KISS

Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

02 | 2021

SELBSTHILFEWOCHE STUTTGART

SONDERHEFT ZUR VIRTUELLEN MESSE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN & INITIATIVEN

UMGANG MIT VERSCHWÖRUNGSERZÄHLUNGEN
DEINE WIRKLICHKEIT IST NICHT MEINE REALITÄT

DAS WAR EIN FEHLER – ABER DAS MACHT NICHTS
WIE FEHLER ZU HELFERN WERDEN

VIRTUELLE MESSE
für Selbsthilfegruppen und Initiativen

selbsthilfewoche-stuttgart.de

SELBSTHILFEWOCHE

4 _ SELBSTHILFEWOCHE STUTTGART
Virtuelle Messe für Selbsthilfegruppen und Initiativen
7 Übersicht: Gruppen und Initiativen stellen sich vor
8 Körperliche Erkrankung und Behinderung
24 Psychische Erkrankung und Probleme
28 Suchterkrankung
35 Lebenssituation und Zusammenleben
43 Gesellschaft und Kultur

THEMENSPIEGEL

46 _ UMGANG MIT VERSCHWÖRUNGS-ERZÄHLUNGEN
47 Interview mit Expertin Katharina Nocun
50 _ DAS WAR EIN FEHLER
Mut zu Fehlern

AUS DER KISS STUTTGART

52 Videoserie #sprichtfürmich
54 Meeting Me – App für virtuelle Treffen
56 Verbesserung der Barrierefreiheit
0711bonuschallenge
57 Nachruf auf Gerd Studer
Impfaktion bei KISS Stuttgart
KISS am Kino

AKTUELLES

58 Kurz berichtet

EINBLICK

59 BerTA – Beratungsstelle für Regenbogenfamilien
60 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
61 Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

63 Tipps für die Gruppenarbeit: Feedback
Newsletter
64 Seminare und Infoveranstaltungen
66 Kreuzworträtsel
67 Bildnachweise
Zitat
Wir gratulieren
Impressum

4
SELBSTHILFEWOCHE

■ Die virtuelle Selbsthilfewoche bringt Stuttgarter Gruppen und Initiativen modern und innovativ wie nie zuvor ins Scheinwerferlicht. ■

50
DAS WAR EIN FEHLER ...

■ ... aber das macht nichts! Fehlschläge und Irrtümer sind nicht nur ärgerlich, sondern helfen auch, uns weiterzuentwickeln. ■

46

VERSCHWÖRUNGSERZÄHLUNGEN

■ Ob im Familien- oder Freundeskreis oder in der Selbsthilfegruppe – was tun, wenn Konflikte entstehen, weil jemand Verschwörungserzählungen verbreitet. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ Sie halten die Sonderausgabe zur Selbsthilfewoche Stuttgart in Ihren Händen – mehr als doppelt so dick wie gewöhnlich, denn über 80 Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich im Heft vor. Aus Gründen des Gesundheitsschutzes, aber auch, um noch mehr Menschen zu erreichen, haben wir die Selbsthilfewoche als digitale Veranstaltung angelegt, die insbesondere durch die Möglichkeit, einen virtuellen Rundgang zu machen, aus der Masse der Online-Events herausticht. Erfahren Sie mehr über unsere innovative Präsentationsform ab Seite 4.

In unserem Themenspiegel geht es diesmal um den Umgang mit Verschwörungserzählungen. Ab Seite 47 finden Sie dazu ein Experteninterview mit der Wissenschaftlerin, Autorin und Aktivistin Katharina Nocun. Auf Seite 50 schauen wir uns an, wie es Menschen voranbringen kann, Fehler zu machen.

Wir sind stolz, Ihnen in dieser Ausgabe zwei spannende neue KISS-Projekte vorzustellen. Ab Seite 52 öffnet sich der Vorhang für unser neues Filmprojekt: in der sechsteiligen Videoserie „#sprichtfürmich“ schlüpfen Schauspieler*innen in die Rolle von Mitgliedern Stuttgarter Selbsthilfegruppen und rezitieren deren Originalaussagen. Die Filme ermöglichen einen außergewöhnlich persönlichen Einblick in die Lebensumstände und Gruppentreffen dieser Menschen, die dabei trotzdem anonym bleiben können.
Ab Seite 54 präsentieren wir unsere selbst produzierte App „Meeting Me“, mit der Sie von PC oder Smartphone aus virtuelle Gruppentreffen durchführen können – datensicher, stabil und durch eine gezeichnete Darstellung viel charmanter als mit den üblichen Verdächtigen wie Zoom und Co. Ab sofort können Gruppen eine funktionsfähige Testversion ausprobieren.

Erfahren Sie in den Neuigkeiten aus der Selbsthilfekontaktstelle u. a. mehr über die Maßnahmen zur Verbesserung der Barrierefreiheit in unseren Räumen und lernen Sie die neue Beratungsstelle für Regenbogenfamilien BerTA kennen. Wie immer finden Sie in dieser Ausgabe viele neue Gruppengründungen, eine Terminvorschau der kommenden KISS-Veranstaltungen, unser beliebtes Kreuzworträtsel und auf der Rückseite des Heftes eine Übersicht zu unserem Jahresprogramm 2022.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Virtuelle Messe für Selbsthilfegruppen und Initiativen

Selbsthilfewoche Stuttgart

Wer, wenn nicht wir

Menschen in Selbsthilfegruppen wissen nur zu gut, wie lebenswichtig der gemeinsame Austausch in schwierigen Zeiten ist. Die Pandemie hat uns das allen noch einmal deutlich vor Augen geführt. Ihre sozialen und gesundheitlichen Folgen sind noch gar nicht absehbar, aber klar ist schon jetzt, dass der Bedarf an Unterstützung so groß wie nie ist, insbesondere auch durch Selbsthilfegruppen – das zeigen die vielen Anfragen, die KISS Stuttgart vor allem zum Bereich der psychischen Erkrankungen und Lebenskrisen erreichen.

Auch die Selbsthilfegruppen mussten und müssen sich anpassen – je nach aktueller Lage der Corona-Verordnung und natürlich in der Abwägung von Gesundheitsschutz und dem Bedarf an gemeinsamem Austausch. Viele haben ihre Treffen wieder aufgenommen oder durch digitale Kommunikationsformate ergänzt. In den über 500 Stuttgarter Gruppen teilen Menschen Wissen und Erfahrung, unterstützen sich gegenseitig und erleben eine vertrauensvolle Gemeinschaft.

Damit möglichst viele Menschen von den Angeboten gemeinschaftlicher Selbsthilfe erfahren, hat KISS Stuttgart gemeinsam mit zahlreichen Gruppen und Initiativen aus unserer Stadt die Stuttgarter Selbsthilfewoche organisiert. Aus Gründen des Gesundheitsschutzes, aber auch, um mehr Menschen in einer zunehmend digitalen Gesellschaft zu erreichen, kann die Veranstaltungswoche komplett online erlebt werden. Schirmherr der Selbsthilfewoche ist Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper.

Virtueller Rundgang

Die Internetseite, zugleich der digitale Veranstaltungsort, wartet mit einer innovativen Neuerung auf: per Mausklick kann man sich auf einen virtuellen Rundgang begeben, um damit wie in einem Computerspiel mit einer selbst erstellten Figur („Avatar“) durch eine grafisch dargestellte Messehalle zu laufen. Dabei lassen sich die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen erkunden, aber auch so manche Entdeckung machen. Virtuelle KISS-Mitarbeiter*innen informieren über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe, auf Schautafeln erfährt man von aktuellen Gruppengründungen und den Angeboten der Selbsthilfekontaktstelle.

Die Gruppen haben ihre Infostände selbst mitgestaltet. Sie haben die Standmodelle und Farbgebung ausgewählt, die Beschriftung und Infotafeln erstellt und Bilder zur Verfügung gestellt. Auch das virtuelle Standpersonal konnten sich die Gruppen mit einem sogenannten Character-Editor selbst „bauen“ und Sprechblasentext und Audiobotschaften beisteuern. Diesen Editor dürfen übrigens auch die Besucher*innen verwenden und damit die Figur erschaffen, mit der sie die Messe besuchen wollen.

Die Funktion des virtuellen Rundgangs wurde extra für unsere Selbsthilfewoche vom Stuttgarter Spielestudio Chasing Carrots entwickelt und war in dieser Form zuvor noch nie irgendwo zu sehen. Wir als Selbsthilfekontaktstelle möchten mit diesem Pionierprojekt auf ungewöhnliche und kreative Weise

die öffentliche Aufmerksamkeit auf die vielen engagierten Gruppen unserer Stadt lenken und gleichzeitig ein Zeichen dafür setzen, dass die Selbsthilfe nicht nur zeitlos wichtig, sondern auch digital zukunftsgewandt aufgestellt ist.

Vom Selbsthilfetag zur Selbsthilfewoche

Vielleicht waren Sie schonmal persönlich dabei: Alle drei Jahre hatte KISS Stuttgart in der Vergangenheit zum Selbsthilfetag eingeladen und damit den Stuttgarter Gruppen ein Forum geboten, sich mit Infoständen und Veranstaltungen öffentlich vorzustellen.

Die Veranstaltung wurde mit den Gruppen gemeinsam gestaltet. Nachdem Corona alles auf den Kopf gestellt hat, fiel diese wichtige Plattform weg – wie so vieles in dieser herausfordernden Situation, in der sich auch die Gruppen mit digitalen Austauschmöglichkeiten behelfen mussten.

So entstand die Idee, auch den Selbsthilfetag ins Digitale zu verlegen. Und weil dort zwar die persönliche Begegnung fehlt, aber dafür keine Räume gemietet werden müssen und damit die zeitliche Eingrenzung wegfällt, entschieden wir uns dazu, gleich eine ganze Selbsthilfewoche auf die Beine zu stellen.

Aus der Not eine Tugend machen

Eine ganze Woche heißt natürlich auch: mehr Platz für Veranstaltungen! Das Programm vom 14.11. bis 20.11.2021 summierte sich schließlich auf insgesamt 40 kostenfreie Online-Veranstaltungen, bequem vom Rechner/Smartphone aus erlebbar – darunter zahlreiche Angebote, die eigenverantwortlich von Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen gestaltet wurden. Auch zwölf lokale Beratungsstellen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich nutzen die Selbsthilfewoche als Möglichkeit, sich und ihre Angebote vorzustellen.

Spannende Vorträge und Gesprächsrunden z.B. mit der Aktivistin Katharina Nocun, der Journalistin Hilke Lorenz, den Stuttgarter Initiativen Fridays for Future, Stadtmobil und dem Freien Radio fanden ebenso ihren Weg ins Programmheft wie Mitmachangebote und Filmpremieren, etwa die der neuen KISS-Filmreihe „#sprichtfürmich“, für die Schauspieler*innen Originalinterviews mit Menschen aus Selbsthilfegruppen nachgespielt haben (mehr auf Seite 52). Ein buntes Kulturprogramm rundet das Angebot ab, unter anderem mit Beatbox-Artist Pheel, Autor Nikita Gorbunov und dem Impro-Comedy-Duo Harry & Jakob. Der Stuttgarter Sprechdichter Timo Brunke

Sprechdichter Timo Brunke gibt den Selbsthilfegedanken poetisch wieder

hat für uns den Selbsthilfegedanken poetisch vertont und einen Spoken-Word-Text verfasst, der gewissermaßen den literarischen Soundtrack zur Selbsthilfewoche darstellt.

Ob Eröffnungsveranstaltung, Kulturprogramm oder Vortrag: für alle, die Veranstaltungen verpasst haben, lohnt sich trotzdem ein Besuch auf www.selbsthilfewoche-stuttgart.de. Die meisten Termine wurden mitgeschnitten und können nach wie vor angeschaut werden. Veranstaltungen von und mit Selbsthilfegruppen sind dabei aus Datenschutzgründen ausgenommen.

Das digitale Format Selbsthilfewoche bietet aber noch eine andere Chance. Nicht wenige Menschen scheuen den Besuch einer physisch stattfindenden Messe für gemeinsame Selbsthilfe, da sie sich unter Umständen mit ihrem jeweiligen Thema nicht in einer öffentlichen Situation „outen“ wollen, also beispielsweise nicht für alle Anwesenden sichtbar am Stand der Suchtselbsthilfegruppe in Erscheinung treten möchten. Und auch umgekehrt gibt es mitunter Vorbehalte, sich als Standbesatzung als Mitglied einer Gruppe zu erkennen zu geben. Genau diese Probleme löst das digitale Format, denn hier sind es die anonymen Avatare, die sich informieren, und die virtuellen Infostände, mit denen sich die Gruppen vorstellen. Noch dazu ist eine virtuelle Messe Tag und Nacht besuchbar – und auch von überall her, solange es einen PC mit Internetanschluss gibt.

Wird jetzt alles digital?

Die Funktion des virtuellen Rundgangs ist nicht die einzige Software-Entwicklung in diesem Jahr. Im Rahmen der Selbsthilfewoche wird auch erstmals die von KISS produzierte App „Meeting Me“ öffentlich gezeigt. Mit ihr können Gruppen virtuelle Treffen abhalten, die ganz anders sind als die üblichen Videokonferenzen (S. 54).
Und wie bei allen Pionierprojekten kann auf die Technologie hinter dieser virtuellen Selbsthilfewoche aufgebaut werden. Auch eine Kombination mit der Technik unserer App Meeting Me ist vorstellbar. Dann wäre es theoretisch möglich, live mit anderen Messebesucher*innen zu interagieren, über Audiochat mit den Gruppenmitgliedern am Infostand zu kommunizieren und vieles mehr. Aber das ist noch Zukunftsmusik. Wir wünschen Ihnen jetzt erst einmal viel Spaß beim Entdecken von www.selbsthilfewoche-stuttgart.de, falls Sie da noch nicht vorbeigeschaut haben. Dies wird auch noch über die Selbsthilfewoche hinaus möglich sein, wenngleich die Live-Veranstaltungen natürlich nur zwischen dem 14.11. und 20.11.21 terminiert sind. In jedem Fall freuen wir uns, wenn Sie im Anschluss an Ihren Besuch auf der Homepage einen kurzen Feedback-Fragebogen ausfüllen, damit wir wissen, wie dieses neue Format, dass es so zuvor noch nicht gegeben hatte, bei Ihnen angekommen ist. Damit wir für die Zukunft wissen, was Ihnen daran gefällt und was nicht, und was wir digital besser machen können.

Auch die neue KISS-App „Meeting Me“ wird anlässlich der Selbsthilfewoche vorgestellt

Damit wir uns aber nicht falsch verstehen: Die persönlichen Treffen bleiben natürlich weiterhin Herzstück und Fokus für die Selbsthilfe, aber neue digitale Austauschformate halten auch in die Gruppenkommunikation Einzug und ermöglichen neue Zugangswege in die Meetings – und neue Mitglieder. Die erste digitale Selbsthilfewoche Stuttgart weist als virtuelle Messe den Weg zu den vielen realen Gruppentreffen in unserer Stadt.

Wir bedanken uns bei den gesetzlichen Krankenkasssen für die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfewoche.

www.selbsthilfewoche-stuttgart.de

Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor

Die folgenden Gruppen stellen sich bei der Selbsthilfewoche vor. Sie finden sie mit Infoständen in der virtuellen Messe, auf der Homepage und in Papierform auf den Seiten 8 bis 45.

Die Gruppenstände der virtuellen Messe unter www.selbsthilfewoche-stuttgart.de/virtueller-rundgang bieten die ausführlichsten Informationen, inklusive vieler Bilder, Videolinks und Downloads zu den jeweiligen Themen. Der virtuelle Rundgang funktioniert einfach aus dem Internetbrowser heraus, jedoch leistungsbedingt nur am PC und nicht auf dem Smartphone. Smartphone-Nutzer*innen können aber alle Gruppenvorstellungen unter www.selbsthilfewoche-stuttgart.de/gruppen abrufen.

Menschen ohne Internetzugang haben auf den folgenden Seiten die Gelegenheit, die Gruppen und Initiativen der Selbsthilfewoche Stuttgart kennenzulernen.

Körperliche Erkrankung und Behinderung

8 Alpha1 Deutschland e.V.
9 Aphasie und Schlaganfall
9 Blasenkrebs Stuttgart
10 AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte
10 ceres Stuttgart e.V. (Hirnschädigung)
11 ILCO SHG Stuttgart (Dünndarm/Dickdarm)
11 Die Sputniks e.V.
12 Blinden- und Sehbehindertendienst - ESBW
12 Morbus Bechterew SHG Stuttgart
13 Eierstockkrebs Deutschland e.V.
13 Die GeMSen - Klettern mit MS
14 Leben ohne Magen
14 Mein Herz lacht e.V.
15 Umweltkrankheiten (CMI)
15 Lily Stuttgart (Lipödem, Lymphödem, CVI)
16 Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
16 Mukoviszidose e.V.
17 Niere Baden-Württemberg e.V.
18 Pulmonale Hypertonie e.V.
18 Parkinson Regionalgruppe Stuttgart
19 PostCovid-19-Plattform Stuttgart
19 Rheuma-Liga BW e.V.
20 PRO RETINA Deutschland e.V.
20 Schildrüsenselbsthilfe Stuttgart
21 SLLM - Leukämie, Lymphom, Mult. Myelon
21 CRPS SHG Stuttgart
22 Sarkoidose Netzwerk e.V.
22 Schlafapnoe / Atemstillstand
23 Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
23 Stottern & Selbsthilfe BW e.V.

Psychische Erkrankung

24 Neuroleptika reduzieren
24 Angehörige von Messies
25 Angehörige psychisch Kranker
25 Depression und Hoffnung
26 Messie Selbsthilfegruppen
26 Leben mit Psychose
27 Menschen mit Angsterkrankungen
27 Rede- und Vortragsangst überwinden
27 Treffpunkt Süd (für seelisch Erkrankte)

Suchterkrankung

28 Anonyme Schuldner - Debtors Anonymous (DA)
28 Anonyme Sexaholiker (AS)
29 Anonyme Alkoholiker (AA)
29 Blaues Kreuz Landesverband BW e.V.
30 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
30 Elternselbsthilfe Sucht (-Gefährdung)
31 Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbund
31 K. I. Z. - Zentrum für Suchtkranke
32 Lenkrad (MPU Vorbereitung)
32 LOVEISMORE - Männergruppe
33 Narcotics Anonymous (NA)
33 Anonyme Nikotiniker (NicA)
34 Overeaters Anonymous (OA)

Lebenssituation und Zusammenleben

35 AGUS e.V. - Angehörige um Suizid
35 Arbeitskreis Asyl Stuttgart
36 Elterngruppe homosexueller Kinder
36 Eltern-Kind-Treff MüZe e.V.
37 Frauenselbsthilfegruppen im Fetz
37 Hochsensibilität (HSP)
38 Initiativgruppe Homosexualität Stuttgart e.V.
38 Selbsthilfegruppe Verschickungskinder - Aufarbeitung Kinderverschickungen BW e.V.
39 StuBi-Gruppe - bisexuelle Frauen
39 Neue Wege nach Trennung
40 Recovering-Couples-Anonymous (RCA)
40 Queerdenker* e.V. Stuttgart
41 Trans* in Stuttgart
41 Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e.V.
42 Wildrose - Betroffene Sexueller Gewalt

Gesellschaft und Kultur

42 AMOS-Kreativwerkstatt
43 ausdrucksreich e.V.
43 Frauenverband Courage e.V.
44 Freies Radio für Stuttgart (FRS)
44 Naturheilgesellschaft Stuttgart e.V.
45 Spanischsprechende Frauen
45 Tauschring NordPool

Körperliche Erkrankung und Behinderung

„Gemischte Gruppe“ der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V.

Die „Gemischte Gruppe“ der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. ist eine Selbsthilfegruppe für HIV-positive Menschen jeden Alters und jeder sexuellen Orientierung/Identität. Gerade auch für Menschen mit HIV/AIDS ist es wichtig, gut und positiv zu leben – nur eben mit HIV. Zu einem guten Leben können auch HIV-Betroffene eine ganze Menge selbst beitragen. Deshalb können Begegnung und Austausch mit anderen HIV-Positiven Orientierung geben und helfen, selbstbewusster mit der eigenen Lebenssituation umzugehen. Solche Gelegenheiten der Begegnung bieten die Treffen der “Gemischten Gruppe” der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V., die für alle HIV-positiven Menschen angeboten werden.

Die „Gemischte Gruppe“ der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. trifft sich in der Regel monatlich im geschützten Rahmen zum Erfahrungsaustausch in lockerer Atmosphäre. Einige der Treffen sind Themenabende, zu denen Referenten bzw. Referentinnen eingeladen werden. Gerade auch für HIV-Positive, die erst kürzlich von ihrer HIV-Diagnose erfahren haben, kann die “Gemischte Gruppe” der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. ein guter Anlaufpunkt sein, sich mit Menschen auszutauschen, die z.T. schon sehr lange mit der HIV-Infektion leben.

Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos! Vor der ersten Teilnahme ist unbedingt Rücksprache mit der zuständigen sozialarbeiterischen Fachkraft der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. über untenstehende Kontaktdaten nötig. Den Flyer mit ausführlichen Informationen zur Gemischten Gruppe der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. gibt es online im pdf-Format zum Download! Bei Interesse an einer Teilnahme oder weiteren Auskünften zur “Gemischten Gruppe” der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. ist Ansprechpartner: Mustafa Kapti, M.A. Sozialwissenschaften (Univ.), Sozialarbeiter, AIDS-Hilfe Stuttgart e.V., Präsenzzeit in der Beratungs- und Geschäftsstelle der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V.: Dienstags 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr, E-Mail: mustafa.kapti@aidshilfe-stuttgart.de, Tel.: 0711 22469-14.

Infos und Kontakt

AIDS-Hilfe Stuttgart e.V.
Johannesstr. 19, 70176 Stuttgart
0711 224690
kontakt@aidshilfe-stuttgart.de
www.aidshilfe-stuttgart.de
www.facebook.com/AIDSHilfeStuttgart

Selbsthilfegruppe Alpha1 Deutschland – Region Stuttgart

Atemnot, häufige und hartnäckige Infekte, Leistungsabfall, Husten – ohne (viel) zu rauchen? Unerklärlich schlechte Leberwerte, ohne (viel) Alkohol zu trinken? Das könnten Anzeichen für eine seltene Erkrankung sein, den Alpha1 Antitrypsinmangel. Diesen Gendefekt kennen leider viele Ärzt*innen kaum. Die richtige Diagnose und dann auch noch die richtige Therapie zu bekommen ist schwierig.

In unserer Gruppe in Baden-Württemberg sind wir ca. 60 Alphas mit unterschiedlichen Krankheitsausprägungen, die aber alle eines gemeinsam haben: Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, mit guten Tipps und guter Laune. Denn wir selber sind die besten Spezialisten für unsere Krankheit. Ob es um Therapiemöglichkeiten und die Vermittlung guter Anlaufstellen und kompetenter Ärzt*innen, um Hilfestellung beim Thema Vererbung und Alpha1 bei unseren Kindern geht, ob es Fragen zu Arbeitssituation, Ernährung, Sauerstofftherapie, Urlaubsplanung, Reha, Lungensport, etc. gibt, oder ob man einfach einmal nur mit netten Menschen reden will – gemeinsam kommen wir bei so ziemlich allen Problemen weiter.

Wir sind kein Haufen von Jammerlappen. Wenn wir uns treffen, ist viel Lachen angesagt. In coronafreien Zeiten treffen wir uns ca. 3-4mal im Jahr im Raum Stuttgart. Dabei versuchen wir, ab und zu kleine Fortbildungs-Vorträge „einzubauen“, die in unterschiedlicher Weise Informationen für unseren Alltag mit defekter Lunge und/oder Leber enthalten. Auch mal „nur“ miteinander Kaffee zu trinken oder einen kleinen Ausflug zu machen, ist gut für den Austausch untereinander.

Wer Fragen zur Krankheit, zur Diagnostik, zu Therapiemöglichkeiten und natürlich zu unserer Gruppe hat, kann sich gern an uns wenden!

Infos und Kontakt

Heike Isensee
07142 3399629
SHG.RegionStuttgart@alpha1-deutschland.org
https://www.alpha1-deutschland.org/shg-region-stuttgart

Aphasie und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Stuttgart

Aphasie = Verlust von Sprache, lesen und schreiben meist als Folge eines Schlaganfalles. Der Mensch unterscheidet sich von anderen Wesen, in dem er kommunizieren kann. Das ist fast nur durch sprechen, schreiben und lesen möglich. Die meisten Betroffenen leiden nach einem Schlaganfall an Aphasie. Die Diagnose Schlaganfall löst daher bei den Betroffenen und deren Angehörigen meistens große Verunsicherung aus. Hinzu kommt, dass die behandelnden Ärzte oft zu wenig Zeit haben, all die Fragen zu beantworten und Zweifel zu zerstreuen, vor denen man plötzlich steht. Aufklärung und umfassende Information durch die Selbsthilfegruppe und des Landesverbandes sind daher besonders wichtig. Denn erst wenn man über genügend Informationen verfügt kann man über die Wahl und Gestaltung der Therapie mitentscheiden.

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 1984 und ist Mitglied des Landesverbandes Aphasie und Schlaganfall in Stuttgart, sowie im Bundesverband Aphasie und Schlaganfall in Würzburg. Unterstützt wird die Selbsthilfegruppe von den Krankenkassen und dem Lions Club Stuttgart. Wir bieten verschiedene Programme an, wie Gedächtnistraining, Feldenkreis, logopädische Hilfe und einiges mehr. Weiter bieten wir Kulturveranstaltungen an, Besichtigungen Staatsgalerie, Schlossführungen, Museen usw. Außerdem werden wir von Spezialist*innen über die neuesten Erkenntnisse für diesen Bereich bei unseren Treffs unterrichtet. Jedes Jahr steht auch ein Ausflug auf unseren Plan (finanziert aus eigenen Mitteln). Auch logopädische Förderung von ausgebildeten Kräften können wir dank der Unterstützung durch den Lions-Club anbieten. Gerne können sich auch Menschen mit anderen Krankheitsbildern wie Herzinfarkt etc. bei uns melden. Oftmals haben nämlich auch andere Krankheitsbilder Aphasien als Folge.

Aphasie und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Stuttgart

Bei uns können Neue immer an unseren Treffen teilnehmen. Unsere Räumlichkeiten lassen es von der Größe her zu, dass jederzeit ein Mindestabstand ohne Teilnehmerbegrenzung möglich ist. Für den Zugang neuer Interessierter gibt es keine Vorgaben. Einfach an jedem 3. Montag eines Monats um 15:00 Uhr zu unseren Treffen kommen. Wir treffen uns im barrierefreien Gemeinderaum der ev. Versöhnungskirche in Stuttgart-Degerloch, Löwenstraße 116 (im Wald) und haben auch die Möglichkeit die große Terrasse zu nutzen. Wir sind telefonisch und per Mail erreichbar.

Infos und Kontakt

Aphasie und Schlaganfall
Selbsthilfegruppe Stuttgart
01762 3261766,
01762 3261744 oder
07144 860040
manfred.schenke@gmx.de

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Stuttgart

Wir sind eine Gruppe für Menschen mit der Diagnose „Blasenkrebs“. Dieser Befund kann tiefe Einschnitte für das tägliche Leben mit sich bringen. Ziel unserer Gruppe ist der Erfahrungsaustausch untereinander über die vielen Möglichkeiten, die einem im Alltag das Leben erleichtern und zu einer besseren Lebensqualität führen können.

Nur wer selbst am eigenen Leib mit einer Neoblase, einem Stoma oder mit den Auswirkungen einer Instillationstherapie Erfahrungen gemacht hat, kann authentisch Auskunft darüber geben. Besucher*innen unserer Gruppe brauchen sich nicht lange zu erklären. Jeder von uns kann aus eigener Erfahrung nachvollziehen, wie es in der Person aussieht und welche Probleme zu lösen sind. Wir können so Betroffenen Mut machen und zeigen, dass auch mit den vielleicht vorhandenen Einschränkungen eine sehr gute Lebensqualität zu erzielen ist. Unsere Arbeit soll eine Ergänzung zu der ärztlichen Diagnose sein.

Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die die Erstdiagnose bekommen oder den Eingriff kurz hinter sich gebracht haben. Zudem sind natürlich auch alle sonstige Betroffene, Angehörige, Interessierte oder Fachleute willkommen. Die Treffen finden jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart statt.

Infos und Kontakt

Klaus Blarr, 0711 514532
Hannelore Deinhardt,
0711 50873735
blarris@online.de
hanne.deinhardt@gmail.com

AdP e. V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte - Regionalgruppe Stuttgart

Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (AdP) wurde 1976 von Betroffenen in Heidelberg gegründet und hat seinen Sitz in Bonn. Der gemeinnützige Verein steht unter der Schirmherrschaft der Stiftung Deutsche Krebshilfe (DKH) und wird auch von dieser umfassend gefördert. Seit Beginn unterstützen Ärzte aller Fachrichtungen und Ernährungstherapeuten den AdP. Dem Verein gehören 1550 Mitglieder und 60 Regionalgruppen an. Die Selbsthilfeorganisation unterstützt alle Patienten, bei denen eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse vorliegt oder vermutet wird. Das Ziel des AdP ist die Förderung der Gesundheit und Rehabilitation von partiell und total Pankreatektomierten sowie nicht operierten Bauchspeicheldrüsenerkrankten unter besonderer Berücksichtigung der Krebspatient*innen und ihrer Angehörigen.

In Stuttgart bieten wir für Mitglieder und Interessierte Gruppentreffen im Wechsel im Marienhospital und Robert-Bosch-Krankenhaus an. Dort treffen wir uns in separaten Räumen zum gemeinsamen Austausch. Es gibt auch Vorträge von Ärzt*innen, Diabetolog*innen usw. Im letzten Jahr konnte auch ein Diät-Kochkurs im Marienhospital angeboten werden. Im Robert-Bosch-Krankenhaus führten wir in Zusammenarbeit mit Prof. Dahlke und seinem Team bislang zwei Patiententage durch. Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht und man konnte sich ausgiebig über die Krankheiten der Bauchspeicheldrüse informieren.

Wenn aufgrund der Corona-Pandemie keine persönlichen Gruppentreffen möglich sind, können sich Erkrankte und Interessierte telefonisch informieren. Auf Anfrage kann Informationsmaterial per Post verschickt werden. Informationen und Hinweise zu Veranstaltungen und Terminen des AdP erhalten Sie auf der Homepage unter: www.adp-bonn.de

Infos und Kontakt

Arbeitskreis der Pankreatektomierten
Jörg Schäfer
0711 69970532
adp-stuttgart@outlook.de
www.adp-bonn.de

ceres Stuttgart e.V. (Hirnschädigung)

Herzlich Willkommen beim regionalen Verein ceres Stuttgart e.V. und seiner Selbsthilfegruppe!

Vor 26 Jahren, im Frühjahr 1995, wurde unser regionaler Verein ceres Stuttgart und seine Selbsthilfegruppe gegründet. Wir helfen seitdem Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige im Raum Stuttgart und Umgebung. Unsere Angehörige und Betroffene treffen sich regelmäßig jeden 3. Samstag im Monat von 14:00 bis 17:30 Uhr bei KISS Stuttgart in der Stuttgarter Innenstadt.

Wenn auch Sie, das Schicksal einer erworbenen Hirnverletzung nicht mehr alleine tragen wollen, Fragen zum Krankheitsbild haben, Hilfe zur Bewältigung der Pflege und von Alltagsproblemen suchen, dürfen Sie sich gerne an uns wenden.

Wir helfen gerne!

Wir sind in all den Jahren zu einer Schicksalsfamilie zusammengewachsen, machen gemeinsame Ausflüge, besuchen Vorträge, Workshops und Seminare. Wir freuen uns auf jede neue Begegnung mit Gleichgesinnten. Nur gemeinsam sind wir stark, unsere Schicksale zu bewältigen.

Für den Erstkontakt zur Selbsthilfegruppe und zur Vereinbarung von Einzelgesprächen am Telefon bitten wir Sie, sich über unsere Handy-Nummer 017625712006 anzumelden. Es ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Wir rufen zurück.

Gern können Sie auch Frau Ossmann von der Geschäftsstelle unseres Vereins ceres Stuttgart e.V. kontaktieren. Wir sind darüber hinaus Mitglieder beim Bundesverband SHV-FORUM GEHIRN e.V., weil wir auch auf Bundesebene stark vertreten sein wollen. (Telefon: 02294 9099922, E-Mail: info@shv-forum-gehirn.de, Homepage: www.shv-forum-gehirn.de)

Infos und Kontakt

ceres Stuttgart e.V.
Heidi Ossmann
Terrotstr. 18, 70374 Stuttgart
0711 552624
h.ossmann@arcor.de

Deutsche ILCO e.V.

