

**WIR.**

02 | 2024

STUTTARTER SELBSTHILFE MAGAZIN

# FREIHEIT UND DEMOKRATIE

*Wieso Selbsthilfe nicht ohne kann*



**EINSAMKEIT UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**

*Gesprächspartner\*innen der Zukunft*

**DATENBANKPROJEKT 07HELP**

*Dein Wegbegleiter für Stuttgart*

**KISS**

Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart



**4**

**FREIHEIT UND DEMOKRATIE**

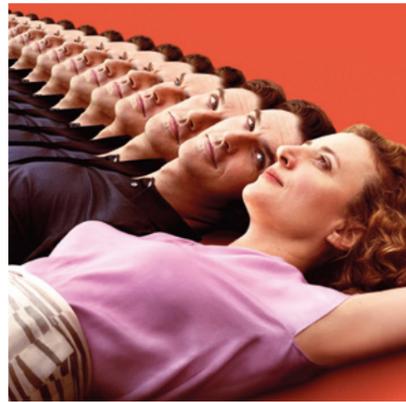
Die von Populist\*innen herbeigesehnte „Demokratieverdrossenheit“ ist nicht nur eine Bedrohung für unser Land, sondern steht auch in direktem Gegensatz zum Leitbild von KISS Stuttgart, das sich auf die Grundwerte der Selbsthilfe bezieht: Freiheit und Demokratie.

**THEMENSPIEGEL**

- 4** Freiheit und Demokratie
- 8** Einsamkeit und Künstliche Intelligenz
- 11** Datenbankprojekt 07helf

**AUS DER KISS STUTTGART**

- 13** Impressionen vom Selbsthilfetag 2024
- 15** Neue Kollegin bei KISS Stuttgart  
Veränderungen in den KISS-Räumen  
  
KISS-Vitrine in der Stadtmitte in neuem Kleid



**8**

**EINSAMKEIT UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**

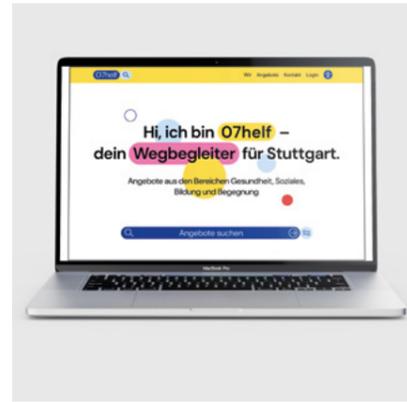
Künstliche Intelligenz erobert die Welt im Sturm – ob sie auch den zwischenmenschlichen Bereich erobert, und wie das aussehen könnte, erfahren wir im Gespräch mit Experte Dr. Matthias Peissner.

**AKTUELLES**

- 16** Onkologische Patient\*innenlotsinnen
- 17** Mut-Tour 2024 in Stuttgart

**EINBLICK**

- 18** LAGAYA – Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e. V.
- 19** Digitale Selbsthilfegruppe Wohnzimmer Neurodivers
- 20** Echoraum – Eltern und Angehörige von Coronaleugner\*innen/Querdenker\*innen
- 21** Gründungen und Gründungsinitiativen



**11**

**UNTERSTÜTZUNGS-DATENBANK 07HELP**

In Kooperation mit dem Jobcenter Stuttgart entwickelt KISS Stuttgart eine umfangreiche Datenbank, die alle Unterstützungsangebote in Stuttgart übersichtlich an einem Ort bündelt und für alle zugänglich macht.

**TIPPS & TERMINE**

- 27** Tipps für die Gruppenarbeit: Aktives Zuhören
- 28** Seminare und Infoveranstaltungen
- 30** Kreuzworträtsel
- 31** Zitat  
Wir gratulieren  
Bildnachweise  
Impressum

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

Freiheit und Demokratie sind Grundwerte der Selbsthilfe. Die wachsende „Demokratieverdrossenheit“ bedroht also nicht nur unser Land, sondern auch die Selbsthilfelandchaft wie wir sie kennen. Deshalb setzt sich der Leitartikel dieser Ausgabe damit auseinander, wieso diese Werte so wichtig sind, und weshalb sich auch das Leitbild von KISS Stuttgart darauf bezieht.

Einen Blick in die Zukunft werfen wir mit unserem zweiten Themenartikel, in dem wir nicht nur auf die in diesem Jahr veranstaltete Eröffnung des Filmfestivals der Generationen zurückblicken, sondern das Thema der Veranstaltung noch einmal aufgreifen und ausführlich betrachten: Die Seiten 8 bis 10 widmen sich Künstlicher Intelligenz. Wir sprechen u. a. mit Dr. Matthias Peissner vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation über KI und ihren potentiellen Einsatz im gesundheitlichen Bereich wie auch in der Selbsthilfe.

Außerdem gewähren wir einen ersten Einblick in das Datenbankprojekt 07helf, in dem KISS Stuttgart gemeinsam mit dem Jobcenter Stuttgart eine Unterstützungsdatenbank für ganz Stuttgart entwickelt – alles dazu ab Seite 11.

Auch weitere Neuigkeiten von KISS gibt es in diesem Heft auf den Seiten 13 bis 15, wie etwa weitere Änderungen in den Räumlichkeiten, die Vorstellung unserer neuen Kollegin oder einen ausführlichen Bericht zum Selbsthilfetag 2024.

Wir stellen Ihnen außerdem die Beratungsstelle LAGAYA e. V. vor und informieren wie immer über Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Gründungsinitiativen, sowie anstehende Veranstaltungen und Workshops bei KISS Stuttgart.

Wir wünschen Ihnen eine erfreuliche Lektüre und viele interessante Anregungen!

*Das Team der KISS Stuttgart*

# FREIHEIT UND DEMOKRATIE

Wieso Selbsthilfe nicht ohne kann



**Einleitend eine Zusammenfassung: Auch wir bei KISS sind vom Erstarken freiheits- und demokratiefeindlicher Kräfte betroffen. Damit meinen wir politischen und religiösen Extremismus. Es gilt jetzt, unsere Werte nicht nur zu vertreten, sondern auch zu verteidigen. Zu erklären, dass das auch (ohne Widerspruch) bedeutet, andere Meinungen und Lebensentwürfe zu tolerieren und akzeptieren. Das passiert in Selbsthilfegruppen auf konstruktive Weise und macht sie damit zu wichtigen Begegnungs- und Lernorten. Aber wir unterstützen als Fachstelle für Selbsthilfe nur Gruppen und Initiativen, die konform zu unserem Leitbild arbeiten. Dieses Leitbild basiert auf den Werten der freiheitlich demokratischen Grundordnung.**

## DAS THEMA BEWEGT NICHT NUR UNS

Das Literaturhaus präsentierte im Rahmen des Literatursommers 2024 das Projekt „Der Freiheit eine Gasse!“, in dem sich junge deutsche Autor\*innen mit Freiheit und Demokratie auseinandersetzen und dazu literarische Kommentare auf Thesen des Rechtswissenschaftlers Christoph Möllers formulieren, der z. B. sagt: „Warum leben wir in einer Demokratie? Aus guten Gründen oder aus schlechter Gewohnheit? Den Gegnern der Demokratie schulden wir Gründe für die Demokratie, keine moralische Empörung.“ Entstanden sind dabei u. a. kurze Sätze wie dieser hier der Schriftstellerin Mara Genschel: „Mich gibt es über 8 Milliarden Mal. Und dich?“

Allerorten finden in den letzten Monaten Veranstaltungen zu diesem Themenkomplex statt, wie etwa die „Lange Nacht der Demokratie“ der VHS Stuttgart im Oktober oder der „Freiheitstippel“ der Heinrich-Böll-Stiftung im Juni 2024. Rechtspopulistische bzw. rechtsextreme Gruppierungen echauffieren sich öffentlich über solche Veranstaltungen, wie z. B. die AFD, die von einer „Langen Nacht der Demokratie-Heuchelei“ spricht und fehlende politische Neutralität anprangert, und damit einen Grad an Selbstentlarvung erreicht, über den man nur staunen kann. Neben dem Negieren einer Bedrohungslage zeigt die Partei, über die wir schon in der letzten Ausgabe wegen ihrer Ablehnung von Inklusion kritisch berichtet hatten, den üblichen „Whataboutism“, also die Ablenkung durch Gegenfragen nach der Einflussnahme von linksextremer oder islamistischer Seite.

Dabei ist es ganz einfach: man kann für die freiheitlich-demokratische Grundordnung, für Gleichberechtigung und Inklusion eintreten und gleichzeitig politischen Extremismus und religiösen Fanatismus jeglicher Couleur ablehnen. Das steht schon seit Jahrzehnten so in unserer KISS-Philosophie, die wir Ihnen auch in diesem Artikel vorstellen.

## MORAL UND GESETZ

Im deutschen Grundgesetz steht ganz vorne in Artikel 1 folgender, sehr berühmter Satz: „Die Würde des Men-

schen ist unantastbar.“ Um zu verstehen, was damit gemeint ist, muss man Immanuel Kant zu Rate ziehen, den berühmten Philosophen. Er sagt, dass etwas, das immer einen Wert hat, eine Würde hat. Und ein Mensch hat immer einen Wert, egal, wie krank er ist, ob er arbeiten kann, oder nicht, egal, ob irgendetwas ihn anders macht. Auf dieser Würde des Menschen baut das ganze Grundgesetz auf. Denn Artikel 1 geht folgendermaßen weiter:

*Das deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.*

## WAS IST FREIHEIT UND WO LIEGEN IHRE GRENZEN?

Das hat auf den ersten Blick noch nicht mit Freiheit zu tun. Lesen wir also weiter, nämlich Artikel 2 – der beschäftigt sich mit den persönlichen Freiheitsrechten:

*(1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.*

Und wer dann noch weiterliest, begegnet noch einigen anderen Freiheiten, die man mindestens vom Hören-Sagen kennt: der Pressefreiheit (Artikel 5 Abs. 1), der Lehrfreiheit (Artikel 5 Abs. 3), der Versammlungsfreiheit (Artikel 8), der Vereinigungsfreiheit (Artikel 9) usw. Nach dem Grundgesetz kennen diese Freiheiten eigentlich nur eine Grenze (Artikel 18):

*Wer (diese Freiheiten) zum Kampfe gegen die freiheitliche demokratische Grundordnung missbraucht, verliert diese Grundrechte.*

Freiheit ist nicht gleich Freiheit. Jeder Mensch lebt mit ganz individuellen Unfreiheiten – ob gesundheitliche oder finanzielle Einschränkungen, Diskriminierung oder räumliche Begebenheiten. Kaum jemand hat die Ressourcen und Möglichkeiten, ohne solche Beschränkungen zu leben. Auch, weil einer individuellen Freiheit auch immer eine gesellschaftliche Freiheit gegenübersteht.

Wo liegt der Unterschied? Eine freie Gesellschaft kann es nur geben, wenn der Einzelne dazu bereit ist, die eigenen Freiheiten einzuschränken, um das Persönlichkeitsrecht des anderen nicht zu verletzen. Auf diesen Werten beruht unsere Demokratie. In Mehrheitsentscheidungen soll bestimmt werden, was dem Wohl der Bevölkerung dient. Das gilt im großen wie im kleinen Maßstab. Auch eine Selbsthilfegruppe kann nur auf diese Weise funktionieren.

