KISS

Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

01 | 2022

WIR HABEN SEHNSUCHT
WAS HINTER DEM GEFÜHL STECKT + INTERVIEW MIT ANSELM GRÜN

WIR GESTALTEN LEBENDIGE NACHBARSCHAFT
DIE STADTTEILVERNETZER STUTTGART

WIR LIEBEN „MEETING ME“
UNSERE APP FÜR VIRTUELLE GRUPPENTREFFEN IST DA!

THEMENSPIEGEL

4 _ SEHNSUCHT
Mit inneren Utopien gut umgehen
7 Interview mit dem Pater und Autor Anselm Grün
8 _ MEETING ME
KISS veröffentlicht App für virtuelle Gruppentreffen
10 _ STADTTEILVERNETZER STUTTGART
Begegnung und Vernetzung in der Nachbarschaft fördern
11 Selbstwirksamkeit im Quartier erfahren

AUS DER KISS STUTTGART

12 Theaterprojekt „Help Yourself“ begeistert
14 Jubiläen bei KISS Stuttgart
Jahresbericht erschienen
Hybridtreffen
Ausstellung „HASS. Was uns bewegt“

AKTUELLES

15 30 Jahre LAG KISS und 3 Jahre Landeskontaktstelle SEKiS
16 Erfahrungsbericht: Zusammenleben mit ukrainischen Flüchtlingen
17 Kurz berichtet

EINBLICK

18 Verein und Beratungsstelle Arbeitskreis Leben (AKL) Stuttgart e. V.
19 Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Stuttgart g. V.
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielabhängigen (SAG)
20 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
21 Gründungsinitiativen
22 Selbst eine Gruppe gründen

TIPPS UND TERMINE

23 Tipps für die Gruppenarbeit: Neue in der Gruppe
24 Seminare und Infoveranstaltungen
26 Kreuzworträtsel
27 Bildnachweise
Zitat
Wir gratulieren
Sprechzeiten
Impressum

4
SEHNSUCHT

■ Welche Arten der Sehnsucht gibt es, welche Merkmale hat sie und wie kann man mit diesem bittersüßen Gefühl besser umgehen? ■

10
STADTTEILVERNETZER

■ Die Stuttgarter Initiative fördert Begegnung und Vernetzung in der Nachbarschaft und bietet einen „Werkzeugkoffer“ für Engagierte an. ■

8

MEETING ME

■ Unsere erste eigene App ist erschienen und kann kostenfrei für virtuelle Gruppentreffen mit bis zu 15 Teilnehmenden genutzt werden. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ lange haben wir die Zeit nach der Pandemie herbeigesehnt, doch eine neue globale Bedrohungslage durch einen barbarischen Krieg in Europa erschweren uns die Rückkehr in die Normalität. Wir sehnen uns nach Frieden und nach einem Leben ohne Angst. Doch auch über die weltpolitische Nachrichtenlage hinaus ist das Gefühl der Sehnsucht ein Wesenszug der menschlichen Existenz. Menschen in Selbsthilfegruppen sehnen sich nach einer Verbesserung ihrer Lebenssituation. Grund genug für uns, das Thema einmal auf die Titelseite zu holen. Der bekannte Benediktinermönch und Autor Pater Anselm Grün hat viele Bücher zum Thema geschrieben und uns ein Interview gegeben (Seite 4).

Ein Grund zur Freude ist für uns die Fertigstellung unserer App Meeting Me, die wir fast zwei Jahre lang mit beträchtlichem Aufwand entwickelt haben (Seite 8). Mögen die Corona-bedingten Einschränkungen auch mehr und mehr aufgelöst worden sein, wodurch die App aktuell weniger relevant ist, so sind wir doch stolz darauf, das Feld der digitalen Selbsthilfe langfristig um eine digitale Kommunikationsplattform bereichert zu haben. Als ausgereifte Originalentwicklung stellt sie unter Beweis, dass in der Selbsthilfe auch viel Innovationskraft steckt.

Doch kehren wir vom Digitalen zurück auf die Straßen Stuttgarts: Lesen Sie auf Seite 10, wie die Stadtteilvernetzer das Zusammenleben in Stuttgart bereichern möchten. Ab Seite 12 finden Sie einen Rückblick auf den wunderbar experimentellen Theaterspaziergang „Help Yourself“, mit dem wir das Lebensgefühl gemeinschaftlichen Selbsthilfe mal ganz modern erfahrbar gemacht haben. Aus aktuellem Anlass veröffentlichen wir außerdem einen anonymen Erfahrungsbericht einer Selbsthilfeaktiven, die ukrainische Flüchtlinge bei sich aufgenommen hat und dabei von der Unterstützung durch Initiativen aus dem Flüchtlingshilfe-Spektrum profitieren konnte.

Wie immer lernen Sie im Heft Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen aus Stuttgart kennen, erfahren mehr über aktuelle Gruppengründungen, kommende Veranstaltungen und weitere Tipps und News aus unserem Arbeitsfeld. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Mit inneren Utopien gut umgehen

Die Sehnsucht zeigt uns, was im Leben wichtig ist

„Ich hab‘ Heimweh. Fernweh? Sehnsucht. Ich weiß nicht, was es ist …“ lassen sich Purple Schulz und die Neue Heimat in ihrem 1983 erschienenen Song „Sehnsucht“ vernehmen und können auch nicht so recht auf den Punkt bringen, was für eine Empfindung sie da besingen. Und tatsächlich ist das Gefühl Sehnsucht gar nicht so leicht zu beschreiben. Eine seltsame Mischung aus schmerzlichem Vermissen, aber auch einem Schwelgen in den Vorstellungen nach dem großen Glück. Oft ist das, wonach wir uns sehnen, unerreichbar. Manchmal ist die Vorfreude auf das erhoffte Ereignis befriedigender und glücklicher als das Ereignis selbst. Obwohl es jeder Mensch kennt, ist Sehnsucht ein individuelles und komplexes Gefühl, über das wir noch relativ wenig wissen. Was ist Sehnsucht? Hat Sehnsucht einen Sinn? Welche Arten von Sehnsucht gibt es? Verändert sie sich im Laufe des Lebens?

Was ist Sehnsucht?

Prof. Alexandra Freud von der Universität Zürich (eine der wenigen Psychologinnen weltweit, die sich mit Sehnsuchtsforschung beschäftigt) definiert Sehnsucht als „ein intensives bittersüßes Gefühl, das sich symbolhaft auf Dinge bezieht, die das Leben vervollkommnen würden. Dem liegt die – oft nicht explizite – Einschätzung zugrunde, dass das eigene Leben so, wie es ist, nicht perfekt ist, dass einem etwas fehlt. Sehnsucht entspringt dem gefühlten Defizit zwischen dem idealen und dem tatsächlichen Leben. Das kann sich auf etwas Benennbares beziehen wie die große Liebe, Unbeschwertheit oder Freiheit. Manchmal kann eine Sehnsucht aber auch dem allgemeinen Gefühl eines Defizits entspringen, und man weiß nicht, wonach man sich sehnt, außer, dass im eigenen Leben etwas anders sein sollte.“

Somit geht es bei einer Sehnsucht um etwas, das im gegenwärtigen Leben fehlt, das man nicht mehr hat, dass man verloren hat, vielleicht noch nie hatte, vielleicht auch nie oder nur schwer erreichen wird. Dieses (körperliche) Gefühl des Verlangens und der Leere spiegelt sich wieder in zahlreichen Synonymen von Sehnsucht: Trennungsschmerz, Hunger, Bedürfnis, Todessehnsucht, Wunschvorstellung, Sehnen, Fernweh, Erwartung, Herzenswunsch.

Auch wenn man manchmal nicht genau weiß, wonach man sich sehnt, kann dieses diffuse Gefühl eine Reflexion darüber anstoßen, was dem eigenen Leben fehlt. Weil die Sehnsucht darauf Antworten geben kann, hat sie neben der reflektierenden auch eine richtungsweisende Funktion.

Welche Arten der Sehnsucht gibt es?

Jede und jeder entwickelt im Lauf seines Lebens seine eigenen Sehnsüchte aufgrund des eigenen Lebenslaufs, der Persönlichkeit, den Vorstellungen und der Utopie des perfekten Lebens. Beim Objekt der Begierde kann es sich um ein anderes Leben, einen anderen Menschen oder einen anderen Zustand handeln. Kinder kennen dieses Gefühl noch nicht, denn erst ab einem Alter von 15 oder 16 Jahren ist man fähig, das eigene Leben in einen Kontext zu stellen und über das „Was wäre, wenn“ nachzudenken.

Sehnsüchte sagen somit viel über den Lebensraum, die sozialen Beziehungen und das Denken und Fühlen der Menschen aus und sind zugleich auch eine Kulturgeschichte der Völker. Während für uns Mitteleuropäer*innen die Wüste oft ein Ort für Durst und Entbehrungen ist, ist sie für Beduinen ein Ort der Weite und Freiheit.

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die meisten Menschen sich nach Dingen sehnen, die mehr auf sich selbst und das eigene Leben gerichtet sind, wie etwa der Wunsch nach einer erfüllten Partnerschaft. Sehnsüchte, die sich auf gesellschaftliche Utopien beziehen, z. B. „es soll

eine Gesellschaft ohne Armut geben!“ sind weniger häufig.

Es gibt jedoch zentrale Themen wie Liebe, soziale Vernetzung, Macht, Identität oder Erfolg, nach denen sich Erwachsene unterschiedlichen Alters sehnen. Allerdings verändern sich

diese Inhalte im Laufe des Lebens und sind auch an den kulturellen und historischen Zeitgeist gebunden. So werden heute viele Wünsche und Sehnsüchte über das Internet vermittelt. Bei jüngeren Erwachsenen stehen Fragen der Identität, des beruflichen Vorwärtskommens im Vordergrund. Im mittleren Erwachsenenalter drehen sich die Sehnsüchte eher um Familie und Partnerschaft, während im fortgeschrittenen Erwachsenenalter Themen wie Weisheit, Gesundheit, Tod und Sterben dazukommen.

Auch die Lebensumstände spielen eine Rolle dabei, wonach wir uns sehnen. Wer ums tägliche Überleben kämpfen muss, dessen Sehnsüchte werden eher materiell sein, wer jedoch relativ frei von wirtschaftlichen Sorgen lebt, kann sich mehr Gedanken um persönliche Lebenskonzepte machen.

Wie äußerst sich Sehnsucht?

Für gewöhnlich ist Sehnsucht eine intensive, wiederkehrende Emotion, die mal freudig, mal traurig oder auch bittersüß sein kann. Manchen Menschen ist das Herz schwer, andere verspüren ein Ziehen im Bauch, andere verlieren den Appetit, anderen schlägt es auf die Stimmung.

Doch Sehnsucht ist nicht nur ein Gefühl, sondern findet auch im Gehirn statt, in Form sehr komplexer Gedankenvorgänge. Diese können sich sowohl positiv als auch negativ äußern. Beispielsweise sehnen sich manche Menschen schmerzlich nach einer verstorbenen Person und leiden furchtbar, während bei anderen die Dankbarkeit überwiegt, dass sie diese Person kennengelernt haben.

In Sehnsucht sind auch die beiden Begriffe „Sehnen“ und „Sucht“ enthalten. Wenn der Gedanke an das Ersehnte, von dem wir träumen, so von uns Besitz ergreift, dass wir an allem anderen das Interesse verlieren, dann kann das Sehnen zur Sucht werden. Oft leiden die Sehn-Süchtigen körperliche Schmerzen und sind in ihrem Denken von der Sehnsucht beherrscht. Wenn die Sehnsucht zum Problem wird, kann professionelle Hilfe hilfreich sein.

Merkmale von Sehnsucht

Obwohl die Sehnsüchte und die dazugehörigen Emotionen bei den Menschen unterschiedlich sind, hat eine Forschergruppe des Berliner Max-Planck-Institutes für Bildungsforschung ein Modell von Sehnsucht mit sechs wichtigen Merkmalen entwickelt.

