

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Jahresbericht 2021



Inhaltsverzeichnis

Impressum

3	Vorwort
4 6 8	Einblicke in das Jahr 2021 Innovative Digitalprojekte und flexible Lösungen für die Selbsthilfe in Stuttgart #sprichtfürmich – Videoserie über Selbsthilfegruppen Selbsthilfewoche Stuttgart – Wer, wenn nicht wir
10 12	Die Selbsthilfewoche Stuttgart in Bildern Kampagnen und Publikationen
14	Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen Gründungsinitiativen 2021
15 16	Gesundheit von arbeitslosen Menschen stärken Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen
17	Das Jahr 2021 in Zahlen und Fakten Die Kartei Selbsthilfe: Begriffserklärung
18	Kontakte mit Selbsthilfegruppen – Datenaktualisierung, Beratung und Unterstützung Kontakte mit Interessierten – Information, Beratung und Vermittlung
19	Medienpräsenz Veranstaltungen für Interessierte
20	Kontakte mit Fachleuten – Information, Beratung, Kooperation Veranstaltungen für Fachleute
22 23	KISS im WWW Die Finanzen
24	Ausblick und Vorarbeit für 2022 Meeting Me - App für virtuelle Gruppentreffen Theaterprojekt "Help yourself" Aktualisierung unserer Selbsthilfe-Datenbank
25	Das Team Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Aufsichtsrat Ehrenamtliche
26	Mitarbeiter*innen stellen sich vor: Beate Voigt
27	Vernetzung Vernetzung auf lokaler Ebene Vernetzung auf überregionaler Ebene Bildnachweise

Liebe Leserinnen und Leser, schön, dass Sie sich ein Bild von unserer Arbeit machen möchten!



Wir alle gingen mit der Hoffnung ins Jahr 2021, dass wieder ein Stück "Normalität" einkehrt und Veranstaltungen und Treffen von Selbsthilfegruppen wieder in Präsenz stattfinden können. Leider war das nur zeitweise und unter Einschränkungen möglich. Viele Treffen oder Veranstaltungen blieben digital, die Menschen aus den Selbsthilfezusammenschlüssen wie auch die Mitarbeiter*innen mussten sich auf immer wieder verändernde Corona-Verordnungen einstellen, was von allen eine hohe Flexibilität erforderte.

Doch in jeder Krise steckt auch eine Chance. Die digitalen Meetings ermöglichten bestimmten Zielgruppen, z. B. Menschen mit selten Erkrankungen, Eltern mit kleinen Kindern oder Angehörigen von Pflegebedürftigen, einfacher am Austausch teilzunehmen. Damit für diese und auch für Menschen, die mit der Benutzung solcher Programme nicht so firm sind, der Zugang in Zukunft noch einfacher wird, haben wir mit der Entwicklung einer eigenen Software-Plattform für virtuelle Gruppentreffen namens "Meeting Me" begonnen, die Anfang 2022 veröffentlicht wird.

Mit unserem aufwändigen Filmprojekt #sprichtfürmich haben wir mit sechs Videos auf die Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Menschen aus Stuttgarter Gruppen haben uns über ihre Erfahrungen aus den Gruppentreffen berichtet und anschließend spielten Schauspieler*innen Ausschnitte davon vor der Kamera nach (S. 6).

Highlight des letzten Jahres war die erste Stuttgarter Selbsthilfewoche, die vom 14.11. bis 20.11. als digitale Messe mit 40 kostenfreien Online-Veranstaltungen für Interessierte, Fachleuten und Selbsthilfeaktive stattfand. Per Mausklick konnte man sich auf der Internetseite auf einen virtuellen Rundgang begeben um u. a. die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu erkunden (S. 8).

Auch sonst war noch einiges los in diesem Jahr: Mit einer Plakat- und Postkartenkampagnen machten wir Werbung für die Selbsthilfe, wir führten im Sommer eine Impfaktion in unseren Räumen durch, mit den Mitteln aus dem Förderprogramm "Stuttgart für alle inklusiv" konnten wir unsere Räume barrierefreier gestalten, mit unserer "Bunten Seite" und dem Adventskalender versuchten wir ein wenig Farbe in den Corona-Alltag zu bringen. Wie gewohnt finden Sie im Heft Zahlen und Fakten zu unserer Arbeit: wie viele Gruppen es gibt und welche im letzten Jahr gegründet wurden, wie unsere Veranstaltungs- und Online-Angebote genutzt werden und wie die Arbeit unserer Fachstelle finanziert wird. Aus dem KISS-Team stellt sich in diesem Jahr unsere Kollegin Beate Voigt vor.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns über Rückmeldungen!

Vorständin und Team der KISS Stuttgart

Einblicke in das Jahr 2021 - Pandemie macht erfinderisch

Innovative Digitalprojekte und flexible Lösungen für die Selbsthilfe in Stuttgart

Man gewöhnt sich an alles, auch eine Pandemie macht da keine Ausnahme. Nach mehr als anderthalb Jahren hatten wir gelernt, uns schnell an sich ständig verändernde Lagen anzupassen, die Vorgaben der Corona-Verordnungen an die Gruppen zu kommunizieren und umzusetzen und flexibel auf jede neue Herausforderung zu reagieren. Zur Aufrechterhaltung der Selbsthilfeangebote in unserer Stadt boten wir einerseits den Gruppen Unterstützung für digitalen Austausch, für Präsenztreffen und sogar für Hybridmeetings an, und informierten andererseits mit Filmprojekten, Kampagnen und unserer ersten virtuellen Selbsthilfewoche die Bevölkerung über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe.

Die neue Normalität

Viele Selbsthilfezusammenschlüsse setzten das Jahr über weiterhin auf Videokonferenztools und entwickelten Routine in der Handhabung. Anderen fiel die Benutzung solcher Programme schwer und sie konnten nicht an digitalen Veranstaltungen oder Treffen teilnehmen. Für alle, die Fragen zur Benutzung von Videokonferenzen hatten, richteten wir Anfang des Jahres eine wöchentliche Sprechstunde per Telefon ein, um individuell Hilfestellung zu geben.



Virtuelles Gruppentreffen in der App "Meeting Me"

Parallel begannen wir mit der Entwicklung einer ganz eigenen Software-Plattform für virtuelle Gruppentreffen namens "Meeting Me", die Ende des Jahres in einem sogenannten Beta-Test bereits von Gruppen ausprobiert werden konnte und 2022 veröffentlicht wird. Für Gruppen, die zwar wieder Treffen in Präsenz durchführen wollten, aber noch nicht mit allen Mit-

gliedern, boten wir mit unserer neuen Anlage für hybride Gruppentreffen die Option, Mitglieder von zu Hause den Präsenzmeetings zuzuschalten - ein Angebot, das stark nachgefragt wurde und auch bei vielen anderen Selbsthilfekontaktstellen Schule machte. Wir statteten alle Gruppenräume mit modernen Raumluftfiltersystemen aus. Das ganze Jahr über konnten Hybridanlage Gruppen bei uns Masken erhalten, die uns dafür freundlicherweise von der Stadt Stuttgart zur Verfügung gestellt wurden. Anfang Juli erhielten wir eine Anfrage vom Mobilen Impfteam des Robert-Bosch-Krankenhauses, und entschieden uns, in Kooperation mit ihnen eine Sonderimpfaktionen in der KISS durchzuführen.



Mobiles RBK-Impfteam zu Gast bei KISS Stuttgart

Zur damaligen Zeit war es immer noch nicht einfach, Impftermine zu bekommen. Wir haben die Aktion beworben, koordiniert und auch die Nachbeobachtung nach der Impfung übernommen. Die Koordination der an zwei Terminen stattfindenden Aktion war aufwändiger als gedacht, doch hat sich gelohnt, denn an den beiden Terminen haben ca. 90 Menschen eine Erst- und/oder Zweitimpfung erhalten.

Filmprojekt #sprichtfürmich

Auch mit einem anderen Projekt haben wir auf die Selbsthilfe aufmerksam gemacht. 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 Filmproiekts von KISS Stuttgart. Möglich macht das die Idee hinter dem Projekt: 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. Mehr Infos auf den Seiten 6 und 7.

Selbsthilfewoche Stuttgart

Die erste Selbsthilfewoche Stuttgart fand vom 14.11 bis 20.11.2021 als digitale Messe statt und bot Interessierten, Selbsthilfeaktiven und Fachleuten über 40 kostenfreie Online-Veranstaltungen, an denen man beguem vom eigenen Rechner/Smartphone



Virtueller Rundgang der Selbsthilfewoche

aus teilnehmen konnte. Darunter fanden sich wieder – wie normalerweise bei den Selbsthilfetagen in Präsenz auch – zahlreiche Angebote, die von Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen eigenverantwortlich organisiert und durchgeführt wurden.

