. V.. Die Beratungsstelle befindet sich im Stuttgarter Westen und ist rollstuhlgerichtet zugänglich.

Essstörungen treten in unterschiedlichen Erscheinungsformen auf und sind ernstzunehmende Erkrankungen, die einer fachlichen Beratung und Behandlung bedürfen. Essgestörtes Verhalten kann sich über die Lebensspanne bereits im Kindes- bzw. Jugendalter entwickeln bis hin zur Lebensmitte oder auch erst im fortgeschrittenen Alter. Ein Großteil der Betroffenen sind jedoch Jugendliche und junge Erwachsene.

Gelten Essstörungen vielfach als typisch „weibliche“ Erkrankungen, erkranken doch zunehmend auch Jungen und Männer – und das betrifft alle Formen der Essstörungen. Eine „Essstörung“ wird bei männlichen Betroffenen oft zunächst gar nicht in Betracht gezogen, weder von ihnen selbst, noch in der Familie oder auch im weiteren Umfeld. **Wir wenden uns mit unseren Angeboten daher explizit an alle Ratsuchenden unabhängig von Geschlecht und Alter!**

Zur Behandlung von Essstörungen gibt es vielfältige Informationen und Behandlungsmöglichkeiten – eine Orientierung ist da nicht immer einfach.

Grundsätzlich ist eine frühe Behandlung günstig für den Heilungsprozess.

Wer kann sich an uns wenden?

- Betroffene
- Angehörige/Bezugspersonen
- Multiplikator*innen
- Fachkräfte

erhalten Unterstützung und Hilfe bei ihren Fragestellungen und der Suche nach einem für sie geeigneten Angebot.

Was tun wir?

Wir informieren und beraten: per E-Mail, Telefon oder über die Offene (Jugend-)Sprechstunde, in persönlichen (Video-)Gesprächen, sowie in Gruppenangeboten für Eltern, Angehörige und für betroffene junge Frauen. Sehr oft bedarf es einer multiprofessionellen Behandlung, weshalb eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit der Fachkräfte wichtig ist. ABAS koordiniert den Arbeitskreis Essstörungen Stuttgart, denn eine gute Kooperation aller an der Behandlung beteiligten Akteur*innen kann wesentlich zur gelingenden Behandlung beitragen.

Wie arbeiten wir?

Wir arbeiten ressourcenorientiert und gehen von einer Sinnhaftigkeit der Essstörung für unsere Klient*innen aus. Wir geben Orientierung und Unterstützung bei der Suche nach einem Behandlungsweg der Essstörung und ggf. auch beim Wiedereinstieg in die Behandlung. ABAS bietet:

- Informationen über Essstörungen und eine erste fachliche Einschätzung
- Informationen und Beratung in Bezug auf ambulante und stationäre Behandlungsangebote
- Hilfestellung bei notwendigen Handlungsschritten
- Klärung der Motivationslage
- Überbrückungsberatung

Neben dem Schwerpunkt der konkreten Information und Beratung fällt der Prävention ein großer Stellenwert zu. Je früher einem essgestörten Verhalten entgegengewirkt und dafür sensibilisiert werden kann, desto besser! ABAS bietet verschiedene Veranstaltungsformate im Präventionsbereich an.

Nach Abschluss einer stationären wie auch ambulanten Essstörungstherapie ist eine Nachsorge sinnvoll, um den Therapieerfolg zu stärken und aufrecht zu erhalten – entsprechende Selbsthilfegruppen können hierbei wichtige Eckpfeiler sein.



Marianne Sieler
Dipl. Soz.päd., Dipl. Oec.troph.,
Systemische Therapeutin

ABAS
Anlaufstelle bei Essstörungen

Infos und Kontakt

ABAS
Lindenspürstr. 32
70176 Stuttgart-West
Tel. 0711 30568540
Sprechzeiten Di - Do 9 - 11 Uhr
Offene Jugendsprechstunde
montags 15 - 16:30 Uhr
Offene Sprechstunde
donnerstags 15 - 16:30 Uhr
info@abas-stuttgart.de
www.abas-stuttgart.de

Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

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

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



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.“ Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Weitere Informationen bei KISS Stuttgart.



PostCovid-19-Plattform Stuttgart

„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 das 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. Die Selbsthilfegruppe möchte einen Rahmen bieten, um sich auf Augenhöhe zu begegnen und 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: an jedem 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

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.