### SELBSTHILFE ALS BASISDEMOKRATISCHE KEIMZELLE

Eine Selbsthilfegruppe ist ein bisschen wie eine kleine, autonome Demokratie. Die Mitglieder bestimmen gemeinsam, welche Regeln in ihrem Rahmen gelten und an welche Abläufe sie sich halten wollen. Eine „Regierung“ gibt es zwar nicht, aber häufig übernehmen einzelne Mitglieder ehrenamtlich bestimmte Funktionen – bereiten die Treffen vor oder repräsentieren die Gruppe nach außen. Manchmal verändert sich eine Gruppe entsprechend den Wünschen einer Mehrheit der Teilnehmenden. Unter Umständen verlassen in der Folge manche Mitglieder, die gegen diese Veränderungen sind, die Gruppe und gründen eine neue nach ihren Vorstellungen. Als Selbsthilfekontaktstelle begleiten wir solche Prozesse auf Anfrage. In der Mehrheit der Fälle gelingt es aber, die Wünsche und Interessen aller auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Das tragende Fundament ist dabei das gemeinsame Thema, unter dem sich die Mitglieder zusammengefunden haben. Diese Rahmenbedingungen helfen ihnen, sich gegenseitig zu fördern und ihre Persönlichkeit zu entfalten, ohne, dass sie dabei einander einschränken. Anders formuliert: Sie sollen ihre persönliche Freiheit entfalten können, müssen sich aber auch einschränken, wo sonst vielleicht die von anderen verletzt werden würde. Ein paar Menschen finden sich zusammen und bestimmen gemeinsam, wie sie zum Wohle aller zusammenarbeiten können.

### PROFESSIONELLE NEUTRALITÄT

Auch die Mitarbeiter\*innen von KISS Stuttgart haben privat ihre politischen Präferenzen. Trotzdem arbeiten wir gemeinsam als Fachstelle für Selbsthilfe politisch und weltanschaulich neutral und richten unsere Arbeit ausschließlich an unserem Leitbild aus, das als „KISS Philosophie“ unsere professionelle Haltung definiert und gemeinsam mit der Satzung unseres Trägervereins KISS e. V. regelt, wie wir arbeiten, wofür wir uns einsetzen und was wir ablehnen. Entsprechend werden auch nur Selbsthilfegruppen und Initiativen in unserer Datenbank gelistet, die ebenfalls diese Prinzipien vertreten.

### KLARE REGELUNGEN



Erreichen uns Mitteilungen, dass bei uns gelistete Gruppen im Verdacht stehen, diese Prinzipien zu verletzen, behalten wir uns das Recht vor, diese Gruppierungen aus unserem Verzeichnis zu entfernen. Selbstverständlich prüfen wir zuvor jeden Fall sorgfältig und fordern Stellungnahmen der Beteiligten an. Schließlich ist es als Selbsthilfekontaktstelle auch unsere Aufgabe, die Interessen der Gruppen zu verteidigen, wenn Anschuldigungen nicht belegt sind. Die Entscheidungen fällen wir nach einer fachlichen Auswertung in einem gemeinsamen Abstimmungsprozess im Team unserer Fachmitarbeiter\*innen.

Die Prinzipien der freiheitlich-demokratischen Grundordnung sind für uns nicht nur „nice to have“. Wir bestehen darauf. Das zeigt sich bald auch in praktischen Abläufen. Wir erneuern gerade unsere Internetseite [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de), auf der nach Fertigstellung alle gelisteten Gruppen die Möglichkeit erhalten, Ihre Gruppeninfos über einen eigenen Login selbstständig zu bearbeiten. Dadurch entsteht eine rechtliche Notwendigkeit, die Nutzungsbedingungen von KISS Stuttgart zu akzeptieren. Diese wiederum beinhalten eine Konformitätserklärung mit der KISS-Philosophie.

Selbsthilfegruppen können Lernorte für ein gelingendes Miteinander von Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen sein. In den Gruppen geht es darum, etwas zu begreifen, zu verstehen, zu akzeptieren, in den Griff zu bekommen, etwas zu überwinden, etwas auszuhalten, etwas

## DIE PHILOSOPHIE DER KISS STUTTGART

Die Arbeit unserer Fachstelle richtet sich nach einem Leitbild aus, das unsere professionelle Haltung und Arbeitsweise, aber auch unsere Arbeitsaufträge und Zielsetzungen definiert.

### Grundlegende Werte der Arbeit von KISS Stuttgart sind:

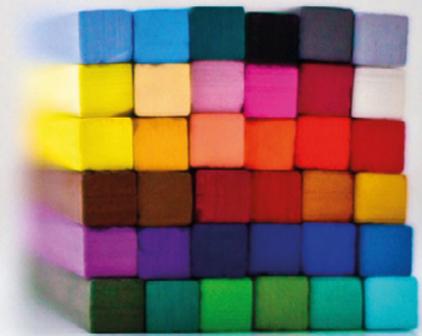
- Selbstbestimmung und Eigeninitiative als Grundqualitäten menschlichen Seins
- Gemeinschaftliches Handeln und Teilhabe als Grundwerte einer demokratischen Gesellschaft
- Wertschätzung von Erfahrungswissen – in Ergänzung zu Wissen erworben durch Bildung/Ausbildung
- Achtung der verschiedenartigen Ansichten und Lebensweisen

### Bezogen auf den Arbeitsauftrag der KISS bedeutet dies:

- KISS Stuttgart unterstützt Menschen in ihrem Bemühen, ihre Belange selbst in die Hände zu nehmen und Lebensqualität – bezogen auf ihr eigenes Leben – selbst zu definieren.
- KISS Stuttgart unterstützt Menschen darin, sich zur Verwirklichung ihrer Vorhaben mit anderen Gleichgesinnten zusammenzuschließen, um gesellschaftliche Wirklichkeit aktiv mitzugestalten.

- KISS Stuttgart unterstützt Menschen dabei,
  - das Erfahrungswissen aus eigenem Erleben ernst zu nehmen, wertzuschätzen und als gleichwertiges Wissen neben das Wissen zu stellen, das durch Schule, Ausbildung, Studium erworben ist;
  - die Vielfalt von Fähigkeiten wahrzunehmen und zu schätzen.

In Erfüllung ihres Arbeitsauftrages unterstützt KISS Stuttgart alle Selbsthilfeinteressierten – ausgenommen sind religiöse und parteipolitische Gruppierungen und solche, bei denen Diskriminierung aus Gründen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität erkennbar ist oder die zu Gewalt aufrufen.



zu verändern. Es geht darum, sich von einer Krankheit nicht alles vorschreiben zu lassen, es geht darum, sich gegen die Leere zu behaupten, es geht darum, etwas zugeben, ohne verurteilt zu werden, es geht darum, nicht allein zu sein. Es geht darum, ein Mensch zu bleiben oder wieder ein Mensch zu werden. Es geht darum, voneinander zu lernen und auch die Perspektive der anderen zu verstehen.

Schließen möchten wir mit einem Zitat des Schriftstellers und Dramaturgen Necati Öziri:



*Infos und Kontakt*

Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117  
[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)





# KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND EINSAMKEIT

*Gesprächspartner\*innen der Zukunft?*

Stellen Sie sich vor: Irgendwann in der nahen Zukunft gibt es die Möglichkeit, sich perfekte Partner\*innen bauen zu lassen in Form täuschend menschenähnlicher Roboter, deren künstliche Intelligenz ganz auf Sie abgestimmt ist.

Genau dieses Szenario betrachtet der Film „Ich bin dein Mensch“ von Maria Schrader, den die KISS für die Eröffnung des diesjährigen Filmfests der Generationen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt gezeigt hat. Im Film nimmt Anthropologin Alma (Maren Eggert) an einer Studie teil, im Rahmen derer sie drei Wochen mit dem humanoiden Roboter Tom (Dan Stevens) zusammenleben soll, der darauf ausgelegt ist, den für sie perfekten Lebenspartner zu verkörpern.

Etwa 150 Gäste, darunter auch Sozialbürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann und Gesundheitsamtsleiter Prof. Dr. Eehalt, fanden sich im Delphi Arthaus Kino in der Tübinger Str. 6 zusammen, um sich gemeinsam der Frage zu widmen, wie nah an der Realität das Gedankenspiel des Films sich befindet. Werden wir in ein paar Jahren auch Beziehungen zu KIs führen? Als Partner\*in, als Freund\*in,

als Coach oder sogar als Therapeut\*in? Im Anschluss an den Film sprach Alina Braitmaier von der KISS mit Autorin Emma Braslavsky, aus deren Feder die literarische Vorlage zum Film stammt, und dem KI-Experten Dr. Matthias Peissner, der am Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation den Forschungsbereich Mensch-Technik-Interaktion leitet.

Während Emma Braslavsky die Gäste mitgenommen hat in den Schaffensprozess und ihre Gedanken hinter „Ich bin dein Mensch“, konnte Matthias Peissner vor allem Einsicht gewähren in das, was heute tatsächlich Fakt ist und in das, was vielleicht noch sein könnte. Denn auch im Gesundheitsbereich ist KI-gesteuerte Hilfe keine Fiktion der Zukunft mehr.

Ob wir in zehn Jahren auch irgendwann mit unserer persönlichen Version von Roboter Tom zusammenwohnen werden, konnte er uns nicht sagen. Aber er hat uns dafür in einem separaten Gespräch Antworten auf viele andere Fragen gegeben, und auf die Chancen, aber auch die beträchtlichen Risiken von KI hingewiesen.

## IM GESPRÄCH MIT KI-EXPERTE DR. MATTHIAS PEISSNER

*Dr. Matthias Peissner leitet den Forschungsbereich Mensch-Technik-Interaktion am Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation.*

Seine interdisziplinären Teams arbeiten an Lösungen, die ein effizientes Zusammenspiel von Mensch und intelligenter Technik ermöglichen. Schwerpunkte seiner Arbeit sind anpassungsfähige Systeme, zukünftige Arbeitsumgebungen und die Gestaltung positiver Nutzungserlebnisse. Er koordiniert das KI-Fortschrittszentrum »Lernende Systeme und kognitive Robotik«, das Teil des international renommierten Cyber Valley in Stuttgart/Tübingen ist. Als Experte für die menschengerechte Gestaltung der Zukunftsarbeit mit KI engagiert er sich in der »Plattform Lernende Systeme« und der »Global Partnership on AI«.

**Herr Dr. Peissner, für uns Laien: was ist denn das Fraunhofer-Institut und was zeichnet seine Arbeit aus?**

Die Fraunhofer-Gesellschaft ist die führende Einrichtung in Sachen angewandter Forschung. Mit über 30.000 Mitarbeitenden in mehr als 70 Instituten ist es unsere Mission, neue Technologien und Erkenntnisse aus der Forschung in die wirtschaftliche Praxis zu bringen. Unser Institut, das Fraunhofer IAO in Stuttgart, ist dabei auf das Technologie- und Innovationsmanagement sowie die Arbeitswissenschaft spezialisiert. Wir arbeiten an einem optimalen Zusammenwirken von Mensch, Technik und Organisation, um wirtschaftlichen Erfolg mit einer menschenzentrierten Arbeitswelt in Einklang zu bringen.

**Wo gibt es heutzutage schon Einsatzbereiche von KI im gesundheitlichen oder mental-gesundheitlichen Sektor?**

Der Gesundheitssektor ist tatsächlich ein sehr spannender Einsatzbereich der Künstlichen Intel-

ligenz. KI hilft uns heute in der Diagnose. Eines der ersten praktischen Anwendungsfelder tiefer Neuronaler Netze war die Klassifikation von Hautkrebs. In der Entwicklung neuer Medikamente und Impfstoffe werden KI-Technologien sehr erfolgreich eingesetzt. Auch für kleinere, einfache Prozessverbesserungen wie zum Beispiel die Optimierung von Wartezeiten für Patient\*innen oder die automatisierte Dokumentation kann KI genutzt werden. Im Bereich der mentalen Gesundheit sehe ich vor allem Ansätze des Neuro-Feedbacks, die zum Beispiel Entspannung, Konzentration, oder emotionale Zustände erkennen und an die Nutzer\*innen zurückmelden. Das steigert das mentale Bewusstsein und man kann trainieren, sich in bestimmte mentale oder emotionale Zustände zu bringen. Auch als Therapiebegleiter kann ich mir KI-gestützte Apps sehr gut vorstellen. Als Ergänzung zu einer menschlichen Ansprechperson, Therapeut\*in oder Coach kann eine KI-Anwendung durch ihre permanente Verfügbarkeit sehr viel bewirken. Interessante Funktionen sind dabei vor allem Datenanalysen, die mir kontinuierlich einen Spiegel vorhalten oder mich an bestimmte Ziele erinnern können, die Möglichkeit, einen menschenähnlichen und doch anonymen Dialog zu führen und natürlich auch motivierende und spielerische Elemente.

