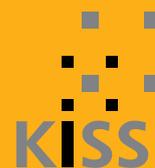


2022

# JAHRESBERICHT



Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart

## INHALTSVERZEICHNIS

### 3 Vorwort

### 4 Einblicke in das Jahr 2022

Selbsthilfe: Zeitlos wichtig und zeitgemäß  
präsentiert auf Bühnen und Bildschirmen

8 „Help Yourself“ –

Ein Theaterspaziergang durch Stuttgart

10 „Meeting Me“ –

Die App für digitale Gruppentreffen

12 Kampagnen und Publikationen

### 14 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen

Gründungsinitiativen 2022

15 10 Jahre In-Gang-Setzer® –

Ein ungewöhnliches Ehrenamt

### 16 Das Jahr 2022 in Zahlen und Fakten

Die Datenbank

17 Kontakte mit Selbsthilfeaktiven –  
Datenaktualisierung, Beratung und  
Unterstützung

18 Veranstaltungen für Menschen aus Selbsthil-  
fegruppen und selbstorganisierten Initiativen

19 Kontakte mit Interessierten – Information,  
Beratung und Vermittlung

Veranstaltungen für Interessierte

20 Kontakte mit Fachleuten – Information,  
Beratung, Kooperation

21 Veranstaltungen für Fachleute

23 KISS im WWW

24 KISS auf Social Media

25 Die Finanzen

Wir sagen Danke

### 26 Das Team

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Aufsichtsrat

Ehrenamtliche

### 27 Vernetzung

Vernetzung auf lokaler Ebene

Vernetzung auf überregionaler Ebene

Bildnachweise

Impressum

# LIEBE LESERINNEN UND LESER, SCHÖN, DASS SIE SICH EIN BILD VON UNSERER ARBEIT MACHEN MÖCHTEN!

Krieg, Pandemie und Klimawandel, explodierende Lebenshaltungskosten und Fachkräftemangel – 2022 war ein Jahr der Krisen, mit realen und bedrohlichen Auswirkungen für uns alle. In solchen Zeiten ist Zusammenhalt besonders wichtig, das wissen Selbsthilfeaktive nur zu gut.

Zur Unterstützung der vielen Stuttgarter Gruppen haben wir bei KISS unsere bewährten Angebote aufrecht erhalten und eine Reihe neuer Projekte realisiert, die frischen Wind in unser Arbeitsfeld bringen.

Wir haben unsere selbst einwickelte App „Meeting Me“ kostenfrei auf PC und Smartphone veröffentlicht. Mit ihr können virtuelle Gruppentreffen in innovativer grafischer Darstellung durchgeführt werden.

Mit einem eindrücklichen und intensiven Theatererlebnis namens „Help Yourself“ haben wir das Lebensgefühl gemeinschaftlicher Selbsthilfe mal ganz modern erfahrbar gemacht und sogar noch einen Film dazu produziert.

Auch bei „Stage Sharing“ – ein neuartiges Bühnenformat aus unserer Reihe KISS & Kleinkunst – ging es neben Musik, Poesie

und Performance-Kunst um das Teilen von Erfahrungen und die Interaktion mit dem Publikum.

Unser Projekt In-Gang-Setzer® zur Unterstützung von Gruppen in der Gründungsphase feierte sein Zehnjähriges. Für Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben wir die fünfteilige Videoserie „Tipps für die Gruppenarbeit“ für YouTube produziert.

Unser Jahresbericht kommt jetzt in einem neuen, quadratischen Look daher. Er enthält nach wie vor Zahlen und Fakten zu unserer Arbeit: wie viele Gruppen es gibt und welche im letzten Jahr gegründet wurden, wie unsere Veranstaltungs- und Online-Angebote genutzt werden und wie die Arbeit unserer Fachstelle finanziert wird.

## **Wie immer freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen!**

Vorständin und Team der KISS Stuttgart

# Rückblick auf das Jahr 2022 – Gemeinsam durch die Polykrise

## SELBSTHILFE: ZEITLOS WICHTIG UND ZEITGEMÄSS PRÄSENTIERT AUF BÜHNEN UND BILDSCHIRMEN

Als zur fortwährenden Pandemie und zur Klimakrise mit Russlands barbarischem Überfall auf die Ukraine noch eine dritte globale Bedrohungslage hinzukam, wurde das für viele Menschen eine starke psychische Belastung. Zur Sehnsucht nach Normalität und Vernunft gesellte sich die Sehnsucht nach Frieden. Doch obwohl man manchmal schier verzweifeln könnte an der Gesamtsituation, gibt es doch überall Engagierte, die sich mit der Lage nicht abfinden wollen und sich für eine bessere Zukunft einsetzen. Diese Haltung kommt seit jeher in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zum Tragen, die 2022 einmal mehr ihre Relevanz bewies und vielen Menschen in diesem schwierigen Jahr Halt und Unterstützung bot. Auch wir als Selbsthilfekontaktstelle setzten der manchmal trostlos erscheinenden Lage Zuversicht, Produktivität und Innovationsfreude entgegen.

### Theater „Help Yourself“

Ausnahmesituationen gehören zum Leben, aber gehören sie auch zu unserem Selbstbild? Um der Sache auf den Grund zu gehen, starte-



ten wir in Kooperation mit der Initiative ausdrucksreich e. V. ein besonderes Projekt: „Help Yourself“ – ein interaktives Theaterstück, das

die Zuschauer\*innen im Mai 2022 auf einen besonderen Spaziergang durch Stuttgart mitnahm. Ein Schauspiel-Team um die Regisseurin Malin Lamparter und den Autor Nikita Gorbunov hatte dafür einen Parcours aus Installationen und Live-Szenen geschaffen und lud das Publikum mitten im öffentlichen Raum zu einem spontanen Gemeinschaftserlebnis ein. (S. 8)

### Videoserie „Tipps für die Gruppenarbeit“



**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](http://kiss-stuttgart.de) unter Downloads umfassende Infos zum Thema Gruppenarbeit zur Verfügung, wollten aber die wichtigsten Aspekte kompakt und leicht verständlich in Filmform auf den Punkt bringen. Kurz vor ihrer Elternzeit produzierte deshalb unsere Kollegin Janne Rauhut die fünfteilige Videoserie „Tipps für die Gruppenarbeit“, die Sie auf dem YouTube-Kanal der KISS Stuttgart finden können. Hier werden kurzweilig und kompakt gängige Methoden für Gruppentreffen erklärt, Hilfestellungen für Neuaufnahmen von Mitgliedern oder bei Konflikten innerhalb der Gruppe gegeben.