Wer wir sind

ILCO steht als Abkürzung für die lateinischen Bezeichnungen Ileum (Dünndarm) und Colon (Dickdarm). Operationen an diesen beiden Darmteilen erfolgen oft nach Darmkrebs oder aufgrund von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Wird nach einer Blasen(krebs-)erkrankung ein Urostoma (künstliche Harnableitung) angelegt, wird dies aus einem Teil dieser Darmabschnitte gebildet. Auch die Unterstützung von Menschen, die an Darmkrebs erkrankt sind, ohne dass ein Stoma angelegt wird, gehört zu den Angeboten unserer Vereinigung. Dasselbe gilt für das Angebot, das sich an Angehörige richtet und fortlaufend ausgebaut wird. Neben dem ILCO-Bundesverband gibt es acht Landesverbände der ILCO und in ganz Deutschland rund 300 Gruppen, die in rund 85 Regionen zusammengeschlossen sind. Übrigens: Zahlreiche Stoma-Selbsthilfeverbände in anderen europäischen Ländern verwenden den Begriff ILCO ebenfalls in den Namen ihrer Organisationen.

Dafür stehen wir

Wir wissen aus persönlicher Erfahrung, was die Diagnose Darmkrebs oder die Anlage eines Stomas bedeuten. Wir möchten Menschen helfen ...

- die ein Gespräch mit Menschen führen möchten, die in einer ähnlichen Situation sind
- die kurz vor einer Operation stehen und aus erster Hand wissen möchten, wie das Leben „danach“ aussehen könnte

Neben der Information rund um Stoma oder Darmkrebs möchten wir vor allem eines: Anderen Mut machen und ihnen durch persönliche Beispiele vermitteln, dass ein Leben auch mit Stoma oder Darmkrebs glücklich und erfüllt sein kann. Wir unterstützen ...

- durch Gespräche und den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen
- durch Informationen vielfältiger Art – persönlich, telefonisch, sowie bei Veranstaltungen und Treffen, über Broschüren, unsere Mitgliederzeitung und im Internet
- durch die Vertretung der Interessen von Stomaträger*innen und Menschen mit Darmkrebs – auch in der Gesundheits- und Sozialpolitik

Zu unseren Gruppen: https://bw.ilco.de/regionen/region-stuttgart

Infos und Kontakt

Deutsche ILCO e.V.
Kriegerstr. 3, 70191 Stuttgart
0711 6405702
ilco-stgt@t-online.de
www.bw.ilco.de

Die Sputniks e.V. - Vereinigung russischsprachiger Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen in Deutschland

Die Selbsthilfegruppe “Sputnik-Stuttgart” mit dem Schwerpunkt Autismus und ADHS ist eine Untergliederung des Vereins “Die Sputniks e.V.”, die erste und einzige Vereinigung russischsprachiger Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen in Deutschland. Weiterhin gehören wir zum Landesverband “Sputnik Baden-Württemberg”, der 2019 als rechtlich unselbständige Untergliederung auf Landesebene durch „Die Sputniks e.V.“ ins Leben gerufen wurde. In unserer SHG sind aktuell mehr als 15 Familien aktiv (Stand Juni 2021).
Unsere Gruppe wurde mit dem Ziel gegründet, die Teilnehmer*innen darüber zu informieren, wie das Versorgungssystem für Kinder mit Beeinträchtigungen in Deutschland funktioniert, wie der Diagnoseprozess organisiert ist, welche Fachkräfte auf diesem Gebiet arbeiten und welche therapeutischen Möglichkeiten das Gesundheitssystem anbietet. Regelmäßig stattfindende Treffen erlauben uns u.a. aktuelle Themen zu besprechen und gegenseitige Unterstützung zu gewährleisten. Ein weiterer Schwerpunkt unserer Tätigkeit ist die Weiterbildung der Familienangehörigen von Kindern mit Beeinträchtigungen. Mit diesem Zweck laden wir Spezialisten zu fachlichen Seminaren und Workshops ein. Die Themen sind auf das körperliche und seelische Wohlbefinden der Familien orientiert.
Wir treffen uns monatlich im Stadtteiltreff Veielbrunnen. Bei unseren Treffen und gemeinsamen Aktivitäten schaffen wir das positive und vertrauliche Klima, tauschen uns intensiv aus, sodass jedes Mitglied etwas für sich mitnehmen kann. Weiterhin unterstützen wir einander in der Umsetzung des Gelernten auf dem holprigen Weg der Krankheitsbewältigung.
Der Grundstein unserer Tätigkeit als SHG besteht in der Hoffnung, dass die gesunden und informierten Eltern die beste Unterstützung für eine möglichst glückliche Zukunft ihrer Kinder sind. Wir sind für alle betroffenen Eltern offen, bitten jedoch um eine Voranmeldung.

Infos und Kontakt

Die Sputniks e.V.
stuttgart@die-sputniks.de
www.die-sputniks.de/baden-wurttemberg/

Evangelischer Blinden- und Sehbehindertendienst Württemberg e.V.

Evangelischer Blinden- und Sehbehindertendienst Württemberg e. V.

Der Evangelische Blinden- und Sehbehindertendienst bietet für Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren folgende Unterstützung an:

Seelsorgerliche Gespräche und Begleitung

Es tut gut, über alle Sorgen und Nöte ohne Angst sprechen zu können. Wir wollen Sie unterstützen, sich Ihrer eigenen Ressourcen bewusst zu werden, und Sie ermutigen, diese wieder neu zu entwickeln und Selbstvertrauen wiederzufinden. In der Geschäftsstelle, im Vorstand des Vereins und in vielen Regionen der Evangelischen Landeskirche stehen Ihnen sowohl Gesprächspartner*innen, die selbst betroffen sind, als auch Pfarrer*innen zu Gesprächen zur Verfügung. Auf Wunsch vermittelt wir Ihnen einen Gesprächskontakt. Die Gesprächspartner*innen verpflichten sich zu absoluter Verschwiegenheit.

Begegnungen und Treffen

Zu unserem Angebot gehören Treffen in verschiedenen Kirchenbezirken und zentral in Stuttgart sowie blinden- und sehbehindertengerechte Freizeiten. Bei unseren Treffen begegnen Sie anderen Menschen, die schon länger von starker Sehbehinderung oder Blindheit betroffen sind. Diese können Ihnen aus ihrer Erfahrung praktische Alltagstipps weitergeben. Aus solchen Kontakten sind schon viele Freundschaften entstanden. Die Freizeiten ermöglichen, einfach einmal aus dem Alltag herauszukommen und sich in schöner Umgebung zu erholen, sie wirken gewissermaßen als „Urlaub von der Behinderung“. Bei Bedarf vermitteln wir ehrenamtliche Begleitungen, damit auch Personen, die keine Begleitperson haben, an unseren Treffen und Freizeiten teilnehmen können.

Rundbrief und Öffentlichkeitsarbeit

Unser Rundbrief, in dem alle Veranstaltungen mit Treffpunkten etc. sowie Wissenswertes für Betroffene veröffentlicht werden, erscheint dreimal im Jahr in normaler Schrift, in Großdruck, auf Audio- und auf Daisy-CD, in Blindenschrift und per Mail. Er kann kostenlos von Interessierten abonniert werden. Wir kommen auch gerne in (Senioren-)Vereine, berichten über unsere Arbeit und geben Hinweise, wie Unsicherheiten im Umgang mit blinden und sehbehinderten Menschen abgebaut werden können.

Infos und Kontakt

Evangelischer Blinden- und Sehbehindertendienst Württemberg e.V. (EBSW)
Stuttgarter Straße 18, 71522 Backnang
07191 60000
info@ebsw-online.de
www.ebsw-online.de

Die GeMSen - Klettern mit MS (multiple Sklerose)

In Bewegung bleiben, Neues lernen, Herausforderungen meistern – die Freude am Klettern verbindet uns. Wir sind acht Teilnehmer*innen mit MS in der Klettergruppe. So verbindet uns nicht nur das Klettern, sondern eine Erkrankung, die viele Gesichter hat und Einschränkungen im Alltag mit sich bringt und immer wieder Angst vor der Zukunft einschleichen lässt. Das gemeinsame Klettern und Sichern stärkt gegenseitiges Vertrauen, schafft Selbstvertrauen und hilft, Krisen zu überwinden und über sich hinauszuwachsen. Es ist gut zu wissen, dass wir mit unseren Sorgen und mit der Erkrankung nicht allein sind und untereinander verschiedenen Erfahrungen im Umgang mit der MS teilen können. Neben der Konzentration auf den Klettersport bleibt immer genügend Zeit für den gemeinsamen Austausch.

Ganz konkret läuft es so ab:

Wir treffen uns 14-tägig montags um 17:30 Uhr im DAV Kletterzentrum Stuttgart-Waldau und klettern bis 19:30 Uhr zusammen. Die Routen suchen wir uns nach Können und aktuellem Befinden selbst aus und sichern uns gegenseitig. Das Sichern haben wir im Laufe der Zeit von erfahrenen Anleitern gelernt. Regelmäßig ist ein Trainer dabei, um unsere Kletter-Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen.

GEMSEN

Ab 2015 bis Ende 2019 wurde die Gruppe von der AMSEL gefördert. Seit einem Jahr sind wir eigenständig als Selbsthilfegruppe organisiert und erhalten einen finanziellen Zuschuss der GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg.

Ein Einstieg in die Gruppe ist über einen Schnupper-Klettertermin möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wenn danach euer Interesse geweckt ist, wünschen wir uns eine verbindliche Teilnahme über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten. Weitere Infos findet ihr in unserem Flyer am Stand. Vielleicht bis bald?

Infos und Kontakt

Die GeMSen - Klettern mit MS
Charlotte Schaaf
gemsen@outlook.de

Eierstockkrebs Deutschland e.V.

Der Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. bietet eine umfassende und fundierte Plattform zu der Erkrankung Eierstockkrebs sowie solide Informationen, verschiedenste Formate, unterstützende Kontakte zur weiteren Hilfe, Vernetzung, Begleitung, Beratung und Gespräch - sowie Rat und Tat!

Der Verein möchte

- weiträumig über die Erkrankung Eierstockkrebs informieren
- eindringlich auf spezialisierte Ärzte und Zentren hinweisen
- neueste Erkenntnisse bündeln und weitergeben
- jährlich das Bundestreffen ESK für betroffene Frauen und deren Angehörige ausrichten
- Austausch und Kommunikation zwischen Patientinnen und Ärzten fördern
- verlässlich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe ESK in Ihrer Stadt helfen und Sie unterstützen und begleiten
- Realitäten, Wünsche und Visionen von Frauen mit ESK aufzeigen und vertreten

In Stuttgart gibt es aktuell keine Selbsthilfegruppe. Die KISS Stuttgart unterstützt Sie aber gemeinsam mit dem Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe.

Für Baden-Württemberg & Umgebung gibt es aktuell eine neue Gruppe, die sich aufgrund des großen Einzugsgebietes zunächst online via Zoom trifft, geplant sind zwei Online-Treffen pro Quartal und ein Präsenztreffen. Bei Interesse oder Rückfragen an natalie.uelska@eskd.de wenden.

Einmal im Monat findet zudem eine offene Bundes-OvarSH-Selbsthilfegruppe online statt, da durch die Pandemielage viele Treffen vor Ort entfallen. Daher gibt es monatlich ein bundesweites Online-Treffen für alle Frauen, für Ihre ganz individuellen Fragen und zum Austausch. Den nächsten Termin erfahren Sie auf Anfrage per Mail an k.hahn@eskd.de. Immer online und für Sie da sind die OvarSH-Facebook-Gruppen, diese finden Sie hier: www.facebook.com/pg/Eierstockkrebs-Deutschland/groups/

Viele weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Eierstockkrebs Deutschland e.V. unter www.eskd.de. Kompetente telefonische Beratung gibt es unter der Telefonnummer 0800 5892563 (Di. 9 - 12 Uhr, Do. 18 - 20 Uhr).

Infos und Kontakt

Eierstockkrebs Deutschland e.V.
Wrangelstr. 12, 24539
Neumünster
0800 5892563
info@eskd.de
www.eskd.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew - Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Die Krankheit Morbus Bechterew (lat. Spondylitis ankylosans) wird dem rheumatischen Formenkreis zugerechnet; es ist ein entzündlicher Prozess der mit der Einsteifung der Wirbelsäule einhergeht. Bei einigen Betroffenen kommt es zu einer peripheren Gelenkbeteiligung. In wenigen Fällen sind auch die Augen mit einer Regenbogenhautentzündung (Uveitis) betroffen, alle Prozesse sind sehr schmerzhaft und müssen entsprechend behandelt werden. Beginn ab einem Lebensalter meist Anfang zwanzig. Bis zur Diagnosestellung vergehen meist acht Jahre. Neben der Behandlung mit entsprechenden Medikamenten sind sogenannte TNF alpha Blocker im Einsatz, die Krankheit ist bis heute nicht heilbar. Besonders wichtig ist die lebenslängliche Krankengymnastik/Physiotherapie, sowohl als Einzeltherapie als auch in Gruppen.

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband Baden-Württemberg e.V. bietet in 38 Orten unter fachkundiger Leitung Funktionstraining in diesen Gruppen an. Eine Liste und die dazu gehörigen Veranstaltungsorte und Zeiten des Trainings finden Sie auf unserer Homepage www.dvmb-bw.de, örtliche Gruppen. Das Funktionstraining wird von Ärzt*innen verordnet und muss von der Krankenkasse genehmigt werden.

Neben der Gymnastik kommt in den Gruppen der Erfahrungsaustausch zu allen die Krankheit betreffenden Informationen nicht zu kurz, sowie die Geselligkeit.

Unter dem Motto: Bechterewler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung sind wir gerne für Sie auch telefonisch unter der Tel. Nr. 0711 710102 da.

Nach Absprache können Sie auch einen Termin in unserer Beratungs- und Geschäftsstelle in der Richter-Str. 16, 70567 Stuttgart vereinbaren.

Infos und Kontakt

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Richter-Str. 16
70567 Stuttgart
0711 710102
LV@dvmb-bw.de
www.dvmb-bw.de

Leben ohne Magen - Selbsthilfegruppe Esslingen

Auch ohne Magen ist ein gutes Leben möglich.

Unsere Selbsthilfegruppe umfasst ca. 70 Personen, Betroffene mit einer vollständigen oder teilweisen Magenentfernung und Partner*Innen. Mit unserer ganz persönlichen Erfahrung mit Diagnose, Chemo-Therapie, Operation und Nachsorge stehen wir aktiv und mit Zuversicht im Leben. Bei uns können Sie sich zum Thema Magentumor informieren und werden von Menschen beraten, die genau dieses Problem aus eigener Erfahrung kennen und die wissen, wie man damit am besten umgeht.

Wir setzen uns mit der besonderen Lebenssituation auseinander und geben uns bei den monatlichen Treffen in lockerer Runde bei Kaffee und Butterbrezeln Tipps und praktischen Rat. Da wir wissen, was eine Krebsdiagnose in einem auslöst, wie sich die Behandlungen anfühlen und mit welchen Fragen man meist alleine gelassen wird, geben wir neuen Patient*innen gerne Hilfestellung im Umgang mit der Krankheit und im Umgang mit Angehörigen, Ärzt*innen, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen oder Behörden.

Die meisten Fragen zur Bewältigung des Alltags und für die Gestaltung der weiteren Lebensphasen nach Krebs können wir aus der Teilnehmerrunde heraus selber beantworten. Darüber hinaus laden wir z.B. Ärzt*innen, Psycholog*innen, Ernährungsberater*innen, Sport-Therapeut*innen oder Behördenvertreter*innen zu Fachvorträgen ein.

Sie sind nicht allein; in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe finden Sie Antworten auf Ihre Fragen und wichtige gegenseitige Unterstützung. Nicht nur bei unserem Jahresausflug, dem Adventsabend oder einem sommerlichen Eiskaffee-Treffen stehen auch andere Themen im Fokus und es können Freundschaften entstehen.

Infos und Kontakt

Leben ohne Magen - Selbsthilfegruppe Esslingen
0711 90740862
shg@lebenohnemagen.de
www.lebenohnemagen.de

Mein Herz lacht e.V. – Community für Eltern beeinträchtigter Kinder

Für viele Eltern steht ihr Leben Kopf, wenn ihr Kind mit dem Down Syndrom, einem Herzfehler, einer seltenen Erbkrankheit oder als Frühchen auf die Welt kommt. So ging es auch Gail McCutcheon, als sie erfuhr, dass ihr Sohn einen angeborenen Herzfehler hat. Um sein Herz nicht zu belasten, durfte er nicht weinen und Gail McCutcheon lebte in ständiger Angst vor Infektionen. Sie nahm an keinem Babyschwimmkurs, keiner Krabbelgruppe und keinem Spielplatzbesuch teil. Bald war sie erschöpft, einsam und sozial isoliert.

Das änderte sich erst nach vielen Jahren, als sie eine andere Mutter mit einem beeinträchtigten Kind kennenlernte. Deshalb gründete Gail McCutcheon 2019 in Rutesheim bei Stuttgart den Verein „Mein Herz lacht e.V.“, um Eltern krankheitsübergreifend zu vernetzen und ihre soziale Isolation zu durchbrechen. „Mein Herz lacht e.V.“ zeigt Eltern sowohl in den lokalen Elterngruppen als auch digital, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse in einem durchgetakteten Alltag nicht aus den Augen verlieren. Mit gemeinsamen Aktionen, Elterncoachings, sozio-rechtlicher Beratung, Werkzeugen der Selbsthilfe und einem großen Fachkräftenetzwerk weist „Mein Herz lacht e.V.“ ihnen den Weg in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben, damit sie ihr Lachen nicht verlernen.

In der lokalen Gruppe Stuttgart bieten regelmäßige Treffen online oder im Café die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen zu plaudern und Verständnis zu finden. Wir sind eine wachsende und dennoch persönliche Gruppe aus Eltern von Babys, Kindergarten- und Schulkindern im Gebiet Stuttgart.

Infos und Kontakt

Mein Herz lacht e.V.
01511 6471257
info@meinherzlacht.de
leslie.klitzke@meinherzlacht.com
(Stuttgart)
www.meinherzlacht.de

Selbsthilfegruppe für Umwelterkrankte

Selbsthilfegruppe für Umwelterkrankte

Umwelterkrankungen sind chronische Multisystemerkrankungen (CMI).

Leidest du unter diesen „unerklärlichen“ Symptomen?

Leidest du an körperlichen Beschwerden, die mal auftauchen, an anderen Orten vielleicht wieder verschwinden? Beschwerden, bei denen die Ärzt*innen mit den schulmedizinischen Methoden nichts feststellen können und dir eventuell raten, eine Psychiater*in aufzusuchen? Diese Beschwerden können vielfältiger Natur sein: Kopfschmerzen, gereizte Atemwege, Schlaflosigkeit, Stressgefühle, Übelkeit, nicht bestimmbare Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamentenunverträglichkeiten, Schwindel, Verwirrtheit, Schmerzzustände, kribbelnde und brennende Haut, Erschöpfung, vor allem Duftstoffsensibilität (Duftstoffallergie)! Dann kann es sein, dass du unter einer Umwelterkrankung, auch chronische Multisystemerkrankung (CMI) genannt, leidest. Das heißt, Umweltgifte können alle deine Körpersysteme krankmachen.

Das Problem

Chemische Produkte bestimmen unseren Alltag, der Umweltverschmutzung können wir kaum entfliehen. Sie verursachen bei vielen Menschen chronisch systemische Entzündungskrankheiten (Nicht-Infektionskrankheiten) wie Allergien, Asthma, Neurodermitis, Depressionen, auch Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer, Parkinson, Krebs usw., wie auch diese chronischen Multisystemerkrankungen. Während die erstgenannten Erkrankungen von der etablierten Medizin therapiert werden können, stehen die meisten Ärzt*innen diesen Umweltkranken ratlos gegenüber. Es gibt jedoch einige „klinische (= behandelnde) Umweltmediziner“, die diese Krankheiten diagnostizieren und uns helfen können, ein erträglicheres Leben zu führen.

Was sind das für Krankheiten?

Diese sind organische Erkrankungen, die aufgrund einer Dauerbelastung auch weit unter dem Grenzwert liegender Chemikalienausdünstungen oder auch aufgrund einer kurzzeitigen Aufnahme hoher Chemikalienkonzentrationen und anderer Faktoren entstehen können. Dazu zählt man die Multiple Chemikaliensensitivität, MCS, das Chronische Fatigue Syndrom, CFS, die Elektrohypersensitivität, EHS und Fibromyalgie, FMS

Was tun wir in unserer Selbsthilfegruppe?

Aus Unwissenheit können unsere Mitmenschen unser Leid nicht verstehen, was für uns sehr verletzend ist. In der Gruppe der Betroffenen findet jede*r Verständnis und Solidarität. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, wie wir Umweltgifte vermeiden und uns mit einfachen Mitteln selbst helfen können, z. B. durch geeignete Ernährung oder einfache Entgiftungsmaßnahmen. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen mit Ärzt*innen aus und überlegen, was bei (Zahn)arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten zu berücksichtigen ist. Wir versuchen die Krankheitsmechanismen zu verstehen und erfahren, was in klinischer Umweltmedizin bewanderte Ärzt*innen für uns tun können. Probleme der oft nötigen Verrentung werden diskutiert.

Da Umweltmedizin auch eine Ursachenmedizin ist im Gegensatz zur Schulmedizin, die vornehmlich bereits entstandene Krankheiten behandelt, sind auch alle an dieser Prävention interessierten Menschen eingeladen.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Lily - Stuttgart Ost

Lily STUTTGART-OST

Die SHG Lily - Stuttgart Ost wurde am 11. Juni 2016 in den Räumen von Sanitätshaus Castens gegründet. Wir haben ca. 20 Mitglieder und treffen uns an jedem 1. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr meistens bei der AWO Begegnungs- und Servicezentrum, Ostendstr.83, 70188 Stuttgart.

Da wir das Lokal auch mal wechseln bitte vorher melden.

Wir befassen uns mit der Krankheit Lipödem und Lymphödem sowie Erkrankung der Venen CVI. Betroffene sind jederzeit willkommen.

Für Vorschläge zur Gestaltung der Gruppentreffen haben wir immer ein offenes Ohr.

Infos und Kontakt

Lily Stuttgart Ost
Ansprechpartnerin
Amanda Morasch
01796063590
0711 876111
Lily.Stuttgart.ost@gmail.com

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis ulcerosa der DCCV e.V. in Stuttgart

Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa
der DCCV e. V.
in Stuttgart

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch entzündliche Erkrankungen des Darms (CED) und des Verdauungstraktes. Als chronische Krankheiten sind sie lebensbegleitende Krankheiten. Die Krankheit verläuft nicht nur in Schüben, denen symptomfreie Phasen (Remission) folgen, auch die Stärke der Krankheitsaktivität ist höchst unterschiedlich.

Morbus Crohn (MC) ist eine geschwürige, chronische Entzündung die den gesamten Verdauungstrakt befallen kann. Bei den meisten Patient*innen ist der letzte Abschnitt des Dünndarms betroffen. Typische Beschwerden und Symptome sind vor allem Durchfälle, Bauchschmerzen, Fieber, Gewichtsverlust und Stenosen (Darmverengungen) und Fisteln (entzündliche Gangbildungen), zumeist im Bereich des Afters. Außerdem kann es zu Krankheitsfolgen außerhalb des Darms kommen: z. B. zu Entzündungen der Augen, der Haut oder der Gelenke.

Colitis ulcerosa (Cu) ist eine geschwürige, chronische Entzündung, die, im Gegensatz zum Morbus Crohn, nur den Dickdarm befällt. Typische Beschwerden bei der Colitis sind vor allem häufige, blutigschleimige Durchfälle, nicht selten Bauchschmerzen im linken Unterbauch, ständiger Stuhldrang, Fieber, allgemeine körperliche Schwäche und ebenfalls Begleiterkrankungen.

Die Selbsthilfegruppe Stuttgart

Die SHG gibt es seit gut 20 Jahren. Sie ist eine freie Gruppe, die allen Betroffenen und ihren Angehörigen ohne Voranmeldung oder Mitgliedschaft offensteht. Hier kann jeder fragen und zuhören, erzählen und sich informieren. Die SHG trifft sich zweimal im Jahr in den Räumen der KISS oder kann über die Kontaktpersonen angesprochen werden. Die SHG ist Kooperationspartner der DCCV e.V., der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung.

Infos und Kontakt

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa der DCCV e. V. in Stuttgart
Peter Pätzold info@peterpaetzold.de
Philipp Greiner stuttgart@shg-dccv.de
http://www.peterpaetzold.de/shg.html

Mukoviszidose e.V. - Landesverband Baden-Württemberg - Regionalgruppe Stuttgart

MUKOVISZIDOSE e.V.
Regionalgruppe Stuttgart

Die Regionalgruppe Stuttgart ist eine von 8 aktiven Regionalgruppen des Mukoviszidose e.V. Landesverband Baden-Württemberg. Die Regionalgruppen tragen die Selbsthilfearbeit vor Ort. Unsere Aufgabenschwerpunkte:

Beratung und Betreuung betroffener Patienten und ihrer Familien

Durch persönliche Kontakte und Austausch in der Betroffenengruppe wollen wir ein „Wir-Gefühl“ schaffen, um die Akzeptanz und den Umgang mit der fortschreitenden Krankheit und die Einsicht in die erforderliche Therapie zu erleichtern. Die Kontaktaufnahme mit Betroffenen erfolgt über Stammtische sowie über Informations- oder Aktionsveranstaltungen, die von uns regelmäßig angeboten und durchgeführt werden. Für die individuelle Betreuung bieten wir telefonische Beratung und/oder Hausbesuche an.

Öffentlichkeitsarbeit

Durch Aktionen wie den Muko-Tag, Benefizkonzerte und ähnliche Veranstaltungen informieren wir über die Probleme und Bedürfnisse von Mukoviszidose-Kranken. Wir wollen um Verständnis für die besondere Situation unserer Betroffenen und ihrer Familien wecken und um Solidarität werben.

Wir unterstützen

Wir finanzieren u.a. eine mobile Krankengymnastik-Stelle, eine halbe Arztstelle am Klinikum Stuttgart und sichern die medizinische Versorgung in den Spezialambulanzen in Stuttgart und Gerlingen durch

- Forschungsprojekte für neue Therapien und wirksamere Medikamente
- Finanzierung von Fortbildungsmaßnahmen für Behandlerteams

Mit unserem Unterstützungsfonds helfen wir Familien und Betroffenen in finanziellen Notlagen.

Mehr über uns erfahren Sie unter www.mukostuttgart.de/ueber-uns/ oder werden Sie Mitglied in unserer Facebook-Gruppe, auf der wir aktuell informieren und auf Veranstaltungen, wie unsere Stammtische oder den Muko-Tag aufmerksam machen. Jedes neue Mitglied ist herzlich willkommen.

Infos und Kontakt

Mukoviszidose e. V. - Landesverband BW - Regionalgruppe Stuttgart
Brigitte.Stachle@mukobw.de
www.mukostuttgart.de

Niere Baden-Württemberg e.V.

Der Verband ist ein Selbsthilfeverein für chronisch nierenkranke Menschen, deren Angehörige und Förderer. Er tritt dafür ein, dass behinderte Menschen in der Gesellschaft gleichberechtigt sind und die Möglichkeit haben, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Schwerpunkt seiner Arbeit sind die Aufklärung von gefährdeter Menschen, die Sicherung der Behandlungsqualität (z.B. die Qualität der Dialysebehandlungen) sowie die Wahrung individueller Behandlungsformen (Hämodialyse, CAPD und Transplantation). Patient*innen und Ihre Angehörigen sollen aber auch durch kompetente soziale Begleitung unterstützt werden.

Eine der Hauptaufgaben nach außen ist die Aufklärung der Bevölkerung zum Thema Organspende.

Um den gesteckten Zielen gerecht zu werden, finden verschieden Fachvorträge mit

Ärzt*innen, Apotheker*innen, Sozialarbeiter*innen sowie anderen erfahrenen Mitpatient*innen statt. Für die Organspende wird mehrmals im Jahr mit Info-Ständen auf Straßen, bei Messen und anderen Veranstaltungen geworben. Die Information darüber erfolgt durch betroffene Patient*innen, deren Angehörige sowie durch das Pflegepersonal und die Ärzt*innen. Bei Jahres-, Weihnachtsfeiern und Stammtischen wird die Geselligkeit gepflegt, aber auch der Austausch an Erfahrungen wird betrieben. Teilweise werden auch Ausflüge und gemeinsame Urlaube veranstaltet.

NIERE
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.
Selbsthilfe Niere: Prävention · Dialyse · Transplantation

Die Mitglieder erhalten 6x im Jahr die Zeitschrift „Der Nierenpatient“ und 2x im Jahr das Heft „Was uns angeht“.

Mitglied ist der Verband in der Landesarbeitsgemeinschaft „LAG Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V.“, ebenso beim „Hilfsfond Dialyseferien e.V.“, der Mitgliedern mit geringem Einkommen hilft, einen Urlaub zu ermöglichen. Der Dachverband „Bundesverband Niere e.V.“ ist die Fortsetzung auf Bundesebene. Mit Begründer sind wir von dem „Bündnis Organspende Baden-Württemberg“!

Infos und Kontakt

Niere Baden-Württemberg e.V.
Heinrich Haag
Heußstr. 49, 70794 Filderstadt
07158 2616
haag@niere-bw.de
www.niere-bw.de

Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen?

Selbsthilfegruppe

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die an der gleichen Krankheit bzw. dem gleichen psychischen oder sozialen Problem leiden. Gemeinsam mit anderen wollen Sie etwas verändern, um ihre Lebenssituation besser zu bewältigen – entweder als Betroffene oder als Angehörige. In der Gruppe finden sie Verständnis und teilen Wissen und Erfahrung. Dabei gilt das Vertraulichkeitsprinzip – alles, was in der Gruppe besprochen wird, soll auch in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden.

Selbstorganisierte Initiativen

In selbstorganisierten Initiativen schließen sich Menschen zusammen, die sich für ein gemeinsames Thema engagieren oder die auf Missstände aufmerksam machen und zu deren Beseitigung beitragen wollen – im gesundheitlichen, sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich. Sie setzen sich z. B. für eine Kultur des Teilens, für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und soziales Miteinander ein oder engagieren sich gegen die Diskriminierung von Minderheiten.

Beiden Formen liegt der Selbsthilfe-Gedanke zu Grunde.

Von Selbsthilfe sprechen wir, wenn

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

Gruppen und Initiativen suchen

Hier können Sie jederzeit nach einer passenden Stuttgarter Gruppe/Initiative suchen:

www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen

Pulmonale Hypertonie e.V. - Landesverband Baden-Württemberg

Pulmonale Hypertonie ist eine seltene, tückische Krankheit, bei dem das Herz und die Lunge betroffen sind. Die Blutgefäße der Lunge sind stark verengt, wodurch der Druck in den Lungengefäßen zwischen rechter und linker Herzkammer ansteigt. Dies führt zu einer Durchblutungsstörung der Lunge, zu einer verschlechterten Sauerstoffaufnahme und zu einer zunehmenden Überlastung der rechten Herzkammer bis hin zum Herzversagen. Sie äußert sich u.a. in blauen Lippen und in Atemnot bei geringsten Anstrengungen.

Von Seiten des Selbsthilfevereins gibt es einen Informationsdienst zum Krankheitsbild „Lungenhochdruck“ für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Er gibt Informationen über Symptome und Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie weiter und vermittelt Kontakte zu den spezialisierten Ärzt*innen und Kliniken. Darüber hinaus gibt er Rat und Hilfe bei Fragen zur sozialen Versorgung, Schule, Ausbildung, Beruf und Verrentung sowie Schwerbehinderung. Bei unseren vierteljährlichen Treffen stehen die letztgenannten Themen neben dem Austausch von Patient zu Patient im Mittelpunkt. Finden die Treffen in einer Fachklinik im Land statt, steht naturgemäß die medizinische Seite im Vordergrund.

Die Treffen sind offen für Interessierte und können auch ohne Anmeldung besucht werden. Die genauen Themen der Treffen sowie die Örtlichkeit sind bei den beiden Landesleitern zu erfragen.