- **1.** Unerreichbarkeit der persönlichen Utopie: Jeder Mensch hat eine persönliche Vorstellung davon, wie sein „perfektes Leben“ aussehen würde. Doch jedem von uns ist klar, dass wir dieses „perfekte Leben“ nie erreichen werden. Für den einen kann es ein Haus am Meer sein, für den anderen das Zusammenleben mit dem Partner in vollkommener Harmonie.
- **2.** Unvollkommenheit und Unfertigkeit des eigenen Lebens: Unser Leben fühlt sich nie ganz vollkommen an, wenn das Objekt oder Ziel unserer Sehnsucht unerreichbar bleibt. Zum Beispiel, weiß ich, dass ohne die große Freiheit, nach der ich mich sehne, meine Leben nie ganz vollkommen ist.
- **3.** Dreizeitigkeitsfokus: Die Sehnsucht ist auf die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ausgerichtet. Zum Beispiel: ein Mann sehnt sich nach seiner verstorbenen Frau. Sie fehlt im in seinem gegenwärtigen Leben, er denkt an das, was vergangen ist und fragt sich, wie die Zukunft ohne sie sein wird.
- **4.** Bittersüße Gefühle: Die Phantasien, was das Leben perfekt machen würde, sind süß. Das Wissen darum, dass es sich um etwas Unerreichbares handelt, ist bitter.
- **5.** Rückschau und Lebensbewertung: Unsere Sehnsüchte dienen auch zur Bewertung unseres Lebens. Klar ist, dass etwas in meinem Leben fehlt, und wir denken nach, ob wir auf dem richtigen Weg sind bzw. was fehlt.
- **6.** Symbolcharakter: Meist stehen

unsere Sehnsüchte für etwas anderes in unserem Leben. Man sehnt sich nach Reichtum und vielleicht steht dieser nur für den Wunsch nach Freiheit und Unabhängigkeit.

Welchen Nutzen haben Sehnsüchte?

Sehnsucht ist nicht das gleiche wie ein Ziel, auf das man in kleinen Schritten hinarbeitet, denn wir werden nicht Superwoman oder Superman, nur weil wir es gerne wären. Doch dies macht auch den großen Reiz der Sehnsucht aus: dass das Ziel unerreichbar scheint. Viele Menschen sind sich dessen bewusst und ahnen, dass sie nicht so glücklich sein werden, wie erhofft, wenn sie am Ziel ihrer Wünsche angelangt sind. Somit haben Sehnsüchte auch immer etwas von einer persönlichen Utopie.

Wenn wir davon ausgehen, dass Sehnsüchte Utopien sind, welchen psychologischen Nutzen haben sie dann? Zum einen kann Sehnsucht dabei helfen mit dem eigenen nicht-perfekten Leben oder Verlusten umzugehen, denn in der Sehnsucht kann man das perfekte Leben für eine bestimmte Zeit erspüren. Eine weitere wichtige Funktion von Sehnsüchten ist, dass sie Menschen aufzeigen, was in ihrem Leben wirklich wichtig ist. Sie können dabei helfen, abstrakte Wünsche in konkrete Ziele und Schritte auszuformulieren. Wenn wir von der perfekten Partnerschaft träumen, wird dies wahrscheinlich nicht in Erfüllung gehen. Doch die Sehnsucht kann uns helfen, die Vergangenheit zu bewerten und zu überlegen, wie der Weg bisher war und ob ich den Weg gegangen bin, der meinen Zielen entspricht. Somit fungieren Sehnsüchte als Standortbestimmung und Wegweiser zugleich und geben dem Leben einen bestimmten Sinn. Denn Reflexionen sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft unterstützen die Verortung im Hier und Jetzt.

6 Merkmale der Sehnsucht nach Scheibe, Freund und Baltes

Forschungsergebnisse zeigen, dass es auch wichtig ist, dass man seine Sehnsuchtsgefühle kontrollieren kann und sich diesen nicht ausgeliefert fühlt, denn sonst kann die Sehnsucht zu Melancholie oder gar Todessehnsucht führen.

Wie umgehen mit der Sehnsucht?

Wie umgehen mit einem Gefühl, das sich nicht an Regeln hält, sich nicht bändigen lässt und wie ein schlafender Riese jederzeit wach werden kann? Hören Sie zu und lassen Sie sich darauf ein, was die Sehnsucht Ihnen erzählt. Sehnsüchte können unsere Kreativität zum Erblühen bringen und eine große Kraft freisetzen. Eine Chance, den eigenen Wünschen näher zu kommen! Wichtig ist dabei, diese Wünsche immer wieder einer Realitätsprüfung zu unterziehen, denn wenn sie zu weit von unserer persönlichen Wirklichkeit entfernt sind, sind sie eher zum Scheitern verurteilt.

Manchmal verleiten Sehnsüchte zu Tagträumen. In diesem Fall wird Sehnsucht zu einer Vermeidungsstrategie, denn wir erträumen uns ein anderes Leben statt etwas aktiv an der Realität zu ändern. Auch gibt es Sehnsüchte, die unerfüllbar bleiben, weil sie Menschen, Dinge oder Phasen betreffen, die unerreichbar oder unwiederbringlich vorbei sind. Hier ist es hilfreich zu schauen, wie die Sehnsucht gelindert werden kann z. B. indem man über einen Verstorbenen spricht. Wer in seinem täglichen Leben sehr unter der eigenen Sehnsucht leidet, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auch bei allem Schmerzlichen, das der Sehnsucht innewohnt, wäre die Welt doch ein trüber Ort, wenn es dieses Gefühl in unserem Leben nicht gäbe. Sehnsüchte sorgen dafür, dass wir auf etwas Hinstreben und nicht nur so vor uns Hinleben, denn schon Robert Browning sagte: „Unsere Sehnsüchte sind unsere Möglichkeiten“.

HR

Interview mit dem Autor, Dozent und Benediktinermönch Pater Anselm Grün

Alles Irdische ist von Sehnsucht erfüllt

Pater Anselm Grün OSB ist Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach. Bekannt wurde er als Autor spiritueller Bücher. Bis 2013 war er als Cellerar für die wirtschaftlichen Belange der Abtei zuständig. Mittlerweile widmet er sich ganz dem Schreiben, seiner Vortragstätigkeit und seinen Kursen im Gästehaus der Abtei. „Ich bin müde“ und „Von den Grenzen der Machbarkeit“, gemeinsam mit Bruder Ansgar Stüfe, sind die neuesten Bücher, die von ihm im März 2022 erschienen sind.

Pater Grün, in verschiedenen Ihrer Bücher haben Sie sich mit dem Thema Sehnsucht befasst. Wie definieren Sie „Sehnsucht“?
Sehnsucht ist das Sehnen nach Erfüllung, nach Glück, nach Liebe. Sehnsucht ist mehr als Bedürfnis und mehr als Wunsch. Sie geht letztlich immer über das Vordergründige hinaus auf etwas Transzendentes, letztlich auf Gott. Das lateinische Wort „desiderium“ kommt von „sidera = Sterne“. Die Sehnsucht ist also der Versuch, die Sterne auf die Erde zu holen, Himmel und Erde miteinander zu verbinden. Sucht ist immer verdrängte Sehnsucht. In der Sucht suchen wir das, wonach wir uns sehnen, selber zu erfüllen durch Alkohol oder Drogen. Doch dann werden wir abhängig. Daher ist es wichtig, die Sucht wieder in Sehnsucht zu verwandeln. Das gelingt nur, wenn wir uns fragen: Welche Sehnsucht steckt in meiner Sucht?

Worum drehen sich die Sehnsüchte der meisten Menschen – ums Alltägliche, Banale oder eher ums Große? Und welchen Nutzen haben Sie?
Viele Sehnsüchte drehen sich vordergründig um Erfolg, um Liebe, um Anerkennung, um Glück. Doch Augustinus sagt: Immer wenn wir uns leidenschaftlich nach etwas sehnen, meinen wir letztlich Gott, der allein unsere Sehnsucht zu stillen vermag. Kein Erfolg, keine Liebe kann unsere Sehnsucht wirklich stillen. Jede Liebe weckt neue Liebe. So steckt in der Erfahrung der Liebe schon die Sehnsucht nach einer absoluten Liebe.

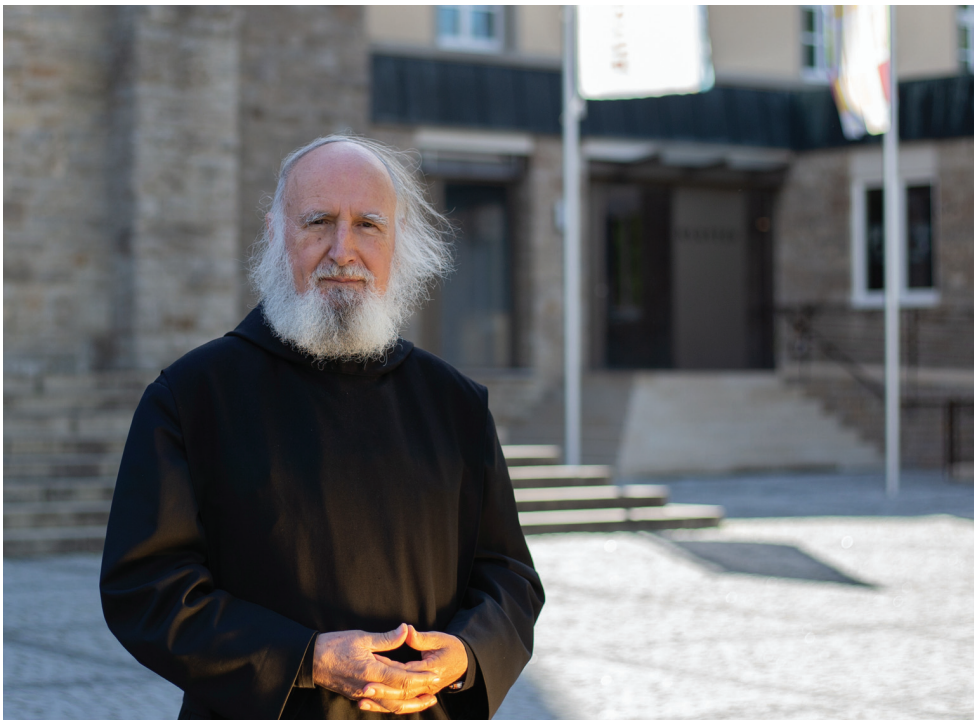
Haben sich Ihrer Meinung nach die Sehnsüchte der Menschen während der Corona-Pandemie verändert?
Die Sehnsucht bleibt letztlich gleich. Sie zielt immer auf Gott, auf gelingendes Leben, auf Glück, auf Liebe. Aber die konkreten Sehnsüchte haben sich verändert. Die Menschen sehnen sich wieder nach Beziehung, nach Umarmung, nach guten Gesprächen, nach gemeinsamen Feiern, nach Urlaub. Doch in der Sehnsucht nach Umarmung steckt letztlich immer die Sehnsucht nach einer Liebe, die mich immer einhüllt und umarmt.

Im Klappentext eines Ihrer Bücher steht „Sehnsucht ist der Anfang von allem“. Können Sie näher erklären, was Sie damit meinen.
Der Satz stammt von Nelly Sachs, der jüdischen Dichterin. Sie meint, alles Irdische ist von Sehnsucht erfüllt. Im Herd steckt die Sehnsucht nach Heimat. Gott hat auch in den Sand die Sehnsucht hineingeschrieben. Es ist die Sehnsucht nach Ruhe, nach Stille, nach Entspannung, nach Freiheit und Weite. Die Sehnsucht ist der Anfang von allem, das bedeutet auch, dass uns die Sehnsucht antreibt, unser Leben zu gestalten. Saint-Exupery sagt einmal: Wenn du ein Schiff bauen willst, wecke in Dir die Sehnsucht nach dem Meer.

Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Mensch Sehnsucht empfindet, welche Sehnsüchte haben Sie?
Ich sehne mich danach, ganz und gar durchlässig zu werden für den Geist Jesu, für seine Liebe und seine Barmherzigkeit.

Pater Grün, herzlichen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch



Kostenfreie App für virtuelle Gruppentreffen

Haben Sie schon ein Gruppentreffen mit „Meeting Me“ ausprobiert?

Nach fast zwei Jahren Entwicklungszeit sind wir stolz, unsere App „Meeting Me“ veröffentlicht zu haben. Sie ist die erste App für virtuelle Gruppentreffen, die speziell auf die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zugeschnitten ist. Die DSGVO-konforme Software darf kostenfrei von allen Gruppen genutzt werden, ist für PC, Tablets und Smartphone (Android und iOS) verfügbar und plattformübergreifend auf Deutsch und Englisch nutzbar. Meetings werden auf meeting-me.de eingerichtet, wo auch die Downloads zu finden sind. Die Entwicklung von Meeting Me wurde finanziell unterstützt von der AOK Baden-Württemberg.

Das Programm ist eine datensichere Plattform für Selbsthilfegruppen, ehrenamtliche Initiativen und kleine Vereine, die sich entweder nur online treffen wollen oder ihre Treffen durch ein virtuelles Austauschformat ergänzen möchten – etwa, um ein zusätzliches Online-Meeting neben den physischen Treffen zu haben, gemeinsam etwas vorzubereiten oder kurzfristig etwas zu besprechen. Menschen mit seltenen Erkrankungen können ortsunabhängige Meetings abhalten, ohne auf die typische Atmosphäre eines realen Gruppentreffens verzichten zu müssen. Für Menschen aus Risikogruppen bietet die App eine sichere Alternative zu Präsenztreffen – insbesondere jetzt, wo an vielen Orten die Hygieneschutzmaßnahmen ganz oder teilweise aufgehoben wurden.