*Unsere Kollegin Janne Rauhut auf YouTube*

### App „Meeting Me“

Ein Grund zur Freude war für uns die Fertigstellung unserer App „Meeting Me“, die wir fast zwei Jahre lang mit beträchtlichem Aufwand entwickelt haben. Auch wenn die App durch den sukzessiven Abbau der Corona-bedingten Einschränkungen etwas an Relevanz verloren hat, sind wir trotzdem stolz darauf, das Feld der digitalen Selbsthilfe langfristig um eine digitale Kommunikationsplattform bereichert zu haben. Als ausgereifte Originalentwicklung stellt sie unter Beweis, dass in der Selbsthilfe auch viel Innovationskraft steckt. Gleichzeitig dient sie uns seit ihrer Veröffentlichung als Barometer, um besser einschätzen zu können, inwieweit digitale Meetings Präsenztreffen ergänzen können. (S. 10)



### Arbeitsjubiläen und neue Kolleginnen

2022 war das Jahr der Arbeitsjubiläen bei KISS Stuttgart. Hilde Rutsch fing 1997 als Selbsthilfeunterstützerin in Stuttgart an und ist damit



*KISS-Vorständin Hilde Rutsch gratuliert Maria Russi zu ihrem 20-jährigen Jubiläum*

seit stolzen 25 Jahren dabei! Als Vorständin hat sie die Selbsthilfekontaktstelle fit für die Zukunft gemacht. Maria Russi nahm am 15. Juli 2002 ihre Tätigkeit bei der KISS Stuttgart auf – seit 20 Jahren liegen die Buchhaltung und die Verwaltung der Räume zuverlässig in ihren Händen. Im Januar 2012 wurde Jan Siegert für die Öffentlichkeitsarbeit und die digitale Transformation eingestellt, zusammen mit Beate Voigt, die die Bereiche Beratung und Gruppengründung zuverlässig gestaltet.

Auch zwei neue Kolleginnen haben 2022 bei uns angefangen: Die erfahrene Sozialarbeiterin Anna Lytkin verstärkt unser pädagogisches Team, die digitale Kulturwissenschaftlerin Alina Braitmaier bringt neues Knowhow in den Bereich Öffentlichkeitsarbeit.

### **Abschied und Neubeginn im Aufsichtsrat**

Weitere Veränderungen gab es im Kontrollgremium der KISS: In der Mitgliederversammlung am 19.9. wurden die langjährigen Mitglieder

Waltraud Trukses und Peter Epp aus dem Aufsichtsrat verabschiedet. Seit der Umstrukturierung des Trägervereins in gewählte ehrenamtliche Aufsichtsräte und einen hauptamtlichen Vorstand im Oktober 2010 waren beide ohne Unterbrechung Mitglieder des Aufsichtsrates. Wir sagen auch an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich Danke für ihre langjährige ehrenamtliche Arbeit. Mit Dr. Hanna Katrin Gebicke, Koordinatorin des Palliativ-Netzwerkes Stuttgart, und Simon Kienzle, seit 25 Jahren in der Selbsthilfegruppe Stottern und Selbsthilfe aktiv, 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 den neuen Aufsichtsrat.



### **10 Jahre In-Gang-Setzer®**

Menschen beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe zu unterstützen und dabei die grundlegenden Werte der Selbsthilfe zu vermitteln, ist das erklärte Ziel der In-Gang-Setzer\*innen der KISS Stuttgart. Zehn Jahre ist das Team aus Ehrenamtlichen unter der Anleitung unserer Kollegin Beate Voigt mittlerweile im Einsatz – eine Erfolgsgeschichte feiert Geburtstag. (S. 15)

## Kleinkunstshow „Stage Sharing“

Mit „Stage Sharing“ haben wir im November den Gedanken des miteinander Teilens in einer neuartigen Kleinkunst-Mixed-Show auf die Bühne gebracht. Künstler\*innen aus verschiedenen Genres teilten sich das Rampenlicht, gemeinsam war ihnen nur eines: Alle, die an diesem Abend auf der Bühne standen, gewährten nach dem Auftritt einen privaten Einblick in den Menschen hinter der Kunstfigur. Schriftsteller Dr. Jaromir Konecny thematisierte seine Migrationsgeschichte, Singer/Songwriterin Elena Seeger gab Einblick in ihren künstlerischen Schaffensprozess unter Coronabdingungen. Performance-Poet Hank Flemming berichtete von seiner Sepsis-Erkrankung, Sänger Jean-Marc Lorber thematisierte sein Leben mit Tourette. Der Maler, Bildhauer und Performance-Künstler Thomas Putze ließ sich im verschlossenen Sarg auf die Bühne tragen und befreite sich in einer haarsträubenden Aktion mit einer Kettensäge selbst daraus, bevor er im Gespräch mit Moderator Jan Siegert von der Bewältigung einer schweren Lebenskrise berichtete.

## Ausstellungen und Kampagnen

Neben unseren alljährlichen Plakat- und Postkartenaktionen haben wir Ende des Jahres unsere bisher umfangreichste Social Media-Kampagne gestartet und dabei mit Unterstützung einer Digital-Marketing-Agentur auf Instagram, Facebook und YouTube zielgruppenorientierte Videos geschaltet und damit die Besuche unserer Internetseiten messbar gesteigert. Aber nicht nur wir selbst machen auf die Angebote gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufmerksam: Das Haus der Geschichte präsentierte



verschiedene Formen und Ausprägungen von Hass in ihrer interessanten Ausstellung „HASS. Was uns bewegt“ und auch die KISS war mit einer Infotafel dort zu finden. Jedoch nicht als Beispiel von Hass, sondern als Unterstützungseinrichtung für von Hass betroffene Menschen.

## Ausblick und Vorarbeit für 2023

„Nach dem Projekt ist vor dem Projekt“ – dieser Spruch gilt nicht nur für unsere Arbeit, sondern passt auch zum großen Fachtag „Wie Projekte laufen lernen“ im Oktober 2023, für den wir jetzt schon vorarbeiten. Darüber hinaus planen wir die Modernisierung wichtiger Publikationen und möchten mit einer permanent „bespielten“ Großvitrine an der Haltestelle Stadtmitte auf kreative Weise auf uns aufmerksam machen. Etwas aufgeregt sehen wir der Veröffentlichung unseres noch geheimen, bisher größten Digitalprojekts zum Jahresende entgegen.