Erste Treffen haben bereits stattgefunden, weitere Treffen finden einmal monatlich dienstags statt. Weitere Informationen bei KISS Stuttgart.

Wie wird eine Selbsthilfegruppe gegründet und welche Gründungen laufen aktuell?

Mehr Infos zu Gruppengründungen sowie eine Gesamtübersicht über aktuelle Gründungsinitiativen finden Sie auf unserer Internetseite [www.kiss-stuttgart.de/beratung-bei-der-](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung-bei-der-gruppengruendung)

[gruppengruendung](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung-bei-der-gruppengruendung). Bei Fragen erreichen Sie uns unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de. Über neue Gruppen, aktuelle Gründungen und

mehr informiert Sie auch unser zweimonatlicher Newsletter, den Sie unter www.kiss-stuttgart.de/newsletter ansehen oder abonnieren können.

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

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



Community für Adoption (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. So wie Du auch?

Mein Ziel ist es mit Hilfe einer Community eine Gruppe zu schaffen, die Menschen zusammenführt:

- Bist auch Du adoptiert?
- Und auch Du auf der Suche nach einem Elternteil?

Dann bist Du hier richtig. Komm' in die Community und gestalte Deine Zukunft mit.“ (Christian)
Näheres bei KISS Stuttgart.



Mit Handpuppen Gefühle sprechen lassen

„Wer hat Freude am Rollenspiel mit Handpuppen? Gefühle spielerisch ausleben – egal wie alt wir sind. Ich suche Menschen, die Spaß am Handspiel mit Puppen haben. Ich selbst habe eine Ente, einen Waschbären, beide von Butlers in Stuttgart. Eine Fingerpuppe, einen kleinen Vogel vom Martinsbassar und einen Wolf vom Flohmarkt. Zu Hause habe ich ihn erst einmal gepflegt. ☺ Wenn es mir nicht gut geht, lasse ich diese Puppen sprechen, tanzen und singen – das hilft mir. An Weihnachtsfeiern haben wir uns auch schon verkleidet und gesungen. Die Gäste fanden es charmant. Auf einer Reise waren sie auch dabei, am Schluchsee und am Bodensee. Direkt am Wasser haben wir ein Fotoshooting gemacht. Auch die Spaziergänger hatten Freude daran, sie in ihrer Pose zu sehen – vor allem die Kinder. Wer von euch hat sich schon mit Handpuppen beschäftigt und ist interessiert mitzumachen? In einer Gruppe von 8 – 10 Personen wären wir eine gute bunte Mischung. Ich freue mich darauf, meine Kontaktdaten bekommt ihr von KISS Stuttgart. Liebe Grüße!“ (Jenny)



Junge Menschen mit Diskriminierungserfahrung aufgrund von Behinderung

Blicke, Wörter, Ablehnung: Ausgrenzung und Abwertung aufgrund einer Beeinträchtigung oder chronischen Erkrankung tun weh. Über alltägliche oder besonders einschneidende Erfahrungen mit anderen Betroffenen zu sprechen, kann helfen und befreien. Vielleicht können wir uns auch gemeinsam überlegen, was wir machen können, um unsere Mitmenschen für das Thema zu sensibilisieren. Denn Ableismus, also die Kategorisierung von Menschen aufgrund ihrer Fähigkeiten, die Höherbewertung bestimmter Eigenschaften und die damit einhergehende Diskriminierung behinderter Personen, ist – wie andere Diskriminierungsformen auch – kein Merkmal einer offenen und inklusiven Gesellschaft. Betroffene Menschen können sich auf eine Interessiertenliste aufnehmen lassen. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS Stuttgart.

Fragen & Antworten

Kann jede(r) eine Selbsthilfegruppe gründen? Was kostet die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe? Kann ich in

jede Gruppe gehen, die mich interessiert? Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zum Thema Selbst-

hilfgruppen finden Sie auf www.kiss-stuttgart.de/fragen-antworten

Tipps für die Gruppenarbeit

Wie gehe ich mit persönlichen Daten von Mitgliedern um?

Mit Corona haben viele Selbsthilfegruppen ihre Treffen in den Online-Bereich verlegt. Genau wie bei den persönlichen Treffen gibt es auch im Digitalen einiges zu beachten, um sich sicher und datenschutzkonform zu bewegen. Hier finden Sie einige wichtige Anregungen.