Infos und Kontakt

Pulmonale Hypertonie e.V.
07161 44597
07044 32844
kuehne-BW@phev.de
konz-bw@phev.de
www.phev.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Stuttgart

„Morbus Parkinson“ – diese Diagnose wirkt erst mal als Tiefschlag. Was jetzt? Rat, Informationen und Erfahrungsaustausch finden Parkinsonerkrankte, deren Angehörige sowie alle Interessierte im Raum Stuttgart bei zwei Selbsthilfegruppen:

Der dPV (Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.) Regionalgruppe Stuttgart und bei der U40 Selbsthilfegruppe für früh an Parkinson Erkrankte.

Für Betroffene, die ihre Diagnose im Alter um die 40-50 erhalten haben, bietet sich die U40 Selbsthilfegruppe an. Sie sind meist noch berufstätig, haben Familie und sind aktiv in ihrer Freizeit. Die U40-Gruppe trifft sich jeden ersten Sonntag im Monat. Sommerfest und Adventsfeier sind ebenso Teil des Programms wie Fachvorträge oder zwanglose Gesprächsrunden.

Die Mitglieder der dPV-Selbsthilfegruppe sind tendenziell eher „Ü-60“ und in Rente, die Kinder ggf. erwachsen und aus dem Haus.
Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwochnachmittag im Monat im Clubrestaurant der Stuttgarter Kickers auf der Waldau. Auch hier steht in der Regel eine abwechslungsreiche Mischung von Aktivitäten auf dem Programm.

Bei beiden Gruppen steht die vertrauliche persönliche Begegnung im Mittelpunkt. Wir versuchen mit unserer Erkrankung aktiv umzugehen und das Monster Parkinson im Zaum zu halten. Humor und Lebensfreude lassen wir uns nicht nehmen und gemeinsam sind wir weniger allein! Im gegenseitigen Austausch lernen wir mehr über unsere Erkrankung. Je mehr wir über Parkinson wissen, desto besser können wir damit umgehen.

Informationen darüber, ob und wie Treffen coronabedingt stattfinden, erhalten Sie beim unten stehenden Ansprechpartner. Wir würden uns freuen, Sie in einer unserer beiden Stuttgarter Gruppen begrüßen zu dürfen! Alle sind jederzeit willkommen! Keine Mitgliedschaft erforderlich!

Offen für: Betroffene, Angehörige, Interessierte sowie Fachleute.

Infos und Kontakt

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
Regionalgruppe Stuttgart
www.pavki-stuttgart.de

PostCovid-19-Plattform Stuttgart

Covid-19 genesen und was kommt dann? Mit dieser Ungewissheit umzugehen, sowie unter den Long/PostCovid Symptomen zu leiden, ist eine sehr belastende Lebenssituation.

Lungenfunktionsstörungen, Erschöpfung, Geruchs- und Geschmacksstörungen, neurologische Beschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, Ängste mit Panikattacken, Depression, posttraumatisches Überforderungssyndrom und mehr. Genesen bedeutet bei dieser Erkrankung noch lange nicht gesund.

Ärzt*innen sind im Allgemeinen mit diesem Thema überfordert, es fehlte seit Beginn an fachkompetenten Anlauf- und Beratungsstellen. In der Zwischenzeit sind nun einige PostCovid-Ambulanzen entstanden. Noch immer reicht das wissenschaftlich fundierte Behandlungskonzept nicht aus. Seit Mitte Februar haben Betroffene in Stuttgart eine Selbsthilfegruppe gegründet. Es wurde ein Rahmen geschaffen, in dem es möglich ist auf Augenhöhe miteinander umzugehen. Im Austausch von gesammelten Erfahrungen, liegt für jeden Einzelnen ein Potenzial seinen Weg besser zu finden. Keiner ergänzt sich selbst, sondern immer durch Andere.

Die Treffen finden zweimal im Monat statt, eine Voranmeldung ist notwendig. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Kontaktpersonen.

Infos und Kontakt

PostCovid-19-Plattform Stuttgart
Eddi Wichtler, 0171 3333109
Otto Rommel, 0151 19089073

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.

Hilfe die bewegt!

Mit über 72.000 Mitgliedern ist die Rheuma-Liga Baden-Württemberg eine der größten Selbsthilfeorganisationen in Baden-Württemberg. Sie wurde im Jahre 1976 auf Initiative des Rheumatologen Prof. Dr. Martin Franke gegründet. Der damals gewählte erste Vorstand setzte sich aus Rheumakranken, Ärzten und Vertretern der Kostenträger zusammen. Hilfs- und Selbsthilfeangebote für die Betroffenen, die Vertretung der Interessen Rheumakranker gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit sowie die Aufklärung der Öffentlichkeit sind unsere wichtigsten Aufgaben. Flächendeckend haben wir in Baden-Württemberg ein Netz von Anlaufstellen aufgebaut, so dass die Wege zu einem Angebot sehr kurz sind.

Veränderungen belasten

Wer erfährt, dass er von einer chronischen Erkrankung des rheumatischen Formenkreises betroffen ist, sieht sich plötzlich vor eine Vielzahl von Veränderungen gestellt. Konsequenzen im persönlichen, familiären, beruflichen und sozialen Bereich können oft genauso schwer belasten wie die Krankheit selbst und im schlimmsten Fall zu einer psychischen Folgeerkrankung führen.

Der Kontakt zu einer Arbeitsgemeinschaft (AG) kann dabei unterstützen, mit der Erkrankung positiv umzugehen zu lernen. Die AG haben es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffene zu beraten und zu informieren. Hier können Erfahrungen ausgetauscht und individuelle Lösungen für die psychosozialen Folgen der Erkrankung gefunden werden.

Angeboten werden u.a. Vorträge zu medizinischen, sozialrechtlichen und ernährungsspezifischen Themen, aber auch gesellige Aktivitäten wie z.B. Ausflüge, Feste und Stammtischtreffen. Alle Informationen sind auf dem neuesten Stand der Forschung.

Informationen über die Stuttgarter Gruppen erhalten Sie bei KISS Stuttgart unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de oder direkt bei der Rheuma Liga BW.

Infos und Kontakt

Rheuma-Liga
Baden-Württemberg e.V.
Kaiserstr. 20, 76646 Bruchsal
07251 91620
kontakt@rheuma-liga-bw.de
www.rheuma-liga-bw.de

PRO RETINA Deutschland e.V. - Selbsthilfegruppen Stuttgart

Die PRO RETINA Deutschland e.V. ist eine Selbsthilfe-Organisation für Menschen mit Netzhauterkrankungen und hat als Motto: „Forschung fördern – Krankheit bewältigen – selbstbestimmt leben“. Sehverlust hat viele Ursachen. Auch die sensible Netzhaut bietet viele Angriffspunkte für Störungen. Es gibt mehr als 30 Formen oder Syndrome unter den Netzhauterkrankungen. Deren Symptome, Ausprägungen und Verläufe sind so verschieden wie wir Menschen. Eines haben alle Netzhauterkrankungen aber gemeinsam: Sie gelten bislang als schwer oder in den meisten Fällen nicht heilbar und führen meist schleichend zu starken Beeinträchtigungen des Sehens oder gar zur Erblindung. Eine Herausforderung ist nicht nur, das verbleibende Sehvermögen optimal zu nutzen und zu pflegen. Oft sind auch Zukunftsängste zu bewältigen und Entscheidungen für kompetente Hilfe zu treffen. Die Wege für die dafür hilfreiche Information und Unterstützung lassen sich unter dem Dach der PRO RETINA erheblich abkürzen. In mehr als 40 Jahren ist dank der ersten und zweiten PRO RETINA-Selbsthilfe-Generation ein einzigartiges Kompetenznetzwerk im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe in allen Fragen der Bewältigung einer Netzhauterkrankung entstanden.

Stammtisch der PRO RETINA Regionalgruppe Stuttgart

Am 2. Dienstag jedes Monats findet unser Stammtischtreffen ab 18 Uhr statt. Bei intensivem Austausch der Stammtischler in ungezwungener Atmosphäre zu allerlei Themen gibt die Regionalgruppenleitung ab 19 Uhr auch allgemeine Informationen aus Verein, Region und Netzhautforschung. Betroffene, Angehörige, Freunde, Förderer und Gäste sind bei uns stets willkommen. Wir bieten außerdem einen Gesprächskreis und ein Junges Forum an.

Gesprächskreis für Betroffene von RP, AMD, MD oder anderen Netzhauterkrankungen

Am 4. Mittwoch im Monat findet von 17 bis 19 Uhr unser Gesprächskreis statt. Der Erfahrungsaustausch beschäftigt sich mit den unmittelbaren Auswirkungen der verschiedenen Augenerkrankungen auf unser Leben. Themen werden von allen Teilnehmer*innen eingebracht, strukturiert diskutiert und können z. B. Veränderungen im Beruf, privatem Umfeld und die Alltagsbewältigung betreffen. Wir stärken uns dabei gegenseitig! Kontakt: Gabriele Roever, Leiterin Gesprächskreis Stuttgart, 07073 9089996, gabriele.roever@gmx.de

Junges Forum Stuttgart

Am 2. Freitag jedes Monats geht es ab 15 Uhr bei uns um Fragen von Studien- und Berufswahl, Vererbbarkeit, Sich-Outen, sowie zur beruflichen Rehabilitation und Frühverrentung. Wir bilden dazu ein Netzwerk, in dem Erfahrungen und Lösungsideen ausgetauscht werden. Dabei lernen wir uns bei gemeinsamen Aktivitäten in lockerer Atmosphäre kennen. Wir freuen uns auf Euch! Kontakt: Jennifer Schweder, Leiterin Junges Forum Stuttgart, 0176 23948615, j.schweder@gmx.net

Infos und Kontakt

PRO RETINA Deutschland e.V.
Stefan Küster
Regionalgruppenleiter Stuttgart
0711 27360882
StefanKuester@gmx.net
www.pro-retina.de/stuttgart

Schilddrüsenselbsthilfe Stuttgart

Wir sind eine selbstständig organisierte Selbsthilfegruppe jeden Alters für Schilddrüsenerkrankungen, vorzugsweise für die Schilddrüsenentzündung Hashimoto Thyreoiditis.

Wir klären über häufige Fragen rund um das Thema Schilddrüse auf, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen uns auf dem oft langen Weg zur Diagnose und der richtigen Behandlung.

Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr abwechselnd in verschiedenen Gaststätten/Biergärten in Stuttgart. Wir trinken und essen in ungezwungener Atmosphäre, beantworten dabei Fragen und tauschen Erfahrungen aus.

Da der Ort monatlich wechselt, kann der aktuelle Treffpunkt ca. eine Woche vor dem jeweiligen Treffen unter kontakt.sd@gmail.com angefragt werden. Es dürfen sowohl selbst Erkrankte als auch Angehörige an unseren Treffen teilnehmen. Wir freuen auf Euer Kommen!

Infos und Kontakt

Schilddrüsenselbsthilfe Stuttgart
kontakt.sd@gmail.com
www.schilddruesenwiki.de

SLLM - Selbsthilfegruppe von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Plasmozytom Multiplem Myelom in Stuttgart

Unsere im Jahre 1999 gegründete Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Blutkrankheiten wie Leukämie, Lymphomen und Multiplem Myelom trifft sich einmal monatlich (außer im August) jeweils um 18 Uhr in der Begegnungsstätte der AWO Stuttgart im Gruppenraum 4 im 3. OG (Aufzug), Ostendstraße 83, 70188 Stuttgart. Neue Patienten und Angehörige sind jederzeit willkommen. Eine vorherige Kontaktaufnahme wäre sinnvoll.
Der Erfahrungsaustausch hilft, als mündige Patient*innen mitzudenken und Ängsten positiv zu begegnen und Informationen über unsere Krankheiten zu erhalten. Bei immer wieder stattfindenden Vorträgen verschiedener Ärzt*innen an unseren Gruppenabenden oder in den Krankenhäusern informieren wir uns, über neue Behandlungsmethoden und neue Medikamente.
Ein Highlight ist für uns der jährlich stattfindende Patiententag, den wir zusammen mit dem Onkologischen Schwerpunkt Stuttgart (OSP) durchführen. Die Chefärzte der Stuttgarter Krankenhäuser mit onkologischer Abteilung und andere Fachärzt*innen halten bei diesen Patiententagen interessante Vorträge und beantworten Fragen.
Wir sind Mitglied bei der Deutschen Leukämie- und Lymphom-Hilfe (DLH) in Bonn und erhalten Unterstützung und vielfältiges Informationsmaterial über unsere Blutkrebserkrankungen und aktuellste Nachrichten über Forschung und Behandlungserfolge, die wir gerne an Betroffene und Angehörige weitergeben. Wir machen auch auf viele Informationsveranstaltungen im Großraum Stuttgart und Online aufmerksam.
Unter https://www.hausderkrebsselbsthilfe.de/selbsthilfeverband/deutsche-leukaemielymphom-hilfe-e-v-dlh/ kann man sich bei der DLH Informationsmaterial herunterladen.
Treffen am zweiten Donnerstag jeden Monats (außer im August) von 18-20 Uhr in der Begegnungsstätte der AWO Stuttgart, Gruppenraum 4 im 3. OG (Aufzug), Ostendstraße 83, 70188 Stuttgart. Anreise: Bus 42 ab Hbf./ Arnulf-Klettplatz bis Ostendplatz oder U4 ab Stadtmitte/Rotebühlplatz bis Ostendplatz oder gebührenpflichtig Parken in Tiefgarage REWE.
Neue Patient*innen und Angehörige sind jederzeit willkommen!

Infos und Kontakt

SLLM - Selbsthilfegruppe von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Plasmozytom Multiplem Myelom in Stuttgart
Edeltraud Bultmann
Schorndorfer Str. 58,
71364 Winnenden
07195 67887
edeltraud.bultmann@arcor.de

Stuttgarter CRPS SHG

„Alleine ist man einzigartig – zusammen sind wir stark“

Herzlich willkommen sind CRPS Betroffene, deren Angehörige, Fachleute und auch Menschen, die sich für die wenig bekannte Krankheit interessieren. Meist tritt das Komplexe Regionale Schmerzsyndrom (CRPS) oder auch Morbus Sudeck genannt, nach einer Verletzung (oft auch harmlos: Stoß, Schnitt, Umknicken) oder einer OP meist an den Extremitäten Hand oder Fuß auf und ist in der Regel mit „höllischen“ Schmerzen und einem langen Ärztemarathon verbunden. In der Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht, Informationen und Tipps geteilt, Kontakte geknüpft und sich gegenseitig Mut gemacht. Schon das Gefühl, dass alle im gleichen Boot sitzen und man sich nicht erklären muss, bringt eine gewisse Erleichterung.
2020 bis Mitte 2021 haben wir entweder Telefon- oder Videokonferenzen abgehalten und uns regelmäßig in WhatsApp ausgetauscht. Jetzt treffen wir uns wieder persönlich jeden 2. Mittwoch in den geraden Monaten, entweder bei KISS oder außerhalb, auch mal zum Essen in einem Biergarten. Es finden auch Vorträge von Ärzt*innen und Therapeut*innen statt. Durch die Vernetzung mit der weitaus größeren Nürnberger CRPS Gruppe, Ihrem Wissen, Erfahrungen, Tipps und Veranstaltungen profitieren wir alle voneinander nach dem Motto „Alleine ist man einzigartig – gemeinsam sind wir stark“. Das lustige Zusammensein und der Spaß kommen dabei aber auch nicht zu kurz.

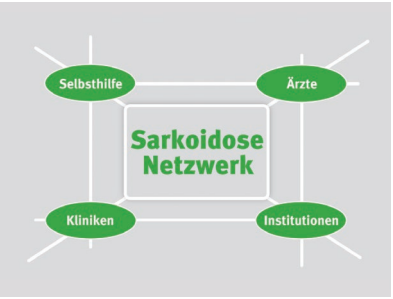
Unsere Gruppe gibt es seit ca. 2015. Im September 2019 haben wir die Gruppe übernommen, umbenannt, organisieren uns jetzt selbstständig und sind keinem Verein angeschlossen.
Im Moment sind wir noch im Aufbau und eine kleine Gruppe und freuen uns auf neue Interessierte, die wir ermutigen und unsere Erfahrungen weitergeben können.

Neue nehmen bitte erst Kontakt zur Gruppe auf.

Infos und Kontakt

Stuttgarter CRPS SHG
Martina Fischer
01575 6089947
martina-fischer2@gmx.de
da-lechner@t-online.de

Sarkoidose-Netzwerk e.V. - Regionalgruppe Stuttgart



Wir sind an Sarkoidose erkrankt. Wir sind unterschiedlich alt. Wir kommen regelmäßig zusammen, um uns im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Was ist Sarkoidose?

Sarkoidose ist eine seltene, meist chronische, entzündliche Multisystemerkrankung. Es gibt eine akute Verlaufsform, die oft ohne Behandlung schnell wieder ausheilt. Bei der chronischen Form kann die Diagnose schwierig und auch langwierig sein. Durch eine überschießende Reaktion des Immunsystems bedingt bilden sich mikroskopisch kleine Bindegewebsknötchen (Granulome). Fast alle Organe können betroffen sein. Das Krankheitsbild ist sehr unterschiedlich, je nachdem, welche Organe betroffen sind. Wegen der vielfältigen Erscheinungsformen, der ungewissen Heilungsaussichten und der teilweise einschneidenden Nebenwirkungen der Behandlung stehen wir als Patient*innen oft alleine und ratlos da. Es gibt auch keinen Facharzt für Sarkoidose.

- Umso wichtiger ist der Gedankenaustausch miteinander
- Wir bringen eigene Erfahrungen ein und machen einander Mut
- Wir informieren über den aktuellen Wissensstand
- Wir werden zu Expert*innen für die eigene Krankheit
- Wir werden kompetente Partner*innen unserer (Fach-) Ärzt*innen
- Wir bauen ein regionales Netzwerk mit Ärzt*innen aller Fachgebiete auf
- Wir vernetzen uns bundesweit und international

Zu unseren Treffen laden wir auch Ärzt*innen und andere Therapeut*innen ein. Wir nehmen an Gesundheitsmessen und Fachtagen teil. Im Sommer laden wir außerdem zum gemütlichen Treffen in einen Biergarten ein. Das bundesweit agierende Sarkoidose-Netzwerk e.V. wurde 2009 gegründet, kurz danach die Stuttgarter Regionalgruppe. Sie ist offen für Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachleute.
Treffen am 2. Mittwoch des ersten Monats im Quartal um 18:00 Uhr in der Begegnungsstätte der AWO „Altes Feuerwehrhaus Süd“, Möhringer Str. 56, 70199 Stuttgart oder ggf. online per Zoom (Termine auf Anfrage)

Infos und Kontakt

Sarkoidose-Netzwerk e.V. -
RG Stuttgart
Regina Laese, 07153 9298884
Siegrun Zimmermann, 07121 579447
stuttgart@sarkoidose-netzwerk.de
www.sarkoidose-netzwerk.de

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Großraum Stuttgart e.V.

- Sind Sie trotz zeitlich ausreichend Schlaf tagsüber müde?
- Kämpfen Sie am Tag mit der Müdigkeit? In Bus oder Bahn, in Sitzungen, in Vorträgen, vor dem Fernseher?
- Haben Sie Probleme, sich zu konzentrieren?
- Sagt Ihnen Ihre Partnerin oder Ihr Partner, dass Sie im Schlaf Atemaussetzer haben und vielleicht auch schnarchen?

Dann leiden Sie möglicherweise unter Schlafapnoe. Dabei hat man im Schlaf Atemaussetzer. Das verhindert einen erholsamen Schlaf, belastet den Körper, mindert die Lebensqualität und kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Sie ist also nicht nur lästig, sie kann tödlich sein! Eine Überprüfung durch den Arzt ist dringend angeraten.
Wir sind die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstillstand im Großraum Stuttgart. Uns gibt es seit 1999. Bei uns tauschen sich derzeit 93 Betroffene über ihre Erfahrungen aus und geben sich gegenseitig Tipps und Ratschläge. Natürlich kann das die ärztliche Untersuchung nicht ersetzen. Aber die Unterstützung „auf Augenhöhe“ wird als sehr nützlich und angenehm empfunden. Schließlich haben alle die gleichen Probleme.
Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Auch einfach mal bei einem Treffen vorbeikommen, ganz unverbindlich und kostenlos, ist möglich. Dann können Sie sehen, ob das für Sie interessant ist. Wenn Präsenz-Treffen nicht möglich sind, bieten wir Video-Mitgliedertreffen über Zoom an. Wenn das von den Mitgliedern gewünscht wird, werden wir das auch nach Beendigung der pandemiebedingten Einschränkungen beibehalten.
Wir treffen uns 4 x im Jahr zu Mitgliedertreffen und einmal im Monat zusätzlich zu einem Stammtisch. Hier kann in lockerer Runde über alle bewegenden Fragen zur Therapie gesprochen werden. Einmal im Jahr gibt es eine Fahrt mit dem Bus zu einer Klinik, in der uns Ärzt*innen Neues und Interessantes rund um die Schlafapnoe und allen weiteren Schlafstörungen berichten und Fragen beantworten. Natürlich gibt es auch ein kleines Rahmenprogramm, Leib und Seele sollen schließlich auch zu ihrem Recht kommen.

Infos und Kontakt

SHG Schlafapnoe/Atemstillstand
Walter Möller
Ulrichstr. 2, 73734 Esslingen
0711 3452337
info@schlafapnoe-stgt.de
www.schlafapnoe-stgt.de

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe Stuttgart

Sklerodermie gehört zu den seltenen Autoimmunerkrankungen. Sie ist eine Verhärtung bzw. Verdickung des Bindegewebes. Sie tritt in verschiedenen Varianten auf. Entsprechend der Variante können die Haut oder innere Organe, wie Lunge oder Niere, betroffen sein. Je nach Variante wird die Sklerodermie von Dermatolog*innen bzw. von Rheumatolog*innen betreut. Anzeichen dieser Erkrankung sind unter anderem Kälteempfindlichkeit, spannende und trockene Haut, Raynaud-Syndrom, kleiner werdender Mund. Die Sklerodermie geht sehr oft mit Raynaud-Syndrom einher, was sich in der Weißfärbung der Hände und Füße bemerkbar macht. Die Ursachen der Sklerodermie sind weites - gehend unbekannt. Da die Symptome, Verläufe und Auswirkungen bei den Betroffenen sehr unterschiedlich sind, ist eine Diagnose und Behandlung oft langwierig und schwierig.

Für weitere Informationen können sie www.sklerodermie-selbsthilfe.de oder die Selbsthilfegruppe Stuttgart Tel. 0711 349830 oder 07191 23992 kontaktieren.

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.

Infos und Kontakt

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. -
RS Stuttgart
Tabea Wagner, 07191 23992
Karl-Heinz Fuchs, 0711 3415967
stuttgart@sklerodermie-sh.de
www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Stottern & Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V.

Als Verband Stottern & Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V. sind wir Teil der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe (BVSS). So klären wir in der Öffentlichkeit über Stottern auf, vernetzen stotternd sprechende Menschen untereinander und beraten Ratsuchende bedarfsgerecht und zielgerichtet, sei es zu den Themen Beruf, Schule, Therapie o.a. Wir organisieren Seminare, unterstützen und vernetzen die Selbsthilfegruppen (SHG) in unserem Einzugsgebiet und betreiben aktive Informations- und Aufklärungsarbeit.

Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. ist die Interessenvertretung stotternder Menschen in Deutschland und die einzige Organisation in Deutschland, die umfassend und unabhängig rund um das Thema Stottern informiert und berät. Ziel der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. ist es, dem Entstehen von Stottern entgegenzuwirken und die Lebenssituation Betroffener zu verbessern.

In der Selbsthilfegruppe in Stuttgart bieten wir ein abwechslungsreiches Programm an, bei welchem nicht immer das Stottern im Mittelpunkt steht. Die Abende werden von Gruppenmitgliedern vorbereitet und sie führen auch durch den Abend. Dies fördert das Selbstvertrauen der einzelnen Mitglieder, so haben häufig die Leiter*innen des Abends den größten Nutzen.

Ein weiteres Projekt ist der Stotterfunk, eine Radiosendung der Gruppe Stottern & Selbsthilfe Stuttgart. Jeden 5. Donnerstag im Monat von 19-21 Uhr zu hören im Freien Radio für Stuttgart auf 99,2 MHz über Antenne und 102,1 MHz über Kabel. Wir machen durch unsere Sendungen Stottern hörbar. Wir wollen zeigen, dass man auch mit Stottern ein „normales“ Leben führen und sogar live im Radio moderieren kann. Stottern ist nichts, was man verstecken muss. Wir wollen die Angst vor dem Stottern nehmen, bei allen Betroffenen sowie auch bei den nicht stotternden Gesprächspartner*innen.

Unsere Gruppentreffen finden regelmäßig jeden vierten Mittwoch im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart statt. Melde Dich bei Interesse oder Fragen ganz unkompliziert bei uns. Wir nehmen Dich gerne in unseren Verteiler auf!

Infos und Kontakt

Stottern & Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V.
Herbstweg 8, 68535 Edingen-Neckarhausen
0162 7489535
stottern-stuttgart@gmx.de
www.stottern-bw.de/stuttgart
https://de-de.facebook.com/StotternStuttgart

Psychischer Erkrankungen und Probleme

Neuroleptika reduzieren (in ärztlicher Begleitung) – innerhalb des LVPEBW

Neuroleptika reduzieren (in ärztlicher Begleitung) – innerhalb des LVPEBW (Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg): Psychose-Erkrankte Menschen werden meist ausschließlich mit Neuroleptika behandelt und das über viele Jahre hinweg. Der Nutzen der Neuroleptika wird überbewertet und das Risiko unterbewertet. Die neuere Forschung stellt die Langzeitwirkung von Neuroleptika in Frage. Aus diesem Grund ist innerhalb des LVPEBW e.V. die Arbeitsgemeinschaft Neuroleptika reduzieren (= AG NL) entstanden.

Wir sind Betroffene mit der Diagnose „Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis“. In den Gruppentreffen tauschen wir unsere Erfahrungen bezüglich Neuroleptika reduzieren aus, wir unterstützen uns gegenseitig dabei und entwickeln individuell alternative Bewältigungsstrategien. Wir Betroffene werden meist alleingelassen mit dem Wunsch zu reduzieren. Weder die Psychiater noch unser soziales Umfeld sind bereit, uns dabei zu unterstützen. Das Wissen, was es braucht, um erfolgreich zu reduzieren und den Genesungsweg zu gehen hat sich weltweit innerhalb der Peer-Bewegung und wenigen Unterstützer*innen von Seiten der Profis und Angehörigen entwickelt. Das Reduzieren von Neuroleptika sollte zum Beispiel sehr langsam erfolgen, da es Absetzsymptome und erneute psychotische Krisen hervorrufen kann. Alle Betroffenen unserer Gruppe müssen in ärztlicher Begleitung eines/r Psychiaters/in sein. Einen Psychiater konnten wir gewinnen, der sich vorstellen kann, unsere Gruppe zu begleiten.
Die Treffen finden grundsätzlich einmal im Monat samstags von 14:00 – 17:00 Uhr bei KISS Stuttgart statt. Unsere coronabedingte Ausweichlösung ist die Telefonkonferenz.

Die Gruppe ist für Betroffene offen. Die Mitgliedschaft im LVPEBW ist keine Voraussetzung. Neue Betroffene nehmen bitte vorab per E-Mail oder telefonisch Kontakt zur Gruppe auf.

Infos und Kontakt

AG Neuroleptika reduzieren
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg e.V.
07032 5703
wild@lvpebw.de
www.lvpebw.de/schwerpunktpsychopharmaka

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies

Es gibt viele Messies. Wo sind deren Angehörige – und wie geht es ihnen? Ihr Angehöriger belegt immer mehr und mehr Platz mit seinen Gegenständen und verteidigt diese, kontrolliert den Papierkorb oder Mülleimer, ist desorganisiert, unpünktlich, erledigt vieles erst „auf den letzten Drücker“, ist depressiv und dann wieder euphorisch, chaotisch im Großen und dann wieder perfektionistisch in Details. Er/sie kontrolliert Sie, vermeidet, verhindert, vergisst verbindliche Absprachen mit Ihnen, verweigert die Problemsicht, gibt externe Erklärungen und Beschuldigungen für sein Verhalten ab und fühlt sich selbst nicht verantwortlich.

Für diesen Mix aus Symptomen gibt es einen Begriff: Messie. Wir meinen damit nicht (nur) extreme Zustände wie in Wohnungen Alleinlebender in manchen Fernsehsendungen. Vielmehr meint Messieverhalten wie wir es erleben: der/die Messie lebt vielfältige Desorganisation im Verhalten mit „seinen/ihren“ Gegenständen UND Angehörigen.

Wir Angehörigen leiden daran, haben resigniert, werden körperlich oder seelisch krank, kämpfen Platz frei, puffern nach außen ab....

Was passiert bei den Treffen?

Austausch - verstanden werden und verstehen. In der Selbsthilfegruppe schaffen wir uns einen sicheren, verständigen und verständnisvollen Raum. Darin erkunden wir im Gespräch das komplexe Krankheitsbild und unseren Alltag damit, erkennen erhellende Ähnlichkeiten und Unterschiede. Wir sprechen über unsere Erfahrungen. Wir wissen, dass wir nicht unseren Angehörigen, wohl aber uns selbst helfen und verändern können. Wir bilden ein Forum für uns und unsere Bedürfnisse und treten in Kontakt mit potenziellen Hilfen für unser Wohlergehen.

Zugang

Wir treffen uns an jedem 3. Mittwoch im Monat um 17:30 bis 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS unter 0711 6406117. Eigene Messieproblematiken schließen die Teilnahme aus. Neue Teilnehmende sind in der Gruppe gerne willkommen.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Das Zusammensein in der Familie ist auf einmal anders, man kann sich keinen Reim machen, warum ein Familienmitglied so verändert ist, der Sohn, die Tochter, der Partner ... unzugänglich ist, sich zurückzieht oder nicht zur Ruhe kommen kann oder Vorwürfe macht. Am Anfang steht in der Familie Ratlosigkeit, Angst aber auch Wut. Mit wem kann man darüber sprechen? Oft ist es nicht einmal in der eigenen Familie möglich! Auch kann es zu Schuldzuweisungen kommen. Die Angehörigengruppe kann in vielfacher Weise weiterhelfen.

Die Angehörigengruppe Stuttgart blickt auf ein über 50-jähriges Bestehen zurück. Von Anfang an hatte sich eine gute Struktur entwickelt: ein monatlicher Referentenabend und ein monatlicher Ausspracheabend. An den Referentenabenden erfahren wir viel Wissenswertes von Experten über die psychiatrische Versorgung und die facettenreichen Hilfsangebote vor Ort, sei es Wohnen, Arbeiten, berufliche Beratung und nicht zuletzt die Gemeindepsychiatrischen Zentren (GPZ). Umfangreiches Wissen bringt uns weiter, stärkt unser Selbstwertgefühl und gibt uns Zuversicht.

An den Ausspracheabenden kann man ungeschönt das ganze Ausmaß der eigenen Hilflosigkeit, Angst und des Nichtweiterwissens schildern, man wird verstanden, viele haben Ähnliches durchgemacht. Erfahrungen von anderen Angehörigen zeigen, es gibt einen Weg, geben uns Mut, Geduld aufzubringen. Entlastend für uns Angehörige ist, dass wir über eigene Schuldgefühle sprechen können, auch zu bekennen, dass es uns schwerfällt, mit dem Stigma der psychischen Erkrankung unseres Angehörigen umzugehen, ganz zu schweigen davon, dass auch Verwandte, Nachbarn usw. uns Schuld zuweisen und genau wissen, was wir angeblich falsch gemacht haben.

In der Gemeinschaft der Gruppe erleben wir Angehörige, die ihre Situation bewusst akzeptieren und sich nicht vor der Gesellschaft verstecken, was für den weiteren Verlauf der Erkrankung möglicherweise nicht unwichtig ist. Wir sehen Angehörige, die wieder mehr mit gutem Gewissen nach sich selbst schauen und aufrecht und zufrieden durchs Leben gehen können. Wir erleben Angehörige, die sich nicht nur für ihr erkranktes Familienmitglied engagieren, sondern auch für gute Versorgungsstrukturen vor Ort und in der Gesellschaft. Dadurch sind wir gut vernetzt und können manches auf kurzem Weg klären.

Wollen Sie uns unverbindlich kennenlernen? Sie sind herzlich willkommen!

Infos und Kontakt

Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
www.angehoerigestuttgart.de

Depression und Hoffnung

Depression und Hoffnung

Du leidest an tiefer Traurigkeit und Lustlosigkeit? Du grübelst ständig und kannst nicht schlafen? Du ziehst dich immer mehr zurück und die Einsamkeit wird unerträglich?