Auf dem Programm standen spannende Vorträge und Gesprächsrunden z. B. mit der Aktivistin Katharina Nocun, der Journalistin Hilke Lorenz und den Stuttgarter Initiativen Fridays For Future, Stadtmobil und dem Freien Radio für Stuttgart. In einer Workin-progress-Fassung wurde die von KISS produzierte App "Meeting Me" erstmals öffentlich gezeigt und unsere Filmreihe "#sprichtfürmich" feierte direkt im Anschluss an die Eröffnungsveranstaltung Premiere. Ein buntes Kulturprogramm rundete das Angebot ab. Die Internetseite, zugleich der digitale Veranstaltungsort, wartete dabei mit einer innovativen Neuerung auf: per Mausklick konnte man sich auf einen virtuellen Rundgang begeben, um u. a. die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu erkunden. Mehr dazu ab Seite 8.

Verbesserung der Barrierefreiheit in der KISS

Schauen Sie doch mal an die Decke, wenn Sie das nächste Mal in unseren KISS-Gruppenräumen unter-



wegs sind. Denn dort hängen seit dem Sommer 2021 sogenannte Schallabsorberplatten, die den Hall in den Räumen reduzieren und so für eine bessere Akustik sorgen. Ermöglicht wurde die Installation durch das Förderprogramm "Stuttgart für alle inklusiv". Um die KISS noch barrierefreier zu gestalten, hatten wir Anfang des Jahres mit dem Dachverband Integratives Planen und Bauen e. V. (DIPB) eine Begehung in unseren Räumen durchgeführt, um zu klären, welche Veränderungen notwendig wären. Neben den Deckenplatten wurden zudem im Rahmen des Förderprogramms im Treppenhaus Markierungen der Treppenstufen sowie der Eingangstüre angebracht sowie eine neue Induktionsanlage für hörgeschädigte Menschen angeschafft. Wir bedanken uns bei der Stadt Stuttgart für diese Unterstützung.

Was sonst noch los war ...

... und welche weiteren Projekte wir realisiert haben sowie einen Überblick über unsere Beratungs- und Unterstützungsarbeit können Sie auf den folgenden Seiten im Detail nachlesen.

#sprichtfürmich - Videoserie über Selbsthilfegruppen

Erfahrungsbericht: von der Idee zum Film

Als Selbsthilfekontaktstelle informieren wir die Öffentlichkeit über unsere Arbeit und über die Möglichkeit der Unterstützung durch Selbsthilfegruppen auf vielfältige Weise z. B. indem wir Infoveranstaltungen in Suchtoder Kliniken für psychisch Erkrankte durchführen. Um das Thema Selbsthilfegruppen für die Teilnehmenden erfahrbarer zu machen, gestalten wir die Veranstaltungen gerne gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen.

anderen, dass selbst Betroffene ebenso zu Wort kommen wie Menschen von Angehörigengruppen. Sechs Mitglieder aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen haben sich auf dieses Experiment eingelassen: NA

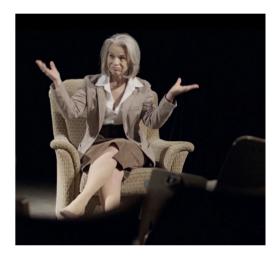
 Narcotics Anonymous, Elterngruppe für Eltern und Angehörige von Drogenabhängigen und -gefährdeten, Anonyme Messies, Angehörige um Suizid, Menschen mit Depressionen und Eierstockkrebs.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei diesen sechs Menschen, die wir interviewen durften!

Sie haben sich die Zeit für ein einstündiges Interview







In den letzten Jahren wurde es jedoch immer schwieriger, Freiwillige zu finden, die sich mit ihrem Thema in der Öffentlichkeit zeigen wollen.

Aufgrund dieser Erfahrungen entstand folgende Projektidee:

Wir, als KISS Stuttgart, führen Interviews mit Mitgliedern von Stuttgarter Selbsthilfegruppen zu ihren Erfahrungen aus den Gruppentreffen. Um diese authentischen Berichte anderen zugänglich zu machen und dabei trotzdem die Anonymität dieser Menschen zu schützen, lassen wir anschließend Schauspieler*innen Ausschnitte davon vor der Kamera nachspielen.

Von der Idee zu Realisierung

Mit der BKK Süd haben wir eine Partnerin gefunden, die uns das Projekt finanzierte. Die Filmagentur Kunststoff stellte uns ein Konzept vor, dass unsere Vorstellungen gut aufgriff.

Nachdem die Rahmenbedingungen geschaffen waren, erarbeiteten wir zunächst einen Fragenkatalog für die Interviews. Bei der Suche nach Interviewpartner*innen war es uns zum einen wichtig, die Vielfalt der gesundheitsbezogenen Gruppen aufzuzeigen, und zum

mit uns genommen, haben sich bereit erklärt, sich unseren Fragen zu stellen und uns sehr persönliche Einblicke in ihr Leben gewährt und offen und ehrlich von ihren Erfahrungen aus den Gruppentreffen erzählt. Natürlich können 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.

Eindrücke von den Drehtagen

Nach der Fertigstellung der Interviews begann die Arbeit des Filmteams. Der Regisseur erarbeitete für jedes Interview ein eigenes kleines Drehbuch, das wir vor dem Dreh noch einmal mit den Interviewten abstimmten, damit keine Passagen vorkommen, mit denen sie nicht einverstanden sind.

Gemeinsam mit der Agentur haben wir die Schauspieler*innen ausgesucht. Gedreht wurde an zwei Tagen – im Kunstdruck Central Theater in Esslingen und im Studio-Theater in Stuttgart - und ich durfte als Mitarbeiterin von KISS an dem Dreh teilnehmen. Für mich, die bis dahin keine Berührung mit der Filmwelt hatte, war es eine interessante Erfahrung.

Beeindruckt hat mich, mit welcher Professionalität und Disziplin das Ganze ablief und wie auch mit schwierigen Bedingungen umgegangen wurde, zum einen von dem Kameramann und dem Tontechniker, wie auch von den Schauspieler*innen. Z. B. konnte aufgrund des Denkmalschutzes die erste Location nicht geheizt werden, obwohl wir im März Minusgrade hatten. Die Schauspieler*innen mussten bei Eiseskälte in ihren dünnen Kleidern ihre Szene x-mal spielen, denn die Drehzeit für einen ca. 5-müntigen Film betrug ca. 3 Stunden. Für mich, die die Interviews geführt hatte, war es interessant zu sehen, wie die Schauspielenden die ihnen zugedachte Rolle umsetzten.

Alles gespielt, alles echt

Die so entstandene Filmserie trägt den Titel #sprichtfürmich. Die sechs fünfminütigen Videos sind von erstaunlicher Intensität. Behält man beim Anschauen im Hinterkopf, dass alles Gesagte echt ist, entfaltet sich die besondere Atmosphäre dieser ungewöhnlichen Produktion.

Die sechs realen Menschen aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen bleiben anonym, doch wir sind sicher, dass ihre persönlichen Einblicke viele Menschen berühren werden und ihnen vielleicht auch Mut machen, ihr Thema gemeinsam mit anderen anzugehen. *HR*







Außer den Hauptakteur*innen sorgten zahlreiche weitere Helfer*innen für einen reibungslosen Ablauf des Drehs, indem sie die Bühne herrichteten, für das Makeup zuständig waren, soufflierten, alle mit warmen Getränken versorgten, Corona-Schnelltests machten etc.

In den Drehpausen war immer wieder Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Alle Beteiligten waren von den dargestellten Szenen berührt und auch beeindruckt, mit welcher Kraft die Menschen aus den Gruppen mit ihrer Situation umgegangen sind. Ich, die in diese für mich unbekannte Welt hineinschnuppern durfte, habe die Atmosphäre und das Miteinander genossen und danke allen Beteiligten für diese wunderbare Erfahrung.

Nach dem Dreh begann die Arbeit für die Filmagentur – die richtigen Szenen finden, diese mit Musik hinterlegen etc. – und für uns als Team begann das Warten auf die fertigen Filme. Bis wir alle mit dem Endprodukt zufrieden waren, gab es mehrere Korrekturschleifen, und auch in dieser Phase war Kunststoff ein angenehmer und kooperativer Partner.