Was unterscheidet Meeting Me von Zoom und Co.?

Meeting Me ist keine Adaption bereits bestehender Videokonferenztools, sondern basiert auf einem eigenständigen technischen Ansatz und Gestaltungskonzept. Als gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven erdachte Originalentwicklung versucht sie, die Abläufe und Besonderheiten, aber auch das Flair von Gruppentreffen in den virtuellen Raum zu übertragen. Kommuniziert wird per Mikro, aber statt durch Videoübertragung werden die Teilnehmenden als gezeichnete Figuren dargestellt und können neben der Sprache auch mit animierten Gesten miteinander kommunizieren sowie im Raum umhergehen.

Dieser Ansatz ermöglicht Menschen, die beim Videostream die Nähe der Kamera als zu intim empfinden, sich durch die zeichnerische Darstellung weniger exponiert zu fühlen, aber trotzdem ganz einfach per Klick mit Gesten und Bewegungen interagieren zu können. Auch die Angst vor nicht sichtbaren weiteren Beobachtern, die manche bei gängigen Videokonferenzen empfinden, wird dadurch minimiert, dass man nur als gezeichnete Figur in Erscheinung tritt.

Die Registrierung auf meeting-me.de funktioniert so datensparsam wie möglich und ist in wenigen Sekunden geschafft: Es müssen lediglich Mailadresse und Benutzername angegeben werden, schon lassen sich Gruppentreffen anlegen. Was dabei alles eingestellt werden kann und wie dann das Treffen abläuft, zeigen wir Ihnen jetzt.

Meetings erstellen

Jeder Nutzer darf bis zu 10 in der Zukunft stattfindende Meetings anlegen. Sind diese vorbei, können jeweils wieder neue erstellt werden. Folgende Einstellungen können Sie dabei vornehmen:

1. Gruppenname und Meeting-Termin
Wie heißt die Gruppe und wann trifft sie sich? Die maximale Meeting-Dauer beträgt zweieinhalb Stunden, die Teilnehmenden können das Treffen jederzeit vorher beenden. Das Meeting lässt sich bereits 15 min vor Beginn betreten. Man befindet sich dann in einem Wartebereich, in dem man sich mit den anderen, die auch schon da sind, unterhalten und

mit seinem Avatar im Raum umherlaufen kann. Dabei lassen sich auch Hinweise aus der Kontaktstelle am Schwarzen Brett anschauen. Auch nach Ende des Meetings gehen die Teilnehmenden dorthin zurück. Hier sehen Sie einige vor Beginn wartende Mitglieder:

2. Ablauf

Soll es vor dem gemeinsamen Austausch im Meeting zu Beginn noch eine Blitzlichtrunde geben? Dabei geht das Mikrofon reihum und wer möchte, hat maximal eine Minute Zeit, etwas beizutragen. Währenddessen sind die Mikrofone der anderen deaktiviert. Gleiches gilt auch für eine Abschlussrunde, die ebenfalls optional eingestellt werden kann.

3. Gruppengröße

Es kann ausgewählt werden, ob die Teilnehmerzahl zwischen 2-8 oder 9-15 liegt. Entsprechend mehr Stühle enthält der virtuelle Raum, siehe diese Screenshots von einem kleinen und einem großen Meeting:

4. Raum-Auswahl

Wählen Sie, ob Sie sich in der vertrauten Selbsthilfekontaktstelle, auf einer idyllischen Waldlichtung, an einem Lagerfeuer am Strand oder in einer gemütlichen Skihütte treffen möchten.

5. Eigenes Meeting-Bild festlegen

Jedes Online-Bild, dessen Link (URL) hier eingetragen wird, hängt später während des Meetings im Raum. Um eine URL zu erhalten, klicken Sie einfach mit der rechten Maustaste auf ein Bild Ihrer Wahl im Internet und kopieren Sie die „Bildadresse“. Sie können das Feld auch leer lassen, dann sehen Sie das KISS-Logo im Bilderrahmen. In diesem Beispielbild wurde die URL einer Katzenzeichnung eingetragen:

6. Gruppenregeln

Diese Gruppenregeln werden angezeigt, bevor das Treffen beginnt. Bitte alle auswählen, die auf die eigene Gruppe zutreffen.

- Gesprochenes bleibt im Raum.
- Niemand muss etwas sagen.
- Wir sprechen uns mit „Du“ und Vornamen an.
- Wir sprechen uns mit „Sie“ und Vornamen an.
- Wir geben keine Ratschläge.
- Sage „ich“ statt „man“ oder „wir“.
- [Eigene Regel eingeben, max. 40 Zeichen]

7. Blitzlicht Themen

Es kann ausgewählt werden, welches Motto für die Blitzlichtrunde an der Tafel stehen soll.

- Diese Woche habe ich mich gefreut über ...
- Ich bin dankbar für ...
- Überschrift dafür, wie es mir im Moment geht
- Heute möchte ich hier diese Nuss knacken ...
- [Eigenes Motto eingeben, max. 40 Zeichen]

8. Tagesthema

Nach der Blitzlichtrunde folgt die Austauschrunde. Hierfür kann das Thema des Tages festgelegt werden (max. 40 Zeichen), das dann an der virtuellen Tafel steht.

9. Meeting-Code generieren

Abschließend wird ein Code generiert, den man dann zusammen mit dem Termin an die anderen Mitglieder verschickt. Diese starten die App und betreten mithilfe des Raumcodes das Meeting. Die eingeladenen Nutzer*innen müssen sich weder registrieren noch einloggen, sondern können auf Wunsch ganz anonym dabei sein – wie bei vielen Selbsthilfegruppen üblich. Trotzdem haben alle Teilnehmenden ein einzigartiges Erscheinungsbild, da sie sich vor dem Beitritt zum Meeting eine Figur („Avatar“) mit individuellem Look erstellen dürfen.

Infos, Download und Meetings erstellen

https://meeting-me.de

Stadtteilvernetzer Stuttgart

Begegnung und Vernetzung in der Nachbarschaft fördern

„Im Stadtteil Begegnung schaffen“ – das ist das Thema der Netzwerkstatt der Stadtteilvernetzer Stuttgart e. V., die am 7. Oktober 2022 im Hospitalhof stattfindet. Warum ist Begegnung wichtig? Wie können Nachbarschafts- und Stadtteilinitiativen Begegnung schaffen und welche Infrastruktur braucht es dafür in den Quartieren? Diese Fragen wollen wir gemeinsam mit allen besprechen, die in den Stuttgarter Bezirken und Stadtteilen gemeinwesenbezogene Projekte umsetzen und Menschen vernetzen.

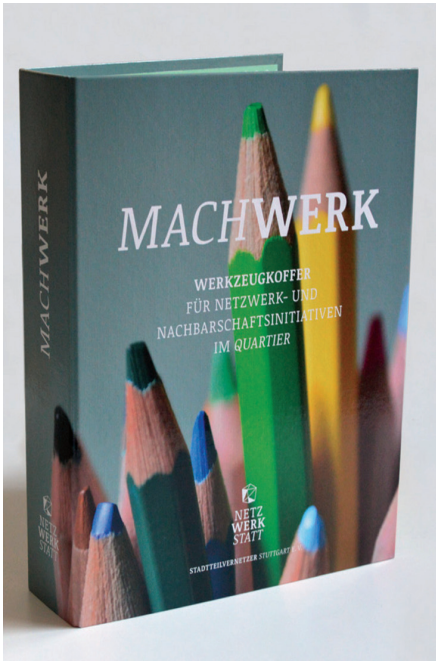
Die Corona-Pandemie hat bei vielen zu Vereinzelung und Einsamkeit geführt. Die Aktivitäten zahlreicher Vereine und Initiativen im Quartier lagen brach oder konnten nur reduziert stattfinden. Nun gilt es, neue Energie zu schöpfen und die Quartiersentwicklung und -vernetzung gemeinsam aktiv anzugehen. Um über Bezirks-, Fach-, Organisations- und Sektorengrenzen hinweg voneinander zu lernen, gibt es für Engagierte im Quartier seit 2013 das Forum der Stadtteilvernetzer Stuttgart.

Wissen teilen – neue Kontakte knüpfen

Wir möchten sozialräumlich Engagierten mit unserem Netzwerk eine Austausch- und Lern-Plattform bieten. Bürgerschaftlich Engagierte, gemeinnützige und städtische Mitarbeiter*innen, Gewerbe und Handel als Ausrichter von Stadtteilfesten – alle sind bei uns willkommen. Die Vielfalt der Perspektiven und praktischen Erfahrungen im Netzwerk bereichert uns und eröffnet allen Beteiligten neues Wissen über gute Projektbeispiele, Fördermöglichkeiten, auftauchende Probleme und wie man sie überwindet. Statt in jedem Bezirk, bei jedem Projekt oder Netzwerk das Rad neu zu erfinden, lernen wir voneinander, schaffen neue Kontakte und Synergieeffekte.

Wir veranstalten mehrere Treffen im Jahr zu unterschiedlichen Themen. Ein Themenschwerpunkt ist derzeit die digitale Einbindung von älteren Menschen und Offlinern im Quartier, da während der Pandemie deutlich sicht- und spürbar wurde, wie viele Menschen noch unzureichend mit dem Internet verbunden sind und so unwillentlich an den Rand der Gesellschaft gerieten.

Unser Werkzeugkoffer für Engagierte im Quartier



© Nuray Gucanin

Wenn Sie eine gute Projektidee für Ihre Nachbarschaft haben, aber nicht genau wissen, wie man ein Netzwerk vor Ort bildet und ein Projekt gemeinschaftlich umsetzt, dann hilft Ihnen unser „Werkzeugkoffer für Netzwerk- und Nachbarschaftsinitiativen im Quartier“ weiter. Egal ob Sie eine Foodsharing-Initiative, ein Kulturprojekt, ein „Schwätzbänkle“ oder ein Frauenfrühstück planen - Sie finden Rat, Tipps und Adressen sowie gute Stuttgarter Beispiele in unserem Werkzeugkoffer, den wir partizipativ erstellt haben – von Aktiven für Aktive und solche, die es werden wollen. Stuttgarter Initiativen und bürgerschaftlich

Engagierte erhalten den Werkzeugkoffer beim treffpunkt 50plus am Rotebühlplatz. Zur Einsicht stehen Exemplare des Werkzeugkoffers auch in vielen Stadtteilbibliotheken, bei Bezirksämtern und in Begegnungsstätten zur Verfügung.

Bevor man mit einem konkreten Projekt loslegt, lohnt sich eine Bestandsaufnahme der Aktivitäten und Initiativen im Quartier: Was gibt es schon? Was fehlt noch und wird gebraucht? In welchen Einrichtungen, Vereinen, Initiativen kann ich um Unterstützung anfragen? Auch die Stadt Stuttgart bietet mit dem Datenkompass Stadtbezirke Stuttgart und mit den interaktiven Karten des Sozialmonitorings wichtige Informationen über Bezirke und Stadtteile.

Chancen der Quartiersebene

In Quartieren findet Begegnung statt. Hier treffen sich die Menschen beim Einkaufen, in Kitas und Schulen, Vereinen und Kirchengemeinden. Ansprechpartner*innen in Verwaltung und Organisationen sind zumeist bekannt, die Wege kurz. Projekte finden eher Unterstützung und die eigene und gemeinschaftliche Selbstwirksamkeit kann im Nahraum stärker erlebt werden. Deshalb bietet die Quartiersebene riesige Chancen für das Engagement zugunsten des Gemeinwesens. Gleichzeitig sollten die Engagierten in den Quartieren so unterstützt und die Infrastruktur in den Stadtteilen und Bezirken so gestärkt werden, dass Quartiere die Funktion als „Wurzeln einer lebendigen Stadt“ auch erfüllen können. Wir Stadtteilvernetzer Stuttgart konzentrieren uns auf diesen „sublokalen“ Raum bzw. auf die Nachbarschaftsebene. Wir laden Sie herzlich zum Mitwirken ein!

Brigitte Reiser / Margarete Schumm

Selbstwirksamkeit im Quartier erfahren

In einer immer komplexer werdenden und globaleren Welt ist das Gefühl der Selbstwirksamkeit rar geworden. Frust über die Politik äußerte sich gerade in den letzten Monaten in Demonstrationen, aber auch in Umfragewerten, doch selten in einem Austausch und Dialog oder im konkreten Mit-Anpacken. Stattdessen schieben viele Bürger*innen ihre Verantwortung für das Gemeinwesen, vielleicht auch manchmal ihre Sorgen weg und seufzen fatalistisch: „Ich kann da leider nichts bewegen“.

