

KISS Stuttgart Newsletter 05/21

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

Inhalt

Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

- Selbsthilfegruppe für PTBS
- Gewalt in der Kindheit (GiK)
- Hirntumor – Wenn im Kopf etwas wächst, was da nicht hingehört...
- Hilfe, mein Kind denkt „QUER“
- Self help group for young people going through depression (18 to 35)
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Informationen

- Barrierefreiheit in der KISS
- Schickt der KISS neue Flyer von Gruppen und Initiativen für die Auslage!
- Förderung von E-Trikes für mobilitätseingeschränkte Stuttgarter*innen
- Neue Webseite zur bundesweiten Frauenhaus-Suche

Termine

- Marktplatz Inklusion – Vielfalt erleben
- „Seelische Gesundheit und psychosoziale Folgen der Pandemie“
- Fachtag: Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis
- Tipps für die Gruppenarbeit: Integration neuer Mitglieder
- Selbsthilfeweche Stuttgart
- Filmfestival der Generationen: Fokus auf Herausforderungen älterer Menschen
- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

Selbsthilfegruppe für PTBS

„Fast jeder Mensch erlebt in seinem Leben ein oder mehrere Traumata, bei manchen Menschen sitzen die Wunden tief und eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) kann die Folge sein. Die PTBS hat viele Gesichter. Diese Selbsthilfegruppe soll offen sein für Betroffene, Frauen und Männer jeden Alters mit einer PTBS, zum gegenseitigen Austausch in einem geschützten Rahmen. Ob am Anfang kurz nach der Diagnose oder schon auf dem Weg der Heilung, alle sind herzlich willkommen daran teilzunehmen. Das erste Kennenlernetreffen findet statt am **Freitag, 29.10.2021 von 17:30 – 19:30 Uhr** in Stuttgart-Mitte. Anmeldung und nähere Informationen bei KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de

Gewalt in der Kindheit (GiK)

„Nicht über etwas sprechen zu können, lässt einen nicht automatisch vergessen! Gewalt in der Kindheit ist ein Thema, welches einen tiefgründig prägen und traumatisieren kann. Es muss aber nicht dein Leben bestimmen, wenn du z. B. daran arbeitest und du mit Menschen, die solche Erfahrungen durchlebt haben, sprechen und dich austauschen kannst. Ich bin selbst eine Betroffene und möchte gemeinsam mit anderen betroffenen Menschen daran arbeiten. Wir sind nicht alleine und es ist nichts falsch an uns! In dieser Selbsthilfegruppe soll es möglich sein, in einem geschützten Rahmen über die Auswirkungen der erlittenen Gewalt zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Hier ist jede*r willkommen!“ (Anonym) Kontakt zur Gründungsinitiatorin über KISS Stuttgart, Telefon 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de

Hirntumor – Wenn im Kopf etwas wächst, was da nicht hingehört...

Die Diagnose Hirntumor ist erstmal ein Schock. Doch zu wissen, dass man mit der Erkrankung nicht allein ist, gibt Kraft und macht Mut! Eine 66-Jährige sucht Gleichbetroffene für den Austausch. In der Gruppe wünscht sie sich emotionalen Beistand, ein offenes Ohr aber auch Hinweise und Tipps im Alltäglichen. KISS Stuttgart führt eine Liste, in die können sich interessierte Betroffene per E-Mail unter info@kiss-stuttgart.de oder 0711 6406117 aufnehmen lassen. Bei den ersten Treffen unterstützt ein*e ehrenamtliche*r In-Gang-Setzer*in dabei, eine eigene Arbeitsweise und Struktur für Ihre Gruppe zu finden. Näheres unter www.kiss-stuttgart.de/ueber-uns/projekte/in-gang-setzer

Hilfe, mein Kind denkt „QUER“

„Verschwörungstheorien gehören u. a. zu den nachhaltigsten Folgen der Pandemie. Neuesten Zahlen zufolge glauben 22% der Menschen, dass Corona nur ein Schwindel ist. Wer im eigenen Umfeld mit Verschwörungstheorien konfrontiert ist, fühlt sich schnell überfordert. Fassungs- und hilflos steht man Attacken gegenüber. Entsteht auch noch der Eindruck, dass eine gewisse Form von Radikalisierung sichtbar wird, zeigen sachliche – wie wissenschaftliche Argumente keine Wirkung. Auch verbale Tsunamis – denen man sich bei einer Diskussion aussetzen kann, lösen bei Angehörigen und Freunden nicht

selten Ängste und Niedergeschlagenheit aus und führen teilweise bis hin zum Abbruch der Beziehung. Soll man sich überhaupt noch auf solche Auseinandersetzungen einlassen? Wie gehe ich mit dieser Situation um? Ist es Zeit, Grenzen zu ziehen? Bin ich zu einem „Schlafschaf“ mutiert? Muss ich tatenlos zusehen? Nichthandeln und Wegsehen hilft auch nicht weiter – und ist keine Option. Mir wäre ein Austausch von Betroffenen sehr willkommen. In einer lockeren Gesprächsrunde könnten wir uns aussprechen und unsere persönlichen Erfahrungen einbringen und mit anderen teilen.“ (Verena) Kontakt über KISS Stuttgart 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de