Uns in der Selbsthilfegruppe geht es genauso. Durch regelmäßigen Austausch machen wir uns gegenseitig Mut und geben uns Halt und Geborgenheit. Die ersten Treffen haben bereits stattgefunden. Es gibt noch freie Plätze.

Unsere Gruppe ist offen für Betroffene, Interessierte und Fachleute.

Die Treffen finden an jedem Freitag von 15:00 - 17:00 Uhr in Stuttgart-Mitte statt.

Neue nehmen bitte vorab Kontakt zu Michaela Glüh auf.

Infos und Kontakt

Depression und Hoffnung
Michaela Glüh
01520 5774611
michaelaglueh174@gmail.com

Messie Selbsthilfegruppen

Anonyme Messies (AM) und SGzD (Selbsthilfegruppe zur Genesung von zwanghafter Desorganisation)

Anonyme Messies - AM

Raus aus dem Chaos!

Messies haben Schwierigkeiten ihren Alltag in räumlicher und zeitlicher Hinsicht gut zu organisieren, so dass häufig Chaos entsteht. Dies kann sich zeigen in zwanghaftem Sammeln und Horten, Wegwerfschwierigkeiten aber auch in übertriebenem Perfektionismus, im Termine-Aufschieben und chronischem Zuspätkommen.

Als Selbsthilfegruppe versuchen wir in einer akzeptierenden, angstfreien und auf positive Möglichkeiten ausgerichteten Atmosphäre uns gegenseitig in unserer Entwicklung und Entfaltung zu unterstützen und unsere persönlichen Erfahrungen und Informationen auszutauschen.

Darüber hinaus suchen wir nach Hilfsmöglichkeiten durch Lektüre geeigneter Bücher, durch den Austausch über und gegebenenfalls der Organisation von Beratungs-, Hilfs- und Therapieangeboten.

Bericht einer Betroffenen

„Der Schmerz meines Lebens ist wie eine offene Wunde, die nie richtig verbunden wurde und nie richtig abheilen konnte. Auch die Scham über erlittene Handlungen, unglaubliche Verletzungen, unaussprechliche tief eingeprägte frühe Traumata blockiert die meisten Vorhaben und Projekte. Die Schwierigkeiten, die zu mir gehörende Privatsphäre gut zu organisieren und meine Dinge in Ordnung zu halten, sind letztlich nur eine fast schon natürliche Folge in meinem Leben von Stockungen, Erstarrungen und Schocks, die durch den Schmerz ausgelöst erfolgten und den normalen Umgang mit diesem Übermaß an Gefühlen verhindern.

Berge von ungeordneten Dingen könnte ich gleich setzen mit Bergen unbewältigter Gefühle. Manchmal ist es, als ob ich mich hinter der gesammelten Materie verschanze, wie in einem Schützengraben. Niemand darf mir zu nahetreten. So schütze ich mich scheinbar gegen Gefahren, vermassele aber auch die Chancen. In der SHG kann mich aus meinem Schneckenhaus hervorwagen und in die Sonne blinzeln. Soweit heute Abend.“

Interessierte melden sich bitte vorab bei der Gruppe.

Die Gruppentreffen finden jeweils 14-tägig abends in der KISS Stuttgart statt.

Dienstag ungerade Woche SGzD (Selbsthilfegruppe zur Genesung von zwanghafter Desorganisation)

Donnerstag gerade Woche AM (Anonyme Messies)

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Leben mit Psychose

Psychose ist vielfältig, so viel ist bei unseren bisherigen Treffen klargeworden. Jede*r erlebt sie anders und doch gibt es vertraute Erfahrungen.

Mit der Psychose nicht alleine dastehen, das ist das Anliegen der Gruppe. Erfahrungen austauschen, einfach mal zuhören, Eigenes beitragen und auch Staunen. Den Alltag begleiten mit seinen schönen und auch schwierigen Seiten, auch dies soll möglich sein.

Jede*r geht mit Psychose verschieden um, das kann im Umgang hilfreich sein.

Wir wünschen uns Frauen und Männer in stabilem Zustand in die Gruppe. Solche, die bereit sind, sich aktiv einzugeben, denn davon lebt eine Gruppe. Noch sind wir in den Anfängen der Gruppenbildung, was einen Einstieg in die Gruppe einfach macht.

Vorbeikommen, Schnuppern und nachspüren.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Selbsthilfegruppe Menschen mit Angsterkrankungen

Phobien – Panikattacken – Angst vor der Angst – soziale Ängste – Angst ist nicht gleich Angst, sie hat viele Gesichter. Sie kann ein übersteigertes Ausmaß annehmen, sich verselbständigen, zu einer Angst werden, die das Leben lähmt. Du kannst deinen Alltag nicht mehr bewältigen, die einfachsten Aufgaben wie z. B. das Einkaufen. An der Kasse stehen ist nicht mehr möglich, ohne dass dein Körper und deine Gedanken verrückt spielen. Du kannst das Haus nicht mehr ohne Begleitung verlassen. Dann ist Angst eine Krankheit.

Geht es Dir auch so? Du willst aus dem Teufelskreis ausbrechen und wieder ein normales Leben führen können? Dann mach den ersten Schritt und komm zu uns. Hier triffst Du Gleichgesinnte, die es teilweise schon geschafft haben. Hier bist Du nicht mehr alleine, kannst über deine Probleme reden.
Wir ersetzen keinesfalls eine Therapie. Wir können dir aber die ersten Schritte in die richtige Richtung zeigen.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Selbsthilfegruppe Rede- und Vortragsangst überwinden

Präsentationen, Diskussionen oder auch Gespräche in Gruppen bereiten dir Probleme? Die Hände zittern, der Hals wird trocken und die Stimme versagt? Die Selbsthilfegruppe „Rede- und Vortragsangst überwinden“ versucht genau für solche Probleme Abhilfe zu schaffen!
Bei unseren wöchentlichen Treffen versuchen wir durch verschiedene Übungen wie Stegreifreden oder Rollenspiele genau solche Situationen zu entschärfen. In angenehmer Atmosphäre und mit einer guten Portion Spaß versuchen wir dabei unsere Ängste besser in den Griff zu bekommen. Wichtig ist es hierbei, dass keiner zu irgendetwas gezwungen wird. Wir sind alle Gleichgesinnte und wissen ganz genau, wie schwer es ist, das erste Mal zu diesen Treffen zu kommen. Gerne kannst du auch erstmal bloß zuschauen oder direkt deinen Beitrag zu neuen Situationen und Spiele beitragen. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe, von jung bis alt ist alles dabei. Ob Student*innen oder Berufstätige in Verantwortungspositionen, diese Thematik betrifft viele Menschen unserer Gesellschaft. Und hier kann durch aktives Handeln Besserung herbeigebracht werden!
Unsere Treffen finden hierfür jeden Mittwoch 19:45-21:30 Uhr in Stuttgart Mitte statt.
Mitmachen kann jeder! Bei Interesse gerne eine E-Mail schicken.

Infos und Kontakt

SHG Rede- und Vortragsangst überwinden
redeangst@gmail.com

Treffpunkt Süd - Begegnungs- und Freizeitgruppe für seelisch erkrankte Menschen

Der „Treffpunkt Süd“ ist eine ehrenamtlich organisierte Kontaktgruppe zur gemeinsamen Freizeitgestaltung von Menschen mit und ohne psychische Krankheitserfahrung. Wir wollen Begegnung leben und Einsamkeit und Mutlosigkeit gemeinsam überwinden. Die Erkrankung steht nicht im Mittelpunkt, aber sie wird auch nicht ausgeklammert. Ein achtsamer und vorurteilsfreier Umgang miteinander ist uns wichtig. Schön ist, wenn das Selbstwertgefühl des Einzelnen wieder wachsen kann. Gern können Sie bei uns „hereinschnuppern“, sowohl als Besucher*in wie auch zum aktiven Mitmachen als Teammitglied.

Die Treffen finden immer mittwochs statt. Das Programm wird von Betroffenen und Ehrenamtlichen gemeinsam erstellt: Miteinander reden, singen, lachen, kochen, diskutieren, spielen, aber auch Spaziergänge, Minigolf spielen, Museumsbesuche, Planetarium usw. – einfach Dinge, die gemeinsam Spaß machen und auch am kulturellen Leben der Stadt teilhaben lassen.
Die Gruppe ist offen. Eine telefonische Rücksprache vorab wird empfohlen (Schöck, 0711-747338): zum einen wegen wechselnden Programmpunkten und zum andern wegen evtl. coronabedingten Änderungen (z. Zt. Clubtreffen mittwochs 17:30 Uhr im Ausweichquartier Brückenstr. 25, S-Bad Cannstatt und nicht in den Clubräumen im Kneippweg 8, S-Bad Cannstatt). Unser Motto: Kein Weg ist zu weit mit einem Freund an der Seite.

Infos und Kontakt

Treffpunkt Süd - Stuttgarter Bürgerkreis zur Förderung seelischer Gesundheit e.V.
Dr. Inge Schöck
Arthurstraße 8, 70565 Stuttgart
0711 747338
inge.schoeck@t-online.de
www.buergerkreis-seelische-gesundheit.de

Suchterkrankung

Anonyme Schuldner – Debtors Anonymous (DA)

Die Anonymen Schuldner – Debtors Anonymous sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, denen Schulden oder Probleme im Umgang mit Geld zu einer Last in ihrem Leben geworden sind. Wir konzentrieren uns auf Lösungen, statt darauf, wie die Schwierigkeiten entstanden sind. DA glaubt, dass der zwanghafte Umgang mit Geld Kennzeichen von Sucht und somit auch von Krankheit aufweist. In der DA-Gemeinschaft üben wir stetig im „Hier und Jetzt“ zu leben und uns so auf die Aufgaben des jeweiligen Tages zu konzentrieren. Dies ermöglicht eine stetige Verbesserung unserer Lebenssituation und kann auf einen Genesungsweg führen.

9 Fragen

Die meisten Schuldenmacher*innen werden auf mindestens eine dieser Fragen mit Ja antworten:

- Haben Sie keinen Überblick über Ihre Finanzen?
- Lenkt der Druck der Schulden Sie von der Arbeit ab?
- Haben Sie jemals falsche Angaben gemacht, um einen Kredit zu erhalten?
- Haben Sie jemals Ihren Gläubigern unrealistische Versprechungen gemacht?
- Haben Sie sich jemals davor gefürchtet, dass Ihr Arbeitgeber, Ihre Familie oder Ihre Freunde das wahre Ausmaß Ihrer Verschuldung kennen lernen?
- Verursachen Ihnen Ihre Schulden Schlafstörungen?
- Haben Sie jemals daran gedacht, sich wegen Ihrer Schulden das Leben zu nehmen?
- Haben Sie Geld geborgt, ohne sich mit angemessener Aufmerksamkeit um die Höhe der dafür zu zahlenden Zinsen zu kümmern?
- Rechtfertigen Sie Ihre Schulden damit, dass Sie sich selbst einreden, über Nacht schuldenfrei zu sein, wenn Sie das große Geld machen?

Wie funktioniert DA?

DA ist ein 12-Schritte-Programm in Anlehnung an AA (Alcoholics Anonymous). Wir sind keine Schuldnerberatung, sondern kommen zu Treffen (Meetings) zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, damit aufzuhören ungedeckte Schulden zu machen. Die Meetings sind unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität, Sprache, Glaubenszugehörigkeit, Herkunft oder sexueller Orientierung. Wir sind anonym, das heißt, dass wir nur unsere Vornamen kennen und uns verpflichten, nichts von dem Gehörten, Gesagten und Gesehenen nach außen tragen. DA ist wie jedes andere 12-Schritte-Programm dem Selbstverständnis nach ein spirituelles, aber kein religiöses Programm. Wir erhalten uns ausschließlich durch freiwillige Spenden der Teilnehmer.

Meeting Stuttgart: Samstag, 18 Uhr, Taubenheimstr. 87, 70327 Stuttgart

Infos und Kontakt

da.stuttgart@web.de
www.anonyme-schuldner.org
www.debtors-anonymous.org

Anonyme Sexaholiker (AS)

Was sind die Anonymen Sexaholiker?

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

Die Gemeinschaft der AS kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Woher kommen die Anonymen Sexaholiker?

Die Anonymen Sexaholiker sind eine Selbsthilfe-Gemeinschaft von Einzelpersonen und Gruppen, die ein Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm für Menschen anbieten, die süchtig nach Lüsternheit, Sex, Abhängigkeitsbeziehungen und verschiedenen Formen selbstzerstörerischen sexuellen Denkens und Verhaltens sind. AS ist eine relativ neue Zwölf-Schritte-Gemeinschaft. Das erste regelmäßig stattfindende AS-Meeting wurde 1981 in den USA gegründet. Im Jahr 1997 gab es ca. 1200 AS-Gruppen in zwölf Ländern auf der ganzen Welt. AS kam 1984 nach Deutschland und es gibt mittlerweile ca. 70 Gruppen im deutschsprachigen Raum.

Infos und Kontakt

AS Gruppe Stuttgart
0711 96882024
as-stuttgart@posteo.de
AS Deutschland
www.anonyme-sexsuechtige.de

Anonyme Alkoholiker (AA) – Kontaktstelle

Die Präambel der AA

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. (Copyright: Anonyme Alkoholiker)

Stuttgarter AA Zoom-Meetings

AA Stuttgart Zoommeeting, täglich um 12:00 Uhr und 19:30 Uhr:
ID: 2424242412 bzw. 2424242412#
PW: 268155 bzw. 268155#
Tel. 030 56795800

AA Stuttgart Frauenmeeting, Samstag um 17:30 Uhr
ID: 2424242412
PW: 268155
Tel. 030 56795800 (ID: 2424242412#, PW: 268155#)

AA Stuttgart Farsi Zoommeeting
Infos siehe Bild

Infos und Kontakt

Anonyme Alkoholiker
Intergruppe BW / Region 6
Kontaktstelle Stuttgart
Stuttgarter Str. 10, 70469 Stuttgart
0172 3295548 (7-22 Uhr)
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Meine Lebensmelodie - Grundgedanke für Selbsthilfe: Der Mensch als ein Instrument gedacht, wobei grundsätzlich als soziales Wesen, als Orchesterinstrument.

Wir Menschen sind mit einer Lebensmelodie unterwegs, jeder spielt seine Melodie, jeder ist ein ganz eigenes Instrument. In der Sucht geht dieses Instrument kaputt. Es kommt keine Melodie mehr zustande, das Instrument kann nur noch einen Ton und der heißt Sucht.

Als kaputtes Instrument komme ich in die Therapie und da entdecke ich vielleicht erst welches Instrument ich bin. Ich habe mich bisher vielleicht für ein Klavier gehalten und immer versucht ein Klavier zu sein und nun entdecke ich, dass ich eine Tröte oder sonst eine Pfeife bin. Oder als Gitarre wurde ich die ganze Zeit als Schlagzeug/ Rhythmusinstrument missbraucht. ... Jedenfalls ist vieles wesentliche kaputtgegangen, es geht nicht um eine gefatzte Seite.

In der Therapie lerne ich, was für ein Instrument ich bin, zu was dieses Instrument fähig ist und fange an, erste Musikstücke zu üben: Hänschen klein oder den Flohwalzer. Ich als Instrument erlebe Reparaturarbeiten – und werde befähigt wieder am Chor der Instrumente teilzunehmen.

Nun ist die Therapie zu Ende und ich suche mir ein Orchester (als soziales Wesen) mit dem zusammen ich meine Lebensmelodie spielen kann. Da machen die einen Country Musik, andere Heavy Metal, Rock oder Klassik. Deshalb gibt es auch ganz unterschiedliche Selbsthilfegruppen und jede hat ihren Sinn.

Ich brauche ein Orchester mit dem ich jetzt meine Lebensmelodie ohne den Misston Sucht spielen kann. Und wenn eine Saite reißt oder ein Loch verstopft ist, dann merken das die anderen, mit denen ich zusammen spiele relativ schnell und ich kann so mein Instrument in Ordnung halten. Fähig zu vielen schönen Melodien.

Blaues Kreuz

Genau das geschieht in der Selbsthilfe: Lernen, wie ich mein Instrument weiter pflege, damit es nicht wieder so zerstört wird und ich meine Lebensmelodie finden und spielen kann.

Infos und Kontakt

Blaues Kreuz Landesverband
Baden-Württemberg e.V.
Blaukreuz-Zentrum Stuttgart
Daimlerstraße 44A,
70372 Stuttgart
0711 2238088
suchtberatung.stuttgart@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de/stuttgart

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.

Der Name „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ mag im ersten Moment sperrig klingen. Dahinter steht ein aktives Netzwerk für und von Menschen mit Suchterfahrungen. Jeder von uns hat Suchterfahrung – egal ob als Suchtkranker oder Angehöriger.

Es ist keine Schande, krank zu sein – es ist aber eine Schande, nichts dagegen zu tun.

Die 10 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Stuttgart sind Gruppen von abstinent lebenden Alkoholikern oder Mehrfach-Anhängigen und Angehörigen suchtkranker Menschen. Wir sind für jeden da, der sich persönlich mit dem Problem Sucht auseinandersetzen will und Information, Unterstützung oder Hilfe sucht. Alles, was im Freundeskreis geschieht und gesprochen wird, bleibt vertraulich. Eine Selbsthilfegruppe ist für Betroffene sinnvoll, die bereit sind, sich ihrer Erkrankung zu stellen und Hilfe anzunehmen. Das gilt im Übrigen auch für Familienmitglieder oder Freunde von Suchtkranken. Unser Ziel: gegenseitige Unterstützung. Gemeinsam lassen sich neue Möglichkeiten entdecken, man findet Zuversicht im Alltag und verbessert so seine gesamte Lebenssituation.

Gemeinsam sind wir stark

Ein suchtkranker Partner oder Freund, eine unerwartete Entwicklung im Lebensalltag, psychische Probleme – es gibt viele Gründe, sich hilflos zu fühlen. Ärzt*innen oder Psycholog*innen können in solchen Fällen hilfreich unterstützen, doch sie betrachten die jeweilige Situation aus einer fachlichen Perspektive. Wir wissen, wovon wir sprechen.

Als Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Stuttgart sind wir Mutmacher. Wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg in ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel und helfen uns gegenseitig durchzuhalten und dranzubleiben. Auch wenn es manchmal nicht einfach ist, eines wollen wir alle: ein Leben ohne Suchtmittel führen.

Infos und Kontakt

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstr. 19 a
89150 Laichingen
07333 3778
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Baden-Württembergische Landesvereinigung der Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter und Suchtkranker e.V.

Die BW Landesvereinigung der Elternselbsthilfe e.V. versteht sich als Wegbegleiter der Eltern- und Angehörigenkreise in Baden-Württemberg. Wir beziehen Stellung zu aktuellen Fragen in der Suchthilfe und Drogenpolitik und arbeiten mit den im Suchtbereich tätigen Institutionen zusammen und stehen den Angehörigen von Sucht- und Drogenabhängigen in ihrer Not und Verzweiflung zur Seite.

Wir bieten den Mitgliedern der Eltern- und Angehörigenkreise bzw. Elternselbsthilfegruppen ein Forum. Hier können sie sich bei regelmäßiger Teilnahme austauschen, sich gegenseitig unterstützen und erhalten den nötigen Rückhalt. Wir organisieren Tagungen und Seminare für Gruppenleiter*innen um sich weiterzubilden und dies an ihre Elternkreise weiterzugeben und bieten auch Seminare und Vorträge an für Eltern und Angehörige, in denen sie lernen, sich zu stärken und für sich selbst zu sorgen in ihrer schwierigen Situation.

Bei der Gründung neuer regionaler Gruppen unterstützen wir Eltern und Angehörige finanziell und kompetent. Ebenso beteiligen wir uns aktiv an Präventionsveranstaltungen.

Unsere Arbeitsgruppen geben einen Einblick in verschiedene Themenfelder bzw. helfen und unterstützen verwaiste Eltern. Unsere Arbeitsgruppen:

- AG Doppeldiagnose – Sucht und Psychose
- AG EiS – Elterninitiative Substitution
- AG Spero – Zusammenarbeit von Eltern Suchtkranker und ehemaligen Konsumenten
- AG Trauer – Bietet verwaisten Eltern Hilfe und Unterstützung

Die Selbsthilfegruppe Angehörige suchtgefährdeter Kinder (SAsuK) Stuttgart trifft sich bei Release U21, Villastraße 11, 70190 Stuttgart und ist erreichbar unter marinovic@release-stuttgart.de. Weitere Infos auf www.release-stuttgart.de.

Infos und Kontakt

Baden-Württembergische Landesvereinigung für Eltern-/Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V.
Geschäftsstelle
Röntgen Straße 6, 74074
Heilbronn 07131 911120
info@elternselbsthilfe-bw.de
www.elternkreise-baden-wuerttemberg.de

Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbund Diözesanverbands Rottenburg-Stuttgart e.V.

Der Kreuzbund ist der zahlenmäßig größte deutsche Sucht-Selbsthilfeverband. Er ist ein katholischer Verband, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Der gemeinnützige, eingetragene Verein finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und zweckgebundenen Drittmitteln öffentlicher und kirchlicher Stellen. Der Kreuzbund Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart e.V. gliedert sich in rund 100 Gruppen mit ca. 1000 Mitgliedern.

Unsere Sucht-Selbsthilfegruppen wenden sich an Menschen,

- die ein Suchtproblem haben oder suchtgefährdet sind,
- die ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder einstellen wollen,
- die durch die Sucht eines Familienmitglieds belastet sind,
- die nach Wegen suchen, die Hürden des Alltags zu überwinden und wieder Spaß am Leben zu finden.

Ein Drittel der suchtkranken Menschen im Kreuzbund haben ihren Weg aus der Sucht ohne ambulante oder stationäre Therapie gefunden, allein durch die Unterstützung der Selbsthilfegemeinschaft. Ca. 75 % der Suchtkranken, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, leben dauerhaft abstinent. Weniger als 15 % der Gruppenteilnehmenden werden innerhalb eines Jahres rückfällig. Mehr als zwei Drittel der Rückfälle können innerhalb der Selbsthilfegruppe aufgefangen werden.

Wir helfen weiter! Und wir sind in Ihrer Nähe!

Selbsthilfegruppe Stuttgart Mitte / 2
Ansprechpartner: Karl-Josef Hanfland
0152 53 82 88 11, E-Mail: stuttgart-mitte2@kreuzbundgruppen.de
Diese Gruppe trifft sich: dienstags, 18:45 – 20:15 Uhr in Caritasverband Sophienstraße 1c - Hintereingang Hofseite 70180 Stuttgart

Infos und Kontakt

Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbund Diözesanverbands Rottenburg-Stuttgart e.V.
Selbsthilfegruppe Stuttgart Mitte / 2
Karl-Josef Hanfland
(Regionalsprecher)
0152 53828811
karl-josef-hanfland@t-online.de

K. I. Z. – Kontakt- und Informationszentrum für Suchtkranke e.V.

Das K. I. Z. hat seinen Ursprung in Treffen eines Therapeuten der früheren PIGA zusammen mit Alkoholabhängigen. Nach dem Unfalltod des Therapeuten führten die Suchtkranken die Treffen weiterhin durch und mieteten schließlich suchtfreie Räume an. 1984 wurde dann das K.I.Z. als eingetragener Verein gegründet.

Seitdem finden die Besucher*innen in unserem Zentrum in der Nikolausstraße, welches täglich geöffnet hat, eine sichere und verlässliche Begegnungsstätte.

In unseren gemütlich eingerichteten Räumlichkeiten mit Teestubencharakter treffen sich Suchtkranke, Angehörige von Suchtkranken und Interessierte in lockerer Atmosphäre zu Gesprächen, zu gemeinsamen Aktivitäten (Spielabende, Wanderungen, Ausflüge und vieles mehr) oder einfach nur so. Neben Suchtberatung und Begleitarbeit können auch ganz persönliche Dinge mit den Mitarbeiter*innen besprochen werden. Jeden Dienstag und Donnerstag findet zusätzlich die Selbsthilfegruppe in einem separaten Raum statt.

Unser PC steht den Besuchern für Wohnungs- und Arbeitssuche sowie für Bewerbungsschreiben zur Verfügung. Ebenso können sie sich im Internet über Suchtberatungs- und Therapiestellen informieren und Kontakt aufnehmen.

Die K. I. Z. Mitarbeiter*innen sind ein gut ausgebildetes Team, das unseren Besucher*innen mit Rat und Tat zur Seite steht. Wir informieren über verschiedene Entziehungs- und Entzugsbehandlungen, ambulante und stationäre Therapien, Nachsorgebehandlungen und weiterführende Therapien.

Ebenso vermitteln wir Betroffenen und Angehörigen Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Und als Zeichen unserer Gastfreundschaft bieten wir auch die Bewirtung unserer jederzeit willkommenen Besucher*innen an!

Infos und Kontakt

K. I. Z.
Kontakt- und Informationszentrum für Suchtkranke e.V.
Nikolausstraße 2, 70190 Stuttgart
0711 267425
kontakt@kiz-stuttgart.de
www.kiz-stuttgart.de

SHG Lenkrad (MPU Vorbereitung)

Unsere SHG Lenkrad ist eine MPU Vorbereitungsgruppe für alkohol-und drogenauffällige Kraftfahrer. Diese wurde im Jahre 2000 gegründet. Seit September 2012 wird die gemischte Gruppe ehrenamtlich kompetent angeleitet. Wichtige Themen rund um die MPU, aber auch Themen zur Selbstreflexion und zur Rückfallvermeidung werden wöchentlich bearbeitet. Dadurch haben wir uns zu einer erfolgreichen MPU Vorbereitungsgruppe etabliert. Sie profitieren von erfahrenen Mitgliedern, sowie von den Fragen und Gedanken neuer Teilnehmer*innen. „Es macht Mut zu hören, dass es anderen auch so geht“ ist ein häufiger Gedanke unserer neuen Teilnehmer*innen. Denn alles was mit dem Führerscheinverlust in Zusammenhang steht, verängstigt und verunsichert die Betroffenen meist sehr stark. Gefühle wie Scham, Wut und Unverständnis wechseln sich ab. Sie haben bei uns die Möglichkeit, die oft sehr belastende Zeit einer Fahrerlaubnissperre so sinnvoll wie möglich zu nutzen.

Die wöchentlichen Gruppenabende in dieser Zeit dienen nicht nur der Vorbereitung auf die MPU, sondern auch der Unterstützung, sich mit der eigenen tieferliegenden Problematik zu beschäftigen. Nur so kann man nachhaltig einen Rückfall verhindern und mit diesen erlernten Strategien auch den Gutachter überzeugen.

Das Wiedererlangen des Führerscheins kann ein so wichtiger Schritt zurück in ein selbstbestimmendes Leben sein, aber sollte nicht als einzige Motivation für ein verändertes Trinkverhalten oder eine Abstinenz sein. Das geht nämlich in den allermeisten Fällen früher oder später schief. Eine stabile Lebensführung ist daher die Grundlage.

Und genau dabei ist die SHG eine hilfreiche Unterstützung, weit über die MPU hinaus. Denn die hohen Rückfallquoten zeigen immer wieder, NACH der MPU ist sehr schnell VOR der MPU.

Infos und Kontakt

SHG Lenkrad (MPU Vorbereitung)
Regina Kurfiß
0172 5183713
info@shg-lenkrad.de
www.shg-lenkrad.de

LOVEISMORE - Männergruppe Stuttgart

Christlich geleitete Selbsthilfegruppe für Männer in Pornografieabhängigkeit und Sexsucht.

Früher im Verborgenen und wenn überhaupt, dann erst ab 18, ist Pornografie heute über Internet jederzeit für jedermann kostenlos und anonym verfügbar. Attraktive Frauen, die immer wollen und die auf einen Mausklick hin alle nur erdenklichen Wünsche erfüllen.

Zu verführerisch ist diese Scheinwelt. Kaum ein Mann kann sich ihr entziehen. Kein Wunder also, dass inzwischen ein Drittel des Datenverkehrs im Internet aus pornografischen Inhalten besteht.

Dass Pornografiekonsum zur Sucht werden kann, ist vielfach nicht bekannt. Aber gerade die schnell wechselnden Bilder im Internet („Zappen“) wirken im Gehirn wie Kokain. Der Süchtige will immer mehr: Immer neue und ausgefallenere Reize. Die Sucht nimmt immer mehr Raum im Leben ein – aus dem wirklichen Leben zieht sich der Süchtige mehr und mehr zurück.

Aus Liebe, Zweisamkeit und Verständnis für die Partnerin wird der Konsum von billigem Ego-Sex. Die Folgen reichen vom ständigen Kreisen um Pornografie bis zum Verlust der Liebesfähigkeit im realen Leben und dem Scheitern von Beziehungen.

Aufgrund des großen Schamgefühls bleiben Betroffene häufig alleine und können sich niemandem anvertrauen. Endlich das Schweigen zu brechen, befreit und setzt Kräfte frei. Hierzu bietet die Gruppe einen geschützten Rahmen. Wir wollen von den Erfahrungen der anderen lernen, Anteil nehmen und uns gegenseitig ermutigen. Erkenntnisse und Methoden aus der Psychotherapie werden mit tiefen Überzeugungen und Wahrheiten des christlichen Glaubens kombiniert. Hierzu gehört auch das gemeinsame Gebet, mit dem wir jeden Abend beschließen.

Die Gruppe trifft sich montags 18:30 Uhr.

Infos und Kontakt

loveismore - Männergruppe Stuttgart
loveismore.stuttgart@gmail.com
www.loveismore.de

Narcotics Anonymous Stuttgart (NA)

Für Süchtige

Muss ich bereits clean sein? Auch wenn du noch Drogen konsumiert hast, bist du in unseren Meetings willkommen. Viele NA-Mitglieder kamen zu ihrem ersten Meeting, während sie noch konsumiert haben, und sind jetzt drogenfrei und genesen von ihrer Drogensucht. In manchen Meetings wird darum gebeten, während des Meetings nichts zu sagen, wenn man heute etwas genommen hat, sondern vor oder nach dem Meeting mit einem cleanen Mitglied von NA zu sprechen.

Infos: https://narcotics-anonymous.de/meetings/

Für Angehörige

Ein Mensch in Ihrem Familien- oder Freundeskreis nimmt Drogen? Als Familienmitglied, Partnerin oder Freund eines aktiv Süchtigen sind Sie möglicherweise in großer Sorge. Vielleicht haben Sie schon alle erdenklichen Hilfestellungen angeboten. Was tun? Unsere Erfahrung zeigt, dass Hilfe dann möglich ist, wenn der oder die Süchtige selbst den Wunsch verspürt, von den Drogen wegzukommen. Hier kann Narcotics Anonymous eine Hilfe sein. Wir sind eine Selbsthilfegemeinschaft von Süchtigen, die einander dabei unterstützen, abstinent zu werden und zu bleiben. Viele von uns haben mit Hilfe regelmäßiger Teilnahme an den NA-Meetings den Weg in ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben gefunden. Die Teilnahme bei NA ist freiwillig und kostenlos. Der Wunsch, mit dem Drogennehmen aufzuhören, ist die einzige Voraussetzung, die man erfüllen muss, um in NA Mitglied zu werden.

Infos: https://narcotics-anonymous.de/angehoerige/

Für Fachleute

Das Angebot von NA: Das zentrale Angebot von NA sind die Meetings. In der Regel finden diese an festen Terminen und Orten sowie auch an Feiertagen statt. Das Angebot von NA ist kostenlos und beruht auf Freiwilligkeit. Narcotics Anonymous bietet weder Therapien noch Beratungen an, jedoch dienen erfahrene Mitglieder (Sponsorinnen und Sponsoren genannt) als Mentoren für jüngere Mitglieder. Diese können auf der Basis des 12-Schritte-Programms an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten. Die in den 12 Schritten enthaltenen spirituellen Prinzipien sind der Kern des Genesungsprogramms von NA. Die Mitglieder werden ermutigt, ihr eigenes Verständnis dieser spirituellen Prinzipien und Werte zu entwickeln. Es geht darum, diese Prinzipien und Werte auf den Alltag anzuwenden.

Infos: https://narcotics-anonymous.de/fachleute-experten/

Infos und Kontakt

Narcotics Anonymous Stuttgart (NA)
0800 4453362 (bundesweite Hotline)
0152 38541624 (NA Stuttgart)
www.narcoticsanonymous.de

Anonyme Nikotiniker – NicA (Nicotine Anonymous)

Rauchfrei leben - Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die den Wunsch haben, mit dem Rauchen aufzuhören und ein rauchfreies Leben zu führen.