Dabei bietet die heutige Zeit unzählige Möglichkeiten, um den Austausch zu fördern, mit den Mitmenschen ins Gespräch zu kommen – sich gegenseitig zuzuhören, zu verstehen und zu unterstützen. Genau diese Bewegung beginnt immer im Kleinen und im eigenen Wirkkreis. Veränderung hat seinen Ursprung im Quartier bei Menschen wie mir, Dir und Deinem Nachbarn oder Deiner Nachbarin. Sie kann nicht nur das dortige Zusammenleben zu einem Miteinander, zu einem Geflecht aus gegenseitiger Unterstützung und Austausch werden lassen, sondern auch ein Vorbild und Anstoß sein.

Wer danach strebt, die Globalisierung und Vernetzung der ganzen Welt in einem zu überblicken, wird vielleicht mutlos werden. Mut für Veränderungen schöpfen kann man dagegen, wenn man im Kleinen anfängt. Wie sind die Strukturen im eigenen Viertel? Welche Angebote und Einrichtungen gibt es dort? Wer wohnt hier? Was sind die Bedürfnisse der Menschen? Welche Angebote fehlen und werden gebraucht? Wie können wir Vielfalt wertschätzen und Gemeinschaft leben? Welches Projekt zugunsten des Gemeinwesens können wir umsetzen und so langsam, aber stetig, auch die Welt „im Großen“ zum Besseren verändern?

Durch mehr Begegnung, Austausch und Mitgestaltung wird es möglich, Demokratie neu zu erleben. Demokratie als Beteiligungs- und Partizipationskonzept mit einer langen Tradition bekommt neuen Schwung. Dem Klimawandel wird nur etwas entgegengesetzt, wenn alle mitmachen. Frieden kann nur gestiftet werden, wenn Vielfalt geschätzt und Begegnung gesucht wird. Das und mit Sicherheit noch sehr viel mehr beginnt nicht allein mit der nächsten Bundes- oder Landtagswahl und nicht mit dem Fingerzeig auf Politiker*innen oder Journalist*innen. Es beginnt mit Plattformen für Begegnung – Haustür an Haustür. Quartiere sind in einem Wandel, den wir als Bürger*innen zur Kenntnis nehmen oder aktiv mitgestalten können. Sie sind der Ort, von dem Menschen ausgeschlossen werden, weil sie sich steigende Mietpreise nicht leisten können oder weil ihr Viertel nicht barrierefrei ist, weil es scheinbar nur Frust statt der nötigen Ressourcen und Infrastruktur gibt. In jedem Quartier aber gibt es die Möglichkeit, vor die Tür zu gehen, den eigenen „Kiez“ wahrzunehmen, Menschen anzusprechen, das Gemeinwesen zu stärken, Demokratie zu leben und so Kiesel ins Rollen zu bringen. Dies wird eine bessere Welt schaffen. Im Kleinen wie im Großen.

Margarete Schumm,
Mitglied im Beirat
der Stadtteilvernetzer
Stuttgart e. V.

Infos und Kontakt

Stadtteilvernetzer Stuttgart e. V.
Dr. Brigitte Reiser
Tel. 0711 4147792
kontakt@stadtteilvernetzer-stuttgart.de
stadtteilvernetzer-stuttgart.de

Begeisterte Publikumsreaktionen und ein denkwürdiger Abend

Help Yourself – ein inszenierter Theaterspaziergang durch die Stuttgarter Innenstadt

Kopf hoch, es ist alles eine Frage der Einstellung. Iss doch mal ne Grapefruit! Kauf dir ne Gesichtscreme! Denk doch mal an dich! Wenn wir nicht nachfühlen können, wie es jemandem geht, sind wir schnell beim guten Ratschlag. Es ist nicht leicht die richtigen Worte zu finden, wenn man sein Gegenüber nicht versteht. „Sich selbst helfen“, was ist das überhaupt? Ausnahmesituationen gehören zum Leben, aber gehören sie auch zu unserem Selbstbild? Wie funktioniert es, sich helfen zu lassen, und was bedeuten Schicksalsschläge für unsere Beziehungen untereinander?

Um der Sache auf den Grund zu gehen, hat KISS Stuttgart gemeinsam mit der Initiative ausdrucksreich e. V. ein besonderes Projekt realisiert: Help Yourself – ein interaktives Theaterstück, das die Zuschauer*innen auf einen besonderen Spaziergang durch Stuttgart mitgenommen hat. Ein Schauspiel-Team um die Regisseurin Malin Lamparter und den Autor Nikita Gorbunov schuf dafür einen Parcours aus Installationen und Live-Szenen und lud das Publikum mitten in der Stuttgarter Innenstadt zu einem spontanen Gemeinschaftserlebnis ein. Help Yourself will vermitteln, wie uns Ausnahmesituationen trennen oder als geteilte Erfahrung zusammenbringen können.

Dafür wurde das Publikum bei den drei Vorstellungen Ende Mai ans Set einer fiktiven Make-Over Show versetzt. Drei Stars, die auf ihren Durchbruch warten, nahmen die Zuschauer*innen mit auf einen glamourösen Spaziergang durch das Stadtzentrum. Sie verschönerten, verbesserten und entspannten dabei alles, was nicht niet- und nagelfest war. Doch nicht nur die Szenen vor der Kamera waren zu sehen. Der schöne Schein wurde immer weiter dekonstruiert und die Schwierigkeiten der Feel-Good-Sternchen ans Licht gebracht. Nun ging es um diese Fragen: Kann man ein Problem eher weg-cremen oder weg-reden?

Was macht mich zum Teil einer Gruppe? Und was hilft wirklich, was ist nur Show?

Verwirrung, Freude und Erstaunen

Zu Beginn rätselte das Publikum, das in einem versteckten Hinterhof in der Nähe der KISS auf Campingstühlen Platz genommen hatte, ob das Stück wohl schon angefangen hat, als die

drei Schauspieler*innen darüber tuschelten, ob die Show heute wohl gelingen würde, und was alles schief gehen könnte. Kurze Zeit später tanzten die Zuschauer*innen bereits lauthals singend durch das belebte Stadtzentrum, um sich schließlich nach einer Polonaise mit geschlossenen Augen mitten in einem ergebnisoffenen Selbsthilfegruppentreffen wiederzufinden. Was dort passierte, erlebte jede Zuschauergruppe anders und bleibt natürlich vertraulich. Es dauerte eine Weile, bis die sichtlich erstaunten und mitunter beeindruckten Zuschauer*innen die KISS-Gruppenräume wieder verließen.

Der Film zum Stück

„Help Yourself“ liest sich auf den ersten Blick wie „hilf Dir selbst“, aber heißt im Englischen schlicht „Bitte, greifen Sie zu!“ Und das können Sie in gewisser Weise immer noch tun, denn bei der Premiere Ende Mai lief eine Kamera mit. Aus den Aufnahmen ist ein Filmzusammenschnitt entstanden, der zwar nicht das Stück in seiner Gesamtheit zeigt, aber einen Eindruck von der Atmosphäre dieses denkwürdigen Theaterereignisses vermitteln kann.

Hier können Sie das Video anschauen:

kiss-stuttgart.de/help-yourself

Help Yourself ist ein Projekt der KISS Stuttgart in Zusammenarbeit mit ausdrucksreich e. V. und wurde finanziert mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.

Regie: Malin Lamparter
Text: Nikita Gorbunov
Bühnen- und Kostümbild: Jhana Nelles
Produktionsassistenz: Franziska Goth
Video: Marco Milling
Es spielten: Lisa Heinrici, Julian Melcher, Henning Mittwollen

Jubiläen bei KISS Stuttgart

2022 ist das Jahr der Arbeitsjubiläen bei KISS Stuttgart. Hilde Rutsch fing am 15. April 1997 als Selbsthilfeunterstützerin in Stuttgart an und ist damit seit stolzen 25 Jahren dabei! Als Vorständin ist sie maßgeblich an der konzeptionellen Weiterentwicklung und dem personellen Ausbau der Selbsthilfekontaktstelle beteiligt und hat sie fit für die Zukunft gemacht. Auch durch die Corona-Krise steuert sie unser Schiff verantwortungsvoll und sicher.

Maria Russi nahm am 15. Juli 2002 ihre Tätigkeit bei der KISS Stuttgart auf – seit 20 Jahren liegen die Buchhaltung und die Verwaltung der Räume zuverlässig in ihren Händen.

Im Januar 2012 wurden Jan Siegert für die Öffentlichkeitsarbeit und die digitale Transformation eingestellt, zusammen mit Beate Voigt, die die Bereiche Beratung und Gruppengründung zuverlässig gestaltet. Auch für die beiden sind in der Tübinger Str. 15 schon 10 Jahre vergangen. Sie alle sind der KISS treu geblieben, auch in schwierigen Zeiten, und ohne sie wäre die KISS Stuttgart nicht das, zu dem sie in den Jahren geworden ist: eine etablierte und geschätzte Fachstelle zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Stuttgart.

v.l.n.r.: Jan Siegert, Beate Voigt, Janne Rauhut, Hilde Rutsch, Maria Russi, Felli Kast

Jahresbericht 2021 erschienen

Wie wir das letzte Jahr verbracht haben, Corona-Herausforderungen begegnet sind und welche Projekte realisiert wurden, können Sie jetzt im frisch erschienenen Jahresrückblick nachlesen. Auf www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht-2021 finden Sie ihn als PDF zum Anschauen oder Herunterladen. Als gedrucktes Heft liegt er bei uns in der Tübinger Straße 15 für Sie zum Mitnehmen aus.

Hybridtreffen

Starke Nachfrage: Unsere Hybridanlage wurde und wird regelmäßig gebucht. Mit ihr können Gruppen in unseren Räumen reale Treffen abhalten, während andere Mitglieder, die nicht persönlich anwesend sein können oder wollen, per Videokonferenz zur Gruppe zugeschaltet sind. Mehr unter www.kiss-stuttgart.de/hybridtreffen

„HASS. Was uns bewegt“ – im Haus der Geschichte

Durch die Geschichte der Menschheit begleiten uns viele Formen des Hasses. Politische Attentate, Angriffe auf die jüdische Bevölkerung oder Gewalt gegenüber Frauen gab es vor Jahrhunderten und gibt es heute. Das Haus der Geschichte präsentierte verschiedene Formen und Ausprägungen von Hass in ihrer interessanten Ausstellung „HASS. Was uns bewegt“ und auch die KISS ist mit einer Infotafel dort zu finden. Jedoch nicht als Beispiel von Hass, sondern als Unterstützungseinrichtung für Menschen, die von Hass betroffen sind. Am 8. März durften wir daher einen Einblick in die spannende Ausstellung werfen und bedanken uns herzlich für die interessante Führung.

Feierstunde mit Online-Vernissage und Filmpremiere

30 Jahre LAG KISS und 3 Jahre Landeskontaktstelle SEKiS

SEKiS SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN BADEN-WÜRTTEMBERG

dranbleiben Selbsthilfe! updaten

LAG KISS

Wie begann die Selbsthilfeunterstützungsarbeit in Baden-Württemberg?

Die Landesarbeitsgemeinschaft Kontakt- und Informationsstellen BW ist seit 1991 aktiv. Damals wurden in Landrats- bzw. Gesundheitsämtern, freien Trägern, Wohlfahrtsverbänden oder Krankenkassen sogenannte Kontakt- und Informationsstellen eingerichtet. Zunächst wurden die Selbsthilfegruppen in den Regionen ermittelt und in Karteien erfasst, Austausch ermöglicht, Rahmenbedingungen geschaffen, Fortbildungen angeboten. Mitarbeitende aus Baden-Württemberg bildeten ein Netzwerk, um Synergien für ihre Aufbauarbeit zu nutzen und akquirierten gemeinsam Fördergelder. Begrifflichkeiten, Prozesse und Rollen wurden definiert, Mindestanforderungen und Qualitätsstandards beschrieben.

2018 startete die Landeskontaktstelle SEKiS Baden-Württemberg e. V.

Vor vier Jahren gründete die LAG den Verein SEKiS e. V. Das Wort setzt sich aus bestimmten Buchstaben der Worte Selbsthilfekontakt- und Informationstellen zusammen. Seit drei Jahren unterstützen wir mit unseren hauptamtlichen Strukturen 36 Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg. Wir koordinieren und organisieren qualifizierten Fachaustausch, veröffentlichen nützliche Informationen, entwickeln Konzepte für die Selbsthilfeunterstützung, sind Ansprechpartnerin für seltene Erkrankungen und vertreten unsere Interessen auf Landesebene.

Dreiteiliges Projekt anlässlich unserer Jubiläen

Im ersten Teil produzierten wir einen Imagefilm, der erklärt, wer SEKiS ist und was wir tun. In der Online-Vernissage, Teil II, präsentierten wir den Film – der auf www.sekis-bw.de angeschaut werden kann – und würdigten die Entwicklung, das Schaffen sowie die Erfolge des 30-jährigen Schaffens der LAG KISS. Stefan Siller führte durch das Programm. Es gab ein spannendes Interview mit Zeitzeug*innen, gemeinsame Genussmomente und einen Blick auf Teil III unseres Projektes, unsere ...