Self help group for young people going through depression (18 to 35)

„Do you suffer from deep sadness and listlessness? Are you constantly brooding and unable to sleep? Do you withdraw more and more and the loneliness becomes unbearable? It's the same for me. Depression is a disease like any other and although it's now the number one widespread disease, depression is still a big taboo. The fear of stigmatization does not make it easy for those affected to talk about their illness. A self-help group offers the opportunity to exchange ideas with other sufferers about the disease, to support each other and to no longer deal with the disease alone. The target group are english speaking people with all types of depression at a young age from 18 to 35 years. You are interested? Add yourself to the list of interest at KISS Stuttgart, telephone 0711 6406117 or info@kiss-stuttgart.de“ (Anonymous)

Weitere Gründungsinitiativen

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

Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

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

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

Bei Interesse rufen Sie uns einfach an: Janne Rauhut (Ansprechpartnerin für „junge Selbsthilfegruppen“ von 18 – 35 Jahren) und Beate Voigt, Tel. 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

Unsere telefonischen Sprechzeiten sind:

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

Mo 18:00 - 20:00 Uhr

Di 10:00 - 12:00 Uhr

Informationen

Barrierefreiheit in der KISS

Schauen Sie doch mal an die Decke, wenn Sie das nächste Mal in unseren KISS-Gruppenräumen unterwegs sind. Denn dort hängen seit neuestem sogenannte Schallabsorberplatten, die den Hall in den Räumen reduzieren und so für eine bessere Akustik sorgen. Ermöglicht wurde die Installation durch das Förderprogramm „Stuttgart für alle inklusiv“, das vom Gemeinderat Anfang Dezember beschlossen wurde. Um die KISS noch barrierefreier zu gestalten, führten wir Anfang des Jahres mit dem Dachverband Integratives Planen und Bauen e. V. (DIPB) eine Begehung in unseren Räumen durch, um zu klären, welche Veränderungen notwendig sind. Neben den Deckenplatten wurden zudem im Rahmen des Förderprogramms im Treppenhaus Markierungen der Treppenstufen, der Eingangstüre, sowie der Aufzugstüre angebracht sowie eine neue Induktionsanlage für hörgeschädigte Menschen angeschafft. Wir bedanken uns bei der Stadt Stuttgart für diese Unterstützung.

Schickt der KISS neue Flyer von Gruppen und Initiativen für die Auslage!

In unserem Foyer gibt es eine Vielzahl von Broschüren, Handzetteln und Flyer verschiedenster Gruppen und Initiativen sowie von Beratungsstellen, die immer mal wieder weniger werden oder veraltet sind. Damit wir weiterhin ein gutes Angebot an Information und ein breites Spektrum an Themen für unsere KISS-Auslage bieten können (die während der „Offenen Tür“ von jedem genutzt werden kann) bitten wir Gruppen und Initiativen uns aktuelle Broschüren und Flyer zuzuschicken. Einfach per Post an die KISS Stuttgart, KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart.

Förderung von E-Trikes für mobilitätseingeschränkte Stuttgarter*innen

Damit der Wechsel zu einem umweltfreundlicheren Fortbewegungsmittel für mobilitätseingeschränkte Menschen attraktiver wird, fördert die Landeshauptstadt Stuttgart den Kauf eines neuen, elektrisch unterstützten Trikes. Dadurch soll das E-Trike eine echte Alternative im öffentlichen Verkehr werden. Ziel der Richtlinie ist die Förderung aller Stuttgarter*innen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, beim Kauf oder Leasing eines E-Trikes (E-Dreirades). Die Höhe der Förderung liegt bei 1.500 Euro, jedoch maximal 50 Prozent der nachgewiesenen Anschaffungskosten des E-Trikes. Alle Informationen zur Antragsstellung befinden sich auf www.stuttgart.de/e-trike.

