



NEUSTART

2022

Jahresprogramm

Fort- und Weiterbildung, Veranstaltungen



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

das ist unser Jahresprogramm 2022: kostenfreie Seminare und Veranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, sowie Angebote für professionelle Fachkräfte und für Menschen, die einfach neugierig auf Selbsthilfe sind.

Aufgrund der positiven Erfahrungen in 2021 bieten wir auch in diesem Jahr drei Angebote online an, sowie das Theaterprojekt „Vom ersten Schritt“. Gemeinsam wollen sich hier Menschen aus Selbsthilfegruppen in die Welt des Theaters wagen und am Ende die Erkenntnisse in einem kleinen Beitrag auf die Bühne bringen. Außerdem veranstalten wir einen Infoabend zur finanziellen Förderung, ein Seminar zum Thema „Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?“, ein Austauschtreffen zum Thema „Entscheidungsfindung in Gruppen“ und einen Workshop zum Erstellen einer Radiosendung.

Ein Highlight des Jahres ist „Help Yourself“ ein interaktives Theaterstück, dass die Zuschauer*innen auf einen besonderen Spaziergang durch die Stuttgarter Innenstadt mitnimmt. In drei Aufführungen wird die Vielschichtigkeit des Selbsthilfe-Gedankens aufgegriffen.

Mit unserer Kleinkunstveranstaltung „Stage-Sharing“, einer Mixed-Show aus Musik, Kabarett & Comedy, Slam Poetry, Theater & Tanz, bringen wir den Gedanken des miteinander Teilens auf die Bühne des Kulturzentrums Merlin.

Alle unsere Angebote sind gratis. Bei Veranstaltungen, die mit dem Symbol „Hände“ gekennzeichnet sind, bieten wir an, die Übersetzung in Gebärdensprache zu organisieren.

Wir wünschen Ihnen gute, hoffentlich auch wieder persönliche, Begegnungen und hilfreiche Anregungen!

Das Team der KISS Stuttgart

Allgemeine Informationen	Seite
Vorwort	02
Inhaltsverzeichnis	03
Was bietet KISS Stuttgart?	04
Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen	
Förderung durch gesetzliche Krankenkassen	06
Achtsamkeit und Qualitäten des Selbstmitgefühls	08
Entscheidungsfindung in Gruppen	10
Innere Stärke durch gute Selbstführung	12
Mitglieder und Engagierte gewinnen, begeistern und halten	14
Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?	16
Wir machen eine Radiosendung	18
Vom ersten Schritt – Wir entdecken Theater	20
Atemlos durchs Jahr	22
Für Fachleute	
Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen	24
Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis	26
Für Interessierte	
Help Yourself	28
Tag der offenen Tür	30
Stage Sharing – die Mixed-Show	32
Hinweise	
WIR – Magazin	34
Terminübersicht	35

Was bietet KISS Stuttgart?

Für Interessierte

- Wir informieren und beraten zu Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen in Stuttgart und vermitteln Kontakt und Zugang.
- Wir pflegen eine ständig aktualisierte Datenbank mit Infos über die mehr als 550 Stuttgarter Selbsthilfeszusammenschlüsse, aber auch zu Beratungsstellen.
- Wir unterstützen bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen.
- Wir bieten Infoveranstaltungen und Publikationen zum Thema Selbsthilfe in Stuttgart an.

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe / selbstorganisierte Initiative gründen wollen

- Wir beraten Sie hinsichtlich Ihrer Bedürfnisse, Erwartungen sowie zu Gruppenarbeit, Zielgruppe und Zeitplanung.
- Wir geben praktische Unterstützung bei der Raumsuche, Öffentlichkeitsarbeit und dem Thema finanzielle Förderung.
- Wir bieten an, dass bei den ersten Treffen von uns geschulte Ehrenamtliche teilnehmen – sogenannte In-Gang-Setzer*innen – um Sie bei der Organisation und Gestaltung der Treffen zu unterstützen.

Für Selbsthilfegruppe

- Wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen mit Fortbildungen und Infoveranstaltungen.
- Wir unterstützen bei Anträgen zur finanziellen Förderung und bei der Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir bieten auf Anfrage Beratung und Supervision zur Gruppenarbeit an.
- Wir stellen Möglichkeiten zur Vernetzung der Gruppen untereinander zur Verfügung.
- Wir vermieten kostengünstig barrierefreie Räume an Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen und stellen technische Geräte und Präsentationsmedien für die Gruppentreffen zur Verfügung.