Was bedeuten die Stühle? Im Imagefilm auf www.sekis-bw.de erfahren Sie mehr

Fachtagung am 22.11.22

zum Thema Veränderungen und Krisen sowie deren Auswirkungen auf Menschen und Gesellschaft. In einem Einführungsvortrag stellen wir die Frage, was VUCA (Kunstwort, das sich auf die Begriffe Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit bezieht) und Selbsthilfe verbindet und was das für die Praxis der Selbsthilfeunterstützung bedeutet. In Workshops bieten wir Austauschmöglichkeiten zu konkret erlebten Veränderungen, z. B. im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit, zur Bedeutung von Long Covid, zum Thema digitales Empowerment bzw. digitalem Transfer und wie man in Krisenzeiten resilient bleibt. Zielgruppe des Fachtages sind hauptamtliche Fachkräfte, die in der Selbsthilfe und angrenzenden Fachgebieten tätig sind. Wir danken der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Baden-Württemberg für die freundliche finanzielle Unterstützung zu Verwirklichung unseres Projektes „dranbleiben-Selbsthilfe updaten“.

Silke Wohlleben,
SEKiS Baden-Württemberg e. V.

Moderator Stefan Siller und SEKiS-Geschäftsführerin Silke Wohlleben

Zusammenleben mit ukrainischen Flüchtlingen

In Folge des völkerrechtswidrigen Angriffskriegs Russlands gegen die Ukraine sind Millionen Menschen auf der Flucht. Auch in Deutschland engagieren sich viele Bürger*innen ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe. Eine Selbsthilfeaktive aus dem Raum Stuttgart hat sich bereit erklärt, in einem anonymen Erfahrungsbericht Einblick zu geben, wie sie und ihr Mann ein ukrainisches Ehepaar bei sich zu Hause aufgenommen haben und welche Unterstützung durch Selbsthilfeinitiativen es dabei gibt.

Erfahrungsbericht

Schon während der ersten Flüchtlingswelle in 2015 hatten wir uns überlegt, ob wir geflüchtete Menschen bei uns aufnehmen, haben uns damals jedoch aus verschiedenen Gründen dagegen entschieden. Als der Krieg in der Ukraine ausbrach, waren wir

zum einen geschockt, hilflos, traurig und wieder überlegten wir, wie wir diese Menschen, außer mit Spenden, unterstützen könnten. Unsere beiden Elternpaare mussten im zweiten Weltkrieg ihre Heimat verlassen und somit war das Thema Flucht / Neuanfang in einem fremden Land in unseren Familien präsent - und ebenso die Dankbarkeit, dass fremde Menschen sie damals in ihrem Haus aufgenommen hatten.

Als uns eine Freundin den Link zu unterkunft.ukraine.de zuschickte, entschieden wir uns spontan, unser Gästezimmer für eine bestimmte Zeit für zwei Menschen auf dieser Plattform anzubieten. Sechs Wochen passierte nichts und wir dachten schon, dass es keinen Bedarf gibt. Doch Ende April erhielten wir von der Organisation einen Anruf, dass sie gerne ein Ehepaar mit 57 und 61 Jahren aus Mariupol bei uns unterbringen würden. Dabei erfuhren wir auch, dass sie immer versuchen, Menschen in ähnlichen Altersstufen bzw. Lebenssituationen zusammenzubringen, da das das Zusammenleben erleichtern würde.

Kann ich meine „Komfortzone“ verlassen?

Zwar hatten wir die Bereitschaft zur Aufnahme mit unserer Registrierung schon bekundet, doch als es konkret wurde, brauchten wir eine Nacht, um uns noch einmal zu prüfen. Können wir uns wirklich vorstellen, fremde Menschen bei uns aufzunehmen? In mir kamen Bedenken/Ängste hoch wie, z. B. Wie ist es, gemeinsam Bad und Küche zu nutzen? Es ist dann immer jemand im Haus - und ich kann mich nicht mehr so frei bewegen wie bisher? Was ist, wenn diese Menschen stark traumatisiert sind und ich nicht damit umgehen kann? In dieser Auseinandersetzung wurde mir klar, dass diese Fragen nicht theoretisch zu beantworten sind und dass es darum geht, meine „Komfortzone“ zu verlassen. Nachdem wir uns als Paar gemeinsam mit unseren Bedenken auseinandergesetzt hatten, entschieden wir uns, diesen Schritt zu wagen. Mit der Sicherheit, dass es hier in Bietigheim einen „Freundeskreis Asyl“ gibt, der uns bei Fragen unterstützt. Und dass wir selbst einen Freundeskreis haben, der uns Rückhalt gibt.

Unterstützung durch den Freundeskreis Asyl

Schon im Vorfeld hatten wir uns auf der gut strukturierten Homepage des Freundeskreises über die wichtigsten Punkte informiert und an einem Infotreffen teilgenommen. An jenem Abend waren wir eine große Runde von ca. 25 Personen, die entweder bereits jemanden aufgenommen hatten oder die sich ehrenamtlich engagieren möchten, z. B. indem sie einmal pro Woche einen Kaffeetreff anbieten. Zu Beginn des Treffens gab uns eine junge Ukrainerin, die schon lange in Deutschland lebt, einen kurzen Einblick zum Leben in der Ukraine und beantwortete unsere Fragen, z. B. darüber, wie das Schulsystem aussieht. Nach diesem Beitrag bekamen wir Infos zu den formalen Schritten wie etwa zur Fiktionsbescheinigung, die für einen Aufenthalt notwendig ist. Alle unsere Fragen wurden kompetent beantwortet, Menschen boten uns ihre Unterstützung z. B. bei Ämtergängen

an und wir gewannen die Sicherheit, dass wir uns bei Fragen jederzeit an den Freundeskreis wenden können. Umgekehrt brachten wir uns ein, als ein großer Raum für einen Deutschkurs gesucht wurde. Wir wohnen in einem Wohnprojekt und haben einen großen Gemeinschaftsraum, der unter der Woche wenig genutzt wird und stellten ihn kostenfrei zur Verfügung. Gemeinsam geht es besser – dieser Selbsthilfegedanke wurde an diesem Abend wirklich gelebt.

Ohne Google-Übersetzer geht nichts!

Von der Organisation wussten wir, dass unsere beiden Gäste weder Deutsch noch Englisch sprechen und somit sahen wir dem ersten Treffen mit einem mulmigen Gefühl entgegen. Doch es gelang einfacher als gedacht, da sie von einem Verwandten begleitet wurden, der schon längere Zeit in Deutschland lebt und gut deutsch spricht. Inzwischen geschieht unsere Verständigung per Google-Übersetzer - und wenn früher das Handy am Esstisch tabu war, ist es jetzt die einzige Möglichkeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir sind froh, dass es dieses Medium gibt, denn somit können wir miteinander kommunizieren, auch wenn teilweise die Übersetzung nicht perfekt ist. Dafür gibt es immer wieder mal etwas zu lachen. Inzwischen lebt das Paar über drei Wochen bei uns, wir haben ukrainisches und sie deutsches Essen kennengelernt. Manchmal sprechen wir über die Situation bei Ihnen zu Hause und versuchen gemeinsam, bürokratische Hürden zu nehmen. Überrascht sind sie, dass hier in Deutschland vieles noch per Papier läuft, was bei ihnen schon längst digitalisiert ist.

Es war gut, diesen Schritt gewagt zu haben

All meine Befürchtungen sind nicht eingetreten. Ich muss zwar Küche und Bad teilen, doch hier haben wir gute Lösungen z. B. indem wir für sie einen eigenen Kühlschrank ausgeliehen haben. Auch sind unsere Gäste sehr selbständig. Sie fragen, wie etwas funktioniert, und dann versuchen sie, die Dinge selbst zu erledigen. Über Social Media sind sie gut mit anderen in Deutschland lebenden Ukrainer*innen vernetzt. Es ist offen, wie lange unser Zusammenleben dauern wird. Und natürlich ist es für sie auch nicht einfach, bei fremden Menschen, deren Sprache sie nicht sprechen, zu leben. Doch sie sind für alles sehr dankbar. Ihr momentaner Wunsch ist es, eine Arbeit und eine eigene Wohnung zu finden, doch dies ist natürlich sehr schwierig. Trotz aller Einschränkungen und Unsicherheiten bin ich froh, dass wir diesen Schritt gewagt haben.

Wie sieht die Unterstützung in Stuttgart aus?

In Stuttgart gibt es das Netzwerk „Ukraine engagiert“, einem Hilfsverband aus Verwaltung und Zivilgesellschaft. Unter www.stuttgart.de/ukraine-hilfe finden Menschen aus der Ukraine sowie Helferinnen und Helfer ausführliche Informationen.

Kurz berichtet

Staufermedaille für Joachim Stein

Joachim Stein setzt sich seit über 30 Jahren ehrenamtlich für die Gleichstellung von LSBTTIQ-Menschen in Stuttgart und in ganz Baden-Württemberg in herausragendem Maße aktiv ein. Hierfür hat ihm am 12. Mai Bürgermeisterin Isabel Fetzer die Staufermedaille überreicht. Sie ist eine besondere, persönliche Auszeichnung des Ministerpräsidenten für Verdienste um das Land Baden-Württemberg und seine Bevölkerung, die über die eigentlichen beruflichen Pflichten hinaus in der Regel im Rahmen eines ehrenamtlichen, gesellschaftlichen oder bürgerschaftlichen Engagements erworben und über viele Jahre erbracht wurden.

Joachim Stein mit Bürgermeisterin Isabel Fezer / Bild: Franziska Kraufmann, Stadt Stuttgart

Künstlersoforthilfe erhält Bürgerpreis

Die Bürgerstiftung hat zum zehnten Mal vorbildliche Initiativen und Projekte in Stuttgart ausgezeichnet. Den Sonderpreis für besonderes Engagement in Pandemiezeiten, gespendet vom Kunstfonds der Bürgerstiftung Stuttgart, erhielt die Künstlersofort-hilfe von Joe Bauer und Peter Jakubeit. Sie unterstützte schnell und unbürokratisch Kunstschaffende und Studierende, die in der Pandemie in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind.

Woche des bürgerschaftlichen Engagements: Jetzt Termine eintragen!

Die bundesweite „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ findet vom 9. – 18. September 2022 statt. Vorab können Sie im Engagement-Kalender Aktionen, Veranstaltungen und auch regelmäßige Termine mit und für Engagierte eintragen. Im vergangenen Jahr fanden über 12.000 Aktionen im Rahmen der Engagement-Woche statt. Alle Infos auf www.engagement-macht-stark.de

Verein und Beratungsstelle

Arbeitskreis Leben (AKL) Stuttgart e. V. – Hilfe in Lebenskrisen und bei Suizidgefahr

Der AKL Stuttgart e. V. ist ein gemeinnütziger Verein der

- Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefahr unterstützt
- sich sorgende Angehörige berät sowie
- trauernde Hinterbliebene nach Suizid begleitet.

In unserer Beratungsstelle im Stuttgarter Süden bieten wir zeitnahe und niederschwellige Beratung durch unsere hauptamtlichen Fachkräfte an. Mit Vorträgen, Schulungen und Präventionsveranstaltungen engagiert sich der Verein auch im Bereich der primären Suizidprävention. Mit unserer Arbeit verfolgen wir das Ziel der Enttabuisierung von Suizidalität und setzen uns für die öffentliche Darstellung von Hilfemöglichkeiten ein.

© AKL Stuttgart e. V.

Ehrenamtliche Krisenbegleitung

Unsere ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen stehen Menschen in Krisen bei, jenseits der bekannten Settings wie Klinik, Beratung oder Psychotherapie. Es geht um individuelle, wöchentliche Begegnungen auf neutralem Boden im öffentlichen Raum, beispielsweise bei einem Spaziergang, in einem Café oder auf der Parkbank. Unser Team von Ehrenamtlichen ist von uns Fachkräften intensiv ausgebildet und breit aufgestellt. Wir haben jüngere und ältere Mitarbeiter*innen, Frauen sowie Männer, und alle stammen aus den verschiedensten beruflichen Kontexten. Alle zeichnet ein hohes Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft aus, sich auf das Thema Krise und Suizidalität in all ihren Facetten einzulassen. Die Arbeit unserer Ehrenamtlichen stellt einen unverzichtbaren Bestandteil unseres Kriseninterventionskonzepts dar. Im direkten Kontakt mit den Betroffenen deckt sie bedeutsame Bereiche ab, die die professionelle Klient-Berater-Beziehung nicht leisten kann und will.

© AKL Stuttgart e. V.