Unsere Gruppe

- besteht seit drei Jahren in Stuttgart
- wurde von Betroffenen gegründet
- wir haben langjährige Erfahrung in Selbsthilfegruppen
- Basis ist das 12-Schritte-Programm

Eines der Werkzeuge unseres Programms ist das Lesen von Genesungs-Literatur. Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung in unseren Meetings. Hilfreiche, spirituelle Texte und praktische Tipps führen uns durch schwierige Phasen bei der Raucherentwöhnung. Unterstützung durch kostenlosen Versand von NicA-Literatur für jeden Tag aus: „A Year of Miracles“ — ‚Ein Jahr voller Wunder‘ (© 2008 NicA). Alles ist freiwillig, keine Registrierung, keine Beiträge oder Gebühren.

Wir treffen uns jeden Dienstag um 19:30 Uhr im Haus der AWO, Stuttgart-Ost, Ostendstraße 83, 3. OG, Raum 1. Unser Meeting dauert eine Stunde.

Infos und Kontakt

NicA-Gruppe Stuttgart
daniela2010.aa@gmx-topmail.de
12schritte.stuttgart@web.de

Overeaters Anonymous (OA)

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Essen genesen, indem sie Ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Weiter wollen wir dir ans Herz legen, telefonisch und persönlich auch außerhalb der Meetings Kontakt mit anderen OA-Mitgliedern zu suchen. Dies kann dir in schwierigen Phasen helfen und du kannst so auch noch mehr über unser Programm erfahren.

Wenn du schon auf viele Weisen versucht hast, abzunehmen oder mit deinem Essverhalten zurecht zu kommen, dann versuche es doch einfach mal mit dem OA-Programm. Bitte besuche mehrere Meetings, bevor du entscheidest, ob OA dir eine Hilfe sein kann.

In OA wirst du Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen finden, die ehrlich ihre Gefühle teilen. Du kannst hier auf viele deiner Fragen und Probleme Antwort finden. Das Programm von Overeaters Anonymous ist ein einfaches Programm, das funktioniert. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch eigene freiwillige Beiträge. Wir sind mit keiner öffentlichen der privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden; wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Willkommen!

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Selbst eine Gruppe gründen

Schon einige Seiten durchgeblättert, aber das passende Gruppenthema ist nicht dabei?
Dann melden Sie sich gerne bei uns! 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 die Anfangsphase neuer Selbsthilfegruppen bietet KISS Stuttgart verschiedene Unterstützungsformen 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.

Lebenssituation und Zusammenleben

AGUS-Selbsthilfegruppe - Angehörige um Suizid

Suizid ist kein Randgruppenthema. Jährlich sterben in Deutschland ca. 10.000 Menschen durch Selbsttötung, das sind doppelt so viele als durch Verkehrsunfälle. Ein Suizid bringt für die Hinterbliebenen eine tiefe Erschütterung des eigenen Lebens mit sich. Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch quälende Phasen von tiefer Trauer, Schuldgefühlen, Wut, depressiven Stimmungen und Hilflosigkeit Trauernde nach einem Suizid durchleben. Zusätzlich müssen die Hinterbliebenen oft unter der sozialen Ächtung des Suizids leiden. Freunde und Bekannte ziehen sich zurück oder sind angesichts dieser Todesart hilflos.
Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber gemeinsam finden sich leichter Möglichkeiten, um diese schwere Lebenskrise zu überstehen. Das Gespräch mit Menschen, die ähnliches erleben mussten, ist hilfreich auf der Suche nach eigenen Wegen.

Die bundesweite Selbsthilfeorganisation AGUS e.V., Angehörige um Suizid, vertritt die Interessen Suizidtrauernder und informiert Betroffene über verschiedene Möglichkeiten der Hilfe. Darüber hinaus arbeitet AGUS mit verschiedenen Fachorganisationen wie dem Arbeitskreis Leben Baden-Württemberg oder den Verwaisten Eltern zusammen, ist Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention DGS und im Nationalen Suizidpräventionsprogramm Deutschland. Zur Enttabuisierung der Todesart Suizid werden eine Wanderausstellung, Vorträge, Themenbroschüren und Informationsmaterial angeboten.AGUS wurde 1989 von einer betroffenen Lehrerin und Arztwitwe in Bayreuth gegründet und ist in Europa der größte und älteste Zusammenschluss Suizidtrauernder. In über 70 AGUS-Selbsthilfegruppen wird der Austausch unter Betroffenen organisiert und es gründen sich ständig mehr. Die Gruppen werden von geschulten Betroffenen geleitet, sind kostenlos und unverbindlich. Eine AGUS-Gruppe ist kein Ersatz für eine manchmal notwendige Therapie, kann aber eine wichtige Ergänzung sein. Für die Teilnahme ist es unerheblich, wie lange der Tod her ist. AGUS bietet Menschen Halt und zeigt Perspektiven auf, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint.
In Stuttgart gibt es inzwischen 3 AGUS-Gruppen, die sich jeweils einmal monatlich an unterschiedlichen Tagen treffen.

Infos und Kontakt

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid
Bundesgeschäftsstelle Bayreuth
Kreuz 40, 95445 Bayreuth
0921 1500380
stuttgart@agus-selbsthilfe.de
kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

Arbeitskreis Asyl Stuttgart

Der Arbeitskreis Asyl Stuttgart ist eine Bürgerinitiative für und mit ehrenamtlichen und hauptamtlichen Flüchtlingshelfer*innen, Menschen mit Fluchtbiografie und Personen, die sich für das Thema Flucht und Asyl interessieren. Neben Mahnwachen, Informationsständen und weiteren politischen Aktionen findet einmal im Monat unser „Plenumstreffen“ statt. Hier informieren und referieren meist externe Redner*innen zu fluchtrelevanten Themen, findet ein Austausch statt und neue rechtliche Entwicklungen werden von einem Rechtsanwalt erläutert.

Dabei versteht sich der Arbeitskreis Asyl Stuttgart als ein zentrales und politisch unabhängiges Forum und Sprachrohr der Stuttgarter Freundeskreise für Flüchtlingshilfe.

Als AK Asyl möchten wir:

- Die Themen Flucht und Asyl in der öffentlichen Debatte präsent halten
- Kontakt zu politischen Entscheidungsträger*innen pflegen, um für einen menschenwürdigen Umgang mit Asylsuchenden und Migrant*innen einzustehen
- Über Fluchtgründe und die Situation von Geflüchteten informieren und sensibilisieren
- Im Einzelfall sinnvolle und nachhaltige Unterstützung leisten

Unser Angebot umfasst:

- Beratung in Fragen zu Asyl und Aufenthalt
- Beratung von Kirchengemeinden in Fragen zu Kirchenasyl
- Begleitung zu Behörden, Ämtern und Gerichtsterminen
- Ausfüllhilfe bei Formularen
- Öffentliche Informationsveranstaltungen
- Kulturelle und religiöse Feste und Feiern
- Gottesdienste zum Thema Flucht, Migration und Integration

Dabei stehen wir in regelmäßigem Kontakt mit anderen zivilgesellschaftlichen Organisationen wie z.B. Diakonie Württemberg, Flüchtlingsrat BW, Lokale Flüchtlingsfreundeskreise.

Infos und Kontakt

Förderkreis AK Asyl Stuttgart e.V.
Christophstraße 35,
70180 Stuttgart
ak.asyl-stuttgart@elkw.de
www.ak-asyl-stuttgart.de

Elterngruppe homosexueller Kinder Stuttgart

Wir sind froh und dankbar, dass wir uns seit unserem Bestehen 1993 regelmäßig in den Räumen von KISS treffen können.

Zu uns kommen hauptsächlich Eltern, die erst vor Kurzem von der Homosexualität ihrer Kinder erfahren haben. Sie haben anfangs Schwierigkeiten mit dem Outing des Sohnes oder der Tochter und können nur schwer mit der neuen Situation umgehen. Der Austausch in der Gruppe tut gut und die Sorgen relativieren sich meist rasch. Gelegenheiten zum Gespräch gibt es genug. Neben den abendlichen Treffen im KISS findet man uns auch im Café, Kino, beim Galeriebesuch oder im Museum.

Unser großes Ziel ist die Gleichstellung unserer homosexuellen Kinder in der Gesellschaft, dafür kämpfen wir. Auch wenn allgemein die Vorstellung herrscht, dass doch schon so viele Lebensbereiche inzwischen problemlos sind und prominente Menschen frei und selbstbewusst zu ihrer Homosexualität stehen. Es ist noch immer eine große psychische Belastung, sich zu offenbaren und vielleicht abgelehnt oder schlimmstenfalls aus dem Haus geworfen zu werden. Die wesentlich höhere Suizidrate der homosexuellen Jugendlichen ist erwiesen, besonders in ländlichen Gegenden wird ein Outing als äußerst problematisch angesehen, auch noch 2021.

Deshalb gehen wir so oft wie möglich in die Öffentlichkeit. Beim CSD haben wir einen Infostand und sind Teilnehmende der Demo und Politparade. Bewegung in den Kirchengemeinden ist uns wichtig, hier gestalten wir auf Anfrage den Gottesdienst mit. Ganz mutige Eltern trauen sich sogar ins Fernsehen und erzählen von ihren persönlichen Erfahrungen mit ihrer homosexuellen Tochter oder dem Sohn. Ab und zu gibt es einen Artikel zum Thema in der Zeitung. Wir geben unsere Erfahrungen in den Interviews weiter und hoffen auf viele Leser*innen die positiv darauf reagieren. Unser kontinuierlicher Einsatz ist weiterhin wichtig, weil homosexuelle Menschen noch immer benachteiligt sind und ausgegrenzt werden.

Infos und Kontakt

Elterngruppe homosexueller Kinder Stuttgart
Loni Bonifert
07156 25483
leitung@elterngruppe-stuttgart.de
www.elterngruppe-stuttgart.de

Eltern-Kind-Treff MüZe e.V.

„Die MüZe“ ist das Stadtteil- und Familienzentrum in Stuttgart-Vaihingen, das vom Verein Eltern-Kind-Treff MüZe e.V. getragen wird. Die Gründung im Jahr 1987 erfolgte auf Initiative von jungen Müttern, die einen Ort für die Bedürfnisse junger Familien suchten. In der MüZe finden Eltern/Bezugspersonen und ihre Kinder einen Ort, an dem sie sich ungezwungen mit anderen treffen können.

In verschiedenen Gruppenangeboten besteht die Möglichkeit des offenen Austauschs verschiedenster Themen, etwa im Baby-Treff, Still-Treff oder im Besonderen Treff. Immer wieder wird das Angebot auch erweitert, aktuell z. B. durch einen Gesprächskreis Sternenkinder.

Großen Wert wird in der MüZe auf die Niederschwelligkeit des Angebotes gelegt. Alle Angebote sind von Eltern für Eltern. Ergänzend finden auch regelmäßig Vorträge aus verschiedenen Bereichen statt: Jobeinstieg nach der „Babypause“ oder praktische Tipps für den Alltag, z. B. zum Thema Kindersicherheit oder Kinderernährung.

All diese Angebote erfordern keine Anmeldung, können regelmäßig oder nur nach Bedarf besucht werden und es wird lediglich um einen kleinen Beitrag zur Deckung der Kosten gebeten. Für die Kinder bietet die MüZe die Möglichkeit, Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen. Sie können sich im sozialen Miteinander erproben, Freude im Zusammensein mit anderen Kindern erleben, Konfliktsituationen aushandeln und lösen lernen, durch pädagogische Anregungen in ihrer Entwicklung unterstützt werden sowie Raum zur freien Entwicklung im Spiel erhalten.

Besonders wichtig in der MüZe ist die Willkommens-Kultur: alle Angebote können jederzeit von allen besucht werden, es gibt keine regelmäßige Verpflichtung – frei nach unserem offiziellen Leitbild: Die MüZe ist ein beliebter Eltern-Kind-Treff in Vaihingen, der allen Familien offensteht. In gemütlicher und kindgerechter Atmosphäre bietet die MüZe einen Ort für Austausch, Informationen und Veranstaltungen an.

Der Offene Treff ist immer Mo – Sa von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo – Fr von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr. Abweichungen (z.B. wegen Corona) siehe www.eltern-kind-treff.de

Infos und Kontakt

Eltern-Kind-Treff MüZe e.V.
Ernst-Kachel-Str. 5,
70563 Stuttgart
0711 7354782
info@eltern-kind-treff.de
www.eltern-kind-treff.de

Selbsthilfegruppen im Fetz Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.

Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.

Die Selbsthilfegruppenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Hier können sich Frauen* ganzheitlich mit ihren Stärken, Lösungsmöglichkeiten, Erfahrungen und Fähigkeiten in der Gruppe erleben, aber auch schwierige Themen mit anderen teilen. Sie erleben in der Gruppe, dass dies nicht nur individuelle Probleme sind, sondern viele Frauen* ähnliches erlebt haben. In den Gruppen übernehmen die Frauen* Eigenverantwortung, können sich an eigenen Bedürfnissen orientieren und selbst entscheiden, wie sie die Gruppe gestalten möchten.

Im Fetz entstehen und bestehen Selbsthilfegruppen für Frauen* zu ganz unterschiedlichen Themen. Wir unterstützen Frauen*, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, machen für diese Gruppe Werbung und bringen Frauen*, die das gleiche Thema haben, miteinander in Kontakt. Wenn sich genügend Interessentinnen* gemeldet haben, organisiert eine Fetz-Mitarbeiterin die ersten Treffen, leitet diese an und vermittelt Informationen über die Arbeit in Selbsthilfegruppen. So können sich die Frauen* kennenlernen. Es findet ein Austausch über Wünsche, Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmerinnen* statt und eine grobe inhaltliche Planung wird gemeinsam erarbeitet. Danach treffen sich die Gruppen ohne Anleitung, können aber im Bedarfsfall eine Fetz-Mitarbeiterin hinzuholen. So wird einerseits die Selbstständigkeit der Selbsthilfegruppe sichergestellt, gleichzeitig aber Möglichkeit zur Unterstützung geboten.

Wegen Corona pausierten unsere Selbsthilfegruppen sehr lange. Seit September 21 konnten wir neue Gruppen starten. Bitte melden Sie sich bei uns, damit wir Sie zu den Gruppenterminen einladen können bzw. Sie auf die Warteliste setzten.

Für folgende Themen gibt es Wartelisten:

- Frauen mit Depressionen
- Frauen mit sozialen Ängsten
- Berufstätige Frauen mit Burnouterfahrung
- Frauen in Trennung und Scheidung

Infos und Kontakt

Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.
Schlossstr. 98, 70176 Stuttgart
0711 2859001
info@frauenberatung-fetz.de
www.frauenberatung-fetz.de
www.facebook.com/Fetz.Frauenberatung

Selbsthilfegruppe Hochsensibilität (High Sensitive Person – HSP)

Hochsensibilität wird als Feinfühligkeit, Empfindsamkeit und als zart besaitet beschrieben. Laut Fachliteratur ist Hochsensibilität angeboren und/oder erworben. Sie zeichnet sich unter anderem durch ein feines Gespür, tiefes Empfinden und Verstehen aus. Eine „dünne Haut“ lässt viele Außenreize hereinströmen und führt schneller an die Belastungsgrenze.

In unserer Kulturgesellschaft erfahren hochsensible Menschen immer noch negative Zuschreibungen, weil sie nicht dem Ideal unserer Gesellschaft entsprechen. Eigenschaften wie Extravertiertheit und tough sein werden durch Filme, Werbung und Kommerz vermittelt. Am Arbeitsplatz, in der Familie, bei Freunden sehen sich hochsensible Menschen mit unterschiedlichen Problemen konfrontiert. Dabei spielen unter anderem Belastbarkeit, Umgang mit vielen Menschen und Emotionen eine wichtige Rolle.

Aus dem Gefühl des Anderssein kommen viele Hochsensible in die HSP-Selbsthilfegruppe. Die von den Teilnehmer*innen eingebrachten Themen werden in der HSP-Selbsthilfegruppe diskutiert. Dabei bildet der vertrauensvolle Umgang den Rahmen für eine offene Diskussion. Im Mittelpunkt steht das Gehört werden, der Erfahrungsaustausch und die Erkenntnis, nicht allein mit diesen Themen zu sein. Hilfreiche Tipps können in der Gruppe auf Wunsch gegeben werden.

Selbsthilfegruppe Hochsensibilität - HSP

Interessierte HSP können jederzeit zu den Gruppenterminen dazu kommen. Sie finden an jedem 2. und 4. Donnerstag ab 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr im KISS statt. Informationen zur Teilnahme erhalten Sie bei KISS Stuttgart.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Initiativgruppe Homosexualität Stuttgart e.V.

Die Initiativgruppe Homosexualität Stuttgart e.V. setzt sich seit 1972 für die rechtliche und gesellschaftliche Gleichberechtigung von LSBTTIQA Menschen ein. LSBTTIQA = Lesbisch Schwul Bisexuell Transsexuell Transgender Intersexuell Queer Asexuell

Unsere Ziele

- Für Gleichberechtigung und Gleichstellung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transsexuellen, Transgender, Intersexuellen, Queeren und Asexuellen Menschen (LSBTTIQA) in allen Lebensbereichen eintreten.
- Gegen jegliche Form von Diskriminierung arbeiten.
- Mit LSBTTIQA Menschen und deren Angehörigen ihre Lebenssituation gestalten.

Unsere Angebote

- Jugend- und Erwachsenenarbeit
- Jugend- und Erwachsenentreffs
- Offene Angebote (z.B. Themenabende, Schulungen ...)
- Freizeitaktivitäten

Gruppen und Treffen
Regulär treffen sich alle Gruppen, wenn nicht anders gekennzeichnet im Café der Weissenburg. Durch die aktuelle Pandemielage treffen sich allerdings einige Gruppen online oder an wechselnden Orten, daher nehmt bitte vor dem Besuch der Gruppen per E-Mail Kontakt auf.
Hinweis: Das Café der Weissenburg ist ebenerdig mit barrierefreier Toilette.

Jugendgruppen, Alter: 14-27

Gender*nauts
Offene Jugendgruppe für trans*, intersexuelle und nonbinary Menschen
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat ab 19:00 Uhr

Königskinder
Offene Jugendgruppe für Männer* und Jungs*
Jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr

Luna
Offene Jugendgruppe für Frauen*, Mädchen* und nonbinary
Regulär: Jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr

Erwachsenengruppen und Treffs, Alter: 21 bis 99+

Genderbenders
Offene Gruppe für trans*, intersexuelle und nonbinary Menschen
2. Freitag des Monats ab 19:30 Uhr

Offener Sonntagstreff
Offene Gruppe für alle
1. Sonntag des Monats 15:00-17:00 Uhr

Silberluna
Offener Treff für Frauen*
1. Donnerstag des Monats um 18:30 Uhr
3. Freitag des Monats um 20:00 Uhr

Treffpunkt - Offene Gruppe für alle
Jeden zweiten Donnerstag in den geraden Kalenderwochen ab 19:30 Uhr, wechselnde Orte

Infos und Kontakt

IHS Stuttgart e.V.
c/o Weissenburg e.V.
Weißenburgstr. 28A, 70180 Stuttgart
www.ihs-ev.de
www.instagram.com/ihs_ev
www.facebook.com/ihs.ev

Selbsthilfegruppe Aufarbeitung Kinderverschickungen Baden-Württemberg e.V.

Die Selbsthilfegruppe der Verschickungskinder ist eine gesundheitsbezogene Gruppe. Von den 1950er- bis in die 1980er-Jahre wurden Millionen von Mädchen und Jungen zwischen zwei und 14 Jahren in Kinderkurheime geschickt. In der Regel waren sie sechs Wochen von ihren Eltern getrennt und durften keinen Besuch von der Familie bekommen. Viele erlebten in den Kinderkuren Ohnmacht, Hilflosigkeit, lähmende Furcht, Erniedrigung und Gewalt und machten traumatisierende Erfahrungen, unter denen sie teilweise noch heute leiden. Aus der Kur zurück konnten viele mit ihren Eltern nicht über die Erlebnisse sprechen. Nicht wenige wurden wiederholt verschickt.

In der Gruppe wollen wir uns darüber austauschen und verschiedene Themen besprechen. Wir stützen uns bei Inhalten, die uns nahegehen und geben uns gemeinsam einen schützenden Rahmen. Weil wir damals sehr jung waren, haben wir vieles nicht mehr in Erinnerung. Durch die Dialoge kommen einzelne Erinnerungen in verträglicher Form hoch. Gemeinsam wollen wir begreifen, warum das alles so war, wie es war.

Dabei freuen wir uns über jeden, der zu uns kommt und uns mit seiner Geschichte begleitet.

AKVBW e.V.
AUFARBEITUNG KINDERVERSCHICKUNGEN BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Die Präsenztreffen finden jeden Monat am 2. Samstag in den Räumen von KISS von 11:00 Uhr – 14:00 Uhr statt. Zusätzlich werden jeden Monat online-Treffen angeboten. Die Anmeldung kann uns per E-Mail zugeschickt werden. Weitere Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie auf unserer Homepage.

Infos und Kontakt

Aufarbeitung Kinderverschickungen Baden-Württemberg e.V.
mail@verschickungsheime-bw.de
www.verschickungsheime-bw.de/selbsthilfe-portal/selbsthilfetreffen

StuBi-Gruppe – bisexuelle Frauen

Wir, das sind Frauen* die sich als StuBi-Gruppe bezeichnen. Das ist eine Abkürzung für Stuttgarter Bisexuelle. Seit einer Weile gibt es noch eine weitere Gruppe, StuBi +. Das ist eine offene Gruppe, wo sich Menschen aller Geschlechter treffen.

Beide Treffen finden zur Zeit online statt, montags in ungeraden Wochen 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr StuBi und montags an geraden Wochen 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr StuBi +. Die StuBi-Treffen finden normalerweise in den Räumen des FETZ e.V., Schlossstraße 98 in Stuttgart statt. Wie unsere Gruppe entstand? Vor ca. 10 Jahren wurde von einer Teilnehmenden eine Anfrage beim FETZ gestellt, ob es eine Bi-Gruppe gibt. Zu dieser Zeit schien wohl das Thema nicht „in“ und das Interesse eher gering gewesen zu sein, so das ca. vier weitere Jahre vergingen, bevor sich 4 Frauen* getroffen haben und StuBi gegründet wurde, im Frühjahr 2015.

Wir sind eine Gesprächsgruppe in der wir uns, über Unsichtbarkeit und Sichtbarkeit von Bisexuellen Menschen, über Identifikationen, über Zughörigkeit, über Feminismus, über Ausgrenzung, über Ablehnung, über weitere Themen die das Coming-out betreffen, über politische Themen, über Rassismus, über die unterschiedlichsten Arten von Liebe z.B. Pan, über die vielfältigsten Arten von Beziehungen wie z.B. Polyamorie austauschen.

Wir sprechen über Sprache und wie ausschließend sie ist, über Rechte und Pflichten von Homo-, Bi-, Trans*-Menschen, wenn es um Familie geht. Über Regenbogenfamilien, über binär und nicht-binär und über Queerness jeglicher Couleur.

In unseren Treffen, gibt es einen Rahmen und ein paar Regeln an die wir uns halten, damit ein konstruktiver und achtsamer Umgang miteinander gelingen kann. Zum einen übernimmt eine Person die Moderation, sodass wir mit einer Blitzlichtrunde beginnen können. Hier dürfen Befindlichkeiten und Themen aus dem Dazwischen geteilt werden, Themen die einen bewegen und / oder Themen zur Bisexualität und ihre Herausforderungen und vieles mehr. Danach beginnen wir mit dem Austausch. Und am Ende gibt es ebenso nochmal ein Abschlussblitzlicht. Und wenn Corona irgendwie gut gehandelt werden kann, gehen wir danach noch in eine Bar. Also alles unter der Prämisse, nur wenn Du magst.

Auch außerhalb von unseren Treffen begegnen wir uns an Filmabenden, Gartenpartys, Wochenend- oder Tagesausflügen und einigem mehr. Wir sind Netzwerk-werkelnde und sind Teil des Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg, und im BiNe-Bundesnetzwerk findet Ihr uns auch. Wir sind ein Teil der Gesellschaft und sehen uns als diesen.

StuBi-Gruppe
Stuttgarter
bisexuelle Frauen

Der Zweck dieser Gruppe dient als erstes: Bisexuellen Menschen einen geschützten Raum anzubieten, in dem jeder Mensch sein kann wie sie* und/oder er* und/oder es* ist. Dies gelingt deshalb so gut, da wir diesen geschützten Raum haben und nutzen können. Die Gewissheit zu bekommen, dass es noch weitere Menschen auf der Welt gibt, die ähnlich fühlen, denken und handeln, ist ein wunderbares Geschenk und bekommt eine Kraft, die riesig ist. Das Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst und anderen über das Thema „Bisexualität“ erschafft neue Räume und Möglichkeiten, fördert Stärke und Mut, und gibt eine Art Sicherheit. Jede Person in ihrer Einzigartigkeit ist ein Geschenk und wir lernen viel voneinander. Wir sind dankbar, dass StuBi wächst und wächst und freuen uns über jede weitere Person die sich zu uns gesellen möchte.

Infos und Kontakt

StuBi-Gruppe Stuttgarter
bisexuelle Frauen
stubigruppe@web.de
www.facebook.com/StuBi.Gruppe

Neue Wege nach Trennung

Nach der Trennung – wie geht’s weiter? Bei regelmäßigen Gesprächen setzen wir uns mit den Schwierigkeiten der Trennung/Scheidung auseinander. Wir möchten uns gegenseitig unterstützen und stärken, einander Mut machen und neue Impulse geben. Gemeinsam lassen sich leichter neue Wege finden. Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen zu unseren Treffen.

Treffen

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Recovering-Couples-Anonymous (RCA) – Paare in Genesung

Bevor wir in die Gruppe kamen, hatten wir in unseren Beziehungen unterschiedliche Grade des Scheiterns erlebt. Einige von uns hatten sich bereits getrennt oder standen kurz davor. Einige von uns litten an verschiedenen Abhängigkeiten und Coabhängigkeiten, manche waren uns bewusst, andere nicht. An einigen arbeiteten wir – an anderen nicht. Einige Paare hatten gerade eine neue Beziehung begonnen. Andere Paare wollten aus der eingefahrenen Routine einer langjährigen Beziehung herauskommen. Wir versuchen durch gemeinsames Wachstum in dieser Partnerschaft alte Beziehungsmuster nicht zu wiederholen und gesunde Intimität aufzubauen.

Mitgliedschaft

Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft in unserer Gruppe ist der aufrichtige Wunsch der Partnerin und des Partners, beider Partnerinnen, bzw. beider Partner sich für ihre verbindliche Beziehung zu entscheiden, gemeinsam an den zerstörerischen Beziehungsmustern zu arbeiten und einen neuen Grad an Intimität zu entwickeln. Wir verlangen keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch freiwillige, eigene Spenden.

Das 12-Schritte-Programm

Wir nutzen für unsere Arbeit das 12-Schritte-Programm. Es ist ein spirituelles Programm nach einer speziell für Paare abgewandelten Version der 12 Schritte der Anomymen Alkoholiker und dem Prinzip der Anonymität. Die Anonymen Alkoholiker haben mit ihren 12 Schritten eine Methode entwickelt, die sich über deren Problematik hinaus in verschiedenen Bereichen der Verhaltensänderung als wirksames Programm bewährt hat. Die Verwendung dieser Prinzipien und Methoden ermöglicht es uns, einen geschützten Raum zum gemeinsamen Wachstum anzubieten.

Wie 12-Schritte-Paaremeetings entstanden

Das erste Paaremeeting wurde im Jahr 1988 in Amerika aus dem Bedürfnis heraus gegründet, die vielversprechenden Entwicklungsimpulse eine Paareseminars zu vertiefen. Daraus entstand Recovering Couples Anonymous (RCA), ein wachsendes weltweites Netzwerk von Gruppen für Paare. Mittlerweile gibt es über 150 RCA Gruppen in verschiedenen Ländern.
Gruppen gibt es in mehreren Städten in Deutschland und ein deutschsprachiges Video-Online-Meeting. In Stuttgart besteht ein Paaremeeting mit derzeit 6 Paaren. Nähere Infos dazu unter: www.recovering-couples.de

Infos und Kontakt

stuttgart@recovering-couples.de
Telefonnummer bei KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Queerdenker* e. V. Stuttgart

Der Queerdenker* e. V. ist 2017 aus dem Wunsch ein paar junger Menschen entstanden, denen in Stuttgart noch ein offener, bunter Ort für queere Jugendliche* gefehlt hat. Unsere monatlichen Treffen (wenn nicht gerade Corona ist) sind für alle Menschen aus der LSBTTIQ+ Community, aber auch für Leute, die sich noch nicht ganz sicher sind oder sich einfach für das Thema interessieren und gerne mehr darüber erfahren möchten. Normalerweise finden die Treffen immer am letzten Sonntag des Monats im Café Ratz statt.

Wir bieten einen offenen Ort, an dem bei wechselndem Rahmenprogramm auch (aber nicht nur!) die queere Thematik geboten wird, und an dem mensch sich selbst und andere besser kennenlernen kann!

Es hat sich mit der Zeit ein flexibles Orga Team gebildet, das mit viel Leidenschaft und Kreativität die Queerdenker* in Stuttgart zu etwas ganz Besonderem macht. Wir haben über die Jahre auf Demos gesprochen und sie mitorganisiert, den „Queeren Herbst“ und die „Trans Pride“ in Stuttgart mitbegründet, sind auf dem CSD als Fußgruppe mit mehr als 70 Leuten gelaufen, haben inzwischen schon 4 Festivals gemeinsam organisiert und gefeiert. In der Zukunft möchten wir von unserer Basis aus, den regulären Treffen, noch mehr Kunst, Aufklärung, Vernetzung und Workshops für uns und andere Menschen möglich machen.

Wenn ihr gerne Teil unseres Vereins sein wollt, Inhalte oder Ideen habt oder mit uns zusammenarbeiten möchtet, dann meldet euch einfach bei uns oder kommt vorbei!

Infos und Kontakt

Queerdenker* e. V. Stuttgart
www.queerdenker-stuttgart.com
queerdenker.contact@gmail.com
www.instagram.com/queer.denker

Selbsthilfegruppen Trans* in Stuttgart

Jeden Mittwoch trifft sich im KISS eine Selbsthilfegruppe, die dem Bereich Transgender, Transidentität und Transsexualität zuzuordnen ist.

Mit trans* bezeichnen sich Menschen, die sich dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht nicht identifizieren können. Bei einigen wenigen Betroffenen ist das Wissen um das richtige Geschlecht bereits in der Kindheit vorhanden. Die meisten merken aber erst vor und während der Pubertät, dass sich der Körper in einer Art entwickelt, die nicht stimmt. Dieses Gefühl „im falschen Körper“ zu sein und falsch angesprochen zu werden treibt viele Betroffene in Depressionen und Suizid Gedanken. Es ist ein wichtig, zu akzeptieren, nicht abnormal zu sein, sondern unter einer geschlechtlichen Variante zu leiden. Dieser Schritt ist für viele Betroffene schmerzhaft. Sie haben in der Vergangenheit versucht ein geschlechts-konformes Leben zu führen. Das „Geheimnis“ ihres wahren Geschlechtes haben sie oft gehütet und sorgsam darauf geachtet, dass niemand davon erfährt.

Vor drei Jahren hat sich die Gruppe der Eltern- und Angehörigen von trans* Kindern und Jugendlichen gegründet. Eltern helfen sich dabei ihre trans* Kinder zu verstehen und lernen sie zu unterstützen. Sie stehen dabei vor anderen Hürden als erwachsene trans* Menschen. Fragen sind dabei, wie reagiert die Schule auf das Outing des Jugendlichen, oder ab wann ist es sinnvoll mit einer Hormon Ersatztherapie zu beginnen. Es ist auch Platz um der Trauer nachzuspüren, die viele Eltern empfinden, wenn sie akzeptieren, dass ihr Kind ein anderes Geschlecht hat – und die Freude es in das neue Leben zu begleiten.

Jeden ersten Mittwoch trifft sich die Männer-Gruppe (ursprünglich weiblich zugeordnete Menschen), jeden 2. und 4. Mittwoch trifft sich die Frauen-Gruppe (ursprünglich männlich zugeordnete Menschen), am 3. Mittwoch die Eltern- und Angehörigengruppe von trans* Kindern und Jugendlichen. An den 5. Mittwochen findet ein für alle offenes Treffen statt.

Infos und Kontakt

über KISS Stuttgart
0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e.V.