Für Fachleute

- Wir unterstützen Sie bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.
- Wir kommen zu Vorträgen und Infoveranstaltungen in Ihre Einrichtung.
- Wir vermitteln Kontakt zu Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen und regen Kooperationen an.
- Wir vermieten unsere Gruppenräume auch an Fachleute.

Unsere Angebote sind für Stuttgarter Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen und Einrichtungen kostenfrei.

Mehr Infos auf www.kiss-stuttgart.de



Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten. Wir geben Ihnen die wichtigsten Informationen rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis.

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie achten müssen, in dieser Veranstaltung erfahren Sie u. a.

- unter welchen Voraussetzungen Sie einen Antrag stellen können
- was beantragt werden kann
- wie der Verwendungsnachweis aussehen muss
- was der Unterschied zwischen Projekt- und pauschaler Förderung ist

Anhand eines Musterantrages werden Ihnen praktische Tipps und Anregungen gegeben sowie Ihre individuellen Fragen beantwortet.

Wenn Sie gehörlos sind, melden Sie sich bitte bis spätestens 6 Wochen vor dem Termin an, damit wir die Übersetzung in Gebärdensprache organisieren können.

Hilde Rutsch

Dipl. Sozialarbeiterin, KISS Stuttgart

Stephanie Blumenstock

Sozialpädagogin M.A., AOK Stuttgart-Böblingen

Anmeldung
Telefon
E-Mail
Teilnehmende

bis 12.01.2022 bei KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
8 – 40 Menschen aus Selbsthilfegruppen

Termin Dienstag | 18.01.2022
18:30 – 20:30 Uhr
Ort AWO Begegnungsstätte,
Ostendstr. 83 | 70188 Stuttgart
Leitung Hilde Rutsch & Stephanie Blumenstock



Infoveranstaltung für Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen Bereich





Achtsamkeit und die Qualitäten des Selbstmitgefühls

basierend auf MBSR nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit: Das sind ganz praktisch angeleitete Meditationen im Sitzen, Liegen und der langsamen Bewegung. Diese werden wir im Workshop zusammen ausprobieren. Bringen Sie daher eine Unterlage zum Liegen und eine Decke mit.

Außerdem lebt die Achtsamkeit von einer bestimmten inneren Haltung uns selbst gegenüber: der Freundlichkeit, dem Selbstmitgefühl.

Welche Qualitäten machen das Mitgefühl so wirksam und wie können wir sie in der Achtsamkeitsmeditation und mitten im Alltag pflegen?

Im Workshop wechseln sich Kurzvorträge, Achtsamkeitsmeditationen und der Austausch in Kleingruppen miteinander ab.



Termin **Samstag | 12.02.2022**
10:00 – 16:00 Uhr
Ort Bischof-Moser-Haus,
Wagnerstr. 45 | 70182 Stuttgart
Leitung Sandra Brodtmann



Sandra Brodtmann

Systemische Therapeutin, Coach, Heilpraktikerin,
MBSR-/MBCT, Lehrerin

Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Anmeldung
Telefon
E-Mail
Teilnehmende

bis 04.02.2022 bei KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
8 – 15 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Termin **Donnerstag | 17.03.2022**
18:00 – 20:30 Uhr
Ort KISS Stuttgart,
 Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart
Leitung Beate Voigt

Austauschtreffen für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Tipps für die Gruppenarbeit – Entscheidungsfindung in Gruppen

Wie soll eine gemeinsame Struktur aussehen? Welche Regeln braucht unsere Gruppe? Wie wollen wir den Ablauf unserer Treffen gestalten? Wohin soll der nächste Ausflug gehen? Immer wieder sind Selbsthilfegruppen mit solchen oder ähnlichen Entscheidungsfindungen konfrontiert. Aber wie kann so etwas aussehen und zufriedenstellend gelingen?