Mit der Verabschiedung unserer geschäftsführenden Vorständin Hilde Rutsch in die Altersteilzeit und der Neubesetzung der Stelle steht für das Team eine große Veränderung an.

Von links:  
Simon  
Kiengle,  
Arene Kolb-  
Specht,  
Prof. Dr.  
Paul-Stefan  
Rab,  
Dr. Hanna  
Katrin  
Gebicke





## „HELP YOURSELF“ –

## EIN THEATERSPAZIERGANG DURCH STUTTGART

Kopf hoch, es ist alles eine Frage der Einstellung. Iss doch mal ne Grapefruit! Denk doch mal an dich! Wenn wir nicht nachfühlen können, wie es jemandem geht, sind wir schnell beim guten Ratschlag. Es ist nicht leicht die richtigen Worte zu finden. „Sich selbst helfen“, was ist das überhaupt? Ausnahmesituationen gehören zum Leben, aber gehören sie auch zu unserem Selbstbild? Wie funktioniert es, sich

helfen zu lassen, und was bedeuten Schicksalsschläge für unsere Beziehungen untereinander?

Um der Sache auf den Grund zu gehen, haben wir gemeinsam mit der Initiative ausdrucksreich e. V. ein besonderes Projekt realisiert: „Help Yourself“ – ein interaktives Theaterstück, das die Zuschauer\*innen auf einen besonderen Spaziergang durch Stuttgart mitgenommen

hat. Ein Schauspiel-Team um die Regisseurin Malin Lamparter und den Autor Nikita Gorbunov schuf dafür einen Parcours aus Installationen und Live-Szenen und lud das Publikum mitten in der Stuttgarter Innenstadt zu einem spontanen Gemeinschaftserlebnis ein. „Help Yourself“ will vermitteln, wie uns Ausnahmesituationen trennen oder als geteilte Erfahrung zusammenbringen können.

## Verwirrung, Freude und Erstaunen

Dafür wurde das Publikum bei den drei Vorstellungen Ende Mai ans Set einer fiktiven Make-Over Show versetzt. Drei Stars, die auf ihren Durchbruch warten, verschönerten, verbesserten und entspannten bei einem Spaziergang durch das Stadtzentrum alles, was nicht niet- und nagelfest war. Doch nicht nur die Szenen vor der Kamera waren zu sehen: Während der schöne Schein immer weiter dekonstruiert wurde, ging es um die Fragen: Kann man ein Problem eher weg-cremen oder weg-reden? Was macht mich zum Teil einer Gruppe? Was hilft wirklich, was ist nur Show?

Zu Beginn rätselte das Publikum, das in einem versteckten Hinterhof in der Nähe der KISS auf Campingstühlen Platz genommen hatte, ob das Stück wohl schon angefangen hat, als die drei Schauspieler\*innen darüber tuschelten, ob die Show heute wohl gelingen würde. Kurze Zeit später tanzten die Zuschauer\*innen bereits voller Freude und lauthals singend durch das belebte Stadtzentrum, um sich schließlich nach einer Polonaise mit geschlossenen Augen mitten in einem Selbsthilfegruppentreffen wiederzufinden. Was dort passierte, erlebte jede Zuschauergruppe anders, und bleibt natürlich vertraulich.

„Help Yourself“ wurde realisiert in Zusammenarbeit mit ausdrucksreich e. V. und finanziert mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.

Regie: Malin Lamparter

Text: Nikita Gorbunov

Bühnen- und Kostümbild: Jhana Nelles

Produktionsassistentz: Franziska Goth

Es spielten: Lisa Heinrich, Julian Melcher, Henning Mittwollen



„Help Yourself“ heißt nicht nur „helf dir selbst“ sondern außerdem „greif zu“!

Sie können hier zugreifen und den Filmschnitt vom Stück auf YouTube ansehen.





## „MEETING ME“ –

# DIE APP FÜR DIGITALE GRUPPENTREFFEN

Durch Corona mussten wir miteinander neue, digitale Wege des Austauschs erschließen. Doch die Abläufe und Atmosphäre von der gemeinschaftlichen Selbsthilfe können mit den üblichen Konferenztools nur unzureichend wiedergegeben werden. Unser gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven und ehrenamtlich Engagierten konzipiertes Tool „Meeting Me“ hingegen soll genau diese Gesprächskultur in den digitalen Austausch übertragen – als erste Software dieser Art. Damit dieses ambitionierte Vorhaben gelingen konnte, hatten wir für die Entwicklung das erfahrene Videospiel-Studio Chasing Carrots verpflichtet. Die Tech-Agentur Unterschied & Macher erstellte uns die zugehörige Website und Nutzerumgebung. Ermöglicht wurde die Entwicklung durch eine Projektförderung der AOK Baden-Württemberg. Herzlichen Dank dafür!

Nach knapp zwei Jahren Entwicklungszeit ist „Meeting Me“ seit Mai 2022 auf PC sowie für Smartphones und Tablets verfügbar (Android und iOS) und ermöglicht virtuelle Treffen für bis zu 15 Teilnehmende. Ob Selbsthilfegruppe, ehrenamtliche Initiative oder kleiner Verein – hier kann jede Gruppe sinnvoll meeten und dabei auch Spaß haben. Plattformübergreifend!

### Was kann „Meeting Me“ alles?

Die Meetings lassen sich umfangreich konfigurieren: es können Themenüberschriften eingegeben werden, die anschließend im virtuellen

Raum an der Tafel stehen, sowie die vorab angezeigten Gruppenregeln definiert werden. Es lassen sich sogar eigene Bilder einbinden, die dann an der virtuellen Wand hängen – z. B. das Vereinslogo oder ein Gruppenfoto.

Statt durch Videoübertragung werden alle Teilnehmenden in gezeichneten Animationen dargestellt und können neben dem Audiochat auch mit Gesten und Bewegungen kommunizieren. Statt Kamera wird lediglich ein Mikro, Headset oder Smartphone benötigt.