Daten speichern

■ Einwilligung der Selbsthilfegruppen-Mitglieder

Sie speichern Daten von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern? Dann holen Sie sich notwendigerweise von diesen eine schriftliche Einwilligung dafür, dass Sie bestimmte Daten speichern dürfen, wie z. B. Name, Telefonnummer oder E-Mailadresse und für welchen Zweck. Mustervorlage: www.seko-bayern.de/media/download/leitvereinbarung_selbsthilfegruppe_datenschutz_22.01.19.pdf

■ Daten vor unbefugtem Zugriff sichern

Achtung: Jegliches Gerät, auf dem Daten von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern gespeichert sind, vor unbefugtem Zugriff sichern! Dazu gehören auch andere Familienmitglieder. Möglich ist dies, z. B. durch einen Passwort-Schutz oder das Wegschließen der Geräte. Die Daten sollten, gerade z. B. auf USB-Sticks oder Handys, in verschlüsselter Form geführt werden, sodass sie bei Verlust des Gerätes von niemanden eingesehen werden können. Wird der Laptop oder das Smartphone in der Öffentlichkeit genutzt, bei der auch andere Personen auf das Gerät Zugriff haben, beim Verlassen einen Bildschirmschoner mit Passworteingabe aktivieren. Persönliche Daten auf Papier ebenso durch Wegschließen sichern.

■ Daten löschen

Ein Gruppenmitglied verlässt die Gruppe oder zieht seine Einwilligung zur Speicherung der Daten zurück? Dann müssen diese Daten unverzüglich gelöscht werden, sofern dem keine vertraglichen oder gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen.

Wichtig: Dateien auf PC oder Laptop nach dem eigentlichen Löschen auch im „Papierkorb“ löschen! Daten auf Papier schreddern!

Online kommunizieren

■ E-Mails versenden

Wird eine E-Mail an mehrere Personen versendet, die Empfängeradressen unbedingt in der „Bcc“-Zeile eintragen! Ansonsten sind die Adressen für alle sichtbar. In der „an“-Zeile einfach die eigene Adresse eintragen, so landet die versendete E-Mail auch nochmal im eigenen Posteingang. Sinnvoll ist, E-Mails nur verschlüsselt zu versenden. Die Einstellungen dazu sind von E-Mail-Anbieter zu E-Mail-Anbieter unterschiedlich, daher finden Sie Infos dazu beim eigenen E-Mail-Anbieter oder im Internet über die Suchmaschine.

■ Videokonferenz

Auch hier die Einwilligung der Teilnehmenden einholen, die sicherstellt, dass

- die Daten gespeichert werden dürfen
- keine Video-/Audio-Aufnahmen oder Screenshots gemacht werden
- der Einwahllink nicht an Unbefugte weitergegeben wird
- keine dritte Person unbefugt mithören oder sehen kann
- Musterformular: www.kisstuttgart.de/wp-content/uploads/2020/06/Datenschutzerklaerung-virtuell.pdf

Grundsätzlich

■ Anti-Viren-Schutz

Anti-Viren-Schutz installieren und regelmäßige Sicherheits-Updates der Software und des Betriebssystems durchführen!

■ Vertrauliche und persönliche Daten schützen

Bevor etwas im Internet veröffentlicht wird, immer überlegen, „möchte ich, dass diese Information über mich öffentlich zugänglich ist und mein Arbeitgeber oder Verwandte dies weiß?“ Infos können missbraucht werden, wenn die falschen Leute sie sehen. Das Internet ist wie ein Marktplatz, ein öffentlicher Raum, in dem jede*r alles sehen oder teilen kann, was man veröffentlicht, egal ob es dafür bestimmt war oder es die Erlaubnis gibt. *bv & jr*



Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen/-initiativen

Informationsabend zur Selbsthilfeweche Stuttgart

Für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die durch eine Teilnahme an der Selbsthilfeweche Stuttgart vom 14.11. – 20.11.2021 auf sich aufmerksam machen möchten, gibt es einen Informationsabend. Er wird am 08.06.2021 von 18:30 – 20:30 Uhr online über Zoom stattfinden. Dort

erfahren Sie, wie einfach die Teilnahme ist und welche Möglichkeiten für Gruppen es gibt, sich zu präsentieren. (Hinweis: Ein erster Informationsabend hat bereits am 15.04. stattgefunden. Für alle, die daran nicht teilnehmen konnten, gibt es nun erneut die Gelegenheit.)