Wir wollen uns darüber austauschen, was es braucht, um tragfähige, demokratische Entscheidungen in einer Gruppe zu treffen, ohne dabei Personen zu übergehen oder unendlich zu diskutieren und gar nicht zu entscheiden. Anhand konkreter Methoden wollen wir uns anschauen, wie Entscheidungen strukturiert getroffen werden können.

Mögliche Themen:

- Prinzipien demokratischer Entscheidungsfindung
- Umgang mit Mehrheiten und Minderheiten
- Rahmenbedingungen für Entscheidungsfindung in Gruppen
- Methoden wie z. B. Mehr-Punkte-Abfrage, Systemisches Konsensieren

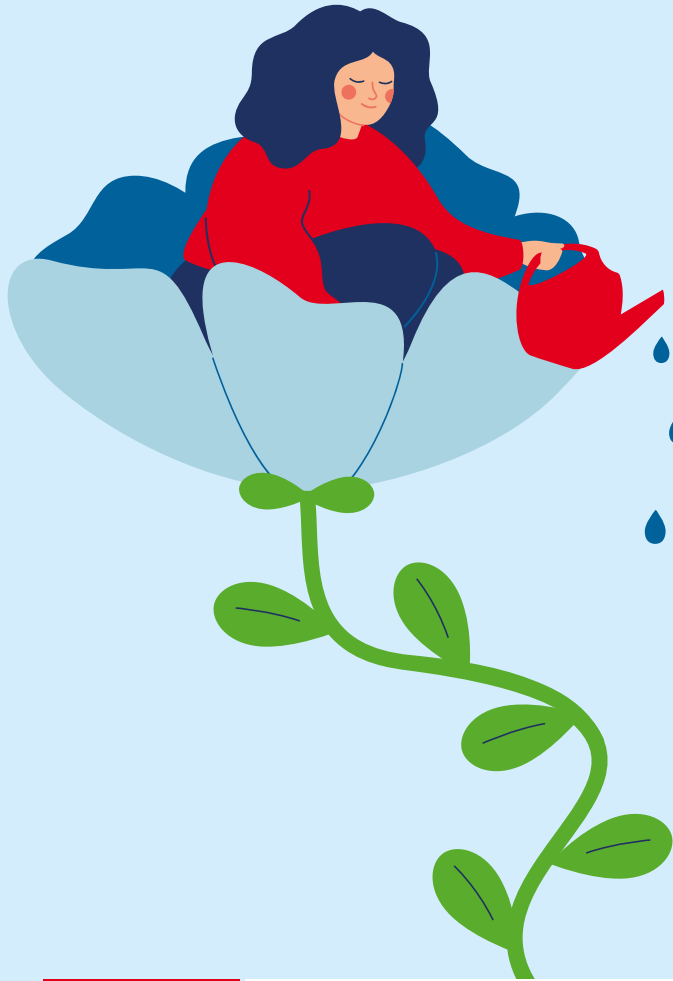
Beate Voigt

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA),
KISS Stuttgart



Anmeldung
 Telefon
 E-Mail
 Teilnehmende

bis 04.03.2022 bei KISS Stuttgart
 0711 6406117
 info@kiss-stuttgart.de
 6 – 8 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Innere Stärke durch gute Selbstführung

Für mehr Klarheit, Gelassenheit und Souveränität

Dieses Online-Seminar gibt einen Einblick, was es bedeutet, sich selbst gut zu führen. Dazu ist es erforderlich, eine Bewusstheit zu entwickeln, um sich selbst objektiv wahrnehmen und reflektieren zu können. Achtsamkeit spielt dabei auch eine große Rolle. Das Ziel von guter Selbstführung ist, mit mehr Klarheit und Gelassenheit auch in stressigen Situationen souverän zu handeln – sowohl im privaten wie auch im geschäftlichen Bereich. Dazu ist es zunächst entscheidend, sich selbst gut zu kennen.

Der theoretische Input wird ergänzt durch kleine Übungen, um den Kontakt zu sich selbst aufzunehmen und das eigene Denken und Handeln zu reflektieren. Im Austausch werden die Aspekte guter Selbstführung weiter beleuchtet.



Termin **Dienstag | 12.04.2022**
18:00 – 20:00 Uhr
Ort Online-Seminar über Zoom,
 weitere Informationen bei Anmeldung
Leitung Elke Groeger



Elke Groeger

Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Personal Coach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), langjährige Erfahrung in Leitungs- und Managementfunktionen sowie in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching

Online-Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Anmeldung
 Telefon
 E-Mail
 Teilnehmende

bis 27.03.2022 bei KISS Stuttgart
 0711 6406117
 info@kiss-stuttgart.de
 10 – 18 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen





Mitglieder und Engagierte gewinnen, begeistern und halten

Immer mehr Vereine und Initiativen konkurrieren um immer weniger Mitglieder. Viele Vereine haben mit ähnlichen Problemen zu kämpfen: Mitgliederschwund, zu wenig Neueintritte, fehlendes Engagement der bestehenden Mitglieder sowie Überalterung von Mitgliedern oder Vorstandschaft.

- Wie kann es gelingen, solche negativen Trends zu stoppen und umzukehren?
- Wie finden wir – egal, ob als neuer oder langjährig etablierter Verein – neue Mitglieder, die auch zu uns passen?
- Wie können wir die junge Generation ansprechen?
- Und wie können wir Menschen dazu motivieren, sich stärker zu engagieren, mehr Aufgaben und Verantwortung und vielleicht auch Vereinsfunktionen zu übernehmen und Engagierte gewinnen, begeistern und halten, ganz praxisnah.



Termin **Samstag | 07.05.2022**
10:00 – 13:30 Uhr
Ort Online-Seminar über Zoom,
 weitere Informationen bei Anmeldung
Leitung Michael Blatz



Michael Blatz

freier Unternehmer & Vereinsberater,
 Trainer und Coach, www.michael-blatz.de

Online-Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Anmeldung
 Telefon
 E-Mail
 Teilnehmende

bis 21.04.2022 bei KISS Stuttgart
 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
 8 – 25 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Mitglieder einer Selbsthilfegruppe verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen.

Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Welche Ressourcen hat sie hierfür zur Verfügung?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden wir verschiedene Krisensituationen näher betrachten und angemessene Lösungen dafür entwickeln.

Und wenn die ganze Gruppe in die Krise gerät?

Bestimmte Krisen tragen eine Menge Sprengkraft in sich und manchmal kann die Krise einer einzelnen Person die ganze Gruppe in eine Krise versetzen. Die Selbstheilungskräfte einer Gruppe geraten dann an ihre Grenzen und die Gruppe droht auseinander zu brechen. Im zweiten Teil dieser Fortbildung werden die Fragen der Bewältigung der Gruppenkrise im Vordergrund stehen:

- Welche Signale können möglichst rechtzeitig erkannt werden?
- Welche Methoden sind hilfreich zur Unterstützung in so einer Phase?
- Welche Hilfsmaßnahmen sollten eingeleitet werden?

Auch hier werden wieder konkrete Beispiele im Mittelpunkt stehen.