**Wie nah sind wir an einer Zukunft, in der wir zwischenmenschliche Beziehungen zu KI gesteuerten virtuellen Gesprächspartner\*innen oder sogar Robotern führen könnten?**



*Dr. Matthias Peissner*

Die technischen Grundlagen für einen Dialog mit einem Computersystem sind heute schon vorhanden. Über ein geeignetes Prompting können Sie einem Dialogsystem wie zum Beispiel ChatGPT auch noch so etwas wie eine bestimmte „Persönlichkeit“ geben. Auch die Spracherkennung und die Sprachsynthese funktionieren inzwischen sehr zuverlässig bzw. auf einem Niveau, dass es teilweise schwierig ist zu unterscheiden, ob wirklich ein Mensch spricht oder ob das von einem Computer erzeugt ist. Für oberflächliche zwischenmenschliche Beziehungen wie zum Beispiel bei einem Kundenberatungsgespräch oder einem Fitness-Coach mag das in den meisten Fällen auch schon ausreichen. Inwieweit wir enge zwischenmenschliche Beziehungen mit solchen Systemen eingehen können, ist aus

**Wie wäre der Einsatz solcher Maschinen auch im Kontext Selbsthilfe denkbar, z. B. durch Einsatz von simulierten Gesprächsteilnehmenden (KI) für einen lebensechten Erfahrungsaustausch via Online-Meeting?**

Das kann ich mir sehr gut vorstellen. Als virtuelle Gesprächsteilnehmerin oder vielleicht sogar in einer Coach-ähnlichen oder moderierenden Funktion. Wichtig wäre allerdings, dass allen Mitgliedern der Gruppe immer klar ist, dass es sich eben nicht um einen Menschen handelt, sondern ein technisches System, das vielleicht relevante Einstellungen, Erfahrungen usw. von vielen echten Menschen aggregiert und stellvertretend in der Gesprächsrunde verkörpert.

**Welche Haltung haben Sie zum Einsatz von KI und sehen Sie die Notwendigkeit einer Regulierung der Einsatzgebiete und Fähigkeiten aus ethischen Gesichtspunkten?**

Die Technologien der Künstlichen Intelligenz sind außergewöhnlich mächtig. Sie haben das Potenzial, extreme Veränderungen in Technik, Wirtschaft und Gesellschaft zu bewirken. Das wird kommen. Wenn wir international wettbewerbsfähig bleiben möchten, müssen wir in Deutschland KI konsequent einsetzen und die großen Potenziale der KI geschickt nutzen. Beim Blick über unseren Tellerrand stellen wir fest, dass KI auch für die Menschheit als Ganzes eine riesengroße Chance bietet, die anstehenden Herausforderungen wie Klimawandel, Pandemien, Ressourcenknappheit und Hunger, zunehmende Ungleichheiten etc. besser in den Griff zu bekommen. Doch wie bei allen bedeutenden Technologien gibt es neben den großen Chancen auch ebenso große Risiken und Gefahren. Einerseits wenn Menschen die große Macht der KI für böswärtige Ziele einsetzen; ich denke hier vor allem an Desinformation mit Deep Fakes und neue Formen der Kriegsführung mit autonomen Waffen, neuartigen Pathogenen und systematischen Cyberangriffen. Andererseits gibt es eine reale Gefahr, dass wir die Kontrolle über die KI verlieren – gerade aufgrund ihrer Fähigkeit des selbstständigen Lernens. Daher brauchen wir unbedingt eine starke Regulierung des KI-Einsatzes, um die Wahrscheinlichkeit einer wünschenswerten Zukunft zu erhöhen. Der AI Act der Europäischen Union ist ein guter Startpunkt. Aber letztendlich brauchen wir einen weltweiten Konsens. In einer Zeit, in der die globalen Konflikte zunehmen und nationale Interessen wichtiger scheinen als die globale Zusammenarbeit, ist es allerdings fraglich, ob wir rechtzeitig die Weichen richtig stellen können.

**Vielen Dank für Ihre Antworten!**



meiner Sicht weniger eine Frage der Technik, sondern vielmehr eine kulturelle und gesellschaftliche Frage. Geht es mir in erster Linie darum, ein eigenes situatives Bedürfnis möglichst schnell und einfach zu befriedigen? Wie wichtig ist dabei ein echtes Du? Geht es mir nur um mich oder bin ich neugierig auf einen anderen Menschen mit seiner ganzen Erfahrungsgeschichte, seinen Gedanken und Gefühlen und auch seinen Schwächen und Unzulänglichkeiten?

**Welche Formen könnte das annehmen?**

Neben den Auswüchsen wie virtuellen Lebens- und Liebespartner\*innen gibt es sicher auch Einsatzbereiche, die uns heute bei Weitem nicht so befremdlich vorkommen. Ein virtueller Coach zum Beispiel, der mich als App kontinuierlich begleitet und mir Tipps geben kann, wie ich persönliche Ziele – sei es beruflich, im Fitnessbereich oder bei einer Therapie – am besten erreiche, wird sicher auch profitieren, wenn das Interaktionsdesign an sozialen Standards angelehnt ist. Eine virtuelle persönliche Begleiterin kann mich evtl. besonders gut motivieren und Verbindlichkeiten schaffen, aber auch empathisches Verständnis zeigen, wenn es mal nicht so gut läuft.



*dein Wegbegleiter für Stuttgart*

KISS und Jobcenter entwickeln umfassende Unterstützungsdatenbank

„Ich habe die Diagnose Diabetes bekommen, was nun?“

„Die Depressionen meines Mannes werden schlimmer und ich weiß nicht mehr weiter.“

„Ich würde gerne eine Reha machen.“

„Ich bin einsam.“

„Kann mir jemand zeigen, wie ich mein kaputtes Rad reparieren kann?“

**Das sind nur einige Beispiele für Fragen, auf die Stuttgarter Bürger\*innen Antworten suchen. Und dann?**

Gegoogelt ist schnell, doch die Ergebnisse sind unübersichtlich, unvollständig und das Durchklicken ist zäh. Die „gesponserten“ Suchergebnisse machen die Sache nicht leichter: Was sind sinnvolle Resultate und was nur Werbung für Angebote, die vielleicht gar nicht passen oder qualitativ fragwürdig sein könnten? Die Zeiten, als Google noch eine gute Suchmaschine war, sind endgültig vorbei. Viele Menschen geben daher die Suche auf oder klicken sich allenfalls durch die Ergebnisse der ersten Seite.

„Ich brauche neue Möbel, aber das Geld ist knapp.“

Und das, obwohl es so viele Angebote, Projekte, Beratungsmöglichkeiten, Praxen und Kliniken in Stuttgart gibt – darunter möglicherweise genau das passende Angebot. Andere brauchen mehrere Anläufe bei verschiedenen Fachstellen, um schließlich dort anzukommen, wo sie hinwollen, und verlieren dabei wertvolle Zeit. Zeit, in der sich eine prekäre Situation weiter verschlimmern kann.

Wer passende Unterstützungsangebote finden möchte, braucht Durchhaltevermögen, Digitalkompetenz, gute Sprachkenntnisse, Zeit und Glück. Das Glück beispielsweise, auf fachkundige und breit aufgestellte Berater\*innen zu treffen, die sich in der Unterstützungslandschaft Stuttgarts auskennen. Doch auch erfahrenste Ansprechpartner\*innen kennen nicht alle Angebote und die be-

stehenden digitalen Wegweiser zeigen oft nur ein lückenhaftes Bild, das häufig veraltet ist. Fachkräfte wie z. B. Mitarbeitende von Beratungsstellen kennen die Mühe, den eigenen Kenntnisstand über weiterführende Unterstützungsangebote auf einem aktuellen Stand zu halten, gerade wenn das Anliegen über den eigenen Fachbereich hinausgeht. Zum Teil liegen nur Printlisten vor. Papier mag zwar geduldig sein, aber aktuell ist es nicht.

Was wäre also, wenn es eine Datenbank in Form einer Website geben würde, die für alle Stuttgarter Bürger\*innen, Fachkräfte, Klient\*innen, Patient\*innen und deren Angehörige zugänglich wäre und eine umfassende Übersicht über Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Bildung und Begegnung in Stuttgart bieten würde?

**WIR MACHEN DAS**

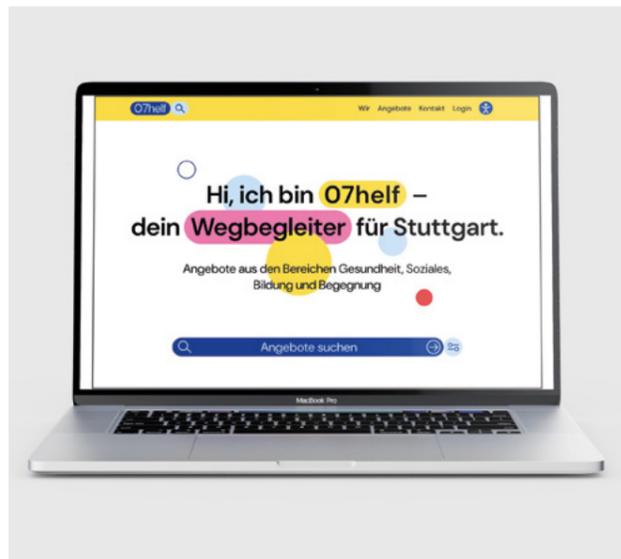
Die KISS Stuttgart (Projektkoordination) entwickelt in Kooperation mit dem Jobcenter Stuttgart genau diese Datenbank. Das Kind dieser starken Partnerschaft haben wir „07helf“ getauft. Der Name entstand in Anlehnung an Stuttgarts Vorwahl und meint: diese Webseite hilft, die passende Unterstützung zu finden.

Als lokale Selbsthilfekontaktstelle setzen wir seit jeher stark auf Vernetzung und Kooperation. Wir wollen mit



O7helf die bestehenden und neu zu gründenden Gruppen und Initiativen, aber auch Hilfsbedürftige effizienter unterstützen. Für eine erfolgreiche Umsetzung kooperieren wir deshalb für dieses Projekt mit dem Jobcenter, das seinen Kund\*innen gern individuell passgenaue Unterstützungsangebote mit auf den Weg geben und diese gleichzeitig befähigen möchte, sich selbstständig weitere Unterstützungsangebote zu suchen. Gemeinsam wollen wir mit der öffentlich zugänglichen Datenbank alle Bürger\*innen und insbesondere Menschen in Armut in ihrer Befähigung zur Selbsthilfe stärken.

Das Projekt wird im Rahmen von „Mittendrin – Chancen für morgen gestalten“ unterstützt, einer gemeinsamen Förderinitiative der Bürgerstiftung Stuttgart und Mercedes-Benz, und wurde dort in der Rubrik „Wege aus der Armut“ als Projekt mit dem größten Fördervolumen ausgewählt.



In dieser Sparte wirkt unser Projekt zwar nicht so „fotogen“ wie eine Essensausgabe im Winter, aber wir sind überzeugt, dass es zu den nachhaltigsten Projektvorhaben gehört, die in diesem Förderprogramm eingereicht wurden, und dass Menschen, die arm an materiellen, strukturellen oder sozialen Ressourcen und an Netzwerken und Zugängen sind, sowohl direkt als Endnutzer\*innen als auch indirekt durch vermittelnde Anlauf-, Beratungs- und Unterstützungsstellen in großer Zahl von O7helf profitieren können. Hintergrund ist der Ansatz, durch Schaffung eines leicht verständlichen Direktzugangs zu Angebotswissen schnell selbst nach Unterstützung für prekäre Lebenssituationen suchen zu können, bevor sich diese weiter zuspitzen. Somit sollen Abwärtsspiralen frühzeitig unterbrochen werden.