„Meeting Me“ kann gratis und anonym genutzt werden. Für die Registrierung braucht man nur einen Benutzernamen und eine Mailadresse angeben – schon lassen sich Meetings anlegen. Alle, die mitmachen wollen, erhalten den Freischaltcode und los geht's!

The logo for 'Meeting Me' is displayed in a light blue speech bubble. The word 'Meeting' is in white and 'Me' is in orange.

Meeting  
Me

A square QR code is located on a green rectangular background. A dashed white arrow points from the QR code towards the text above it.

Meetings anlegen  
und „Meeting Me“  
herunterladen.

## KAMPAGNEN & PUBLIKATIONEN



### WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin

Zweimal im Jahr erscheint unsere Zeitschrift *WIR*. In jedem Heft finden Sie wechselnde Themenschwerpunkte und Interviews. Außerdem stellen wir Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen sowie aktuelle Gruppengründungen vor, informieren über Termine und Neuigkeiten und berichten über Veranstaltungen. Das kostenfreie Magazin liegt bei uns sowie in vielen anderen Einrichtungen aus. Zudem kann man es abonnieren, bestellen oder downloaden.



Die Themen der Ausgabe 01-2022 waren: Sehnsucht / Meeting Me App / Stadtteilvernetzer Stuttgart. Ausgabe 02-2022: Polykrise / Dankbarkeit lernen / Geschlechtergerechte Sprache.

### Jahresbericht 2021

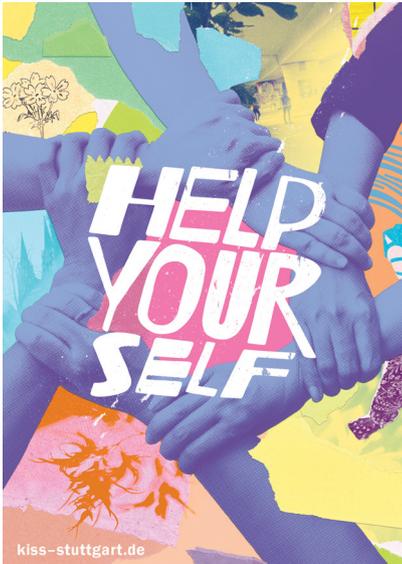
Im Jahresbericht informieren wir über Fakten und Zahlen, Events, Publikationen, Kampagnen und relevante Ereignisse. In 2021 war die Pandemie weiterhin das wichtigste Thema, daneben konnten wir unser Filmprojekt *#sprichtfürmich* vorstellen und mit der ersten



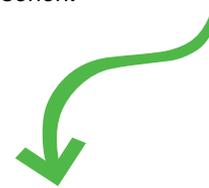
Selbsthilfeweche Stuttgart in Form einer digitalen Messe Tausende von Menschen erreichen.

### Jahresprogramm 2023

Im Jahresprogramm der KISS Stuttgart finden Sie vielfältige kostenfreie Angebote für Menschen aus Selbsthilfegruppen und -initiativen, aber auch für Fachleute und Interessierte, die mehr über die Selbsthilfe erfahren möchten. Dabei handelt es sich um professionell angeleitete Seminare, In-foveranstaltungen und Workshops sowie Kreativ- und Kulturangebote.



auch unsere erste große Social Media-Werbeaktion, die Ende 2022 auf Instagram, Facebook und YouTube ausgespielt wurde. Ein besonderer Dank gilt hier der BKK Landesverband Süd. In vier unterschiedlichen Formaten und mit Ausschnitten der Filmreihe *#sprichtfürmich* waren drei Monate lang verschiedene Werbespots der KISS Stuttgart in den sozialen Medien zu sehen.



### City Light-Plakate und City Cards

Auch 2022 machten wieder große City Light-Plakate auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe und unsere Angebote aufmerksam, begleitet von Postkartenkampagnen. Eine bunt-fröhliche Karte bewarb den Theaterspaziergang „Help Yourself“ im Mai, eine weitere stand wie auch die Plakate unter dem Motto „Es gibt mehr von dir, als du denkst.“

### Social Media-Kampagne

Unter dem Leitspruch „Es gibt mehr von dir, als du denkst“ stand



## GRÜNDUNGSINITIATIVEN 2022

In diesem Jahr wurden 242 Gründungsberatungen für Gruppen zu 34 verschiedenen Themen geführt. Zu Beginn des Gründungsprozesses wird ein ausführliches persönliches Gespräch mit dem/der Initiator\*in ge-

führt, in dem das Vorgehen besprochen wird. Die weitere Begleitung erfolgt meist telefonisch oder schriftlich. Im Schnitt fanden je Gründung in 2022 sieben Kontakte mit der zuständigen KISS-Mitarbeiterin statt.

- *Angehörigengruppe Depression*
- *Angehörige krebserkrankter Menschen*
- *Angehörige von Menschen mit AD(H)S*
- *Angsterkrankungen*
- *Berufsbedingte Insomnie*
- *Cluster-Kopfschmerz*
- *Community für Adoption (CAD)*
- *Corona - mit Einschränkungen leben*
- *Covid19 Impfstoff Überreaktion*
- *Eltern und Angehörige von Coronaleugner\*innen/Querdenker\*innen*
- *Erwerbsunfähigkeitsrente*
- *Chronische Erkrankungen - Muslimische Frauen (Angehörige und Betroffene)*
- *Frauen mit Inkontinenz*
- *Frauennetzwerk-Resilienz*
- *Gebärmutterfehlbildung*
- *Geistlich-religiöser Missbrauch*
- *Gewalterfahrung in der Kindheit*
- *Herpes Genitalis*
- *Hirntumor*
- *Kinderwunschgruppe - Hat uns der Storch vergessen? (Wiederbelebung)*
- *Klimaaktivist\*innen Burnout*
- *Kriegs-Enkel*
- *Komplementäre Krebsbehandlung*
- *Kontinenz*
- *Kuckuckskinder*
- *Lichen Sclerosus*
- *Männer aus narzisstisch geprägten Familien*
- *Mediensucht (Name: SMSS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart)*
- *Morbus Fabry*
- *Nahtoderfahrung*
- *Narzisstischer Missbrauch II*
- *Raubüberfallopfer am Arbeitsplatz*
- *Reizblase – Kontinenz*
- *Selbstfürsorge und Achtsamkeit*
- *Self help group for young people going through depression (18 to 35)*
- *Shema8*
- *SHG Oberberg*
- *„Wir hören zu“ – Kreis für meine Alltagssorgen*
- *Gesprächskreis Zwangserkrankter*
- *Verarmte Wittwen/Wittwer*