Götz Liefert

Dipl. Pädagoge, Supervisor, Berlin

Anmeldung

Telefon

E-Mail

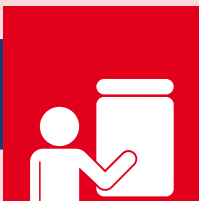
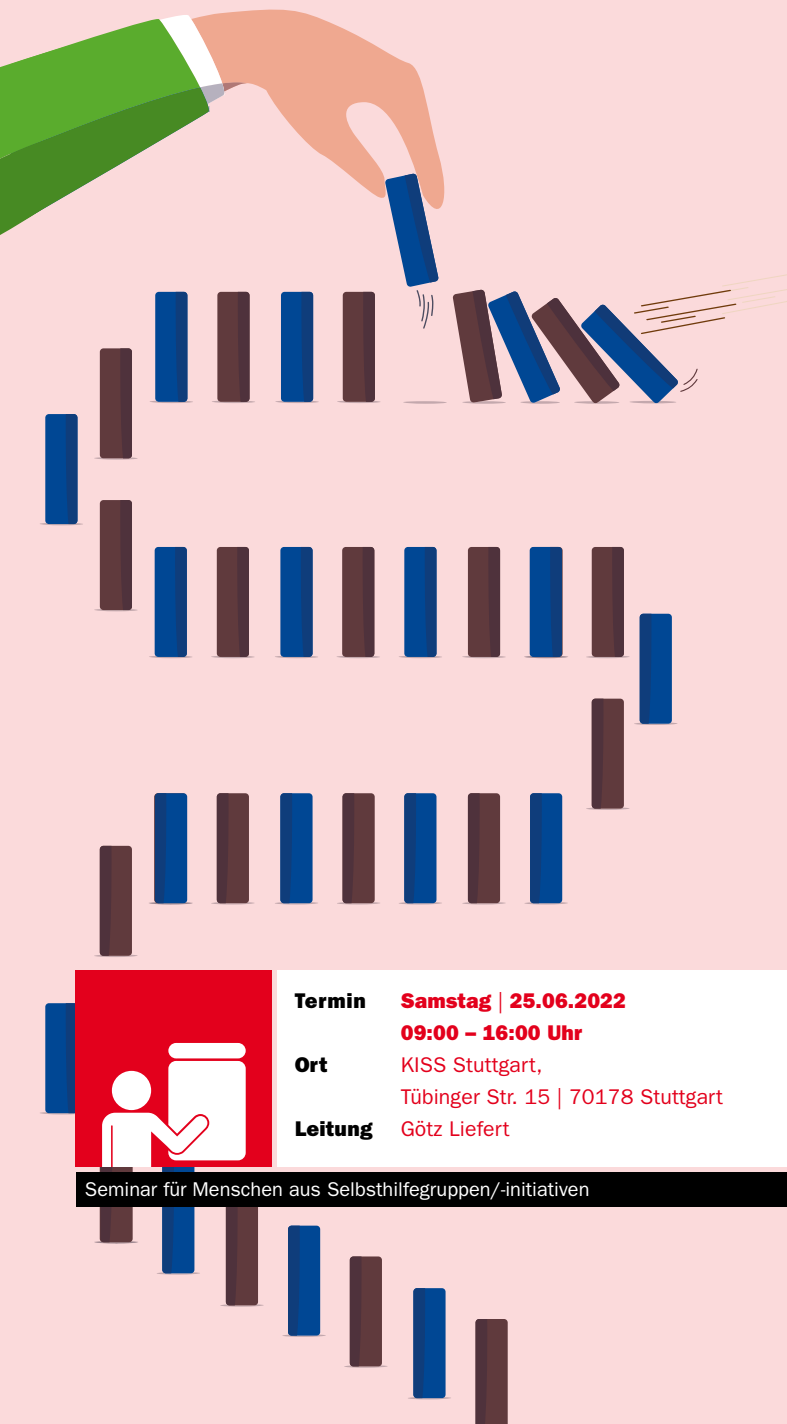
Teilnehmende

bis 08.06.2022 bei KISS Stuttgart

0711 6406117

info@kiss-stuttgart.de

10 – 14 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Termin Samstag | 25.06.2022
09:00 – 16:00 Uhr
Ort KISS Stuttgart,
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart
Leitung Götz Liefert

Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Wir machen eine Radiosendung

Wie einfach das geht, können Sie bei diesem Workshop erfahren.

Sabine Gärtling macht seit mehr als 20 Jahren beim Freien Radio für Stuttgart FRS Radiosendungen. An diesem Abend zeigt sie Ihnen die Studioräume, erzählt über das Projekt und probiert mit Ihnen kleine Interviews und Moderationen. Ziel ist, dass diese später in „Wir auf Sendung“ im FRS gesendet werden.

Das Freie Radio für Stuttgart ist ein nicht-kommerzieller lokaler Rundfunksender, der von Ehrenamtlichen selbst organisiert und betrieben wird.

Gegründet wurde das FRS 1996 als Sprachrohr für Initiativen, Projekte, Engagierte und damit auch für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen. KISS Stuttgart ist Gründungsmitglied.