„Ich lebe schon lange in der Stadt und möchte mich irgendwie einbringen.“

### EINE FÜR ALLE

O7helf beinhaltet alle hauptamtlichen und ehrenamtlichen Angebote aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Bildung und Begegnung, die kostenfrei oder kostenarm bzw. bezuschusst sind. Hauptziel ist die Bereitstellung eines barrierearmen Zugangs zu Unterstützungswissen, indem ein dauerhaft zur Verfügung stehendes und aktualisiertes Suchverzeichnis für alle Bürger\*innen, Fachkräfte, Klient\*innen, Patient\*innen und deren Angehörigen in der Stadt geschaffen wird. Alle sollen profitieren. Die Datenbank wird barrierefrei, ansprechend, übersichtlich, selbsterklärend und mehrsprachig sein sowie über optionale Filterfunktionen verfügen, wie beispielsweise eine stadtteilbezogene Suche. Die Ergebnisse werden außerdem Querverweise zu weiteren artverwandten Resultaten anbieten. Gibt es zu einem Thema noch keine Angebote, kann eine Bedarfsmeldung ausgelöst werden. So sehen wir, welche Angebote fehlen bzw. gewünscht werden. Da die Angebotsresultate einer Suche auch Selbsthilfegruppen beinhalten, kann auf diesem Weg außerdem mit wenigen Klicks eine Interessiertenliste gestartet werden, um Gleichbetroffene zu finden. So können einfach und direkt neue Selbsthilfegruppen entstehen, deren Gründung von KISS Stuttgart organisatorisch begleitet wird.

Für die Pflege und Weiterentwicklung der Datenbank wird 2025 hauptamtliches Projektpersonal eingestellt. O7helf steckt also bereits mitten in der Entstehung. Da es noch keine vergleichbare Datenbank für eine große Stadt wie Stuttgart gibt, nehmen wir als KISS gemeinsam mit dem Jobcenter unser jeweiliges Wissen aus jahrzehntelanger Datenbankpflege, tauschen uns mit anderen erfahrenen und interessierten Akteur\*innen in der Stadt aus, und entwickeln daraus O7helf.

**Wir freuen uns schon jetzt auf die Onlineschaltung Ende 2025!**

*Infos und Kontakt*

Sie möchten mehr über das Projekt erfahren oder hauptamtlich oder ehrenamtlich bei O7helf mitarbeiten? Mehr Infos und die aktuellen Stellenausschreibungen finden Sie unter [kiss-stuttgart.de/O7helf](https://kiss-stuttgart.de/O7helf)



## IMPRESSIONEN VOM SELBSTHILFETAG 2024

Am 9. November war es soweit: Die KISS lud gemeinsam mit etwa 50 Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen zum Stuttgarter Selbsthilfetag 2024 ins Bürgerzentrum West ein.



Die Band The Sixteens sorgt schon bei der Eröffnung für beste Stimmung.

Um 11 Uhr öffneten sich die Türen und sowohl Ausstellende als auch die ersten Besucher\*innen wurden durch unsere Veranstaltungsleiterin und Moderatorin Leona Müller begrüßt. Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann eröffnete die Veranstaltung, auch im Namen von Schirmherr Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper, und betonte den Wert der Selbsthilfe nicht nur für den Gesundheitsbereich, sondern für ganz Stuttgart. Nach einem Grußwort von KISS-Vorstand Jan Siegert war dann auch eine Stimme aus der Selbsthilfe zu hören – Dr. Thomas Gentner richtete sehr persönliche Worte an das Publikum, als er über

seine Erfahrungen mit der Selbsthilfe und sein Engagement in der Gruppe Hirntumor sprach.

Für musikalische Begleitung und gute Stimmung sorgten The Sixteens, eine Band der Nikolauspflüge, die mit Seemannsliedern und irischen Pub-Hits das Publikum zum Mitklatschen und -tanzen animierten. Sie sorgten für beste (Aufbruchs-)Stimmung, mit der wir dann in einen Tag voll interessanter Gespräche und informativem Austausch starteten.

Begleitet vom leisen Rattern des KISS-Glücksrads und eingerahmt von einer Kunstausstellung der Kreativwerkstatt AMOS konnten Gäste an 48 Messeständen im großen Saal direkt von Selbsthilfeaktiven erfahren, was die Selbsthilfelandchaft Stuttgarts zu bieten hat, sowie 8 weitere Beratungsstellen kennenlernen. Zu jeder vollen Stunde fanden in den drei Seminarräumen außerdem Veranstaltungen statt. Gäste des Selbsthilfetages konnten aus insgesamt 12 verschiedenen Vorträgen und Mitmachangeboten zu unterschiedlichen Themen wählen: Informationen zu Krebs, Depression, Hochbegabung, ge-

meinschaftliche Wohnprojekte, Naturheilkunde, Multisystemerkrankungen waren ebenso geboten wie eine wissenschaftliche Einordnung gemeinschaftlicher Selbsthilfe aus der Sicht der Forschung, gelenkschonendes Mini-Trampolin-Springen und eine Spoken-Word-Lesung.

Wir bedanken uns bei allen Ausstellenden, Vortragenden und Mitwirkenden, die den ausgezeichnet besuchten Selbsthilfetag mit Leben gefüllt haben, sowie bei den gesetzlichen Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung dieser Veranstaltung.



Am KISS-Infostand wurden alle möglichen Fragen zur Selbsthilfeunterstützung beantwortet.



Am KISS-Glücksrad gab es für jeden etwas zu gewinnen.



Gebärdendolmetscherin Katja Stoll übersetzt die Eröffnungsrede von Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann.



Die Naturheilgesellschaft Stuttgart e. V. lädt zum gemeinsamen Mini-Trampolinspringen ein.



Dr. Thomas Gentner spricht über seine Erfahrungen in der Selbsthilfe.



Jörg Seibold ist trotz Blindheit ein Virtuose an der Geige.



Ärztin Anette Johnson informiert im randvollen Vortragsraum über Multisystemerkrankungen.

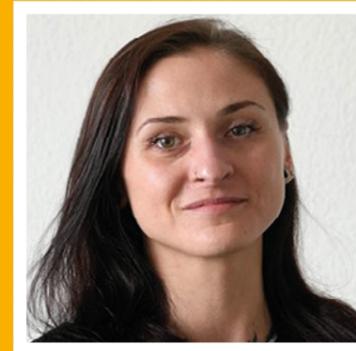


Die Redaktion von WIR auf Sendung führt vor Ort Interviews mit Gästen und Ausstellenden.



Psychologin Lena Binkowski klärt über die Wirksamkeit gesundheitsbezogener Selbsthilfe auf.

## NEUE KOLLEGIN BEI KISS STUTTGART



Pia Schlicht

„Ich freue mich sehr, mich als neues Teammitglied in der Beratung der Selbsthilfekontaktstelle vorstellen zu dürfen. Als Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin bin ich dienstags,

mittwochs und donnerstags in der Beratung per Mail, telefonisch sowie persönlich tätig. Darüber hinaus unterstütze ich sowohl bestehende Selbsthilfegruppen als auch Gründungsinitiativen und bin an der Umsetzung des Jah-

resprogramms beteiligt. Vor Kurzem habe ich mein duales Studium der Sozialen Arbeit erfolgreich abgeschlossen und konnte mir durch die dazugehörigen Praxiseinsätze bereits wertvolle Erfahrungen und Kompetenzen im Bereich der Altenhilfe aneignen. Besonders interessiert hat mich an der Profession der Sozialen Arbeit der Aspekt der aktiven Hilfe zur Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen schaffen Raum für unterstützende Begegnungen sowie nachhaltigen Austausch unter Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen. Ich erachte diese Form der sozialen Unterstützung in unserer Gesellschaft als besonders wichtig, da sie bedeutend zur Förderung von Eigeninitiative, Selbstbestimmung und Alltagsbewältigung beiträgt. Umso mehr freue ich mich auf die zukünftige Zusammenarbeit mit allen Akteur\*innen der KISS Stuttgart.“

## SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER VITRINE ...

Wer in den letzten Tagen durch die U-Bahn-Station Rotenbühlplatz/Stadtmitte gekommen ist, hat sie vielleicht schon entdeckt – Die neuen Folien, die unsere Ausstellungsvitrine in große Spiegel verwandeln. Sie erinnert vorbeieilende Reisende daran: **So wie Du bist, bist Du richtig.**



## VERÄNDERUNGEN IN KISS-RÄUMEN

Der neue Multifunktionsraum M wurde wie alle anderen Gruppenräume mit Hallabsorbieren an der Decke für eine bessere Innenraum-Akustik für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ausgestattet. Die Flyer und Broschüren der Selbsthilfegruppen haben in Prospekthalterungen an den Flurwänden einen neuen Platz gefunden, und ein neu eingerichteter Wartebereich ist jetzt für junge und ältere Besucher\*innen gleichermaßen ausgestattet. Er lädt zur Lektüre der dort aushängenden KISS-Publikationen ein und enthält – versteckt im Beistelltisch – Spielzeug für Kinder verschiedener Altersgruppen. In den Räumen M, 3 und 5 wurden die Kippfenster zusätzlich mit einer Sicherheitsstange nachgerüstet. Die kleinen weiße Ufos an den Wänden sind WLAN-Signalverstärker. Für Gruppentreffen stehen jetzt außerdem mehr Klappstühle zur Verfügung.





Foto: Tobias Grosser/Klinikum Stuttgart

Dr. Julia Gottfried (Dritte v.r.), Leiterin Zentrum für Integrative Onkologie, und die Patient\*innenlotsinnen (v.l.: Frau Heinz, Frau Kats-Stoljartschuk, Frau Ebert, Frau Savas, Frau Alisch, Frau Schlüßler, Frau Wahl).

## ONKOLOGISCHE PATIENT\*INNENLOTSIN – IHRE PERSÖNLICHE BETREUERIN BEI DER LEBENSVERÄNDERNDEN DIAGNOSE „KREBS“

Im März 2020 wurde am Stuttgart Cancer Center (SCC) – Tumorzentrum Eva Mayr-Stihl des Klinikums Stuttgart das Pilotprojekt der onkologischen Patient\*innenlotsinnen ins Leben gerufen. Seitdem haben wir erfolgreich Lotsinnen in verschiedenen spezialisierten Zentren des Klinikums Stuttgart integriert, darunter das Neuroonkologische Zentrum, das Zentrum für Lymphome und Leukämien sowie die Zentren für Thorax-, Sarkom-, Magen-, Speiseröhren- und Darmkrebs. In naher Zukunft planen wir, dieses wertvolle Angebot auf alle Organkrebszentren auszuweiten, um noch mehr Krebspatient\*innen umfassend Unterstützung anbieten zu können.

### ABER WAS GENAU IST EINE LOTSIN UND WAS SIND IHRE AUFGABEN?

Die Onkologischen Patient\*innenlotsinnen am SCC sind engagierte medizinische Fachkräfte, die über mindestens zwei Jahre Erfahrung in

der Onkologie verfügen. Sie fungieren als zentrale Ansprechpartnerinnen für unsere Patient\*innen und stehen ihnen in allen Belangen rund um ihre Krebsbehandlung zur Seite. Ihre Unterstützung reicht weit über die reguläre Versorgung und den Krankenhausaufenthalt hinaus.

Egal, ob stationär oder ambulant – die Lotsinnen begleiten unsere Patient\*innen durch alle Abteilungen des Hauses und unterstützen sie bedarfsgerecht in den verschiedenen Phasen ihres Krankheitsverlaufs, von der Diagnose bis zur Heilung oder palliativen Versorgung. Sie sind die kompetente Schnittstelle zwischen Patient\*innen, Ärzt\*innen, Pflegekräften und dem gesamten Team.

Dank ihrer regelmäßigen Teilnahme an Tumorkonferenzen und interdisziplinären Sprechstunden sind die Lotsinnen stets auf dem neuesten Stand der medizinischen Entwicklungen. Im

ständigen Austausch mit den behandelnden Ärzt\*innen können sie den Patient\*innen individuell präzise und fundierte Informationen zu medizinischen Fakten, möglichen Nebenwirkungen und Therapieverläufen bieten. Bei Bedarf weisen sie auch auf interne oder externe begleitende Therapieangebote hin, die die Patient\*innen zusätzlich unterstützen können. Dieses Angebot konnte erst durch die Finanzierung der Eva Mayr-Stihl Stiftung begonnen werden und durch die vertrauensvolle Zusammenarbeit innerhalb des Klinikums Stuttgart zu einer nachhaltigen dauerhaften Unterstützung weiterentwickelt werden.