Termin: Dienstag, 08.06.2021, 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Das Seminar findet online über ZOOM statt (den Zugangslink erhalten die Angemeldeten per Mail)

Leitung: Mitarbeiter*innen KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 03.06.2021

Tipps für die Gruppenarbeit: Integration neuer Mitglieder

Selbsthilfegruppen zeichnen sich dadurch aus, dass sie offen für neue Mitglieder sind. Einerseits kommt mit den Neuen ein „frischer Wind“ in die Gruppe, andererseits kann dies zu Veränderungen, Störungen oder Irritationen führen. Es bringt auf jeden Fall Bewegung in die Gruppe, egal ob dies als Störung oder als Chance zur Veränderung angesehen wird. An diesem Abend wollen wir uns gemeinsam

Gedanken um die Integration neuer Mitglieder machen: In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen? Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und mit unseren Gepflogenheiten vertraut machen? Wieviel Raum möchten wir neuen Mitgliedern während des ersten Treffens geben? Diese und ähnliche Fragen werden uns an diesem Abend beschäftigen. Im Gespräch können

Erfahrungen ausgetauscht und konkrete Fragen geklärt werden.

Termin: Donnerstag, 21.10.2021, 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Leitung: Beate Voigt, Dipl. Sozialpädagogin, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 14.10.2021

Entspannt und gelassen durch Meditation und Achtsamkeit

Meditation lehrt uns, wie wir inmitten des Auf und Ab des Lebens in unserer Mitte bleiben können. Wir erfahren innere Ruhe und sammeln neue Kraft. In dieser Online-Veranstaltung lernen Sie Meditation und Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen. In kleinen Übungen können Sie die

wohltuende Wirkung von Meditation selbst erfahren.

Online-Veranstaltung: Bequem aus dem Wohnzimmer oder dem Wunschort durchzuführen, alles was es braucht ist ein Bildschirm mit Kamera und Lautsprecher.

Termin: Donnerstag 18.11.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Das Seminar findet online über ZOOM statt (den Zugangslink erhalten die Angemeldeten per Mail)

Leitung: Lena Sontheimer, Meditationslehrerin, Lotus Licht Meditation

Anmeldung: bis 01.11.2021

Infoveranstaltungen für Fachleute

Fachtag für Praxismitarbeiter*innen: Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis

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

Selbsthilfe und erfahren, wie Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren Patient*innen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben.

Termin: Mittwoch, 13.10.2021, 14:30 – 17:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Referent*innen: Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Jan Siegert, Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 06.10.2021

Infoveranstaltungen für Interessierte

Tag der offenen Tür bei KISS Stuttgart

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. Dort finden Sie Verständnis und Unterstützung, teilen Wissen und Erfahrung. Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Gruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. In einem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfahren, was bei den Treffen passiert bzw. wie

man teilnehmen kann. Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen virtuellen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen in entspannter Atmosphäre bei einem kleinen Imbiss alle Fragen beantwortet. Damit das auch online klappt, schicken wir allen Angemeldeten ein Päckchen mit Tee und Keksen nach Hause! Wer möchte, erhält im Anschluss an die Veranstaltung einen Termin für eine persönliche

Online-Beratung, um die richtige Gruppe für sich zu finden.

Termin: Donnerstag, 17.06.2021, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort: Die Veranstaltung findet online über ZOOM statt (den Zugangslink erhalten die Angemeldeten per Mail)

Leitung: Jan Siegert, Dipl. Sozialpädagogin, KISS Stuttgart

Anmeldung: bis 16.06. auf www.kiss-stuttgart.de/infotag2021

KISS & Kleinkunst – PowerPoint Karaoke

PowerPoint Karaoke ist die aberwitzige Kreuzung aus seriösen Fachvorträgen und hemmungslosen Karaoke-Auftritten. Allerdings singen die Teilnehmenden nicht, sondern halten auf der Bühne nacheinander spontan ein Referat – zu einer ihnen gänzlich unbekanntem, aus den Tiefen des Internets gefischtem PowerPoint-Präsentation. Die Themenpalette kann von Atomphysik über orientalische Gewürzkunde bis hin zur