Sabine Gärtling

ehemalige Selbsthilfeunterstützerin bei KISS Stuttgart

Anmeldung
Telefon
E-Mail
Teilnehmende

bis 03.07.2022 bei KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
4 – 8 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Termin Dienstag | 19.07.2022
18:00 – 21:00 Uhr
Ort Freies Radio für Stuttgart
Stöckachstraße 16 a | 70190 Stuttgart
Leitung Sabine Gärtling



Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Vom ersten Schritt Wir entdecken Theater

Wer kennt ihn nicht, den ersten Schritt?
Oft gefürchtet, danach mit Stolz betrachtet.
Sie haben ihn bereits getan; den ersten Schritt in
eine Selbsthilfegruppe. Gemeinsam wollen
wir uns nun in die Welt des Theaters wagen und
zusammen einen ersten Schritt auf die Bühne
setzen. Alles unter der Prämisse „nichts muss,
alles kann“. Wir experimentieren mit Körper,
Stimme, Mimik und Gestik und finden heraus, was
es mit diesen ersten Schritten auf sich hat. Was
macht diese eigentlich so besonders?
Warum haben wir davor solche Angst und sind
danach umso glücklicher? Am Ende des
Projekts wollen wir unsere Erkenntnisse und
die Selbsthilfe auf die Bühne bringen und in einem
kleinen Beitrag am Stage Sharing Abend zeigen,
was aus unseren ersten Schritten geworden ist.



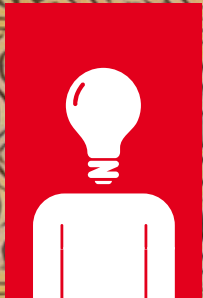
Janne Rauhut

Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart,
Spielleiterin BuT



Anna-Sophia Janke

Sprachförderkraft B.A., Spielleiterin BuT



Termine **SA | 24.09.2022 | 05.11.**
09:00 – 13:00 Uhr
DI | 27.09. | 11.10. | 25.10.
08.11 | 18:30 – 20:30 Uhr
Aufführung bei Stage Sharing (S. 32 | 33)
Ort Bischof-Moser-Haus
Wagnerstraße 45 | 70182 Stuttgart
Leitung Janne Rauhut & Anna-Sophia Janke

Kreativangebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Anmeldung
Telefon
E-Mail
Teilnehmende

bis 11.09.2022 bei KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
7 – 12 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Atemlos durchs Jahr – in Ruhe ausklingen lassen!

Die meistgelesene Überschrift in den letzten Jahren „Wir leben in unruhigen Zeiten...“. Diese Unruhe ist kollektiv und spürbar im eigenen Leben. Manche Redewendungen sind schon sehr alt, aber sehr aktuell: Mit stockt der Atem. Mir bleibt die Luft weg. Einen Kloß im Hals haben. Den Boden unter den Füßen verlieren.

Der Körper speichert unsere Erfahrungen von Angst und Hektik. Unsere Stimme lässt uns Unstimmigkeiten in unserem Leben hören. Vielen von uns fehlt die Beständigkeit im Außen. Was können wir tun? Das Beständige in unserem Körper suchen: Der Atem, der zuverlässig kommt und geht. Unsere Schritte, die vom Boden getragen werden. Der Halt, den uns unsere Aufrichtung gibt. Eine Stimme, die bei anderen auf Resonanz stößt.

In kleinen alltagstauglichen Übungen möchte ich mit Ihnen die Einfachheit im Körper suchen, die uns durch diese Zeiten trägt - jeden Tag aufs Neue! Im Austausch teilen wir Trittsteine auf diesem Weg, um gelassen und ruhig das Jahr zu beenden.

Stefanie Bisanz

Logopädin mit dem Schwerpunkt Stimm- und Atemtherapie sowie Stimm- und Sprechtraining
www.stimmwerkstatt-bisanz.de

Anmeldung
Telefon
E-Mail
Teilnehmende

bis 06.11.2022 bei KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
10 – 25 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Termin **Dienstag | 22.11.2022**
18:30 – 20:30 Uhr
Ort Online-Seminar über Zoom,
weitere Informationen bei Anmeldung
Leitung Stefanie Bisanz



Online-Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen



Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltung für Fachleute in Beratungsstellen und -funktionen

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe Entlastung und vertrauensvolle Gemeinschaft zu erleben, wieder Bewegung ins eigene Leben zu bringen und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte eigentlich von noch viel mehr Menschen genutzt werden. Leider wissen viele gar nicht, wie groß und vielfältig das Gruppenangebot in Stuttgart tatsächlich ist.

Wir bieten Menschen, die in Beratungsstellen oder in Beratungsfunktionen arbeiten, an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.



Termin Freitag | 01.04.2022
11:00 – 12:30 Uhr
Ort KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart
Referentin Janne Rauhut



Janne Rauhut

Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart

Infoveranstaltung für Fachkräfte

Anmeldung
Telefon
E-Mail
Teilnehmende

bis 25.03.2022 bei KISS Stuttgart

0711 6406117

info@kiss-stuttgart.de

4 – 12 Mitarbeiter*innen aus dem Bereich Beratung
(Sozial- & Gesundheitsbereich sowie Betriebe und Behörden)

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.

Daniela Fuchs

KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Jan Siegert

Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart

Mitglieder von Selbsthilfegruppen

bis 06.10.2022
unter www.kiss-stuttgart.de/fachtag-mfa-2022
0711 6406117
8 – 20 Praxismitarbeiter*innen

Anmeldung

Telefon

Teilnehmende



WARTEZIMMER



Termin **Mittwoch | 12.10.2022**
14:30 – 17:30 Uhr
Ort KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart
Leitung Daniela Fuchs & Jan Siegert

Fachtag für medizinische Fachangestellte



Help Yourself

ein inszenierter Theaterspaziergang durch die Stuttgarter Innenstadt

Wenn jeder sich selbst hilft, ist dann allen geholfen? Die Zeiten, in denen Hilflosigkeit als peinlich galt, sind glücklicherweise vorbei. Trotzdem ist es oft gar nicht so leicht, sich unterstützen zu lassen. Ausnahmesituationen gehören zum Leben, aber gehören sie auch zu unserem Selbstbild?

Um der Sache auf den Grund zu gehen, startet die Initiative ausdrucksreich e. V. ein besonderes Projekt: Help Yourself – ein interaktives Theaterstück, das die Zuschauer*innen auf einen besonderen Spaziergang durch Stuttgart mitnimmt. Ein Schauspiel-Team um die Regisseurin Malin Lamparter und den Autor Nikita Gorbunov schafft dafür einen Parcours aus Installationen und Live-Szenen und lädt das Publikum mitten im öffentlichen Raum zu einem spontanen Gemeinschaftserlebnis ein:

„Sich selbst helfen“, was ist das überhaupt? Wie funktioniert es, sich helfen zu lassen, und was bedeuten Schicksalsschläge für unser Selbstbild und unsere Beziehungen untereinander? Gorbunov und Lamparter erarbeiten diesen innovativen Theaterabend gemeinsam mit KISS Stuttgart. Im Mai 2022 feiert Help Yourself Premiere und zeigt in insgesamt 3 Aufführungen die Vielschichtigkeit des Selbsthilfe-Gedankens. „Help Yourself“ liest sich auf den ersten Blick wie „helf Dir selbst“, aber heißt im Englischen schlicht „Bitte, greifen Sie zu!“

Termin

Freitag | 20.05.2022

Samstag | 21.05.2022

Sonntag | 22.05.2022

20:00 – 21:00 Uhr

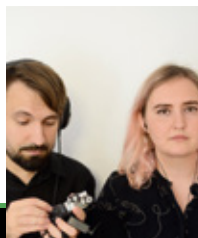
Treffpunkt

Paulinenbrücke Stuttgart

Macher*innen

Malin Lamparter, Nikita Gorbunov

Sonderveranstaltung



Mit freundlicher Unterstützung
der AOK Baden-Württemberg

Nikita Gorbunov

Autor

Malin Lamparter

Regisseurin

Anmeldung

Telefon

Teilnehmende

unter www.kiss-stuttgart.de/help-yourself
0711 6406117

Menschen, die Lust auf ein ungewöhnliches
Theatererlebnis haben

Tag der offenen Tür bei KISS Stuttgart

Was Sie schon immer einmal über Selbsthilfegruppen wissen wollten

Erkrankung? Krise? Umbruch? Neuorientierung? Sucht? In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. In der Gruppe finden Sie Verständnis und Unterstützung, teilen Wissen und Erfahrung.

Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-)finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

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 Blick in die Räume der Gruppen und bekommen in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch eine KISS-Mitarbeiterin.