*Info und Kontakt*

Bei Interesse schauen Sie gerne mal auf unserer Homepage vorbei: [klinikum-stuttgart.de/medizin-pflege/stuttgart-cancer-center](http://klinikum-stuttgart.de/medizin-pflege/stuttgart-cancer-center)



# DIE MUT-TOUR 2024 IN STUTTGART

Es ist der 5. August 2024, am Stuttgarter Marktplatz stehen mehrere Infotische bereit. Darunter wir, die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, die Deutsche DepressionsLiga e. V., der Caritasverband für Stuttgart e. V. und das SRH Berufliches Trainingszentrum Stuttgart. Wir alle wollen ein Zeichen setzen für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen. Ganz gemäß dem Motto der MUT-Tour 2024: „Wir reden drüber.“

Die Mut-Tour des Mut fördern e. V. ist ein Aktionsprogramm: 12 Etappenteams fahren auf Tandems in zwei Monaten 3800 km durch Deutschland, um die Botschaft ins Land zu tragen: „Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist behandelbar. Ein offenes Miteinander hilft allen.“

### EINER DER VIELEN STOPPS IST STUTTGART

Fünf Radfahrerinnen radeln unter lautem Geklingel auf den Stuttgarter Marktplatz und werden herzlich empfangen. An den Infoständen gibt es viel Austausch und Infos rund um das Thema Depressionen und Unterstützungsangebote. Natürlich lassen wir uns nicht nehmen, auch eine Runde auf dem original Mut-Tour-Tandem zu drehen. Nach

einer Stunde muss das Radelteam wieder aufbrechen, um die heutige Etappe zu schaffen. Danke, dass wir dabei sein durften und gute Fahrt für 2025!

### MUT-ATLAS: WEGWEISER PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Der MUT-ATLAS des Vereins Mut fördern e. V. ermöglicht Menschen, einfach und schnell psychologische Beratung oder Unterstützung zu finden. Die Online-Plattform bietet einen Überblick über Hilfs- und Präventionsangebote im Bereich der seelischen Gesundheit in Deutschland, darunter Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen sowie Therapie-, Wohn- und Freizeitangebote.

*Infos und Kontakt*

Ihre Gruppe oder Ihr Angebot soll auch auf die Karte? Mehr Infos unter [mut-atlas.de](http://mut-atlas.de)



# LAGAYA

Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e. V.



LAGAYA e. V. ist der Trägerverein für die gleichnamige Frauen-Sucht-Beratungsstelle, das Betreute Wohnen MARA (für drogenabhängige und substituierte Frauen\*), WILMA (für Frauen\* nach dem Ausstieg aus der Prostitution) und KAIRA (für Frauen\* mit Essstörungen) sowie für Mädchen.Sucht.Auswege, der Beratungs- und Präventionsfachstelle für Mädchen\*.

Die Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA sitzt in der Neckarstraße, in unmittelbarer Nachbarschaft zum SWR und zur Villa Berg. Neben ihrem Beratungsangebot bietet LAGAYA nicht nur angeleitete Gruppen an, sondern unterstützt auch Selbsthilfegruppen für Frauen\*.

Frau-Sein in unserer Gesellschaft bedeutet vor allem ein Leben in unterschiedlichen Machtverhältnissen. Dies zeigt sich in der unterschiedli-

chen Wichtigkeit / Hierarchie der Geschlechter und damit im Zusammenhang stehend mit der noch immer bestehenden strukturellen und persönlichen Diskriminierung von Frauen\* und der ungleichen Machtverteilung zu Ungunsten von Frauen\* in unserer Gesellschaft. Somit ist auch ein Ziel der Beratung, Frauen\* wieder zu ermächtigen.

Das Angebot der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA richtet sich an Personen, die sich als Frau\* identifizieren oder als solche leben und die ein Problem mit Suchtmitteln oder abhängigen Verhaltensweisen haben oder hatten. LAGAYA berät bei Problemen mit legalen Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamenten und Tabak, sowie bei illegalen Suchtmitteln wie Kokain, Heroin und Amphetaminen. Frauen\*, die Cannabis oder Partydrogen konsumieren, finden hier eine Anlaufstelle, ebenso wie Frauen mit einer Essstörung, einer Kaufsucht oder einem problematischen Medienkonsum.

Auch weibliche\* Angehörige und Bezugspersonen sowie Partner\*innen unserer Klientinnen\* finden bei uns Hilfe und Unterstützung.

Die Angebote der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA sind vielfältig: Es gibt Beratung / Behandlung, therapeutische Gruppen und auch eine Frauenwerkstatt, die für Frauen mit einer Abhängigkeitserkrankung eine arbeitsähnliche Tätigkeit anbietet. Beratung kann auch in verschiedenen Muttersprachen (osteuropäischen Sprachen) stattfinden, und Klientinnen\* können nicht nur vor Ort betreut werden, sondern auch in Entgiftung, teil- bzw. stationäre oder ambulante Therapieeinrichtungen vermittelt werden.

V.W.-H.

Weitere Infos unter:



Infos & Kontakt  
www.lagaya.de

Tel. 0711 6405490  
kontakt@lagaya.de

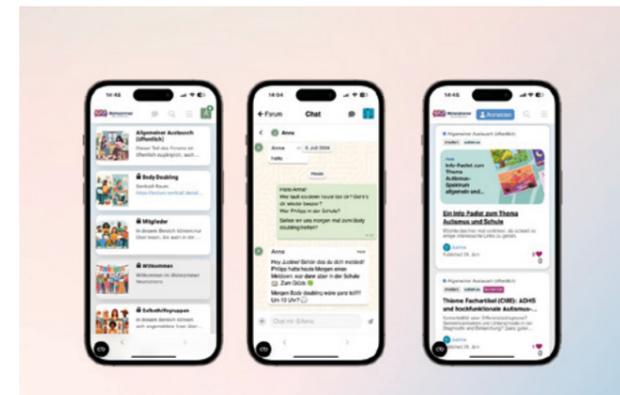
Neckarstr. 227, 70190 Stuttgart

# WOHNZIMMER NEURODIVERS

Digitale Selbsthilfegruppe und Community für Menschen mit ADHS und / oder Autismus

**Das Wohnzimmer Neurodivers ist eine innovative und digitale Selbsthilfegruppe für Menschen mit ADHS und Autismus sowie deren Angehörige.**

Es wurde gegründet, um eine Plattform zu schaffen, auf der sich Betroffene vernetzen und unterstützen können. In einer Welt, in der digitale Vernetzung immer wichtiger wird, bietet das Wohnzimmer Neurodivers einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, neue Selbsthilfegruppen zu gründen und gemeinsam an Lösungen für alltägliche Herausforderungen zu arbeiten. Diese Vernetzung fördert den Austausch und bringt Menschen mit ähnlichen Herausforderungen zusammen.



## ANGEBOTE DES WOHNZIMMER NEURODIVERS

Neben allgemeinen Gruppen organisiert das Wohnzimmer spezifische Treffen für besondere Zielgruppen, wie z. B. Partner von Menschen mit ADHS, Erwachsene mit ADHS und Autismus oder Eltern neurodivergenter Kinder. Zusätzlich gibt es themenspezifische Gruppen, etwa für neurodivergente Menschen im Gesundheitswesen, Psychotherapeut\*innen oder neurodivergente Lehrkräfte. Diese Gruppen bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über berufliche und persönliche Erfahrungen auszutauschen.

Ein besonderes Angebot ist das sogenannte Body Doubling, ein Konzept, das dabei hilft, in einem virtuellen Raum

fokussiert zu arbeiten. Die Teilnehmenden erledigen ihre Aufgaben in einer unterstützenden Umgebung gleichzeitig, aber unabhängig voneinander. Dies fördert die Konzentration und steigert die Produktivität.

Zusätzlich bietet das Wohnzimmer Neurodivers den Spaziergang Neurodivers, der jeden dritten Samstag im Monat um 10 Uhr in Stuttgart stattfindet. Neurodivergente Personen, Kinder und Angehörige treffen sich am Teehaus und spazieren gemeinsam durch den Bopserwald. Nach dem Spaziergang besteht die Möglichkeit, ein gemeinsames Picknick zu machen oder das Teehaus zu besuchen. Kinder sind herzlich willkommen, die Aufsicht liegt bei den Eltern oder Aufsichtsberechtigten. Auch freundliche Hunde dürfen mitgebracht werden.

## AUSTAUSCH ÜBER DIE COMMUNITY-APP

Neben den digitalen Treffen gibt es einen schriftlichen Austausch über eine Community-App, in der Mitglieder miteinander kommunizieren, Informationen austauschen und an Diskussionen teilnehmen können. Für lokale Selbsthilfegruppen werden geschützte Online-Bereiche angeboten.

Regelmäßig finden Webinare und Seminare statt, die von Expert\*innen oder erfahrenen Betroffenen geleitet werden. Dafür sucht das Wohnzimmer Neurodivers regelmäßig engagierte Mitstreiter\*innen, die bereit sind, sich ehrenamtlich einzubringen. Insbesondere werden Personen für die Moderation von Gruppen sowie für Aufgaben in der Öffentlichkeitsarbeit oder in den sozialen Medien gesucht. Das Wohnzimmer Neurodivers lebt von der aktiven Beteiligung seiner Mitglieder und freut sich über jede Unterstützung.

Infos und Kontakt:



redaktion@jungagiert.de  
wohnzimmer-neurodivers.de

# HILFE, MEIN KIND DENKT „QUER“!

*Echoraum – Eltern und Angehörige von Coronaleugner\*innen/Querdenker\*innen*

Verschwörungstheorien gehören mit zu den nachhaltigsten Folgen der Pandemie. Einer Studie von 2021 zufolge glauben 9% der Menschen, dass Corona nur ein Schwindel ist. Wer im eigenen Umfeld mit Verschwörungstheorien konfrontiert ist, fühlt sich schnell überfordert. Fassungs- und hilflos steht man Attacken gegenüber. Entsteht auch noch der Eindruck, dass eine gewisse Form von Radikalisierung sichtbar wird, zeigen sachliche wie wissenschaftliche Argumente keine Wirkung. Auch verbale Tsunamis, denen man sich bei einer Diskussion aussetzen kann, lösen bei Angehörigen und Freunden nicht selten Ängste und Niedergeschlagenheit aus und führen teilweise bis hin zum Abbruch der Beziehung. Soll ich mich überhaupt noch auf solche Auseinandersetzungen einlassen? Wie gehe ich mit dieser Situation um? Ist es Zeit, Grenzen zu ziehen? Bin ich zu einem „Schlafschaf“ mutiert? Muss ich tatenlos zusehen? Nichthandeln und wegsehen hilft auch nicht weiter – und ist für viele keine Option.

ECHORAUM ist eine seit 2 1/2 Jahren bestehende Arbeitsgruppe, die es sich zum Ziel gesetzt hat, eine Anlaufstelle für leidtragende Angehörige von Querdenker\*innen und Verschwörungstheoretiker\*innen zu sein, die selbsternannten pseudowissenschaftlichen Anführer\*innen folgen. Betroffen sind Familienmitglieder – Eltern, Kinder sowie der erweiterte Verwandtschafts- und Freundeskreis. Das Konfliktpotenzial nimmt zu. Das Virus spaltet Familien.

Verschwörungstheorien üben eine große Faszination auf in sich instabile Charaktere aus. Sie halten sich für „Durchschauende“ – während die anderen sich ihrer Meinung nach für dumm verkaufen lassen. Es handelt sich dabei unter anderem um ein suchtähnliches Verhalten.

Die Gründungsmitglieder von „ECHORAUM“ sind alle persönlich betroffen und waren auf der Suche nach einer Möglichkeit der Aus- und Ansprache dieses Problems.

Zusehen, wie Familie oder Freundschaften auseinander brechen – oder gibt es Hilfestellung / mögliche Lösungsmöglichkeiten? Dabei sein, wenn der/die Angehörige im „Rabbit Hole“ (neues Narrativ) versinkt und der Algorithmus sein Übriges tut?