Bastelanleitung für den selbstfahrenden Einkaufswagen reichen: alles ist möglich. Anschließend beantwortet der frischgebackene „Fachreferent“ noch Fragen zum Thema aus dem Publikum. Wer das alles am besten (= unterhaltsamsten) meistert, wird vom Publikum zum Sieger / zur Siegerin des Abends gekürt. Hinweise zum Gesundheitsschutz: Die Veranstaltung findet nach den zum Veranstaltungstermin geltenden Hygiene-

schutzbestimmungen statt, über die wir einige Tage vor dem Termin auf www.kiss-stuttgart.de/ppk informieren werden.

Termin: Freitag, 17.09.2021, 20:00 – ca. 22:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Merlin, Augustenstraße 72, 70178 Stuttgart

Moderation: Jan Siegert, KISS Stuttgart, Moderator Rosenau Poetry Slam

Anmeldung: bis 16.09.2021

Selbsthilfeweche Stuttgart

Die digitale Messe für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen. Mehr als 50 Gruppen präsentieren sich mit virtuellen Infoständen. Die Themenvielfalt reicht von Behinderung, Sucht, körperliche und psychische Erkrankung, Lebenssituation und Zusammenleben bis hin zum Bereich Gesellschaft und Kultur. Die Gruppen sowie wir von der Selbsthilfekontaktstelle bieten außerdem kostenfreie Online-Veranstaltungen und

Online-Vorträge sowie Filme an. Dazu gibt es ein Kulturprogramm von Künstler*innen mit thematischem Bezug.

Das ausführliche Programm finden Sie ab September auf www.selbsthilfeweche-stuttgart.de.

Termin: ganztägig von Sonntag 14.11. bis Samstag 20.11.2021
Eröffnung: 14.11.2021, 16 Uhr

per Livestream aus dem Bürgerzentrum West

Ort: Die Veranstaltung findet digital statt inklusive virtuellem Rundgang unter www.selbsthilfeweche-stuttgart.de

Veranstalterin: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Schirmherr: Oberbürgermeister Frank Nopper

Anmeldung: nicht erforderlich
Infos für teilnahmeinteressierte Selbsthilfegruppen: S. 16 – 17

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

KISS Publikation (2 Wörter)	Postgebühr	plötzliche Einfälle	Abk.: Dezember	Blutader	Abk.: id est	Gruppe von Bergen	eben	engl.: Jahr	nett, zärtlich	Teil der Bayerntracht	Schallplattenetikett	Demenzform	Erwerbstätigkeit, Metier
Seuche		14				süddt.: nicht wahr?				Abk.: Landesarbeitsgemeinschaft			
filziger Wollstoff				afrik. Viruserkrankung				Ziele, Leitbilder				8	
schwäbisches Gebäck				franz. Autorenstrecke		Streitmacht, Heeres-teil				Abk.: beziehungsweise			
Spitzname von Erik Zabel	2		geh.: Himmel	viel Feind, viel ...		Vorkriegsgebäude	Japan. Kimono-gürtel	trübe Flüssigkeit					
Teil des Plattenspielers					Ortsteil von Spandau			ehem. Eisbär im Stuttgarter Zoo		Kfz.-Z.: Leer			
verbannt	kath. Hilfsorganisation	griechische Göttin der Jugend		Aristokratie		Figur aus der "Sesamstraße"				Kurzform von Ulrike	Abk.: ibidem		
					Fluss bei Stuttgart	Stück vom Ganzen	15		Additionsergebnis	7			
Schaf-, Ziegenlaut			Vornehmer			Ministerpräsident von BW 1978-91	Schweiz. Stadt am Jura				Gestalt aus '1001 Nacht'		schwäbisches Hochland
Nachlass empfangen				der neunte Bruchteil	lat.: Asien			Berg d. Schwäbischen Alb	Figur in 'Doktor Schiwago'				
Körperorgan				Husarenstück	10		oberbayrische Abtei				psychische Erkrankung		
Abk.: Leutnant		Zauberin	lustiger Unfug, Spaß		österr. Schauspieler	Rheinzufluss in der Schweiz		3	Neustart des Computers	Abk.: Abbildung			
Laut geben (Esel)	6			kath. Weltgeistlicher			Staat der USA	Glaubensbekenntnis					frech, dreist
			weidm.: schieße hoch			Soße, Dip				Abk.: Internationales Rotes Kreuz			12
hoher Fabrik-schornstein	Klatsch	Abk.: Rundfunk Berlin-Brandenburg		Offiziersrang	unverfälscht		Fluss in Baden-Württemberg	Bergbau: Probebohrung					
		13				geografisches Kartenwerk	Schriftstück			Koseform v. Sebastian	Zug für den Europaverkehr (Abk.)		
Stadtteil von Stuttgart	unge-trübt	flink, wendig, beweglich		Wirtschaftsaufschwung	Chauvi, Pascha				hüftbetonter Tanzstil		5		
kleine Meereskrebse					kindlich unbefangenen	Abk.: Einkommensteuer	Abk.: cum tempore			Glied einer math. Formel	Aufgussgetränk		Abk.: Landschaftsschutzgebiet
Spielabschnitt beim Darts		Südwind am Gardasee			zeitweises Überlassen			11	Ausdrucksform				
starkes Übergewicht	9						an erster Stelle			4			
Abk.: Religion			Musikfernseher (Abk.)		1	starker Wind			seem.: ohne Ladung				