Trauer nach Suizid

Das Unterstützungsangebot des AKL Stuttgart für trauernde Angehörige umfasst mehrere Angebotsbereiche. Der Erstkontakt findet in Form von Einzelgesprächen statt. Dabei steht zunächst das Unfassbare Erleben im Vordergrund. Überwältigende und schwer aushaltbare Gefühle wie Schmerz, Ohnmacht, Scham, Schuld, Enttäuschung, Verzweiflung aber auch Dankbarkeit, Sehnsucht und Liebe bekommen Raum und wollen verstanden werden. Zur weiteren Trauerbegleitung können fortlaufende Einzelgespräche vereinbart werden. In der Trauergruppe des AKL Stuttgart finden Suizidhinterbliebene Raum für alle Erscheinungsformen ihrer Trauer. Sie erfahren Rückhalt durch den Austausch mit Menschen, die ähnliches erlebt haben. Das Teilen der Trauererfahrung mit all den schweren oder tabuisierten Gefühlen unterstützt bei der Verarbeitung des eigenen Verlustes.

Infos und Kontakt

AKL Stuttgart e. V.
Römerstraße 32
70180 Stuttgart
Telefon 0711-600620
Telefonische Sprechzeiten:
Mo, Di & Fr 10-13 Uhr,
Mi & Do 14-16 Uhr
E-Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de
http://stuttgart.ak-leben.de

Team und Vorstand des AKL Stuttgart e. V. - © Fotohaus Kerstin Sänger

Wer wir sind und was wir tun

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Stuttgart g. V.

Wir sind eine Gruppe von Männern, die an Prostatakrebs erkrankt sind. Betroffene – ihre Ehefrauen oder Partnerinnen sowie Interessierte – treffen sich, um unter Gleichbetroffenen Erfahrungen zu Diagnose und Therapien auszutauschen.

Unser Motto: „Du musst kämpfen, Du darfst nie aufgeben! Nur dann hast Du eine Chance, wenn der Krebs Dich packt." (frei nach Mildred Scheel)

Wir sind der Meinung, dass die Therapie nur so gut sein kann wie die Diagnose. Wir wollen zeigen, dass Vorsorge wichtig ist, dass auch mit Prostatakrebs eine gute Lebensqualität möglich ist und das bei rechtzeitiger Diagnose eine gute Chance auf Heilung besteht. Die Gruppe gibt uns neuen Mut und Trost, Selbstvertrauen und Antworten.

Wir sind Mitglied

- im BPS (Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe)
- im LPS (Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe BW)
- im Krebsverband Baden-Württemberg
- bei KISS Stuttgart

Wir haben Kooperationsvereinbarungen mit dem

- Prostatakarzinomzentrum am Klinikum Stuttgart
- Prostatakrebs-Zentrum am Diakonie-Klinikum Stuttgart

Wir pflegen einen gegenseitigen, vertrauensvollen Umgang mit beiden Einrichtungen. Dazu gehört unsere Teilnahme an ärztlichen Fortbildungen, so dass man sich kompetent über den medizinischen Fortschritt austauschen kann. Jedes Jahr referiert einer der Klinikärzte zu prostataspezifischen Problemen wie z. B. neue Medikamente. Aber auch die anderen Disziplinen, welche zu so einem Zentrum gehören, tragen mit aktuellen Themen bei, z. B. über moderne Bildgebung oder Bestrahlungstechniken.

Unsere Gruppentreffen finden jeden 3. Donnerstag im Monat (außer im August) im Saal der Ev. Stephanusgemeinde Bad

Cannstatt, Thornerstraße 12, 70374 Stuttgart statt. Beginn: 18:30 Uhr, Ende: gegen 21:00 Uhr, Eintritt: frei

Infos und Kontakt

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Stuttgart g. V.
1. Vorsitzender: Walter Correll
info@shg-prostatakrebs-stuttgart.de
www.shg-prostatakrebs-stuttgart.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielabhängigen (SAG)

In unserer Gruppe treffen sich betroffene Angehörige von Spielsüchtigen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und gegenseitige Erfahrungen auszutauschen. Es geht aber auch darum, sich die Sorgen und Nöte von anderen Personen anzuhören und daraus Kraft zu schöpfen - im Sinne von: ich bin nicht allein mit meinen Problemen. Die Anwesenden sollen erfahren können, dass sich die Verstrickungen mit der Suchtproblematik auch wieder lösen lässt.

Was passiert bei den Treffen

Jeder von uns stellt sich vor, wenn ein Neuer dazugekommen ist. Die Gruppenregeln, insbesondere die strenge Vertraulichkeit, werden erklärt. Danach beschreibt jeder/jede Anwesende die

eigene Situation. Dabei haben alle so viel Zeit, wie ihnen selbst angemessen erscheint. Dann sprechen wir gemeinsam über die beschriebenen Probleme und geben Rückmeldungen und Tipps.

Zugang

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für alle Partner*innen, Kindern, Eltern und andere Familienangehörige (sowie sonstige Betroffene, die Kontakt zu Spielsüchtigen haben). Achtung: Eigene Glücksspielsproblematiken schließen die Teilnahme aus.

Wir treffen uns immer am ersten Dienstag im Monat um 17:15 Uhr im Haus der Diakonie, Raum 405. Neue Teilnehmende sind in der Gruppe gerne willkommen!

Infos und Kontakt

Frank Höppner
Telefon 0711 2054-275
Frank.Hoeppner@eva-stuttgart.de
www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/angebote-gluecksspiel

Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

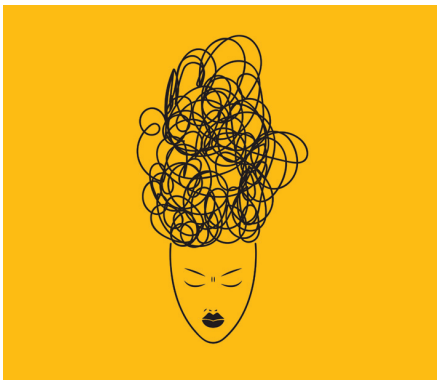
Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen gegründet, deren Mitglieder sich über weitere Betroffene freuen, die sich beteiligen wollen.
Näheres direkt bei der angegeben Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117.

Eltern und Angehörige von Coronaleugner*innen/ Querdenker*innen

„Hilfe, mein Kind denkt ‚quer'! Verschwörungstheorien gehören mit zu den nachhaltigsten Folgen der Pandemie. Neuesten Zahlen zufolge glauben 22% der Menschen, dass Corona nur ein Schwindel ist. Wer im eigenen Umfeld mit Verschwörungstheorien konfrontiert ist, fühlt sich schnell überfordert. Fassungs- und hilflos steht man Attacken gegenüber. Entsteht auch noch der Eindruck, dass eine gewisse Form von Radikalisierung sichtbar wird, zeigen sachliche - wie wissenschaftliche Argumente keine Wirkung. Auch verbale Tsunamis - denen man sich bei einer Diskussion aussetzen kann, lösen bei Angehörigen und Freunden nicht selten Ängste und Niedergeschlagenheit aus und führen teilweise bis hin zum Abbruch der Beziehung. Soll man sich überhaupt noch auf solche Auseinandersetzungen einlassen? Wie gehe ich mit dieser Situation um? Ist es Zeit, Grenzen zu ziehen? Bin ich zu einem ‚Schlafschaf' mutiert? Muss ich tatenlos zusehen? Nichthandeln und wegsehen hilft auch nicht weiter - und ist keine Option. In einer lockeren Gesprächsrunde können wir uns aussprechen und unsere persönlichen Erfahrungen einbringen und mit anderen teilen." (Verena)

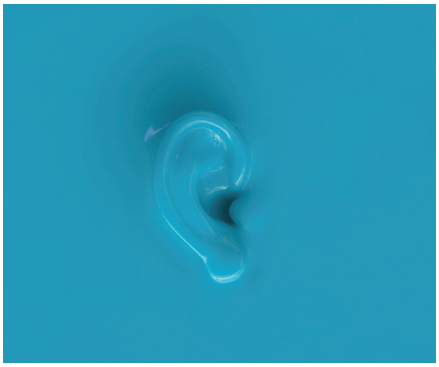
Kriegs-Enkel Stuttgart

„Die Selbsthilfegruppe hat generationenübergreifende Traumata von Opfern sowie Tätern zum Thema.
Sie bietet für die Nachkommen von Opfern und Tätern die Möglichkeit, die übertragene NS Schuld aufzuarbeiten. Trauma Arbeit ist wichtig, weil Sie über 200 Jahre nachwirken kann. Sie ist auch Teil einer aktiven NS-Erinnerung und Aufarbeitung." (V.)



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 is the same for others too. 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. Our 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. Interested in participating? Then get in touch." (anonymous)



Selbsthilfegruppe „WIR HÖREN ZU" - KREIS für meine Alltagssorgen

„Wir sind eine Gruppe Menschen, die von sich selbst und all ihren Gefühlen sprechen und die dir zuhören, wenn du von dir selbst und all deinen Gefühlen sprichst.

Der Selbsthilfekreis orientiert sich an der besonders achtsamen Kommunikationsform der 12-Schritte-Selbsthilfegruppen (wie z. B. EA = Emotions Anonymous). Das bedeutet:

WIR HÖREN ZU
- ohne zu kommentieren
- ohne Tipps oder Ratschläge zu geben
- ohne einander beim Sprechen zu unterbrechen

SONDERN
- wir schenken einander stilles Anteilnehmen
- wir hören einander aufmerksam mit unseren Herzen und mit offenen Augen zu
- wir unterstützen einander durch interessiertes Zuhören

HERZENSEINLADUNG vorbei zu kommen und mit all den kleinen und großen Empfindungen des Alltags, Ängsten, Freuden und Sorgen im WIR HÖREN ZU - KREIS willkommen zu sein. Der WIR HÖREN ZU - KREIS ist völlig anonym, vertrauensvoll und kostenfrei.“ (anonym)

SMSS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart

„Mediensucht ist ein Sammelbegriff für Onlinesucht, Videospielsucht und Social-Media-Sucht. Die Selbsthilfegruppe für Mediensucht bietet Betroffenen in Stuttgart und Umgebung einen Raum für Fragen, gegenseitige Hilfe und Begleitung. Alles ohne Therapeut*innen oder Verpflichtungen und selbstverständlich unter Verschwiegenheit. Wir sind alle selbst Betroffene und wissen, 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 uns.“ (Hendrik)

Gesprächskreis Zwangserkrankter

Wir können die Schwerkraft überwinden, warum nicht auch unsere Zwänge?

Sie müssen etliche Male kontrollieren ob der Herd aus ist oder müssen den Kontakt mit vermeintlich kontaminierten Gegenständen meiden? Sie haben quälende Gedanken, Sie könnten jemanden schaden? Egal wohin Sie gehen, Sie verspäten sich, denn immer sind da quälende Handlungsimpulse oder Gedanken, die Sie aufhalten?

Es gäbe noch viele Beispiele, um den inneren Druck zu beschreiben, bestimmte Handlungen etliche Male und nach einem ritualisierten Schema durchführen zu müssen. Ebenso für immer wiederkehrende, verstörende Gedanken. Versuchen Sie dem Zwang zu widerstehen, verspüren sie Nervosität und innere Unruhe, die sich bis zu Angstzuständen steigern können. Wenn Sie den Austausch suchen, melden Sie sich bei KISS Stuttgart.

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

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

Kuckuckskinder

„Hast du dich dein Leben lang anders gefühlt und vergeblich nach einer Verbindung zu deiner Familie gesucht? Hast du dich schon immer gefragt, ob es sein kann, dass du andere Wurzeln als deine Geschwister hast? Hast du erfahren, dass ein Elternteil gar nicht dein leiblicher Elternteil ist? Wenn du dich in den Fragen wiedererkannt hast und den Austausch unter Gleichgesinnten suchst, dann bist du hier richtig! Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für sogenannte Kuckuckskinder gründen, um mich mit anderen Betroffenen über Gefühle, Erfahrungen und den Umgang damit auszutauschen.“ (Katharina)

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

„Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz. Es trägt Zärtlichkeit

und ein Wohlwollen in sich, die Alles umfassen und jedes Herz berühren, sagt Jack Kornfield. Ich wünsche mir eine Gruppe, um zusammen Selbstmitgefühl nach Büchern und Videos von Kristin Neff, Christopher Germer u. a. zu üben, sich auszutauschen und um die Erfolge aufzuspüren und sich gemeinsam daran zu erfreuen.“ (W.S.) Gesucht werden Menschen, die sich bereits mit diesem Thema beschäftigen.