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



## **10 JAHRE IN-GANG-SETZER® – EIN UNGEWÖHNLICHES EHRENAMT FEIERTE SEIN ZEHNJÄHRIGES**

Menschen beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe zu unterstützen und dabei die grundlegenden Werte der Selbsthilfe zu vermitteln, ist das erklärte Ziel der ehrenamtlichen In-Gang-Setzer\*innen der KISS Stuttgart. Zehn Jahre sind sie mittlerweile im Einsatz, verfügen inzwischen über einen reichen Erfahrungsschatz. Seit dem Start in 2012 haben sie bei 44 Gruppen Geburtshilfe geleistet. Von den damals acht ausgebildeten „IGS“ sind vier bis heute dabei. Sie sind sich einig, dass es eine spannende und herausfordernde Aufgabe ist, denn „jede In-Gang-Setzung ist anders“. Die Vielfalt entsteht ganz automatisch durch die unterschiedlichen Menschen und deren Themen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass sich die In-Gang-Setzer\*innen bezüglich der Gruppenthemen absolut raushalten. Ihre Expertise liegt in der Impulsgebung, darin, hilfreiche Anregungen für den Gruppenprozess zu geben, ohne die Eigenständigkeit der eigentlichen Akteure zu untergraben.

Die Unterstützung ist zeitlich begrenzt. Die Federführung für diesen Prozess liegt bei der zuständigen KISS-Mitarbeiterin, die passende In-Gang-Setzer\*innen aussucht und zentrale Ansprechstelle für die Beteiligten ist. Die Ehrenamtlichen werden von ihr in regel-

mäßigen Abständen fachlich begleitet und im Projekt systematisch qualifiziert. Zu Beginn haben alle eine 30-stündige Qualifizierung durchlaufen.

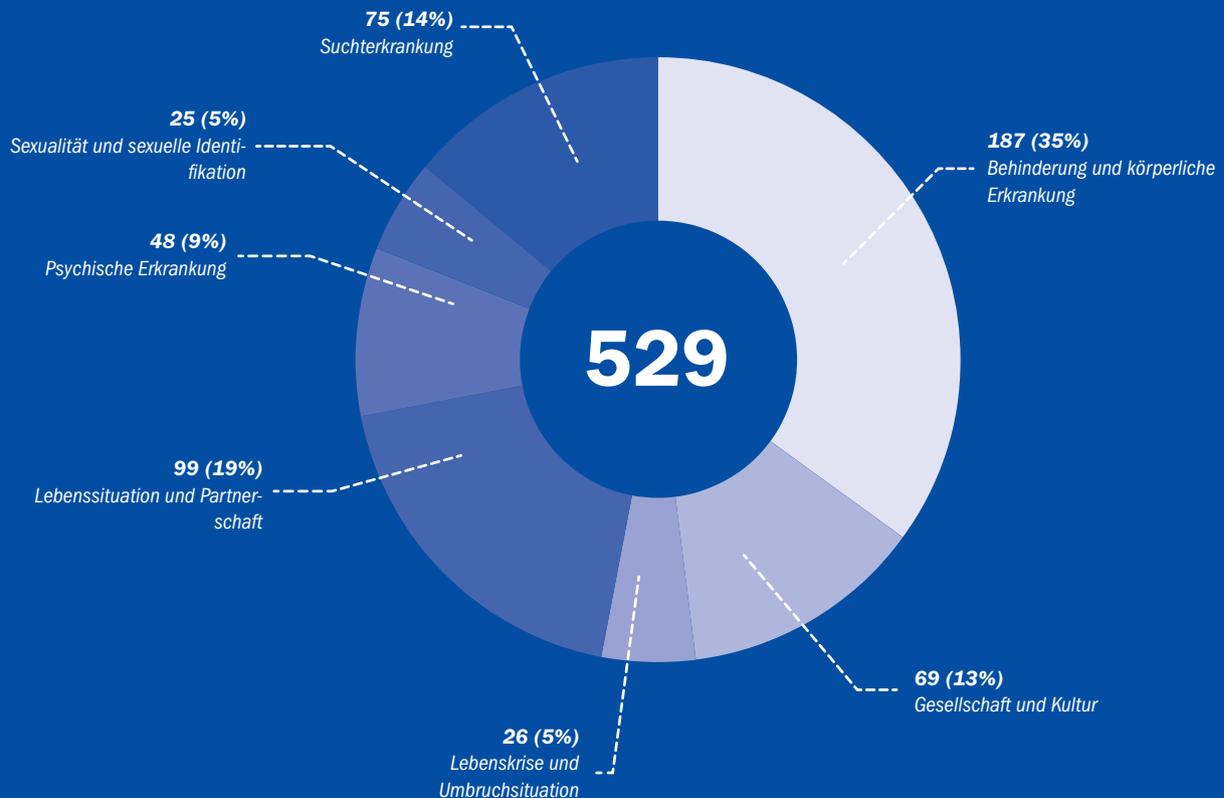
Ohne das Engagement von In-Gang-Setzer\*innen wäre diese umfängliche Form an Unterstützung neuer Gruppen personell nicht zu stemmen. Ein weiterer Mehrwert des Projektes liegt in seiner Nachhaltigkeit, denn die Unterstützungserfahrung in der Anfangsphase zeigt Wirkung auf die Offenheit der Gruppe. Sie greifen z. B. später bei schwierigen Gruppensituationen häufiger auf die Angebote der KISS Stuttgart zurück. So verfügen „in Gang gesetzte“ Gruppen im Allgemeinen über eine gute Stabilität.

Weitere Eckdaten zum bundesweiten Projekt: Der Begriff In-Gang-Setzer® steht für ein methodisches Konzept zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Gesamtprojekträger ist der Paritätische Nordrhein-Westfalen, er hat die ursprünglich aus Dänemark stammende Idee weiterentwickelt. Gefördert wird das Projekt durch die Betriebskrankenkassen (Bundesverband und BKK-Landesverband NORDWEST, NRW und Süd).