Neue Webseite zur bundesweiten Frauenhaus-Suche

Die Zentrale Informationsstelle Autonomer Frauenhäuser bietet eine neue Webseite zur bundesweiten Frauenhaus-Suche. Die Seite bietet die Möglichkeit per Landkarte oder anhand von Kriterien wie Barrierefreiheit, jugendliche Söhne, etc. nach einem freien Frauenhausplatz zu suchen. Die Website ist hier abrufbar: www.frauenhaus-suche.de

Termine

Marktplatz Inklusion – Vielfalt erleben

Am **07.10.2021** findet der „Marktplatz Inklusion“ im Treffpunkt Rotebühlplatz statt. Die Veranstaltung beinhaltet interessante Impulse und Vorträge zu spannenden Themen rund um die Inklusion: Alexander Fangmann, Kapitän der Blindenfußball-Nationalmannschaft berichtet über seine Sportart und steht für Fragen zur Verfügung. Beim Torwandschießen können Sie blind Ihr fußballerisches Können selbst beweisen. Chris Kirmeier spricht zum Thema „Bei aller Liebe! Sexualität mit Behinderung?!“ und will Vorurteile abbauen. Arthelps aus Stuttgart stellt sich vor. Über Inklusion in der Arbeitswelt berichten Jutta Helferich, Inklusionsbeauftragte eines Hotel-Restaurants und Jasmin Lange. In einer Diskussionsrunde werden Dominik Hermet (Sportkreis), Achim Hoffer (Körperbehindertenverein), Marc Gegenfurtner (Amtsleiter Kulturamt) und Simone Fischer (Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung) darüber sprechen, wie es um die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung steht. Benötigen Sie Gebärdensprache? Bitte wenden Sie sich per E-Mail an Katrin Wahner: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de. Eine Veranstaltung der Stadt Stuttgart, der Volkshochschule Stuttgart und dem Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Stuttgart.

Termin: **Donnerstag, 7. Oktober 2021, 16:30 Uhr – 19:30 Uhr**

Ort: **Treffpunkt Rotebühlplatz, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Seelische Gesundheit und psychosoziale Folgen der Pandemie“

Das Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart veranstaltet gemeinsam mit dem Gemeindepsychiatrischen Verbund Stuttgart anlässlich des Welttags für seelische Gesundheit am **12.10.2021** einen Abend mit Information und Diskussion „Seelische Gesundheit und psychosoziale Folgen der Pandemie in der Landeshauptstadt Stuttgart“. Die Erfahrungen der Pandemie sollen aus unterschiedlichen Perspektiven von Nutzer*innen und Einrichtungen beleuchtet werden. Ein Schwerpunkt neben den psychosozialen Folgen ist auch der Blick nach vorne: Was können wir aus dieser schwierigen Situation für die Zukunft lernen? Welche individuellen Ressourcen und Stärken können gefördert werden? Und letztlich: Wie können wir unsere Hilfesysteme weiter verbessern, um Bürger*innen der Landeshauptstadt in Zukunft noch besser zu begleiten und zu betreuen? Die Veranstaltung findet im digitalen Format, also online statt. Weitere Infos zum Podium und Inhalt auf www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/seelische-gesundheit-infotag/

Termin: **Dienstag, 12. Oktober 2021, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr**

Anmeldung: Eine Anmeldung unter folgendem [Link](#) ist erwünscht.

Fachtag: Selbsthilfegruppen – 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. Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen werden dabei konkret über ihre Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten. Ziel dieses Seminars ist es, eine medizinische Fachangestellte der Arztpraxis als zentrale Ansprechpartner*in für Selbsthilfegruppen zu qualifizieren. Diese Strukturveränderung setzt Ressourcen im Praxisablauf frei, trägt zur Patientenbindung bei und führt zur Entlastung der Ärzt*innen. Eine Teilnahme am Seminar sollte in Abstimmung mit der Praxisleitung erfolgen.

Leitung: Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Jan Siegert, Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

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

Ort: **KVBW, Albstadtweg 11, 70567 Stuttgart**

Anmeldung bis 06.10.2021 bei KISS Stuttgart per [Direktanmeldung](#) über unsere Homepage, unter Telefon 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de

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.

Moderation: Beate Voigt, Dipl. Sozialpädagogin, KISS Stuttgart

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

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

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

Selbsthilfewoche Stuttgart

Die erste Selbsthilfewoche Stuttgart findet von **14.11 bis 20.11.2021** als digitale Messe statt. Die zugehörige Internetseite ist jetzt online. Auf www.selbsthilfewoche-stuttgart.de können Sie sich schon einmal einen Überblick über 40 kostenfreie Online-Veranstaltungen verschaffen, an denen man bequem vom eigenen Rechner/Smartphone aus teilnehmen kann. Darunter finden sich wieder zahlreiche Angebote von Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen. Anmeldungen für die einzelnen Seminare und Infoveranstaltungen sind ab sofort möglich.