Die Filme finden Sie

- auf dem Youtube-Kanal von KISS Stuttgart
- unter www.kiss-stuttgart.de/ sprichtfuermich
- direkt ansehen:



Selbsthilfewoche Stuttgart - Wer, wenn nicht wir

Vom Selbsthilfetag zur Selbsthilfewoche

Vielleicht waren Sie schon mal 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. Nachdem Corona alles auf den Kopf gestellt hatte, 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 Gründen des Gesundheitsschutzes, aber auch, um mehr Menschen in einer zunehmend digitalen Gesellschaft zu erreichen, konnte die Veranstaltungswoche unter dem Motto "Wer, wenn nicht wir" komplett online erlebt werden. Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper übernahm die Schirmherrschaft.

Virtueller Rundgang

Die Internetseite, zugleich der digitale Veranstaltungsort, wartete mit einer innovativen Neuerung auf: per Mausklick konnte 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 ließen sich die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen erkunden, aber auch so manche Entdeckung machen. Virtuelle KISS-Mitarbeiter*innen informierten über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe, virtuelle Besucher*innen konnten ebenfalls angesprochen werden: ein Klick auf die jeweilige Figur löste eine Sprechblase aus, während gleichzeitig eine Audiobotschaft abgespielt wurde. Viele Freiwillige stellten uns dafür eine spontane Botschaft zur Verfügung - mal informativ, mal salopp oder amüsant. Diese "Statisten" verstärkten den Eindruck, eine Messe mit dem typischen Geräuschpegel zu besuchen. Im Hintergrund erklang ein Klavier sanft durch das Stimmengewirr. Auf Schautafeln erfuhr man von aktuellen Gruppengründungen und den Angeboten der Selbsthilfekontaktstelle.

Die Gruppen haben ihre Infostände selbst mitgestaltet, 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 durften übrigens auch die Besucher*innen verwenden und damit die Figur erschaffen, mit der sie die Messe besuchen. Die Funktion des virtuellen Rundgangs wurde extra für unsere Selbsthilfewoche vom Stuttgarter Softwarestudio Chasing Carrots entwickelt und war in dieser Form zuvor noch nie irgendwo zu sehen. Die Arbeiten an dieser innovativen Darstellungsform begannen bereits lange

bevor Facebook im Oktober ihre Zukunftsvision "Meta" öffentlich vorstellte, die ebenfalls auf dem Konzept einer interaktiven Umgebung beruht, die mit dem eigenen Avatar begangen werden kann. Somit waren wir in diesem Fall wirklich sehr progressiv unterwegs und haben wohl den Nerv der Zeit getroffen. Jedoch nicht zum Selbstzweck, sondern mit einem klaren Ziel: Wir als Selbsthilfekontaktstelle wollten 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. Inwiefern uns das gelungen ist, schlüsseln wir im Fazit dieses Artikels auf.

Die virtuelle Präsentation der Selbsthilfewoche bot 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.



Aus der Not eine Tugend machen

Eine ganze Woche heißt natürlich auch: mehr Platz fürs Programm! Das 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. Die Veranstaltungen der Selbsthilfezusammenschlüsse begrenzten sich nicht nur auf informative Vorträge mit

der Möglichkeit, Fragen zu stellen. Wir waren beeindruckt, welche kreativen Wege die Gruppen dabei gingen: Regina Laese von der Regionalgruppe Stuttgart des Sarkoidose-Netzwerks z. B. klärte die Marionettendame Berta (gespielt von Siegrun Zimmermann vom Figurentheater Berta & Co.) in einem schwäbischen Mundart-Dialog über ihre Erkrankung auf. 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", in deren Entstehung Schauspieler*innen und Produzent im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung in einer Gesprächsrunde Einblick

INFORMATION

a. mit Beatbox-Artist Pheel, Autor Nikita Gorbunov und dem Impro-Comedy-Duo Harry & Jakob. Der Sprechdichter Timo Brunke hat für uns den Selbsthilfegedanken poetisch vertont und einen Spoken-Word-Text verfasst – gewissermaßen der literarischen Soundtrack zur Selbsthilfewoche. Sie finden den Beitrag sowohl beim Mitschnitt der Eröffnungsveranstaltung als auch im virtuellen Rundgang auf der Bühne (Künstler am Mikrofon anklicken).

gewährten. Ein buntes Kulturpro-

gramm rundet das Angebot ab, u.

Ob Eröffnungsveranstaltung, Kulturprogramm oder Vortrag: Die meisten Termine wurden mitgeschnitten und

können nach wie vor angeschaut werden. Auf dem Youtube-Kanal von KISS Stuttgart stehen sie auch nach der Abschaltung der Homepage zur Verfügung. Veranstaltungen von und mit Selbsthilfegruppen waren dabei mehrheitlich aus Datenschutzgründen ausgenommen.

Auswertung und Fazit

Die Besucher*innen konnten auf der Homepage einen kurzen Feedback-Fragebogen ausfüllen. Dabei gab es im Rahmen einer virtuellen Glücksradziehung tolle Preise zu gewinnen. Evaluation und Ziehung wurden organisiert und durchgeführt von Mitarbeiter*innen von Drees & Sommer, die uns nach den Kooperationen im Vorjahr bei der Selbsthilfewoche erneut mit viel Engagement und Großzügigkeit unterstützt haben - ein herzliches Dankeschön dafür! Die Rückmeldungen waren fast ausschließlich positiv, insbesondere die Diversität des Programms und das virtuelle Messeformat wurden gelobt. Insgesamt zählten wir 17.435 Besucher*innen auf selbsthilfewoche-stuttgart. de, wobei die Seite auch noch für einige Monate online blieb. In den sieben Tagen der eigentlichen Selbsthilfewoche wurde sie 8.522-mal aufgerufen. Unsere Livestreams und Videos erreichten im selben Zeitraum 1.697, in der Zeit danach schließlich insgesamt 7.111 Zuschauer*innen. Der virtuelle Rundgang wurde ca. 2.000-mal aufgerufen, was vor allem daran lag, dass er nur für Windows-PCs optimiert war. Um ihn auf Smartphones bzw. Apple-Geräten darzustellen, war etwas technisches Verständnis notwendig. Da wir aber von vornherein ausschließen wollten. dass auf Grund technischer Hürden jemand etwas nicht anschauen kann, haben wir sämtliche Inhalte auch auf der regulären Internetseite zur Verfügung gestellt. Insgesamt war die digitale Selbsthilfewoche eine Kraftanstrengung für das gesamte Team, doch auch ein großer Erfolg. Damit wir uns aber nicht falsch verstehen: Die persönlichen Treffen bleiben natürlich weiterhin Herzstück und Fokus für die Selbsthilfe, aber neue digitale Austauschformate ergänzen die Gruppenkommunikation und ermöglichen neue Zugangswege, neue Mitglieder. Die erste digitale Selbsthilfewoche Stuttgart war ein Wegweiser zu den vielen Gruppentreffen in unserer Stadt. Wir bedanken uns herzlich bei allen Kooperationspartner*innen und bei bei den gesetzlichen Krankenkassen für die finanzielle

Unterstützung der Selbsthilfewoche.

Die Selbsthilfewoche Stuttgart in Bildern



KISS-Vorständin Hilde Rutsch eröffnete die erste Selbsthilfewoche Stuttgart



Patrick Wachowiak vom Spielestudio Chasing Carrots leitete die Entwicklung der virtuellen Messe



Darsteller*innen und Produzent der Filmreihe #sprichtfürmich im Gespräch mit Hilde Rutsch



Dichter Timo Brunke trug seinen Text "Die Reparabel vor – live & virtuell



Grußwort von Sozialbürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann



It's a match! Junge Menschen in der Selbsthilfe – Insta-Talk mit Janne Rauhut und Fabian Brüssow (KISS)



KISS-Infostand beim virtuellen Rundgang



Nach der Eröffnung war Zeit für Gespräche bei einem kleinen Imbiss



Video-Lesung des Geflüchteten Saeed M. im Rahmen des Literaturprojekts Pfauenfedern



Vortrag "Umgang mit Verschwörungserzählungen" von Aktivistin und Autorin Katharina Nocun



Das Unternehmen Drees & Sommer richtete für die Selbsthilfewoche ein virtuelles Glücksrad mit vielen Preisen aus







Thema Selbstorganisation: Janne Rauhut (KISS) im Talk mit Fridays For Future, Stadtmobil und dem Freien Radio für Stuttgart



Kreativer Gruppenbeitrag: Regina Laese erklärte der schwäbischen Puppendame Berta die Erkrankung Sarkoidose



Das Impro-Duo Harry & Jakob betrachteten die Selbsthilfewoche zum Abschluss humorvoll

WER, WENN NICHT WENN NICHT

Kampagnen und Publikationen

Kampagnen für die Selbsthilfewoche Stuttgart



Unsere Kampagnen konzentrierten sich 2021 auf die Bewerbung der Selbsthilfewoche. Mit Social-Media-Kampagnen auf Youtube, Instagram und Facebook sorgten wir für viele Direktzugriffe auf der Internetseite der Selbsthilfewoche und unseren Social-Media-Kanälen.