Die Treffen finden am dritten Donnerstag im Monat von 19:45 - 21:45 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Interessierte müssen vorab per E-Mail Kontakt zur Gruppe aufnehmen.

Es besteht die Möglichkeit der PSEUDONYMISIERUNG, um an den Treffen teilzunehmen.

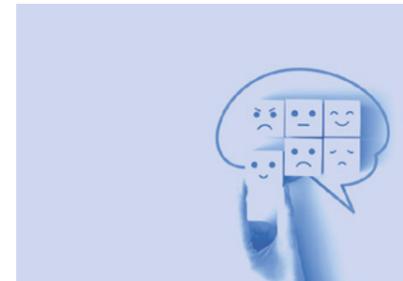
*Infos und Kontakt*

Teilnehmen können Betroffene nach einem vorherigen ausführlichen Gespräch.  
echoraum-stuttgart@web.de



## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN STUTTGART

Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen gegründet, die weitere Mitglieder suchen. Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de), über [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Tel. 0711 6406117.



### EA - EMOTIONS ANONYMOUS

„Betroffene, die einen Weg suchen, mit ihren emotionalen Problemen (bzw. Suchttendenzen, Isolation, Depression, Ängsten etc.) besser zurecht zu kommen. Wir nutzen neben dem Gruppenaustausch auch das 12-Schritte-Programm der Emotions Anonymous (EA) als Basis für die Gruppenarbeit.“

Die Treffen finden dienstags von 17:45 - 18:45 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Betroffene müssen vorab telefonisch unter 0711 12006866 (mit AB) Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



### ANGEHÖRIGENGRUPPE BORDERLINE

Borderline – ein großes Rätsel für Angehörige und Freunde. Wie sich selbst verhalten? Wie mit dem Druck

umgehen? Wie mit den Verhaltensweisen und intensiven Emotionen der Betroffenen zurecht kommen? Angehörige fühlen sich selbst oft hilflos, allein und verzweifelt. Deshalb soll ein geschützter Raum für Angehörige geschaffen werden, in dem sie sich über Fragen, Sorgen und den Umgang mit den Betroffenen austauschen und sich gegenseitig stärken können. Sie sind Angehörige\*r und suchen einen unterstützenden Austausch?

Die Treffen finden am vierten Montag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart statt.



### EKS – ERWACHSENE KINDER VON SUCHTKRANKEN ELTERN UND ERZIEHERN

„Hier sind alle erwachsenen Menschen willkommen, die ihre Kindheit bei sucht- oder seelisch kranken Eltern oder Erziehenden in einer dysfunktionalen Umgebung verbracht haben und von den Auswirkungen davon genesen wollen. In den Meetings können wir Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen und uns in unserer Genesung gegenseitig unterstützen.“

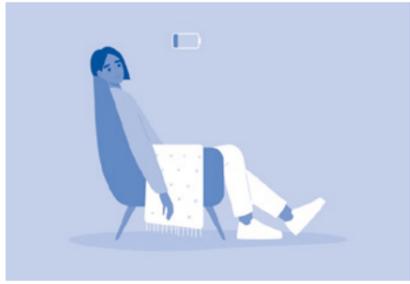
Die Treffen finden mittwochs um 17:30 Uhr in der KISS Stuttgart statt. Betroffene können unangemeldet zum Treffen kommen. Bei Fragen können Sie vorab Kontakt zur Gruppe aufnehmen. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS Stuttgart.



### EX-PARTNER\*INNEN VON NARZISSTISCHEN PERSONEN

Oft ist Narzissmus nicht sofort erkennbar und das Spektrum des narzisstischen Verhaltensmusters ist breit und fließend. Für Partner\*innen ist das eine Herausforderung an das eigene Selbstwertgefühl, auch wenn die Beziehung bereits beendet ist. Viele Menschen leiden noch lange unter den Folgen der früheren Beziehung. Um sich über den Umgang mit dem Erlebten in einem wertschätzenden Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken, kann der vertrauensvolle Rahmen einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Gemeinsam kann der Selbstwert gestärkt und positiv in die Zukunft geblickt werden.

Die Treffen finden am ersten und dritten Dienstag im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Betroffene melden sich bitte für weitere Informationen bei KISS Stuttgart.



### FATIGATIO E. V. – REGIONALGRUPPE GROSSRAUM STUTTGART – ONLINE

„Der Fatigatio e. V. ist die größte deutsche Patientenorganisation für Menschen, die an ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom) erkrankt sind. ME/CFS ist eine schwere Multisystemerkrankung, deren neuroimmunologischer Krankheitsmechanismus zu Funktionsstörungen zahlreicher Organsysteme führt. Kardinalsyndrom ist die Belastungsintoleranz (PEM). Seit 1993 unterstützt der Bundesverband ME/CFS Betroffene und ihre Angehörigen ehrenamtlich und leistet in verschiedenen Regionalgruppen Hilfe zur Selbsthilfe. Arbeitsschwerpunkte der Fatigatio e. V. Regionalgruppen: Informationen und Hilfestellung zum Krankheitsbild sowie Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und Angehörigen.“

Die Treffen finden am zweiten Donnerstag im Monat von 10:30 - 11:30 Uhr und die Treffen für die gemeinsame Entspannung finden am vierten Donnerstag im Monat online statt. Die Termine für die Fachvorträge können variieren. Betroffene und Angehörige müssen vorab per E-Mail unter [rg.stuttgart@fatigatio.de](mailto:rg.stuttgart@fatigatio.de) Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



### MÄNNERGRUPPE INITIATIVE: INNERMEN:D BROTHERHOOD

„Als Brüder, Söhne, Partner, Väter, Ehemänner und Freunde mit Migrationshintergrund brauchen auch wir Freiräume, um unsere Seelen auszudrücken, uns und die Welt um uns herum zu erforschen und dadurch zu wachsen. Gemeinsam mit anderen BiPoc Männern und Männern mit Migrationshintergrund möchte ich ein Safe Space zum Thema Mann-Sein kreieren, in dem wir uns frei austauschen können, um angehört und gesehen zu werden. So können wir uns gegenseitig dabei unterstützen, ein Bewusstsein und Mitgefühl für uns selbst und andere zu entwickeln, um zu einem tieferen Verständnis von unserer eigenen, individuellen Männlichkeit zu gelangen.“

Die Treffen finden am dritten Samstag im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr in Stuttgart statt. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.



### PATCHWORKLEBEN

In einer Patchworkfamilie trifft eine bunte Mischung an Menschen aufeinander. Genau wie beim Namensgeber „Patchwork-Nähen“, müssen verschie-

dene Teile zusammengefügt werden, im besten Fall zu einem harmonischen Ganzen. Das Patchworkleben kann schön und bereichernd sein, aber auch herausfordernd und mühevoll. Die Gruppe richtet sich an Eltern und Stiefeltern aus einer Patchworkfamilie, die sich mit anderen über den bunt gemischten Familienalltag mit Höhen und Tiefen austauschen möchten, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Regelmäßige Treffen finden in Stuttgart-Süd statt. Interessierte müssen vorab telefonisch unter 0159 06320144 Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



### PROSTATAKREBS-SELBSTHILFEGRUPPE PROSECCO

„Die Selbsthilfegruppe Prosecco ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diagnose Prostatakrebs, die nicht heterosexuell sind. Alle schwulen, queeren, bi-, inter- und transsexuellen Menschen mit der Diagnose Prostatakrebs sind willkommen. Die Gruppe richtet sich vorrangig an die Betroffenen. Sollten die Gruppenmitglieder mehrheitlich damit einverstanden sein, soll die Gruppe auch für Angehörige geöffnet werden.“

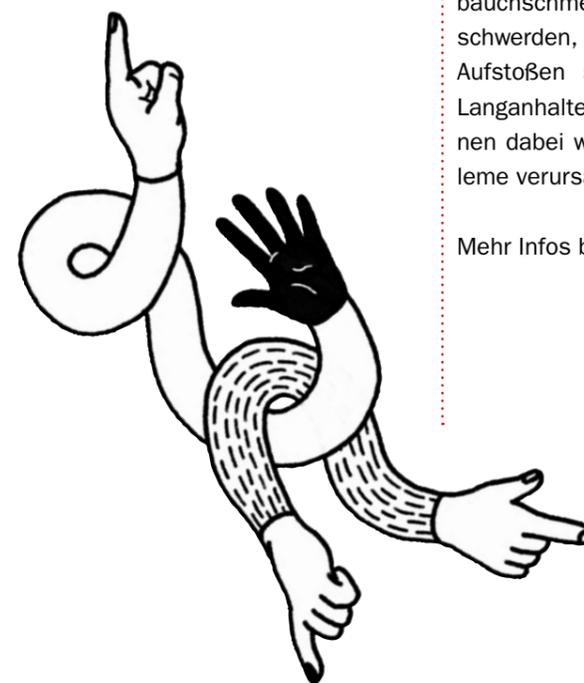
Die Treffen finden am dritten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr in den Räumen der AIDS-Hilfe Stuttgart e. V., Johannesstr. 19 in 70176 Stuttgart statt. Betroffene müssen vorab per E-Mail unter [info@selbsthilfegruppe-prosecco.de](mailto:info@selbsthilfegruppe-prosecco.de) Kontakt zur Gruppe aufnehmen. Mehr Infos unter [selbsthilfegruppe-prosecco.de](http://selbsthilfegruppe-prosecco.de)



### SELBSTHILFEGRUPPE ALKOHOL

Offene Selbsthilfegruppe für Frauen, die ohne Alkohol leben wollen. Alkoholabhängigkeit ist bei Frauen oft mit Gefühlen von Einsamkeit, Heimlichkeit und Scham besetzt. Zudem ergeben sich aus dem Suchtmittelkonsum häufig Folgeprobleme, z. B. mit der Familie und/oder am Arbeitsplatz. Der Austausch mit Frauen in gleicher oder ähnlicher Situation kann hilfreich und unterstützend sein. Zentrale Themen und Ziele der Gruppe sind: Abstinenz, Zufriedenheit, Austausch, Stärkung und Zusammenhalt.

Die Treffen finden in den geraden Kalenderwochen dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Ost statt. Betroffene Frauen müssen vorab telefonisch unter 0711 6405490 oder per E-Mail an [beratungsstelle@lagaya.de](mailto:beratungsstelle@lagaya.de) Kontakt zu LAGAYA – Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e. V. aufnehmen.



# GRÜNDUNGSINITIATIVEN

## BETROFFENE GESUCHT

Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres unter der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de), über [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Tel. 0711 6406117.



### CHRONISCHE GASTRITIS

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung leidet im Durchschnitt an einer chronischen Gastritis, einer Entzündung der Magenschleimhaut. Während bei einer akuten Gastritis die Reizung schnell auftritt, entwickelt sich die chronische Form im Laufe der Zeit, hält länger an und kann schwieriger zu heilen sein. Symptome wie Oberbauchschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Übelkeit oder Aufstoßen sind ständiger Begleiter. Langanhaltende Entzündungen können dabei weitere medizinische Probleme verursachen.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### DIABETES ATHLETES STUTTGART

„Du hast Diabetes? Dann bist du jeden Tag gefordert, deine absolute Höchstleistung zu bringen, um dich mit deinem Diabetes zu trainieren. In mehr Disziplinen als beim olympischen Zehnkampf bestehst du die Herausforderungen deines Alltags. Wir sprechen aus eigener Erfahrung – ob beim Schwimmen, Joggen, Radfahren oder Tauchen: nicht der Diabetes bestimmt deine Grenzen, sondern du selbst, jeden Tag und aufs Neue! In der üblichen Behandlung des Diabetes ist leider wenig Platz für die Integration von Sport, detaillierten Trainingsplänen und neuen Challenges. Wir sind eine kleine Gruppe befreundeter Sportler\*innen mit Diabetes und denken: da geht mehr! Deshalb finden wir es wichtig, uns mit anderen Diabetesathlet\*innen auszutauschen.“

Interessierte müssen vorab auf [diabetiker-bw.de](http://diabetiker-bw.de) Kontakt zu den Gründungsinitiatoren aufnehmen.