Wir sind ein bundesweit tätiger Verein. Allen Kindern beide Eltern, auch nach einer Trennung: das ist unser Anliegen und hat für uns höchste Priorität. Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung des Erhalts Ihrer Eltern-Kind-Beziehung. Wir helfen, Ausgrenzung, persönliche Belastungen sowie Folgeschäden wie z.B. Eltern-Kind-Entfremdung zu reduzieren. Unser Know-How schöpfen wir bundesweit aus über 30 Jahren Erfahrung mit hochkonflikthaften Fällen und familienrechtlichen Entscheidungen.

Wir bieten Einzelberatungen, Gruppentreffen in Stuttgart und Waiblingen und einmal im Monat ein Zoom Treffen an. Bitte informieren Sie sich tagesaktuell auf unserer Webseite, ob die Treffen in Präsenz stattfinden können. Stattdessen bieten wir dann Zoom Treffen an.

Stuttgart
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19 - 21 Uhr offenes Treffen im EKiZ, Ludwigstraße 41–43, 70176 Stuttgart

Ansprechpartnerin: Dagmar Bauer, 0711 6572709, dagmar.bauer@vafk.de

Rems Murr
Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 - 21 Uhr, ein offenes Treffen im Familienzentrum Waiblingen KARO, Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen

Ansprechpartner: Hubert Janocha, 0176 46022621, hubert.janocha@vafk.de

Henning Schläger, 07151 203111, henning.schlaeger@vafk.de

Video-Konferenz
Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 – 21 Uhr, die Zugangsdaten

Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e.V.

erhalten Sie, wenn Sie uns eine Mail schreiben: stuttgart@vafk.de

Ansprechpartnerin für den Ostalb-Kreis:
Johanna Briehl-Braun, 0179 4447020, johanna.briehl@vafk.de

Alle Informationen, Termine und Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage: www.stuttgart.vaeteraufbruch.de. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf: stuttgart@vafk.de

Infos und Kontakt

Väteraufbruch für Kinder
Stuttgart e.V.
01805 120120 (Hotline bundesweit)
0700 82 83 73 29
info@vafk.de
www.vaeteraufbruch.de
www.stuttgart.vaeteraufbruch.de

Wildrose BW – Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene Sexueller Gewalt

Sehr oft brauchen Menschen, welche sexualisierte Gewalt erfahren haben, Jahre oder gar Jahrzehnte, um sich mittzuteilen, sich Hilfe zu suchen und die ersten Schritte in ein neues Leben zu machen. Wir alle wissen, wie es ist, sich selbst als komisch, nicht richtig, unnormal oder auch wie nicht von diesem Planeten zu fühlen. Alle von uns haben so, wie du vielleicht auch, Mechanismen und Masken entwickelt, um uns zu schützen und um den Alltag überhaupt meistern zu können. Doch sind es auch diese Mechanismen, welche uns anders erscheinen lassen. Diese Mechanismen möchten wir Stück für Stück ablegen. Wir möchten gemeinsam schauen, was wir im Alltag ändern können, wie wir es schaffen, ohne Angst wieder einzukaufen, zum Arzt gehen oder einfach nur Bahn fahren können. „Was hat denn anderen geholfen?“ ist die Frage, welche dir vielleicht hilft, dich nicht mehr wie ein Alien zu fühlen, sondern dich erkennen lässt, dass du nicht allein bist und auch gar nicht so „komisch“ wie es sich für dich selbst anfühlt.

In unserer Gruppe spielt weder das Alter noch das Geschlecht eine Rolle und wir möchten jeden einzelnen die Chance geben sich selbst neu zu finden und vielleicht auch endlich die Punkte in seinem Leben zu bearbeiten welche so lange verdrängt und ignoriert wurden. Bei uns gibt es Antworten auf Fragen wie: Therapie, was ist mit dem bevorstehenden

Familienfest, hast du deinem Täter verzeihen können, wird es irgendwann besser, was gibt es noch für Hilfen oder die vielen anderen Fragen welche dir durch den Kopf gehen.

Infos und Kontakt

Wildrose BW
07152 3067377
info@wildrose-bw.de
stuttgart@wildrose-bw.de
www.wildrose-bw.de

Gesellschaft und Kultur

AMOS – Kreativwerkstatt

Wir sind Menschen, die miteinander künstlerisch kreativ unterwegs sind, Kontakt, Begegnung und persönliche Hilfe suchen und sich gegenseitig unterstützen. Wir entdecken dabei unsere eigenen Selbsthilfekräfte und Fähigkeiten, erfahren Gemeinschaft und Solidarität und wirken am gesellschaftlichen Leben aktiv mit.

An vier Tagen in der Woche bietet AMOS an unterschiedlichen Orten die Möglichkeit zur künstlerischen Entfaltung. Neben dem Malen wird einmal in der Woche eine Ton- und Holzwerkstatt angeboten. Dabei ist AMOS zu Gast in verschiedenen Gemeindehäusern und Einrichtungen. Angeleitet wird AMOS durch den künstlerischen Leiter Andrzej Estko. Er wird unterstützt durch weitere Teilnehmende, die sich ehrenamtlich einbringen. So ist AMOS ein partizipatives Projekt, in dem man sich je nach jeweils eigenen Neigungen und Fähigkeiten einbringen kann. Auch während Corona hat AMOS, soweit es möglich war, unter Beachtung der Corona-Maßnahmen stattgefunden.

AMOS ist keine geschlossene Gruppe, sondern offen für Interessierte und an keine Mitgliedschaft oder Beiträge gebunden. Viele der Personen, die zu AMOS kommen, befinden sich in schwierigen, teils prekären, Lebenssituationen, haben soziale Schwierigkeiten und/oder sind psychisch belastet. AMOS ist ein Kooperationsprojekt von den Kirchengemeinden St. Fidelis, St. Maria und dem Caritasverband für Stuttgart e.V. Mehr über AMOS erfahren Sie auf unserer Homepage.

Infos und Kontakt

Projekt AMOS
Olgastr. 3, 70182 Stuttgart
estko@hotmail.de
www.amos-kreativwerkstatt.de

ausdrucksreich e.V. – Sprach- und Sprechkompetenzförderung

Wir sind ausdrucksreich e.V. – ein gemeinnütziger Verein, der 2004 von Künstler*innen und Kulturschaffenden aus Stuttgart gegründet wurde. Wir wollen die Sprach- und Sprechkompetenz junger Menschen fördern und die Arbeit lokaler Künstler*innen unterstützen, insbesondere die von Nachwuchsautor*innen.

Dazu bieten wir Workshops und Projekte für alle Schularten, Hochschulen und Einrichtungen der Jugendbildung an und organisieren regelmäßig öffentliche Bühnenveranstaltungen an verschiedenen Spielstätten in Stuttgart.

Wir entwickeln neue künstlerische Inhalte durch interdisziplinäre Arbeit und Eigenproduktionen, die zumeist aktuelle gesellschaftliche Themen innovativ umsetzen – von der Spoken Word Show bis zum interaktiven Theaterstück, von der philosophischen Performance bis zur Lesetour per Schiff.

In jährlich über 300 Workshop-Stunden erreichen wir ca. 5000 Teilnehmende an Schulen, Hochschulen, Jugendhäusern und in Freiwilligen-Diensten. Ausdrucksreich e.V. wird seit 2016 institutionell durch die Stadt Stuttgart gefördert und ist anerkannter Träger der freien Jugendhilfe gemäß §75 SGB VIII sowie Träger der außerschulischen Jugendbildung gemäß §4 Jugendbildungsgesetz. Für seine Arbeit wurde der Verein mit dem Förderpreis der Region Stuttgart im Bereich „Kultur“ ausgezeichnet.

Stuttgarter Künstler*innen und Kulturschaffende, die bei uns mitmachen möchten, können sich gern per E-Mail melden.

Infos und Kontakt

ausdrucksreich e.V.
c/o Dr. Matthias Gronemeyer
Bebelstraße 49, 70193 Stuttgart
info@ausdrucksreich.de
www.ausdrucksreich.de

Frauenverband Courage e.V. Stuttgart

Frauenverband Courage e.V. Stuttgart ist ein kämpferischer Frauenverband, der den Zusammenschluss der Frauen zur Wahrung ihrer Interessen, insbesondere für ihre gesellschaftliche Anerkennung fördert und sich für die Befreiung der Frau engagiert.

Wir sind international vernetzt und finanziell unabhängig. Uns gibt es bundesweit seit 30 Jahren, zurzeit in 50 Ortsgruppen aus 25 Nationen jeden Alters und aus allen beruflichen und sozialen Schichten. Es ist uns wichtig uns in allen Fragen des gesellschaftlichen und politischen Lebens zu bilden und zu beraten, uns gegenseitig zu helfen. Auch gemeinsame Unternehmungen dürfen nicht fehlen, genauso wie Feiern ein Bestandteil sind.

Das alles für einen Mitgliedsbeitrag von 2.- € monatlich, um jeder Frau zu ermöglichen bei uns mitzumachen. Wir schließen uns zusammen auf demokratischer, antifaschistischer, nicht partei- oder religionsgebundener Grundlage. Die Mitgliedsfrauen entscheiden.

Wiederkehrende Schwerpunkte im Jahr sind Aktivitäten zum Internationalen Frauentag (8.3.) und zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen (25.11.)

Darüber hinaus bereiten wir zusammen mit anderen Frauen-/Gruppen/Organisationen alle 3 Jahre den „Frauenpolitischen Ratschlag“ vor, was als größtes frauenpolitisches Highlight in der BRD gilt und alle 5 Jahre die „Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen“. 2021 war die dritte Weltfrauen-Konferenz in Tunesien geplant. Wegen Corona, wird sie später stattfinden, mit Frauen aus vielen Ländern der Welt.

Wir sind der Meinung: Jede Frau braucht Courage und Courage braucht jede Frau!

Wir freuen uns auf Dich. Kontakt: FVCourage-stuttgart@web.de

Normalerweise treffen wir uns donnerstags 14-tägig. (coronabedingt nach Kontaktaufnahme/Absprache)

Infos und Kontakt

Frauenverband Courage e.V.
Elisabeth Zahn
0711 525664
FVCourage-stuttgart@web.de
www.fvcourage.de

Freies Radio für Stuttgart (FRS)

Das Freie Radio für Stuttgart ist ein sogenannter nicht kommerzieller Lokalsender (NKL). Klingt sperrig, ist aber ganz einfach: Das FRS verdient kein Geld mit seinem Radioprogramm und auch die Macher*innen nicht. Wer hier sendet, tut es aus Begeisterung für ein Thema, einen Musikstil oder was auch immer. Und das ist auch schon der zentrale Punkt: Mitmachen kann jede*r: Ohne journalistische oder technische Vorkenntnisse kannst du bei uns einsteigen, das nötige Handwerkszeug bringen wir dir in Workshops bei. Ok, eine Idee, womit du auf Sendung gehen möchtest, solltest du natürlich haben. Alles, was zum Redaktionsstatut und der Satzung des Fördervereins passt, ist möglich.

Auch die KISS sendet bei uns einmal im Monat das Magazin „WIR auf Sendung“ und stellt u.a. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen vor.

Der Radiobetrieb ist basisdemokratisch organisiert, einmal im Monat tagt das Redaktionsplenum. Vier Hauptamtliche, unterstützt von verschiedenen Arbeitsgruppen, kümmern sich um die Technik, Öffentlichkeitsarbeit, Organisation und die Buchhaltung.

Das FRS ist am 28. September 1996 on Air gegangen, wir sind also seit 25 Jahren auf Sendung und feiern in diesem Herbst und im kommenden Jahr unseren Geburtstag mit Veranstaltungen und Sondersendungen. Träger des Senders ist der „Förderverein für das Freie Radio Stuttgart e.V.“, der bereits 1993 gegründet wurde. Neben vielen anderen Initiativen war auch die KISS e.V. Gründungsmitglied.

Wer jetzt Lust hat, auf Sendung zu gehen, kann über unsere Website Kontakt mit uns aufnehmen. Dort gibt es auch weitere Infos und unser Programm.

- UKW 99.2
- Kabel 102.1
- Livestream über: www.freies-radio.de

Infos und Kontakt

Freies Radio für Stuttgart
Stöckachstr. 16a, 70190 Stuttgart
0711 6400442
www.freies-radio.de
www.facebook.com/FRS99.2
www.instagram.com/freies.radio.fuer.stuttgart

Naturheilgesellschaft Stuttgart e.V.

Wir vermitteln Naturheilwissen und stärken Ihre gesundheitliche Selbsthilfe. Wir sind ein Ortsverein des Deutschen Naturheilbundes (gegr. 1889) und führen seit 25 Jahren laienverständlich Theorie und Praxis, Therapeut*innen und Patient*innen zusammen. In Vorträgen, Kursen und Ratgebern informieren wir über:

Naturheilkunde

Wie Sie mit natürlichen Verfahren die Selbstheilungskräfte mobilisieren und sich kundig machen, wie die Natur heilt.

Ganzheitliche Medizin

Warum Diagnostik und Therapie aus ganzheitlichem Ansatz ursächlicher und nachhaltiger heilen kann (Einheit von Körper-Geist-Seele).

Prävention

Aus eigenem Verständnis vorbeugen und Krankheiten vermeiden, Gesundheitsziele setzen und erreichen.

Viele Vorteile für Ihre Gesundheit – Besuchen Sie uns – Sie sind herzlich willkommen! Wir arbeiten mit praxiserfahrenen Therapeut*innen zusammen, so erhalten Sie als Teilnehmer*innen Antworten zu Ihren persönlichen Fragen bei unseren Treffen. Um das wertvolle Naturheilwissen in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen zu pflegen, engagieren sich Menschen ehrenamtlich; begleiten und fördern Sie dieses vielseitige Engagement als Mitglied und als Mitgestalter – in jedem Alter! Aktuelle Termine, Newsletter, Mitgliedschaft und mehr hält unsere Homepage für Sie bereit: www.naturheilgesellschaft.de

Infos und Kontakt

Naturheilgesellschaft Stuttgart e.V.
Alois Sauer
Charlottenstraße 23,
70182 Stuttgart
07152 903810
info@naturheilgesellschaft.de
www.naturheilgesellschaft.de

Spanischsprechende Frauen in Baden-Württemberg e.V.

Motto: “Zusammen wachsen”. Zweck des Vereins ist die Förderung:

- der Integration spanischsprechender Menschen in Deutschland
- der Gleichberechtigung von Frauen und Männern
- von Kunst und Kultur
- sowie Durchführung von Projekten der Entwicklungszusammenarbeit in Lateinamerika und Spanien.

Wieso es die Gruppe gibt

Der Verein ist entstanden aus der Notwendigkeit spanischsprechende Frauen zu vernetzen und zu empowern, damit sie besser in der deutschen Gesellschaft integriert werden und ihre Talente und Kompetenzen im Bereich Gleichberechtigung, Kunst und Kultur und Entwicklungszusammenarbeit nutzen zu können. Der Verein ist aus einer Initiative von Maritza Castelli entstanden, die schon seit 2018 die spanischsprechenden Frauen in BW vernetzt und mit einer Vielzahl von Angeboten unterstützt habt. Nach zwei Jahren intensiver Arbeit, exzellenten Feedback und wachsendem Support anerkannter Fachleute haben wir endlich den gemeinnützigen Verein registriert. Dafür haben wir ein holistisches Konzept entwickelt.

Was sie bei den Treffen macht

Einige Beispiele sind die Durchführung von Weiterbildungen, Gruppentreffen, Kunstausstellungen im Bereich persönliche Entwicklung, Ausbildung, Sprache, Arbeit, Familie, Gesundheit, Finanzen und Nachhaltigkeit, um die Integration spanischsprechender Menschen in Deutschland zu ermöglichen.

Wer in die Gruppe kommen kann und wie Interessierte teilnehmen können

Die teilnehmenden Frauen kommen hauptsächlich aus Ländern, in denen Spanisch die Muttersprache ist, aber auch aus Brasilien, Frankreich, Rumänien, Deutschland, Tunesien, dem Libanon, einfach, weil sie die Sprache mögen und weil ihnen der Reichtum unserer Aktivitäten gefällt.

Einen besseren Einblick in unsere ehrenamtliche Arbeit erhalten Sie hier: https://www.forum-der-kulturen.de/download/15697

Die bestehende Facebook-Gruppe, in der mehr als 1300 Frauen angemeldet sind, ist sehr aktiv: www.facebook.com/groups/792209454459495

Infos und Kontakt

Spanischsprechende Frauen in Baden-Württemberg e.V.
Johannesstraße 13,
70176 Stuttgart
info@spspfrauen.org
www.spspfrauen.org
www.instagram.com/mujereshispanohablantesbw

Der Tauschring NordPool im Großraum Stuttgart

Dienstleistungen bargeldlos tauschen und dabei Menschen kennen zu lernen, die man sonst nie getroffen hätte – das bietet Ihnen unser Tauschring NordPool.

NordPool ist eine freie Initiative, die durch ihre derzeit über 90 Mitglieder selbst organisiert und verwaltet wird. Hier finden sich Menschen zusammen, die bereit sind, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten anderen zur Verfügung zu stellen, um dafür im Gegenzug deren Hilfe „einzutauschen“ – und dies, ohne dass dabei auch nur ein einziger Euro fließt!

Bei über 200 verschiedenen Dienstleistungsangeboten (eingeteilt in 14 Rubriken wie Rund ums Haus und den Garten, ums Essen, Montagearbeiten, um den Computer usw.) findet jedes Mitglied die Hilfe, die es gerade braucht. Neben den Dienstleistungen können auch Gegenstände getauscht werden – und alles gegen Eiswürfel, eine fiktive Währung für unsere interne Kontoführung. Angebote einzelner Mitglieder zu „Wandern mit Kultur“ und „Wanderungen mit Einkehr in einer Besenwirtschaft u.ä.“ runden diese Angebote ab.

Ein Tauschring lebt von der Balance zwischen Geben und Nehmen der einzelnen Mitglieder. Wer Eiswürfel einnimmt, der sollte auch überlegen, wie er andere Mitglieder für Aufgaben engagieren könnte, die er selbst nicht so gerne erledigt. Ein weiterer auch ganz wichtiger Aspekt, einem Tauschring beizutreten, ist: Wer tauscht ist nicht allein. Völlig zwanglos bieten sich hier viele Möglichkeiten, neben Beruf, Verein und privatem Umfeld neue Menschen kennen zu lernen, ja sogar Freundschaften zu schließen.

Ein Mitglied, das wegen eines Unfalls drei Monate lang für sich und ihren Sohn auf die Hilfe vieler anderer Mitglieder angewiesen war, bringt es auf den Punkt: „Es ist einfach großartig, wichtig und unverzichtbar, Mitglied beim Tauschring NordPool zu sein“.

Infos und Kontakt

Tauschring NordPool
c/o Erwin Mack
Deidesheimer Str. 43C, 70499 Stuttgart
0711 8891767
www.nordpool-stuttgart.de
nordpool-stuttgart@web.de

Umgang mit Verschwörungserzählungen

Statistiken belegen, dass mehr Menschen als gemeinhin vermutet eine Affinität zu Verschwörungserzählungen besitzen. In der Corona-Pandemie ist das deutlich sichtbar geworden. Einer Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung aus 2020 zufolge hielten zwischenzeitlich bis zu 15% der Deutschen für möglich, dass es eine Corona-Verschwörung gibt. Der Anteil derer, die sich vorstellen können, dass geheime Mächte die Welt steuern, liegt sogar bei 16%.

Es geht in diesem Artikel nicht darum, Vorbehalte gegen Impfangebote oder konstruktive Kritik an Coronamaßnahmen als Verschwörungsgläubigkeit abzutun. Vielmehr geht es um die zwischenmenschlichen Konflikte und Entfremdungen, die häufig auftreten, wenn Menschen aus der eigenen Familie, dem Freundes- oder Bekanntenkreis Verschwörungserzählungen als plausibel empfinden und dann nicht selten mit missionarischem Eifer weiterverbreiten.

Soziale Netzwerke als Nährboden

Das Netz spielt dabei eine zentrale Rolle. „Verschwörungsideologen nutzen Internet-Plattformen, um Lügen zu verbreiten“ sagte die Aktivistin und Autorin Katharina Nocun im Deutschlandfunk. Youtube oder Facebook etwa könnten daran durchaus etwas ändern, durch Faktenchecks, die Anpassung von Empfehlungs-Algorithmen oder das Blocken von Usern, die Lügen verbreiten. Tatsächlich habe sich in den letzten Jahren auch etwas geändert – nur eben nicht genug. Das Löschen von Accounts habe zwar einen Effekt, aber löse nicht das ganze Problem. Die meisten verschwörungsideologischen Gruppen haben einen mehrstufigen Ansatz, erklärt Katharina Nocun: Zum einen betreiben sie Websites und Social-Media Accounts, auf denen sie eher „weichen“ Content liefern, der auf den ersten Blick harmlos wirke. Darüber zögen sie User*innen auf eine andere Ebene: in Chatgruppen, auf Telegram etwa, wo dann „Klartext“ geredet wird, wofür auf Insta, Youtube und Co. Sanktionen drohen würde. Der Effekt: Die Leute begrenzen sich irgendwann auf diese geschlossenen, radikaleren Räume, wo Gegenrede nicht mehr stattfindet.

Verschwörungsdenken gegen den Kontrollverlust

Was aber lässt Menschen anfällig werden für den Verschwörungsglauben? „Verschwörungsdenken erzeugt die Illusion von Kontrolle. Der Glaube an große Verschwörungen ist eine Art inneres Geländer, was man sich baut und an dem man sich festhält“, stellte Katharina Nocun fest. Untersuchungen zeigen, dass wir in Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, Kontrolle zu verlieren, anfälliger sind für Verschwörungsvermutungen. Kontrollverlust kann heißen: Trennung, Jobverlust oder eben auch Pandemie-Maßnahmen. Eine Erklärung für eine schwierige Situation zu haben, die einen überfordert, könne eine Illusion von Kontrolle und damit ein Gefühl von Halt erzeugen. „Wenn man das Gefühl hat, dass beim Gegenargumentieren der andere einem gar nicht mehr richtig zuhört, dann muss man sich klar machen: Das ist einfach deshalb, weil ich gerade gegen etwas argumentiere, was ihm psychologischen Halt gibt.“ Dieses Gefühl, Dinge besser zu verstehen als andere, auf einer Art besonders und auserwählt zu sein, einer kleinen Gruppe anzugehören, die den Durchblick hat, könne zum positiven Bestandteil des Selbstbildes werden. Das könne immun machen gegen Argumente und Fakten, die im Widerspruch zum eigenen Glauben und damit auch dem Selbstbild stehen.

Wie damit umgehen?

Es ist ein langer und mühsamer Weg, jemanden aus dem Verschwörungsdenken herauszuhelfen, der besser gelingen kann, wenn ein Vertrauensverhältnis zu dem Menschen besteht. Nocun hat gemeinsam mit Pia Lamberty die Bücher „Fake Facts“ und „True Facts“ geschrieben, in denen Tipps zum Umgang mit Verschwörungserzählungen zu finden sind, von denen hier einige vorgestellt werden sollen:

Gegenrede: Schweigen wird oft als Zustimmung oder Offenheit gewertet. Gegenrede ist wichtig, um zu zeigen, dass nicht alle das glauben, was der Verschwörungserzählende von sich gibt.
Vorbereitung: Beschäftigen Sie sich selbst mit dem Thema, damit Ihre Argumentation Hand und Fuß hat. Informieren Sie sich auch über Manipulationstechniken von Verschwörungsideologen. Wenn jemand erst anfängt, Verschwörungserzählungen als plausibel zu erwägen, helfen manchmal schon sog. Faktencheck-Seiten, die transparent und seriös Behauptungen analysieren.

Nachfragen: Verheddern Sie sich nicht in Details, stellen Sie lieber Grundannahmen in Frage, z. B.: Sind alle Medien wirklich gleich? Wie seriös sind deine Quellen? Bringen Sie den anderen dazu, seine Annahmen zu hinterfragen.
Grenzen setzen: Bei problematischen Aussagen z. B. mit rassistischen/antisemitischen Tendenzen klar „Stop“ sagen.
Empathie: Versuchen Sie herauszufinden, warum Verschwörungserzählungen so attraktiv für die Person sind und welche Funktion dieser Glaube hat. Gibt es private Probleme, die eine Rolle spielen?
Flexibilität: Es gibt kein Patentrezept für den Umgang mit Verschwörungserzählenden, denn jeder Fall ist anders. Beobachten Sie die Reaktionen und passen Sie Ihre Strategie an.
Sachlichkeit: Überlegen Sie, wie Sie selbst gern angesprochen werden würden. Wer andere angreift, laut wird oder verspottet, löst meist Abwehr aus. Werten Sie Ihr Gegenüber nicht ab, bleiben Sie ruhig und sachlich.
Sich zusammentun: Machen sich Freund*innen und Angehörige auch Sorgen um die betreffende Person? Überlegen Sie gemeinsam, wie sie am besten vorgehen, und konsultieren Sie wenn nötig Beratungsstellen.
Selbstfürsorge: Solche Auseinandersetzungen können aufreibend sein und eher Marathon als Sprint. Diese Prozesse können Monate oder Jahre dauern. Teilen Sie Ihre Energie ein und schauen Sie, ob Sie gerade die Kraft für eine Auseinandersetzung haben.

Mehr zum Thema erfahren Sie bei unserem Mitschnitt des Vortrags von Katharina Nocun am 15.11. im Rahmen der Selbsthilfewoche unter selbsthilfewoche-stuttgart.de/veranstaltungen/verschwoerungserzaehlungen

Interview mit Politikwissenschaftlerin und Autorin Katharina Nocun

Ich glaube nicht, dass sich die Dinge ohne gesellschaftliches Engagement von allein zum Besseren entwickeln werden

Katharina Nocun ist Publizistin sowie Wirtschafts- und Politikwissenschaftlerin. In ihrer Arbeit setzt sie sich vor allem mit dem Spannungsfeld Digitalisierung und Demokratie auseinander. Sie ist regelmäßig Gast in zahlreichen TV- und Talkshow-Formaten. Ihr Podcast Denkangebot war 2020 für den renommierten Grimme Online Award nominiert. Ihr erstes Buch „Die Daten, die ich rief“ (2018) behandelt das Thema Datensammlungen von Staat und Konzernen. Das zweite Buch „Fake Facts – Wie Verschwörungstheorien unser Denken bestimmen“ (gemeinsam mit Pia Lamberty) erschien 2020 bei Quadriga und wurde ein Bestseller. Im Mai 2021 erschien das zweite gemeinsame Buch „True Facts – was gegen Verschwörungserzählungen wirklich hilft“.

Frau Nocun, können Sie uns etwas zu Ihrem Werdegang und zu ihren beruflichen Hintergründen erzählen?

Ich bin Autorin und habe drei Sachbücher geschrieben, zunächst eins zum Thema große Internetplattformen, Datenschutz und die Frage, wie die Digitalisierung unsere Gesellschaft verändert. Die beiden anderen habe ich gemeinsam mit der Sozialpsychologin Pia Lamberty verfasst. Das erste trägt den Titel „Fake Facts: Wie Verschwörungstheorien unser Denken bestimmen“, das zweite „True Facts: Was gegen Verschwörungserzählungen wirklich hilft“. Studiert habe ich Politik und Wirtschaft. Davor habe ich für unterschiedliche Verbände und NGOs gearbeitet, unter anderem für die Verbraucherzentrale Bundesverband und die Kampagnenplattform bzw. Bürgerbewegung Campact.

Sie waren bereits als Politikerin aktiv und haben sich als Aktivistin für Datenschutz und Meinungsfreiheit engagiert. Heute setzen Sie sich gegen Verschwörungserzählungen ein. Woher kommt ihr Engagement und was treibt sie an?

Mein politisches Engagement begann, als damals über die Vorratsdatenspeicherung in Deutschland diskutiert wurde. Ich habe mich gefragt: wie kann es eigentlich sein, dass es keine riesigen Demonstrationen gibt, wenn die Bundesregierung darüber diskutiert, ansatzlos sämtliche Verbindungsdaten von allen Menschen auf Vorrat zu speichern? Damals wurde z. B. erwogen, den Betreff von E-Mails mit zu erfassen. Das hätte ganz viele Lebensbereiche berührt und insbesondere auch Menschen in Krisensituationen betroffen, die Hilfe für sich suchen, z. B. bei Ärzt*innen, Seelsorger*innen oder auch Selbsthilfegruppen. Wenn man weiß, dass eine Kontaktaufnahme eine Spur hinterlässt, kann es zu einem sogenannten Chilling-Effekt kommen, das heißt Menschen suchen sich dann nicht die Hilfe, die sie brauchen. Wir leben in einer Demokratie, das heißt, wir können alle mitdiskutieren, welche Maßnahmen wir für sinnvoll oder auch für schädlich erachten. Das war für mich damals der Auslöser zu sagen: ich engagiere mich jetzt bei einer Gruppe, die konkret etwas gegen die drohende Vorratsdatenspeicherung unternimmt, Demonstrationen organisiert und später eine Verfassungsbeschwerde mitorganisiert hat. Ich glaube einfach daran, dass wir etwas zum Positiven für unsere Gesellschaft verändern können, wenn Menschen sich zusammentun. Auch wenn‘s manchmal schwierig ist und manchmal frustrierend – gerade beim Thema Bürgerrechte – glaube ich schon, dass dieses Engagement notwendig ist, damit wir unseren Kindern eine lebenswerte Gesellschaft hin-

terlassen können. Egal, ob es um den Rechtsruck geht, den wir in Europa erleben, um Bürgerrechte oder eine nachhaltige Art zu wirtschaften, wenn wir uns die Klimakrise anschauen. Ich glaube nicht, dass sich die Dinge ohne gesellschaftliches Engagement von allein zum Besseren entwickeln werden.

Und was ihr Engagement gegen Verschwörungserzählungen betrifft?

Eine Zeit lang hatte ich mich intensiv mit der AfD beschäftigt. Hierzu muss man wissen, meine Familie hat auch einen polnischen Migrationshintergrund und dementsprechend macht mir der Rechtsruck in unserer Gesellschaft große Sorgen. Nachdem ich in meinem Blog eine Wahlprogrammanalyse zur AfD veröffentlicht hatte, bekam ich massive Drohungen und bin auch auf Todeslisten von Rechtsextremisten gelandet. Dabei haben auch Verschwörungserzählungen eine große Rolle gespielt. Mir wurde unterstellt, ich wäre insgeheim Jüdin, ich würde insgeheim von irgendjemandem bezahlt werden usw. Man merkte, dass in der rechtsextremen Szene Verschwörungserzählungen eine große Rolle spielen. Das hat mich neugierig gemacht und war auch der Hintergrund, warum es zur Kooperation mit Pia Lamberty gekommen ist. Hinzu kommt, dass digitale Plattformen bei der Verbreitung von Verschwörungserzählungen heutzutage eine große Rolle spielen. Daraus ist die Idee entstanden, unsere beiden Perspektiven auf das Thema gemeinsam in einem Buch zusammenzubringen.

Viele Menschen, die sich gegen Verschwörungserzählungen, insbesondere zu Corona, engagiert haben, sehen sich heftigen Anfeindungen ausgesetzt. Mussten Sie diese Erfahrungen auch machen – und wenn ja – wie sind Sie damit umgegangen?

In Folge der Veröffentlichung kam es natürlich zu massiven Anfeindungen bis hin zu konkreten Drohungen. Jetzt muss man aber sagen, dass ich das in gewisser Art und Weise – auch wenn das jetzt vielleicht brutal klingt – durch mein Engagement gegen Rechtsextremismus schon vorher gewohnt war. Natürlich macht das was mit einem, das heißt, man ist natürlich vorsichtiger im Alltag, wenn es beispielsweise um den Aufenthaltsort geht und ob man den im Internet postet. Nach der Buchveröffentlichung habe ich das erste Mal die Erfahrung machen müssen, einen Sicherheitsdienst bei einer Veranstaltung zu haben. Aber nach wie vor möchte ich einfach nicht, dass diese Form von Drohungen mich in irgendeiner Weise davon abhält, mich zu Dingen zu äußern, die mir wichtig sind. Und Verschwörungserzählungen sind massiv gefährlich. Wir sehen, dass Teile der Gruppierungen, die Verschwörungserzählungen zu Corona verbreiten, auch eine große Gewaltbereitschaft zeigen. Es ist zu Anschlägen gekommen, zum schrecklichen Mord in Idar-Oberstein. Ich halte es daher für extrem wichtig, Menschen über Verschwörungserzählungen aufzuklären: was die Gefahren sind, im Gesundheitsbereich, aber auch im politischen Bereich, und was für Maschen in dieser Szene verwendet werden, um Menschen in den Kaninchenbau eines geschlossenen Weltbilds zu ziehen.
Was mir persönlich hilft, ist der Austausch mit anderen Menschen, die ähnlich angefeindet werden, und natürlich auch die Unterstützung durch mein privates Umfeld. Das bedeutet mir extrem viel.