Auf dem Radiosender Ego-FM lief eine Woche lang ein Werbespot zur Veranstaltung, zusätzlich gab es auch redaktionelle Berichterstatung und ein Interview on air. Das Stadtmagazin Lift kürte die Auftaktveranstaltung zur Selbsthilfewoche zum Tagestipp. Dazu schalteten wir umfangreiche Printwerbung:

- Riesenbanner über drei Stockwerke über dem Wilhelmsplatz
- Zwei große Banner quer über die Königstraße gespannt
- Plakate und leuchtende Traffic Boards an den Haltestellen
- Postkarten (Citycards) und zehnseitige Programmhefte

Du bist nicht allein

Neben der Bewerbung der Selbsthilfewoche haben wir in 2021 wieder unsere erfolgreiche Plakataktion "Du bist nicht allein" auf leuchtenden Trafficboards neu aufgelegt.

KISS am Kino

Ende Mai haben wir auf einer ungewöhnlichen Werbefläche auf die Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Auf dem 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!"



Neue KISS-Postkarten



Alle Jahre wieder: unsere City-Cards-Kampagne für die Selbsthilfe in Stuttgart kehrte auch 2021 mit zwei neuen Motiven zurück.
An über 250 Standorten im Stadtgebiet konnten im Frühjahr und Herbst wieder Postkarten mitgenommen werden – in Restaurants, Cafés, Bars, Kinos, Theatern, Jugendhäusern, Bibliotheken, Museen, Stadtteilzentren und natürlich bei KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15.

KISS & Kleinkunst: PowerPoint Karaoke



Unsere Kleinkunst-Veranstaltungsreihe schließt an "KISS & Kino" aus den Vorjahren an und feierte im Herbst mit einem höchst unterhaltsamen PowerPoint Karaoke im Kulturzentrum Merlin Premiere. An diesem launigen Abend voller Spaß und Improvisation erfuhr das Publikum auch mehr über die Angebote von KISS Stuttgart. Nach vielen coronabedingten Verschiebungen verstand sich die kostenfreie und komplett ausgebuchte Show auch als Impuls zur Revitalisierung des Bühnenlebens.

WIR - Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

WIR heißt die zweimal jährlich erscheinende Zeitschrift rund um die Selbsthilfe in Stuttgart. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen berichten von ihrer Arbeit und aktuelle Gruppengründungen werden vorgestellt. Außerdem finden Sie in unserem kostenfrei abonnierbaren Magazin neben wechselnden Themenschwerpunkten auch Interviews, Veranstaltungsberichte, Termine, Neuigkeiten und Service-Hinweise. Es liegt aus bei KISS Stuttgart sowie vielen anderen Einrichtungen und an öffentlichen Orten in der Stadt und ist auch online abrufbar.





Frühjahrsausgabe 01 | 2021

Themen:

- Gemeinschaftliche Wohnprojekte
- Virtuelle Mitgliederversammlungen
- Gedankenkarussell

Herbstausgabe 02 | 2021

Themen:

- Selbsthilfewoche
- Umgang mit Verschwörungserzählungen
- Wie Fehler zu Helfern werden

Jahresprogramm 2022 - Seminare und Veranstaltungen



Das Jahresprogramm 2022 der KISS Stuttgart bietet vielfältige Angebote für Menschen aus Selbsthilfegruppen, aber auch für Neugierige, die mehr über Selbsthilfe erfahren möchten, sowie für an Selbsthilfe interessierte Fachleute. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Es liegt aus in der KISS Stuttgart in der Tübinger Straße 15 und auch in vielen anderen Einrichtungen. In digitaler Form (PDF) findet sich das Jahresprogramm auf www.kiss-stuttgart.de unter "Downloads". Im Menübereich "Termine" können sich Teilnahmeinteressierte direkt für die einzelnen Seminare und Infoveranstaltungen anmelden.

Jahresbericht

Im Jahresbericht lassen wir die Aktivitäten des vergangenen Jahres Revue passieren. Themenschwerpunkte waren Corona und die "Bunte Seite" der KISS, unser Faltblattgenerator, die neuen Image-Flyer und unsere neuen Social-Media-Accounts.



Themenlisten

Die "gelbe Liste" mit den Themen der bei KISS Stuttgart verzeichneten Selbsthilfezusammenschlüsse wurde in 2021 zweimal aktualisiert. Auf der "grünen Liste" sind die Themen der 12-Schritte-Meetings in Stuttgart aufgeführt.



Handzettel für Gruppengründungen

Für die Bewerbung von Neugründungen (siehe S. 14) erstellen wir Handzettel in A5-Format und Aushänge im A4-Format.

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen



Gründungsinitiativen 2021

Insgesamt haben wir 138-mal zur Gründung einer Selbsthilfegruppe beraten. Pro Gründungsanfrage wurden im Durchschnitt 5 Beratungsgespräche zu unterschiedlichen Aspekten wie z. B. Öffentlichkeitsarbeit, Gründungsbegleitung oder Gruppenprozess geführt. Ein Teil der Beratungsgespräche zur Gründung konnte in Präsenz stattfinden. War dies nicht möglich oder nicht gewünscht, konnten wir auf unsere Onlineberatung über den Videodienstanbieter red. connect ausweichen, wodurch wir unsere Beratung jederzeit aufrecht erhalten konnten.

In den Beratungsgesprächen wurde zudem unser Unterstützungsangebot "In-Gang-Setzer" vorgestellt. In-Gang-Setzer*innen sind freiwillig Engagierte, die von uns geschult wurden und Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten. Im letzten Jahr wurden drei Gruppengründungen in 1 - 4 Sitzungen von In-Gang-Setzer*innen unterstützt. Zusätzlich begleiten wir die In-Gang-Setzer*innen supervisorisch.

Auch das zweite Pandemie-Jahr hatte Folgen in der Gründungsunterstützung.

Wieder konnten nur sehr wenige Gründungstreffen und damit auch In-Gang-Setzungen durchgeführt werden. Häufig war nicht planbar, ob ein Treffen in Präsenz stattfinden kann, ausfallen muss oder in den Onlinebereich verschoben werden kann.

Diese Unplanbarkeit hieß für uns, für die Gründer*innen sowie Interessierten auch, flexibel mit der Situation umzugehen. Um den Bedarfen der Interessierten möglichst gerecht zu werden, fragten wir im Vorfeld ab, ob Sie auch an Online-Treffen teilnehmen würden oder eine Teilnahme nur in Präsenz möglich ist. Zudem mussten für Präsenztreffen Anmelde- und teilweise Wartelisten geführt werden, da aufgrund der

Abstandsregeln die Plätze limitiert waren.

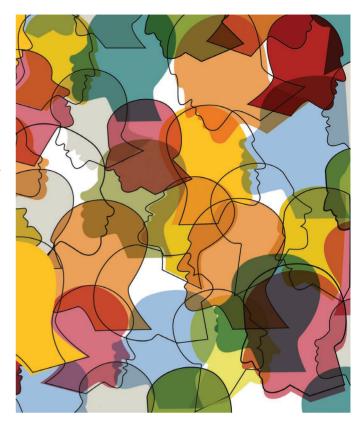
Erstmals haben wir in 2021 drei Online-Gruppengründunge durchgeführt. Dieses Angebot werden wir auch in Zukunft weiter anbieten, denn unsere Erfahrung zeigt, dass damit zusätzlich andere Zielgruppen erreicht werden, wie z. B. junge Menschen oder Menschen, die nicht so mobil sind.

Trotz der Schwierigkeiten beim Umsetzen erster Treffen, war die Nachfrage nach Neugründungen 2021 hoch. Viele neue Gesuche kamen zu den bereits aus den Vorjahren bestehenden hinzu.

Diese Gruppengründungen wurden in unseren Medien, wie Newsletter, Magazin, Homepage, Social-Media-Kanälen und mit Flyern von uns beworben.

- ADHS Eltern Regionalgruppe Stuttgart
- Agoraphobie Onlinegruppe
- Angehörige und Freund*innen von Schizophrenieerkrankten
- Berufstätige Menschen mit chronischen, nicht organisch bedingten Schlafstörungen
- Cannabis auf Rezept
- Community für Adoption (CAD)
- Corona mit Einschränkungen leben
- **■** Eifersucht
- Eltern und Angehörige von Coronaleugner*innen/ Querdenkern
- Epilepsie
- Frauen mit Inkontinenz
- Frauen nach häuslicher Gewalt
- Fibromyalgie-Organisation-Stuttgart Selbsthilfegruppe Bad Cannstatt
- Gebärmutterfehlbildung
- Gesprächskreis belastende Geburt
- Gewalt in der Kindheit (GiK)
- Hochsensibel (HSP) Onlinegruppe

- Self help group for young people going through depression (18 to 35)
- Junge Menschen mit Diskriminierungserfahrung aufgrund von Behinderung
- Kontaktabbruch zur Familie 1
- Kontaktabbruch zur Familie 2
- Kriegs-Enkel
- Kuckuckskinder
- Mediensucht (SMSS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart)
- Mit Handpuppen Gefühle sprechen lassen
- Narzisstischer Missbrauch Betroffene
- Narzisstischer Missbrauch II
- Neuroleptika reduzieren (in ärztlicher Begleitung)
 (innerhalb des LVPEBW = Landesverband Psychiatrie-Erfahrener BW)
- PostCovid-19-Plattform-Stuttgart Hilfe zur Selbsthilfe
- PTBS Posttraumatisches Belastungssyndrom
- Reizblase Kontinenz
- Sternenkinder
- ,Wir hören zu" Kreis



Gesundheit von arbeitslosen Menschen stärken

Anhaltende Arbeitslosigkeit stellt einen Risikofaktor für die physische und psychische Gesundheit dar und kann eine Wiedereingliederung in die Arbeit erschweren. Durch das Modellprojekt "Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" soll die gesundheitliche Lage arbeitsloser Menschen verbessert und deren Lebensqualität erhöht werden. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten der Verband der Ersatzkassen (vdek) und die Arbeitsförderung des Jobcenters Stuttgart eng zusammen und initiieren Qualifizierungsmaßnahmen für Mitarbeiter*innen und Leistungsbeziehende, an denen diese freiwillig und kostenfrei teilnehmen können.

KISS Stuttgart ist seit diesem Jahr eine Kooperationspartnerin in diesem Projekt, denn in schwierigen Lebenssituationen und Krisen, kann der Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen eine Stütze und Entlastung sein. Jährlich werden wir zwei (Online-)Seminar für persönliche Ansprechpartner*innen des Jobcenters Stuttgart, sowie zwei Informationsangebote für Leistungsbeziehende anbieten.











So auch 2021. In den beiden Online-Angeboten informierten wir die Mitarbeiter*innen des Jobcenter über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und die Angebote der KISS Stuttgart, damit diese in ihren Beratungsgesprächen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als eine Unterstützungsform anbieten können. Die anschließende Fragerunde wurde rege genutzt um individuelle Fragen zu klären wie z. B. was für fremdsprachige Gruppen gibt es in Stuttgart.

Die zwei Veranstaltungen für Kund*innen konnten in Präsenz in den Räumen der KISS stattfinden. Neben allgemeinen Informationen zu Selbsthilfe und KISS Stuttgart ging es in dieser Veranstaltung auch um die persönlichen Anliegen. Viele der Teilnehmenden waren überrascht zu wie vielen Themen es in Stuttgart Selbsthilfegruppen gibt. Nach der Veranstaltung gab es die Möglichkeit sich in Einzelgesprächen über geeignete Gruppen zu informieren, was von fast allen Teilnehmenden genutzt wurde.

Wir bedanken uns bei dem vdek und dem Jobcenter für die gute Zusammenarbeit und hoffen sehr, dass diese auch nach dem Projektende 2022 fortgesetzt wird, denn Selbsthilfegruppen können eine hilfreiche Unterstützungsmöglichkeit für arbeitslose Menschen sein.

Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

2021		
П	25.02.	Online-Veranstaltung "Das Glückslabor – Aufwind der Seele" 12 Teilnehmende aus 12 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	06.03.	Online-Seminar "Mit meiner Biografie in der Gruppe" 9 Teilnehmende aus 6 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	11.03.	Online-Seminar "Mitgliederversammlungen und online-Wahlen sicher durchführen" 24 Teilnehmende aus 16 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	31.03.	Online-Veranstaltung "Achtsamkeit und Selbstfürsorge" (5 Termine) 12 Teilnehmende aus 10 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	09.04.	Online-Veranstaltung "Achtsamkeit und Selbstfürsorge" (5 Termine) 11 Teilnehmende aus 10 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiati-
П	27.04.	Online-Seminar "Benutzung von Videokonferenzen für Einsteiger*innen" 11 Teilnehmende aus 8 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	20.05.	Online-Austauschtreffen "Tipps für die Gruppenarbeit – Ablauf eines Gruppentreffens" 5 Teilnehmende aus 4 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	21.10.	Austauschtreffen "Tipps für die Gruppenarbeit – Integration neuer Mitglieder" 5 Teilnehmende aus 4 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen
П	18.11.	Online-Veranstaltung "Entspannt und gelassen durch Achtsamkeit und Meditation"

16 Teilnehmende aus 14 Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Intiativen



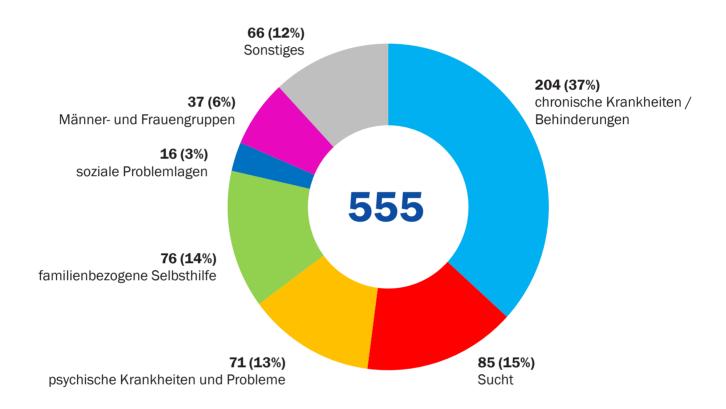


Das Jahr 2021 in Zahlen und Fakten

Die Kartei

Unsere Datenbank enthält 555 Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Gründungsinitiativen, davon sind 18 Interessiertenlisten und 1 Einzelkontakt. (Stand Jahresende 2021)

Wir unterteilen die Einträge in diese sieben Themenkategorien:



Selbsthilfe: Begriffserklärung

Von Selbsthilfe sprechen wir, wenn

- Menschen sich zusammenschließen, die ein gemeinsames Thema verbindet.
- gemeinsame, meist regelmäßige Treffen stattfinden, deren Form, Inhalte, Zielsetzungen und Zugangsmöglichkeiten von allen Teilnehmenden mitgestaltet werden können.
- die Treffen und sonstigen Aktivitäten der Gruppe von ihren Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt und nicht durch professionelle Fachkräfte (Therapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Ärzt*innen o. ä.) 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.

Diese Zusammenschlüsse bezeichnen wir entweder als "Selbsthilfegruppe" oder als "selbstorganisierte Initiative":

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.

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.

Kontakte mit Selbsthilfegruppen – Datenaktualisierung, Beratung und Unterstützung

Wir unterstützen bestehende Selbsthilfezusammenschlüsse in ihrer Arbeit – durch Beratung zur Gruppenarbeit, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungsangeboten, Beratung zur finanziellen Förderung, Vernetzung der Gruppen untereinander, bei der Suche neuer Mitglieder und Hilfe bei der Raumsuche. Im Jahre 2021 hatte KISS Stuttgart **7.198** Kontakte mit Selbsthilfegruppen.

Beratung

Es wurden **1.180** telefonische, persönliche oder schriftliche Beratungen durchgeführt. Beraten wurden entweder Gruppenleitungen, einzelne Mitglieder oder vereinzelt auch die gesamte Selbsthilfegruppe aus den Bereichen:

Körperliche Erkrankung / Behinderungen	311
Psychische Krankheiten und Probleme	425
Sucht	244
Soziale Problemlagen / Sonstiges	148
Lebenssituation/Zusammenleben	52

Verwaltung

In 2021 hatten wir in diesem Bereich **6.018** telefonische, schriftliche oder persönliche Kontakte mit Selbsthilfegruppen. Themen waren u. a. Aktualisierung unserer Datenbank, Informationen über Veranstaltungen, interne und externe Raumverwaltung oder Bestückung unseres Wartebereiches mit Informationsflyern. Zusätzlich wurde den Gruppen zweimal im Jahr das Selbsthilfemagazin, das Jahresprogramm und teilweise alle zwei Monate der Newsletter zugeschickt.