### GEMEINSAM AUS DER TRAUER

„Die Gruppe richtet sich an alle, die vor kurzem oder auch vor längerer Zeit einen geliebten Menschen verloren haben und sich in Trauer befinden. Im Gesprächskreis wollen wir uns austauschen und gemeinsam mögliche Wege aus der Trauer finden. Erfahrungen können geteilt werden.“

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### FREIZEITGRUPPE – OFFENE GRUPPE FÜR LESBEN UND BI-FRAUEN\* AB 35 JAHREN

„Mit unserem Gruppenangebot geben wir interessierten Frauen\* die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen, sich kennenzulernen und auszutauschen. Wir wollen uns in einer lockeren Atmosphäre zu verschiedenen Themen austauschen. Frauen\*

im späten Coming-Out sind herzlich willkommen.“

Die Frauen\* müssen vorab telefonisch unter 0711 2859002 oder per E-Mail an [info@frauenberatungfetz.de](mailto:info@frauenberatungfetz.de) Kontakt mit dem FETZ Frauenberatungs- und Therapiezentrum e. V. aufnehmen.



### ERWACHSENE KINDER NARZISSTISCHER ELTERN

Sind Sie mit narzisstischen Eltern aufgewachsen oder vermuten Sie, dass Ihre Eltern von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung betroffen waren? Leiden Sie noch heute unter den emotionalen Folgen und suchen nach einem Ort, an dem Sie sich austauschen können? In der geplanten Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder narzisstischer Eltern können Betroffene einen geschützten Raum finden, um Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennenzulernen, sich gegenseitig zu unterstützen und Bewältigungsstrategien zu teilen.

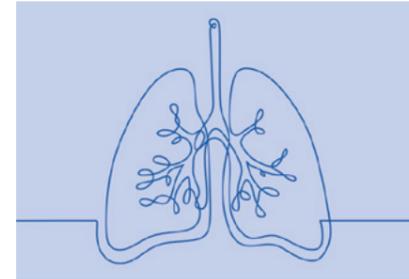
Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### INDIVIDUELLE MALGRUPPE

„Ich suche Gleichgesinnte für wöchentliche Treffen, um über die psychischen Schwierigkeiten und Probleme in unserem Leben zu reden und anschließend eine visuelle Lösungsidee (z. B. in Form eines gemalten Bildes) umzusetzen. Diese kann dann jede\*r über die Woche versuchen zu verwirklichen. In der Folgeweche wollen wir uns darüber austauschen und daran weiterarbeiten. So sollen in der Gruppe mit der Zeit Techniken erarbeitet werden, die als individuelle Lösungswege genutzt werden können und die ein positives Gefühl mit dem eigenen Werk auslösen. Ganz nach dem Motto: aus eigener Kraft eine Lösung finden.“

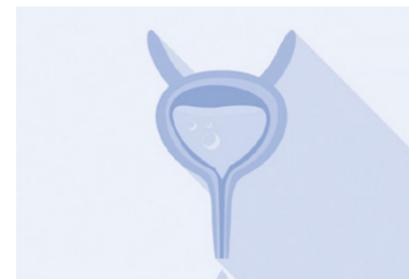
Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### LUNGENFIBROSE e. V. – REGIONALGRUPPE STUTTGART

„Wir sind eine kleine, sich im Aufbau befindende Regionalgruppe. Der Hauptverein ist die Lungenfibrose e. V. in Essen. Beabsichtigt sind regelmäßige Treffen in Stuttgart zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Dies hat sich als wertvolles Mittel für die Krankheitsverarbeitung erwiesen. Ein Dankeschön geht an das Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart, das uns einen Raum für diese Treffen zur Verfügung gestellt hat.“

Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### SELBSTHILFGRUPPE KONTINENZ

Inkontinenz ist belastend für betroffene Menschen und schränkt ihren

Alltag teilweise stark ein. Etwa 10 Millionen Menschen sind aus verschiedenen Gründen in Deutschland davon betroffen. Sie auch? Und wollen sich darüber austauschen? Dann melden Sie sich! Aktuell werden Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht, um sich gegenseitig in vertrauter Runde im Umgang mit Inkontinenz zu stärken und durch Erfahrungsaustausch den Alltag zu verbessern.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### SELBSTHILFGRUPPE NACH HERZINFARKT

Oft hat der Herzinfarkt Folgen, die das Leben von Betroffenen und ihren Angehörigen langfristig verändern. Darunter fällt beispielsweise eine chronische Herzschwäche oder eine entstehende Depression, aber auch die Umstellung der Ernährung. Wollen Sie erfahren, wie andere Betroffene und ihre Angehörigen nach einem Herzinfarkt mit der einschneidenden Erfahrung umgehen oder mit Folgeerscheinungen ihren Alltag meistern? Dann können Sie sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste setzen lassen.



### SELBSTHILFGRUPPE NACH SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Das Thema Schwangerschaftsabbruch ist immer noch ein großes Tabu. Obwohl die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche steigt, fühlen sich betroffene Frauen mit Ihrer Entscheidung häufig allein und unverstanden. Die geplante Selbsthilfegruppe kann durch einen geschützten Rahmen, frei von Scham und Stigma und außerhalb von politischen und religiösen Diskussionen, ein Ort sein, an dem Frauen frei über die Emotionen nach einer Abtreibung sprechen können, wie Glück, Trauer, Ermächtigung, Angst, Erleichterung und Schuld.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### TRENNUNG UND SCHEIDUNG (ALTERSGRUPPE 50 PLUS)

Eine Trennung oder Scheidung sind gravierende Einschnitte im Leben.

Oft sind weitere Familienmitglieder ebenso betroffen und nicht selten zerbrechen Beziehungen zu gemeinsamen Freund\*innen. Die Bewältigung der Trennungs- bzw. Scheidungsfolgen geht häufig mit emotionalen Belastungen und Herausforderungen einher. Der Austausch darüber, wie andere mit dieser schwierigen Lebenssituation umgehen, kann dabei eine Unterstützung sein. Diese Gründungsinitiative richtet sich an Menschen, die in einer Trennungs- oder Scheidungssituation sind und sich mit Gleichbetroffenen in der Altersgruppe ab 50 Jahren austauschen möchten. Erste Treffen haben bereits stattgefunden.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.

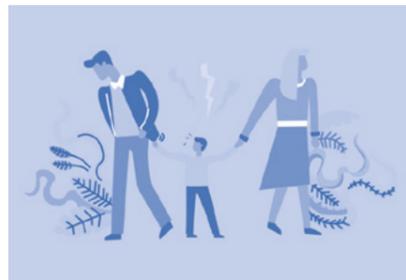


### JUNGE HERZEN: GEMEINSAM DURCH TRENnung UND SCHEIDUNG (20-35)

Eine Trennung oder Scheidung in jungen Jahren kann das Leben völlig auf den Kopf stellen. Plötzlich scheint alles unsicher – die Zukunft, die man sich ausgemalt hat, zerbricht, und Gefühle wie Einsamkeit, Angst und Enttäuschung belasten das Herz. Gerade in einer Phase, in der man sich orientiert und das eigene Leben aufbaut, ist der Verlust einer Partnerschaft eine große emotionale Bürde. Unsere

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (20-35) nach Trennung oder Scheidung bietet einen geschützten Raum, um gemeinsam neue Wege zu gehen. Hier kannst du offen sprechen, Trost und Kraft finden, während wir uns gegenseitig Mut machen und neue Perspektiven entwickeln. Gemeinsam wollen wir alte Wunden heilen, Hoffnung schöpfen und lernen, die Herausforderungen dieser Lebensphase als Chance für einen Neuanfang zu sehen. Du bist nicht allein – lass uns diesen Weg zusammen gehen und gestärkt daraus hervorgehen.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### TRENNUNG UND SCHEIDUNG (BEI GEMEINSAMEN MINDERJÄHRIGEN KINDERN)

Für das Leben von Familien ist eine Trennung oder Scheidung ein gravierender Einschnitt. Es gilt für das Wohl der gemeinsamen minderjährigen Kinder tragfähige Vereinbarungen zu treffen. Zusätzlich können unter der Trennung auch Beziehungen zu weiteren Familienmitgliedern oder Freund\*innen leiden. Diese und mögliche weitere Themen stellen viele Betroffene vor große Herausforderungen, die mit emotionalen Belastungen verbunden sein können. Der Austausch mit an-

deren und zu erfahren, wie diese damit umgehen, kann helfen emotionale Entlastung zu erfahren. Sie leben in einer Trennungs- oder Scheidungssituation mit gemeinsamen minderjährigen Kindern und möchten sich mit Gleichbetroffenen austauschen?

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



# AKTIVES ZUHÖREN

Tipps für die Gruppenarbeit

Das Aktive Zuhören ist eine Gesprächstechnik, die auf den US-amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers zurückzuführen ist. Das Aktive Zuhören lässt sich üben und beinhaltet eine persönliche Grundhaltung: Ich nehme mich zurück und gebe das Gesagte meines Gegenübers in meinen Worten wieder.

Dadurch unterscheidet sich das Aktive Zuhören von einem einfachen passiven Zuhören und bietet folgende Möglichkeiten:

Beim Aktiven Zuhören

- erfahren wir etwas, von unserem Gegenüber
- bauen wir Vertrauen auf
- schenken wir unserem Gegenüber Aufmerksamkeit und Wertschätzung
- lassen wir andere Ansichten und Meinungen stehen, ohne diesen zuzustimmen

### Tipps für das Aktive Zuhören in der Selbsthilfegruppe

- Wir unterbrechen nicht, halten Pausen aus und geben unserem gegenüber Zeit, Gedanken zu ordnen.
- Wir nehmen das Gesagte nicht persönlich.
- Wir zeigen unserem Gegenüber mit körperlichen und verbalen Signalen, dass wir das Gesagte gehört haben, z. B.: Kopfnicken, Augenkontakt, „hm“- „ah“- und/oder „aha“-Kommentare.
- Wir fragen nur dann nach, wenn wir inhaltlich etwas nicht verstanden haben, z. B.: „Was genau meinst du damit?“ / „Kannst du das näher erläutern?“
- Wenn wir das Gesagte in eigenen Worten wiedergeben, können wir überprüfen, ob wir unser Gegenüber verstanden haben.

zum Beispiel

**Person A:** „Ich bin wirklich frustriert, weil ich so viel Zeit und Mühe in dieses Projekt investiert habe, aber meine Kolleg\*innen scheinen es nicht ernst zu nehmen und unterstützen mich kaum.“

**Person B:** „Wenn ich dich richtig verstehe, hast du den Eindruck, dass du allein die ganze Arbeit machst und deine Kolleg\*innen nicht hinter dir stehen.“

- Wir lassen unsere eigene Meinung außen vor und bewerten nicht, was unser Gegenüber sagt. Dies bedeutet nicht, dass wir dem Gesagten zustimmen.
- Wir versuchen empathisch zu sein – uns in das Gegenüber hineinzuversetzen, versuchen zu verstehen, was er/sie meint.
- Indem wir auf die Gefühle unseres Gegenübers achten, können wir ihn/sie unterstützen und zeigen, dass seine/ihre Gefühle wichtig sind.

zum Beispiel

**Person A:** „Ich fühle mich in letzter Zeit bei der Arbeit sehr überfordert und habe den Eindruck, dass ich den Anforderungen nicht gerecht werde.“

**Person B:** „Es klingt so, als wäre die Situation gerade wirklich anstrengend und du fühlst dich unter Druck.“

## IM KONFLIKT KOOPERIEREN – TRAININGSTAG FÜR MENSCHEN IN DER SELBSTHILFE

**Wer kennt es nicht: Der ungeklärte Konflikt lähmt – plötzlich oder schleichend – Menschen, die gemeinsam an einem Thema arbeiten. Mit positiven Impulsen und konstruktiven Feedbacks kann die Bereitschaft in der Gruppe aber auch schnell wieder steigen.**

Wir richten den Blick auf die Bedürfnisse aller und holen Sie und Ihre Fähigkeiten mit ins Boot. Im Workshop

erproben wir darauf aufbauend, wie Miteinander gemeinsam selbstverantwortlich gestaltet werden kann, wie Verärgerungen angesprochen, Diskussionen abgekürzt und Konflikte in konstruktive Bahnen gelenkt werden können.