Selbsthilfegruppe Komplementäre und Alternative 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, eine 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)

Ganz einfach …

… selbst eine Gruppe gründen

Sie finden nicht die richtige Gruppe und überlegen, selbst eine Selbsthilfegruppe zu gründen? 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 sowie durch Pressemitteilungen. Natürlich sind wir auch bei allen anderen Fragen behilflich, vom geeigneten Gruppenraum bis hin zur finanziellen Förderung. Darüber hinaus bieten wir speziell für die Anfangsphase neuer Selbsthilfegruppen verschiedene weitere Unterstützungsformen an. Mehr Informationen dazu finden Sie auch auf www.kiss-stuttgart.de/beratung/beratung-bei-der-gruppengruendung

Bei Interesse rufen Sie uns einfach an. Ansprechpartnerin: Beate Voigt, Tel. 0711 6406117 oder E-Mail info@kiss-stuttgart.de.

Tipps für die Gruppenarbeit

Neue in der Gruppe

Die Motive neue Mitglieder in die Gruppe aufzunehmen sind ganz unterschiedlich. Neue treffen jedoch immer auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gruppenregeln, Werten und Umgangsformen, in das es sich einzuleben gilt.
Mit jedem neuen Mitglied kommt Bewegung in die Gruppe - das kann frischen Wind bringen, aber auch viel durcheinanderwirbeln.
Hier ein paar Anregungen, um neue Mitglieder gemeinsam in der Gruppe erfolgreich zu integrieren.

Die Vorbereitung

Wann und wie oft wollen wir Neue aufnehmen? z. B.

- zu jedem Treffen
- zu bestimmten Terminen
- nach einer Zeit der Stabilisierung
- nach einem Vorgespräch
- zu einem Informationsabend, z. B. einmal im Monat oder im Quartal

Erwartungen an die Neuen

- Sind alle bereit und in der Lage einen neuen Menschen in eine eingespielte Gruppe rein zu lassen?
- Was erwarten wir eigentlich von einem neuen Mitglied? Ist das realistisch?
- Besteht die Erwartung, dass Neue sich völlig in das Gruppengefüge integrieren oder die Offenheit, jeder*m Neuen eigene Erfahrungen und Entwicklungswege zuzugestehen?

Ist es aktuell sinnvoll, Neue aufzunehmen?

Wenn die Gruppe sich gerade mit einem sensiblen Thema oder einem Konflikt auseinandersetzt oder die Mitglieder sich erst finden müssen, kann es sinnvoll sein, vorübergehend keine Neuen aufzunehmen.

Ebenso, wenn sich Unzufriedenheit als Folge einer regelmäßigen Aufnahme neuer Mitglieder entwickelt, weil z. B.:

- die „älteren“ Gruppenmitglieder zu kurz kommen
- das Gefühl entsteht, auf der Stelle zu treten
- manche sich ausgebremst oder nicht frei fühlen über sensible Dinge offen zu sprechen
- sich die Gruppe überfordert fühlt

(Bei der Selbsthilfekontaktstelle kann nachgefragt werden, ob es eine weitere Selbsthilfegruppe zu dem Thema gibt bzw. ob eine neue Gruppe ins Leben gerufen werden kann.)

Das Kennenlerntreffen

Beim ersten Kontakt geht es vor allem ums gegenseitige Kennenlernen und die Entscheidung, ob das neue Mitglied nochmal wiederkommt. Je transparenter die Arbeitsweise einer Gruppe ist, desto besser kann sich die neue Person informieren.

Empfang

- Wer übernimmt die Begrüßung der Neuen, führt sie in die Gruppe ein?
- Gibt es eine erste Ansprechperson die den Neuen evtl. auch in der ersten Zeit zur Verfügung steht?
- Welche Absprachen gibt es, um Neuen den Einstieg zu erleichtern und spürbar werden zu lassen, dass er/sie willkommen ist (z. B. Platz freihalten)?

Ablauf des Treffens

- Wieviel Zeit ist für das gegenseitige Kennenlernen eingeplant z. B. für gegenseitige Erwartungen?
- Wie werden Neue darüber informiert, wie das Gruppentreffen abläuft z. B. Moderation/Leitung, Themenfindung, Gesprächsregeln?
- Geben wir den Neuen den Raum und die Zeit, damit sie sich öffnen können, ohne sie mit Anforderungen zu erdrücken?

Ende des Treffens

Für die Gruppe kann es hilfreich sein, nach der ersten Sitzung zu fragen, ob die neue Person nach dieser Erfahrung glaubt (!), dass die Gruppe für ihn/sie unterstützend sein könnte, und ob er/sie eine Idee hat, was einen erneuten Besuch erleichtern könnte.

Die Neuen selbst

- Welche Erwartungen werden mitgebracht und welche können von der Gruppe abgedeckt werden?
- Wie ernst ist es dem/der Neuen, seine/ihre Situation zu verändern?
- Passt eine/diese Selbsthilfegruppe für mich?

Wenn die Arbeitsweise von SHG ungewohnt ist, evtl. 2-3 Mal an einem Treffen teilnehmen, da jedes Treffen je nach Zusammensetzung anders verläuft.

Ein Wort an die Neuen in dieser Selbsthilfegruppe

(angelehnt an die Anonymous-Gruppen)

- Wir sind eine Selbsthilfegruppe, eine Gruppe die nur aus Laien besteht.
- Es gibt keine Therapeut*innen oder Autoritäten.
- Wir sind alle gleichwertig und für uns selbstverantwortlich.
- Jede*r spricht nur von eigenen Erfahrungen.
- Wenn Du nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest, dann hast Du wahrscheinlich etwas Anderes erwartet als das, was hier abgelaufen ist.
- Darum mache Dir Deine Vorstellungen bewusst und teile sie der Gruppe mit.
- Falls Du Deine Erwartungen vor der Gruppe nicht aussprechen magst oder kannst oder wenn Du keine bestimmten Vorstellungen hast und nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest, dann sprich darüber mit jemandem aus dieser Gruppe, der Dir sympathisch erscheint.

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen/-initiativen

Wir machen eine Radiosendung

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

Sabine Gärttling macht seit mehr als 20 Jahren beim Freien Radio für Stuttgart FRS Radiosendungen. An diesem Abend zeigt sie Ihnen die Studioräume, erzählt über das Projekt und probiert mit Ihnen kleine Interviews und Moderationen. Ziel ist, dass diese später in „Wir auf Sendung“ im FRS gesendet werden. Das Freie Radio für Stuttgart ist ein nichtkommerzieller lokaler Rundfunksender, der von Ehrenamtlichen selbst organisiert und betrieben wird. Gegründet wurde das FRS 1996 als Sprachrohr für Initiativen, Projekte, Engagierte und damit auch für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen. KISS Stuttgart ist Gründungsmitglied.

Termin: *Dienstag, 19.07.2022, 18:00 – 21:00 Uhr*
Ort: *Freies Radio für Stuttgart, Stöckachstr. 16 a, 70190 Stuttgart*
Leitung: *Sabine Gärttling, ehemalige Selbsthilfeunterstützerin bei KISS Stuttgart*
Anmeldung *bis 03.07.2022 bei KISS Stuttgart*

Vom ersten Schritt – Wir entdecken Theater

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

Am Ende des Projekts wollen wir unsere Erkenntnisse und die Selbsthilfe auf die Bühne bringen und in einem kleinen Beitrag am Stage Sharing Abend zeigen, was aus unseren ersten Schritten geworden ist.

Termine: *Samstag, 24.09.2022 & 05.11.2022, 9:00 – 13:00 Uhr*
Dienstag, 27.09., 11.10., 25.10., 08.11.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Freitag, 11.11.2022 Aufführung bei Stage Sharing
Ort: *Bischof-Moser Haus, Wagnerstraße 45, 70182 Stuttgart*
Referentinnen: *Valerie Gaedicke, Spielleiterin BuT, Anna-Sophia Janke, Sprachförderkraft B.A., Spielleiterin BuT*
Anmeldung *bis 11.09.2022 bei KISS Stuttgart*

Atemlos durchs Jahr – in Ruhe ausklingen lassen!

Die meistgelesene Überschrift in den letzten Jahren „Wir leben in unruhigen Zeiten…“. Diese Unruhe ist kollektiv und spürbar im eigenen Leben. Manche Redewendungen sind schon sehr alt, aber sehr aktuell: Mit stockt der Atem. Mir bleibt die Luft weg. Einen Kloß im Hals haben. Den Boden unter den Füßen verlieren. Der Körper speichert unsere Erfahrungen von Angst und Hektik. Unsere Stimme lässt uns Unstimmigkeiten in unserem Leben hören. Vielen von uns fehlt die Beständigkeit im Außen. Was können wir tun? Das Beständige in unserem Körper suchen: Der Atem, der zuverlässig kommt und geht. Unsere Schritte, die vom Boden getragen werden. Der Halt, den uns unsere Aufrichtung gibt. Eine Stimme, die bei anderen auf Resonanz stößt.

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

Termin: *Dienstag, 22.11.2022, 18:30 – 20:30 Uhr*
Ort: *Online-Seminar über Zoom, weitere Informationen bei der Anmeldung*
Leitung: *Stefanie Bisanz, Logopädin mit dem Schwerpunkt Stimm- und Atemtherapie sowie Stimm- und Sprachtraining, www.stimmwerkstatt-bisanz.de*
Anmeldung *bis 06.11.2022 bei KISS Stuttgart*

Die genannten Veranstaltungen sind kostenfrei und richten sich an Menschen aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Initiativen, Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie an interessierte Mitbürger*innen aus dem Raum Stuttgart.

Infoveranstaltungen für Fachleute

Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um Praxismitarbeiter*innen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen zu informieren. Sie erhalten eine Einführung in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und erfahren, wie Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren Patient*innen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben.

Termin: *Mittwoch, 12.10.2022, 14:30 – 17:30 Uhr*
Ort: *KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart*
Leitung: *Daniela Fuchs, KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart, Mitglieder von Selbsthilfegruppen*
Anmeldung *bis 06.10.2022 unter www.kiss-stuttgart.de/fachtag-mfa-2022*

Infoveranstaltungen für Interessierte

Tag der Offenen Tür bei KISS Stuttgart

Erkrankung? Krise? Umbruch? Neuorientierung? Sucht? In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. In der Gruppe finden Sie Verständnis und Unterstützung, teilen Wissen und Erfahrung. Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Gruppen und Themen es in Stuttgart gibt.

Beim Suchen und (Zurecht-)finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart. In einem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfahren, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann. Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch eine KISS-Mitarbeiterin.

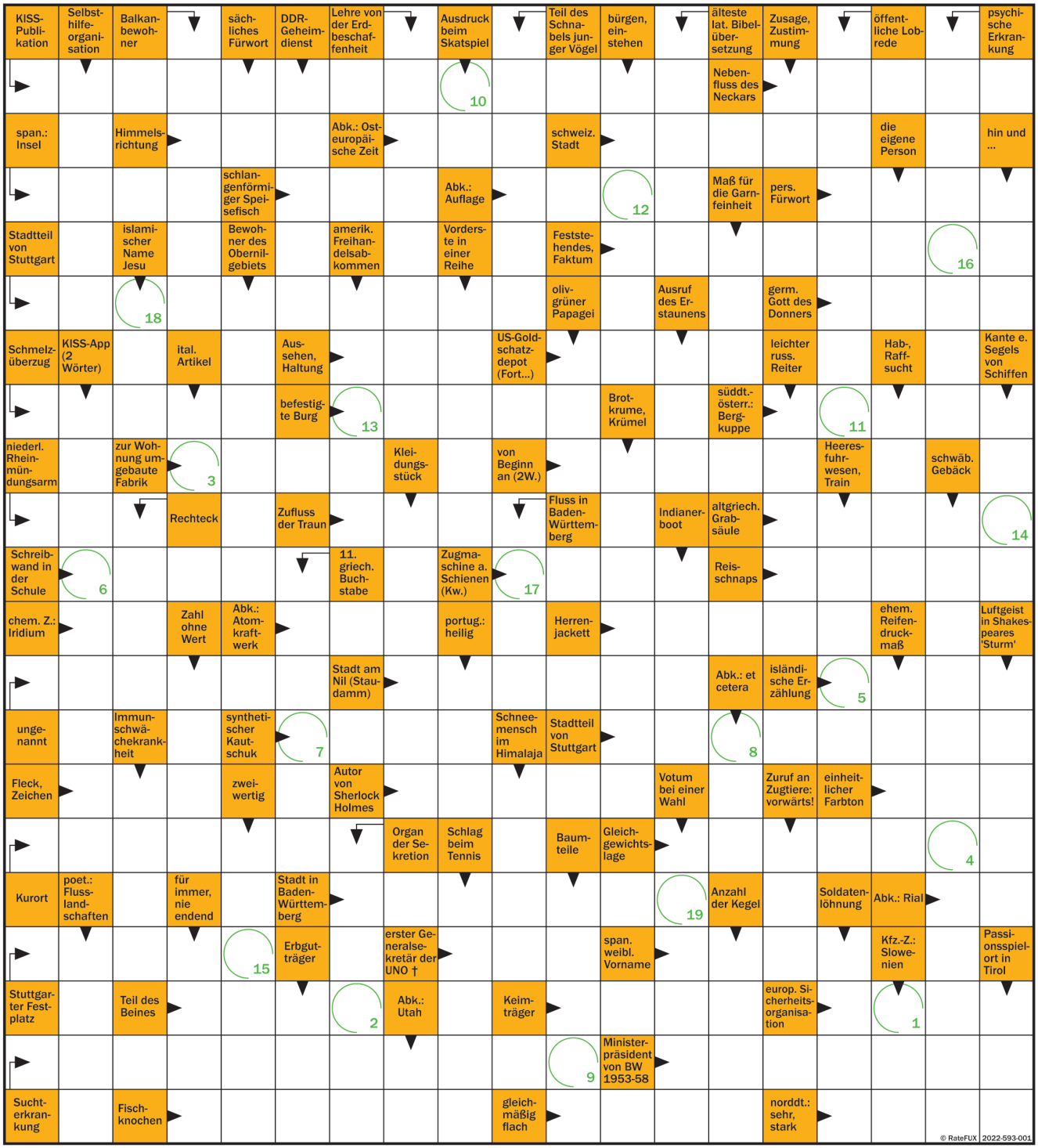
Termin: *Donnerstag, 15.09.2022, 16:00 – 19:00 Uhr*
Ort: *KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart*
Moderation: *Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart*
Anmeldung *unter www.kiss-stuttgart.de/infotag2022*