Nimmt die Bereitschaft, Verschwörung zu vermuten, staatlichen Institutionen und der Presse zu misstrauen, in der heutige Gesellschaft zu – und wenn ja, welche Gründe könnte es dafür geben?

Viele Menschen haben den Eindruck, Verschwörungserzählungen wären ein neues Phänomen, vielleicht bedingt durch das Internet oder auch durch Corona, aber man muss sich klarmachen, dass schon vor Corona Verschwörungserzählungen in der Bevölkerung verbreitet waren. Die rechtsextreme Szene hat seit Jahren mit unterschiedlichen Verschwörungsnarrativen mobilisiert, egal ob es jetzt die angebliche jüdische Weltverschwörung oder ein angeblicher Bevölkerungsaustausch ist. Natürlich sind Krisenzeiten ein sehr dankbarer Nährboden, um Verschwörungserzählungen zu verbreiten, weil wir aus psychologischen Untersuchungen wissen, dass Menschen in Situationen, in denen sie einen Kontrollverlust erleben, anfälliger zu sein scheinen für solche Narrative. Trotz allem ist das Phänomen nicht neu in unserer Gesellschaft. Wir leben schließlich in einem Land, in dem es eine Zeit gab, wo mehr als die Hälfte der Bevölkerung mit Sicherheit an eine jüdische Weltverschwörung geglaubt hat – das war zentraler Bestandteil der NS-Propaganda. Von daher muss man sich darüber im Klaren sein: Falls die Pandemie irgendwann soweit im Griff ist, dass sie nicht mehr so ein großes Thema ist, werden wir nach wie vor mit diesem Phänomen zu tun haben. Vor allem, weil die Menschen, die sich jetzt in unterschiedlichen Gruppen radikalisieren, da nicht von heute auf morgen wieder aussteigen, wenn die Pandemie nicht mehr ein derart zentrales Thema ist. Wir sehen jetzt schon, dass in entsprechenden Gruppierungen neue, andere Verschwörungserzählungen verbreitet werden.

Als Selbsthilfekontaktstelle erleben wir immer wieder, dass es Menschen mit völlig unterschiedlichen sozialen und kulturellen Backgrounds gelingt, sich in einer gemeinsamen Gesprächsgruppe vertrauensvoll zu öffnen – weil sie bei aller Unterschiedlichkeit ein gemeinsames Thema eint. Was braucht eine zunehmend gespaltene Gesellschaft, um wieder zueinander zu finden?

Die Frage ist, ob unsere Gesellschaft tatsächlich so gespalten ist. Wenn wir den Blick in Richtung USA werfen,

kann man dort tatsächlich von einer gespaltenen Gesellschaft sprechen, mit einem ehemaligen Präsidenten, der auch massiv Verschwörungserzählungen verbreitet hat. Da muss man tatsächlich fragen: wo ist da noch ein gemeinsamer Boden, um gemeinsam als Gesellschaft zusammenzufinden? In Deutschland ist es tatsächlich so, dass diese sehr radikalen Gruppierungen aus dem Spektrum der Leugnung von Corona-Gefährlichkeit tatsächlich nur von einem kleinen Teil der Bevölkerung unterstützt werden. Ich glaube aber, um ein produktives Gespräch in einem demokratischen Setting zu führen, braucht es bestimmte Regeln. Ich glaube nicht, dass wir von Seiten der Politik das Gespräch mit Verschwörungsideologen suchen müssen. Ich denke vielmehr, dass da mehr Abgrenzung guttun würde. Denn genauso, wie es in einer Gruppe, wo Menschen sehr private Dinge teilen, gewisse Regeln geben muss, damit jede sich sichern fühlen kann, braucht es die eben auch bei einer politischen Debatte. Wenn eine Gruppierung bestimmte Grenzen überschreitet – indem beispielsweise Morddrohungen verbreitet werden, indem gegen einzelne Journalist*innen oder Wissenschaftler*innen gehetzt wird, indem auch offensichtliche Lügen verbreitet werden – muss man einfach sagen: an dem Punkt ist ein Gespräch nicht mehr sinnvoll, sondern eine Distanzierung und eine Abgrenzung geboten, um die Menschen in Schutz zu nehmen, die tatsächlich durch den Hass und die Hetze dieses Milieus ganz konkret betroffen sind. Wenn ich beispielsweise eine Lesung machen würde, hätte ich kein Problem damit, einen Rechtsextremisten rauszuwerfen, denn ich wünsche mir eine produktive und gute Gesprächsatmosphäre, bei der sich jeder Anwesende unabhängig von seiner Herkunft oder Hautfarbe oder sexuellen Orientierung einfach sicher und wohl fühlen kann. Und das ist nicht gegeben, wenn ich Menschen Raum gebe, die menschenfeindliche Inhalte verbreiten.

Gab es in Ihrem Leben schon Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen?

Mit Selbsthilfegruppen habe ich keinen Kontakt in meinem privaten Umfeld. Aber in den letzten Monaten wurden auf der Internetplattform Reddit Foren gegründet, in denen sich Menschen austauschen, die in ihrem Umfeld mit Verschwörungserzählungen konfrontiert sind. Es gibt eine Onlinegruppe auf Reddit namens „QAnonCasualties“. Da tauschen sich Angehörige von Menschen aus, die an die QAnon-Verschwörungserzählung glauben, die ziemlich radikal, in weiten Teilen auch rassistisch und antisemitisch ist. Was mich sehr bedrückt an den dort ausgetauschten Schilderungen, ist wie viel Leid diese Ideologien in den Familien konkret verursachen. Dass man dort häufig liest: „Ich erkenne die Person nicht wieder, sie hat sich so stark verändert“. Oder auch: „Ich habe Angst“, weil derjenige sich z. B. eine Waffe besorgt hat oder davon spricht, in den Widerstand gegen eine vermeintliche Diktatur gehen zu wollen. Da merkt man, dass dieses Phänomen ganz unterschiedliche Ebenen hat. Einerseits hat das Ganze natürlich gesellschaftliche Auswirkungen – das haben wir alle spätestens seit dem Sturm auf das Kapitol gemerkt – andererseits stehen dahinter unglaublich viele Familien, die einfach vollkommen ratlos sind, wie sie mit so einer Situation umgehen sollen, und die denjenigen wieder rausholen wollen, aber nicht wissen, was sie da am besten tun können.

Als gefragte Expertin u. a. zum Thema Verschwörungserzählungen ist das Thema für Sie – vor allem in Coronazeiten – natürlich besonders schwer auszublenden. Was tun Sie, um mal abzuschalten und sich zu erholen?

Ich lese gerne mal ein gutes Buch, vor allem Science-Fiction-Romane, ansonsten tut es mir gut, viel Zeit in der Natur zu verbringen, schwimmen und wandern zu gehen – und auch mal das Handy zuhause liegen zu lassen. Ich denke, das ist eine ganz wichtige Lehre, gerade im Umgang mit hitzigen Online-Diskussionen oder Anfeindungen im Netz: niemand hat einen Anspruch darauf, dass ich in Echtzeit auf irgendeinen Hate reagiere.

Frau Nocun, danke für das Gespräch!

Die Fragen stellte Jan Siegert

Infos und Kontakt

www.kattascha.de
www.denkangebot.org

Mut zu Fehlern

Das war ein Fehler – aber das macht nichts

Patzer, Fehltritt, Malheur, Irrtum oder Fauxpas – um einen Fehler zu benennen gibt es viele Begriffe. Doch allen ist gemeinsam, dass die meisten von uns nichts mit ihnen zu tun haben möchten. Denn Fehler gelten als Zeichen der Schwäche und vielen fällt es schwer, damit umzugehen. Und es ist klar: wir alle machen ständig Fehler, denn tagtäglich müssen wir Entscheidungen treffen. Und jede Entscheidung ist ein potentieller Fehler.

Was ist ein Fehler?

Bei der Beschäftigung mit dem Thema Fehler wird schnell deutlich, dass eine Vielzahl von Fehlerbegriffen, Definitionen und Fehlerarten existiert. Als Konsequenz operiert man mit einer Definition, die Fehler als Abweichung eines Zustandes, Ergebnisses oder Vorgangs von einem zuvor definierten Ziel, Standard oder Regel sieht. Je nach Disziplin gibt es zahlreiche Definitionen und Erläuterungen. Psycholog*innen belegen Fehler oft mit Begriffen wie Defizit und Dysfunktion, in der Technik spricht man von Bedienungsfehlern sowie technischen Fehlern wie z. B. Materialfehlern. In der Medizin sind es ganz andere Fehlerbegriffe wie z. B. Fehlstellungen, Fehlhaltungen. Auch in der Literatur wird der Begriff „Fehler“ uneinheitlich verwendet. Mal als „Frustration von Erwartungen“, ein anderes Mal als „Abweichung von individuellen Absichten“.

Wer legt fest, was ein Fehler ist?

Der Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Martin Weingardt hat sich zum Ziel gesetzt; eine Fehlerdefinition zu finden, die auf sämtliche Fehlerarten und Fehlersituationen anwendbar ist. „Als Fehler bezeichnet ein Subjekt angesichts einer Alternative jene Variante, die von ihm als so ungünstig beurteilt wird, dass sie unerwünscht erscheint“. Laut seiner Fehlerdefinition sind drei Aspekte wesentlich für die Bestimmung eines Fehlers: Urteil, Alternative, Kontext.

Urteil

Ein Fehler ist kein objektiver und statischer Sachverhalt, sondern entspringt einem subjektiv getroffenen Urteil, das eine oder mehrere Personen treffen. Dieses Fehlerurteil kann von dem Fehlenden selbst aber auch durch eine andere Person oder Gruppe getroffen werden.

Alternative

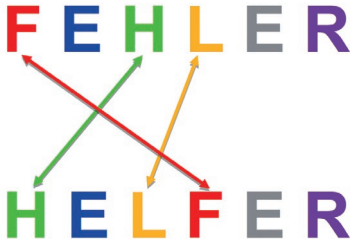
Für die Bestimmung eines Fehlers ist es zwingend notwendig, dass Alternativen bestehen, denn bei einem Mangel an Alternativen gibt es weder ein Richtig noch ein Falsch. Auch distanziert er sich von der Unterteilung in richtig oder falsch bzw. in gut oder schlecht, sondern zieht es vor, von optimalen und suboptimalen Lösungsvarianten sowie von Fehlervarianten zu sprechen.

Kontext

In Systemen wie z. B. Familien, Teams oder Organisationen ist die Zuschreibung, was unter einem Fehler verstanden wird, immer wieder neu zu treffen, und sowohl vom System als auch vom Zeitpunkt abhängig. Was für eine Person X im Moment richtig erscheint, wird unter der Perspektive einer anderen Person Y als suboptimal oder gar als falsch eingestuft. Auch können Lösungen, die heute als richtig beurteilt werden, in einigen Monaten schon unerwünscht sein.

Fehler vermeiden oder machen?

Was denken Sie in dem Moment, in dem Ihnen ein eigener Fehler auffällt? Die meisten Menschen reagieren mit Enttäuschung, Wut, Ärger oder Selbstkritik. Oft wird der Fehler als Makel der eigenen Person oder als Folge einer negativen Eigenschaft gesehen. Dies ist zwar verständlich, doch



bringt Sie in diesem Moment keinen Schritt weiter. Häufig reagiert auch das Umfeld mit Vorwürfen oder Beschuldigungen oder es werden Rechtfertigungen verlangt. Dieser Umgang mit Fehlleistungen trägt nicht dazu bei, die Situation zu entschärfen. Eher entsteht dadurch eine Angst davor, Fehler zu machen, und wir trauen uns am Ende gar nichts mehr und bewegen uns nur in unserer Komfortzone.

Und es ist auch nicht möglich, keine Fehler zu machen. Unser Gehirn scheint nicht dazu gemacht, fehlerfrei zu arbeiten. Die natürliche Limitierung unserer Verarbeitungskapazität macht es unmöglich, alle Informationen, die jeden Moment auf uns einprasseln, zu verarbeiten. Oft funktioniert es trotzdem erstaunlich gut – mit einer einzukalkulierenden Fehlerquote. Sicherlich macht es Sinn, diese Quote zu minimieren. Doch vollständig gelingen wird es nicht, egal wie sehr wir es auch

versuchen. Deshalb hilft es, einen positiven Umgang mit Fehlern zu erlernen, denn sie ermöglichen uns, Dinge zu überdenken und neue Lösungen zu finden. Wir lernen am besten, wenn wir unsere Fehler als Bestandteil unseres Lernprozesses verstehen. Das hilft uns bei der Weiterentwickelung in allen Bereichen unseres Lebens.

Gute Gründe Fehler zu machen

Fehlertoleranz begünstigt Innovationen

Fehler helfen uns nicht nur, hinderliche Bedingungen und fehleranfällige Prozesse zu identifizieren, sondern können bei einer offenen und interessierten Haltung auch zu Entdeckungen von neuen Möglichkeiten und Wegen führen. Ein Beispiel ist die Entdeckung des Penicillins. Alexander Fleming fuhr ein paar Tage weg und ließ in dieser Zeit die Petrischalen mit Bakterienkulturen auf seinem Labortisch liegen. Als er zurück kam, war die Nährlösung verschimmelt. Statt sich über den Fehler zu ärgern und die verdorbenen Schalen zu entsorgen, schaute er genauer hin und entdeckte, dass die Bakterienkulturen darin verschwunden waren. Durch weitere Untersuchungen ermöglichte er schließlich die Entwicklung des Penicillins.

Sie lernen etwas dazu

Oft wird fehlerfreies Handeln als Optimum gesehen. Doch wer scheinbar alles richtig macht, muss sich nie hinterfragen und sein Handeln nicht erklären. Man vergibt dadurch die Chance, sich weiter zu entwickeln. Hier können wir gut von Kindern lernen. Kinder, die laufen lernen, fallen hin und stehen wieder auf. Sie üben den Vorgang des Laufen-Lernens so lange, bis sie es können. Aus ihren Fehlern lernen sie, entwickeln eine Frustrationsgrenze und finden selbständig Lösungen.

Stärkung der Persönlichkeit

Für die Entwicklung der Persönlichkeit ist es wichtig, eigene Fehler anzuerkennen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Ein gemachter Fehler sagt nichts über Intelligenz oder Charakter aus.

Tipps für den Umgang mit Fehlern

Fehler passieren und sind nicht immer leicht zu akzeptieren. Doch wir alle machen Fehler, sind fehlerhaft, fehlbar und fehleranfällig. Stehen Sie offen zu Ihren Fehlern und vertuschen Sie sie nicht. Hier sind 4 Tipps, die Sie bei einem besseren Umgang unterstützen können:

1. Fehler sind menschlich

Fehler sind Teil unseres Lebens und passieren nun mal. Schluss mit Perfektionismus und zu hohen Erwartungen an sich selbst. Geben Sie Fehler unbedingt zu, denn es macht keinen Sinn, immerfort Ausreden zu suchen, als wäre man ohne Fremdeinwirkung fehlerfrei. Wer sich eingesteht, etwas falsch gemacht zu haben, befindet sich auf dem besten Weg, anders mit sich selbst umzugehen. Und wer mit sich selbst toleranter umgeht, gewinnt auch mehr Nachsicht gegenüber den Fehltritten anderer.

2. Entschuldigen Sie sich

Statt den Fehler zu vertuschen, ist es wichtig, dass dieser offen zugegeben wird und man sich bei den beteiligten Personen entschuldigt. Doch eine Entschuldigung will gelernt sein. Forscher der Ohio State University haben auf Basis von Studien einen 6-Punkte-Plan für die „perfekte“ Entschuldigung entworfen. Sie besteht aus den Elementen bedauern, erklären, eingestehen, verantwortlich zeigen, Wiedergutmachung anbieten, um Vergebung bitten. Die Anteile sind jedoch nicht gleichwertig. Als wichtigstes Element identifizieren die Forscher das Eingestehen der Schuld.

3. Aus Fehlern lernen

Verfallen Sie nicht in Selbstzweifel und machen sich schlecht. Analysieren Sie die Situation und überlegen, was Sie daraus lernen können und welche Schritte nötig sind, um beim nächsten Mal den gleichen Fehler zu vermeiden.

4. Anderen Mut zusprechen

Sollten andere einen Fehler begehen, machen Sie ihnen Mut, diesen zuzugeben, und unterstützen Sie sie bei der Suche nach Lösungen. Das bringt eine Fehlerkultur hervor, mit der sich alle wohlfühlen. Und denken Sie daran, dass viele Wege nach Rom führen. Durch einen Fauxpas können möglicherweise Potentiale aufgezeigt werden, an die wir nicht gedacht haben.

Wie Sie sehen, sind Fehler deutlich besser als ihr Ruf. Wer den Mut findet, sich mit seinen Fehlern zu beschäftigen, dem kann sich eine völlig neue und spannende Welt eröffnen. Denn all diese Fehler sind wichtig für unser Weiterkommen. Und stellen Sie das Wort einfach mal um! Dann werden aus „FEHLER“ ganz schnell „HELFER“, die uns neue Perspektiven eröffnen, uns Lösungen sichtbar machen, unser Leben vereinfachen und uns Freude verschaffen. Freuen Sie sich somit auf viele neue Entdeckungen in der Zukunft – frei nach dem Motto: „Dumme Menschen machen immer die gleichen und kluge Menschen immer neue Fehler“. *hr*

Literatur und Quellen
Prof. Dr. Martin Weingardt
„Fehler zeichnen uns aus: transdisziplinäre Grundlagen zur Theorie und Produktivität des Fehlers in Schule und Arbeitswelt“
Verlag Julius Klinkhardt

Gespielt und trotzdem echt

#sprichtfürmich – Videoserie über Selbsthilfegruppen

Sechs Mitglieder aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen haben uns in ausführlichen Interviews sehr persönliche Einblicke in ihr Leben gewährt und offen und ehrlich von ihren Erfahrungen aus den Gruppentreffen erzählt. Diese authentischen Berichte anderen zugänglich zu machen und dabei trotzdem die Anonymität dieser Menschen zu schützen – das war das Ziel eines ambitionierten Filmprojekts, das in den vergangenen 12 Monaten hier bei KISS Stuttgart entstanden ist.

Schauspieler*innen sprechen Originalinterviews

Möglich macht das die Idee hinter dem Projekt: Sechs Schauspieler*innen erhielten Abschriften der Originalinterviews und spielten anschließend Ausschnitte davon vor der Kamera nach. Die so entstandene Filmserie trägt den Titel #sprichtfürmich. Sechs fünfminütige Videos von erstaunlicher Intensität, manchmal traurig, manchmal hoffnungsfroh, mal erkennbar gespielt und trotzdem authentisch, mal voller Pathos, mal sachlich und gefasst. Behält man beim Anschauen im Hinterkopf, dass alles Gesagte echt ist, entfaltet sich die besondere Atmosphäre dieser ungewöhnlichen Produktion.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den sechs Menschen aus Selbsthilfegruppen, die wir interviewen durften! Sie haben sich die Zeit für ein einstündiges Interview mit uns genommen, sich bereit erklärt, sich unseren Fragen zu stellen, und dabei auch über sehr private Dinge gesprochen. Natürlich konnten wir nur einen kleinen Teil der aufgezeichneten Gespräche verwenden, da wir die jeweiligen Filme nicht zu lang machen wollten. Doch auch in wenigen Minuten transportieren sie, worum es in Selbsthilfegruppen geht.

Falls Sie mehr über den Dreh wissen möchten: Im Rahmen der Premiere der Filme bei der Eröffnungsshow der Selbsthilfewoche kam auch der Produzent und zwei Schauspieler*innen zu Wort. Auf selbsthilfewoche-stuttgart.de/auftakt finden Sie einen Mitschnitt von dieser Veranstaltung und können zumindest zwei der sechs Darsteller*innen näher kennen lernen.

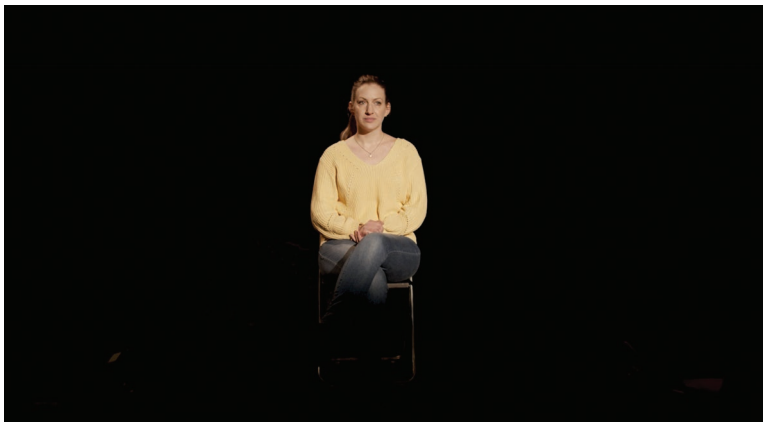
Die verborgenen Protagonist*innen der Serie, sechs reale Menschen aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen, bleiben natürlich weiterhin anonym. Ihre persönlichen Einblicke aber werden viele Menschen berühren und ihnen vielleicht Mut machen, auch ihr Thema gemeinsam mit anderen anzugehen.

Die Filme finden Sie auf dem Youtube-Kanal von KISS Stuttgart und auf www.selbsthilfewoche-stuttgart.de/sprichtfuermich

Projektleitung & Interviews:
Hilde Rutsch (KISS Stuttgart)

Idee & Schnittkonzept:
Jan Siegert (KISS Stuttgart)

AGUS – Angehörige um Suizid, Darstellerin: Claudia Mahon



Menschen mit Depressionen, Darstellerin: Dorothea Förster

Anonyme Messies, Darstellerin: Susanne Heydenreich

OVAR – Eierstockkrebs, Darstellerin: Karin Graf

NA – Narcotics Anonymous, Darsteller: Robert Velemir

Eltern und Angehörige von Drogenabhängigen und -gefährdeten, Darsteller: Guido Kunkel

Realisierung:
kunststoff DIE FILMAGENTUR
Konzept: Hannes Staudt
Regisseur: Michele Gentile
Kamera: Hannes Staudt
Ton: Luis Greschner
Aufnahmeleitung: Katja Rieger
Visagistin: Viktoria Hof
Schnitt: Florian Kolb

selbsthilfewoche-stuttgart.de/sprichtfuermich

Youtube-Kanal KISS Stuttgart

KISS-App bereit zum Ausprobieren

Meeting Me – App für virtuelle Selbsthilfegruppentreffen

Vor Treffbeginn ungezwungen miteinander plaudern und Infos an den Tafeln lesen

Als Corona uns gezwungen hatte, miteinander neue, digitale Wege des Austauschs zu erschließen, lernten viele von uns, sich mit Video- oder Telefonkonferenzen zu behelfen. Das klappte mal mehr und mal weniger gut, besonders wenn eine höhere Teilnehmerzahl die Durchführung der Treffen erschwerte. Zudem war manchen bei Videokonferenzen der Einblick ins eigene oder fremde Zuhause zu privat, anderen fehlte bei Telefonkonferenzen die Übersicht. So entstand bei uns in der Selbsthilfekontaktstelle die Idee, eigene Wege zu gehen und etwas ganz Neues auszuprobieren. Wir begannen, eine App zu entwerfen, die speziell auf Selbsthilfegruppen zugeschnitten ist und den Ablauf realer Gruppentreffen mit all seinen Besonderheiten virtuell darstellt.

Gemeinsam mit dem Softwarestudio Chasing Carrots haben wir nun eine App entwickelt, mit der Selbsthilfegruppen jederzeit und überall virtuelle Treffen durchführen können. Die App heißt „Meeting Me“ und wird Anfang 2022 auf PC sowie Android- und Apple-Smartphones veröffentlicht und steht ab sofort als Testversion zur Verfügung. Meetings sind plattformübergreifend möglich, das heißt ein Teilnehmender eines Meetings kann vom Laptop aus dabei sein und ein anderer über das Smartphone.

So funktioniert ein Treffen mit Meeting Me

Kommuniziert wird über Sprachchat per Mikrofon. Die Sprachqualität ist hervorragend, Echos und Rückkopplungen werden automatisch herausgefiltert. Das Besondere dabei ist: statt durch Videoübertragung werden die Teilnehmenden in gezeichneter Form dargestellt und können neben der Sprache auch mit animierten Gesten miteinander kommunizieren und im Raum umhergehen, in dem es auch noch weitere Interaktionsmöglichkeiten gibt. Somit können auch Menschen ohne Kamera an den Meetings teilnehmen und benötigen lediglich ein Mikrofon oder Headset.

Wer für seine Gruppe ein Meeting erstellt, kann Termin, Ablauf und Dauer der Treffen einstellen, sowie festlegen, was auf der Tafel steht, die im Gruppenraum zu sehen ist, Gruppenregeln eingeben und sogar Bilder hochladen, die dann an der virtuellen Wand hängen. Abschließend wird ein Code generiert, den man nur noch an die anderen Mitglieder verschicken muss.

Bis zu 15 Personen können an den Meetings teilnehmen. Man kann am vereinbarten Termin den Gruppenraum schon vorab betreten, um sich mit den anderen, die auch schon früher gekommen sind, noch ein wenig zu unterhalten, bevor das offizielle Gruppentreffen beginnt. Dabei ist es

Beim Treffen einander zuhören und mit Gesten auf Gesagtes reagieren

auch möglich, an einem Aushangbrett aktuelle Infos aus der Selbsthilfekontaktstelle zu lesen. Ganz so wie bei einem echten Meeting in der KISS.

Für wen ist Meeting Me gedacht?

Gedacht ist die App für Gruppen, die ihre Treffen durch ein virtuelles Austauschformat ergänzen möchten. Dies kann z. B. sein, um

- ein zusätzliches Online-Meeting neben den physischen Treffen zu haben, das jederzeit spontan eingerichtet werden oder regelmäßig angesetzt werden kann.
- gemeinsam eine Veranstaltung vorzubereiten.
- ein Arbeitsmeeting durchzuführen.
- kurzfristig etwas in Kleingruppen zu besprechen.

Meeting Me kann natürlich auch dazu dienen, temporär die Präsenztreffen zu ersetzen, wenn dies coronabedingt erforderlich sein sollte. Ebenso ist es eine Option für Gruppen, die sich nur online treffen wollen. Die App steht ab sofort als kostenfreie Testversion zur Verfügung. Mit dieser Version können Sie bereits Gruppentreffen durchführen und die meisten Funktionen nutzen. Probieren Sie es aus. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Sie dabei eine Menge Spaß haben werden, denn Meeting Me fühlt sich anders an als die gängigen Meeting-Tools wie Zoom, Teams oder Jitsi – es ist eine ganz eigene Erfahrung.

Erstellen Sie Ihren Avatar mit dem Character-Editor

Alle, die Meeting Me testen möchten – ob mit der Gruppe, dem Verein oder dem Freundes- und Bekanntenkreis – können das jetzt auf dieser Seite tun: **www.kiss-stuttgart.de/meeting-me**

Danke an die AOK Baden-Württemberg für die finanzielle Unterstützung!

Die Entwickler

Meeting Me kopiert keine bereits bestehenden Konferenz-Tools, sondern verfolgt ein eigenständiges Konzept. Nach einer Idee von Jan Siegert (ÖA KISS Stuttgart) entstand zunächst eine Planungsvorlage am Reißbrett, das anschließend vom pädagogischen Team der Selbsthilfekontaktstelle und mit dem Input aus realen Gruppentreffen soweit optimiert wurde, bis es den Anforderungen von Selbsthilfegruppen entsprach. Schnell wurde klar: bei dieser Komplexität der Anforderungen wird für die Realisierung ein erfahrenes Expertenteam aus Programmierer*innen und Designer*innen benötigt. Dies fand sich mit dem Studio Chasing Carrots, die schließlich parallel auch die virtuelle Messe der Selbsthilfewoche entwickelten, denn die in Meeting Me eingesetzte Technologie konnte für die Selbsthilfewoche adaptiert werden und erst dieser Synergie-Effekt machte beide Projekte überhaupt erst möglich.
Chasing Carrots ist ein unabhängiges Entwicklungsstudio mit Sitz in Stuttgart. Hier entstehen normalerweise Videospiele, die alles andere als simpel sind, aber einem einfachen Rezept folgen: ein eigenständiges, zugängliches Erscheinungsbild wird mit komplexen Spielmechaniken verbunden. Das Studio wurde 2011 von Games-Entwickler Dominik Schneider und Animator Patrick Wachowiak gegründet. Das inzwischen achtköpfige, multidisziplinäre Team bei Chasing Carrots besteht aus leidenschaftlichen Spezialisten mit unterschiedlichen Hintergründen. Vom Gamedesign, über Grafik bis hin zu Entwicklung und Audio entsteht hier beinahe alles inhouse. Das breite Portfolio umfasst Spiele wie Arcade Racing-Shooter, komplexe Wirtschafts- und Handels-Simulationen sowie anspruchsvolle Auftragsarbeiten wie die virtuelle Selbsthilfewoche und Meeting Me.

Verbesserung der Barrierefreiheit in der KISS

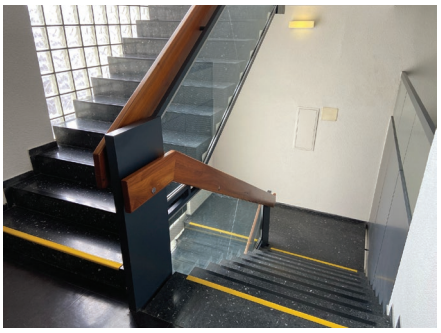
Bessere Akustik und mehr Sicherheit beim Treppensteigen

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. Auch bei den inzwischen häufig nachgefragten Hybridtreffen, bei denen zum physischen Treffen in unseren Räumen auch Gruppenmitglieder von zuhause über eine Videokonferenz zugeschaltet sind, macht sich die bessere Akustik sehr positiv bemerkbar.

Schallabsorber-Deckenplatten

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.

Tragbare Induktionsanlage



Treppenmarkierungen

Neben den Deckenplatten wurden zudem im Rahmen des Förderprogramms im Treppenhaus Markierungen der Treppenstufen und der Eingangstüre angebracht sowie eine neue Induktionsanlage für hörgeschädigte Menschen angeschafft. Wir bedanken uns bei der Stadt Stuttgart für diese Unterstützung.

0711bonuschallenge – Spenden für den guten Zweck

Caro und Lisa starteten die 0711bonus-challenge

Anfang des Jahres haben Caro und Lisa, zwei junge Stuttgarterinnen, während eines Corona-Spaziergangs über die damalige Situation und die durch Corona entstandenen Nöte gesprochen. Gemeinsam teilten Sie das frustrierende Gefühl, dass sie nichts zur Veränderung beitragen können und wollten es jedoch nicht dabei belassen. Caro, die in einem Industrieunternehmen in der Region arbeitet, hatte für sich entschieden, dass Sie ihren Corona-Bonus spendet.

Da viele Mitarbeitende aus dem Wirtschaftssektor Anfang dies Jahres Bonus- bzw. Prämienzahlungen erhalten, entstand die Idee, dass sie diese ansprechen und bitten ein Teil des Geldes an Initiativen aus der Zivilgesellschaft zu spenden, die sich für ein lebenswertes und lebendiges Stuttgart einsetzen.

Sie erstellten eine Homepage und sprachen neben den Mitarbeitenden auch Unternehmen aus der Region an. Vorab hatten Sie eine Vorauswahl von Initiativen getroffen, die mit der Prämie unterstützt werden können. Und die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart war eine davon. Insgesamt wurden über 26.000,00 Euro gespendet und wir als KISS haben ca. 3.000,00 Euro erhalten. Vielen Dank an alle Spender*innen, die uns im Rahmen unterstützt haben und ein herzliches Dankeschön an Caro und Lisa für ihr Engagement.

Nachruf auf Gerd Studer

Die Selbsthilfearbeit war ihm eine Herzensangelegenheit

Nach einem langen Kampf gegen seine Krankheit ist am 5. Juli 2021 Gerd Studer, der Leiter der SHG Prostatakrebs Stuttgart, verstorben. Seit 2007 leitete er die Selbsthilfegruppe und diese Aufgabe war sein Lebenswerk und sein Lebensinhalt. Seine im letzten Jahr verstorbene Frau war auch fest in der SHG verwurzelt und war ihrem Mann in allen Belangen eine große Stütze. Durch seine guten Kontakte zu Ärzt*innen und Referent*innen organisierte er viele interessante Vorträge für die Gruppe. Und bis zum Schluss hat er sich unermüdlich für die Gruppe eingesetzt, selbst im Krankenhaus hat er noch Telefonsprechstunden abgehalten und Patienten beraten.