**Termin:** Samstag, 25.01.2025, 10:00 – 17:00 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Leitung:** Josephine Kremberg, Kommunikationstrainerin, zertifizierte Konflikt-Moderatorin  
**Anmeldung** bis 09.01.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/konflikt-25](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/konflikt-25)



## FÖRDERUNG DURCH DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

**Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten.**

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder nicht mehr wissen, auf was Sie achten müssen, wir geben Ihnen die wichtigsten Informationen rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis.

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, 18.02.2025, 18:30 – 20:30 Uhr  
**Ort:** AWO Stadtteilhaus am Ostendplatz, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart  
**Leitung:** Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B. A.), KISS Stuttgart  
 Katja Schön, Federführerin für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung in Stuttgart-Böblingen, AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen  
**Anmeldung** bis 11.02.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/foerderung-25](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/foerderung-25)



## LECKER & GESUND IM ALLTAG – KOCH-WORKSHOP NACH AYURVEDISCHEN PRINZIPIEN

**Logisch – pragmatisch – einfach – lecker: Was ist eigentlich Ayurveda?**

Was sind die ayurvedischen Prinzipien für die Ernährung? Wie kann ich mich gesund und lecker ernähren – auch wenn ich wenig Zeit habe?

Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam widmen. Dazu wird es einen

theoretischen Input geben, wir werden gemeinsam Kleinigkeiten ausprobieren und auch selbst kochen. Fünf Stunden gemeinsames Eintauchen, Abtauchen, Staunen und Genießen. Neugierig?

**Termin:** Samstag, 29.03.2025, 11:00 – 16:00 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Leitung:** Annett Heinz, Ayurveda und Yoga Gesundheitscoach (IHK)  
**Anmeldung** bis 13.03.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/kochen-25](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/kochen-25)



## VON DER GRUPPE ZUM VEREIN – VORAUSSETZUNGEN, ANFORDERUNGEN UND SCHRITTE ZUR VEREINSGRÜNDUNG

**Mit diesem Workshop sollen die praktischen Wege und Verfahren der (rechtsicheren) Gründung eines (eingetragenen) Vereins anschaulich erläutert und diskutiert werden.**

Wir betrachten Ziele und Zwecke der Gründung eines Vereins, Entwurf und Gestaltung einer Satzung, nötige

Schritte zur Institutionalisierung und Anerkennung der Gemeinnützigkeit.

**Termin:** Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort:** NABU Naturschutzbund, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Leitung:** Dr. Christoph Hüttig, Volkswirt und langjähriger Referent in der Erwachsenenbildung  
**Anmeldung** bis 26.03.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/verein-25](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/verein-25)



## AUSTAUSCHTREFFEN DER STUTTGARTER SELBSTHILFEGRUPPEN

**Impulsreferat: Argumentationshilfe gegen Stammtischparolen.**

Das Austauschtreffen bietet die Möglichkeit, andere Engagierte kennenzulernen, untereinander ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Im Impulsreferat werden Argumentationsstrategien analysiert und Strategien für den Umgang mit Stammtischparolen aufgezeigt.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, eigene Fragestellungen einzubringen, um von den Gruppenerfahrungen anderer profitieren zu können.

Ein kleiner Mittagsimbiss wird kostenfrei bereitgestellt.

**Termin:** Samstag, 24.05.2025, 10:30 – 15:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerräume im Bürgerzentrum West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart  
**Leitung:** Beate Voigt, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, KISS Stuttgart  
**Vortrag:** Celine Klotz, freie Referentin für politische Bildung  
**Anmeldung** bis 08.05.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-25](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-25)



## INFOVERANSTALTUNGEN FÜR FACHLEUTE

### SELBSTHILFEGRUPPEN – WELCHE ES GIBT UND WAS SIE MACHEN

*Infoveranstaltungen für Fachleute*

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, 14.03.2025, 11:00 – 12:30 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

**Leitung:** Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B. A.), KISS Stuttgart  
**Anmeldung** bis 06.03.2024 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachkraefte1-25](http://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachkraefte1-25)



Sucht- erkrankung	ehem. Minister- präsident von BW	wirklich- keits- fremder Mensch	engl. Adels- titel	Moment	Abk.: Sekunde	Raserei, Beifall	Vorsilbe: halb	sagen- hafte Insel bei Plato	Kiesel- säure- salz	ital.: drei	Schram- me im Lack	Univer- sitäts- stadt in BaWü	Fluss in Vorpom- mern	Abk. Stuttg. Radio- sender	
Tier- kreis- zeichen	Zeit- spanne, Zeit- raum					Frauen- name		Fußbe- klei- dungs- stück							
Abk.: inklusive	Binde- wort			Satz- zeichen	Luftver- schmut- zung	Inscrip- t am Kreuz Jesu		Wieder- holung beim Squash		Löt- material				Arbeits- entgelt	
Nach- richt, Mit- teilung	Wortteil	Angriff	engl.: Ohr	sehr erlesen		erotisch attraktiv		Stelle des Verbre- chens		Hunnen- könig	poln. Ostsee- halbinsel		Handelsab- kommen zw. EU u. Kanada		
Ausflug zu Pferde				Zu- fluchts- ort		Erqui- ckung					rückbe- züg- liches Fürwort				
brauner Farbton	Kose- name der Mutter	große Türen, Pforten				positive Elektro- de		ohne Hunger	dem An- stand ent- sprechen (sich ...)		elektrisch ge- ladenes Teilchen	elektr. Post (Kw.)		Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	
Initialen von Einstein		franz. weiße Reb- sorte		halb- offene Bogen- halle	Flächen- maß	poe- tisch: Pferd		große Tür	Neben- fluss der Aare		Nach- lass- empfän- gerin	Abk.: Dt. Presse- agentur		Mietauto	
nicht wieder- ver- wendbar	Miss- gunst	Auto- schau- fahrt				etw., was sich dem Auge darbietet	Abk.: Südwest- rundfunk	ehem. Minister islam. Staaten	Kapital- ertrag		Arznei- verord- nungen	Flüss- chen in Baden	Vor- haben, Absicht	frühere türk. Anrede: Herr	Haupt- aus- dehnung
Bewohne- rin des östlichen Erdtells	kirchlich, heilig	Verteidig- ung	enge Straße					Wein- bau- gebiet in Spanien							
Abk.: Allgem. Dt. Bio- graphie					Haupt- stadt Jemens	Kurz- schrift (Kw.)		Abk.: mit- teleurop. Sommer- zeit	Mostrich		Geld- mittel, Budget (Mz.)	dt. Vorsilbe: schnell		Unter- stütz. Da- tenbank (07...)	
düstere Stim- mung	dt. Sänger (... Linden- berg)	Rinder- wahn- sinn (Abk.)	Krach machen							Erbauer der Arche		Lebens- gemein- schaft			
Entwick- lungs- störung								Doping- mittel (Kw.)		Vor- fahren			Abk.: Dt. Landwirt- schaftsge- sellschaft		
Feld- bahn- wagen															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



## MITMACHEN UND GEWINNEN

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **31.03.2025** per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen

Einsendungen verlosen wir einen Büchergutschein im Wert von 20 Euro. Das Lösungswort der letzten Ausgabe war **ZUSAMMENLEBEN**.

# ES GIBT KEINE FREIHEIT OHNE GEGENSEITIGES VERSTÄNDNIS.

*Albert Camus, Schriftsteller und Philosoph*

## WIR. GRATULIEREN

- 5 Jahre SHG „Wohlfühlpunkt“
- 25 Jahre Stadtteilhaus Mitte
- 25 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs e. V. (FSH) – Gruppe Stuttgart
- 25 Jahre SLLM – Selbsthilfegruppe von Erwachsenen mit Leukämie, Lymphom und Multiplem Myelom in Stuttgart und Umgebung
- 40 Jahre LAGAYA – Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e. V.
- 40 Jahre NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
- 40 Jahre Deutschsprachige S.L.A.A. Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- 50 Jahre AMSEL

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart, Telefon 0711 6406117, Fax 0711 6074561, [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de), Internet: [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)  
**Vorstand:** Jan Siegert **Redaktion, Text, Fotos, Grafik,**  
**Layout:** Jan Siegert, Alina Braitmaier, Janne Rauhut, Beate Voigt, Anna Lytkin, Leona Müller, Pia Schlicht, Wiesbaden am Meer **Druck:** Druckhaus Stil + Find **Auflage:** 3.900

## BILDNACHWEISE

**WIR-Magazin 02|2024 – in diesem Heft verwendete Bilder:** Seite 1: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 2: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer + KISS Stuttgart / S. 4-6: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 8-10: KISS Stuttgart + Fraunhofer IAO / S. 11-12: the kitchen / S.13: Benjamin Ulmer / S. 15: KISS Stuttgart / S. 16: Tobias Grosser, Klinikum Stuttgart / S. 17: Benjamin Ulmer / S. 18: Mut fördern e. V. / S. 19: LAGAYA e. V. / S. 20: Wohnzimmer Neurodivers / S. 21-26: Adobe Stock / S. 30: detailblick-foto, Adobe Stock

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

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



# JAHRESPROGRAMM 2025

Neu erschienen



## JANUAR

### 25.01. Im Konflikt kooperieren – Trainingstag für Selbsthilfeeaktive

Seminar für Menschen aus Selbsthilfee-  
gruppen / selbstorganisierten Initiativen

## FEBRUAR

### 18.02. Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Informationsveranstaltung für Selbst-  
hilfeegruppen aus dem gesundheitlichen  
Bereich

## MÄRZ

### 14.03. Selbsthilfeegruppen – welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltungen für Fachkräf-  
te in Beratungsstellen und -funktionen

### 29.03. Ayurvedischer Koch-Workshop

Workshop für Menschen aus Selbsthilfee-  
gruppen / selbstorganisierten Initiativen

## APRIL

### 10.04. Von der Gruppe zum Verein – Voraussetzungen, Anforderungen und Schritte zur Vereinsgründung

Seminar für Menschen aus Selbsthilfee-  
gruppen / selbstorganisierten Initiativen

## MAI

### 24.05. Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfeegruppen

Austauschtreffen mit Impulsreferat für  
Menschen aus Selbsthilfeegruppen /  
selbstorganisierten Initiativen

## JUNI

### 24.06. Selbsthilfeegruppen – welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltungen für Fachkräf-  
te in Beratungsstellen und -funktionen

### 25.06. Wie aus Selbst(für)sorge Selbst- bestimmung wird – Philosophischer Spaziergang

Sonderveranstaltung für Menschen aus  
Selbsthilfeegruppen / selbstorganisierten  
Initiativen

## SEPTEMBER

### 18.09. Tag der Offenen Tür bei KISS Stuttgart

Informationsveranstaltung für Interes-  
sierte

### 27.09. Den Generationenwandel in Selbsthilfeegruppen begleiten

Seminar für Menschen aus Selbsthilfee-  
gruppen / selbstorganisierten Initiativen

## OKTOBER

### 16.10. Resilienz – Psychische Wider- standskraft stärken

Seminar für Menschen aus Selbsthilfee-  
gruppen / selbstorganisierten Initiativen

## NOVEMBER

### 12.11. Selbsthilfeegruppen – Unterstüt- zung für Patient\*innen und Entlastung für die Praxis

Fachtag für medizinische Fachangestellte

### 22.11. Farben tanken im Novembergrau

Kreativangebot für Menschen aus  
Selbsthilfeegruppen / selbstorganisierten  
Initiativen

## DEZEMBER

### 05.12. KISS-Weihnachtsfeier

Sonderveranstaltung für Menschen aus  
Selbsthilfeegruppen / selbstorganisierten  
Initiativen

## SPRECHZEITEN

### Telefonische Sprechzeiten

Selbsthilfe-Telefon: 0711 6406117

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

### Persönliche Beratung

KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15  
70178 Stuttgart

Mittwoch	17 – 18 Uhr
Donnerstag	12 – 13 Uhr

### Offene Tür | Zugang zu Informationsmaterial

KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15  
70178 Stuttgart

Montag – Donnerstag	17 – 20 Uhr
---------------------	-------------