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

KISS Stuttgart bringt den Gedanken des miteinander Teilens auf die Merlin-Bühne und macht daraus eine abendfüllende Kleinkunst-Mixed-Show. Live-Musik voller Herzblut, scharfzüngiges Kabarett und flapsige Stand-up-Comedy wechseln sich ab mit der lyrischen Sprechkunst von Slam Poetry, kurzen Theatersequenzen und ausdrucksstarken Tanz-Performances. Künstler*innen aus unterschiedlichen Genres teilen sich hier das Rampenlicht, manche von ihnen sind erfahrene Showbiz-Profis, andere schnuppern noch nicht lange Bühnenluft. Gemeinsam ist ihnen nur eines: Alle, die an diesem Abend auf der Bühne stehen, gewähren vor dem Auftritt im Gespräch mit dem Moderator einen privaten Einblick in den Menschen hinter der Kunstfigur. Sie zeigen also nicht nur, was sie können, sondern auch, was ihnen am Herzen liegt. Daraus entsteht eine Show zum Lachen, Nachdenken und Staunen – ebenso inszeniert wie ehrlich.

Termin: *Freitag, 11.11.2022, 20:00 – 22:00 Uhr*
Ort: *Kulturzentrum Merlin, Augustenstr. 72, 70178 Stuttgart*
Moderation: *Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter, KISS Stuttgart*
Anmeldung *unter www.kiss-stuttgart.de/stagesharing2022*

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.



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

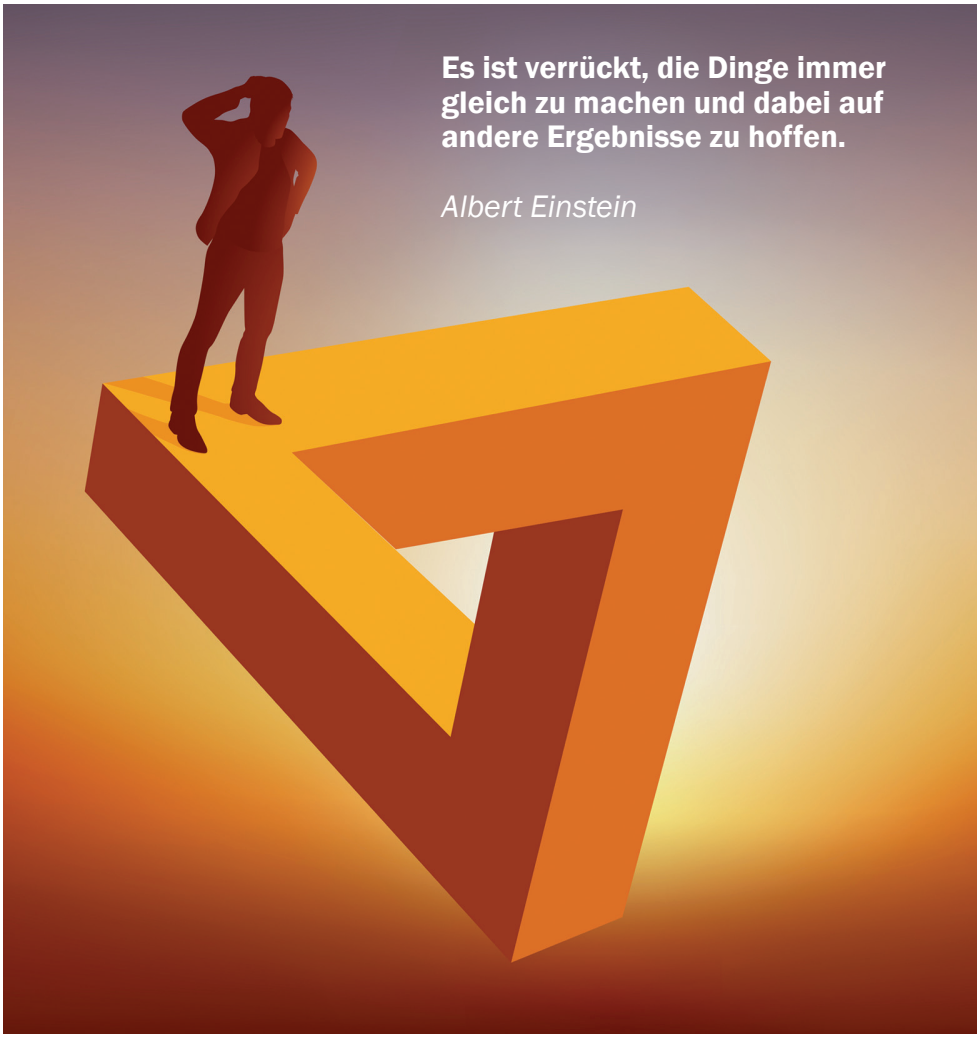
Mitmachen und gewinnen

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **31.09.2022** 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 **ERFAHRUNGSAUSTAUSCH**.

Bildnachweise

WIR-Magazin 01|2022 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Imago, Malte Mueller fStoplmages / S. 2: Anna Kutukova, Adobe Stock + roostler, Adobe Stock / S. 3: KISS Stuttgart / S. 4-5: Anna Kutukova, Adobe Stock / S. 6: KISS Stuttgart / S.7: Abtei Münsterschwarzach / S.8-9: KISS Stuttgart / S. 10: Stadtteilvernetzer Stuttgart + roostler, Adobe Stock + Nuray Gucanin / S. 12-13: Yidan Zhang + KISS Stuttgart / S. 14: KISS Stuttgart / S. 15: SEKiS BW / S. 16: Pixel-Shot, Adobe Stock / S. 17: Franziska Kraufmann, Stadt Stuttgart / S. 18: AKL Stuttgart e. V. + Fotohaus Kerstin Sänger / S. 19: Prostatakrebs Stuttgart g. V. + Maksym Yemelyanov, Adobe Stock / S. 20: Sonja, Adobe Stock + Giuseppe Blasioli, Adobe Stock + tomozina1, Adobe Stock + crevis, Adobe Stock / 21: jozefmicic, Adobe Stock + Phongphan Supphakank, Adobe Stock + sunakri, Adobe Stock + Marina Zlochin, Adobe Stock / S.22: j-mel, Adobe Stock + Brian Jackson, Adobe / S. 26: lily, Adobe Stock / S. 27: pict rider, Adobe Stock / S. 28: KISS Stuttgart



WIR gratulieren

- 50 Jahre – bhz Stuttgart
- 40 Jahre – Förderkreis krebskranke Kinder Stuttgart
- 20 Jahre – Initiative Lebensraum Möhringen

Telefonische Sprechzeiten

Fragen zum Thema Selbsthilfegruppen? Sie erreichen uns unter Tel. 0711 6406117 zu diesen Zeiten:

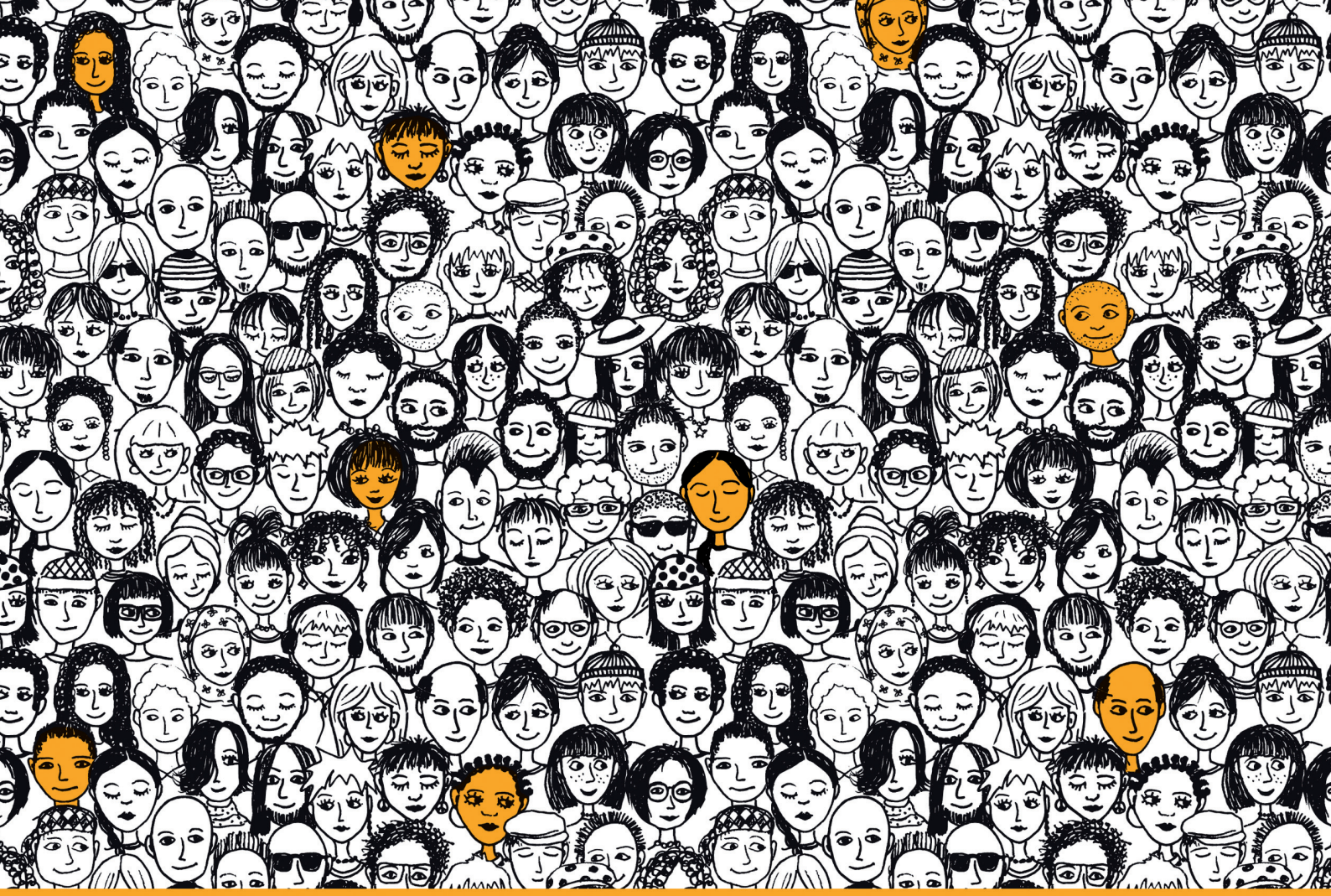
Montag 14 - 16 Uhr und 18 - 20 Uhr
Dienstag 10 - 12 Uhr
Mittwoch 14 - 16 Uhr
Donnerstag 14 - 16 Uhr

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, Elena Maslovskaya
Druck: Druckhaus Stil + Find
Auflage: 3.900

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.



ES GIBT MEHR VON DIR, ALS DU DENKST.

Lebenskrise, psychische Probleme, Sucht, Krankheit oder Behinderung – triff andere, denen es geht wie dir!

In über 500 Stuttgarter Selbsthilfegruppen unterstützen sich Betroffene oder Angehörige gegenseitig.

Selbsthilfegruppen finden oder gründen

KISS

Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart
Tel. 0711 640 6117
www.kiss-stuttgart.de

Meeting Me

Kostenfreie App für virtuelle Gruppentreffen. Jetzt ausprobieren:

meeting-me.de