# Das Jahr 2022 in Zahlen und Fakten

Unsere Datenbank enthält 529 Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Gründungsinitiativen, davon 13 Interessiertenlisten und 1 Einzelkontakt. (Stand Jahresende 2022)

**Wir unterteilen die Einträge in diese sieben Themenkategorien:**



# KONTAKTE MIT SELBSTHILFEAKTIVEN – DATENAKTUALISIERUNG, BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Wir unterstützen bestehende Selbsthilfeszusammenschlüsse in ihrer Arbeit – durch Beratung zur Gruppenarbeit, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungsangebote, Beratung zur finanziellen Förderung, Vernetzung der Gruppen untereinander, Hilfe bei der Raumsuche und bei der Mitgliedersuche. Im Jahre 2022 hatte KISS Stuttgart 6.460 Kontakte mit Selbsthilfeaktivisten.

6.460

KONTAKTE MIT SELBSTHILFEAKTIVEN

## Beratung

Es wurden 964 telefonische, persönliche oder schriftliche Beratungen durchgeführt. Beraten wurden entweder Gruppenleitungen, einzelne Mitglieder oder vereinzelt auch ganze Selbsthilfegruppen bzw. Initiativen, insbesondere aus den Bereichen körperliche Erkrankung/Behinderung, psychische Erkrankung und Lebenskrise, sowie Suchterkrankung.

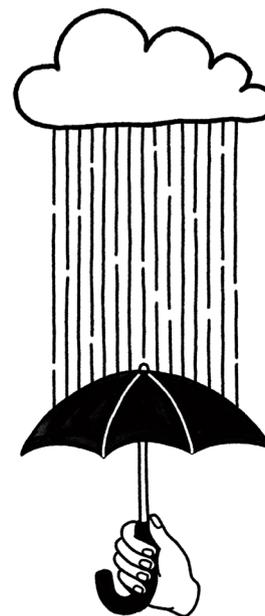
## Verwaltung

In 2022 hatten wir in diesem Bereich 5.542 telefonische, schriftliche oder persönliche Kontakte mit Selbsthilfeszusammenschlüssen.

964

BERATUNGEN

Themen waren u. a. Aktualisierung unserer Datenbank, Informationen über Veranstaltungen, interne und externe Raumverwaltung und Bestückung unseres Wartebereiches mit Informationsflyern. Zusätzlich wurde den Gruppen und Initiativen zweimal im Jahr das Selbsthilfemagazin, das Jahresprogramm und teilweise alle zwei Monate der Newsletter zugeschickt.



# VERANSTALTUNGEN FÜR MENSCHEN AUS SELBSTHILFEGRUPPEN UND SELBSTORGANISIERTEN INITIATIVEN



# KONTAKTE MIT INTERESSIERTEN – INFORMATION, BERATUNG UND VERMITTLUNG

KISS Stuttgart ist die erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe in Stuttgart:

Kommt eine Selbsthilfegruppe bzw. selbstorganisierte Initiative für mich in Frage? Gibt es eine zu meinem Thema? Wie funktioniert das miteinander? Wann und wo finden die Treffen statt? Wie nehme ich Kontakt auf? Wie kann ich selbst eine Gruppe gründen?

## 1.733

AN GRUPPENTEILNAHME INTERESSIERT

Neben der stark frequentierten Online-Suche über das digitale Verzeichnis der Stuttgarter Selbsthilfefzusammenschlüsse auf unserer Webseite, unterstützen wir Interessierte bei der

Suche nach einer Selbsthilfegruppe/Initiative auch telefonisch, persönlich oder schriftlich. Im zurückliegenden Jahr gab es mit Menschen, die an einer Gruppenteilnahme interessiert waren, 1.733 Kontakte.

### Arten der Kontaktaufnahme in der Übersicht:

634 telefonisch



85 Rückruf (Anruf außerhalb Beratungszeit)



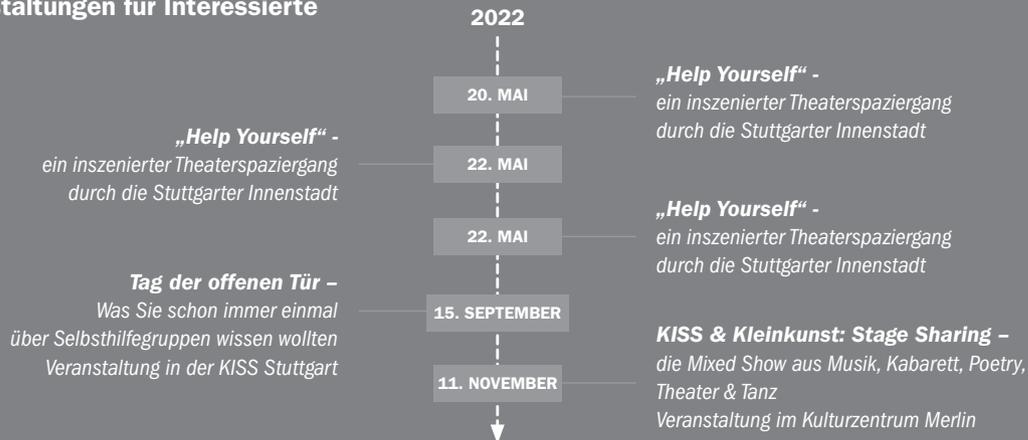
822 schriftlich



192 persönlich



### Veranstaltungen für Interessierte



## KONTAKTE MIT FACHLEUTEN – INFORMATION, BERATUNG, KOOPERATION

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist der Austausch und die Kooperation mit anderen Fachkräften, die wir auf verschiedenen Wegen über die Selbsthilfe in Stuttgart bzw. unsere Angebote informieren oder ganz konkret beraten. Im Jahre 2022 hatte KISS Stuttgart 4.271 Kontakte mit Fachleuten, z. B. aus Beratungsstellen, Krankenhäusern und -kassen sowie Bildungseinrichtungen.

### **Beratung und Unterstützung:**

# 4.271

## KONTAKTE MIT FACHLEUTEN

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

1.885 von diesen Kontakten waren telefonisch, persönlich oder schriftlich. In den meisten Beratungen haben wir über die Arbeit der Kontaktstelle informiert, uns fachlich ausgetauscht, sowie die Arbeit von Selbsthilfegruppen vorgestellt bzw. an Stuttgarter Selbsthilfegruppen vermittelt.

In mehreren Veranstaltungen haben wir 344 Fachleute aus den unterschiedlichsten Bereichen der Sozialen Arbeit über unsere Arbeit und die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen informiert.

### **Verwaltung:**

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

In 2022 haben wir in diesem Bereich 1.790 telefonische, schriftliche oder persönliche Kontakte mit Fachleuten gezählt.

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

Zur Aufrechterhaltung des laufenden Betriebs hatten die Mitarbeiterinnen weitere 252 Kontakte zu verschiedenen Dienstleistenden.

# VERANSTALTUNGEN FÜR FACHLEUTE





## KISS IM WWW

Ein Kernstück der Öffentlichkeitsarbeit für KISS Stuttgart ist unsere Website. Die digitale Präsenz gewinnt auch in der Selbsthilfelandchaft mit jedem Jahr einen höheren Stellenwert und ist deshalb eines der wichtigsten Sprachrohre der Kontaktstelle. Unter [kiss-stuttgart.de](http://kiss-stuttgart.de) informieren wir über unser Jahresprogramm, News mit Selbsthilfebezug, Gründungen und vieles mehr. Sie finden dort die KISS-Datenbank, mit der Sie im umfangreichen Selbsthilfe-Angebot Stuttgarts nach einer für Sie passenden Gruppe oder Initiative suchen können. Außerdem wird auf der Website die Arbeit der Kontaktstelle erläutert, Tipps zur Gruppenarbeit aufgelistet und vielfältiges Material zum Download bereitgestellt.

**181.557**  
SEITENZUGRIFFE

Im Jahr 2022 verzeichnete KISS Stuttgart 181.557 Seitenzugriffe. Im Vergleich zum Vorjahr ist das eine signifikante Steigerung von fast 15 Prozent. Dabei nutzten die meisten Besucher\*innen die Datenbank, nämlich mit 108.497 individuellen Besuchen. Beliebt waren außerdem die Veranstaltungen der KISS, der FAQ und die allgemeinen Informationen über die Kontaktstelle unter „Über uns“. Am häufigsten heruntergeladen wurden das Jahresprogramm und der Antrag zur Pauschalförderung, aber auch das Selbsthilfe Magazin *WIR* und Tipps für die Gruppenarbeit waren beliebt.



## KISS AUF SOCIAL MEDIA

Zugriffe auf die Website, die von den sozialen Medien weitergeleitet wurden, sind 2022 um 74 Prozent gestiegen. Dafür verantwortlich ist unter anderem die großflächige Social Media-Kampagne unter dem Motto „Es gibt mehr von dir, als du denkst“, die in der zweiten Jahreshälfte auf Instagram, Facebook und YouTube ausgespielt wurde. Dabei stammten 78 Prozent aller Klicks von Facebook, wo die Medienpräsenz von KISS Stuttgart weiterhin am stärksten ausgeprägt ist. 2022 konnten wir dort 278 neue Abonnent\*innen gewinnen, sechs Mal mehr als noch im Vorjahr. Auch

unser Profil auf Instagram konnte signifikantes Wachstum vorweisen und erreichte Ende des Jahres 700 Follower\*innen.

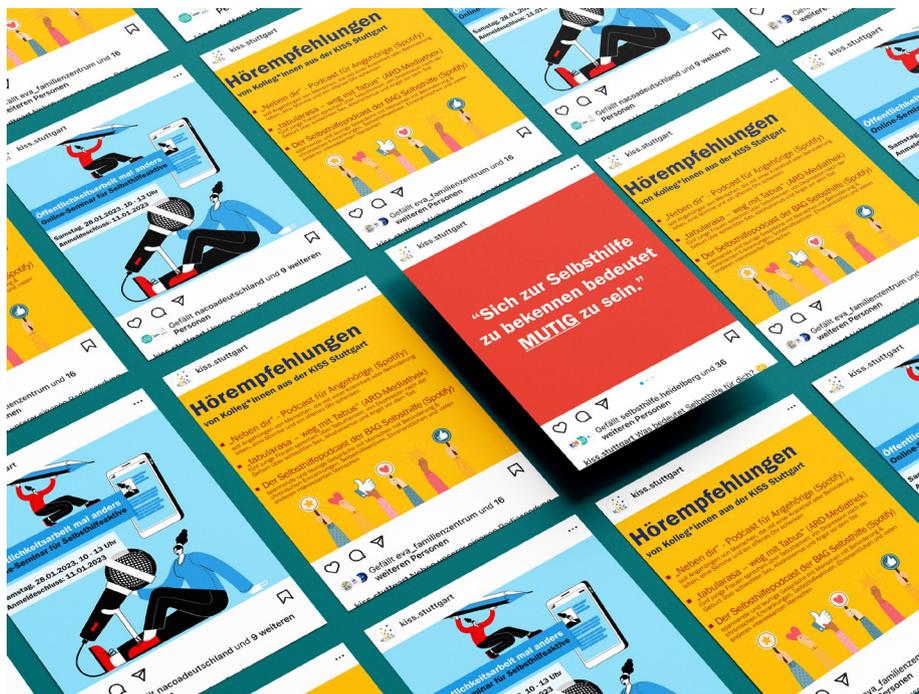
Auf beiden Plattformen liegt das Alter unseres Publikums hauptsächlich zwischen 25 und 45 Jahren. Diese Zielgruppe schätzt die niederschweligen Kontakt- und Informationsmöglichkeiten, die die sozialen Medien bieten. Auf unseren Kanälen haben wir 2022 mit 113 Posts auf Instagram und 143 auf Facebook über Veranstaltungen, Gründungen sowie News informiert. Zudem kommen

mehrere Reels, also Videos auf Instagram, und eine 5-teilige Video-Reihe auf YouTube zum Thema Gruppenarbeit.

# 400.000 ACCOUNTS

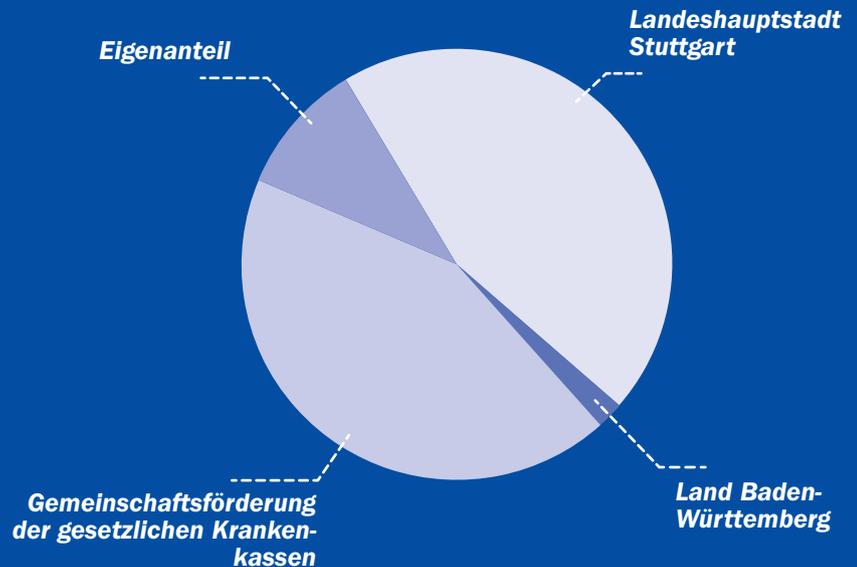
Wir sind bemüht, hauptsächlich Stuttgart-zentrierten Content zu produzieren, denn ein Großteil unseres Followings ist dort ansässig, doch mit der wachsenden Präsenz wuchsen auch die Abo-Zahlen von User\*innen in Städten wie Berlin und Frankfurt sowie von im Ausland ansässigen Nutzer\*innen. Mit Posting-Reihen wie #kraftakt-RESURGE, bei der wir unsere Ausstellung „KRAFTAKT“ von 2019 im digitalen Raum noch einmal aufleben ließen, oder Info-Posts zu Aktionstagen und sozialen Themen treten wir deshalb ein Stück über die lokalen Grenzen hinaus.

Dank mehrerer Kampagnen, einschließlich unserer großen Werbekampagne zum Jahresende, haben etwa 400.000 Accounts mindestens einen unserer Beiträge gesehen.



## DIE FINANZEN

Zuschüsse 2022 von	Euro
Landeshauptstadt Stuttgart	302.930
Land Baden-Württemberg	16.500
Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen	292.263
<b>Eigenanteil</b>	
Projektförderung durch gesetzliche Krankenkassen	41.000
sonstige Einnahmen	25.729
<b>Summe</b>	<b>678.422</b>



## WIR SAGEN DANKE:

- dem Sozialamt der Stadt Stuttgart
- der Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- dem Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
- der AOK Baden-Württemberg
- dem BKK Landesverband Süd
- dem Lions-Club Literaturhaus Stuttgart e. V.
- der Hertie-Stiftung
- dem Kampagnendienstleister Ströer Medien

- unseren Spenderinnen und Spendern
- unseren Vereinsmitgliedern
- unseren Ehrenamtlichen

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

*Ein herzliches Danke!*

## DAS TEAM



### AUFSICHTSRAT

Irene Kolb-Specht (Aufsichtsratsvorsitzende), Dr. Hanna Katrin Gebicke, Simon Kienzle, Prof. Dr. Paul-Stefan Roß

### EHRENAMTLICHE

**Radio** - Ein kleines Team von Freiwilligen, das die Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart bildet.

**In-Gang-Setzer®** - Vier ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen unterstützen neue Gruppen während der Gründungsphase.

**Selbsthilfeaktive** - Mitglieder aus Selbsthilfegruppen unterstützen KISS Stuttgart bei der Öffentlichkeitsarbeit und vertreten die Interessen der Selbsthilfe in Gremien.

**Hilde Rutsch:**  
(80%)  
Dipl. Sozialarbeiterin,  
Supervisorin (DGSv)  
Geschäftsführende Vorständin,  
Projektmanagement

**Beate Voigt:**  
(80%)  
Dipl. Sozialarbeiterin/  
Sozialpädagogin  
Beratung, Gruppengründung und  
-unterstützung, Förderberatung,  
Projekt In-Gang-Setzer®

**Anna Lytkin:**  
(100%)  
Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin,  
B.A.  
Beratung, Gruppengründung

**Janne Rauhut:**  
(70% - in Elternzeit)  
Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin,  
B.A.  
Beratung, Junge Selbsthilfe,  
Social Media, Radio

**Jan Siegert:**  
(100%)  
Dipl. Sozialarbeiter/ Sozialpädagoge  
Öffentlichkeitsarbeit, Digitalstrategie,  
KISS-Publikationen, EDV

**Alina Braitmaier:**  
(80%)  
Digitale Kulturwissenschaftlerin,  
M.A.  
Öffentlichkeitsarbeit, Social Media,  
Radio

**Maria Russi:**  
(50%)  
Mitarbeiterin in der Verwaltung  
Büroorganisation, Buchhaltung,  
Raumverwaltung

**Felipa Kast:**  
(70%)  
Mitarbeiterin in der Verwaltung  
Datenpflege, Auslage,  
Großversände



# Vernetzung

## AUF LOKALER EBENE

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

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

## AUF ÜBERREGIONALER EBENE

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

### Bildnachweise

S. 1: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 4: Yidan Zhang / S. 5: KISS Stuttgart / S. 6: KISS Stuttgart / S. 7: KISS Stuttgart / S. 8: Yidan Zhang / S. 9: ausdrucksreich e. V. / S. 10: KISS Stuttgart / S. 11: KISS Stuttgart / S. 12: KISS Stuttgart / S. 13: KISS Stuttgart; Sefan Winter, Wiesbaden am Meer; onReach / S. 15: KISS Stuttgart / S. 17: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 26: Benjamin Ulmer / S. 28: KISS Stuttgart

### Impressum

#### Herausgeber:

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

Tel. 0711 640 6117

Fax 0711 607 4561

E-Mail [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

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

#### Redaktion und Layout:

Hilde Rutsch, Alina Braitmaier, Jan Siegert,  
Stefan Winter | Wiesbaden am Meer

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



## **Selbsthilfegruppen finden oder gründen: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart**

Tübinger Str. 15  
70178 Stuttgart

Tel. 0711 640 6117  
kiss-stuttgart.de

### **Telefonische Sprechstunden**

Montag	14 – 16 Uhr 18 – 20 Uhr
Dienstag	10 – 12 Uhr
Mittwoch	14 – 16 Uhr
Donnerstag	14 – 16 Uhr

### **Persönliche Sprechzeiten ohne Voranmeldung**

Mittwoch	18 – 19 Uhr
Donnerstag	12 – 13 Uhr



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

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