Die Kontakte mit Selbsthilfegruppen sind 2021 deutlich angestiegen. Die vielen Unsicherheiten bzgl. Corona beschäftigten auch die Gruppen in ihren Treffen und dem Fortbestehen der Gruppe. Wie gehen wir mit internen Konflikten um, wie und wo können wir unser Treffen abhalten, was sind Alternativen, wie können wir Neue auf uns aufmerksam machen? All dies sind Fragen, die uns häufig begegneten. Zudem informierten wir die Gruppen regelmäßig über die aktuellsten Regelungen des Landes. Viele Kontakte hatten wir auch im Rahmen unserer Selbsthilfewoche, bei der sich 80 Selbsthilfegruppen/-initiativen beteiligten.

Kontakte mit Interessierten – Information, Beratung und Vermittlung

KISS Stuttgart ist die erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe in Stuttgart: Kommt eine Selbsthilfegruppe bzw. selbstorganisierte Initiative für mich in Frage? Gibt es eine zu meinem Thema? Wie funktioniert das Miteinander? Wann und wo finden die Treffen statt? Wie nehme ich Kontakt auf? Wie kann ich selbst eine Gruppe gründen?

Mit Menschen, die an einer Gruppenteilnahme interessiert waren, gab es im zurückliegenden Jahr **1.333** Kontakte.

Neben der stark frequentierten Online-Suche über das digitale Verzeichnis der Stuttgarter Selbsthilfezusammenschlüsse auf unserer Webseite, unterstützen wir Interessierte bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe auch telefonisch, persönlich oder per E-Mail. Obwohl in 2021 viele Selbsthilfegruppen nur eingeschränkt stattfinden konnten, haben die Anfragen von Interessierten zugenommen. Die Auswirkungen von Corona bemerkten wir auch in der Art der Anfragen: während die persönlichen Kontakte weiter abgenommen haben, stiegen die telefonischen Kontakte

Arten der Kontaktaufnahme in der Übersicht:



leicht an und die schriftlichen Anfragen sogar um ca. 30%. Auch bei den angefragten Themen zeigte sich das Pandemiegeschehen, die Bereiche psychische Erkrankung und Lebenskrise waren die meist genannten Anliegen, gefolgt von körperlichen Erkrankungen und Sucht.

Nicht nur in der Beratung, auch in der Verwaltung hatten wir Kontakt mit Interessierten, zum Beispiel bei den Anmeldungen für die Impfaktion sowie im Rahmen der Selbsthilfewoche.

Medienpräsenz

Wir haben 2021 insgesamt 11 Pressemitteilungen an 168 Empfänger*innen – Zeitungen, Magazine, Online-Portale, Multiplikatoren und Radiosender – versendet.

In den Newslettern der Stabsstelle Bürgerschaftliches Engagement der Stadt Stuttgart sowie der Stuttgarter Gesundheitskonferenz ist KISS Stuttgart regelmäßig vertreten. Die Nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS berichtete mehrmals über unsere Projekte und stellte die virtuelle Selbsthilfewoche und die Videoserie #sprichtfürmich im bundesweit erscheinenden Fachmagazin NAKOS-Info vor. Im 2021 online gestellten Fachportal selbsthilfe-unterstuetzen.de werden mehrere KISS Projekte wie etwa die Kunstaustellung

KRAFTAKT als Best-Practice-Beispiele vorgestellt.

Im Rahmen der Selbsthilfewoche berichtete der SWR über uns und wir führten ein 10-minütiges on-air Interview mit dem Radiosender Ego-FM.

KISS Stuttgart ist in den sozialen Netzwerken auf den Plattformen Facebook, Instagram, Twitter und Youtube vertreten (S. 22). Zahlreiche Institutionen teilen unsere dort erscheinenden Beiträge.

Laut statistischer Auswertung unserer Homepage-Nutzung (S. 22) informieren und verlinken 172 verschiedene Internetseiten zu unserer Fachstelle.

Veranstaltungen für Interessierte

202	21	
1	03.08.	Infoveranstaltung für Kund*innen des Jobcenters Vortrag, Fragerunde mit anschließendem Beratungsangebot
1	04.08.	Infoveranstaltung für Kund*innen des Jobcenters Vortrag, Fragerunde mit anschließendem Beratungsangebot
1	17.09 .	KISS und Kleinkunst: PowerPoint Karaoke Veranstaltung im Merlin
1	14.11 20.11.	Digitale Selbsthilfewoche Gruppenstände, Vorträge
1	15.11.	Selbsthilfekontaktstelle - Was macht KISS Stuttgart? Digitale Selbsthilfewoche
1	17.11.	Selbsthilfekontaktstelle - Was macht KISS Stuttgart? Digitale Selbsthilfewoche
1	18.11.	Wie geh ich's an - Gründung einer Selbsthilfegruppe Digitale Selbsthilfewoche
1	18.11.	Vorstellung Meeting Me Digitale Selbsthilfewoche
1	18.11.	Couch Slam - Awareness Special Veranstaltung im Club Zentral
\Box	19.11.	It's a match! Junge Menschen in der Selbsthilfe - Insta Talk Digitale Selbsthilfewoche

Kontakte mit Fachleuten - Information, Beratung, Kooperation

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist der Austausch und die Kooperation mit anderen Fachkräften, die wir auf verschieden Wegen über die Selbsthilfe in Stuttgart bzw. unsere Angebote informieren oder ganz konkret beraten. Im Jahre 2021 hatte KISS Stuttgart 3.564 Kontakte mit Fachleuten u. a. aus Beratungsstellen, Krankenhäusern und -kassen oder Bildungseinrichtungen.

Beratung, Unterstützung und Projektarbeit

Die Mitarbeiter*innen des pädagogischen Teams sind für die Beratungs-, Unterstützungs- und Projektarbeit im Kontakt mit Fachleuten zuständig.

1.910 von diesen Kontakten waren telefonisch, persönlich oder schriftlich. In den meisten Beratungen haben wir über die Arbeit der Kontaktstelle informiert, die Arbeit von Selbsthilfegruppen vorgestellt, an Stuttgarter Selbsthilfegruppen vermittelt oder sind in den fachlichen Austausch gegangen. Ein weiterer Schwerpunkt in den Beratungen war die Planung von gemeinsamen Veranstaltungen, wie z. B. während unserer Selbsthilfewoche, bei der sich viele Beratungsstellen vorstellten. Mehrmals konnten wir in Zusammenarbeit mit Stuttgarter Pflegeschulen

deren Schüler*innen den Selbsthilfegedanken näherbringen.

Verwaltung

Die Mitarbeiterinnen in der Verwaltung schicken Fachleuten bzw. Facheinrichtungen Informationsmaterial z. B. zu Gruppengründungen oder über die Angebote der KISS Stuttgart, bestücken unseren Wartebereich mit Informationsmaterialien anderer Stuttgarter Beratungsstellen und führen Großversandaktionen durch.

In 2021 haben wir in diesem Bereich **1.654** telefonische, schriftliche oder persönliche Kontakte mit Fachleuten gezählt.

Zusätzlich wurden Stuttgarter Beratungsstellen, Begegnungsstätten, Bibliotheken, Kliniken und weiteren Einrichtungen zweimal im Jahr das Selbsthilfemagazin WIR, das Jahresprogramm und der alle zwei Monate der Newsletter zugeschickt.

Zur Aufrechterhaltung des laufenden Betriebs hatten die Mltarbeiter*innen weitere Kontakte zu verschiedenen Dienstleistern.

Veranstaltungen für Fachleute

2021		
1	18.01.	"Gemeinsam geht es besser" - Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der Selbsthilfekontaktstelle für Studierende der Hochschule Esslingen – online
н	20.01.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart für FSJler des Diakonischen Werkes – online
н	16.04.	Selbsthilfegruppen - welche es gibt und was sie machen für Mitarbeiter*innen aus dem Bereich Beratung – online
Т	19.04.	Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen/Angehörige & Entlastung für den Klinikalltag Fortbildungszentrum Marienhospital Stuttgart
н	09.06.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart für Mitarbeiter*innen des Jobcenters Stuttgart - online
П	15.06.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart für Mitarbeiter*innen des Jobcenters Stuttgart - online

17.06.	"Gemeinsam geht es besser" - Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der Selbsthilfekontaktstelle für Studierende der Hochschule Esslingen – online
06.08.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart Marienhospital – Berufsfachschule für Pflege
12.10.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart Klinikum Stuttgart Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Bildungszentrum
13.10.	Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis für Praxismitarbeiter*innen
14.10.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart Klinikum Stuttgart Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, Bildungszentrum
21.10.	Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen/Angehörige & Entlastung für den Klinikalltag Fortbildungszentrum Marienhospital Stuttgart
26.10.	Vorstellung "Meeting Me" Für Mitarbeiter*innen in Selbsthilfekontaktstellen beim Jour Fix Digital von SEKiS - online
08.11.	"Gemeinsam geht es besser" - Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der Selbsthilfekontaktstelle für Studierende der EH Ludwigsburg – online
09.11.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart Hochschulmesse EH Ludwigsburg – online
14.11 20.11.	Digitale Selbsthilfewoche für Fachleute aus allen Bereichen
01.12.	Vorstellung der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen & Angebote der KISS Stuttgart für Mitarbeitende von Release Mitte



KISS im WWW

Die KISS-Internetpräsenz erreicht jährlich eine hohe Anzahl von Menschen und ist somit ein wichtiger Kanal der Öffentlichkeitsarbeit geworden. Hier informieren wir über Selbsthilfezusammenschlüsse, Veranstaltungen, Publikationen und News rund um die Stuttgarter Selbsthilfelandschaft, knüpfen neue Kontakte und sind für Interessierte sowie Politik präsent.

www.kiss-stuttgart.de

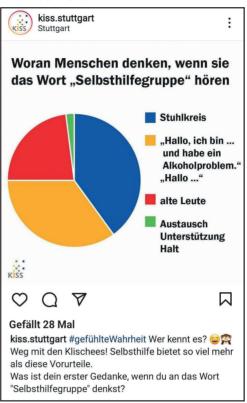
Die KISS-Internetseite ist das Herzstück unserer Öffentlichkeitsarbeit. Hier suchen Interessierte nach passenden Gruppen, bekommen Selbsthilfegruppen/-initiativen und Betroffene Informationen, können Veranstaltungsanmeldungen durchgeführt und eine Vielzahl an Publikationen und Materialien heruntergeladen werden. Die Seitenzugriffe betrugen 2021 insgesamt 159.825 (162.492 waren es in 2020) und liegen somit auf dem Vorjahrsniveau. Hinzu kommen aber noch einmal 25.000 Seitenaufrufe auf www.selbsthilfewoche-stuttgart.de. Im Durchschnitt wurde kissstuttgart.de im Monat 13.541-mal besucht, am Tag 445-mal. Seit Jahren ist die Online-Datenbank zur Gruppensuche Spitzenreiter unter den Bereichen auf unserer Internetseite, so auch 2021. 78.000mal wurde in unserem digitalen Gruppenverzeichnis

WIR auf Sendung

gesucht.
Gut besucht wurde auch
der Bereich "Termine",
wo sich Menschen
direkt für unsere Veranstaltungen aus dem
Jahresprogramm anmelden können. Gefolgt
von unserer zentralen
Newspage zur CoronaSituation, die 2021
sogar noch häufiger
angeklickt wurde als
2020.

Aber auch die Bereiche "Beratung", "Downloads" und "Über uns" waren bei den Nutzer*innen beliebt. Das Interesse an unserer medialen Präsenz freut uns sehr, stecken wir doch viel Arbeit in das Aktuell-halten und Verbessern. So wurde nicht nur der Downloadbereich überarbeitet, allen voran die Tipps zur Gruppenarbeit, sondern auch weitere Bereiche ergänzt. Unser Jahresbericht ist nun online einsehbar und unter "WIRaufSendung" können Sie seit Anfang 2021 die

Sendungen der Redaktion der Selbsthilfegruppen aus dem Freien Radio für Stuttgart in gekürzter Fassung nachhören.



Ein Post auf Instagram

#KISS

Die Webseite ergänzen unsere Social-Media-Kanäle, Facebook, Instagram, Twitter und YouTube. Während unsere Facebook-Seite schon seit einigen Jahren aktiv und auf einem Level von >1000 Abonnent*innen ist, stiegen die Followerzahlen auf Instagram und Twitter weiter an und knackten die 500er Grenze auf Instagram.

Durch die zusätzlichen Kanäle erreichen wir nicht nur mehr, gerade auch junge Menschen, sondern bieten eine weitere Kontaktmöglichkeit sowohl für Interessierte, als auch für Selbsthilfegruppen/selbstorganisierte Initiativen. Denn einige junge Initiativen sind heute nur noch über Social Media kontaktierbar. Das Hauptalter unserer Abonnent*innen liegt zwischen 25 - 45 Jahren.

In den insgesamt 490 Posts auf den vier Kanälen informierten wir über Aktuelles, Veranstaltungen und Gruppengründungen, nutzten die Kanäle aber auch, um die Selbsthilfe mit witzigen und ansprechenden Beiträgen in die Öffentlichkeit zu tragen. In 227 Stories auf Instagram teilten wir kurze Eindrücke und Hinweise. Diese sind nur 24 Stunden verfügbar und eignen sich gut für kurze Zwischenmeldungen.

Über mehrere Kampagnen konnten wir zusätzlich >90.000 Menschen erreichen und so zum Beispiel auch unsere nicht Abonnent*innen auf unsere Selbsthilfewoche aufmerksam machen. Unsere Anzeigen wurden 136.000 mal angezeigt.

Die Finanzen

Wie wird unsere Arbeit finanziert?

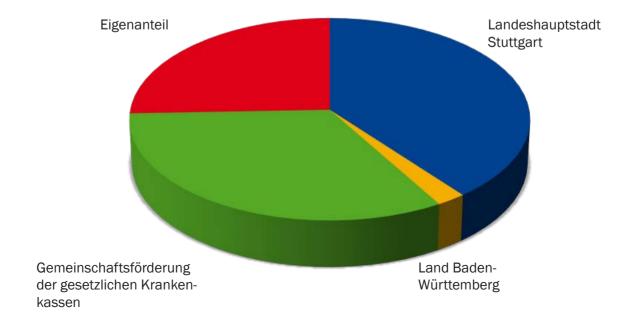
Die Finanzierung der KISS Stuttgart erfolgt zum großen Teil durch die Stadt Stuttgart, die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Baden-Württemberg. Damit wir unsere Angebote im gewohnten Umfang anbieten können, sind wir auf weitere finanzielle Unterstützung durch Projektmittel, Geld- und Sachspenden und ehrenamtliches Engagement angewiesen.

Zuschüsse 2021 von	Euro
Landeshauptstadt Stuttgart	298.565
Land Baden-Württemberg	16.500
Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen	248.801
Eigenanteil	
Projektförderung durch gesetz- liche Krankenkassen	172.025
sonstige Einnahmen	21.676
Summe	757.567



Wir sagen Danke:

- dem Sozialamt der Stadt Stuttgart
- der Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- dem Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
- der AOK Baden-Württemberg
- der Barmer Baden-Württemberg
- dem BKK Landesverband Süd
- dem Lions-Club Literaturhaus Stuttgart e. V.
- dem Lions-Club Förderverein Stuttgart-Rosenstein e. V.
- der Fa. Drees & Sommer
- der Vector-Stiftung
- der AKKA-Deutschland GmbH
- den Initiatorinnen von #0711BONUSCHALLENGE
- dem Kampagnendienstleister Ströer Medien
- unseren Spenderinnen und Spendern
- unseren Vereinsmitgliedern
- unseren Ehrenamtlichen



Ausblick und Vorarbeit für 2022

Nach dem Projekt ist vor dem Projekt. Für die drei folgenden Vorhaben haben die Vorbereitungen bereits im Jahr 2021 begonnen, so dass wir Ihnen schon heute einen kleinen Ausblick geben können.



Meeting Me - App für virtuelle Gruppentreffen

Gemeinsam mit einem Software-Studio und einer Tech-Agentur entwickeln wir die innovative App "Meeting Me", mit der Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine virtuelle Treffen mit bis zu 15 Personen durchführen können. Dabei kommt Computerspieltechnologie zum Einsatz, statt per Videoübertragung interagieren die Teilnehmenden durch animierte Figuren und Voicechat. Zur Veröffentlichung möchten wir alle Register ziehen: die App erscheint in deutscher und englischer Sprache auf PC sowie Androidund Apple-Smartphones und kann weltweit kostenfrei und anonym genutzt werden.

Theaterprojekt "Help Yourself"

Die Zeiten, in denen Hilflosigkeit als peinlich galt, sind glücklicherweise vorbei. Trotzdem ist es oft gar nicht so leicht, sich unterstützen zu lassen. Ausnahmesituationen gehören zum Leben, aber gehören sie auch zu unserem Selbstbild? Um der Sache auf den Grund zu gehen, starten wir in Kooperation mit ausdrucksreich e. V. ein besonderes Projekt: Help Yourself - ein interaktives Theaterstück, das die Zuschauer*innen auf einen besonderen Spaziergang durch Stuttgart mitnimmt. Ein Schauspiel-Team um die Regisseurin Malin Lamparter und den Autor Nikita Gorbunov schafft dafür einen Parcours aus Installationen und Live-Szenen und lädt das Publikum mitten im öffentlichen Raum zu einem spontanen Gemeinschaftserlebnis ein: "Sich selbst helfen", was ist das überhaupt? Was bedeuten Schicksalsschläge für unser Selbstbild und unsere Beziehungen untereinander?



Aktualisierung unserer Selbsthilfe-Datenbank

Sind alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in unserer Datenbank noch aktiv? Stimmen Treffort und -zeit sowie die Kontaktdaten und Informationen zum Zugang noch? Es gehört zu den Aufgaben unserer Selbsthilfekontaktstelle, das regelmäßig zu überprüfen. Mit der Perspektive, in 2022 den Corona-Ausnahmezustand hinter uns zu lassen, kommt einer solchen Bestandsaufnahme aber eine erhöhte Bedeutung zu. Somit wollen wir eine vollumfängliche Aktualisierungsabfrage aller Gruppen durchführen.



■ Hilde Rutsch: Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Supervisorin (DGSv)

(80%) Schwerpunkte: geschäftsführende Vorständin, Projektmanagement

■ Beate Voigt: Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA)

(80%) Schwerpunkte: Beratung, Gruppengründung und -unterstützung, Förderberatung,

Projekt "In-Gang-Setzer"

■ Janne Rauhut: Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.

(70%) Schwerpunkte: Beratung, Junge Selbsthilfe, Social Media, Radio

■ Jan Siegert: Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (FH)

(100%) Schwerpunkte: Öffentlichkeitsarbeit, KISS-Publikationen, EDV

■ Maria Russi: Mitarbeiterin in der Verwaltung

(50%) Schwerpunkte: Büroorganisation, Buchhaltung, Raumverwaltung

■ Felipa Kast: Mitarbeiterin in der Verwaltung

(70%) Schwerpunkte: Datenpflege, Auslage, Großversände

■ Fabian Brüssow: Mitarbeiter in der Öffentlichkeitsarbeit

(80%) Schwerpunkte: Newsletter, Veranstaltungen, Textredaktion

Aufsichtsrat

Waltraud Trukses (Aufsichtsratsvorsitzende), Peter Epp, Irene Kolb-Specht und Prof. Dr. Paul-Stefan Roß

Ehrenamtliche

Radio

Ein kleines Team von Freiwilligen bildet die Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart und gestaltet monatliche Sendungen, in denen Menschen aus dem Selbsthilfespektrum zu Wort kommen und Nachrichten aus der KISS Stuttgart vermeldet werden.

In-Gang-Setzer

Vier ehrenamtliche Mitarbeiter*innen unterstützen im Projekt In-Gang-Setzer neue Selbsthilfegruppen während der Gründungsphase.



Selbsthilfeaktive

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen unterstützen KISS Stuttgart bei der Öffentlichkeitsarbeit und vertreten die Interessen der Selbsthilfe in verschiedenen Ausschüssen. Wir bedanken uns für diese wertvolle Mitarbeit!

Mitarbeiter*innen stellen sich vor: Beate Voigt

Hallo, mein Name ist Beate Voigt ich bin Dipl. Sozialarbeiterin und verfüge über eine Zusatzqualifikation in Systemischer Beratung. Inzwischen arbeite ich 10 Jahre für die KISS und die Stuttgarter Selbsthilfegruppen und es ist nach wie vor so interessant für mich wie zu Beginn.

Meine Aufgabenschwerpunkte liegen auf der Beratung von Menschen, die zu uns kommen, weil sie etwas in ihrem Leben verändern wollen oder gezielt Probleme angehen möchten und dafür nach einer passenden Selbsthilfegruppe oder einer anderen geeigneten Form der Unterstützung suchen.

Auch habe ich immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Selbsthilfegruppen. Da ich davon überzeugt bin, dass jeder Mensch eigene Lösungen entwickeln kann, arbeite ich mit den vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen der Gruppen. Ich freue mich, wenn diese oder einzelne Mitglieder neue Impulse bekommen, sei es in Bezug auf das Miteinander bei den Treffen, ihre individuellen Rollen in der Gruppe oder für die Gruppe im Allgemeinen, schlicht neue Ideen für die Öffentlichkeitsarbeit mitnehmen oder Fragen zur finanziellen Förderung klären können.

Ganz persönlich am Herzen liegt mir die Beratung und Unterstützung von Gründungsinitiativen und neuen Selbsthilfegruppen. Gemeinsam mit einem kleinen Team von geschulten und erfahrenen ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen stehe ich Menschen bei der Initiierung und beim Aufbau einer neuen Gruppe zur Seite. Die Basis unserer Unterstützung ist der Empowerment Ansatz. Wir unterstützen nur auf Wunsch und immer mit einem klaren, konkreten Auftrag.

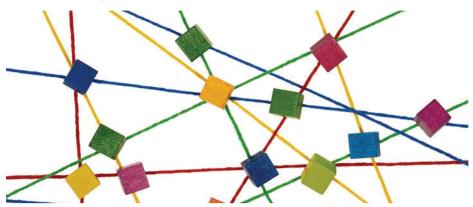


Darüber hinaus kennen mich die einen oder anderen durch die Kooperation mit Stuttgarter Rehakliniken und Krankenhäusern, wo ich mittels Workshops und Infoveranstaltungen Wissen zum Thema Selbsthilfe vermittle und gemeinsam mit Menschen aus Selbsthilfegruppen im Unterricht verschiedener Pflegeschulen unsere Arbeit und die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen vorstelle.

Ich finde die gemeinschaftliche Selbsthilfe deshalb so prima, da ich davon ausgehe, dass wir alle Expert*innen in eigener Sache sind, niemand kennt uns so gut, wie wir selbst – doch ab und zu braucht es die Besinnung darauf und die Ermutigung und Impulse durch Gleichgesinnte und wir können uns wieder neu entdecken oder (er)finden, weiter entwickeln und mit Neugier und Zuversicht nach vorne blicken.



Vernetzung



auf lokaler Ebene

- Mitglied im Beirat der Stuttgarter Gesundheitskonferenz
- Mitglied im Vergabeausschuss der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen auf örtlicher Ebene
- Mitglied beim Freien Radio für Stuttgart
- Mitglied im Kreisverband des Paritätischen
- Teil des Stuttgarter Netzwerkes frEE für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe

Zusätzlich fanden noch Kooperations- und Informationsgespräche mit u. a. der Stadt Stuttgart, Beratungsstellen, Krankenkassen, Krankenhäusern und Studierenden statt.

auf überregionaler Ebene

- Mitglied der LAG KISS
- Mitglied in der Fachgruppe Selbsthilfe des PARITÄTischen BW
- Mitglied bei SEKIS Baden-Württemberg
- Mitglied im bundesweiten Fachverband DAG SHG e. V.
- Mitglied im bundesweiten Projekt "In-Gang-Setzer"

Hilde Rutsch war Vorstandsmitglied (bis November 2021) im Verein "Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e. V." und hat diesen im Projekt "Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege" als Kooperationspartnerin vertreten.

Bildnachweise

S. 1: Mary Long, Adobe Stock / S. 4: chasing carrots + KISS Stuttgart / S. 5: Kunststoff Filmagentur + KISS Stuttgart / S. 6: Kunststoff Filmagentur / S. 7: Kunststoff Filmagentur / S. 8: chasing carrots / S. 10: KISS Stuttgart / S. 11: KISS Stuttgart / S. 12: KISS Stuttgart / S. 13: KISS Stuttgart / S. 14: Brian Jackson, Adobe Stock / S. 15: Jan Engel, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 16: KISS Stuttgart / S. 21: KISS Stuttgart / S. 22: KISS Stuttgart / S. 23: KISS Stuttgart / S. 24: chasing carrots + KISS Stuttgart / S. 25: KISS Stuttgart / S. 26: KISS Stuttgart / S. 27: KISS Stuttgart / S. 28: KISS Stuttgart

Impressum

Herausgeber:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart

Tel. 0711 6406117 Fax 0711 6074561 E-Mail info@kiss-stuttgart.de www.kiss-stuttgart.de



Redaktion und Layout:

Hilde Rutsch, Janne Rauhut, Jan Siegert

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.

DU BIST NICHT ALLEIN

SELBSTHILFEGRUPPEN FINDEN ODER GRÜNDEN



Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

0711 640 6117 www.kiss-stuttgart.de

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 ohne Voranmeldung

Mittwoch 18 - 19 Uhr, Donnerstag 12 - 13 Uhr

Offene Tür – Zugang zu Infomaterialien

Montag bis Donnerstag 17 - 20 Uhr