Auf dem Programm stehen spannende Vorträge und Gesprächsrunden z.B. mit der Aktivistin Katharina Nocun, der Journalistin Hilke Lorenz und den Stuttgarter Initiativen Fridays For Future, Stadtmobil und dem Freien Radio für Stuttgart. Erstmals öffentlich gezeigt wird die von KISS produzierte App „Meeting Me“, mit der Gruppen virtuelle Treffen abhalten können, die ganz anders sind als die üblichen Videokonferenzen. Unsere neue Filmreihe „#sprichtfürmich“, für die Schauspieler*innen Originalinterviews mit Menschen aus Selbsthilfegruppen nachgespielt haben, feiert Premiere. Ein buntes Kulturprogramm

rundet das Angebot ab, u.a. mit Timo Brunke (Sprechdichter), Pheel (Beatboxer), Nikita Gorbunov (Autor) und dem Duo Harry & Jakob (Impro-Comedy).

Die Internetseite, die zugleich der digitale Veranstaltungsort ist, wartet mit einer innovativen Neuerung auf: per Mausklick kann man sich auf einen virtuellen Rundgang begeben, um u.a. die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu erkunden. Diese Funktion wird aber erst zum Startschuss der Selbsthilfeweche am 14.11. freigeschaltet.

Selbsthilfeweche Stuttgart: **14.11. - 20.11.2021**

Eröffnungsveranstaltung: **Sonntag, 14.11.2021, 16:00 Uhr**, als Livestream anschauen auf www.selbsthilfeweche-stuttgart.de

Filmfestival der Generationen: Fokus auf Herausforderungen älterer Menschen

Vom **1. Oktober bis zum 30. November 2021** findet bundesweit das 12. Europäische Filmfestival der Generationen statt und lädt zum Dialog über zukunftsrelevante, altersspezifische, altersübergreifende und quartiersbezogene Themen. Als Impuls dient hierfür ein ausgewähltes Filmprogramm. Dieses Jahr umfasst es 28 Filme mit dem Schwerpunkt Herausforderungen und neue Lebensaufgaben älterer Menschen. Außerdem finden sich weitere intergenerativ-ausgerichtete Filmproduktionen über Demenz, (Arbeits-)Migration, den Umgang mit Sterben sowie ein Kurzfilmprogramm zum Thema Altern/n. Die Begegnung der Generationen steht im Vordergrund, die Filme sind witzig, nachdenklich und sollen zum Nachdenken anregen. In Stuttgart finden im Rahmen des Festivals 50 Filmvorführungen mit anschließendem Austausch statt, der Eintritt ist frei. Veranstalter vor Ort ist das Stuttgarter Gesundheitsamt. Weitere Informationen und das komplette Programm auf www.festival-generationen.de

Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart

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

Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart und drum rum oder als Livestream übers Internet unter www.freies-radio.de

Die nächsten Sendetermine:

- **07.10.2021, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**
25 Jahre Freies Radio für Stuttgart – auch wir blicken in dieser Sendung zurück und hören rein in Aufnahmen der Anfänge von „WIR auf Sendung“.
- **04.11.2021, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**
Vom 14.11. bis zum 20.11.2021 findet erstmalig die digitale Selbsthilfeweche Stuttgart statt! Was das genau ist? Das erfahren Sie während der Sendung. Wir sprechen darüber, was die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart in dieser Woche geplant hat und warum Sie unbedingt vorbeischauen sollten.

Sendung verpasst? Dann jetzt als Podcast in gekürzter Fassung anhören unter www.kiss-stuttgart.de/wiraufsendung

Aktionstage

05.10.2021 - Tag der Epilepsie
06.10.2021 - Tag der gewaltfreien Kommunikation
10.10.2021 - Internationaler Tag der seelischen Gesundheit
12.10.2021 - Welt-Rheumatag
13.10.2021 - Welt-Thrombostag
14.10.2021 - Hospiztag
15.10.2021 - Tag des weißen Stockes – Tag der Rücksichtnahme auf Nichtsehende
20.10.2021 - Welt-Osteoporosetag
22.10.2021 - Welttag des Stotterns
26.10.2021 - Welttag der Intersexualität
29.10.2021 - Welt-Schlaganfalltag
03.11.2021 - Weltmännertag
10.11.2021 - Welttag der Wissenschaft
14.11.2021 - Welt-Diabetestag
16.11.2021 - Tag der Toleranz
17.11.2021 - Welt-Frühgeborenen-Tag
20.11.2021 - Weltkindertag
20.11.2021 - Deutscher Lebertag
25.11.2021 - Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117
Fax 0711 6074561
info@kiss-stuttgart.de
www.kiss-stuttgart.de

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

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

05/21

Newsletter



Newsletter abonnieren

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

Melden Sie sich dazu einfach mit Ihrer E-Mailadresse an unter:

www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter