

## KISS Stuttgart Newsletter 01/22

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

### Inhalt

#### Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

- SMSS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart
- Kriegs-Enkel Stuttgart
- Selbsthilfegruppe komplementäre Krebsbehandlung
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Neu in der KISS Datenbank

#### Informationen

- Corona-Update
- #sprichtfürmich – Videoserie über Selbsthilfegruppen
- Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen
- Selbsthilfewoche verpasst? Jetzt Inhalte nachschauen
- Selbsthilfgruppenjahrbuch 2021 erschienen
- Plattform „Wir-in-Stuttgart“ für ehrenamtliche Hilfeleistungen im Stadtteil

#### Termine

- Tipps für die Gruppenarbeit – Entscheidungsfindung in Gruppen
- Infoveranstaltung für Fachleute: Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen
- Online-Seminar: Innere Stärke durch gute Selbstführung
- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

## Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

### SMSS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart

„Mediensucht ist ein Sammelbegriff für Onlinesucht, Videospielesucht und Social-Media-Sucht. Die Selbsthilfegruppe für Mediensucht soll Betroffenen in Stuttgart und Umgebung einen Raum für Fragen, gegenseitige Hilfe und Begleitung bieten. Alles ohne Therapeut\*innen 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 „suchen“, und Du darüber mit Gleichgesinnten reden möchtest, dann melde dich bei mir.“ (Hendrik) Die ersten beiden Treffen finden am **Dienstag, 8. Februar** und **15. Februar 2022 von 19:45 - 21:45 Uhr** in Stuttgart-Mitte statt. Anmeldung per E-Mail unter [sms-stuttgart@t-online.de](mailto:sms-stuttgart@t-online.de) oder unter [www.facebook.com/SelbsthilfeMediensuchtStuttgart](http://www.facebook.com/SelbsthilfeMediensuchtStuttgart)

### Kriegs-Enkel Stuttgart

„Ich möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, die die generationenübergreifenden Traumata von Opfern sowie Tätern zum Thema hat. Es soll die Möglichkeit gegeben werden, für die Nachkommen von Opfern und Tätern die übertragene NS Schuld aufzuarbeiten. Trauma-Arbeit ist wichtig, weil Sie über 200 Jahre nachwirken kann. Es ist auch ein Teil für eine aktive NS-Erinnerung und Aufarbeitung.“ (V.) Die Interessiertenliste führt der Initiator, Näheres und Kontakt unter: Telefon 0175 5010574 oder per E-Mail unter [schatten.der.taeter@web.de](mailto:schatten.der.taeter@web.de)

### Selbsthilfegruppe komplementäre Krebsbehandlung

„Die geplante Gruppe richtet sich an Krebspatient\*innen, die sich über komplementäre und alternative Therapien austauschen und informieren wollen. Die Situation: eine Krebserkrankung in der Familie, Behandlung ist erforderlich. Die Fragen: Gibt es realistische Möglichkeiten außerhalb der konventionellen Therapien, wie sehen sie aus, wie gut wirken sie? Wo kann ich mich informieren? Was berichten Betroffene über ihre Erfahrungen, welche Therapie ist ggf. für mich geeignet? Wer kann mir bei der Entscheidung helfen? Wer bietet diese Therapie an, mit welchen Kosten muss ich rechnen? Muss man den Krebs eigentlich "bekämpfen"? Warum ist es so schwer, Antworten auf solche Fragen zu erhalten? Zu vielen Fragen gibt es Antworten, bei anderen wollen wir diese erarbeiten.“ (Dr. Hendrik Treugut) Kontaktaufnahme per E-Mail unter [h.treugut@t-online.de](mailto:h.treugut@t-online.de)

### Weitere Gründungsinitiativen

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

### Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Sie suchen den Austausch mit Gleichbetroffenen und konnten in Stuttgart zu Ihrem Thema keine Selbsthilfegruppe finden? KISS Stuttgart unterstützt Sie kostenfrei bei der

Gründung einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch können Sie Fragen, Erwartungen und eventuelle Bedenken besprechen und klären. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei der Bewerbung Ihrer Gründungsinitiative, z. B. beim Verfassen und Verbreiten Ihrer Texte oder durch Veröffentlichung in unseren Print- und Online-Publikationen.

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

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

Unsere telefonischen Sprechzeiten sind:

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

Mo 18:00 - 20:00 Uhr

Di 10:00 - 12:00 Uhr

## Neu in der KISS Datenbank

- Slow Food Koch Stammtisch Treffen Ostfildern
- Selbsthilfegruppe ADHS Stuttgart Eltern
- Telefonische SHG – Job trotz psychischer Erkrankung
- Telefonische SHG – Psychose verstehen
- Telefonische SHG – Nebenwirkungen von Psychopharmaka

Sie sind als Stuttgarter „Selbsthilfegruppe“ oder „selbstorganisierte Initiative“ an einer kostenfreien Registrierung in der KISS-Datenbank interessiert?

Die KISS-Datenbank ist unsere Basis für die Beratung und Information von Menschen, die Kontakt zu einer Gruppe oder Initiative suchen. Sie enthält genaue und aktuelle Informationen über die einzelnen Gruppen/Initiativen in Stuttgart. Offizielle Daten werden auch auf unserer Homepage veröffentlicht.

Welche Vorteile bietet die Registrierung:

- Förderung des Bekanntheitsgrades Ihrer Gruppe oder Initiative
- Bewerbung Ihrer Sonderveranstaltungen auf der KISS Homepage
- Sie erhalten regelmäßig Informationen über Fortbildungsangebote und Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen/selbstorganisierte Initiativen in Stuttgart.

Hier geht's zur Registrierung: [www.kiss-stuttgart.de/beratung/aufnahme-in-unsere-datenbank](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung/aufnahme-in-unsere-datenbank)

## Informationen

### Corona-Update

Wie wirkt sich die Corona-Verordnung auf die Treffen von Selbsthilfegruppen aus? Über den aktuellen Stand der Dinge sowie über alle Änderungen, die sich aus neuen Verordnungen für die Selbsthilfe ergeben, informieren wir Sie auf <https://www.kiss-stuttgart.de/coronavirus>

Geändert hat sich aktuell, dass in Innenbereichen auch während der Gruppentreffen eine FFP2-Maske oder eine vergleichbare Maske (z.B. KN95-/N95-/KF94-/KF95) getragen werden muss.

## #sprichtfürmich – Videoserie über Selbsthilfegruppen

Sechs Mitglieder aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen haben uns in ausführlichen Interviews sehr persönliche Einblicke in ihr Leben gewährt und 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 von KISS Stuttgart. Möglich macht das die Idee hinter dem Projekt: Die 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: [www.kiss-stuttgart.de/sprichtfuermich](http://www.kiss-stuttgart.de/sprichtfuermich)

## Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können für ihre Gruppenarbeit bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder nach § 20h SGB V beantragen. Der Antrag muss bis zum **31. März 2022** gestellt werden. Antragsformulare und alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Homepage ([www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-fuer-selbsthilfegruppen/foerderung-durch-die-gesetzlichen-krankenkassen/](http://www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-fuer-selbsthilfegruppen/foerderung-durch-die-gesetzlichen-krankenkassen/)). Falls Sie Fragen zum Thema „Selbsthilfe-Förderung durch die Krankenkassen“ haben oder Hilfe beim Stellen der Anträge benötigen, können Sie sich an Frau Voigt ([b.voigt@kiss-stuttgart.de](mailto:b.voigt@kiss-stuttgart.de)) wenden.

## Selbsthilfeweche verpasst? Jetzt Inhalte nachschauen

Vorträge, Talkrunden, Lesungen, Filmpremieren, Kleinkunstshows, live gestreamte Bühnenveranstaltungen – unsere digitale Selbsthilfeweche vom 14.11. – 20.11.2021 hatte einiges zu bieten. Beim virtuellen Rundgang über das imaginäre Messegelände sind Infostände von über 80 Selbsthilfegruppen zu entdecken. Schauen Sie gern auf <https://selbsthilfeweche-stuttgart.de> vorbei, denn die Seite ist bis heute online, da wir noch immer täglich zahlreiche Besucher\*innen verzeichnen.

Die meisten Veranstaltungen wurden darüber hinaus als Videomitschnitt aufgezeichnet und sind nun auf dem KISS-Youtube-Kanal zum Nachschauen verfügbar. Informieren Sie sich zum Beispiel über das vielfältige Angebot der Stuttgarter Beratungsstellen, die Arbeit der KISS oder der Jungen Selbsthilfe – gerne mal reinschauen und den Kanal abonnieren! Dort finden sich auch weitere Videos wie die Reihe #sprichtfürmich, unser Kinospot, Veranstaltungsmitschnitte oder Erklärvideos. Viel Spaß beim Entdecken! Hier geht es zum Youtube-Kanal der KISS Stuttgart:

[www.youtube.com/channel/UCjdFJtWfZOjRiG9SSqEY6vQ/videos](https://www.youtube.com/channel/UCjdFJtWfZOjRiG9SSqEY6vQ/videos)

## Selbsthilfegruppenjahrbuch 2021 erschienen

Das Selbsthilfegruppenjahrbuch 2021 von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ist erschienen. Die dort enthaltenen Beiträge widmen sich den kreativen Ansätzen von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützenden in Zeiten der

Pandemie. Basierend auf den Ergebnissen ihrer bundesweiten Befragung von Selbsthilfekontaktstellen werden die Entwicklungen und Herausforderungen der Selbsthilfeunterstützung in Zeiten der Corona-Pandemie beschrieben. Hier geht es zum Jahrbuch: [www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2021/DAGSHG-Jahrbuch-2021-Gesamtdatei.pdf](http://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2021/DAGSHG-Jahrbuch-2021-Gesamtdatei.pdf)

## Plattform „Wir-in-Stuttgart“ für ehrenamtliche Hilfeleistungen im Stadtteil

Die Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft hat eine besondere Plattform ins Leben gerufen. Auf der Homepage [www.wir-in-stuttgart.de](http://www.wir-in-stuttgart.de) sollen die im Stadtteil lebenden Generationen zusammengebracht werden. „Wir-in-Stuttgart“ ist für alle Menschen, die etwas zu geben haben und gerne teilen würden, aber bisher nicht wussten wie Sie es anfangen sollen. Ebenfalls hilft es Menschen, die Unterstützung im Alltag brauchen. Die Plattform möchte Menschen zusammenbringen, Wissen und Erfahrung austauschen und gegenseitige Unterstützung bieten. Menschen können dort ihre Erfahrung, ihre Zeit, ihr Wissen, ihre Begleitung oder einfach freundliche Worte anbieten. Mehr Informationen gibt es hier: [www.wir-in-stuttgart.de/wir](http://www.wir-in-stuttgart.de/wir)

## Termine

### Tipps für die Gruppenarbeit – Entscheidungsfindung in Gruppen

Wie soll eine gemeinsame Struktur aussehen? Welche Regeln braucht unsere Gruppe? Wie wollen wir den Ablauf unserer Treffen gestalten? Wohin soll der nächste Ausflug gehen? Immer wieder sind Selbsthilfegruppen mit solchen oder ähnlichen Entscheidungsfindungen konfrontiert. Aber wie kann so etwas aussehen und zufriedenstellend gelingen? Wir wollen uns darüber austauschen, was es braucht, um tragfähige, demokratische Entscheidungen in einer Gruppe zu treffen, ohne dabei Personen zu übergehen oder unendlich zu diskutieren und gar nicht zu entscheiden. Anhand konkreter Methoden wollen wir uns anschauen, wie Entscheidungen strukturiert getroffen werden können. Mögliche Themen: Prinzipien demokratischer Entscheidungsfindung, Umgang mit Mehrheiten und Minderheiten, Rahmenbedingungen für Entscheidungsfindung in Gruppen, Methoden wie z. B. Mehr-Punkte-Abfrage, Systemisches Konsensieren.

#### Leitung

Beate Voigt, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA), KISS Stuttgart

#### Termin

Donnerstag, 17.03.2022, 18:00 – 20:30 Uhr, KISS Stuttgart

#### Anmeldedetails

Kostenfreies Angebot für 6 – 8 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen, Anmeldung bis **04.03.2022** unter <https://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/austauschtreffen-entscheidungsfindung>, per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder 0711 6406117

## **Infoveranstaltung für Fachleute: Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen**

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

### **Leitung**

Janne Rauhut, Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart

### **Termin**

Freitag, 01.04.2022, 11:00 – 12:30 Uhr, KISS Stuttgart

### **Anmeldedetails**

Kostenfreies Angebot für 4 – 12 Mitarbeiter\*innen aus dem Bereich Beratung (Sozial- & Gesundheitsbereich sowie Betriebe und Behörden), Anmeldung bis **25.03.2022** unter <https://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/info-fachleute-selbsthilfegruppen>, per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder 0711 6406117

## **Online-Seminar: 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.

### **Leitung**

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

### **Termin**

Dienstag, 12.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

### **Anmeldedetails**

Kostenfreies Angebot für 10 – 18 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen, Anmeldung bis **27.03.2022** unter <https://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/onlineseminar-innere-staerke>, per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder 0711 6406117

## Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart

Selbsthilfe auf Sendung! Die [Redaktion der Selbsthilfegruppen](#) im Freien Radio für Stuttgart sendet jeden Monat. Wer bei der Redaktion der Selbsthilfegruppen mitmachen möchte, kann sich melden über [selbsthilfe@freies-radio.de](mailto:selbsthilfe@freies-radio.de). Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart und drum rum oder als Livestream übers Internet unter [www.freies-radio.de](http://www.freies-radio.de).

Die nächsten Sendetermine:

- **03.02.2022, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
Sabine Gärtling widmet sich in dieser Sendung dem Thema Tod und spricht mit unterschiedlichen Einrichtungen und Initiativen.
- **03.03.2022, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**  
„WIR auf Sendung“ ist eine Sendung der Redaktion für Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart, in der sich Selbsthilfegruppen und -initiativen vorstellen und verschiedene Themen rund um die Selbsthilfe in Interviews und Beiträgen bearbeitet werden.

Sendung verpasst? Dann jetzt als Podcast in gekürzter Fassung anhören unter [www.kiss-stuttgart.de/wiraufsendung](http://www.kiss-stuttgart.de/wiraufsendung)

## Aktionstage

04.02.2022 - Weltkrebstag  
 06.02.2022 - Internationaler Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung  
 08.02.2022 - Safer Internet Day  
 10.02.2022 - Tag der Kinderhospizarbeit  
 11.02.2022 - Tag des Europäischen Notrufes 112  
 11.02.2022 - Welttag der Kranken  
 13.02.2022 - Welttag des Radios  
 15.02.2022 - Internationaler Kinderkrebstag  
 20.02.2022 - Welttag der sozialen Gerechtigkeit  
 21.02.2022 - Internationaler Tag der Muttersprache  
 22.02.2022 - "Behaupte-dich-gegen-Mobbing"-Tag  
 28.02.2022 - Tag der seltenen Erkrankungen  
 01.03.2022 - Equal Care Day – Aktionstag für Wertschätzung von Fürsorgearbeit  
 03.03.2022 - Welttag des Hörens  
 03.03.2022 - Tag des Artenschutzes  
 06.03.2022 - Europäischer Tag der Logopädie  
 07.03.2022 - Tag der gesunden Ernährung  
 08.03.2022 - Internationaler Frauentag  
 10.03.2022 - Weltnierentag  
 15.03.2022 - Tag der Rückengesundheit  
 15.03.2022 - Internationaler Tag gegen Polizeibrutalität  
 16.03.2022 - Tag der Informationsfreiheit  
 18.03.2022 - Bundesweiter Aktionstag für die Freiheit der politischen Gefangenen  
 20.03.2022 - Internationaler Tag des Glücks

20.03.2022 - Welt-Mundgesundheitstag  
21.03.2022 - Internationaler Tag des Waldes  
21.03.2022 - Internationaler Tag gegen Rassismus  
21.03.2022 - Welt-Down-Syndrom-Tag  
22.03.2022 - Weltwassertag  
22.03.2022 - Tag der Kriminalitätsoffer  
24.03.2022 - Welttuberkulosestag  
24.03.2022 - Tag für die Wahrheit über Menschenrechtsverletzungen  
25.03.2022 - Internationaler Tag der Solidarität mit inhaftierten/vermissten Mitarbeitern  
26.03.2022 - Purple Day – Aufklärung über Epilepsie  
26.03.2022 - Earth Hour – weltweite Klima- und Umweltschutzaktion  
31.03.2022 - Internationaler Tag für Trans-Sichtbarkeit

---

## Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.  
Tübinger Straße 15  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117  
Fax 0711 6074561  
[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

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

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

---

## Newsletter abonnieren

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

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

[www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter](http://www.kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter)