



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

02 | 2022

EINE KRISE KOMMT SELTEN ALLEIN

GEMEINSAM DURCH DIE POLYKRISE + INTERVIEW MIT VERENA KAST

DANKBARKEIT ERLERNEN

DANKBAR SEIN UND WACHSEN

GESCHLECHTERGERECHTE SPRACHE

WIR ARBEITEN DARAN



THEMENSPIEGEL

- 4 _ GEMEINSAM DURCH DIE POLYKRISE**
- 6 Hilfe in akuten Krisensituationen
- 7 Interview mit der Autorin Verena Kast
- 8 _ DANKBARKEIT LERNEN**
- Dankbarkeit ist mehr als Höflichkeit
- 10 _ GENDER-GERECHTE SPRACHE**
- Wieso die KISS Stuttgart gendert

AUS DER KISS STUTTGART

- 12 Neue Kolleginnen bei KISS Stuttgart
- Starke Kampagnen für die Selbsthilfe
- 13 Neue Videoserie: Tipps für die Gruppenarbeit
- Video-Tutorial zur App Meeting Me
- 14 Neubesetzung im KISS-Aufsichtsrat

AKTUELLES

- 15 Interview mit Yotrana Youkhana, Sachgebietsleiterin Förderung Bürgerschaftliches Engagement
- 16 Initiative der Stadt Stuttgart gegen Einsamkeit

EINBLICK

- 17 Krisen- und Notfalldienst Stuttgart
- 18 Schwule Väter und Ehemänner Stuttgart
- 19 Gesprächskreis Sternenkinder
- 20 Selbsthilfegruppe Adipositas
- Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 21 Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

- 22 Tipps für die Gruppenarbeit: Aufgabenverteilung
- 23 Jahresprogramm 2023
- WIR auf Sendung
- 24 Seminare und Infoveranstaltungen
- 26 Kreuzworträtsel
- 27 Bildnachweise
- Zitat
- Wir gratulieren
- Sprechzeiten
- Impressum



4

POLYKRISE

- Was ist eine Polykrise und wie können wir gemeinsam Krisenzeiten überstehen, wenn man sich gerade dann besonders einsam fühlt? ■



10

GENDERSPRACHE

- Die sogenannte Genderdebatte beeinflusst auch den alltäglichen Sprachgebrauch und regt Gedanken zu mehr Inklusion in der deutschen Sprachkultur an. ■



8

DANKBARKEIT

■ Wieso Dankbarkeit mehr ist als „Danke“ zu sagen, welche Kraft in ihr liegt und welchen Einfluss sie auf das Leben haben kann. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ Klimawandel, Pandemie, Krieg, Energiekrise – es fühlt sich an, als wäre der Ausnahmezustand die neue Normalität. Was die Lage so belastend macht, aber auch, wie wir in Zeiten der Polykrise die Zuversicht bewahren, und welche Rolle Selbsthilfegruppen dabei spielen können und wo es Hilfe in akuten Krisensituationen gibt, darum geht es im Titelthema dieses Hefts ab Seite 4. In unserem Interview erläutert die bekannte Autorin und Psychotherapeutin Verena Kast, dass Menschen Probleme am besten miteinander lösen.

Auch in schwierigen Zeiten sollte man sich die Fähigkeit bewahren, das Gute zu sehen und Dankbarkeit empfinden zu können. Eine Haltung, hinter der mehr steckt als bloße Höflichkeit, und der wir uns auf den Seiten 8 - 9 widmen. In unserem dritten Themenschwerpunkt geht es u. a. um „Asterisk“. Das ist nicht etwa der falsch geschriebene Mitstreiter von Obelix, sondern bezeichnet das Gendersternchen – eines von zahlreichen Behelfslösungen einer gendergerechten Sprachwahl. Warum die wichtig ist und wie wir das bei KISS Stuttgart halten, erfahren Sie ab Seite 10.

Neuigkeiten aus der KISS: Lernen Sie unsere beiden neuen Kolleginnen kennen, schauen Sie sich unsere frisch erschienenen Videos zur Gruppenarbeit an und erfahren Sie mehr über den neu besetzten Aufsichtsrat der Selbsthilfekontaktstelle (S. 12 – 13). Yotrana Youkhana, städtische Sachgebietsleiterin der Engagement-Förderung, stellt sich ab Seite 14 unseren Fragen und betont die Bedeutung von freiwilligem Engagement in Krisenzeiten. Gabriele Reichhardt (Strategische Sozialplanung) stellt die Initiative gegen Einsamkeit der Landeshauptstadt vor.

Wie immer lernen Sie im Heft Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen – diesmal den Krisenotfalldienst – aus Stuttgart kennen. Aktuelle Gruppengründungen, kommende Termine und unser Jahresprogramm 2023 mit vielen kostenfreien Seminaren und Informativveranstaltungen finden Sie am Ende des Hefts.

Bewahren Sie sich die Zuversicht und die Hoffnung auf Veränderungen zum Guten, im Großen wie im Kleinen! ■

Das Team der KISS Stuttgart

Gemeinsam durch die Polykrise

Eine Krise kommt selten allein



Abends um 20 Uhr die Nachrichten anzusehen ist für viele schwere Kost. Eine Krise scheint auf die nächste zu folgen. Die Corona-Pandemie mit ihren massiven Auswirkungen auf Gesellschaft und Wirtschaft, dazu der seit Februar 2022 andauernde Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine, im Hintergrund die Klimakrise, die zwar in der Gegenwart schon greifbar ist, aber künftig in ihren langfristigen Auswirkungen katastrophal zu verlaufen droht.

Neben diesen globalen Herausforderungen gibt es auch direkt vor unserer Haustür mehr als genug Gründe, die Hände über dem Kopf zusammenzuschlagen. Explodierende Energiepreise als Folge des russischen Krieges sorgen für Existenzängste. Eine Immobilienkrise lässt Mieten in die Höhe

schnellen und macht Eigentum zum Luxus, das Schulsystem ist ebenso marode wie die Kinderbetreuungslage. Das Gesundheitssystem krankt an Fehlplanung und die Versorgungslage verschlechtert sich zusehends. Neben den Ärzt*innen mangelt es auch an vielen anderen Fachkräften – von der Kardiologin bis zum Elektriker. Die Menschheit scheint ohne Pause den Atem anzuhalten. Dabei haben viele nach der Isolation der Pandemie ohnehin Schwierigkeiten, zurück in ihren Alltag zu finden, und es fällt leicht, sich einsam zu fühlen. Dabei heißt es doch immer: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Die Polykrise

Das Wort Krise kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Wendepunkt“ oder „Entscheidung“. Heute steht im Wörterbuch: „schwie-

rige, gefährliche Lage, in der es um eine Entscheidung geht“. Der Begriff erscheint so vielseitig und unpräzise, dass es schwerfällt, ihn überhaupt zu fassen. Eine Krise kann sowohl ganz persönlich und individuell betreffen, etwa in Form einer Lebenskrise durch Erkrankung, Trennung oder Trauer, oder aber in globalem Umfang viele Personen gleichermaßen berühren – sowohl objektiv als auch subjektiv. Trotzdem haben alle Krisen etwas gemeinsam, denn sie sorgen für Stress und strapazieren unsere psychische Gesundheit.

2016 sagte der damalige Kommissionspräsident Jean-Claude Juncker in einer Rede: „Wir leben in Zeiten einer Polykrise.“ Damit meinte er, dass sich die vielen verschiedenen Krisen der Europäischen Union zu einer Situation verdichtet haben, in der der Status Quo der europäischen Integration und sogar der Fortbestand der EU zunehmend hinterfragt werden. Das Zusammenspiel der verschiedenen Krisen wurde dadurch kritischer als die einzelnen Krisen selbst. Jetzt, sechs Jahre später, setzt sich die Polykrise aus anderen Bestandteilen zusammen, ist aber noch schwerwiegender.

Seit uns die nun über zwei Jahre andauernde Corona-Pandemie in einen Ausnahmezustand versetzt hat, gab es bisher noch keine Gelegenheit, vollständig zur Normalität zurückzukehren. Unterschiedliche Haltungen zum Umgang mit der so betitelten „Jahrhundertkrise“ haben tiefe Gräben hinterlassen, die sich durch die gesamte Gesellschaft ziehen – auch durch Familien und Freundeskreise. Oft schlägt die häufig berechnete Skepsis gegenüber staatlichen Akteuren und globalen Konzernen in Verschwörungsfantasien um, die eigentlich kritisch denkende Menschen zur leichten

Beute für Desinformationskampagnen machen, insbesondere in den sozialen Medien. Doch nicht nur rational denkende Menschen kriegen die Krise angesichts des Rückzugs vieler Mitbürger*innen in Fake-News-Filterblasen, die sie für bare Münze nehmen. Aus Diskussionen werden Streitgespräche, Freundschaften zerbrechen, Weggefährten*innen entzweien sich. Während der Lockdown-Zeit wie auch jetzt, denn tragischerweise überträgt sich das Verschwörungsnarrativ der „Querdenker*innen“ in vielen Fällen auf die Folgekrise, den russischen Krieg gegen die Ukraine. Wollten wir uns nicht eigentlich um den Klimawandel kümmern? Die wichtigste Aufgabe im Hinblick auf die kommenden Generationen steht im Schatten einer wieder auferstandenen Sorge vor einer nuklearen Eskalation des russischen Angriffskriegs. Derartige Bedrohungsszenarien können sowohl Verzweiflung als auch Resignation auslösen. Globale Krisen können schnell zu persönlichen Krisen werden.

Persönliche Krisen

Dabei gibt es im Privatleben oft genug Baustellen, die uns in Beschlag nehmen und Kraft kosten. Die unterschiedlichsten Faktoren können unsere Lebenssituation so drastisch beeinflussen, dass wir in eine Krise kommen. Ob Trennung, berufliche Veränderung, gesundheitliche Umstände oder andere unerwartete Änderungen, sie alle zehren an unseren Kräften, die wir oft überschätzen. Die Gesellschaft scheint zu verlangen, dass wir funktionieren, obwohl das vor allem jetzt innerhalb der momentanen globalen Krise immer schwieriger wird. Unsere persönlichen Sorgen werden ergänzt durch steigende Lebenserhaltungskosten, politische Ausschreitungen und gesellschaftliche Ungleichheiten. In den schlimmsten Phasen der Pandemie mussten Operationen verschoben werden, die Menschen waren gezwungen, sich zu isolieren und Existenzen wurden durch die finanziellen Verluste bedroht.

Gemeinsam durch die Krise

Die Corona-Krise hat viele Menschen gezwungen, alleine klar zu kommen. Wie schwierig das ist, beweisen die drastisch gestiegenen Zahlen von Menschen mit Depression bis hin zur Anzahl an Suizidversuchen. Der Ausfall sozialer Kontakte, Bewegungsmangel, verlängerte Bettzeiten und das Fehlen eines geregelten Tagesablaufs beeinflussen unsere geistige Gesundheit negativ und machen es dadurch umso schwerer, mit Krisen umzugehen. Den Menschen war nicht mehr möglich, in den Sportverein zu gehen, den Freundeskreis zu sehen oder sich mit der Selbsthilfegruppe zu treffen. Dabei berichten Mitglieder aus Selbsthilfegruppen durchweg davon, wie wichtig die Teilnahme und der Austausch für ihren Weg innerhalb der eigenen Krisen sind.

Engagement gegen die Angst

Doch anstatt zu resignieren, wurden die Menschen kreativ: Wo es erlaubt war, trafen sie sich für Spaziergänge, musizierten gemeinsam auf Balkonen und entwickelten digitale und hybride Konzepte, um den Kontakt zu erleichtern. Virtuelle Treffen wurden von der Ausnahme zur Regel. Denn das scheint in den Menschen fest verankert, sie wollen nicht alleine sein, sondern gemeinsam für bessere Zeiten kämpfen.

Dieser Drang äußert sich in den verschiedensten Formen. Ob Bewegungen wie Fridays for Future, Nachbarschaftshilfen oder Spendenaktionen, sie alle haben eines gemeinsam: Menschen wollen zusammenarbeiten, um eine Krise zu bewältigen. Das Gefühl der Hilflosigkeit ist oft das, was uns in Krisen am meisten belastet, vor allem dann, wenn es uns vorkommt, als ob wir nichts dagegen tun könnten. Sich zu engagieren und zu helfen, wo es möglich ist, kann helfen, gegen dieses Gefühl anzukommen. Das schließt auch den Austausch untereinander mit ein, denn zu hören, wie andere Krisen bewältigen,

kann sehr motivierend sein und neue Zuversicht vermitteln.

Krise als Chance

Es gibt keine optimale Strategie, mit der Krisen bewältigt werden können, sie bergen aber immer das Potential, eigene Stärken und Schwachpunkte zu reflektieren, um sie so gut wie möglich zu überstehen und vielleicht sogar stärker daraus hervorzugehen. Kreative Lösungsansätze finden zu müssen bedeutet zum Beispiel auch, neue Perspektiven einzunehmen und fremde Blickwinkel in Betracht zu ziehen. Krisen fordern uns heraus, zwingen uns, unsere Ressourcen zu erkennen und Kräfte freizulegen. Wir lernen, wo unsere Prioritäten liegen und worauf es uns im Leben ankommt, welche Bewältigungsstrategien für uns funktionieren und vor allem, dass wir Herausforderungen meistern können, auch wenn es sich währenddessen anfühlt, als wäre manche Hürde unüberwindbar.

Selbsthilfegruppen

Sie müssen Ihre Krise(n) nicht allein bewältigen. Unterstützung finden Sie in Selbsthilfegruppen, die es in Stuttgart zu einer Vielzahl an Themen gibt. Werfen Sie einen Blick auf die Seiten 18 bis 21 dieser Ausgabe. Hier stellen sich zehn Selbsthilfegruppen aus unserer Stadt vor, in denen Menschen sich gegenseitig auf ihrem Weg durch eine schwierige Lebensphase unterstützen.

In Selbsthilfegruppen geht es um mehr als nur Informationen über Krankheiten und Hilfsmöglichkeiten, sondern um ganzheitliche, gegenseitige Lebenshilfe. Es geht um vertrauensvollen Kontakt, Austausch, Empathie und wertschätzende und offene Kommunikation. Natürlich braucht es zunächst Mut, den Schritt in die Gruppe zu machen. Aber schon dieser erste Schritt aus der Isolation heraus charakterisiert einen Kernaspekt gemeinschaftlicher Selbsthilfe: die Ermutigung zu eigenem Handeln.



Neben dem Wissens- und Kompetenzzuwachs können im geschützten Raum der Gruppe eigene Ressourcen entdeckt oder wiedergefunden werden, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wieder wachsen. Die damit verbundene Verbesserung der Lebensqualität reduziert psychosoziale Folge-

erscheinungen.

Wer für sich oder Angehörige eine Selbsthilfegruppe in Stuttgart sucht, wendet sich am besten an KISS Stuttgart. Wir sind die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe in der Landeshauptstadt. Das heißt, wir unterstützen Sie dabei, eine für Sie passende Selbsthil-

fegruppe zu finden. Falls Sie mehrere Themen auf einmal mitbringen – nicht ungewöhnlich, denn eine Krise kommt selten allein – unterstützen wir Sie in einem Beratungsgespräch beim Sortieren Ihrer Problemlagen. Wir führen eine umfangreiche, ständig aktualisierte Datenbank mit Informationen über die rund 500 Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und selbstorganisierten Initiativen, aber auch Beratungsstellen, die es in Stuttgart gibt. Wir unterstützen und begleiten Menschen auch bei der Gründung neuer Gruppen und Initiativen.

ab & js

Infos und Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de
www.kiss-stuttgart.de

Hilfe in akuten Krisensituationen

Ein Selbsthilfeszusammenschluss kann eine tolle Lösung für alle sein, die mittel- und langfristig an sich arbeiten möchten. Auch psychosoziale Beratungsstellen sind dafür geeignete Unterstützungsmöglichkeiten. Für Menschen in einer akuten Krisensituation, die schnell Hilfe und Unterstützung benötigen, sind Selbsthilfegruppen jedoch ungeeignet.

Hierfür gibt es eine Reihe von Anlaufstellen in Stuttgart, beispielsweise den Krisen- und Notfalldienst Stuttgart (KNFD), den wir Ihnen auf Seite 17 ausführlich vorstellen.

Die Stadt Stuttgart hat weitere Angebote in Übersichtsseiten mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten zusammengestellt. Hier finden Sie ausführliche Infos zu den unterschiedlichsten Krisenthemen:

- **Hilfen bei suizidalen Krisen**
www.stuttgart.de/medien/ibs/WEB_Hilfe-in-Suizidalen-Krisen_Feb_2021.pdf
- **Hilfen bei (häuslicher) Gewalt**
www.stuttgart-gegen-gewalt.de
- **Hilfe für besonders schutzbedürftige Geflüchtete**
www.stuttgart.de/medien/ibs/Adressen-Beratung-schutzbeduerftige-Ge-fluechtete-2020.pdf
- **Kinder/Jugendliche – Anlaufstelle in Notsituationen und bei Vorfällen**
www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/kinder-und-jugendliche/beratung-und-hilfe-fuer-kinder-und-jugendliche.php
- **Hilfe für Obdachlose / Menschen, die von Wohnungslosigkeit bedroht sind**
www.stuttgart.de/vv/leistungen/hilfe-fuer-wohnungslose.php
- **Hilfsangebote für Süchtige (stoffgebunden und nicht stoffgebunden)**
www.stuttgart.de/medien/ibs/Web_Rat_und_Hilfe_171130.pdf
- **Hilfe für Angehörige Suchtkranker**
www.stuttgart.de/medien/ibs/Info_Hilfen_Angehoerige_Suchtkranke_Int.pdf
- **Anlaufstellen zum Thema Sexuelle Orientierung / geschlechtliche Vielfalt**
www.stuttgart.de/buergerinnen-und-buerger/chancengleichheit-und-diversity/lsbtqi/beratungsangebote.php
- **Stuttgarter Netzwerk für pflegende Angehörige**
www.netz-fuer-pflegende.de
- **Frauen- und Männerhandbuch (Info-Sammlung zu allen Bereichen)**
www.stuttgart.de/medien/ibs/web-frauen-und-maennerhandbuch-2021.pdf

Interview mit der Autorin und Psychotherapeutin Verena Kast

Probleme lösen wir Menschen miteinander



Verena Kast war Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C.-G.-Jung Institut und Psychotherapeutin in eigener Praxis. Von ihr erschienen zahlreiche Publikationen zum Thema Emotionen, Beziehung, Krise etc. zu denen sie auch Vorträge in verschiedenen Ländern hält. Weitere Infos auf www.verena-kast.ch

Frau Kast, die Welt hat im Moment viele Probleme wie die Klimakrise, die Coronapandemie, die Energiekrise, den Krieg in der Ukraine, denen wir hilflos ausgeliefert sind. Was passiert mit uns in einer Krise?

Wir sind herausgefordert, mit diesen neuen Lebensumständen umzugehen. Das ist schwierig, weil wir es mit verschiedenen Krisen gleichzeitig zu tun haben. Sie lösen Angst aus. Mit kurzfristigen Bedrohungen können Menschen gut umgehen, wenn wir aber nicht wissen, wie lange wir mit einer Bedrohung zu rechnen haben, haben wir die Tendenz, uns von diesen Problemen abzukoppeln, statt nach Lösungen zu suchen. Wir sind dann angespannter als sonst, schneller ärgerlich, suchen Schuldige, hoffen, dass jemand das Problem löst. Aber

wir leben weiter und wir suchen nach Lösungen.

Wie kann man in einer Zeit, in der vieles ungewiss ist, hoffnungsvoll in die Zukunft blicken?

Eigentlich müssen wir immer mit Ungewissheit leben. Wir haben das vielleicht etwas vergessen und gemeint, wir hätten alles im Griff. Ungewissheit macht die Zukunft auch interessant – es kann alles auch anders werden, sogar besser.

Man kann dann mit Ungewissheit besser umgehen, wenn man sich auf einige Gewissheiten im eigenen Leben verlassen kann. Wie bin ich schon mit Krisen umgegangen? Mit wem kann ich mich zusammentun? Was kann ich verändern? Unterschwellig hoffen wir darauf, dass es weiter geht, dass es gut gehen wird. Das hat nichts mit Erwartungen zu tun, sondern es ist eine grundlegendere Begleitemotion des Lebendigseins, die uns immer auch zuversichtlich sein lässt – wenn wir diese Emotionen auch zulassen und nicht nur an das Schwierige denken.

Welche Rolle spielen zwischenmenschliche Beziehungen – wie der Austausch – bei der Bewältigung von Krisen?

Wir Menschen sind immer von anderen Menschen abhängig und sind auch mit ihnen verbunden. Wenn das Leben schwierig wird, ist gerade die freundliche Anwesenheit von anderen Menschen tröstlich und hilft, wieder mehr Zutrauen zum Leben zu bekommen. Wir haben weniger Angst und können uns den Problemen stellen. Probleme lösen wir Menschen miteinander: deshalb ist es sehr wichtig, dass wir miteinander sprechen, mitei-

inander auch Fantasien tauschen, wie Probleme bewältigt werden könnten.

Neben den Herausforderungen bieten Krisen auch Chancen. Welche Chancen sehen Sie in den aktuellen Krisen?

Dass wir neu uns mit unseren verschiedenen Bedrohungen auseinandersetzen – auch feststellen, wie sehr wir Menschen einander brauchen, wie wichtig Beziehung ist, und dass Gewinn- und Nutzenmaximierung zu hinterfragen ist. Kooperation wird wichtiger werden.

Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Frau Kast, sie werden nächstes Jahr 80 und haben sicher auch schon einige Krisen erlebt. Was hat Ihnen in den schwierigen Zeiten geholfen?

Zu wissen, dass das Leben immer weiter geht, anders manchmal, als erhofft, aber immer wieder lebendig, interessant – und manchmal einfach Schritt für Schritt – und dies immer auch mit anderen Menschen. Wichtig ist mir immer, neben dem Schwierigen das Gute im Leben zu sehen, die Schönheit, das, was mich emotional glücklich macht.

Frau Kast, herzlichen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

WIR abonnieren

Wenn Sie das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin kostenfrei abonnieren möchten, nutzen Sie bitte unser Bestellformular auf kiss-stuttgart.de/downloads/kostenlos-bestellen und bekommen es dann zweimal im Jahr zugeschickt.

Dankbar sein als Schlüssel zu mehr Zufriedenheit

Dankbarkeit ist mehr als Höflichkeit

Haben Ihre Eltern Ihnen auch in der Kindheit beigebracht „Bitte und Danke“ zu sagen? Dann sind Sie wahrscheinlich ein höflicher Mensch geworden. Dankbarkeit bedeutet jedoch mehr als ein „Danke“, weil jemand mir einen Gefallen getan hat. Dankbarkeit ist eine Haltung gegenüber dem Leben, eine Lebensweise, eine existenzielle Einstellung. Sie kann uns helfen unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere seelischen Abwehrkräfte zu stärken. Dankbarer zu werden ist das perfekte Gegenmittel zu Angst, Neid und Wut. Und die gute Nachricht ist: Man kann Dankbarkeit trainieren.

Was ist Dankbarkeit?

Robert Emmons, eine Koryphäe in der Dankbarkeitsforschung sagt zum Beispiel: „Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens“. Dahinter stecke eine zutiefst empfundene Anerkennung und Wertschätzung für eine Zuwendung oder einen Zustand. Dies kann sich auf eine materielle oder

immaterielle Zuwendung wie auch auf einen materiellen beziehungsweise immateriellen Zustand beziehen. Dies bedeutet: Man kann für ein Geschenk dankbar sein, dass man zum Geburtstag erhalten hat. Oder man ist beispielsweise dankbar, dass man

- gesund ist,
- in einem freien und friedlichen Land lebt,
- Freunde hat
- und, und, und

Insbesondere die „immaterielle Dankbarkeit“ ist in der Regel Ausdruck eines positiven Lebensgefühls. Sie zeigt sich in einer inneren Haltung gegenüber den Mitmenschen, sowie dem Leben im Allgemeinen und ist weder an materielle Zuwendung noch Bedingungen geknüpft. Die Haltung der Dankbarkeit ermöglicht uns die Annahme der Welt, wie sie ist, mit guten und weniger guten Dingen. Jean-Baptiste Massillon, ein bekannter französischer Prediger, sagte schon im 17. Jahrhundert: „Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens“.

Die Kraft der Dankbarkeit

Zwar haben Psycholog*innen erst vor 20 Jahren damit angefangen die Auswirkungen von Dankbarkeit zu erforschen, doch in Wissenschaft und Psychologie gilt eine dankbare Haltung als eine „erstrebenswerte Lebenseinstellung“. Innerhalb kürzester Zeit wurde in zahlreichen Studien die positive Wirkung der Dankbarkeit auf Gesundheit, Gehirn und Lebenszufriedenheit nachgewiesen. Hier einige Beispiele aus der Medizin-Forschung und der Psychologie.

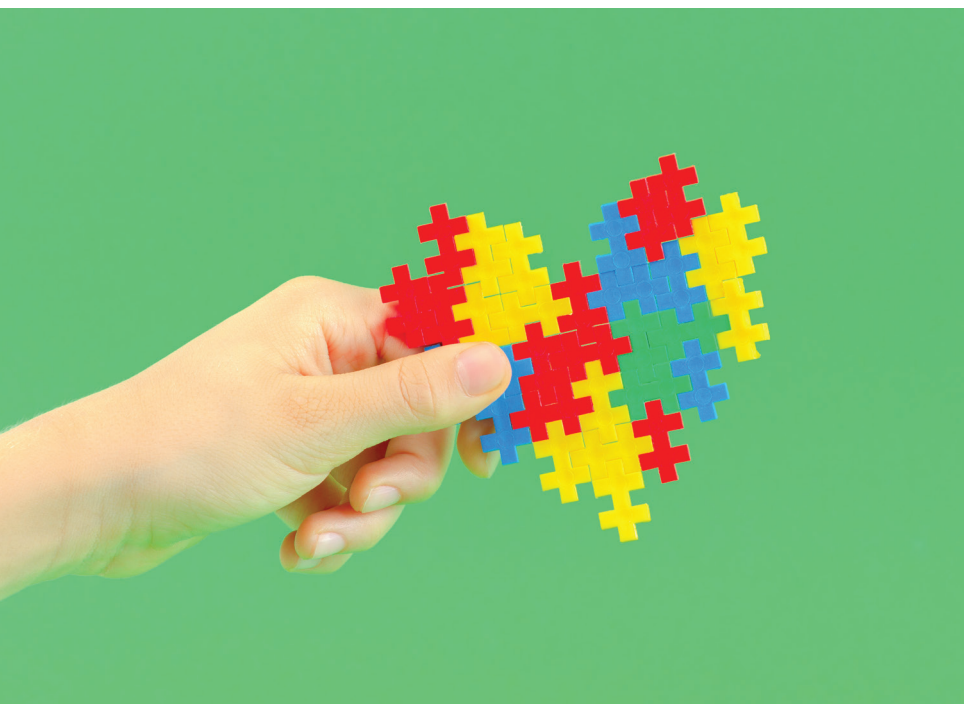
Dankbarkeit macht glücklich

Im Jahr 2003 starteten die Psychologen Robert Emmons und Michael McCullough Studien, die mit Dankbarkeitsinterventionen arbeiteten. Dafür teilten sie die Testpersonen in drei Gruppen ein. Die eine sollte zehn Wochen in einem Tagebuch notieren, wofür sie Dankbarkeit empfand. Die Zweite, was sie in der jeweiligen Woche geärgert hatte, und die Dritte sollte Ereignisse aufschreiben, die sie in irgendeiner Form beeinflusst hatten.

Das Ergebnis: Im Vergleich zur Kontrollgruppe wiesen die Dankbaren bei den psychologischen Befragungen messbar mehr Optimismus auf. Körperliche Symptome hatten sich reduziert, sie schliefen länger und trieben mehr Sport als die Vergleichsgruppen. Sie fühlten sich vital und verspürten mehr Lebensfreude.

Dankbarkeit senkt den Stress

Martin Seligman und Tracy Stehen von der Universität von Pennsylvania konnten in Untersuchungen nachweisen, dass Dankbarkeit resistenter gegenüber Stress macht, indem sie mit ihren Probanden verschiedene Dankbarkeitsübungen durchführten.



Eine Übung hieß „Drei gute Dinge im Leben“: Hier sollten die Testpersonen eine Woche lang drei Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind.

Fazit: Wer dankbar auf seine positiven Erlebnisse zurückblickt, wird widerstandsfähiger gegenüber psychischen Erkrankungen und reduziert seinen Stress.

Dankbarkeit wirkt sich bei Krankheiten aus

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine dankbare Haltung sich günstig auf die Herzgesundheit und auch auf die Dauer und Qualität des Schlafes auswirkt. Wer abends im Bett nicht über Problemen grübelt, sondern sich in einer kurzen Rückschau dankbar an die schönen Dinge des Tages erinnert, schläft in der Regel auch schneller ein und besser durch. Nachgewiesen wurde auch, dass sich unter dem positiven Einfluss von Dankbarkeitsübungen die Intensität von Ängsten und depressiven Gemütslagen reduziert. Die Durchbrechung negativer Denkmuster mit Hilfe der Dankbarkeit führt individuell zu weniger Angst und mehr Glück im Alltag.

Nicht jeder Tag ist gut, aber jeder Tag hat etwas Gutes

Mit etwas Übung und Zeit wird es uns immer leichter fallen, Dinge zu erkennen, für die wir dankbar sein können, und dadurch immer öfter Dankbarkeit empfinden. Dies führt dazu, dass wir mehr positive Emotionen erleben und durch diese günstige Grundstimmung verbessert sich unser Wohlbefinden. Dies zieht weitere Effekte nach sich wie bessere soziale Integration, Kreativität und Resilienz. In der positiven Psychologie ist dieses Modell bekannt als „Broaden-and-Built-Effekt“. Kurz gesagt bedeutet dies, dass wir durch gelebte Dankbarkeit Voraussetzungen für neue positive Emotionen schaffen:

- Wir schätzen unser Leben – auch die kleinen Dinge.

- Wir werden selbstbewusster.
- Wir strahlen mehr Zufriedenheit aus.
- Wir reagieren gelassener auf Veränderungen.

Dankbarkeit im Alltag trainieren

Wissenschaftler der Indiana University haben herausgefunden, dass bei dem Gefühl „Dankbarkeit“ andere Gehirnregionen aktiv sind als bei anderen positiven Gefühlen oder der Empathie. Daraus lässt sich schließen, dass Dankbarkeit im Gehirn als eigenständige Emotion aktiv ist. Das heißt: Dankbarkeit „baut“ das Gehirn im wahrsten Sinne um – und nicht nur für einen Tag oder eine Woche, sondern dauerhaft.

Um Dankbarkeit als Haltung zu verinnerlichen, sollte wie bei einem Muskel regelmäßig trainiert werden. Studien zeigen, dass die regelmäßige Durchführung von Dankbarkeitsübungen zu mehr emotionalem Wohlbefinden führt. Folgende zwei Übungen können Sie dabei unterstützen:

1. Dankbarkeits-Tagebuch schreiben:

Beantworten Sie darin täglich die Frage: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Empfohlen wird, täglich fünf Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, und dieses Tagebuch am Abend zu pflegen, denn dadurch wird es zu einem positiven Tagesabschluss. Das Aufschreiben macht einem bewusst, wie gut es einem geht und schärft den Sinn dafür, wofür es sich lohnt, dankbar zu sein.

Der Effekt ist, dass wir Beziehungen und Erfahrungen im Alltag künftig mehr genießen und bewusster erleben. Es ist Ihr Dankbarkeits-Tagebuch und allein Sie entscheiden, was Ihnen mehr und besser hilft. Es sollte etwas sein, auf das Sie sich freuen und nicht zum Zwang werden.

2. Fünf-Finger-Methode

Wenn Sie mal unzufrieden sind oder einen Motivationskick brauchen, dann

ist die von der Psychologin Elsbeth Martindale entwickelte Fünf-Finger-Methode ein einfaches Instrument, um sich an schöne und befriedigende Dinge in Ihrem Leben zu erinnern. Sie brauchen dafür nur eine Hand. Zählen Sie Ihre Finger durch:

- **Daumen (hoch):** Benennen Sie etwas, auf das Sie stolz sind. Machen Sie sich Ihre Talente und Stärken bewusst.
- **Zeigefinger:** Deuten Sie auf etwas Schönes in Ihrem Umfeld (idealerweise in der Natur), das Sie begeistert oder inspiriert.
- **Mittelfinger:** Nennen Sie eine Sache, die Sie für einen anderen Menschen getan haben und womit Sie sich gut fühlen. Denken Sie darüber nach, mit wem und wann (heute?) Sie das wiederholen könnten.
- **Ringfinger:** Erinnern Sie sich an einen Menschen, den Sie aus tiefstem Herzen lieben oder geliebt haben: Partner*innen, Freunde, Familienmitglieder.
- **Kleiner Finger:** Denken Sie an etwas, für das Sie in Ihrem Leben zutiefst dankbar sind.

Damit dieser Dankbarkeitsmuskel nicht erlahmt, ist es (wie bei anderen sportlichen Übungen auch) wichtig, regelmäßig Pausen zu machen, denn so verhindern Sie, dass es zum Muskelkater kommt.

Dankbarkeit ist zwar kein Wundermittel gegen alle Krisen des Alltags und auch das Dankbarkeitstraining kann Negatives nicht in Luft auflösen, doch es kann den Krisen die Schärfe nehmen und unser Glücksniveau steigern. Somit kann ein wenig Dankbarkeit viel bewirken – sei es ein ausgesprochenes „Danke“, sei es ein Gedanke oder auch ein dankbares Lächeln. Schon der englische Philosoph Francis Bacon sagte: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Geschlechtergerechte Sprache

Gendern – wieso, weshalb, warum



Rücksicht auf das biologische Geschlecht genommen – also das, mit dem man geboren wird – sondern auch auf das soziale. Unter sozialem Geschlecht versteht man die verschiedenen Aspekte, die ein Geschlecht innerhalb von Gesellschaft und Kultur beschreiben, also soziale Eigenschaften und Chancen, die damit verbunden sind, ob jemand weiblich oder männlich ist (Europäisches Institut für Gleichstellungsfragen).

Journalist Tarik Tesfu ist schwul. Deshalb beschäftigt er sich in einer fast 20-teiligen Kolumne auf YouTube mit allem, was das Thema „Gender“, zu Deutsch „Geschlecht“, betrifft. Der passende Name des Formats: „Tariks Genderkrise“. Seit der Veröffentlichung seiner Reihe 2015 ist das Thema Gendern immer weiter in den Mittelpunkt der Gesellschaft gerückt und wird unter anderem im Bundestag diskutiert. Im Leitartikel dieser Ausgabe haben wir erläutert, dass eine Krise erstmal nur eine Entscheidung darstellt. Was ist also die Krise beim Gendern?

Was bedeutet Gendern?

Unter „gendern“ versteht man die Bemühung, Sprache und Text möglichst geschlechtsneutral zu formulieren. Das bedeutet, dass für Wörter, für die getrennte männliche und weibliche Formen bestehen (wie zum Beispiel „Mitarbeiter“ und „Mitarbeiterin“) eine Lösung gefunden wird, die alle Geschlechter in ihrer Formulierung mit einbezieht. Dabei wird nicht nur

Die Qual der Wahl

Heutzutage gibt es Studien wie etwa von Dries Vervecken und Bettina Hannover der Universitäten Antwerpen und Berlin, die nachweisen, wie relevant es für die Entwicklung der Gesellschaft sein kann, in der Sprache die Geschlechterunterschiede zu berücksichtigen, anstatt nur die männliche Verlaufsform – gerne als generisches Maskulinum bezeichnet – zu wählen. Mädchen interessieren sich zum Beispiel stärker für typischerweise männliche Berufe, wenn die Berufsbezeichnungen in weiblicher Form dargestellt werden, da sie sich so besser mit dem Berufsbild identifizieren können. Ganz wörtlich: Sie können sich besser ein Bild dieses Berufs machen und sich selbst in diesem Bild vorstellen.

Genderneutrale Sprache bei KISS Stuttgart

Auch die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart nutzt genderneutrale Sprache. Unserem Team liegt eine inklusive Sprach- und Schreibweise ebenso

am Herzen wie eine inklusive Haltung, weshalb Texte nach festgelegten Richtlinien verfasst werden. Dieser Leitfaden orientiert sich unter anderem an den Empfehlungen des Rats für deutsche Rechtschreibung, des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbands und der Überwachungsstelle des Bundes für Barrierefreiheit von Informationstechnik.

Geschlechtsneutrale Formulierungen

In diesem Punkt sind sich die meisten Empfehlungen einig, weshalb es auch bei KISS die bevorzugte Variante ist: Wo möglich sollten immer gänzlich neutrale Worte verwendet werden wie etwa „Team“ statt „Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen“ oder „Pflegepersonal“ anstatt „Krankenpfleger*in“. Das bedeutet häufig, auf den neutralen Plural umzusteigen, wie etwa anstatt den Studenten bzw. die Studentin direkt die Studierenden anzusprechen.

Abkürzung der Paarform

Unter anderem empfiehlt der Duden, die beiden Geschlechter männlich und weiblich gleichermaßen zu nennen (also Ärzte und Ärztinnen). Da das aber schnell zu sehr langen Sätzen führen kann, haben sich inzwischen Abkürzungen durch Sonderzeichen etabliert. Dadurch wird aus „Die Ärzte und Ärztinnen untersuchten die Schüler und Schülerinnen.“ zum Beispiel „Die Ärzt*innen untersuchten die Schüler*innen.“

Hier verwendet KISS Stuttgart wie oben das Gendersternchen, auch „Asterisk“ genannt. Da man dabei wie im Beispiel häufig auf grammatikalische Ungeschicklichkeiten stößt und meistens die männliche Form nicht vollständig genannt wird, sollte diese Abkürzung immer nur eine Alternative zur geschlechtsneutralen Formulierung sein.

Weitere Varianten

Neben dem Gendersternchen gibt es noch einige weitere Möglichkeiten, Paarformen zusammenzufassen, wie etwa mit einem Unterstrich, einem Doppelpunkt, einem Apostroph oder dem Binnen-I. Wieso hat sich die KISS Stuttgart ausgerechnet für das Gendersternchen entschieden und nicht etwa für den Doppelpunkt, der zum Beispiel für Vorleseprogramme und dadurch für Menschen mit Sehschwäche besser geeignet ist?

Das dritte Geschlecht

Der Grund hierfür liegt im Inklusionsgedanken. Seit der rechtlichen Einführung der dritten Geschlechtsoption „divers“ für offizielle Unterlagen im Jahr 2018 wird zunehmend über eine Schreibweise gesprochen, die wirklich für alle inklusiv sein soll. Das Ziel einer geschlechterneutralen Sprache ist nicht nur, Frauen und Männer gleichermaßen anzusprechen, sondern auch alle, die sich im Spektrum zwischen männlich und weiblich befinden bzw. sich mit nichts davon identifizieren. Dabei wird oft vom „dritten Geschlecht“ gesprochen, auch wenn das so nicht ganz stimmt. Es handelt sich bei dieser dritten Option zwischen oder jenseits von Mann oder Frau um alle Geschlechter, die nicht klar als männlich oder weiblich abgegrenzt sind oder sein wollen. Das schließt sowohl das biologische Geschlecht von intersexuellen Menschen mit ein, also Personen, die biologisch nicht eindeutig männlich oder weiblich sind, als auch das soziale Geschlecht wie das nicht-binärer Menschen – also von Menschen, die sich nicht als konkret weiblich oder männlich identifizieren, sondern auf einem Spektrum dazwischen (TransMann e. V.).

Die Goldlösung?

Es gibt keine optimale Lösung, um alle Geschlechter anzusprechen, da deutsche Vokabeln oft in geschlechtsspezifische Varianten aufgeteilt sind.

Deshalb entwickelt die Geschlechterforschung immer wieder Vorschläge, mit denen dieses Hindernis umgangen werden könnte. Aus dem Kreis dieser Empfehlungen setzt sich das Gendersternchen zunehmend durch und wird auch vom Duden als Variante gelistet, die in Kontexten zu finden ist, in denen mehr als zwei Geschlechter angesprochen werden sollen. Noch ist das Gendersternchen allerdings nicht vom amtlichen Regelwerk abgedeckt.

Ein kleiner Exkurs: Was noch kommen könnte

Während das Gendersternchen als Zusammenführung männlicher und weiblicher Formen für Nomen inzwischen weitgehend etabliert ist, gibt es noch einige Herausforderungen für geschlechterneutrale Sprache im Deutschen, die sich weniger geschickt umgehen lassen. Auch Pronomen und Artikel haben unterschiedliche Geschlechterformen, von denen manche für die Anwendung eines Gendersternchens geeignet sind (z. B. das Universalpronomen jede*r), andere jedoch, wie Personal- oder Possessivpronomen (sie/er oder sein/ihre), schwieriger zu umgehen sind. Dabei scheint es auch in der Geschlechterforschung noch keinen Konsens zu geben, was für Alternativen sich etablieren könnten.

Die meisten Vorschläge blicken zu Sprachen, in denen man sich unter anderem mit sog. „Neopronomen“ (wörtlich: neue Fürwörter) zu helfen weiß. Im Schwedischen hat sich zum Beispiel das aus der weiblichen Form „hon“ und der männlichen Form „han“ zusammengesetzte Pronomen „hen“ als geschlechtsneutrale Form durchgesetzt. Im traditionell englisch-affinen Social-Media-Bereich ist bereits seit einer Weile die Entlehnung von „they“ aus dem Englischen zu beobachten, das mit drei Deklinationsformen auskommt (they, them, themselves) und seit mehreren Jahrhunderten als genderneutrales Pronomen genutzt wird.

Es kann aber auch vorkommen, dass man in Texten über das Pronomen „xier“ stolpert. Es stellt eine zusammengeführte Form von sie und er dar, das Aktivist*in Illi Anna Heger schon 2009 entworfen hat. Verwendet wird es etwa so: „Xier entwickelt und zeichnet Comics.“

Da Neopronomen außerhalb der sozialen Netzwerke im Deutschen zumindest bislang kaum Anwendung finden, verzichten wir bei KISS aus Gründen der Verständlichkeit auf ihren Einsatz.

Fazit

Es herrscht noch lange kein vollkommener Konsens, was geschlechtsneutrale Sprache betrifft. Es steht fest, dass die deutsche Sprache Hürden beinhaltet, die durch ihre semantischen und kulturellen Eigenheiten so verankert sind, dass es viel Arbeit und Kraft kostet, funktionierende Alternativen zu finden und zu etablieren.

Dennoch hat sich schon viel getan und Sprache heutzutage ist um ein Vielfaches inklusiver, als sie es noch vor wenigen Jahren war. Viele Vorschläge werden sich nicht durchsetzen, andere haben sich bereits etabliert, wie der Ersatz von „Putzfrau“ durch „Reinigungskraft“. Ob wir allerdings progressive Elemente wie Neopronomen in unserem künftigen Sprachgebrauch wiederfinden werden, bleibt vorerst fraglich. Und es ist auch eine Abwägungssache: der Abbau von Hindernissen bei der Geschlechtergerechtigkeit auf der einen Seite und die Reduzierung von anspruchsvollen Sprachelementen zugunsten einer verständlicheren und dadurch inklusiveren Kommunikation auf der anderen.

Der Veränderungsprozess hin zu einer besseren Sprache für alle ist also noch nicht abgeschlossen. Aber er läuft, wir arbeiten daran, und das ist auch gut so, lieber Leser*innen!

Neue Kolleginnen bei KISS Stuttgart

Neue Gesichter in der Selbsthilfekontaktstelle – und neue Impulse: Die erfahrene Sozialarbeiterin Anna Lytkin verstärkt unser pädagogisches Team, Digitalexpertin Alina Braitmaier bringt neues Knowhow in den Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Herzlich willkommen bei uns!

Anna Lytkin



Nach acht Jahren in der niedrigschwelligen Suchthilfe in Stuttgart und den vielen in diesem Feld der Sozialen Arbeit gesammelten Erfahrungen, hat unsere neue Kollegin Anna Lytkin zu uns in die Selbsthilfekontaktstelle gewechselt. Sie wird vor allem in der Beratung, per E-Mail, telefonisch oder auch persönlich, anzutreffen sein. Aber auch die Kontrolle der Datenbank gehört zu ihrem Aufgabenfeld.

„In den Jahren meiner Berufserfahrung ist mir die Selbsthilfe immer wieder punktuell begegnet. Auch wenn es nur

kurze Begegnungen waren, so waren sie doch nachhaltig. So finde ich es total spannend, was Selbstwirksamkeit für Menschen und ihre Alltagsgestaltung bewirken kann. Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen einen inneren Willen zur Veränderung haben. Eine Möglichkeit, neue Impulse für eine Veränderung zu bekommen, sind eben auch Selbsthilfegruppen. An der ausgeschriebenen Stelle bei KISS hat mich genau das angesprochen: Menschen, die sich auf den Weg machen und ihr Leben gestalten wollen, zum Thema Selbsthilfegruppen zu beraten. Was mich in der kurzen Zeit meiner Tätigkeit bei der KISS am meisten fasziniert hat, ist die Vielfalt der Selbsthilfegruppen und -initiativen in Stuttgart. Die Erfahrungen und die Kraft, die hinter diesen Gruppen steht, ist beeindruckend. Ich freue mich, meine Kenntnisse für die Selbsthilfegruppen und bei der KISS einbringen zu können.“

Alina Braitmaier



Alina Braitmaier wird das Team der KISS Stuttgart in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, insbesondere im Bereich Soziale Medien, unterstützen. Die studierte Digitale Kulturwissenschaftlerin kommt ursprünglich aus dem Kunst- und Kulturbereich und wechselt nun in den Bereich Soziales.

„Soziale Arbeit macht für mich einen Grundstein unserer Gesellschaft aus. Ich bin sowohl in meinem privaten als auch in meinem beruflichen Laufweg immer wieder mit Selbsthilfe in Berührung gekommen und freue mich, die KISS Stuttgart bei ihrer Arbeit unterstützen zu können. Mir liegt viel daran, den Menschen dieses Angebot näher zu bringen und auf die vielfältigen Möglichkeiten in der Selbsthilfe aufmerksam zu machen, da ich von ihrem Erfolg überzeugt bin.“

Die Souveränität des Menschen zu fördern und Selbstbestimmung zu unterstützen führt meiner Erfahrung nach zu langfristiger Verbesserung der mentalen Gesundheit. Das konnte ich bereits in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Jugendleiterin eines Amateurtheaters beobachten, erfahre ich immer wieder über meine Freunde aus der Sozialen Arbeit und nehme ich jetzt auch während meiner Zeit bei KISS wahr. Ich freue mich darauf, meine Fähigkeiten aus anderen Bereichen jetzt für diesen Zweck einsetzen zu können und bei KISS diese andere Perspektive kennen zu lernen.“

Starke Kampagnen für die Selbsthilfe

Wir machen die Selbsthilfegruppen in Stuttgart sichtbar. Im Herbst starteten wir dazu mit einer großen Leuchtplakat-Kampagne sowie einer Postkarten-Aktion im gesamten Stadtgebiet unter dem Slogan „Es gibt mehr von dir, als du denkst“. Im Anschluss laufen den ganzen Winter über Social-

Media-Kampagnen auf YouTube, Instagram und Facebook, in denen wir mit Hilfe neuer Trailer unserer Videoserie #sprichtfürmich (siehe: kiss-stuttgart.de/sprichtfuermich) Menschen über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe informieren.



Neue Videoserie: Tipps für die Gruppenarbeit



Bei der Arbeit innerhalb einer Selbsthilfegruppe stößt man leicht auf Hürden oder Hindernisse, die es gemeinsam zu bewältigen gilt. Zwar stellen wir auf kiss-stuttgart.de unter „Downloads / Infomaterial für Gruppen / Gruppenarbeit“ umfassende Infomaterialien zu diesem Thema zur Verfügung, möchten aber die wichtigsten Themen kompakt und leicht verständlich auf den Punkt bringen. Unsere Kollegin Janne Rauhut hat deshalb eine fünfteilige Video-Reihe erstellt, in der sie gängige Methoden für Gruppentreffen erklärt und Hilfestellungen für Neuaufnahmen oder Konflikte innerhalb der Gruppe gibt. Um diese Themen geht es in den Videos:

1. Ablauf des ersten Treffens

Wenn sich eine Selbsthilfegruppe zum ersten Mal trifft und noch nie jemand

vorher in einer Selbsthilfegruppe war, ist es gar nicht so einfach, zu wissen, wie so ein Kennenlernetreffen ablaufen könnte. Wir stellen einen Ablauf vor, der sich unserer Erfahrung nach bewährt hat.

2. Die Blitzlichtrunde

Nein, hier ist nicht das Blitzlicht einer Kamera gemeint, sondern ein echter Selbsthilfe-Klassiker: das Blitzlicht! Was das genau ist und wie man es in die Gruppentreffen einbauen könnte, erfährt man in diesem Video.

3. Feedback geben und annehmen

Wir bekommen ständig und überall Feedback – auch in Selbsthilfegruppen. Wie aber gut geben oder andersrum annehmen? Diese 7 Tipps können euch dabei unterstützen!

4. Hilfe, Konflikt in der Gruppe – Wie ansprechen?

Überall da, wo Menschen zusammenkommen, können Konflikte entstehen. Wie aber damit umgehen und ansprechen? Wir haben einige Tipps und Tricks zusammengestellt, die beim nächsten Konfliktgespräch unterstützen sollen.

5. Wir wollen wachsen – wie umgehen mit neuen Mitgliedern in der Gruppe?

Neue Mitglieder können eine Selbsthilfegruppe vor ganz schöne Herausforderungen stellen. Wir geben einige Anregungen zur Klärung innerhalb der Gruppe, ob und auf welche Art und Weise neue Mitglieder aufgenommen werden können und was bei so einer Aufnahme beachtet werden sollte, damit alle zufrieden sind.

Sie finden die Videoserie auf dem YouTube-Kanal von KISS Stuttgart. Wir freuen uns, wenn Sie unseren dortigen Kanal abonnieren und die Selbsthilfekontaktstelle damit unterstützen!



Video-Tutorial zur App „Meeting Me“ für virtuelle Gruppentreffen

„Meeting Me“ 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, Tablet und Smartphone (Android und iOS) verfügbar und plattformübergreifend auf Deutsch und Englisch nutzbar. Die innovative App nutzt dabei Videospiel-Technologie, um die Gruppentreffen grafisch darzustellen.

Meetings werden auf einer eigenen Homepage eingerichtet, auf der auch die Downloads zu finden sind.

Auch wenn „Meeting Me“ nahezu selbsterklärend ist – um Berührungsängste mit unserer ambitionierten, aber ungewöhnlichen App abzubauen, haben wir ein kompaktes Tutorial erstellt. Kurz und knackig demonstrieren wir in unserem neuen Video-Tutorial, wie einfach mit der KISS-Software „Meeting Me“ Selbsthilfegruppen und



Initiativen ihre Treffen virtuell durchführen können.

Das Erklärvideo sowie natürlich die App selbst finden Sie auf meeting-me.de

Abschied und Neubeginn im KISS-Aufsichtsrat



Waltraud Trukses (2.v.l.) bei der Verabschiedung durch die verbliebenen Aufsichtsratsmitglieder und Vorständin Hilde Rutsch (2.v.r.)

Verabschiedung von Waltraud Trukses und Peter Epp

In der Mitgliederversammlung am 19.09.2022 wurden die langjährigen Aufsichtsratsmitglieder Waltraud Trukses und Peter Epp aus dem Aufsichtsrat verabschiedet. Seit der Umstrukturierung des Trägervers in gewählte ehrenamtliche Aufsichtsräte und einen hauptamtlichen Vorstand im Oktober 2010 waren beide ohne Unterbrechung Mitglieder des Aufsichtsrates. In ihre Amtszeit fiel die Etablierung dieser neuen Struktur. Mit ihrer Expertise haben sie diesen Prozess, sowie die weitere strategische Weiterentwicklung der KISS unterstützend begleitet. Waltraud Trukses hatte seit dieser Zeit den Vorsitz inne. Die verbleibenden Aufsichtsratsmitglieder Irene Kolb-Specht und Prof. Dr. Paul-Stefan Roß bedankten sich auch im Namen der Vorständin und der gesamten Mitglieder für die Zeit und die ehrenamtliche Arbeit, die beide geleistet haben. Leider konnte Herr Epp diesen Dank nicht persönlich entgegennehmen, da er erkrankt war. Als Zeichen des Dankes erhielten sie einen Blumenstrauß und ein Präsent verbunden mit guten Wünschen für die Zukunft.

Neue Mitglieder im Kontrollgremium der Selbsthilfekontaktstelle

Neu in den Aufsichtsrat wurden Dr. Hanna Katrin Gebicke und Simon



v.l.nr. Simon Kienzle, Irene Kolb-Specht, Prof. Dr. Paul-Stefan Roß, Dr. Hanna Katrin Gebicke

Kienzle gewählt. Mit Hanna Katrin Gebicke, der Koordinatorin des Palliativ-Netzwerkes Stuttgart, und Simon Kienzle, einem Mitglied einer Selbsthilfegruppe, kommen zwei erfahrene Fachleute in den Aufsichtsrat. Wir freuen uns, dass beide dieses Amt übernehmen und sich so für KISS Stuttgart engagieren. Zusammen mit der Vorsitzenden Irene Kolb-Specht und Prof. Dr. Paul-Stefan Roß bilden sie ab sofort den neuen Aufsichtsrat.

Neu im Aufsichtsrat: Dr. Hanna Katrin Gebicke



Jahrgang 1968, drei Kinder

Hobbys: Familie, ehrenamtliches Engagement, Gartenarbeit, draußen sein.

„Als Ärztin und Mitarbeiterin der Bürgerstiftung Stuttgart ist mir bewusst, wie wichtig Gruppen für die individu-

elle und die soziale Gesundheit sind. Selbsthilfegruppen haben hier einen besonderen Stellenwert – für den Einzelnen, die Gruppe und nach außen. Ich habe die KISS-Kontaktstelle als sehr kreative, einladende und gut organisierte Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen kennengelernt und freue mich sehr, die gute Arbeit der KISS Stuttgart in Zukunft unterstützen zu dürfen.“

Neu im Aufsichtsrat: Simon Kienzle



Jahrgang 1975, verheiratet, von Beruf: Maschinenbautechniker.

Interessen: SHG, Arbeit mit Kindern, Vereinsarbeit, Campen, Fahrradfahren

„Ich bin seit über 25 Jahren in der Selbsthilfegruppe Stottern und Selbsthilfe aktiv. Seit vielen Jahren gehöre ich dort auch zum Leitungsteam. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, wie großartig die Selbsthilfe ist, und was sie aus und mit einem machen kann. Sie ist einfach eine großartige Einrichtung, die es zu erhalten und auszubauen gilt. Deshalb möchte ich der Selbsthilfe im Aufsichtsrat eine Stimme geben, und zusammen mit den anderen Mitgliedern des Aufsichtsrates das gute Angebot der KISS erhalten und wo möglich auch noch ausbauen. Dazu bringe ich gerne meine Erfahrung aus Selbsthilfe und Vereinsleitung ein und möchte die KISS aktiv mitgestalten.“

Interview mit der städtischen Sachgebietsleiterin „Förderung Bürgerschaftliches Engagement“ Yotrana Youkhana

Freiwilliges Engagement gewinnt in Krisenzeiten an Bedeutung



Frau Yotrana Youkhana ist seit dem 1.6.2022 Leiterin des Sachgebietes „Förderung Bürgerschaftliches Engagement“ der Stadt Stuttgart. In unserem Interview gibt Sie uns einen Einblick in Ihre Arbeit.

Frau Youkhana können Sie in kurzen Worten beschreiben, was Ihre Aufgaben sind?

Das Sachgebiet „Förderung Bürgerschaftliches Engagement“ bildet die Schnittstelle zwischen Einwohnerschaft, Gemeinderat, Verwaltung und Wirtschaft. Als zentrale Informationsstelle für Fragen rund um das bürgerschaftliche Engagement gehört es zu unseren Aufgaben, die Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement zu verbessern, die Kultur der Anerkennung auszubauen, ehrenamtliche Organisationen und Initiativen zu unterstützen und neue Formen des Engagements zu entwickeln. Dem Sachgebiet zugeordnet sind die „Freiwilligenagentur“ (Vermittlung von freiwilligem Engagement) und die „frEE-Akademie“ (Qualifizierung / Weiterbildung von Ehrenamtlichen). Der gesamtstädtische Prozess „Engagementförderung Stuttgart“ wird maßgeblich von hier aus koordiniert (Aufbau eines zentralen Ortes der Engagementförderung als „Haus des Engagements“, Konzeption neuer digitaler Angebote).

Wie sieht Ihrer Meinung nach die Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements aus und welche neuen Formen wird es geben?

Die hohe Lebensqualität in Stuttgart verdankt sich zu einem wesentlichen Teil dem freiwilligen und ehrenamtlichen Wirken seiner Einwohnerschaft, zivilgesellschaftlicher Organisationen, Unternehmen und Stiftungen. Unser Ziel ist es, dieses Engagement in Zeiten sozialer Veränderungen zu erhalten und weiterzuentwickeln. Wir stellen fest, dass traditionelles Ehrenamt rückläufig ist, dieser Trend wurde durch die Pandemie sicherlich intensiviert. Trotzdem ist die Zahl der Menschen, die sich in die Gestaltung unserer Stadtgesellschaft einbringen möchten, sehr hoch. Die Menschen wollen weiterhin ihren Beitrag leisten und eine sinnstiftende Aufgabe übernehmen, das Engagement soll aber mit ihrem individuellen, häufig vollen Alltag vereinbar sein. Die Nachfrage nach zeitlich flexiblen, digitalen und auch kurzfristigen Engagements mit Eventcharakter ist gestiegen. Einige Einsatzstellen haben bereits reagiert und ihre Engagement-Angebote um diese Formate ergänzt. In Zukunft wird sich die Digitalisierung im Engagement noch stärker bemerkbar machen, wichtig wird es sein, diese Entwicklung aktiv mitzugestalten. Digitale Engagements können eine Chance für Menschen sein, die sich aus unterschiedlichen Gründen bisher nicht engagieren konnten.

Gleichzeitig gewinnt das freiwillige Engagement aufgrund der Krisen, denen wir uns als Gesellschaft stellen müssen, und durch den demografischen Wandel weiter an Bedeutung. Trotz der Individualisierung und Digitalisierung wird es auch in Zukunft unverzichtbares freiwilliges Engagement in der Nachbarschaft, im Quar-

tier und im Verein geben. Die Aufgabe der Engagementförderung wird es sein, für die verschiedenen Motivationen, Formate und Zielgruppen gute Rahmenbedingungen zu schaffen.

Wo sehen Sie im Moment den größten Handlungsbedarf und was haben Sie sich als erstes vorgenommen?

In diesem Jahr haben uns in der Engagementförderung ganz besonders die Unterstützungsangebote für Geflüchtete aus der Ukraine, die in Stuttgart Schutz suchen, beschäftigt. Die Bereitschaft zu helfen ist wirklich beeindruckend. Hier arbeiten viele Partner zusammen, um freiwilliges Engagement für Geflüchtete zu vermitteln, zu vernetzen und zu guten Bedingungen zu ermöglichen.

Mir ist besonders wichtig, dass wir trotz dieser großen Aufgabe auch die Ressourcen finden, uns mit den Auswirkungen der Pandemie auf das Engagement zu beschäftigen. Es gilt auszuwerten, welchen Herausforderungen sich Einzelengagierte, Gruppen und Organisationen stellen mussten, wie sie darauf reagiert haben und welche Erkenntnisse wir hieraus für unsere weitere Arbeit ziehen können.

Wie würden Sie einem jungen Menschen erklären, weshalb freiwilliges Engagement wichtig ist?

Freiwilliges Engagement bietet jungen Menschen die Möglichkeit, aktiv die eigene Zukunft zu gestalten. Die Vielfalt im Engagement ermöglicht es jedem Menschen, sich in dem Bereich zu engagieren, der ihm besonders am Herzen liegt. Im Engagement können junge Menschen eigene Ideen entwickeln, Mitstreiter*innen finden, Schwerpunkte setzen, ihr Knowhow einbringen und eine echte Veränderung für sich und andere bewirken. Die

Erfahrung der eigenen Wirksamkeit bringt die Menschen auch in ihrer persönlichen Entwicklung voran: sie lernen ihre Stärken kennen, erwerben soziale, fachliche und methodische Kompetenzen und schließen im Engagement auch neue Freundschaften und neue Verbindungen, die sie bereichern.

Welchen Beitrag leistet in ihren Augen die Selbsthilfe im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements?

Die Selbsthilfe ist eine wichtige Form des bürgerschaftlichen Engagements. Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv werden, leisten durch die Begegnung und den Austausch miteinander und

die gegenseitige Unterstützung nicht nur eine wichtige Hilfe innerhalb ihres Netzwerks, sondern tragen auch dazu bei, den sozialen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zu sichern. Die Selbsthilfe verbessert die Lebenssituation Betroffener und ist ein wichtiges Sprachrohr für vielseitige, teils in der Öffentlichkeit zu wenig präsente Themen. Daher ist für uns die Kooperation mit der KISS ein zentrales Anliegen, weil wir voneinander lernen und gemeinsam besser wirken können.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Aufgabenbereich am besten?

Die Begegnung mit Menschen, die soziale Veränderungen und gesell-

schaftliche Herausforderungen nicht nur erkennen, sondern auch einen Beitrag zur Ausgestaltung der Lösungen leisten wollen. Dies trifft sowohl auf Hauptamtliche aus dem Engagement-Netzwerk als auch auf freiwillig Engagierte zu. Ich bin dankbar, mit diesen Menschen und Organisationen im ständigen Austausch zu sein und mit ihnen gemeinsam an bewährten und neuen Themen, Ideen und Engagement-Formaten für unsere Stadt zu arbeiten.

Vielen Dank für die Beantwortung unserer Fragen und alles Gute für Ihre wichtige Arbeit!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Initiative der Stadt Stuttgart: Gemeinsam gegen Einsamkeit

Manchmal ist es schön alleine zu sein. Einsamkeit dagegen fühlt sich anders an, Einsamkeit tut weh. Wissenschaftlich wird Einsamkeit als Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen beschrieben; Menschen leiden deshalb unter Einsamkeit. Einsame Menschen können seelische und körperliche Folgeerkrankungen und ein Misstrauen in die Gesellschaft entwickeln. Es ist wichtig für Menschen, Kontakte und Zusammenhalt zu finden.

Zwischen 3 und 4 % der volljährigen Stuttgarter*innen fühlen sich einsam. So sind rund 20.000 Menschen im Frühjahr 2021 mutmaßlich einsam und damit einem erhöhten Risiko psychischer und körperlicher Erkrankungen ausgesetzt. Diese Zahl ist besorgniserregend. Durch die „Stuttgart Umfrage 2021“ wurden Anzahl und besonders betroffene Gruppen herausgefunden: Einsamkeit betrifft überproportional häufig Stuttgarter*innen mit Migrationshintergrund, Menschen mit schlechter allgemeiner Gesundheit und Menschen mit geringerem Einkommen (Vgl. Statistik und Informationsmanagement, Monatsheft 4/2022; Dr. T. Heinsohn, G.

Reichhardt: Einsam in Stuttgart: Für welchen Personenkreis trifft das zu?).

Die Stadt Stuttgart geht gegen Einsamkeit vor. Grundlegend ist die Enttabuisierung des Themas. Einsamkeit ist keine Schande, Einsamkeit ist auch nicht peinlich. In Stuttgart soll über Einsamkeit informiert und gesprochen werden. Einsamkeit kann überwunden werden, mit eigener Initiative und vielfältiger Unterstützung und Beratung.

Deshalb gibt es auf der Internetseite www.stuttgart.de/gemeinsam eine Übersicht an Angeboten, die sich über neue Gesichter freuen, egal ob in Beratung, Begegnung, Bewegung oder auf einen Kaffee. Rufen Sie an oder

gehen Sie vorbei, gerade wenn Sie das Gefühl haben alleine oder einsam zu sein oder wenn Sie sich engagieren möchten. Sie sind willkommen.

Und es ist uns wichtig zu erfahren, ob Stuttgart noch etwas verbessern kann, wenn es um Einsamkeit geht. Deshalb findet am 7.11.2022 der Stuttgarter Kongress gegen Einsamkeit statt. Hinweise dazu gibt es auch auf der Internetseite. Einsamkeit ist ein Problem unserer Gesellschaft, dem wir uns alle stellen sollten.

Gabriele Reichhardt, Referat Soziales und gesellschaftliche Integration



Eröffnungsveranstaltung: Bürgermeisterin Dr. Sußmann im Gespräch mit Expert*innen

Krisen- und Notfalldienst Stuttgart

An 365 Tagen im Jahr für Menschen in Krisen erreichbar

Krisensituationen und ihre Ursachen sind vielfältig.



Menschen wenden sich mit den unterschiedlichsten Anliegen an den Krisen- und Notfalldienst:

- Sabrina, 15 Jahre, ist von Zuhause weggelaufen. Sie hat Stress mit ihrem Vater.
- Anita K. weiß sich mit ihrem 14-jährigen, drogenkonsumierenden Sohn nicht mehr zu helfen.
- Die Polizei sucht Unterstützung in einem Fall häuslicher Gewalt, mehrere Kinder sind betroffen.
- Martin M. hört Stimmen; er ist sich unsicher, wem er vertrauen kann und spürt große Ängste.
- Georg P. ist heute aus dem Gefängnis entlassen worden und sucht einen Schlafplatz und etwas zu Essen.
- Meryem O. kommt mit ihren beiden Kleinkindern mit dem Zug am Hauptbahnhof an und sucht eine Unterkunft. Sie ist völlig mittellos.
- Lisa R. ist verzweifelt, sie hat sich von ihrem Partner getrennt und ist ungewollt schwanger.
- Gabriele C. ist alleinstehend, depressiv und einsam. Sie fragt, wer ihr weiterhelfen und sie künftig begleiten kann.

Entwicklungskrisen im Jugendalter, Kindeswohlgefährdung, Trennungen, Arbeitslosigkeit, schwerwiegende Beziehungsprobleme, häusliche Gewalt, Angehörige in Sorge, akute Suizidalität und psychische Ausnahmezustände – der Krisen- und Notfall-

dienst ist ein zielgruppenübergreifender Dienst, an den sich alle Stuttgarter Bürger*innen wenden können, die sich in kritischen Lebenssituationen und in Not befinden.

Menschen haben Krisen

Krisen gehören zum Leben dazu, Menschen können diese meist auch ohne professionelle Hilfe überwinden. Doch eine Krise kann so belastend werden, dass sie allein kaum oder nicht mehr zu bewältigen ist. Dann hilft eine professionelle Intervention dabei, Isolation und Selbstaufgabe abzuwenden und stattdessen Chancen, Stärken und neue Sinnzusammenhänge zu erkennen.

Stuttgart hat einen Krisendienst

Seit über 20 Jahren ist der Krisen- und Notfalldienst Stuttgart für Menschen in schwierigen Lebenssituationen da. Unsere Fachkräfte (Sozialpädagog*innen und Psycholog*innen) hören zu, stabilisieren in schwierigen emotionalen Situationen, suchen gemeinsam mit dem Hilfesuchenden nach neuen Perspektiven und Möglichkeiten, wägen nächste Schritte ab, informieren über das Stuttgarter Versorgungssystem, vermitteln an Fachberatungsstellen und nehmen auf Wunsch auch zu Angehörigen Kontakt auf. Sie bieten konkrete Hilfen an, vermitteln z. B. in Notunterkünfte. Sie helfen, die Zeit zu überbrücken, bis therapeutische Hilfen zur Verfügung stehen, informieren über geeignete soziale Dienste und ziehen ggf. medizinische Notdienste hinzu.



Auch an Selbsthilfegruppen wird weitervermittelt – diese sind für viele Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein wichtiges und unterstützendes Angebot.

Die Beratung ist kostenfrei, die Berater*innen stehen unter Schweigepflicht.

Krisen und Notfälle treten zu jeder Tageszeit auf

An 365 Tagen im Jahr ist die Rufnummer 0180 511 0 444 erreichbar. Von Montag bis Freitag beraten in der Zeit von 9 bis 16 Uhr Fachkräfte der städtischen Beratungszentren Jugend und Familie. Von 16 bis 24 Uhr und an Wochenenden / Feiertagen von 12 bis 24 Uhr sind unter dieser Nummer die Berater*innen der Evangelischen Gesellschaft (eva) für Menschen in Krisensituationen zu erreichen. Dann können sich Ratsuchende auch spontan und ohne Anmeldung an die Beratungsstelle in der Furtbachstraße 6 wenden. In außergewöhnlichen Lebenslagen kommen die Berater*innen der eva nach Vereinbarung auch nach Hause oder an einen anderen Ort.

Stefanie Sekler-Dengler
Bereichsleitung, Systemische
Therapeutin (DGSF)

Infos und Kontakt

Krisen- und Notfalldienst Stuttgart
Furtbachstr. 6, 70178 Stuttgart
KND@eva-stuttgart.de
Tel. 0180 511 0 444
(pro Min. 14 Cent, Rückruf möglich)
Wochentags telefonisch erreichbar
von 9 bis 24 Uhr, an Wochenenden
und Feiertagen von 12 bis 24 Uhr.
In der Beratungsstelle sind wir anzutreffen: wochentags von 17:30
bis 24 Uhr, an Wochenenden und
Feiertagen von 13 bis 24 Uhr.

Schwule Väter und Ehemänner Stuttgart

Wir sind eine Gruppe schwuler und bisexueller Väter sowie schwuler und bisexueller Männer, die in einer Ehe mit einer Frau leben.

Viele Männer, die Männer anziehend finden, outhen sich auch heute noch sehr spät. Ob aufgrund von Ängsten vor den Reaktionen des Umfeldes, wegen Verdrängung („das geht schon wieder vorbei“) oder weil sie tatsächlich erst spät merken, dass sie das eigene Geschlecht attraktiv finden. Wenn aus der Liebe zu einer Frau vor dem Outing allerdings bereits eine Ehe oder gar Kinder hervorgegangen sind, so stellen sich diesen Männern viele Fragen, die es in dieser speziellen Form bei der Trennung eines heterosexuellen (Ehe-)Paares nicht gibt. Deshalb wurde 1996 im kleinen Rahmen in Zusammenarbeit mit der Aidshilfe Stuttgart die Gruppe schwuler Väter und Ehemänner gegründet, die bis heute besteht und die auch weiterhin regelmäßigen Mitgliederzuwachs erfährt.

Was passiert bei den Treffen?

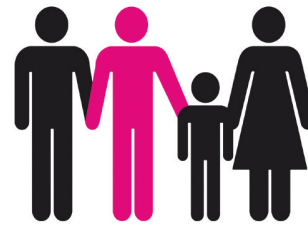
Schwerpunktmäßig stehen Probleme im Vordergrund, die aufgrund der bestehenden oder neu entdeckten Homosexualität entstanden sind. Dabei sind die wichtigsten Grundsätze der Stuttgarter Vätergruppe eine vertrauensvolle Atmosphäre und die diskrete Akzeptanz der jeweiligen Lebensphase, in der sich der einzelne befindet, und deren Bewältigungsmuster. Darunter verstehen wir, dass der einzelne Teilnehmer „diskret“ aufgenommen und seine getroffene Entscheidung respektiert wird. Jede Geschichte ist einzigartig. Jeder kann seinen Werdegang, seine Ängste und Hoffnungen sowie seine Unsicherheiten ohne Scheu in der Gruppe besprechen und darf sich sicher sein, dass er keine Wertung des geschilderten erfahren wird. Es gibt kein „Richtig“ und kein „Falsch“!

Durch das Teilen von Erfahrungen der Männer, die die schwierige Phase bereits hinter sich gelassen und eine einvernehmliche Lösung mit ihrer Frau gefunden oder die Trennung bereits abgeschlossen haben, können gemeinsam Lösungsansätze entwickelt werden. Das Wichtigste hierbei ist immer, dass bei uns keine Ratschläge oder Anweisungen erteilt werden. Es werden vielmehr Gedanken geteilt, die neue Ideen entstehen lassen und jeder Teilnehmer entscheidet völlig autonom, was er davon ausprobieren und umsetzen möchte oder nicht.

Einige Väter leben in der Familie und wollen dort auch bleiben, andere befinden sich in der Trennungsphase oder haben sich von ihrer Frau bzw. Familie getrennt; wiederum andere leben mit ihren Kindern zusammen oder/und sind eine schwule Partnerschaft eingegangen. Es gibt in unserer Gruppe also unzählige verschiedene Modelle, wie mit dieser besonderen Situation umgegangen wird bzw. wurde. Nahezu genau so viele wie Mitglieder der Gruppe, denn jeder Weg ist individuell.

Themen, die uns berühren:

- Schuldgefühle gegenüber der Partnerin, den Kindern
- War meine Entscheidung falsch, Kinder in die Welt zu setzen?
- Wie sage ich es meiner Frau/Partnerin?
- Wie rede ich darüber mit meinem Kind / meinen Kindern? Muss ich es ihnen überhaupt sagen? Und wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen?
- Outing im persönlichen Umfeld (Eltern, Geschwister, Schwiegereltern, am Arbeitsplatz usw.)
- Ist das schwule Leben / sind schwule Partnerschaften so ganz anders?
- In begrenztem Rahmen auch rechtliche Fragestellungen, rechtssichere Beantwortungen sind leider nicht möglich.



Wer, wann und wo?

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für alle Männer, die das eigene Geschlecht anziehend finden und bereits eigene Kinder haben bzw. in einer Ehe mit einer Frau leben. Dies schließt sämtliche nicht explizit genannten vergleichbaren Beziehungskonstellationen der LGBTTIQ+ mit ein. Nicht geeignet ist unsere Gruppe für schwule Paare, die Kinder adoptiert haben, adoptieren möchten oder durch Leihmutterschaft Eltern geworden sind.

Wir treffen uns an jedem 1. Freitag im Monat um 20:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Aidshilfe Stuttgart in der Johannesstr. 19, 70176 Stuttgart.

Was gibt es sonst noch zu wissen?

Der regelmäßige Besuch der Gesprächsabende ist nicht erforderlich. Auch wenn wir von „Mitgliedern“ sprechen sind wir kein Verein, das heißt, es gibt keine feste Mitgliedschaft oder ähnliches.

Unsere Gruppe besteht schon seit über 25 Jahren und im Laufe der Zeit gab es natürlich viele Männer, die neu hinzugekommen sind, aber auch viele, die nach der Stabilisierung ihrer Lebensumstände nicht weiter zur Gruppe gekommen sind. Das ist völlig in Ordnung. Doch die Gruppe lebt – wie die meisten Selbsthilfegruppen – davon, dass die „alten Hasen“ aus ihren Erfahrungen berichten und so kommen regelmäßig auch viele Gruppenmitglieder zum Gesprächsabend, die nicht mehr in der „akuten Phase“ stecken. Hieraus sind im Laufe der Jahre schon viele schöne Freundschaften und auch die eine oder andere langfristige Beziehung entstanden. Dadurch haben sich neben

den Gesprächsabenden auch unsere monatlichen Stammtischabende etabliert, an denen wir einfach gemütlich zusammen sind und uns je nach Jahreszeit wechselnden Freizeitaktivitäten widmen oder auch einmal im Jahr mit

allen Interessierten einen gemeinsamen Wochenendausflug machen. Wenn sich genug „mutige“ Männer finden, laufen wir natürlich auch gerne als Fußgruppe beim Stuttgart Pride mit, wie auch in diesem Jahr.

Infos und Kontakt

info@schwule-vaeter-stuttgart.de
www.schwule-vaeter-stuttgart.de
überregional:
www.schwule-vaeter.org

Gesprächskreis Sternenkinder

Euer Baby ist in der Schwangerschaft, während der Geburt oder im ersten Lebensjahr verstorben? Nichts ist mehr normal seit diesem Tag, das Leben scheint aus der Bahn geworfen? Ihr fühlt euch alleine mit all dem Schmerz und der Traurigkeit?

So geht es leider vielen Sternenkinder-Eltern. Doch wir sind nicht alleine. In unserem Gesprächskreis findet ihr einen Ort, an dem ihr euch und eure Gefühle nicht erklären müsst, an dem ihr eure viel zu kurzen Erinnerungen an euer Kind teilen dürft und an dem euer Baby einen Platz findet. So könnt ihr im Austausch mit anderen Betroffenen hoffentlich ein kleines bisschen Trost in dieser schweren Zeit finden und Schritt für Schritt neuen Mut fassen.

Eingeladen sind alle Eltern, die ihr Baby zu den Sternen ziehen lassen mussten – egal wie früh oder spät dies in der Schwangerschaft passiert ist, egal ob es still zur Welt kam oder noch ein paar Tage zu leben hatte und auch egal, wie lange der Abschied von eurem Sternenkinder bereits zurückliegt! Wir unterstützen uns gegenseitig auf unserem je ganz individuellen Weg durch die Trauer, helfen uns jedem in seinem Tempo wieder ins seelische Gleichgewicht zu finden und so mit der Zeit eine Perspektive für die veränderte Zukunft mit unseren Sternenkindern im Herzen und in der Erinnerung zu entwickeln.

Ablauf der Treffen

Der Gesprächskreis Sternenkinder trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 20:30 Uhr online über Zoom. Zu Beginn jedes Treffens steht eine Phase des Innehaltens, in der

jede*r Teilnehmer*in herzlich eingeladen ist, eine Kerze für sein Sternenkinder anzuzünden und von ihm zu erzählen.

Im Anschluss kommen wir entweder direkt ins Gespräch oder ein kleiner Impuls in Form von Gedichten, Fotokarten oder Ähnlichem dient als Aufhänger für den Gesprächseinstieg.

Jede*r ist eingeladen, seine Fragen und Themen mit zu den Treffen zu bringen. Häufige Themen sind der unterschiedliche Umgang der beiden Eltern mit dem Verlust, die Reaktionen des Umfeldes, Erfahrungen mit Ärzt*innen und Hebammen, Schuldgefühle, Ängste und andere Gefühle,



Unterstützungsmöglichkeiten und alles, was die Trauer sonst begleitet.

Zugang zur Gruppe

Unser Gesprächskreis steht jederzeit neuen Mitgliedern offen. Interessenten können sich auf der Homepage des Eltern-Kind-Treffs per Mail oder per Telefon anmelden und erhalten dann alle weiteren Infos sowie die Zugangsdaten zum Onlinemeeting.

Infos und Kontakt

Gesprächskreis Sternenkinder
Tel. 0711 7354782
info@eltern-kind-treff.de
eltern-kind-treff.de/gesprächskreise

Selbsthilfegruppe Adipositas - Abnehmen - Aktiver und gesünder leben durch Bewegung



Wir sind Frauen jeden Alters mit dem gemeinsamen Problem übergewichtig zu sein. Wir wollen uns im eigenen

Körper wohler fühlen und gesünder werden. Unsere Treffen sind ein- bis zweimal wöchentlich, einmal zum Schwimmen und einmal zum Walken. Dabei nehmen wir auf das Tempo jeder einzelnen Rücksicht. Auch kleine Wanderungen haben wir schon gemeinsam gemacht und sind zum Tanzen gegangen. Bei uns soll auch der gemeinsame Spaß in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Bei unseren organisatorischen Treffen besprechen wir alle 2 Monate (in

geraden Monaten) die gemeinsamen Aktivitäten. Unser nächstes Treffen ist am 20.12.2022.

Momentan ist die Gruppe leider sehr klein, weshalb wir uns ganz besonders über neue Gesichter freuen würden. Neue können nach Absprache per Mail zu unseren Aktivitäten dazukommen.

Infos und Kontakt

birgit.glaeser@online.de

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 KISS Stuttgart unter kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117 oder direkt unter der angegebenen Kontaktadresse.

von Kristin Neff, Christopher Germer), uns untereinander austauschen, Erfolge aufspüren und uns daran erfreuen.

Sie haben Selbstmitgefühl und Achtsamkeit bereits für sich entdeckt? Dann sind Sie herzlich willkommen!

gruppe als Ansprechperson bereit und darf kontaktiert werden.

Infos und Kontakt

Dr. Thomas Gentner
thomas.gentner@gmx.de



Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

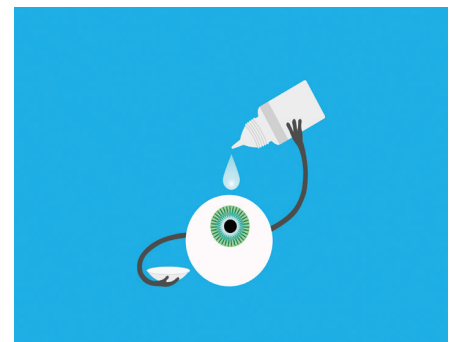
Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz. Es trägt Zärtlichkeit und ein Wohlwollen in sich, die Alles umfassen und jedes Herz berühren, sagt Jack Kornfield. In der Gruppe können wir miteinander Selbstmitgefühl üben (z. B. nach Büchern und Videos



Hirntumor

Wenn im Kopf etwas wächst, was da nicht hingehört: Die Diagnose Hirntumor ist erstmal ein Schock. Doch zu wissen, dass man mit der Erkrankung nicht allein ist, gibt Kraft und macht Mut!

Wir treffen uns am 4. Freitag im Monat von 17:30 – 19:30 Uhr bei KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Sollten vorab Fragen auftauchen so steht ein Mitglied der Selbsthilfe-



Chronische Augenkrankheit

In der Selbsthilfegruppe Chronische Augenkrankheit steht der Erfahrungsaustausch der Betroffenen über Erkrankungen am Auge im Mittelpunkt. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf Glaukom (Grüner Star), aber der Austausch über sämtliche Augenkrankheiten ist möglich. Wir treffen uns am 3. Montag in den ungeraden Kalendermonaten von 15:45 - 17:45 Uhr in Stuttgart-Mitte.

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

Für die nachfolgenden Themen werden Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht.

Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres bei KISS Stuttgart unter www.kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117 oder direkt unter der angegebenen Kontaktadresse.

Sie überlegen, selbst eine Gruppe 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.



Angsterkrankungen

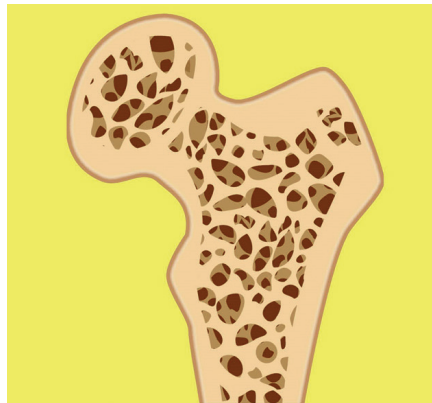
Sie stehen unter ständiger Unruhe, Stress und innerer Anspannung oder werden von Panikattacken heimgesucht? Sie möchten das Leben wieder mehr genießen?

Die Selbsthilfegruppe zum Thema Angsterkrankungen kann Betroffenen verschiedener Arten von Angsterkrankungen (außer Angst-Psychosen) einen Raum zum Austausch geben, um über die eigenen Sorgen und Ängste zu sprechen.



Angehörigengruppe Depression

„Ein Mensch, den du liebst leidet an Depressionen? Tochter, Sohn, Freund*in, Partner*in...? Und du leidest mit und fragst dich: Was soll ich tun? Was besser lassen? Wie für mich sorgen? Wie im Gleichgewicht bleiben? In der Gemeinschaft können wir uns austauschen, stärken und voneinander lernen.“ (C.K.)



Selbsthilfegruppe für Osteoporose / Landesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. Baden-Württemberg und Saarland

„Wir beabsichtigen, mit Ihnen und für Sie in Stuttgart und Umgebung eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe zu eröffnen.“

Hierfür ist eine Eröffnungsveranstaltung geplant. Den Termin dazu können Sie bei der angegebenen Ansprechpartnerin erfragen.

Infos und Kontakt

Tel. 07381 7389015,
Mobil 0151 12167418,
E-Mail gerti.reich@osteoprose-deutschland.de

Es gibt in Deutschland ca. 8 Millionen Betroffene. Osteoporose ist zwar nicht heilbar, der Verlauf kann aber durch gezieltes Training verlangsamt oder gar gestoppt werden.

Deshalb würden wir uns freuen, wenn es in absehbarer Zeit gelingen würde, für Sie eine Selbsthilfegruppe in Stuttgart und der Umgebung von Stuttgart einzurichten.“



Ovar SHg Stuttgart / Eierstockkrebs e. V.

„Wir möchten Sie gerne kennenlernen, uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen und Informationen zu Eierstockkrebs austauschen und weitergeben, uns vernetzen, lernen besser mit der Krankheit umzugehen, uns gegenseitig stärken, reden und auch lachen, Neues erfahren und vieles mehr.“

Infos und Kontakt

www.eskd.de
Tel. 0800 5892563
E-Mail info@eskd.de

Tipps für die Gruppenarbeit

Aufgabenverteilung in der Gruppe - Gemeinsam geht es leichter

In einer Selbsthilfegruppe fallen verschiedene Aufgaben an. Für ein reibungsloses Funktionieren ist es sinnvoll, wenn diese auf mehrere Gruppenmitglieder verteilt sind, um somit eine Überlastung einzelner Personen zu vermeiden.

Folgende Aufgaben können anfallen:

Organisation der Gruppentreffen

- Wer kümmert sich um die Vor- und Nachbereitung der Gruppentreffen z. B. Schlüssel holen, Raum und Getränke richten, benötigte Materialien aus dem Gruppenfach holen usw.?
- Wer moderiert die (nächsten) Gruppentreffen? Soll es dafür einen Leitfaden geben? Wer pflegt diesen?
- Soll eine Adressliste für die Vernetzung der Mitglieder untereinander geführt werden? Wer ist dafür zuständig?

Aufnahme neuer Gruppenmitglieder

- Wer stellt sich als Ansprechperson für Interessierte zur Verfügung? Wie ist der Zugangsweg: per Telefon, per E-Mail, nur zu bestimmten Zeiten?
- Wer begrüßt die neuen Gruppenmitglieder?

Vertretung der Gruppe nach „außen“

- Wer ist die Ansprechperson für z. B. die Selbsthilfekontaktstelle, andere Einrichtungen, Krankenkassen, Kooperationspartner*innen?
- Wer informiert diese Einrichtungen, wenn sich etwas ändert z. B. Kontaktpersonen, Treffzeiten, Treffort?

Öffentlichkeitsarbeit

- Wer ist verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit z. B. Pflege der Homepage bzw. Social Media Accounts,

Erstellung von Flyern, Pressemitteilungen, Planung von Veranstaltungen?

Finanzen der Gruppe

- Wer ist für die Finanzen der Gruppe verantwortlich z. B. Führen der Gruppenkasse, Zahlung der Miete, Führen einer Einnahmen-/Ausgabenliste, Führen des Kontos der SHG?
- Wer stellt die Anträge auf finanzielle Förderung bei den Krankenkassen oder anderen Geldgebern?

Organisation von Gruppenaktivitäten

- Wer ist zuständig für die Organisation von Weiterbildungen für die Gruppe?
- Wer organisiert Freizeitaktivitäten z. B. gemeinsamen Ausflug, Weihnachtsfeier?

Empfehlungen zum Vorgehen

- Der erste Schritt ist gemeinsam in der Gruppe zu klären, welche Aufgaben notwendig sind, und ebenso, welche wünschenswert wären, doch im Moment vielleicht nicht geleistet werden können.
- Bei der Aufgabenverteilung sollte darauf geachtet werden, dass jedes Mitglied das macht, was er/sie gut kann.
- Eine Übernahme der Aufgaben bedeutet nicht automatisch, dass alles selbst gemacht werden muss, sondern heißt, dass ich den „Hut“ aufhabe und mir für die Umsetzung noch andere Gruppenmitglieder zur Unterstützung holen kann.
- Eine Übernahme einer Aufgabe bedeutet auch, dass ich es in die Gruppe einbringe, wenn ich die Aufgabe nicht mehr oder vorübergehend nicht wahrnehmen kann.

- Eine regelmäßige Überprüfung der Aufgabenverteilung ist empfehlenswert, denn viele Menschen übernehmen leichter eine Aufgabe, wenn sie wissen, dass sie zeitlich befristet ist. Auch neue Gruppenmitglieder haben durch eine regelmäßige Überprüfung die Chance, sich aktiv in die Gruppenarbeit einzubringen.

Die Übernahme einer Aufgabe kann einigen Arbeitsaufwand bedeuten, doch es gibt auch viele motivierende Aspekte: eine neue Herausforderung zu bewältigen, mit anderen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zusammen zu arbeiten, Neues zu lernen, der Gruppe etwas zurück zu geben. All das kann Befriedigung, vielleicht manchmal sogar Vergnügen bereiten, so dass sich der Einsatz lohnt.



Neu erschienen

Jahresprogramm 2023

Kostenfreie Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthilfegruppen, Interessierte und Fachleute. Zum Mitnehmen in der Tübinger Straße 15 und in vielen anderen Einrichtungen sowie unter www.kiss-stuttgart.de/jahresprogramm2023

28.01. Öffentlichkeitsarbeit mal anders
Online-Seminar für Selbsthilfeaktive

07.02. Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Infoveranstaltung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

16.03. Wie macht ihr das? – Ein begleiteter Austausch

Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive

24.03. Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen

Infoveranstaltung für Fachkräfte aus Beratungsfunktionen

20.04./21.04. Am Horizont geht's weiter – Neue Wege durch Aufstellungen
Seminar für Selbsthilfeaktive nach der Aufstellungsmethode

16.05. Im Blickpunkt: Alternative Stadtführung

Trott-War-Stadtführung für Selbsthilfeaktive

16.06. Song Slam

Kulturangebot / abendfüllende Kleinkunstshow für alle Interessierten

17.06. Humor und Kommunikation – Humor schafft Vertrauen

Seminar für Selbsthilfeaktive

20.07. Selbsthilfe auf Social Media – Instagram, Twitter und YouTube aktiv einsetzen

Infoveranstaltung für Selbsthilfeaktive

21.09. Tag der offenen Tür

Infos über KISS und Stuttgarter Selbsthilfegruppen

23.09. Telefonischer Erstkontakt – Wie geht es richtig?

Seminar für Selbsthilfeaktive

26.10. Wie macht ihr das? – Ein begleiteter Austausch

Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive



19.10. Wie Projekt laufen lernen – Fachtag zur Projektentwicklung

Fachtag für Mitarbeiter*innen bzw. Mitglieder von Beratungsstellen, Organisationen, Vereinen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

15.11. Patientenunterstützung und Praxis-Entlastung

Fachtag zum Thema Selbsthilfe für medizinische Fachangestellte

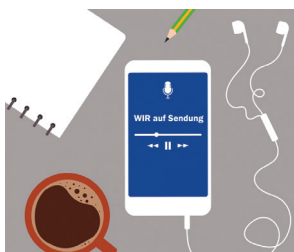
18.11. Gestalte eine Tasche mit Deiner Message für die Welt

Kreativangebot für Selbsthilfeaktive

„WIR auf Sendung“ – Radiosendung und Podcast von der Redaktion der Selbsthilfegruppen

„WIR auf Sendung“ heißt es am ersten Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr im Freien Radio für Stuttgart. Es ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart, auf 102,1 MHz im Kabel und weltweit als Livestream übers Internet unter www.freies-radio.de.

Der Name ist Programm: Es geht um Menschen und das menschliche Miteinander. Die Redaktion der



Selbsthilfegruppen spricht mit engagierten Menschen und bereitet soziale Themen auf. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen stellen sich vor.

Mehr Infos zu den Live-Sendungen und wie Sie sich beteiligen können, finden Sie unter:

kiss-stuttgart.de/ueber-uns/projekte/selbsthilfe-auf-sendung

Hier gibt es die Sendungen in gekürzter Fassung als Podcast zum Anhören:

kiss-stuttgart.de/wiraufsendung

Die Sendungen der Redaktion der Selbsthilfegruppen:

- **WIR auf Sendung** – immer am ersten Donnerstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr wechselnde Themen sowie Forum für Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierte Initiativen und immer mit den neusten Nachrichten aus der KISS Stuttgart
- **Stotterfunk** – immer am fünften Donnerstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr eine Sendung des Freundeskreises stotternder Menschen in Stuttgart

Infoveranstaltungen für Interessierte

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

Wir bringen den Sharing-Gedanken auf die Merlin-Bühne und machen 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 schnupern 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, KISS Stuttgart

Anmeldung unter kiss-stuttgart.de/stagesharing2022

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen/-initiativen

Öffentlichkeitsarbeit mal anders

Die eigene Selbsthilfegruppe/-initiative in der Öffentlichkeit bekannt zu machen, ist oft mit dem Ziel verbunden, neue Gruppenmitglieder zu gewinnen.

Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die effiziente Positionierung der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen. Die Form der Öffentlichkeitsarbeit sollte eng mit den Bedürfnissen

der Gruppe abgestimmt werden und die Strategien nachhaltig zur Gruppe passen.

In diesem Seminar werden vielfältige Öffentlichkeitsmaßnahmen aus der Selbsthilfe vorgestellt. Mit Kreativübungen und Austausch in Kleingruppen werden wir diese betrachten und weiterentwickeln. Gerne können Sie Ihr Anliegen mitbringen und in der

Gruppe werden wir gemeinsam Ideen dafür sammeln.

Termin: Samstag, 28.01.2023,
10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Online-Seminar über Zoom, weitere Informationen bei Anmeldung

Leitung: Ines Krahn, Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin

Anmeldung bis 11.01.2023 unter kiss-stuttgart.de/oea-anders-2023

Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

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

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

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

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

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

Termin: Dienstag, 07.02.2023,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte,
Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Leitung: Beate Voigt, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, KISS Stuttgart

Anmeldung bis 31.01.2023 unter kiss-stuttgart.de/foerderung-2023

Wie macht ihr das? – Ein begleiteter Austausch für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Sie möchten in Ihrer Gruppe Neues ausprobieren? Sie wollen erfahren, wie andere mit besonderen Herausforderungen umgehen? Eine Situation in der Gruppe geht Ihnen nicht aus dem Kopf? Oder Sie wollen einfach einen Blick über den eigenen Tellerrand werfen?

Dieses begleitete Austauschtreffen ist offen für alle, die Fragen aus ihren

Gruppen einbringen und einen Blumenstrauß an Anregungen mitnehmen möchten. Der Abend bietet die Möglichkeit Gemeinsamkeiten zu entdecken und voneinander zu lernen.

Termin:

Donnerstag, 16.03.2023,
18:00 - 21:00 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15,
70178 Stuttgart

Leitung:

Beate Voigt, Dipl. Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin, KISS Stuttgart
Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A., KISS Stuttgart

Anmeldung bis 07.03.2023 bei KISS
Stuttgart unter kiss-stuttgart.de/austauschtreffen-2023

Am Horizont geht's weiter - Neue Wege durch Aufstellungen finden

Belastungen im Leben - zum Beispiel durch Trennungen, chronische Erkrankungen, emotionale Verletzungen - kosten Kraft. Mitunter bestimmen sie ganz den Alltag. Wie ist es möglich, mit solchen Belastungen umzugehen, Lebensqualität zu gestalten, glücklich zu sein? Kann eine solche Lebenssituation auch Impulse geben, Neues zu entdecken, mehr Freiheit zu erfahren?

Bei diesen und ähnlichen Anliegen begleiten wir Sie mit Aufstellungsar-

beit. Aufstellungen helfen, Bedürfnisse genauer wahrzunehmen, Klarheit zu finden, Mut für Veränderung zu schöpfen. In Aufstellungen zeigt sich das Wissen des Körpers. So können wir spüren, was uns gut tut und stärkt. Neue Perspektiven können entstehen, die uns weiterführen und Zuversicht und mehr Lebensfreude schenken.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein eigenes Thema aufstellen möchten.

Termin: Freitag, 21.04.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, Samstag,
22.04.2023 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bischof-Moser-Haus, Wagnerstr.
45, 70172 Stuttgart

Leitung:

Angelika Winkin, Sozialpädagogin,
systemische Familientherapeutin,
Systemaufstellerin
Dr. Stefan Heitmann, Rheumatologe
und Internist, Systemaufsteller

Anmeldung bis 04.04.2023 unter
kiss-stuttgart.de/aufstellungen-2023

Infoveranstaltungen für Fachleute

Selbsthilfegruppen –welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltung für Fachkräfte in Beratungsstellen und -funktionen.

Die Chance, durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe Entlastung und vertrauensvolle Gemeinschaft zu erleben, wieder Bewegung ins eigene Leben zu bringen und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen, könnte eigentlich von noch viel mehr Menschen genutzt wer-

den. Leider wissen viele gar nicht, wie groß und vielfältig das Gruppenangebot in Stuttgart tatsächlich ist.

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

Termin: Freitag, 24.03.2023,
11:00 - 12:30 Uhr

Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15,
70178 Stuttgart

Referentin: Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A., KISS Stuttgart

Anmeldung bis 17.03.2023 unter kiss-stuttgart.de/info-fachkraefte-2023

Anmeldungen für alle Veranstaltungen bitte bei **KISS Stuttgart** unter Tel. 0711 6406117, E-Mail info@kiss-stuttgart.de oder per **Direktanmeldung** über das **Online-Formular**, das Sie unter „Termine“ auf unserer Internetseite www.kiss-stuttgart.de bei der jeweiligen Veranstaltung finden können.

KISS-Publikation	Entwicklungsstörung	Spezialgebiet d. Medizin (Abk.)	ägypt. Sonnengott	engl.: Irrtum, Fehler	starker Zweig	wüstes Gelage	Klimaaaktivistin (Vorname)	chem. Z.: Ruthenium	franz. Sängerin (Mireille)	ein Amt ausüben	süddt.: schauen	Suchterkrankung
						9				Wechselbürgerschaft	4	
schlechte Angewohnheit					Bergpfad	biblische Frauengestalt (AT.)			starkes Seil		Kfz.-Z.: Ostallgäu	PC-Anschluss (Abk.)
			dt. Schriftsteller †1827	franz. Fürstenrede				Raubfisch		Produkt aus Sojabohnen		
Welthandelsorganisation	süddt.: Butte, Fässchen					Rohstoff für Seile	politischer Fanatiker		ostfranz. Grenzland			
				griech. Vorsilbe: gegen	süddt.: Hacke				Grünanlage	Verein (engl.)	10	
Filmpreis in den USA	erster Ministerpräsident v. BaWü		Oper von Verdi			Vergrößerungsglas				leidenschaftl. Wut, Raserei	röm. Staatsmann	Gewinnbeteiligung
Länge d. Begrenzungslinie					Kurort am Rand der Schwäb. Alb (Bad)	Kunsttischler	gesetzlicher Anspruch					
			Fragewort	Gewässerand			zu keiner Zeit	weibl. Vorname				
Internat. Friedenstruppe	in der Mitte geteilt	durcheinander			3	Geld-, Kreditinstitut		Modenarr, Stützer	liebev. Bezeich. Baden-Württemb.	Rollschuhart (Kw.)		
engl.: er	5	arktische Hirschart	unbeugsam, unzerstörbar	Abschiedsgruß		ärztliche Bescheinigung	Gefolge, Begleitung	12				
			Gattin von John Lennon (Yoko)	geringe Entfernung				asiatischer Wasserbüffel				
Viereck	Teil arabischer Namen	Anrede für Fürsten			Abk.: Belgordne(r)	kräftig		Laubbaum	kurz für: in dem			
					6							
Stadt in Baden-Württemberg	Atemnotleiden	Handelswaren	veralt.: Frondienst leisten			Hülsenfrucht	med.: Haut	Klang, Ton	süddt.: dies-jährig	ital. Provinz		
	11										Preisverzeichniss	Musikhalle
Stadtteil von Stuttgart	Schlag	Nebenfluss der Elbe	Sitzbadewanne		7		vulkanisches Magma	Pariser Stadtbahn				
Gottesgelehrter						röm. Kupfergeld	Schiffsöffnung, Falltür			Palästinenenserorganisation	engl.: Alter	
Spitzen-schläger (Mz.)			kleiner Erbgut-träger	Funkortungsver-fahren				engl.: zu, nach	Vorsilbe: vor (lat.)			
KISS-App (2W.)	8						Haut-erkrankung	1				
Vereinbarung, Ab-machung					ital. Käse-sorte					Wärme-spender		

© RateFLIX 2022-593-002

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Mitmachen und gewinnen

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **31.03.2023** 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 **SELBSTBETROFFENHEIT**.



Bildnachweise

WIR-Magazin 02|2022 –
in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: Jun Oson, Adobe Stock
/ S. 2: Jun Oson, Adobe Stock
+ vgorbash, Adobe Stock / S. 3:
vejaa, Adobe Stock / S. 4: Jun
Oson, Adobe Stock / S. 6: Rawpi-
xel.com, Adobe Stock / S. 7: privat
/ S. 8: vejaa, Adobe Stock / S. 10:
vgorbash, Adobe Stock / S. 12-13:
KISS Stuttgart / S. 14: KISS Stuttg-
art + privat / S. 15-16: Stadt Stutt-
gart / S. 17: privat / S. 18: Schwule
Väter und Ehemänner Stuttgart
/ S. 19: Gesprächskreis Sternen-
kinder / S. 20: blas, Adobe Stock +
Marina Zlochinn, Adobe Stock + Ora-
wan, Adobe Stock + Katrin, Adobe
Stock / 21: Antonio Rodriguez,
Adobe Stock + Rose, Adobe Stock
+ bigmouse108, Adobe Stock +
yasnaton, Adobe Stock / S. 22-23:
KISS Stuttgart / S. 26: lily, Adobe
Stock / S. 27: grandfailure, Adobe
Stock / S. 28: KISS Stuttgart



Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihm nur den Beigeschmack
der Katastrophe nehmen.

Max Frisch

WIR
gratulieren

- 10 Jahre – Stuttgart Cancer Center) – Tumorzentrum Eva Mayr-Stihl
- 30 Jahre – Stadtmobil

Telefonische Sprechzeiten

Fragen zum Thema Selbsthilfe-
gruppen? 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, Alina Braitmaier,
Beate Voigt, Anna Lytkin, Elena Maslovskaya

Druck: Druckhaus Stil + Find

Auflage: 3.900



Netzwerk
für freiwilliges Engagement,
Ehrenamt und Selbsthilfe

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.
KISS Stuttgart wird gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart, die ge-
setzlichen Krankenkassen und das Ministerium für Soziales und Integration
Baden-Württemberg. KISS Stuttgart ist aktiv im Netzwerk frEE Stuttgart.

Meeting Me



App für virtuelle Gruppen- treffen

- entwickelt für Selbsthilfegruppen, Initiativen & Vereine
- innovative Darstellung & hochwertiger Audiochat
- kostenfrei, datensicher & DSGVO-konform
- Treffen mit bis zu 15 Teilnehmenden
- auf Deutsch & Englisch verfügbar
- für PC, Tablet & Smartphone

Download & Meeting erstellen



meeting-me.de