Aktiv beteiligte er sich auch z. B. im Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe als Vorstandsmitglied, im Krebsverband BW und in diversen Arbeitskreisen des Bundesverbands Prostatakrebs, sowie bei KISS Stuttgart als Vertreter seiner SHG. Aufgrund seiner Erfahrung war er als Ansprechpartner gefragt, unterstütze viele Selbsthilfegruppen Prostatakrebs beim Aufbau und stand diesen auch beratend zur Seite. Für die Sorgen und Nöte, nicht nur für die von Prostatakrebs betroffenen Männer, sondern auch für deren Angehörige, hatte er immer ein offenes Ohr. Ihre Belange zu vertreten, sich für sie einzusetzen, war für ihn eine Herzensangelegenheit.
Seine weitere große Leidenschaft war

das Radfahren und er war auch ein Genießer. Er liebte gutes Essen, beste Württemberger Rotweine und war gerne in Gesellschaft. Dabei vergaß er seine Erkrankung und es war immer sehr kurzweilig und fröhlich mit ihm. Gerd Studer war ein bekannter Akteur zum Thema Selbsthilfe in Stuttgart und er hinterlässt, nicht nur in der Gruppe, eine große Lücke.

Impfaktion in der KISS Stuttgart

Anfang Juli erhielten wir eine Anfrage vom Mobilen Impfteam des Robert-Bosch-Krankenhauses, dass sie Sonderimpfaktionen in Stuttgart planen und ob wir Ideen hätten, wo solch eine Impfung stattfinden könnte. Zur damaligen Zeit war es immer noch nicht einfach, Impftermine zu bekommen, und spontan haben wir uns entschieden, eine Impfaktion in der KISS anzubieten, damit viele Menschen möglichst niedrigschwellig ein Angebot erhalten.

Wir haben die Aktion beworben, koordiniert und auch die Nachbeobachtung nach der Impfung übernommen. Um die Impfaktion bekannt zu machen, wurden alle Stuttgarter Selbsthilfegruppen/-initiativen angeschrieben, sowie in unseren sozialen Medien dafür geworben. Die Koordination dieser Veranstaltung hat mehr Zeit benötigt als gedacht, denn es gab immer wieder Fragen zum Thema Impfen, Terminwunschveränderungen etc. Doch es hat sich gelohnt, denn an den beiden Terminen haben ca. 90 Menschen eine Erst- und/oder Zweitimpfung erhalten. Viele Teilnehmende haben sich für die Aktion bedankt und wir waren überrascht, über welche Kanäle die Menschen von diesem Angebot erfahren haben, denn einige kannten die Selbsthilfekontaktstelle zuvor noch gar nicht.

Das Mobile Impfteam des Robert-Bosch-Krankenhauses zu Gast bei KISS

KISS am Kino

Ende Mai haben wir auf einer ungewöhnlichen Werbefläche auf KISS Stuttgart und die Gruppen aufmerksam gemacht. Auf dem sogenannten Billboard des Delphi-Kinos, dessen Kinobetrieb zu jener Zeit noch coronabedingt ausgesetzt war, platzierten wir statt eines Filmtitels die Botschaft: „Komm, lass uns das zusammen durchstehen!“

Kurz berichtet

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

Plaudertelefon der Bürgerstiftung als Kontaktmöglichkeit für Senioren

Ein neues Angebot der Bürgerstiftung ist das Plaudertelefon. Dort telefonieren Ehrenamtliche mit Senior*innen. Entstanden ist das Angebot während der Corona-Pandemie, als persönliche Treffen schwer oder gar nicht möglich waren. Besonders ältere Menschen trafen diese Einschränkungen, vor allem wenn sowieso wenige Kontakte bestehen. Mit dem Plaudertelefon wird diesem Umstand etwas entgegengesetzt. Bereits weit über 100 Menschen haben es schon in Anspruch genommen und freuen sich über die Gespräche sehr, die den Alltag beleben. Das Plaudertelefon hat sich so bewährt, dass es auch nach der Zeit der Kontakteinschränkungen weiterhin existiert. Unter 0711 20300 999 kann man das Plaudertelefon erreichen. Wer sich selbst engagieren möchte um mit den Menschen zu telefonieren, kann sich an die Bürgerstiftung wenden. Weitere Infos auf www.plaudertelefon-stuttgart.de/

Organisationsbefragung zu den Folgen der Pandemie für Zivilgesellschaft

Das Maecenata Institut für Philanthropie und Zivilgesellschaft hat mit einer Befragung von Organisationen die Auswirkungen der Pandemie auf die Zivilgesellschaft untersucht. Jede zweite Organisation ist stark betroffen, Schwierigkeiten gibt es insbesondere in den Bereichen Selbsthilfe und Gemeinschaftsbildung. Zu den wichtigsten Auswirkungen zählen fehlende Planungssicherheit, limitierter Handlungsspielraum, erschwerter Kontakt zu bürgerschaftlich Engagierten und ein nachlassendes Gemeinschaftsgefühl. Der Arbeitsumfang sei tendenziell gestiegen. Auch musste jede zweite zivilgesellschaftliche Organisation Projekte abbrechen oder verschieben. Die verstärkte Digitalisierung bedeutet ebenso neue Herausforderungen. Weitere Infos auf www.maecenata.eu/2021/04/29/zivilgesellschaft-in-und-nach-der-pandemie/

NAKOS veröffentlicht Handreichung für digitale Treffen von Selbsthilfegruppen

Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen sind mit der Pandemie alltäglich geworden, dennoch fremdeln viele noch mit diesem neuen Alltag. Die neue NAKOS-Handreichung zu „Digitalen Treffen von Selbsthilfegruppen“ unterstützt alle Gruppen, die digitale Treffen ausprobieren möchten. Der erste Teil informiert über technische Voraussetzungen und Datenschutz. Der zweite Teil befasst sich damit, wie digitale Gruppentreffen gelingen: Vertraulichkeit, Moderation und Gesprächsregeln. Der dritte Teil beschreibt Unterstützungsmöglichkeiten, die Gruppen von örtlichen Selbsthilfekontaktstellen erhalten können. Als Download unter www.nakos.de/publikationen/key@8184

Erste Patientenleitlinie zu Long Covid und Post Covid veröffentlicht

Die erste Patientenleitlinie zur Behandlung von Long Covid und Post Covid wurde veröffentlicht. Der Leitfaden beschreibt häufige Symptome und erklärt, wie Betroffene sich verhalten können. Entwickelt wurde die Leitlinie von 16 medizinischen Fachgesellschaften gemeinsam mit Selbsthilfegruppen und Patient*innen, berichtet Aerzteblatt.de. Der Leitfaden unterscheidet Long Covid und Post Covid: Long Covid beschreibt Symptome, die auch mehr als vier Wochen nach einer akuten Covid-19-Infektion anhalten. Post Covid beschreibt das Krankheitsbild mehr als zwölf Wochen nach der Infektion. Die Patienteninformation beruht auf der Behandlungsleitlinie für Ärzt*innen. Mehr Infos unter www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8201

Beratung, Treffpunkt und Anlaufstelle

BerTA – neue Beratungsstelle für Regenbogenfamilien

Wer sind wir?

BerTA steht für Beratung, Treffpunkt und Anlaufstelle für Regenbogenfamilien. Wir sind ein Ort für alle homo- und bisexuellen, trans*, inter* und queeren (werdenden) Eltern. Unsere Räume befinden sich in der Lange Straße 18 – wenige Minuten vom Rotebühlplatz entfernt.

BerTA ist eine junge Beratungsstelle, die Ende 2020 ihre Arbeit aufgenommen hat. Wir beraten Regenbogenfamilien und solche, die es werden wollen. Wir informieren und schulen Multiplikator*innen und Fachkräfte, wie zum Beispiel Lehrer*innen oder Erzieher*innen. Bei uns können sich (werdende) Familien treffen und vernetzen.

Regenbogenfamilien sind mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Sie leben nicht anders als andere Familien, doch es fehlt die öffentliche Sichtbarkeit. Bei Familienangeboten finden sich Bilder von „klassischen“ Familienformen – ein Mann, eine Frau und Kinder. Es gibt Geburtsvorbereitungskurse, zu denen Frauen gerne „ihren Partner“ mitbringen können. Selbstverständlich wird davon ausgegangen, dass zu einem Mann mit Kind eine Frau gehört.

Dies führt zu Unsicherheiten: Werden wir als Regenbogenfamilie akzeptiert? Wie werden die anderen Eltern schauen, wenn ich als Vater mit meinem Mann und meinem Kind zur Krabbelgruppe komme? Werden Berater*innen meine Schwierigkeiten mit meiner Tochter darauf schieben, dass es „keinen Mann“ im Haus gibt?

Wir sind ein Safe Space für Regenbogenfamilien, an dem sich nicht erklärt werden muss, da wir um die vielfältigen Aspekte von verschiedenen Familienformen wissen.

Neben individuellen Anliegen setzt BerTA sich auch auf einer gesellschaftlichen Ebene für Regenbogenfamilien und die LSBTTIQ Community ein. BerTA trägt dazu bei, dass Familienvielfalt in Stuttgart sichtbarer wird.

Trägerin ist der LSVD Baden-Württemberg. Seit der Gründung im Jahr 1990 vertritt der LSVD Baden – Württemberg als zweitgrößter Landesverband die Interessen von LSBTTIQ. Schwerpunkte sind schon seit Jahren die Rechte und Belange von Regenbogenfamilien. Für mehr Informationen: https://ba-wue.lsvd.de/.

BerTA wird von der Landeshauptstadt Stuttgart gefördert.

Unsere Zielgruppen auf einen Blick:

- Regenbogenfamilien und solche, die es werden wollen
- Kinder und Jugendliche aus Regenbogenfamilien
- Angehörige wie zum Beispiel Großeltern
- Fachkräfte
- Multiplikator*innen

Beratung:

Mögliche Beratungsthemen können sein:

- Kinderwunsch und Familienplanung
- Stiefkindadoption
- Umgang mit Herausforderungen für Eltern und Kinder
- Paar- und Beziehungsfragen
- Gruppenangebote und Vernetzungsmöglichkeiten

Wir beraten je nach Familienkonstellation alleine, zu zweit oder mit mehreren Personen. Termine nach Vereinbarung.

Unsere Gruppenangebote:

- Kinderwunschgruppe
- Familiencafé
- Rainbow Teens (Jugendgruppe)
- Geburtsvorbereitungskurs
- Krabbelgruppe
- Spielgruppe

Welche Gruppen aktuell angeboten werden, sehen Sie auf unserer Website.

Anlaufstelle:

Wir bieten:

- Informationsmaterial und Literaturempfehlungen
- Fortbildung und Elternabende
- Fachberatung

Neue Regenbogenfamilien sind bei uns herzlich willkommen. Auch über Anregungen, Ideen und Wünsche von Familien freuen wir uns sehr.

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob wir der passende Ort für Sie sind, melden Sie sich gern bei uns und wir klären Ihre Fragen oder Unsicherheiten im Gespräch.

Infos und Kontakt

BerTA
Lange Straße 18, 70174 Stuttgart
0711 95357521
Bürozeiten:
10:30 – 12:30, 14:00 – 16:00 Uhr
info@regenbogenfamilien-stuttgart.de
www.regenbogenfamilien-stuttgart.de
Instagram: berta_stuttgart

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

Gesprächskreis Sternenkinder / Eltern-Kind-Treff MüZe e. V.

Euer Baby ist in der Schwangerschaft, während der Geburt, oder in seinem ersten Lebensjahr verstorben? Nichts ist mehr normal seit diesem Tag, das Leben scheint aus der Bahn geworfen? Ihr fühlt euch alleine mit all dem Schmerz und der Traurigkeit?
So geht es leider vielen Sternenkind-Eltern. Doch wir sind nicht alleine.
In unserem Gesprächskreis findet ihr einen Ort, an dem ihr euch und eure Gefühle nicht erklären müsst, an dem ihr eure viel zu kurzen Erinnerungen an euer Kind teilen dürft, und an dem euer Baby einen Platz findet. So könnt ihr im Austausch mit anderen Betroffenen hoffentlich ein kleines bisschen Trost in dieser schweren Zeit finden und Schritt für Schritt neuen Mut fassen.
Eingeladen sind alle Mütter und Väter, die ihr Baby zu den Sternen ziehen lassen mussten - egal wie früh oder spät dies in der Schwangerschaft passiert ist, egal ob es still zur Welt kam oder noch ein paar Tage zu leben hatte, und auch egal, wie lange der Abschied von eurem Sternenkind bereits zurückliegt!

Wir unterstützen uns gegenseitig auf unserem je ganz individuellen Weg durch die Trauer, helfen uns jedem in seinem Tempo wieder ins seelische Gleichgewicht zu finden und so mit der Zeit eine Perspektive für die veränderte Zukunft mit unseren Sternenkindern im Herzen und in der Erinnerung zu entwickeln.

Kontakt und mehr Infos unter www.eltern-kind-treff.de, Tel. 0711 7354782, E-Mail info@eltern-kind-treff.de.

Gesprächskreis belastende Geburt / Eltern-Kind-Treff MüZe e. V.

Schwangerschaft - Geburt - das Kind ist da! Glück pur! Wirklich? Immer? Leider nein!

Außer Frage ist die Geburt eines Kindes ein einschneidendes Erlebnis für die Eltern. Die meisten Paare wünschen sich eine natürliche und selbstbestimmte Geburt. Vielfältige Angebote während der Schwangerschaft vermitteln werdenden Eltern das Gefühl, dass das Geburtserlebnis planbar sei. Manchmal machen jedoch die Gegebenheiten während der Geburt Entscheidungen notwendig, die den Eltern das Gefühl geben, der Situation hilflos ausgeliefert zu sein und keinerlei Handlungsspielräume mehr zu haben.

So unterschiedlich die Situationen sind, haben sie doch Gefühle von absoluter Machtlosigkeit, von intensiver Angst und möglicherweise einer Bedrohung des Lebens von Mutter und/oder Kind gemein. Auch wenn die Schwangerschaft bereits vor der ersehnten 37+0 endet, sind Eltern vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Und obwohl im Endeffekt alles „gut gegangen“ ist, fühlen sich viele Frauen um das Geburtserlebnis gebracht, woraus Schwierigkeiten beim Aufbau einer Beziehung zum eigenen Kind folgen können. Da solche Gefühle gesellschaftlich nicht erwünscht sind, können sie große Schamgefühle bei den Betroffenen auslösen. Viele fühlen sich unverstanden und allein gelassen. Doch niemand ist allein! In unserem Gesprächskreis „Belastende Geburt“ haben genau solche Erlebnisse und Erfahrungen ihren Platz. Niemand muss sich für seine Gefühle rechtfertigen. Wir unterstützen uns gegenseitig auf unserem Weg, die Erfahrung einer belastenden Geburt zu verarbeiten und schrittweise in unser Leben zu integrieren.

Kontakt und mehr Infos unter www.eltern-kind-treff.de, Tel. 0711 7354782, E-Mail info@eltern-kind-treff.de.

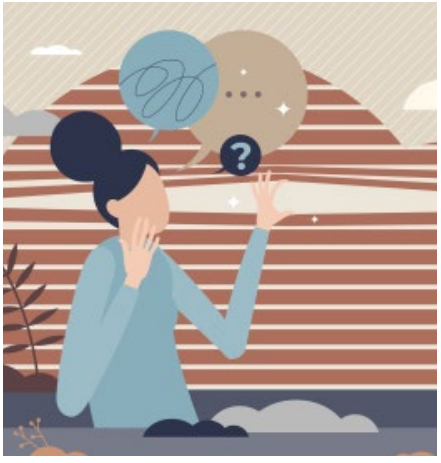
Kontaktabbruch zur Familie II

„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.“ Anonym

Online-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Agoraphobie

„Hast oder hattest Du auch Angst das Haus zu verlassen, Kaufhäuser oder Geschäfte zu betreten, oder allein Auto zu fahren? Für dich ist der Begriff Agoraphobie kein Fremdwort? Möchtest Du dich gerne zu dem Thema mit Menschen austauschen, die die gleichen Erfahrungen machen oder gemacht haben? Mit Unterstützung der KISS Stuttgart wird eine neue Gruppe gegründet, in der sich Menschen treffen, die Ähnliches erleben und sich deswegen unterstützen können. Wir werden uns über unsere Erfahrungen austauschen, lernen somit andere Sichtweisen kennen und teilen Gemeinsamkeiten. Die Treffen sollen wöchentlich per Videokonferenz stattfinden und sind kostenfrei. Bei Fragen und/oder Interesse kannst Du dich bei mir melden.“ (Katharina)



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.“ (Isabel)

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

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

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)

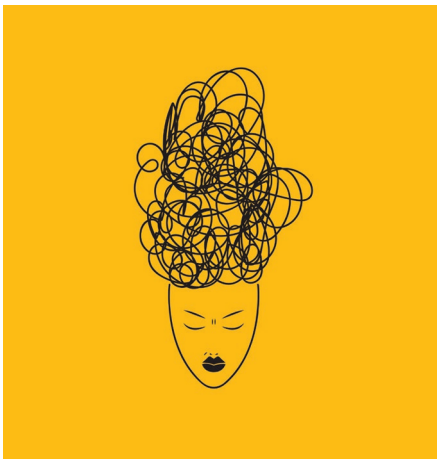
Eltern und Angehörige von Coronaleugner*innen/Querdenkern

„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 über-

fordert. 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 aussetzten 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)

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. Bei den ersten Treffen unterstützt ein*e ehrenamtliche*r In-Gang-Setzer*in dabei, eine eigene Arbeitsweise und Struktur für Ihre Gruppe zu finden.



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“ (Anonymous)

SMSS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart

„Mediensucht ist ein Sammelbegriff für Onlinesucht, Videospielsucht und Social-Media-Sucht.

Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für Mediensucht gründen, um Betroffenen in Stuttgart und Umgebung einen Raum für Fragen, gegenseitige Hilfe und Begleitung zu bieten. Alles ohne Therapeuten oder Verpflichtungen und selbstverständlich unter Verschwiegenheit. Ich bin selbst Betroffener und weiß, wie wichtig der Austausch in der Gruppe ist.

Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht aufhören kannst Videospiele, Onlineinhalte oder soziale Medien zu „suchten“, und Du darüber mit Gleichgesinnten reden möchtest, dann melde dich bei mir unter sms-stuttgart@t-online.de.“ (Hendrik)

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

Tipps zur Gruppenarbeit

Feedback

Feedback geben:

- Geben Sie dann Rückmeldung, wenn es vom anderen auch gewünscht ist.
- Sprechen Sie akustisch und sprachlich verständlich.
- Verzichten Sie auf Deutungen und Bewertungen, auch wenn es schwerfällt.
  Teilen Sie Ihre Wahrnehmungen als Wahrnehmung, Ihre Vermutungen als Vermutung und Ihre Gefühle als Gefühle mit.
- Ihre Rückmeldung ist Ihr subjektiver Eindruck, keine Analyse.
- Formulieren Sie kurz, klar und eindeutig. Eine Rückmeldung kann sich nur auf ein begrenztes konkretes Verhalten beziehen.
- Geben Sie es so zeitnah wie möglich.
- Sprechen Sie in Ich-Form, denn es handelt sich um Ihre eigene, subjektive Wahrnehmung
- Wertschätzen Sie die andere Person und drücken Sie vor allem auch positive Wahrnehmungen aus.

Feedback annehmen:

- Nehmen Sie nur an, wenn Sie sich gerade dazu in der Lage fühlen und aufmerksam zuhören können.
- Entscheiden Sie selbst, ob und wann Sie von wem ein Feedback haben möchten.
- Zunächst erst einmal ruhig zuhören und nicht sofort reagieren oder kontern.
- Fühlen Sie sich nicht gezwungen, etwas begründen, rechtfertigen oder verteidigen zu müssen. Sie sind nicht auf der Welt, um anderen zu entsprechen.
- Unterscheiden Sie zwischen dem Teil des Feedbacks, der etwas über Ihre Wirkung aussagt und dem Teil, der etwas über die Befindlichkeit des „Feedbackgebenden“ aussagt.
- Nehmen Sie sich Zeit, um das Gehörte in Ruhe zu prüfen, um dann zu entscheiden, was Sie annehmen oder ändern wollen.
- Sagen Sie dem „Feedbackgebenden“, was es in Ihnen auslöst.

Noch ein Newsletter?!

Zugegeben: Newsletter nerven, wenn zu viele davon den Posteingang überschwemmen. Am besten nutzen Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Link zum Abmelden, um diejenigen regelmäßigen Infomails loszuwerden, die Sie sowieso nie lesen.

Falls Sie sich aber dafür interessieren, welche neuen Selbsthilfegruppen in Stuttgart gegründet werden und über kostenfreie Veranstaltungen von und für Gruppen Bescheid wissen wollen, können Sie gern in Erwägung ziehen, den Newsletter von KISS Stuttgart zu abonnieren. Der kommt nur alle zwei Monate und hat eine große Zahl treuer Leser*innen.

Hier geht‘s lang:
www.kiss-stuttgart.de/newsletter

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen/-initiativen

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.

Termin: *Dienstag, 18.01.2022, 18:30 - 20:30 Uhr*
Ort: *AWO Begegnungsstätte, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart*
Referentinnen: *Hilde Rutsch, Dipl. Sozialarbeiterin, KISS Stuttgart Stephanie Blumenstock, Sozialpädagogin, M.A., AOK Stuttgart-Böblingen*
Anmeldung: *bis 12.01.2022 bei KISS Stuttgart*

Achtsamkeit und die Qualitäten des Selbstmitgefühls

Achtsamkeit (basierend auf MBSR nach Jon Kabat-Zinn): Das sind ganz praktische 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, Systemische Therapeutin, Coach, Heilpraktikerin, MBSR-/MBCT, Lehrerin*
Anmeldung: *bis 04.02.2022 bei KISS Stuttgart*

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

Termin: *Donnerstag, 17.03.2022, 18:00 – 20:30 Uhr*
Ort: *KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart*
Leitung: *Beate Voigt, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA), KISS Stuttgart*
Anmeldung: *bis 04.03.2022 bei KISS Stuttgart*

Innere Stärke durch gute Selbstführung

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, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Personal Coach, Heilpraktikern (Psychotherapie), langjährige Erfahrung in Leitungs- und Managementfunktionen sowie in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching*
Anmeldung: *bis 27.03.2022 bei KISS Stuttgart*

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 Vereins-Funktionen 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 freier Unternehmer & Vereinsberater, Trainer und Coach*
Anmeldung: *bis 21.04.2022 bei KISS Stuttgart*

Infoveranstaltungen für Fachleute

Selbsthilfegruppen –welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltung für Fachkräfte 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, Sozialarbeiterin B.A., KISS Stuttgart*
Anmeldung *bis 25.03.2022 bei KISS Stuttgart*

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-Veranstaltung		Vorname der Schausp. Day	vom Essen Übriggebliebenes		abgemessene Menge von etwas		Experte	chem. Z.: Radon	Speisefisch (Mz.)	langer Stab	Kinostück		chem. Z.: Natrium	KISS-Gremium		Wiener Schauspielerin (Elfriede)		indian. Stammeszeichen
Abk.: Edition			Aufschieberitis							17								
unbefestigt					Ältestenrat						nicht leise		11			bewandert, erfahren		Gutschriften
chem. Z.: Brom		2	Westeuropäerin					langsam, bewegungsbehindert					veralt.: Ameise		Abk.: Februar			
waagerechtes Bauglied					aufhören				1		spaßig, drollig	Bewohner der Arktis						
Abk.: Turbinenschiff			besitzanzeigendes Fürwort					schweiz.: Bergweide	elastisches Material						Kuchengewürz		Musik: leise	
süddt.: prickeln		Urgrund des Seins (chin. Philos.)	Wirrwarr, Durcheinander		alte Aristokratie		6					kleine Krebse (ital.)						
							Kfz.-Z.: Sigmaringen		Abk.: Uniform Resource Name	wagemutig, beherzt						span. Aussprachezeichen		süddt.: fein regnen
Staat in Hinterindien					süddt.: ugs.: Liebschaft				16			blassroter Farbton	Riese					8
						Zeitungsfalschmeldung		Lebenshauch		nicht mit				10				
Tür, Eingang		Ausruf des Erstaunens		Ort der Olymp. Wintersp. 1998							ital. mürbe Hefeteigstangen		Abscheu		Anerkennung			
Fragewort				Landeshauptstadt von BaWü		Darstellung e. Gebäudefläche	Biersorte aus Goslar im Harz		einer der kleinen Propheten	5					Wahlzettelbehältnis		Nichtfachmann	
Abk.: Operationscode			Gattung der Sauergräser			9			gekochter Obstbrei		Situation							
					ehem. OB (Manfred)							zeitnah, gegenwärtig		ein- und zweimastiges Schiff		eingeschaltet	15	
Mineral, Schmuckstein	19	Ansprechen auf einen Reiz	Brauch, Gewohnheit	7				gemütlich, angenehm		Stadt in Baden-Württemberg	4					Westtscheche		Radzubehör
Rheinzufluss					Nachrichten, Neuigkeiten (engl.)					Teil der Scheune		Räuber (Mz.)	Beruf in der Textilindustrie					
Außerirdischer in einer TV-Serie	Schubfach		Lebensende				folglich, mithin		Computerhochrechnung	14			eigensinnig, starrköpfig		engl.: Säure		Faserpflanze	
		3	griech. Vorsilbe: darauf, darüber		süddt.: Rote Rübe						Nahostbewohner							
lat.: Würfel					zwei Rheinzuflüsse				Verbindungsbolzen (fachsp.)					Vorgesetzter	18			
psychische Erkrankung							13				Essstörung		12					
engl. Bez. für: Ausgang					Saugströmung				vorher, früher					Bindewort				

© RateFUX 2021-593-002

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Mitmachen und gewinnen

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **31.03.2022** 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 **VERTRAULICHKEIT**.

Bildnachweise

WIR-Magazin 02|2021:

S. 1: Chasing Carrots / S. 2: Chasing Carrots + WITTAYA, Adobe Stock / S. 3: Good Studio, Adobe Stock / S. 4: KISS Stuttgart / S. 5: Chasing Carrots + Timo Brunke / S. 6: Chasing Carrots / S. 8: AIDS-Hilfe + Alpha1 Deutschland / S. 9: Aphasie und Schlaganfall + SHB Blasenkrebs / S. 10: AdP + ceres Stuttgart / S. 11: ILCO e.V. + Die Sputniks e.V. / S. 12: EBSW + Die GeMSen / S. 13: Eierstockkrebs Deutschland + DV Morbus Bechterew / S. 14: Leben ohne Magen + Mein Herz lacht / S. 15: motorama, Adobe Stock + Lily / S. 16: archivector, Adobe Stock + Mukoviszidose LVBW / S. 17: Niere BW + BZgA + KISS Stuttgart / S. 18: Pulmonale Hypertonie + Parkinson Vereinigung / S. 19: Victor, Adobe Stock + Rheuma-Liga BW / S. 20: PRO RETINA + Schilddrüsen-SH / S. 21: SLLM + Yuttapong, Adobe Stock / S. 22: Sarkoidose-Netzwerk / S. 23: Sklerodermie SH + Stottern & Selbsthilfe BW / S. 24: LVPEBW + FourLeafLover, Adobe Stock / S.25: Angehörige psychisch Kranker + JJ Chamon, Adobe Stock / S. 26: bigmouse108 + JJ Chamon, Adobe Stock / S. 27: JJ Chamon + brovkoserhii, Adobe Stock + Treffpunkt Süd / S. 28: Anon. Schuldner + Anon. Sexaholiker / S. 29: Anon. Alkoholiker + Blaues Kreuz BW / S. 30: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe BW + Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter/-kranker / S. 31: Kreuzbund + K.I.Z. / S. 32: SHG Lenkrad + LOVEISMORE / S. 33: Narcotics Anon. + Anon. Nikotiniker / S. 34: Overeaters Anonymous + KISS Stuttgart / S. 35: AGUS + AK Asyl / S. 36: Elterngruppe homosexueller Kinder + MüZe / S. 37: Fetz Stuttgart + motorama, Adobe Stock / S. 38: IHS + Aufarbeitung Kinderverschickungen BW / S. 39: pixelliebe + marinashevchenko, Adobe Stock / S. 40: Queerdenker / S. 41: SH Trans + Väteraufbruch / S. 42: Wildrose BW + AMOS / S. 43: ausdrucksreich + Frauenverband Courage / S. 44: Freies Radio für Stuttgart + Naturheilgesellschaft / S. 45: Spanischsprechende Frauen BW + Tauschring NordPool / S. 46: Good Studio, Adobe Stock / S. 49: Gordon Welters / S. 50: WITTAYA, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 52: Kunststoff Filmagentur / S. 53: KISS Stuttgart / S. 54-55: Chasing Carrots / S. 56: KISS Stuttgart + 0711bonuschallenge / S. 57: Privat + KISS Stuttgart / S. 58: Good Studio, Adobe Stock / S. 59: BerTA / S. 60: MüZe e. V. + Sergey Novikov + Анна Безрукова, Adobe Stock / S. 61: VectorMine + Pavlo Plakhotia + Sonja, Adobe Stock / S. 62: Orawan + jozefmicic + tomozina1, Adobe Stock / S. 63: KISS Stuttgart / S. 66: Li Ding, Adobe Stock / S. 67: Orlando Florin Rosu, Adobe Stock / S. 68: KISS Stuttgart*

WIR gratulieren

- 25 Jahre – Freies Radio für Stuttgart
- 25 Jahre – Weissenburg – Zentrum für LSBTTIQ Stuttgart
- 30 Jahre – Mädchen*gesundheitsladen
- 50 Jahre – Release Stuttgart e. V.

Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

Georg Christoph Lichtenberg

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, Fabian Brüssow, Elena Maslovskaya
Druck: Druckhaus Stil + Find
Auflage: 4.200

frEE Stuttgart
Netzwerk für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe

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 *fr*EE Stuttgart.

Neu erschienen:

Jahresprogramm 2022

Kostenfreie Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen, Interessierte und Fachleute. Jetzt zum Mitnehmen in der Tübinger Straße 15 und in vielen anderen Einrichtungen sowie unter **www.kiss-stuttgart.de/jahresprogramm2022**

18.01. Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen
Infoveranstaltung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

12.02. Achtsamkeit & Qualitäten des Selbstmitgefühls
Seminar für Selbsthilfeaktive

17.03. Tipps für die Gruppenarbeit – Entscheidungsfindung in der Gruppe
Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive

01.04. Selbsthilfegruppen – welche es gibt & was sie machen
Infoveranstaltung für Fachkräfte aus Beratungsfunktionen

12.04. Innere Stärke durch Selbstführung
Online-Seminar für Selbsthilfeaktive

07.05. Mitglieder & Engagierte gewinnen, begeistern & halten
Online-Seminar für Selbsthilfeaktive

20.05. /21.05./22.05. Help yourself
inszenierter Theaterspaziergang durch die Stuttgarter Innenstadt

25.06. Wenn einer in die Krise kommt – was können die anderen tun
Seminar für Selbsthilfeaktive

19.07. Wir machen eine Radiosendung
Seminar für Selbsthilfeaktive

15.09. Tag der offenen Tür
Infos über KISS und die Stuttgarter Selbsthilfegruppen

September – November: Vom ersten Schritt
Theater-Projekt für Selbsthilfeaktive

12.10. Patientenunterstützung & Praxis-Entlastung
Fachtag für medizinische Fachangestellte

11.11. Stage Sharing – die Kleinkunst-Mixed-Show
Kulturangebot für alle Interessierten

22.11. Atemlos durch Jahr
Online-Seminar für Selbsthilfeaktive

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117
E-Mail info@kiss-stuttgart.de

▶ **Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen finden oder gründen:**

www.kiss-stuttgart.de

Telefonische Beratung
unter der Telefonnummer 0711 6406117
Montag 18 – 20 Uhr, Dienstag 10 – 12 Uhr,
Montag, Mittwoch und Donnerstag 14 – 16 Uhr

Persönliche Beratung
Mittwoch 18 – 19 Uhr, Donnerstag 12 – 13 Uhr

Aktuelle Infos zu Selbsthilfe und Corona
www.kiss-stuttgart.de/coronavirus