© RatefUX 2021-593-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Mitmachen und gewinnen

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **15.10.2021** per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir einen Büchergutschein im Wert von 20 Euro. Das Lösungswort der letzten Ausgabe war **FREIWILLIGKEIT**.



Bildnachweise

WIR-Magazin 01 | 2021 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Ikon Images, Offset / S. 2: Ikon Images, Offset + Uliia Koltyrina, Adobe Stock / S. 3: apinan, Adobe Stock / S. 4+5: Ikon Images, Offset / S. 6+7: Waltraud Trukses / S.8: Sabine Gärtling / S.9: Stadtwerke Stuttgart / S. 10: apinan, Adobe Stock / S. 11: Michael Blatz / S. 12: Uliia Koltyrina, Adobe Stock / S. 14: KISS Stuttgart / S. 15: KISS Stuttgart + inueng, Adobe Stock + everything bagel, Adobe Stock / S. 16: ceramaama, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 17: Chasing Carrots / S. 18: Bürgerstiftung Stuttgart / S. 20: ABAS / 21: Yulia, Adobe Stock + Анна Безрукова, Adobe Stock + wusuowei, Adobe Stock / S.22: Андрей Яланский, Adobe Stock + photka, Adobe Stock + Jérôme Rommé + tulpahn, Adobe Stock / S. 23: KISS Stuttgart / S. 26: lily, Adobe Stock / S. 27: Jorm S, Adobe Stock / S. 28: Greta Garle

Grüble nicht, was möglich ist und was nicht. Tu, was Du mit Deinen Kräften zustande bringst – darauf kommt es an.

Lew Nikolajewitsch Tolstoi



WIR

gratulieren

- 100 Jahre - Jugendamt Stuttgart
- 25 Jahre – F.U.N.K. e. V. – Förderverein zur Unterstützung neurologisch erkrankter Kinder Stuttgart

Telefonische Sprechzeiten

Fragen zum Thema Selbsthilfegruppen? Sie erreichen uns unter Tel. 0711 6406117 zu diesen Zeiten:

Montag 14 - 16 Uhr und 18 - 20 Uhr
 Dienstag 10 - 12 Uhr
 Mittwoch 14 - 16 Uhr
 Donnerstag 14 - 16 Uhr

Impressum

Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Telefon 0711 6406117

Fax 0711 6074561

info@kiss-stuttgart.de

Internet: www.kiss-stuttgart.de

Vorständin: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Janne Rauhut,

Beate Voigt, Elena Maslovskaya

Druck: Steinkopf Druck

Auflage: 4.200



Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

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

Selbsthilfewoche Stuttgart

14.11.–20.11.2021

WER,
WENN
NICHT
WIR

**Digitale Messe für Selbsthilfegruppen
und Initiativen**

Virtueller Rundgang:

Gruppen aus Stuttgart entdecken

Kostenfreie Online-Veranstaltungen:

Seminare, Vorträge, Lesungen und Musik

www.selbsthilfewoche-stuttgart.de

Schirmherr: Oberbürgermeister Frank Nopper



Koordination: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart Tübinger Str. 15 70178 Stuttgart 0711 640 6117