Jan Siegert

Dipl. Sozialpädagoge, KISS Stuttgart



Anmeldung

Telefon

Teilnehmende

unter www.kiss-stuttgart.de/infotag2022

0711 6406117

Menschen, die mehr über Selbsthilfegruppen und KISS erfahren möchten

WILLKOMMEN
EVM
INFOTAG



Termin **Donnerstag | 15.09.2022**
16:00 – 19:00 Uhr
Ort KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15 | 70178 Stuttgart
Moderation Jan Siegert

Infoveranstaltung für Interessierte



Sonderveranstaltung

Termin Freitag | 11.11.2022
20:00 – 22:00 Uhr
Ort Kulturzentrum Merlin
Augustenstr. 72 | 70178 Stuttgart
Moderation Jan Siegert



Stage Sharing – die Mixed-Show aus Musik, Kabarett & Comedy, Slam Poetry, Theater & Tanz

KISS Stuttgart bringt den Gedanken des miteinander Teilens auf die Merlin-Bühne und macht daraus eine abendfüllende Kleinkunst-Mixed-Show. Live-Musik voller Herzblut, scharfzüngiges Kabarett und flapsige Stand-up-Comedy wechseln sich ab mit der lyrischen Sprechkunst von Slam Poetry, kurzen Theatersequenzen und ausdrucksstarken Tanz-Performances. Künstler*innen aus unterschiedlichen Genres teilen sich hier das Rampenlicht, manche von ihnen sind erfahrene Showbiz-Profis, andere schnuppern noch nicht lange Bühnenluft.

Gemeinsam ist ihnen nur eines: Alle, die an diesem Abend auf der Bühne stehen, gewähren vor dem Auftritt im Gespräch mit dem Moderator einen privaten Einblick in den Menschen hinter der Kunstfigur. Sie zeigen also nicht nur, was sie können, sondern auch, was ihnen am Herzen liegt.

Daraus entsteht eine Show zum Lachen, Nachdenken und Staunen – ebenso inszeniert wie ehrlich.

Jan Siegert

Dipl. Sozialpädagoge, KISS Stuttgart

Anmeldung
Telefon
Teilnehmende

unter www.kiss-stuttgart.de/stagesharing2022
0711 6406117
Menschen, die Lust auf einen Abend voller Abwechslung und Inspiration haben

WIR heißt die zweimal jährlich erscheinende Zeitschrift rund um die Selbsthilfe in Stuttgart. Die Zeitschrift liegt bei KISS Stuttgart in der Tübinger Str. 15 aus, aber auch in Arztpraxen, therapeutischen Einrichtungen, Rathäusern, Büchereien, Ämtern und an vielen anderen Orten.

Kostenlos abonnieren oder downloaden

Wenn Sie das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin kostenfrei abonnieren möchten, nutzen Sie bitte das Bestellformular auf unserer Website. Wollen sie aber die aktuelle und ältere Ausgaben des WIR Magazins als PDF-Datei, können Sie diese auch downloaden. Beides finden Sie hier:

www.kiss-stuttgart.de/downloads

Datum	Programm	Seite
18.01.2022	Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen	06
12.02.2022	Achtsamkeit und die Qualitäten des Selbstmitgefühls	08
17.03.2022	Tipps für die Gruppenarbeit – Entscheidungsfindung in Gruppen	10
01.04.2022	Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen	24
12.04.2022	Innere Stärke durch gute Selbstführung	12
07.05.2022	Mitglieder und Engagierte gewinnen, begeistern und halten	14
20.05.2022	Help Yourself	28
25.06.2022	Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?	16
19.07.2022	Wir machen eine Radiosendung	18
15.09.2022	Tag der offenen Tür	30
24.09.2022	Vom ersten Schritt – Wir entdecken Theater	20
12.10.2022	Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis	26
11.11.2022	Stage Sharing – die Mixed Show	32
22.11.2022	Atemlos durchs Jahr – Ruhe ausklingen lassen!	22



Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Tübinger Straße 15 70178 Stuttgart
Tel. 0711 640 61 17 Fax 0711 607 45 61
info@kiss-stuttgart.de www.kiss-stuttgart.de

Sprechzeiten

Telefonische Information und Beratung

Montag 14:00 - 16:00 Uhr & 18:00 - 20:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Persönliche Beratung

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag 12:00 - 13:00 Uhr

2022

Kontakt

Fort- und Weiterbildung, Veranstaltungen



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart