



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

WIR.

STUTTGARTER
SELBSTHILFE
MAGAZIN

01 | 2023

ZUVERSICHT ENTDECKEN

INTERVIEW MIT ZUVERSICHTS-EXPERTE ULRICH SCHNABEL

ZOOM-FATIGUE

WARUM VIDEOKONFERENZEN SO ERMÜDEND SIND

WIE PROJEKTE LAUFEN LERNEN

WIR LADEN HERZLICH ZUM FACHTAG EIN



THEMENSPIEGEL

- 4 _ ZUVERSICHT IST KEINE GLÜCKSSACHE**
Eine wichtige Lebensenergie
- 6** Interview mit Autor und Wissenschafts-
redakteur Ulrich Schnabel
- 8 _ ZOOM-FATIGUE**
Wieso uns Online-Meetings müde machen
- 10 _ WIE PROJEKTE LAUFEN LERNEN**
Wir machen es besser

AUS DER KISS STUTTGART

- 12** Interview mit der scheidenden KISS-
Vorständin Hilde Rutsch
- 14** Jahresbericht 2022 in neuer Optik
- 15** Nachruf auf Christiane Lohkamp und
Joachim Stein
Kampagnen für die Selbsthilfe

AKTUELLES

- 16** Selbsthilfe bei der Bundesgartenschau
- 17** Kurz berichtet

EINBLICK

- 18** Wilde Bühne e. V.
- 19** Narcotics Anonymous (NA) –
ukrainisch-russisch
- 20** Selbsthilfegruppe für
Depressionserfahrene
Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart
- 21** Gründungsinitiativen

TIPPS UND TERMINE

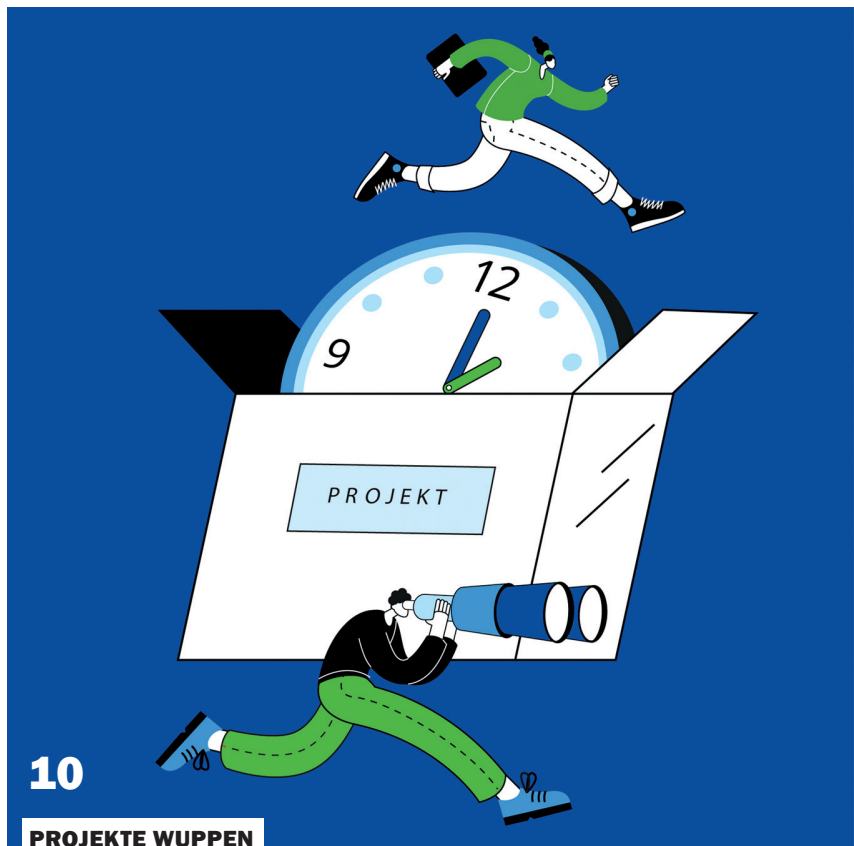
- 23** Tipps für die Gruppenarbeit:
Spielerische Impulse
- 24** Seminare und Infoveranstaltungen
- 26** Kreuzworträtsel
- 27** Bildnachweise
Zitat
Wir gratulieren
Sprechzeiten
Impressum



4

ZUVERSICHT LERNEN

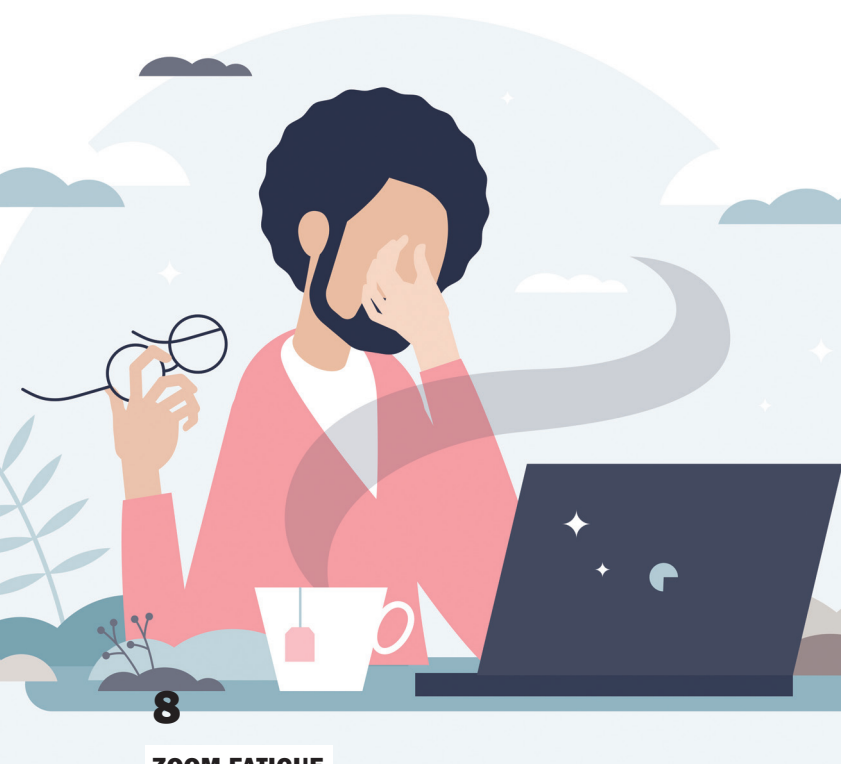
■ Was bedeutet es, zuversichtlich zu sein, und was kann die Zuversicht für unsere geistige Gesundheit bedeuten? Den Autor Ulrich Schnabel begrüßen wir dazu im Experten-Interview. ■



10

PROJEKTE WUPPEN

■ Die KISS widmet ihren diesjährigen Fachtag dem Thema Projektarbeit. Wie gelingen Projekte nachhaltig und zielgruppengerecht und welche Fallstricke lauern? ■



8

ZOOM-FATIGUE

■ Wieso Zoom-Meetings so anstrengend sind und was uns Wissenschaftler*innen empfehlen, um der Müdigkeit entgegenzuwirken, die digitale Treffen verursachen können. ■

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

■ Veränderungen gehören zum Lauf des Lebens und auch in der Selbsthilfekontaktstelle erleben wir Abschied und Neubeginn: nach über 26 Dienstjahren übergibt Hilde Rutsch die Geschäftsführung der KISS Stuttgart an ihren Nachfolger Jan Siegert. In einem ausführlichen Interview lässt sie ihre Zeit bei KISS Revue passieren und gibt uns ihre Wünsche für die Zukunft mit auf den Weg (Seite 12). Hilde Rutsch hat die Selbsthilfekontaktstelle durch alle Herausforderungen hindurch stetig weiterentwickelt und zu einer modernen und bestens vernetzten Fachstelle gemacht, deren Team sich zuversichtlich den Aufgaben der Zukunft stellen kann. Und wo wir schon beim Thema sind ...

Zuversicht ist lernbar und eine zuversichtliche Haltung verändert unser Leben positiv, deshalb machen wir sie in diesem Heft zum Schwerpunkt. Passend dazu erklärt uns Autor und Wissenschaftsredakteur Ulrich Schnabel im Gespräch, welche Haltung für ihn hinter dem Begriff steckt und wieso Zuversicht auch viel mit Gemeinschaft zu tun hat.

Außerdem gehen wir der Frage nach, wieso Video-Konferenzen eigentlich auf Dauer so schlauchen und inzwischen mit „Zoom-Fatigue“ sogar ein Begriff dafür entstanden ist (Seite 8).

Im dritten Thema geht es um die Unterschiede zwischen nachhaltiger Projektentwicklung und „projektitischen Eintagsfliegen“. Weil Projekte für viele Einrichtungen und Vereine oft das Mittel der Wahl bei der Entwicklung neuer Angebote sind, widmen wir dem Thema den Fachtag „Wie Projekte laufen lernen“ am 19.10.2023, den wir ab Seite 10 ausführlich vorankündigen.

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

Das Team der KISS Stuttgart

Eine wichtige Lebensenergie

Zuversicht ist keine Glückssache

Im Moment leben wir in turbulenten Zeiten und viele Menschen blicken besorgt in die Zukunft. Wie klappt es in solchen Zeiten, zuversichtlich zu bleiben oder wieder zu werden? Denn die Zuversicht hilft uns, unsere innere Balance in Krisenzeiten zu stärken.

Was bedeutet Zuversicht?

Der Begriff Zuversicht leitet sich ursprünglich aus dem althochdeutschen Wort „zuofirsit“ ab und beschrieb so viel wie das „Voraussehen auf die Zukunft“, egal, ob diese nun gut oder schlecht war. In der heutigen Zeit wird Zuversicht jedoch oft gleichgesetzt mit Hoffnung, Optimismus oder positivem Denken. Somit wurde der neutrale Begriff im Laufe der Zeit mit hoffnungsvollen und positiven Erwartungen aufgeladen.

Was unterscheidet Zuversicht und Optimismus?

Ein eingängiges Beispiel dafür ist die bekannte Parabel des Astrophysikers Stephen Hawking über die drei Frösche, die in einen Topf mit Sahne fallen und der Topf so hoch ist, dass sie nicht herauskommen. Der pessimistische Frosch denkt: „O je, wir sind verloren,“ ergibt sich seinem Schicksal und ertrinkt. Der optimistische Frosch glaubt: „Keine Sorge, irgendjemand wird uns schon retten, wir müssen nur hoffen und warten.“ Er wartet und wartet, und ertrinkt ebenso. Der zuversichtliche Frosch sagt: „Von wegen warten. Hier bleibt mir nichts anderes übrig als zu strampeln.“ Er reckt den Kopf über die Oberfläche und strampelt so lange mit den Beinen, bis die Sahne zu Butter wird und er aus dem Topf springen kann.

Diese Parabel verdeutlicht sehr schön den Unterschied zwischen Optimismus und Zuversicht. Während optimistische Menschen die Welt oft durch eine rosa-rote Brille sehen und davon ausgehen, dass es sich schon richten wird, erkennen zuversichtliche Menschen den

Ernst der Lage, erkennen die Schwierigkeiten, lassen sich jedoch nicht davon leiten, sondern haben den Mut, die vorhandenen Möglichkeiten zu nutzen. Auch mit dem Wissen, dass manche Dinge nicht gut ausgehen können.

Weshalb fällt uns Zuversicht so schwer?

Kennen Sie die Geschichte vom schwarzen Punkt? Ein Professor teilt in einem Seminar ein Blatt mit einem schwarzen Punkt in der Mitte aus, und die Studierenden sollen in 10 Minuten beschreiben, was sie auf dem Papier sehen. Alle Studierenden schreiben ohne Ausnahme über den schwarzen Punkt –

seine Farbe, seine Beschaffenheit, seine Größe, aber niemand hat über das weiße Blatt Papier geschrieben. Und das Gleiche geschieht oft in unserem Leben, denn wir konzentrieren uns oft auf die dunklen Flecken, wie etwa die Enttäuschung über einen Freund oder die gesundheitlichen Probleme. Oft sind die dunklen Flecken klein im Vergleich zu dem, was wir in unserem Leben haben, aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben.

Was sind die Gründe dafür?

Weshalb haben negative Gefühle, Erlebnisse und Gedanken einen stärkeren Einfluss auf unser Denken und Handeln



als neutrale und positive? In der Welt der Psychologie wird dieses Phänomen als „Negativitätsbias“ bezeichnet. Die Erklärung dafür liegt in der Frühgeschichte der Menschen. Diese Welt war voller Gefahren und es war wichtiger zu merken, wo ein Löwe auf der Jagd war, als zu wissen, wo die besten Pflanzen wuchsen, denn von dem Löwen ging eine größere Gefahr für das eigene Überleben aus. Es wird davon ausgegangen, dass sich dieser instinktive Überlebensmechanismus bis heute in unserem Denken gehalten hat. Obwohl unser Leben heute deutlich sicherer geworden ist, wird dieser alte Reflex bedient, insbesondere durch die Medien („schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“).

Einen weiteren Grund sehen Psycholog*innen außerdem in unserer

Verlustangst. Die Angst ist umso größer, etwas zu verlieren, je mehr wir besitzen. Studien an Lottogewinner*innen zeigen, dass sie kurz nach dem Gewinn ganz euphorisch sind, aber spätestens nach einem Jahr wieder genauso unzufrieden bzw. zufrieden sind wie vor dem Gewinn. Dies ist ein Grundzug von vielen Menschen. Statt uns an dem zu erfreuen, was wir haben, denken wir: Was fehlt uns noch?

Tragen alle Menschen die Zuversicht in sich?

Zum einen wird in der Wissenschaft davon ausgegangen, dass einiges genetisch bedingt ist, und zum anderen sind wir alle natürlich auch biografisch unterschiedlich geprägt. Konnte jemand in der Kindheit aufgrund der Erfahrungen Vertrauen in andere Menschen und in

das Leben entwickeln oder entwickelte er aufgrund der familiären Situation ein Misstrauen gegenüber allem? Doch obwohl wir alle sehr unterschiedliche Startbedingungen ins Leben hatten, ist Zuversicht nicht nur eine Frage der Gene und der Biografie. Zuversicht ist auch eine innere Haltung. Der Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel sagt: „Die Angst kommt von alleine, um die Zuversicht müssen wir uns bemühen.“ Somit haben wir jeden Tag die Chance, uns für eine Richtung zu entscheiden – überlasse ich mich meiner negativen Energie oder habe ich den Mut mich der Situation zu stellen und möchte lernen, ihr mit Zuversicht zu begegnen. Mut bedeutet nicht, dass ich äußerlich große Dinge tue, indem ich beispielsweise jemanden aus einem brennenden Haus rette, sondern es geht um die kleinen, inneren Weichenstellungen und dass ich dadurch eine Situation anders betrachte.

Laut Ulrich Schnabel hat „Zuversicht prinzipiell kein Alter, aber natürlich haben wir in jungen Jahren eher einen Überschuss an Zuversicht, den brauchen wir auch. Meistens wird das im Alter ein bisschen schwächer, man ist ja auch desillusioniert und sieht die ganzen Schwierigkeiten. Aber das heißt nicht, dass man gegen Ende zwangsläufig pessimistisch werden muss.“

Zuversicht als eine Lebensenergie

Für die Autorin und Philosophin Natalie Knapp ist „Zuversicht eine unserer Vitalfunktionen.“ Für sie gibt es „unterschiedliche psychische Urkräfte, die uns so etwas wie Lebensenergie geben: die Liebe gehört dazu – und eben die Zuversicht.“ Durch Schicksalsschläge wie Arbeitslosigkeit, Tod eines geliebten Menschen oder Krankheiten wird die Zuversicht im Laufe unseres Lebens immer wieder auf die Probe gestellt, und umso wichtiger ist es, unser „geistiges Immunsystem“ aufrecht zu erhalten. Ein gutes Beispiel dafür ist der Naturwissenschaftler Stephen Hawking. Bei ihm wurde im Alter von 20 Jahren die Muskelerkrankung Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) diagnostiziert, eine Ner-



venkrankheit, die zu starken Einschränkungen führt. Mediziner*innen prophezeiten ihm damals, nur noch wenige Jahre zu leben. Viele Menschen wären daran verzweifelt, doch er hat sich nicht mit dem Problem beschäftigt, sondern mit den Dingen, die ihm möglich waren. 2018 starb er mit 76 Jahren nach einem langen und erfüllten Leben.

Was stärkt die Zuversicht

Zuversicht ist keine Glückssache. Laut Ulrich Schnabel speist sich die Zuversicht definitiv nicht aus äußeren Bedingungen, sondern zeigt sich vor allem durch eine innere Haltung. Somit ist es wichtig, eine innere Freiheit zu entwickeln und sich auf die eigenen Kraftquellen zu besinnen, denn diese stärken uns in Krisenzeiten und sind eine wichtige Ressource.

Hier einige Tipps, wie Sie diese Kraft in den Alltag integrieren können:

■ Vermeide Vergleiche

Vergleiche lenken vom konstruktiven Umgang mit einer Situation ab. Sinnvoller ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen, sich z. B. zu fragen: Was kann ich besser als noch vor sieben Jahren?

■ Akzeptiere die Situation

Ändere das, was du ändern kannst und akzeptiere das, was du nicht ändern kannst. Manchmal muss man auch akzeptieren, dass trotz eines Veränderungswillens manche Probleme nicht lösbar sind.

■ Bewegung und Haltung

Inzwischen ist bekannt, dass Geist und Körper eine Einheit sind und deshalb ist nicht nur die innere Haltung, sondern auch die Körperhaltung und Bewegung wichtig. Bewegen Sie sich in der Natur, denn hier können Sie sich spüren. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung – vermeiden Sie einen Buckel und gehen Sie aufrecht.

■ Blick auf die schönen Seiten des Lebens

Blicken Sie nicht auf die Dinge, die besser sein könnten, sondern richten Sie den Fokus auf die erfreulichen Seiten des Lebens. Eine Hilfe kann hier ein sogenanntes „Zufriedenheitstagebuch“ sein, in welches Sie jeden Abend drei Dinge schreiben, die Sie an sich oder in Ihrem Leben wertschätzen.

■ Soziale Beziehungen

Dadurch kommen wir in Resonanz mit anderen, haben die Chance, über

den eigenen Tellerrand zu schauen, und haben auch oft das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Dies kann in der Familie, einer ehrenamtlichen Tätigkeit, Gartenarbeit, aber auch der Beschäftigung mit Literatur oder Musik liegen.

Trotz aller Tipps und Ratschläge ist es wichtig, die eigenen Kraftquellen zu entdecken und somit den Weg zu einem erfüllten Leben zu finden.

Fazit

Zuversicht hat nichts mit blauäugigem Optimismus zu tun, sondern ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Problemen ins Auge zu sehen und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Zuversicht ist nicht per Knopfdruck herzustellen, sondern fordert auch die Kraft der Geduld, weil diese uns befähigt, die Kunst der kleinen Schritte auszuüben. Die Geduld wie auch der Mut befähigen uns, beharrlich weiter zu gehen, auch wenn der Weg steinig ist. Zuversicht ist eine illusionslose Haltung. Der Schriftsteller Paulo Coelho hat es so ausgedrückt: „Wir können nicht wählen, was mit uns geschieht, aber wir können wählen, wie wir damit umgehen.“

hr

Interview mit Autor und Wissenschaftsredakteur Ulrich Schnabel

Zuversicht hat viel mit Gemeinschaft zu tun



Bild: Martina van Kann

Ulrich Schnabel ist studierter Physiker und arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Wissenschaftsredakteur bei der Wochenzeitung DIE ZEIT. Zudem ist er Autor mehrerer Sachbücher, Redner und Moderator. Für seine Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet. Weitere Infos unter www.ulrichschnabel.de

Herr Schnabel, in einem Ihrer Bücher beschäftigen Sie sich mit dem Thema Zuversicht. Worin besteht für Sie der Unterschied zwischen Zuversicht und Optimismus?

Ein Optimist setzt vor allem darauf, dass sich Probleme am Ende irgendwie zum Guten wenden. Dass etwa

eine schwere Krankheit wieder verschwindet, dass der Klimawandel aufgehalten wird, dass Putin in der Ukraine einlenkt und so fort. Aber was machen Sie, wenn Sie merken, dass sich die Dinge nicht so einfach zum Guten wenden? Dass Putin weiter bombt, dass der Klimawandel fortschreitet und die Krankheit nicht plötzlich weg ist? Dann hilft der Optimismus nicht weiter, dann braucht es eine andere innere Haltung. Das ist für mich die Zuversicht: Die ist widerständiger, richtet sich weniger am äußeren Erfolg aus, sondern mehr an den eigenen Werten. Der Menschenrechtler (und spätere tschechische Präsident) Václav Havel hat das einmal sehr

schön ausgedrückt: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Im Moment leben wir in schwierigen Zeiten. Woher nehmen wir Zuversicht?

Ich glaube, das Erste ist, sich auch Zweifel und Sorgen zuzugestehen. Wer angesichts der aktuellen Krisen derzeit nicht an seine Grenzen kommt oder auch manchmal niedergedrückt ist, merkt nicht, was los ist. Diese psychologische Erschütterung ist der erste Schritt, um überhaupt mit der Wirklichkeit umgehen zu können. Doch als Zweites braucht es dann die Energie, mit den Herausforderungen auch umzugehen. Aus meiner Sicht extrem hilfreich ist der Austausch mit anderen. Zuversicht hat viel mit Gemeinschaft zu tun. Das Teilen schwieriger Erfahrungen macht es leichter, diese zu verarbeiten; zudem kommt man in Gemeinschaft eher auf konstruktive Ideen, um Probleme zu lösen und Auswege zu finden.

Was kann uns Ihrer Meinung nach helfen, Zuversicht zu entwickeln?

Wichtig ist ein Wechsel der inneren Perspektive. Der Philosoph Konfuzius hat einmal gesagt: „Statt die Dunkelheit zu verfluchen, ist es besser, ein kleines Licht anzuzünden.“ Soll heißen: statt darauf zu warten, dass die Zuversicht von außen kommt, ist es hilfreicher, selbst aktiv zu werden, vielleicht auch etwas für andere zu tun. Das hilft nicht nur denen, sondern

auch einem selbst. Denn es setzt eine andere psychologische Dynamik in Gang: Aus dem Gefühl der Ohnmacht wird Selbstwirksamkeit. Das ist ähnlich wie bei einem Arzt, der angesichts eines Patienten nicht nur über dessen Krankheit jammert, sondern selbst etwas zur Linderung unternimmt. Und das hilft sowohl dem Kranken wie dem Arzt: der erlebt das positive Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Wichtig ist allerdings, dass man nicht gleich meint, die ganze Welt retten zu müssen. Das kann niemand alleine. Aber wir alle können Anstöße geben, die möglicherweise andere ermutigen, ähnlich zu handeln, sodass am Ende etwas Großes in Gang kommt. Will sagen: Statt lange nach der perfekten Lösung zu suchen, ist es besser, überhaupt einmal einen ersten Schritt zu wagen – aus dem dann ein zweiter, dritter und weitere folgen.

Auch sagen Sie, dass im Alter die Zuversicht etwas schwächer wird und es wichtig ist, Zuspruch durch Dritte zu erhalten. Wie sehen Sie hier die Rolle von Selbsthilfegruppen?

Wie schon gesagt, hat Zuversicht viel mit Gemeinschaft zu tun. Deshalb können insbesondere Selbsthilfegruppen enorm hilfreich sein. Wenn man nur um die eigenen Probleme und Sorgen kreist, erscheinen diese wie unter einer Lupe immer größer und gewaltiger. Wenn man aber feststellt, dass andere mit denselben Schwierigkeiten kämpfen, relativiert das deren Größe. Vielleicht stellen wir sogar

fest, dass es anderen noch schlechter geht als uns selbst und dass wir diesen helfen können – wodurch wir uns nicht mehr als Opfer fühlen, sondern plötzlich wieder als Akteure. Das verwandelt die ganze Situation.

Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Was gibt Ihnen Zuversicht in der aktuellen Situation?

Zum Beispiel der Gedanke an die mittelalterlichen Baumeister, die 1248 mit dem Bau des Kölner Doms begannen. Auch damals gab es Kriege und Aggressionen, Kreuzzüge und Naturkatastrophen. Dennoch nahm man solche gewaltigen Projekte in Angriff. Dabei wussten die Baumeister damals nicht, ob ihre Kirche je fertig werden würde, ob die Gelder nicht ausgehen und ob künftige Generationen das Werk auch fortsetzen würden. Darauf konnten sie nur hoffen. Letztlich waren also diese Kathedralen auf ein Fundament aus Zuversicht gebaut. Am Ende dauerte es über 600 Jahre, doch 1880 wurde der Kölner Dom tatsächlich fertig! Ähnlich ist es auch mit der Arbeit für soziale Gerechtigkeit, Frieden oder andere gesellschaftliche Fortschritte – das sind zum Teil Jahrhundertaufgaben. Da hilft es, nicht nur die eigene Person im Blick zu haben, sondern auch über den Tellerrand der eigenen Existenz hinaus zu schauen.

Herr Schnabel, herzlichen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Hilde Rutsch

Neues Buch von Ulrich Schnabel:

„Zusammen – Wie wir mit Gemeinsinn globale Krisen bewältigen“



Klimawandel und Energieknappheit, Pandemie und Verschwörungsideen stellen unsere Gesellschaft vor eine Zerreißprobe.

Um sie zu meistern, ist nicht mehr Technik oder Konkurrenz nötig, sondern Zusammenarbeit und Gemeinsinn. Diese Stärken sind in uns allen angelegt, doch um sie zu fördern, braucht es den richtigen politischen Rahmen.

Dieses Buch zeigt, wie das gehen kann: Anhand von Erkenntnissen aus Anthro-

logie und Sozialpsychologie, Ökologie und Ökonomie erklärt es, warum Gemeinschaft Leben verlängert, wie Kooperation gelingt und warum individuelle Freiheit nur in Gesellschaften gedeihen kann, die einen gemeinsamen Konsens finden.

Erscheint am 20. September im Aufbau Verlag.

Das Pandemie-Phänomen „Zoom-Fatigue“

Weshalb Videokonferenzen so anstrengend sind

Während der Pandemie sind Videokonferenzen sprunghaft angestiegen, denn persönliche Kontakte waren nur eingeschränkt möglich. Videoanrufe wurden zu einer wichtigen Form der Kommunikation, ob im beruflichen, privaten oder auch im Selbsthilfebereich.

Inzwischen verwenden viele Menschen bei beruflichen oder familiären Aktivitäten digitale Meeting-Tools, denn sie sind Teil unseres Lebensstils geworden und haben zweifellos viele Vorteile. Jedoch wird diese Mediennutzung oft als anstrengend empfunden und führt zu Müdigkeit oder sogar Erschöpfung. Psycholog*innen sprechen in diesem Zusammenhang von „Zoom-Fatigue“.

Der Begriff ist eine Wortschöpfung aus zwei Teilen: Zum einen aus „Zoom“, einem Tool, das viele Menschen für ihre Kommunikation nutzen und aus dem französischen Ausdruck „fatigue“, was ins Deutsche übersetzt Ermüdung oder Erschöpfung bedeutet. Auch wenn das Wort „Zoom“ im Titel steht, entsteht dieses Phänomen auch bei Nutzung anderer Videokonferenz-Tools.

Da in Zukunft Videokonferenzen, Videoanrufe oder virtuelle Sitzungen ein Teil unseres Alltags sein werden, ist es wichtig zu wissen, was Zoom-Müdigkeit ist und wie wir ein Gleichgewicht finden, um dieses Instrument zu nutzen, und trotzdem auf unsere Gesundheit achten können.

Was sind die Symptome des Zoom-Fatigue-Syndroms?

Bekannt ist inzwischen, dass langes Arbeiten am Bildschirm negative Effekte hat, wie z. B. gereizte Augen. Doch Zoom-Müdigkeit geht darüber

hinaus und äußert sich in einer Reihe von körperlichen und psychischen Symptomen, u. a.

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Sehstörungen
- Magenschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ungeduld
- Erhöhte Reizbarkeit
- Fehlende Balance

Wer kann am Zoom-Fatigue-Syndrom erkranken?

Die typischen Symptome des Zoom-Fatigue-Syndroms kann jede Person entwickeln, die täglich ständig Videoanrufe tätigt. 2004 wurde bereits von Zoom-Fatigue berichtet, doch aufgrund der steigenden Inzidenzen wurde in den letzten Jahren intensiver dazu geforscht. Wissenschaftler*innen der Stanford University haben im April 2021 eine spannende Studie dazu veröffentlicht, für die sie online über 10.300 Menschen befragten.

Sie fanden heraus, dass die Ursachen für Zoom-Fatigue vielseitig sind, doch interessant ist, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede gibt. Deutlich mehr Frauen gaben an, dass sie von dieser Erschöpfung betroffen sind. Auch stellte sich heraus, dass Persönlichkeit, Alter und Hautfarbe beeinflussen, wie anstrengend ein Videoanruf empfunden wird. Hier stellte das Forschungsteam fest, dass introvertierte, jüngere und ängstlichere Menschen, sowie Menschen of Color häufiger von Zoom-Fatigue betroffen sind. Mit weiteren Studien wollen sie klären, warum genau dem so ist. Auch zeigte die Analyse der Ergebnisse, dass sozialer Austausch zu weniger Ermüdung führt als berufliche Kommunikation.

Wie und warum entsteht Zoom-Fatigue?

Durch folgende Faktoren kann das Erschöpfungsgefühl ausgelöst werden.

Intensiver Blickkontakt

Bei einer Videokonferenz schauen alle Teilnehmenden direkt in die Kamera und haben auch ständig die Augen von allen Anderen direkt im Blickfeld. Besonders für die sprechende Person kann dies sehr anstrengend sein, denn sie merkt, dass alle sie anstarren, was Angst und Stress erzeugen kann. Stanford-Professor Bailenson sagt hierzu: „Die soziale Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit ist eine der größten Phobien, die es in unserer Bevölkerung gibt. Wenn man oben steht und jeder starrt einen an, ist das eine stressige Erfahrung.“ Hinzu kommt, dass es nie echten Augenkontakt gibt, obwohl dies ein wichtiger Faktor im zwischenmenschlichen Miteinander ist, damit wir uns als Menschen koordinieren können.

Eigenes Spiegelbild

In einer Videokonferenz sieht man nicht nur die anderen Teilnehmenden, sondern auch sich selbst, was eine ungewöhnliche Situation ist. Bailenson beschreibt es, als ob uns in der realen Welt ständig jemand mit einem Spiegel folge, in dem man sich bei allem selbst sieht. „Dies wäre einfach verrückt und niemand würde es in Betracht ziehen.“ Das Betrachten des eigenen Spiegelbildes kann dazu führen, dass man, anstatt zuzuhören, sich bewertet, kritisch hinterfragt oder darauf achtet, wie man spricht und das Gehirn viel mehr zu tun hat als bei persönlichen Treffen.

Wenig Bewegung

Während man bei konventionellen Telefongesprächen aufstehen oder

sich durch den Raum bewegen kann, ist dies bei Videokonferenzen nicht möglich, da man wegen des Kameraausschnitts auf seinen/ihren Platz festgelegt ist. Das beeinflusst unser Wohlbefinden negativ, denn aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass sich durch Bewegung die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert.

Multitasking

Viele Menschen tun während einer Videokonferenz etwas Anderes, haben andere Programme geöffnet, surfen im Internet und hören deshalb nicht richtig zu. Laut René Riedl, Wirtschaftsinformatiker an der Johannes Kepler Universität Linz, zeigen verschiedene Forschungsbefunde, dass dabei der Sympathikus, ein bestimmter Teil des autonomen Nervensystems, aktiviert wird, was u. a. zu Blutdruckanstieg und Anstieg der Herzschlagrate führen kann.

Verzögerung durch die Übertragung

René Riedl erklärt auch, dass ein digitales Miteinander keinesfalls mit einem echten Zusammensein zu vergleichen ist. Zwar nehmen wir es nicht wahr, doch die Bewegungen des Gegenübers sind verzögert. Auch wenn wir in einer Videokonferenz glauben, dass wir in Echtzeit miteinander kommunizieren, nimmt unser Gehirn die Asynchronität auf und versucht, die minimale Verzögerung auszugleichen. Das ist anstrengend und führt schnell zu geistiger Erschöpfung.

Kognitive Belastung

Ein großer Teil unserer Kommunikation erfolgt auch nonverbal, also mit Gesten und Gesichtsausdrücken. Dies ist jedoch während einer Videokonferenz schwierig, denn eine Körpersprache ist kaum oder nur schwer erkennbar. Laut Bailenson wird somit aus einem persönlichen Gespräch etwas, das unseren Geist anstrengt: „Man muss sicherstellen, dass sich der Kopf in der Mitte des Videos befindet. Wenn man jemandem zeigen will, dass man

ihm zustimmt, muss man übertrieben nicken oder den Daumen nach oben strecken. Das erhöht die kognitive Belastung, weil man zum Kommunizieren mentale Kalorien verbraucht.“

Erschwerend kann hinzukommen, dass eine Geste nicht den Teilnehmenden gilt, sondern einer anderen Person im Raum.

Weitere Punkte können unser Gehirn stärker fordern: Ich kann keinen/keine Kolleg*in auf dem Stuhl neben mir fragen, wenn ich etwas verpasst habe. Durch unterschiedliche Umgebungen bekommt das Gehirn viele Eindrücke.

Wie kann ich auf meine Gesundheit achten?

Gesundheitsexpert*innen nennen folgende Tipps gegen Zoom-Fatigue:

- Kurze Bewegungspausen
- Multitasking während der Konferenz vermeiden
- Fenster der Video-Calls verkleinern, um die anderen Teilnehmenden mit größerem Abstand ansehen zu können
- Soweit möglich Meetings ohne Kamerabild durchführen
- Auf die anderen Teilnehmenden Rücksicht nehmen, z. B. sollte der Hintergrund so gewählt sein, dass er nicht ablenkt

- Abwechselnd sitzen und stehen – das Stehen entlastet die Muskulatur, man kann sich besser konzentrieren und das Sprechen fällt leichter, da sich die Stimmbänder entspannen können
- Genügend Essen und Trinken für lange Konferenzen bereithalten
- Kurzes Ausklinken aus dem Meeting, um wichtige Dinge zu erledigen

Fazit

Forschende aus Israel haben herausgefunden, dass der Bildschirm wie eine Kommunikationsbarriere wirkt, sodass unsere Gespräche nicht so recht ins Fließen kommen. Deshalb ist es sinnvoll zu überlegen, ob der geplante Austausch online oder in Präsenz stattfinden soll. Für den Austausch von Fakten reichen Videokonferenzen aus, wenn es jedoch um einen Austausch in der Gruppe über Ziele und Ansichten oder die Entwicklung von kreativen Ideen geht, dann eignen sich eher Präsenztreffen. In diesen sind Stimmungen und Emotionen erlebbar, die für die Bindung einer Gruppe wichtig sind. Manchmal sind Videokonferenzen besser als sich gar nicht zu treffen, doch es ist gut, sich der möglichen Probleme bewusst zu sein und sinnvoll damit umzugehen.

hr



Fachtag zur Projektentwicklung

Wie Projekte laufen lernen

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“ am 19. Oktober 2023. Denn überall im Sozial- und Gesundheitsbereich – bei den hauptamtlichen Institutionen und Einrichtungen ebenso wie bei den zivilgesellschaftlichen Organisationen, Vereinen und Selbsthilfeszusammenschlüssen – werden neue Angebote, Dienstleistungen, Produkte und Medien häufig in Projektform realisiert, und somit ein Stück weit losgelöst von den alltäglichen Kernaufgaben bzw. dem sogenannten Tagesgeschäft. Das hat Vor- und Nachteile, denen auf den Grund zu gehen ein besseres Verständnis für Erfolg und Misserfolg im Projektmanagement schaffen kann. Denn es ist eine Tatsache, dass Projektvorhaben auch häufig in die Binsen gehen, wenngleich sie den Förderern gegenüber beinahe standardmäßig als Erfolg verkauft werden.

Definition „Projekt“

Was ist denn nun ein „Projekt“ und was ist keins? In den offiziellen Definitionen des Wissenschaftsbereichs „Projektmanagement“ findet sich dieser Satz: „Ein Projekt ist ein zeitlich begrenztes Vorhaben, zur Schaffung eines einmaligen Produktes, einer Dienstleistung oder eines Ergebnisses.“

Zwischen Qualitätsanspruch und Projektitis

Als „Projektitis“ bezeichnet Uwe Amrhein von der Stiftung Bürgermut die weit verbreitete Projektförderung, die auf Kurzfristigkeit und Innovation setzt, anstatt nachhaltig zu denken. Er setzt sich seit Jahren für ein Umdenken bei Projekten und Förderern ein.

Ein Projekt sei eine zielgerichtete Maßnahme mit einem klaren Anfangs- und Endpunkt. Schon per Definition zeige sich also, dass es sich um eine zeit-

lich begrenzte, an einem einzelnen Punkt ansetzende Sache handle. Die Probleme einer meist kurzfristigen und daher in der nachhaltigen Wirksamkeit beschränkten „Projektitis“ seien sowohl Projektmachern als auch Förderern bewusst. Trotz des besseren Wissens über den damit geförderten Leuchtturm-Charakter von Projekten bleibt das System aber im Wesentlichen unverändert. Kennzeichen der klassischen Projektförderung sei die Maßgabe eines hohen Innovationscharakters und die Vorgabe, dass ein Projekt noch nicht gestartet sein dürfe. Und dies sei nicht nur bei staatlicher Förderung der Fall, sondern auch bei der Förderung durch Stiftungen und Fonds. Auf dieser Grundlage ist es schwierig, nachhaltig den gesellschaftlichen Wandel zu gestalten.

Damit Projekte gelingen

Projekte scheitern nämlich nicht nur an Fehlplanung oder Unterfinanzierung. Viele Organisationen bewegen sich bei der Verwirklichung neuer Ideen im Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, nachhaltige Angebote zu entwickeln, und dem mit der Projektförderung einhergehenden Zeit- und Erfolgsdruck. Auch zwischen Innovationsfreude und dem tatsächlichen Bedarf klafft manchmal eine Lücke, die ebenso für ausbleibende Resonanz sorgen kann wie Öffentlichkeitsarbeit mit zu wenig Reichweite.

Entscheidend ist, die eigentlichen Adressaten, für die das Projekt gemacht wird, möglichst früh mit in den Entwicklungsprozess miteinzu beziehen. Dabei muss das Rad auch nicht jedes Mal neu erfunden werden. Wer sich an vergleichbaren Projekten orientiert, die bereits erfolgreich realisiert worden sind, bricht sich keinen Zacken aus der Krone, sondern agiert effizient, denn es besteht die Chance, auf der bisherigen Arbeit aufzubauen

und die Ergebnisse weiterzuentwickeln. Dabei ist es nicht nur eine Sache des Anstands, in den Dialog mit den „Projekt-Vorgängern“ zu gehen. Guter Rat ist nämlich dann besonders teuer, wenn man versäumt hat, ihn einzuholen.

Natürlich gibt es auch grundsätzliche Tipps, die das Gelingen eines Projektvorhabens steigern können, wie etwa mit großzügigen Puffern beim Budget und bei der Zeitschiene zu planen. Nicht zuletzt aus eigener Erfahrung empfehlen wir aber, Projekte immer mehrdimensional auszurichten. Das heißt, nicht nur ein solitäres Projektziel zu formulieren, sondern auch weitere, nachrangigere Ziele zu definieren, die möglicherweise sogar dann erreicht werden, wenn das eigentliche Projekt sich als scheinbarer Fehlschlag entpuppt. Dies kann zum Beispiel schlicht und ergreifend der Ansatz sein, das Echo auf das Projekt, wie immer es auch ausfallen mag, zum Barometer zu erklären, ob eine bestimmte Angebotsart bei der eigenen Zielgruppe gefragt ist oder man künftig in eine andere Richtung gehen sollte.

Wir laden herzlich zum Fachtag ein

Natürlich wirkt es etwas abstrakt, wenn man sich rein theoretisch mit den Mechaniken des Projektmanagements befasst. Um das Thema besser fassen zu können und Erfahrungen zu bündeln, laden wir deshalb am 19. Oktober 2023 zum Fachtag „Wie Projekte laufen lernen“ ins Literaturhaus ein.

Unser Fachtag richtet sich an Stuttgarter Einrichtungen, Institutionen, Vereine und Selbsthilfeorganisationen, die geförderte Projekte erfolgreich umsetzen möchten oder besser verstehen wollen, warum vergangene Vorhaben sich nicht zufriedenstellend entwickelt haben – um es beim nächsten Mal besser zu machen.

Neben einem Fachvortrag zum Thema werfen wir gemeinsam einen Blick auf eine Reihe unterschiedlicher Projekte, die mal mehr, mal weniger gut gelungen sind. Exemplarisch stellt sich u. a. das seit 20 Jahren erfolgreich laufende Kreativprojekt AMOS mit einer Kunstaussstellung vor. In Arbeitsgruppen vertiefen wir verschiedene Etappen der Projektentwicklung von der Planung bis zur Öffentlichkeitsarbeit. In den Workshops am Nachmittag stehen die Themen Fundraising und Finanzplanung, Konzeption und Umsetzung sowie Öffentlichkeitsarbeit und Präsentation zur Auswahl.

Zeitplan

9:30 Uhr

Ankommen bei Brezel, Kaffee und Tee

10:00 Uhr

Begrüßung / Grußworte KISS und AMOS

10:15 Uhr

Impuls-Vortrag „Wie Projekte laufen lernen“ mit Fragerunde

11:15 Uhr

Projektpanorama der Teilnehmer*innen

12:15 – 13:00 Uhr

Mittagspause mit Büfett

13:00 – 15:00 Uhr

Workshops zum Thema Projektmanagement – drei zur Auswahl:

1. Fundraising und Finanzplanung
2. Konzeption und Umsetzung
3. Öffentlichkeitsarbeit und Präsentation

15:10 Uhr

Vorstellen der Workshop-Ergebnisse im Plenum

15:30 Uhr

Ausklang mit Kunstaussstellung

16:00 Uhr

Ende

Stellen Sie auch Ihr eigenes Projekt vor

Die Vertreter*innen aller am Fachtag teilnehmenden Einrichtungen und Organisationen haben außerdem die Möglichkeit, in unseren „Projektpanorama“ aktuelle Projekte vorzustellen und Kooperationspartner*innen bzw. Multiplikator*innen zu gewinnen. Es wird sicherlich inspirierend sein, einen

– vielleicht auch noch ganz frühen – Blick auf die Projekte der anderen zu werfen. Die Projekte können dabei in Kurzpräsentationen vorgestellt und können später noch auf Projektdisplays angesehen werden, die wir für die Teilnahmeinteressierten gestalten.

js



Infos und Anmeldung

Fachtag „Wie Projekte laufen lernen“

Donnerstag, 19.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Literaturhaus, Breitscheidstraße 4, 70174 Stuttgart

Kostenfreies Angebot für Mitarbeiter*innen bzw. Mitglieder von Einrichtungen, Organisationen, Vereinen und selbstorganisierten Initiativen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich

Anmeldung bis zum 5.10.2023 bei KISS Stuttgart. Wenn Sie gehörlos sind, melden Sie sich bitte bis spätestens 6 Wochen vor dem Termin an, damit wir die Übersetzung in Gebärdensprache organisieren können.

Weitere Infos zur Teilnahme und den Referent*innen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie ab August auf www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachtag-23

Interview mit Hilde Rutsch, geschäftsführende Vorständin bei KISS Stuttgart bis Juli 2023

Es gibt in Stuttgart nach wie vor einen prachtvollen Selbsthilfegarten



Hilde Rutsch fing am 11.4.1997 als Selbsthilfeunterstützerin bei KISS Stuttgart an und leitete ab 2006 zunächst gemeinsam mit Sabine Gärtling und ab 2012 schließlich als alleinige Vorständin die Geschicke der Selbsthilfekontaktstelle. Ihr letzter Arbeitstag vor ihrem Ruhestand ist der 31.07.2023. Weil sie die KISS in den letzten 25 Jahren maßgeblich mitgeprägt und weiterentwickelt hat, haben wir sie heute um ein Interview gebeten.

Liebe Hilde, erzähl uns doch zu Beginn etwas über Dich selbst und Deine beruflichen Hintergründe.

Wenn man mit mir spricht, hört man sofort, dass ich keine Schwäbin bin. Ursprünglich komme ich aus dem Unterfränkischen und habe dort nach der Realschule meine Ausbildung zur Bankkauffrau gemacht. Schnell wurde mir klar, dass dies nicht mein Traumberuf ist, und entschied mich, mein Abitur nachzuholen um somit größere Chancen bei der Berufswahl zu haben.

Ich studierte „Soziale Arbeit“ an der Fachhochschule in Frankfurt mit dem Schwerpunkt „Frauenarbeit“. Meine erste Arbeitsstation war während des Anerkennungsjahres ein städtisches Frauenhaus in Frankfurt, danach habe ich einige Jahre im autonomen Frauenhaus im Main-Taunus-Kreis gearbeitet. Da diese Arbeit sehr herausfordernd war, machte ich parallel dazu eine Ausbildung in „Frauentherapie“.

Nach der Geburt unserer Tochter arbeitete ich einige Zeit freiberuflich, bin mit ihr und meinem Mann ein halbes Jahr durch Neuseeland und Australien gereist, um danach noch einmal für zwei Jahre bei einer amerikanischen Großbank zu arbeiten. Ende 1996 bekam mein Mann eine interessante Stelle in Bietigheim angeboten mit der Info, dass in der ehemaligen Rommelmühle ein Wohnprojekt entsteht und dass seine Firma auch dorthin ziehen würde. Und solch ein Projekt suchten wir schon lange – gemeinsames Wohnen mit anderen und eine Arbeitsstelle in der Nähe, sodass wir unsere Tochter gemeinsam versorgen konnten. Ich freue mich heute noch, dass wir diesen Schritt gemacht haben. Inzwischen leben wir seit mehr als 25 Jahren eine lebendige Nachbarschaft, bieten im Rahmen eines Nachbarschaftsvereins öffentliche, wie auch vereinsinterne Veranstaltungen an, feiern miteinander und unterstützen uns gegenseitig. Passend zu unserem Umzug habe ich auch die Stelle bei KISS Stuttgart gefunden.

Während meines ganzen Berufslebens war mir wichtig, dass ich mich regelmäßig fortbilde und habe unterschiedliche Methoden ausprobiert. Letztendlich habe ich dann eine systemische Supervisionsausbildung absolviert und arbeite auch jetzt noch ab und zu freiberuflich als Supervisorin.

Hattest Du vorher Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen und wie bist Du bei KISS gelandet?

Bevor ich bei KISS anfang, hatte ich wenig Berührung mit Selbsthilfegruppen, denn in meinem Studium war dies kein Thema. Natürlich kannte ich, wie die meisten Menschen, die AA (Anonymen Alkoholiker), mehr nicht. Während meines Studiums habe ich jedoch einige Jahre in einer Gruppe im feministischen Gesundheitszentrum in Frankfurt mitgearbeitet und wenn ich mir unsere heutige Definition für selbstorganisierte Initiativen anschau, dann waren wir eine, nur hätten wir uns damals nicht so bezeichnet.

Bei KISS bin ich durch Zufall gelandet, denn als ich hierherzog, habe ich eine Teilzeitstelle gesucht. Da ich als Sozialarbeiterin schon die meiste Zeit bei einem gemeinnützigen Verein gearbeitet hatte, dort auch schon ein Schwerpunkt die Finanzen waren, habe ich bei meiner Stellensuche hauptsächlich nach Stellen bei freien Trägern geschaut. Mein Glück war, dass die KISS damals eine Mitarbeiter*in suchte, die ein Studium im sozialen Bereich hatte und sich auch noch gut mit Finanzen auskannte. Darauf habe ich mich beworben und wurde glücklicherweise eingestellt.

Was waren die Schwerpunkte Deiner Tätigkeit?

Im Laufe der Jahre hat sich meine Position bei KISS geändert und somit auch die Schwerpunkte. Begleitet hat mich die ganz Zeit das Thema „Finanzen“ und somit die Kontakte zu den Geldgebern, wie auch die vereinsrechtlichen Themen. In den ersten Jahren war ein weiterer Schwerpunkt die Beratung von Interessierten, Selbsthilfegruppen und selbstorgani-

sierten Initiativen. In diesem Rahmen habe ich Infoveranstaltungen durchgeführt sowie Fortbildungen und Supervisionen angeboten. Eins meiner Lieblingsthemen war die „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“ und gemeinsam mit einer Kollegin aus Mannheim haben wir die Verhandlungen zum Thema Kontaktstellenförderung mit den Krankenkassen auf Landesebene geführt. Bevor es SEKis (Landeskontaktstellen Baden-Württemberg) gab, waren wir als KISS Stuttgart auch die Geschäftsstelle der LAG KISS Baden-Württemberg. In diesem Zusammenhang habe ich die Sitzungen vorbereitet, Abrechnungen gemacht etc.

Seit nunmehr 16 Jahren bin ich geschäftsführende Vorständin und vertrete die KISS in Gremien, organisiere das Innenleben der KISS, arbeite an der inhaltlichen Weiterentwicklung und guten tragfähigen Strukturen, plane und bereite Projekte mit vor, kümmere mich um den Verein, Sorge für die finanzielle Absicherung, und mache Beratungen nur noch als Vertretung.

Was hat Dir in Deiner Arbeit am meisten Spaß gemacht und was war vielleicht weniger angenehm?
Was wirst Du vermissen?

Spaß gemacht hat mir der Kontakt mit den vielen unterschiedlichen Menschen, von denen ich viel gelernt habe. Spaß gemacht hat mir auch, dass die Arbeit so vielfältig ist und wir als Team die Möglichkeit hatten, so unterschiedliche Projekte zu verwirklichen z. B. unseren Kinospot oder unsere Filmreihe „#sprichtfürmich“. Bei „weniger angenehm“ fällt mir als erstes die Corona-Zeit ein. Diese war für mich, das Team und auch für die Gruppen eine herausfordernde Zeit, insbesondere die kurzfristigen Schließungen/Öffnungen, kurzfristigen Regeländerungen, die unterschiedlich ausgelegt werden konnten, was immer wieder zu Diskussionen führte.

An unserer Arbeit schätze ich sehr, dass wir es mit unterschiedlichen Zielgruppen zu tun haben – Männer und Frauen, junge und alte Menschen, was ich sehr bereichernd finde. Dies werde ich auf jeden Fall vermissen, denn der Freundes- bzw. Bekanntenkreis ist da doch homogener. Vermissen werde ich auch, Teil eines Teams zu sein, gemeinsam etwas zu entwickeln und aufgrund der unterschiedlichen Altersstruktur auch ganz unterschiedliche Sichtweisen zu erleben.

Wie hat sich die Selbsthilfe in den letzten 25 Jahren verändert und ist sie als Bewältigungskonzept heute noch zeitgemäß?

Als ich vor mehr als 25 Jahren anfang, war das World-Wide-Web noch in den Anfangsjahren, und so gab es viele aktive Gruppen zu körperlichen Erkrankungen wie z. B. Allergie und Asthma. Viele Menschen, die damals in die Gruppen kamen, wollten hauptsächlich Informationen zu der Krankheit oder Empfehlungen zu Ärzt*innen. Inzwischen können diese Informationen im Netz heruntergeladen werden und dadurch hat sich die Anzahl dieser Gruppen auch verändert.

Zugenommen haben in den letzten Jahren Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen, denn hier ist der Austausch untereinander eine wichtige Unterstützungsform. Zum einen ist es relativ schwer, schnell einen Therapieplatz zu bekommen und zum anderen ist vielen Teilnehmenden wichtig, neben der Fachkompetenz sich auch mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Verändert hat sich auch, dass es inzwischen mehr Selbsthilfegruppen gibt, in denen sich nur Angehörige treffen, um sich über ihre Situation auszutauschen. Auch hier insbesondere im Bereich der psychischen Erkrankungen.

Meiner Meinung nach ist die Selbsthilfe noch zeitgemäß, wir haben im Moment viele Krisen und das Mit-

einander und der Austausch in der Gruppe, insbesondere im Bereich psychische Erkrankungen, Sucht und Lebenskrisen, können eine hilfreiche Unterstützung sein. Auch zu merken, dass ich mit meinen Themen nicht alleine bin und sehe, wie andere damit umgehen, kann wertvoll sein. Ich empfinde, dass das Internet den persönlichen Austausch in einer Gruppe nicht ersetzen kann. Und Corona hat natürlich auch vieles verändert und die Auswirkungen davon sind immer noch zu spüren.

Welche Ereignisse haben sich in all den Jahren besonders bei Dir eingebrannt bzw. welche Situationen und Begegnungen waren am eindrucklichsten?

Besonders eingebrannt hat sich der Wasserschaden, den wir vor vielen Jahren in der KISS, noch in der Marienstraße, hatten. Über das Pfingstwochenende hat in dem Büro über uns der Heißwasserboiler geleckert und als dies entdeckt wurde, stand die KISS schon 20 cm unter Wasser. Wir mussten damals vollständig renovieren und unsere Räume waren zwei Monate nicht nutzbar. Da es damals noch kein Homeoffice gab, standen wir vor dem Problem, wie wir schnell neue Räume finden, damit wir unsere Beratung aufrechterhalten können. Ganz unkompliziert hat uns damals das Stuttgarter Gesundheitsamt zwei Räume zur Verfügung gestellt und somit konnten wir in dieser Zeit weiterhin Menschen beraten. Für diese Überbrückung waren wir sehr dankbar.

Am eindrucklichsten waren für mich Begegnungen mit Menschen aus Selbsthilfegruppen, wie sie ihr Schicksal angenommen haben, damit weitergegangen sind. Hier nur ein paar Beispiele, denn da würden mir noch viele einfallen. Ich kann mich z. B. an einen Mann erinnern, der durch einen Schlaganfall Aphasie (Sprachstörungen) hatte und immer strahlend in die KISS kam und sagte, dass es das

Beste war, was ihm passieren konnte, denn dadurch hatte er die Chance, aus seinem Hamsterrad auszutreten. Oder mit jungen Menschen mit Glas-knochen, die im Rollstuhl saßen und mit Freude miteinander tanzten. Oder als ich die Interviews für unsere Filmreihe „sprichtfürmich“ führte, und die Menschen mich sehr offen an ihrem Leben teilhaben ließen. Auch unsere gemeinsamen Selbsthilfetage im Treffpunkt Rotebühlplatz.

Hat die Pandemie die Selbsthilfekultur dauerhaft verändert?

Ja, ich finde schon. Vor der Pandemie war es kaum vorstellbar, dass sich Menschen in Selbsthilfegruppen auch online treffen können. Inzwischen ist dies „Normalität“. Wie ich vorher schon sagte, priorisiere ich persönliche Treffen. Doch es hat sich gezeigt, dass Zoomtreffen auch ihre Vorteile haben, denn sie ermöglichen manchen Menschen eine Teilnahme an der Gruppe, die sonst aufgrund von krankheitsbedingten Einschränkungen oder ihrer Lebenssituation nicht an Treffen teilnehmen könnten. Eine weitere Option, die wir auch in der KISS seitdem anbieten, sind die Hybridtref-

fen, bei denen ein Teil der Mitglieder im Raum anwesend ist und ein Teil online zugeschaltet wird.

Anlässlich des 25-jährigen KISS-Jubiläums hast Du die Selbsthilfe in einem Artikel mal mit einem Garten voller unterschiedlicher Pflanzen verglichen. Wie sieht der Selbsthilfegarten im betonlastigen Stuttgart heute für Dich aus?

Ich gehe ja gerne wandern, und im Gebirge bin ich manchmal überrascht, wo überall Blumen wachsen können. Dies gilt für mich auch für den Selbsthilfegarten im betonlastigen Stuttgart. Es wachsen hier immer noch die unterschiedlichsten Pflanzen, üppige und mickrige, prächtige und unscheinbare, dekorative und fruchttragende, einjährige und mehrjährige, Bäume und Bodendecker, exotische und alltägliche, stachelige und samtige, Wildpflanzen und hochgezüchtete. Es kommen immer wieder neue dazu, alte gehen ein und es gibt in Stuttgart nach wie vor einen prachtvollen Selbsthilfegarten.

Gibt es einen Song, einen Film oder einen Spruch, den Du symbolisch mit deiner Zeit bei KISS verbindest?

Für mich passt gut der Spruch von Guy de Manpassant: „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Hast Du schon Pläne für den Ruhestand?

Noch keine konkreten. Ich würde gerne mal wieder länger verreisen, werde mich in Zukunft bestimmt auch weiterhin ehrenamtlich betätigen, nur in welchem Bereich weiß ich noch nicht. Und natürlich freue ich mich, dass alles etwas langsamer geht, der Zeitdruck wegfällt und ich wieder mehr Zeit zum Lesen habe.

Welche Wünsche gibst Du der KISS für die Zukunft mit auf den Weg?

Damit die KISS auch in Zukunft mit kreativen und neuen Wegen den Gedanken der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in die Welt bringen kann, wünsche ich ihr eine gute finanzielle Absicherung und ein engagiertes Team, das mutig Neues ausprobiert.

Vielen Dank für das Gespräch und den eindrucksstarken Rückblick auf Deine Jahre bei KISS!

Die Fragen stellte Jan Siebert

Jahresbericht 2022 erscheint in neuer Optik

Unser Jahresbericht ist jetzt quadratisch, aber nicht langweilig. Dafür sorgen viele spannende und progressive Projekte, die im vergangenen Jahr Premiere gefeiert haben. Im Tätigkeitsbericht finden Sie wie gewohnt 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. Zum Mitnehmen bei uns in der Tübinger Str. 15 oder online. Werfen Sie mal einen Blick hinein!

Hier finden Sie unseren Jahresbericht 2022 als PDF:
kiss-stuttgart.de/jahresbericht-2022



Nachruf auf Christiane Lohkamp



Am 31.12.2022 ist die langjährige ehemalige Leiterin der Stuttgarter Chorea Huntington Selbsthilfegruppe gestorben.

Über viele Jahre war Christiane Lohkamp eine feste Größe in der Stuttgarter Selbsthilfelandchaft. Schon 1986 suchte sie Kontakt zur Selbsthilfe, nachdem bei Ihrem Ehemann, 1983 „aus heiterem Himmel“ die erbliche Huntington-Krankheit diagnostiziert wurde. Nachdem auch ihre beiden Kinder erkrankten, gab sie die Leitung der Stuttgarter Gruppe ab.

Seit 1990 war sie in der deutschen Huntington-Hilfe aktiv, davon viele

Jahre als Vorsitzende. Außerdem engagierte sich auch auf internationaler Ebene und war von 2001 – 2007 Mitglied des Nationalen Ethikrates. National und international hat sie sich durch ihr Engagement großes Vertrauen bei Betroffenen, Angehörigen, Wissenschaftler*innen und Ansprechpartner*innen in der Politik erworben. Ausgezeichnet haben Sie ihr geduldiges Zuhören, ihr unermüdlicher Fleiß, sowie ihr Humor und ihre Lebensfreude. Die Huntington-Gemeinschaft verliert mit ihr eine prägende Persönlichkeit.

Wir trauern um Joachim Stein



Überraschend ist am 05.02.2023 Joachim Stein verstorben. Seit Jahrzehnten war er ein konsequenter, zielorientierter und visionärer Verfechter der LSBTTIQ*Community und ihrer Anliegen. Er hat sich immer dafür eingesetzt, dass alle Menschen unabhängig von Herkunft und sexueller Orientierung gleichbehandelt werden. Für dieses Engagement bekam er 2022 die Staufermedaille des Landes. Zuletzt hat er für ein Regenbogenhaus in Stuttgart gekämpft.

Neben seiner Arbeit im Stadtjugendring Stuttgart hatte Joachim Stein noch viele

Ehrenämter inne: Er war Mitbegründer der Weissenburg, des schwulen DGB-Sommercamps, des Netzwerkes LSBTTIQ, des Freien Radios für Stuttgart, war Sprecher im Landesverband der Freien Radios Baden-Württemberg, Mitglied im Gleichstellungsbeirat der Stadt Stuttgart und im Vorstand der Initiative Lern- und Gedenkort Stuttgart.

Er hinterlässt eine große Lücke und vielen Menschen wird seine Hartnäckigkeit, sein Wissen, seine stets offene Haltung, seine mitfühlende Art, sein trockener Humor und sein unverkennbares Lachen im Gedächtnis bleiben.

Kampagnen für die Selbsthilfe



Auch in diesem Jahr macht die KISS wieder mit Werbekampagnen auf die Selbsthilfe aufmerksam. Unter anderem mit einer Postkarte der

besonderen Art: Die Spiegelkarte zeigt diejenigen, die sie betrachten, genau so, wie sie sind – nämlich richtig. Die Postkarten gibt es wie auch alle anderen Citycards nach der Aktion in der KISS zum Mitnehmen.

Außerdem werden 2023 zwei neue Plakate in der Innenstadt zu sehen sein. Unter dem Motto „Die Menschen, nicht die Häuser machen die Stadt“ schmückt im Frühjahr ein großes Citylight-Plakat die beleuchteten Flächen an Stuttgarts belebten Orten (siehe Hefrückseite), sowie ein zweites Plakat im Herbst. Eine Social Media-Kampagne wird die Plakate im digitalen Raum begleiten.

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

erste mehrmonatige Social Media-Kampagne auf Instagram, Facebook und YouTube mit Ausschnitten der Filmreihe „#sprichfürmich“.



Mutig in die Zukunft

Selbsthilfe jede Woche auf der BUGA 23

Unter dem Motto „Mutig in die Zukunft – Selbsthilfe auf der BUGA 23“ präsentiert sich die Selbsthilfe der Metropolregion vom 14. April bis 8. Oktober 2023 mit einem vielfältigen Programm auf der Bundesgartenschau in Mannheim. Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim hatte dazu die Idee und hat dafür die Leitung übernommen. Eine Arbeitsgemeinschaft aus Haupt- und Ehrenamtlichen der Selbsthilfe der Metropolregion plante seit über einem Jahr gemeinsam die vielfältigen Aktivitäten. Beteiligt haben sich alle Selbsthilfekontaktstellen der Region und die Regionalen Arbeitsgemeinschaften der Selbsthilfegruppen in Mannheim und Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis.

Der Hintergrund

Gesundheit wird in allen Lebensbereichen immer wichtiger, nicht erst seit der Pandemie. Denn: Chronische und seelische Erkrankungen nehmen zu. Doch wir alle können selbst viel für unsere Gesundheit tun. Auch für die Selbsthilfegruppen war in den letzten drei Jahren die Arbeit wegen der vielen Einschränkungen sehr schwierig. Das hat viel verändert. Wir wollen diesen Veränderungen durch neue Ideen etwas entgegensetzen. Die Menschen sollen wieder mehr über die Selbsthilfe erfahren. Wir möchten die Bundesgartenschau in Mannheim dafür nutzen. Wir wollen ein nachhaltiges Zeichen setzen und auf der Bundesgartenschau zeigen, dass viele in der Selbsthilfe tatkräftig mitmachen. Menschen sollen einander wieder unbeschwert begegnen und miteinander ins Gespräch kommen können. Gerade nach dieser schwierigen Zeit in der Pandemie wollen wir das möglich machen. Wir wollen gemeinsam „Mutig in die Zukunft“ gehen.

Das Programm

Schwerpunkt der Aktivitäten wird ein Erzählcafé sein. Es findet jede Woche donnerstags statt. Hier werden Men-



schen aus Selbsthilfegruppen ihre Arbeit im Rahmen von Interviews vorstellen und über ihr Leben erzählen. Zusätzlich wird es zwei Mal im Monat interessante Vorträge und Lesungen zu Fragestellungen geben, die für die Selbsthilfe wichtig sind und zu denen Menschen in Selbsthilfegruppen tätig sind. Sie sollen die Gäste auf der Bundesgartenschau zu wichtigen Themen wie Angst, Depressionen oder Sucht, Tinnitus, Klimawandel und Gesundheit, Glück und Umgang mit chronischen Erkrankungen ansprechen und ihr Interesse an Selbsthilfe wecken.

Ein besonderes Highlight auf der Bundesgartenschau war der Aktionstag „Inklusion genießen“ am 5. Mai 2023, dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Gemeinsam mit der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung und Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Behinderung wurde ein abwechslungsreiches Programm mit Gesprächsrunden, Live-Musik und einer Disco-Tanz-Show entwickelt. Der Tag zeigte, dass Inklusion für alle Vorteile hat und auch Freude und Leichtigkeit mit sich bringen kann.

Eine Sonderseite auf unserer Homepage gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de/buga23 zeigt einen Überblick über

alle geplanten Aktivitäten. In einem Blog werden Aktive und Beteiligte regelmäßig Eindrücke aus den Aktivitäten schildern und ein lebendiges Portrait der vielen Angebote zeichnen. In unserem wöchentlich erscheinenden Newsletter werden wir aktuell über anstehende Termine informieren. Er kann ganz einfach per Mail abonniert werden.

Die Unterstützung

Die AOK Baden-Württemberg ermöglicht mit ihrer finanziellen Unterstützung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach 20h SGB V die Aktivitäten der Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau. Mit einer Plakatkampagne, die auf Werbeflächen an Straßenbahnhaltestellen und auf digitalen Außenwerbeanlagen im Laufe des Jahres 2023 zu sehen ist, sollen Menschen auf die Selbsthilfe und auf die Aktivitäten auf der Bundesgartenschau aufmerksam gemacht werden. Unterstützt und ermöglicht wird dies durch den Außenwerber Wall.

Infos und Kontakt

Miriam Winterle:
selbsthilfe@gesundheitsstreffpunkt-mannheim.de
 Bärbel Handlos:
gesundheitsstreffpunkt-mannheim@t-online.de
 Tel. 0621 3391818

Kurz berichtet



Studie über gesellschaftlichen Zusammenhalt in Stuttgart

Wie steht es um den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den 23 Bezirken? Antworten darauf liefert eine auf kommunaler Ebene einzigartige Studie der Stadt, die die Sozialverwaltung und das Statistische Amt im Februar vorstellten. Auf der Website der Stadt Stuttgart wird ausführlich über die durchgeführte Studie berichtet. Zudem finden Sie dort das dazugehörige Themenheft als PDF-Download.

Alle Informationen gibt es unter www.stuttgart.de/service/aktuelle-meldungen

Stadtführer Stuttgart-Inklusiv

In Stuttgart gibt es einen Online-Stadtführer mit Informationen zur Barrierefreiheit von Arztpraxen, Ämtern und Behörden, Einkaufsmöglichkeiten, Freizeitangeboten, Kulturzentren und vielen anderen Einrichtungen. Um den neuen Stadtführer so nutzerfreundlich wie möglich zu gestalten, waren Menschen mit Behinderungen an der Entwicklung beteiligt.

Sie finden den Stadtführer unter www.stuttgart-inklusive.de/stadtfuehrer

Datenschutz in der Vereinsarbeit

Schon die Verwaltung der Mitgliederdaten unterliegt der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Dazu kommen Buchhaltung und Website, vielleicht Social Media oder Daten, die über einen

Cloud-Dienst ausgetauscht werden, Veranstaltungsfotos oder Datenübermittlung an einen Dachverband.

Bei all diesen Tätigkeiten müssen die Datenschutzvorschriften eingehalten werden.

Die Stiftung Datenschutz fasst die wichtigsten Punkte zum Thema Datenschutz in einem Kartenset zusammen.

Das Set gibt es als PDF oder zur kostenfreien Bestellung in der Print-Version unter www.stiftungdatenschutz.org/ehrenamt/datenschutz-im-verein-kompakt

Hybride und virtuelle Mitglieder- versammlungen für Vereine

Seit einer Gesetzesänderung am 21. März 2023 können Vereine zukünftig hybride und virtuelle Mitgliederversammlungen durchführen, auch wenn dies nicht in der Satzung verankert ist. Für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und selbstorganisierte Initiativen, die als Verein organisiert sind, bedeutet das, dass Mitglieder über elektronische Kommunikationswege an Mitgliedsversammlungen teilnehmen und weiterhin ihre Mitgliedsrechte ausüben können, ohne am Versammlungsort anwesend zu sein. Wie genau die Beschlussfähigkeit erhalten bleibt und worauf Vereine achten sollten, erfahren Sie im FAQ > Vereinsrecht auf der Website des Paritätischen BW (www.paritaet-bw.de).

Energiesparen – Tipps und Tools für Vereine

Wie können wir mit einfachen Mitteln Strom und Heizkosten sparen? Wie gehen wir eine energetische Sanierung an? Und wie gelingt es uns, im Vereinsalltag ressourcensparender zu arbeiten? Auf einer Überblickseite hat die Deutsche Stiftung für Engagement

und Ehrenamt (DSEE) Websites, Ratgeber und Tools für Engagierte zusammengestellt, die zeigen, wie nachhaltiges Engagement gelingt.

Alle Tipps und Tricks finden Sie unter www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/aktuelles/energiesparen-vereine

„Selbsthilfe trifft Einsamkeit“ – Artikel in der Fachzeitschrift PiD

In der neuesten Ausgabe der Fachzeitschrift „Psychotherapie im Dialog“ (kurz PiD) hatten Maren Kochbeck (Geschäftsführerin des Selbsthilfe e. V., Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt) und Jürgen Matzat (Dipl. Psychologe und Mitbegründer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen) die Gelegenheit, Hintergründe und Erfahrungen zum Thema Einsamkeit im Kontext von Selbsthilfe zu beleuchten.

Den vollständigen Artikel finden Sie unter www.selbsthilfe-frankfurt.net/selbsthilfe-trifft-einsamkeit-artikel-in-der-fachzeitschrift-pid

Informationsseite zum E-Rezept

Seit September 2022 ist es möglich, anstatt des rosa Papiausdrucks das elektronische Rezept (E-Rezept) für apothekenpflichtige Arzneimittel zu nutzen. Es soll nicht nur dazu dienen, den Ablauf vom Rezept zum Medikament zu vereinfachen, sondern außerdem für eine höhere Datensicherheit sorgen.

Das Bundesgesundheitsministerium sowie die Entwickler gematik GmbH informieren ausführlich über das E-Rezept unter www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de

Ehemalige Drogenabhängige als Theaterschaffende

Wilde Bühne e. V.

„Wir haben etwas zu erzählen ungeschminkt und wahrhaftig.“
(Lea Butsch)

Die Wilde Bühne e. V. ist ein soziokulturelles Forum für ehemals süchtige Menschen und bietet in Stuttgart und Umgebung theaterpädagogische Sucht- und Gewaltprävention an Schulen an. Bei der Wilden Bühne werden ehemals süchtige Menschen zu Schauspieler*innen, die ihre persönlichen Erfahrungen in das künstlerische Schaffen einfließen lassen. Die daraus entstehenden Theaterstücke und -projekte ermöglichen eine außergewöhnlich authentische Präventionsarbeit. Gleichzeitig ist die notwendige Konfrontation und Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie in dieser Arbeit für die Spieler*innen eine ständige Motivation, weiterhin clean zu bleiben. Die drei Säulen der Wilden Bühne sind Prävention, Kultur und Nachsorge.

Prävention

„Wir sind alle dazu bestimmt: Zu lernen von denen, die vorangegangen sind und von denen, die uns staunen lassen.“ (Lea Butsch)

Die Wilde Bühne ist momentan mit folgenden theaterpädagogischen Pro-

jekten zur Sucht- und Gewaltprävention an Schulen unterwegs:

- „Forumtheater“: Interaktives Theater mit Szenen zu verschiedenen Themen im Bereich Sucht- und Gewaltprävention
- „Mensch Kalle“: Theaterstück zum Thema Alkohol, Kriminalität, Freundschaft und Gruppendruck
- „Helden im Netz“: Theaterstück zum Thema Medien
- „Drucksache“: Theaterstück zum Thema Mobbing
- „Klassenzimmertheater“: Biografisches Theaterstück zum Thema Sucht
- „Future for all“: Theaterpädagogisches Projekt zur Suchtprävention

Kultur

„Auf der Bühne kann alles sein, was ist und zu lustvoller Blüte treiben. Wir können uns verwandeln! Denn: Wir sind Künstler. Sei ein Künstler.“ (Lea Butsch)

Neben Theaterstücken und -projekten zur Sucht- und Gewaltprävention inszeniert die Wilde Bühne regelmäßig auch Kulturstücke und tritt mit Improvisationstheater auf. Alle aktuellen Projekte und Auftrittstermine finden Sie auf der genannten Website.

WILDE BÜHNE

Nachsorge

„Ich wage Neues, weil ich im Alten nicht mehr leben will.

Ich wage mich vor in das Fremde und Ungewohnte mit seinem Schmerz und seinem Glück.

Ich will mich den Veränderungen mit ihrer Not und Unsicherheit bewusst aussetzen.

Ich stelle mich den Herausforderungen, kämpfe mit meiner Angst und aktiviere meine Phantasie.

Ich entfalte mich und wage zu entdecken, was noch alles in mir schlummert.“
(Ulrich Schaffer)

Die Wilde Bühne ist immer wieder auf der Suche nach Nachwuchsschauspieler*innen. Das heißt, wenn Du eine Suchtvergangenheit hast (z. B. Alkohol, illegale Drogen, Essstörungen, Spiel- oder Mediensucht), heute clean lebst, Lust hast Theater zu spielen, etwas Neues ausprobieren möchtest und bereit bist, über Deine Suchtvergangenheit zu sprechen, dann melde Dich gerne bei uns. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse – einzig den Mut und die Freude, etwas Neues zu wagen. Du hast die Möglichkeit, unverbindlich bei unseren Nachwuchsproben reinzuschnuppern und uns in einem Gespräch kennenzulernen.

Falls Du Dich angesprochen fühlst, melde dich gerne telefonisch oder per Mail bei uns.

Infos und Kontakt

Wilde Bühne e. V.
Ostendstr. 106 A
70188 Stuttgart
Telefon 0711 466060
info@wilde-buehne.de
wilde-buehne.de



Narcotics Anonymous (NA) - ukrainisch-russisch

Dies ist eine Gruppe für all jene, die den Wunsch haben, ein drogenfreies Leben nach dem 12-Schritte-Programm zu führen und sich auf Ukrainisch und Russisch dazu austauschen wollen. Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig dabei zu helfen, clean zu bleiben. Uns interessiert nicht, welche oder wie viele Drogen Du genommen hast, sondern nur, wie Du Dein Problem angehen willst und wie wir Dir

dabei helfen können. In der KISS trifft sich dafür regelmäßig eine Gruppe für ukrainisch- bzw. russischsprachige Menschen, um auch denjenigen einen Austausch zu ermöglichen, die die deutsche Sprache nicht oder noch nicht beherrschen.

Wir legen großen Wert auf Vertraulichkeit – es wird nicht nach außen getragen, was im Meeting gesagt wurde und wer anwesend war. Die Treffen finden dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt.



Betroffene können unangemeldet zum Treffen kommen. Bei Fragen können Sie vorab Kontakt zur Gruppe aufnehmen.

Infos und Kontakt

Tel. 0172 8932252
nin10do228@gmail.com
puzikoksana81@gmail.com

Українisch:

Анонімні Наркомани (АН) - українсько-російська

Це група для всіх, хто має бажання жити без наркотиків за програмою „12 кроків“ і хоче обмінюватися думками про це українською та російською мовами. Анонімні Наркомани - це некомерційна спільнота чоловіків і жінок, для яких наркотики стали серйозною проблемою. Ми регулярно зустрічаємося, щоб допомогти один одному залишатися чистими. Нас не цікавить, які і скільки наркотиків Ви прийняли, а лише те, як Ви

хочете вирішити свою проблему і як ми можемо Вам допомогти. У KISS регулярно зустрічаються україномовні та російськомовні групи, щоб ті, хто не розмовляє або ще не володіє німецькою мовою, могли обмінюватися думками.

Ми надаємо великого значення конфіденційності - ми не розголошуємо, про що йшлося на зустрічі і хто був присутній. Зустрічі відбуваються щовівторка з 18:00 до 19:30 у

приміщенні KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Постраждали можуть прийти на зустріч без попередження. Якщо у Вас є запитання, Ви можете зв'язатися з групою заздалегідь.

Інформація та контакти

Телефон 0172 8932252
nin10do228@gmail.com
puzikoksana81@gmail.com

Russisch:

Анонимные Наркоманы (АН) - украинский-русский

Это группа для всех тех, кто имеет желание жить без наркотиков в соответствии с 12-шаговой программой и хочет обмениваться идеями об этом на украинском и русском языках. Анонимные Наркоманы - это некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали серьезной проблемой. Мы регулярно встречаемся, чтобы помочь друг другу оставаться чистыми. Нас не интересует, что или сколько

наркотиков Вы принимали, а интересует только то, как Вы хотите решить свою проблему и как мы можем Вам помочь. В KISS регулярно собирается группа для украино- и русскоязычных людей, чтобы те, кто не говорит по-немецки или еще не говорит, могли обмениваться идеями.

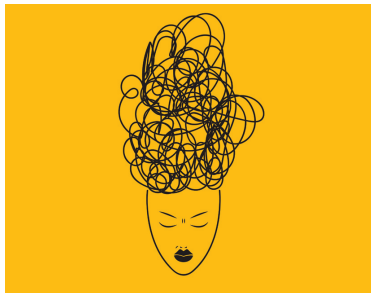
Мы придаем большое значение конфиденциальности - не разглашается то, о чем говорилось на встрече и кто присутствовал.

Встречи проходят по вторникам с 18:00 до 19:30 в KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 в 70178 Stuttgart. Те, кого это касается, могут прийти на собрание без предупреждения. Если у Вас есть вопросы, Вы можете связаться с группой заранее.

Інформація и контакт

Телефон 0172 8932252
nin10do228@gmail.com
puzikoksana81@gmail.com

Selbsthilfegruppe für Depressionserfahrene



Depression ist eine Krankheit wie andere auch und inzwischen Volkskrankheit Nr. 1 – circa 16 - 20 % der Bevölkerung erkranken im Lauf ihres Lebens mindestens einmal daran. Antriebslosigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten und Traurigkeit sind Symptome der Krankheit und keines-

falls Ausdruck persönlichen Versagens. Depression ist immer noch ein großes Tabu. Doch die Angst vor Stigmatisierung macht es Betroffenen nicht leicht über ihre Erkrankung zu sprechen. Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Erkrankung auszutauschen und sich gegenseitig Halt und Unterstützung zu geben. Auch können Sie von den Erfahrungen anderer im Umgang mit der Erkrankung profitieren.

Wir treffen uns wöchentlich, um über das zu sprechen, was uns beschäftigt. Manchmal sind das alltägliche und manchmal außergewöhnliche Situa-

tionen, kleine und große Herausforderungen, vor die uns die Krankheit stellt, oder aber auch, was uns gelungen ist und worüber wir uns freuen konnten. Betroffene sind deshalb herzlich willkommen.

Die Treffen finden donnerstags von 17:30 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Eine Teilnahme ist nach Voranmeldung möglich. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.

Infos und Kontakt

KISS Stuttgart
Tel. 0711 6406117
info@kiss-stuttgart.de

Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

Zu den nachfolgenden Themen haben sich Gruppen gegründet, die weitere Mitglieder suchen. Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117

19:30 Uhr in der KISS Stuttgart Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Angehörige können unangemeldet am zweiten Dienstag im Monat zum Treffen kommen. Weitere Kontaktdaten der Gruppe erfragen Sie bitte bei KISS Stuttgart.

Die Treffen finden dienstags von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Betroffene können am ersten Dienstag im Monat unangemeldet zum Treffen kommen. Bei Fragen können Sie vorab Kontakt zur Gruppe aufnehmen. Kontaktdaten erfragen Sie bitte bei KISS Stuttgart.



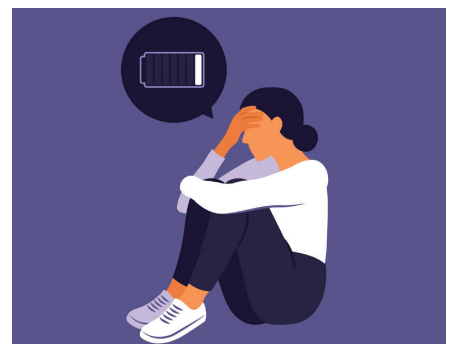
Angehörigengruppe Depression

„Ein Mensch, den Du liebst, leidet an Depressionen? Tochter, Sohn, Freund*in, Partner*in...? Und Du leidest mit und fragst Dich: Was soll ich tun? Was besser lassen? Wie für mich sorgen? Wie im Gleichgewicht bleiben? In der Gemeinschaft können wir uns austauschen, stärken und voneinander lernen.“ (Infotext der Gruppe)
Die Treffen finden am zweiten und vierten Dienstag im Monat von 17:30 -



Angsterkrankungen

„Sie stehen unter ständiger Unruhe, Stress und innerer Anspannung oder werden von Panikattacken heimgesucht? Sie möchten das Leben wieder mehr genießen? Unsere Selbsthilfegruppe zum Thema Angsterkrankungen gibt Betroffenen verschiedener Arten von Angsterkrankungen (außer Angst-Psychosen) einen Raum zum Austausch, um über die eigenen Sorgen und Ängste zu sprechen.“ (Infotext der Gruppe)



Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Burnout-Erfahrung

„Wir sind eine Gruppe für Frauen*, die berufstätig sind, sich ausgebrannt fühlen und/oder bereits Burnout-Erfahrung gemacht haben. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum, um sich mit anderen Frauen* auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. Neue Frauen* sind herzlich willkommen!“ (Infotext der Gruppe)

Die Treffen finden 14-täglich dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr in Stuttgart-West statt. Betroffene Frauen* müssen vorab Kontakt zum FETZ Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e. V. aufnehmen, um sich anzumelden.

Infos und Kontakt

Tel. 0711 2859-001 bzw. -002
info@frauenberatung-fetz.de



Online-Selbsthilfegruppe für Junge Erwachsene (18 bis 25), bei denen ein Elternteil an Demenz erkrankt ist

„Die Herausforderungen, die es mit einem am Demenz erkrankten Elternteil zu bewältigen gibt, sind vielfältig, manchmal überfordernd und schmerzhaft und hin und wieder auch berührend. Wenn Du Dich über diese

Themen mit anderen Betroffenen austauschen magst und ungefähr die Altersspanne 18 - 25 bist, kannst Du gerne zur Gruppe dazustoßen.“

(Infotext der Gruppe)

Die Treffen finden am zweiten Dienstag im Monat von 19:30 - 21:00 Uhr online über ZOOM statt. Interessierte müssen vorab per E-Mail mit einer kurzen Vorstellung Kontakt zur Gruppe aufnehmen, um den Zugangslink zu erhalten. Kontaktdaten der Gruppe erfragen Sie bitte bei KISS Stuttgart.



Angehörige von Erwachsenen mit AD(H)S

„Menschen mit AD(H)S sind im Alltag häufig unstrukturiert. Sie sind unachtsam gegenüber den Bedürfnissen des eigenen Lebens, aber eben auch den Bedürfnissen des Gegenübers. Sie belasten ihre Umwelt

durch Unruhe und Sprunghaftigkeit. Daher ist es leicht nachzuvollziehen, dass auch die Beziehungen mit AD(H)S-Betroffenen häufig belastet sind, da auch ihre Partner*innen, Freund*innen und Verwandte unter den Auswirkungen der AD(H)S-Symptome leiden. Oft machen sich AD(H)S-Betroffene nicht ausreichend klar, wie ihre Problematik auch andere in Mitleidenschaft ziehen kann. Natürlich sind die AD(H)S-Betroffenen dabei nicht alleine für die Probleme in der Beziehung verantwortlich. In dieser Angehörigengruppe wollen wir uns über unsere Gedanken und Gefühle austauschen und gemeinsam Hilfe und Lösungen suchen.“

(Infotext der Gruppe)

Die Treffen finden am zweiten Donnerstag im Monat von 18:30 - 20:30 Uhr in Stuttgart-Untertürkheim. Angehörige müssen vorab per E-Mail Kontakt aufnehmen, um sich anzumelden. Sie erfahren dann den genauen Treffpunkt.

Infos und Kontakt

ADS-ut@t-online.de
Angehörige erhalten weitere Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.

Betroffene gesucht

Gründungsinitiativen

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 info@kiss-stuttgart.de oder Tel. 0711 6406117.

Sie überlegen, selbst eine Gruppe zu gründen? Dann melden Sie sich gerne bei uns! KISS Stuttgart unterstützt Sie kostenfrei bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch informieren wir Sie ausführlich.



Geistlich-religiöser Missbrauch

„Niemals tun die Menschen das Böse konsequenter und freudiger, als wenn sie es aus religiösen Motiven tun.“

(Blaise Pascal)

Bist Du auch in religiösen Zusammenhängen unterwegs (gewesen) oder aufgewachsen, die Dir nicht nur gutgetan

haben? Wo es vielleicht einen angeblich liebenden, aber gleichzeitig strafenden Gott gab? Wo Du bestimmten Verhaltensregeln folgen musstest, um Strafe zu vermeiden? Vielleicht hast Du das Gefühl, dass die Glaubensinhalte und ihre Anwendung Dich eher belastet haben, statt Deine persönliche Entfaltung zu fördern? Wenn Du über diese Themen ins Gespräch kommen möchtest, dann bist Du herzlich willkommen.“

(Initiator*in)
Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Geplant sind weitere Treffen am ersten und dritten Mittwoch im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178

Stuttgart. Betroffene können unangemeldet zum Treffen kommen. Wann das nächste stattfindet, können Sie bei KISS Stuttgart erfragen.



Selbsthilfegruppe Migräne – Stuttgart

„Migräne, sind auch Sie betroffen? Dann helfen Sie sich selbst. Kommen Sie in unsere geplante Selbsthilfegruppe. Von Betroffenen für Betroffene und Angehörige. Gegenseitige Unterstützung durch Austausch von Erfahrungen, Informationen und Wissen, und dadurch zu eigenen Expert*innen werden.“ (Initiatorin)

Die Treffen sind einmal monatlich nach Absprache geplant. Betroffene und Angehörige melden sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei Frau Baumann an und erhalten von ihr weitere Informationen.

Infos und Kontakt

Frau Baumann
Tel. 0152 31858565
shg@migraeneliga.de



Menschen in Erwerbsunfähigkeitsrente

„Sie kennen das Gefühl von Belastung und emotionalem Stress im Bezug von Erwerbsunfähigkeitsrente? Die Belastung, die sich vor allem in der Auseinandersetzung mit der dazugehörigen Bürokratie, dem Veräußern von Eigentum, dem Kontakt zu Sozialdiensten und der finanziellen Einschränkungen zeigt.

Die Austauschgruppe zum Thema Erwerbsunfähigkeitsrente kann Betroffenen einen Ort geben, um über die eigenen Erfahrungen zu sprechen, sich über ‚alltägliche‘ Anliegen, wie Haushalten mit wenig Geld, auszutauschen und sich gegenseitig Mut geben.“

(Initiator*in)

Betroffene können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen. Sie erhalten dann eine Information, sollte die Gruppe zustande kommen.



Männer aus narzisstisch geprägten Familien

Der Aufruf richtet sich an Männer, die mit ausgeprägtem Narzissmus innerhalb der Familie aufgewachsen sind. Betroffene können sich unter der angegebenen E-Mail-Adresse in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen. Weitere Informationen erhalten Sie vom Initiator.

Infos und Kontakt

narzissmus-stuttgart@gmx.de



Gesprächsgruppe Nahtoderfahrung

„Durch die Gründungsinitiative möchte ich Menschen mit einer Nahtod- oder Transzendenzerfahrung zusammenbringen. Mein Anliegen ist es, einen geschützten und intimen Raum zu schaffen, um mit anderen Erfahrenen über das Erlebte zu sprechen und dieses ins Leben zu integrieren.

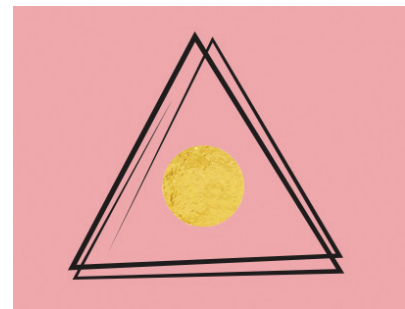
Wenn Du ebenso das Bedürfnis hast über Deine Erfahrung zu sprechen, dann melde Dich.“

(Initiatorin)

Betroffene können sich per E-Mail bei der Gründungsinitiatorin in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.

Infos und Kontakt

nnte-stuttgart@gmx.de



Das magische Dreieck der schizoaffectiven Störung

„Erst die Depression, dann die Manie und dann noch die Psychose. Ein schwieriger Balanceakt, was ich als eine Art magisches Dreieck sehe. An jeder Ecke stehen die besagten Krankheitsbilder und man möchte gerne die gesunde Mitte finden und halten. Hast Du Deine Mitte mit der Erkrankung noch nicht gefunden? Dann bist Du nicht alleine.

Ich möchte persönlichen Austausch für Betroffene und Angehörige schaffen und mit euch zusammen das Leben genießen, sodass wir zusammen die goldene Mitte finden und halten können. Angehörige spielen dabei eine zentrale Rolle, weshalb die Gruppe auch für sie geöffnet sein soll. Deshalb dachte ich an einen Austauschtermin in den Räumlichkeiten der KISS Stuttgart und einen Aktivitätstermin im Monat am Abend oder Wochenende. Habe ich euer Interesse geweckt? Dann setzt euch auf die Interessentenliste!“

(Euer Kevin)

Betroffene und Angehörige können sich bei KISS Stuttgart in eine Interessiertenliste aufnehmen lassen. Sie erhalten dann eine Information, sollte die Gruppe zustande kommen.

Tipps für die Gruppenarbeit

Kartenspiel: „Wie geht's? Wie steht's?“ – Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen



Das Selbsthilfebüro Niedersachsen hat zusammen mit Fachleuten aus den niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's?“ entwickelt. Das Kartenspiel soll Gruppen und ihre Mitglieder dazu animieren, sich auf spielerische Weise mit den verschiedenen Aspekten des Gruppenlebens sowie ihrer persönlichen Rolle auseinanderzusetzen.

In den Spielregeln wird das Ziel des Spiels so erklärt: „Punkte gibt es in diesem Spiel nicht zu gewinnen, aber die gesamte Gruppe kann gewinnen.“

Nach einer Beschäftigung mit den Fragen auf den Karten können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Rolle/Position in der Gruppe gefunden haben, wissen, wie es um die Gruppe bestellt ist und was an ihrer Gruppe besonders ist.“

Wie wird gespielt?

Das Kartenspiel enthält 34 Fragen zu folgenden drei Themenbereichen:

- ICH in der Gruppe
- WIR als Gruppe
- die Gruppe und ihr Umfeld sowie drei Leerkarten für eigene Fragen

Die Spieler*innen können die Spielregeln frei gestalten, z. B.

- alle Fragen werden bunt gemischt
- nur Fragen eines bestimmten Themengebietes werden behandelt
- die Fragen werden per Zufallsprinzip gezogen
- die Fragen werden in großer Runde oder in Kleingruppen beantwortet
- bei schwierigen Fragen können diese anonym schriftlich beantwortet und dann in der Runde besprochen werden

Oder Sie entwickeln eigene Spielideen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass alle Mitglieder antworten können und nicht nur die Wortstarken.

Wann kann dieses Spiel eingesetzt werden?

Rückmeldungen aus Gruppen zeigen, dass mithilfe des Kartenspiels oft lebendige und belebende Diskussionen entstanden, denn sie bieten in verschiedenen Situationen vielfältige Chancen:

- Mit Hilfe der ‚objektiven‘ Karten können Themen angesprochen werden, die kritisch sind und dadurch oft vermieden werden.
- Langjährige Gruppen können sie dazu nutzen, sich mit Fragen zu beschäftigen, die sie sich lange nicht gestellt haben.
- Beim Eintritt neuer Mitglieder können sie zur Orientierung dienen.
- Bestehenden Gruppen können sie zur Überprüfung des Gruppenlebens und der eigenen Rolle nutzen.

Wollen Sie es mal „wagen“?

Gruppen, die gerne auf spielerische Weise ihre Gruppenarbeit reflektieren möchten, können sich das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's?“ bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart abholen. Infos unter Tel. 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de



Infoveranstaltungen für Fachleute

Wie Projekte laufen lernen - Fachtag zur Projektentwicklung im Sozial- und Gesundheitsbereich

KISS-Fachtag für Stuttgarter Einrichtungen, Institutionen, Vereine und Selbsthilfeorganisationen am

19.10.2023 von 10:00 - 16:00 Uhr
im Literaturhaus Stuttgart,
Breitenscheidstr. 4.

Weitere Infos auf S. 10-11 und unter
www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachtag-23

Seminare und Infoveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen/-initiativen

Humor und Kommunikation – Humor schafft Vertrauen

Freude steckt an und Lachen ist gesund...

In den letzten Jahren wird zunehmend die Bedeutung des Humors im zwischenmenschlichen Bereich entdeckt. Humor ist dabei weniger eine Technik als vielmehr eine Haltung und eine Art „Weltanschauung“.

Neben theoretischen Überlegungen zum Humor aus Neurobiologie und den Kommunikationswissenschaften lernen wir, uns in leichten und lustigen Übungen auf andere Menschen und Situationen einzustellen und eine offene und menschliche Haltung einzuüben. Menschen, die Humor haben, haben es in der Kommunikation leichter.

Termin: Samstag, 17.06.2023,
10:00 - 16:00 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte,
Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart

Leitung: Ludger Hoffkamp, Clown
und Zauberer, Gestaltberater und
Gestalttrainer (IGBW)

Anmeldung bis 31.05.2023 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/humor-23

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

Wer digital eher selten unterwegs ist, weiß oft nicht so recht, was man mit Social Media anfangen soll. Und was sollen Plattformen wie Instagram oder Facebook überhaupt für die Arbeit von Selbsthilfegruppen bringen? Der Öffentlichkeitsgedanke der sozialen Medien mag erstmal abschreckend erscheinen, doch sie können auch eine Unterstützung sein. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bisher noch keine bzw. wenig Erfahrung mit Social Media haben.

Probieren geht über Studieren
Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie diese für die Selbsthilfe einsetzen können. Wir erstellen uns Übungs-Accounts auf Instagram, Facebook, Twitter sowie YouTube und schauen uns die wichtigsten Funktionen an, die diese Plattformen bieten, und welche Inhalte dort geteilt werden können.

Laptops stellen wir bereit, Sie können aber auch gern ein eigenes Gerät bzw. ein Smartphone mitbringen.

Termin: Donnerstag, 20.07.2023,
18:00 - 21:00 Uhr

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

Leitung: Alina Braitmaier,
Digitale Kulturwissenschaftlerin, M.A.,
KISS Stuttgart

Anmeldung bis 11.07.2023 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/sm-23/

Telefonischer Erstkontakt – Wie geht es richtig?

Viele Menschen wünschen vor dem ersten Besuch in einer Gruppe eine telefonische Kontaktaufnahme. Leider kommen die Ratsuchenden nach dem Erstgespräch am Telefon oft nicht zu den Gruppentreffen. Warum ist dies so? Haben die Ratsuchenden bereits am Telefon genug Informationen bekommen und sind damit zufrieden? Oder ist ihnen die Selbsthilfe an sich zu unbekannt?

Im Workshop sollen folgende Fragen beantwortet werden: Welches Gespräch will ich eigentlich führen – ein Beratungs- oder ein Kontaktgespräch? Welche Ziele kann ich mir dafür setzen? Was sollte angesprochen werden und was nicht? Gibt es eine ideale Länge für ein Telefongespräch und wie beende ich es? Wie mache ich meine Gruppe „attraktiv“ für Ratsuchende und schaffe es, dass

sie nach dem Telefonat auch in die Gruppe kommen?

Termin: Samstag, 23.09.2023,
10:00 - 16:00 Uhr

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

Leitung: Dr. Hartmut Unger, Kommuni-
kationstrainer und Coach, Mannheim

Anmeldung bis 30.08.2023 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/tel-ek-23

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

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

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

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

Termin: Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

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

Leitung:

Beate Voigt,
Dipl. Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin, KISS Stuttgart
Anna Lytkin,
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin,
B.A., KISS Stuttgart
Anmeldung bis 18.10.2023 unter
kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at2-23

Infoveranstaltungen für Interessierte

Song Slam - KISS & Kleinkunst

Handgemachte Live-Musik und ein Abend wie eine Wundertüte! Anders als die inszenierten Such-den-Superstar-Shows aus dem TV treffen sich beim Song Slam echte Musiker*innen mit ihren eigenen Songs auf einer echten Bühne, um in einem spielerischen Wettstreit um die Gunst des

Publikums zu buhlen, das am Ende der Show eine Siegerin bzw. einen Sieger bestimmt. Egal ob Rock, Pop, Folk oder Blues, die Singer/Songwriter des Song Slams bringen mit ihrem individuellen Stil das Merlin zum Klingen – und vielleicht sogar zum Singen!

Termin: 16.06.2023, 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Merlin, Augustenstr. 72, 70178 Stuttgart

Moderation: Jan Siegert, Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge, KISS Stuttgart, Moderator Rosenau Poetry Slam

Anmeldung unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/songslam-23

Tag der Offenen Tür bei KISS Stuttgart – Was Sie schon immer einmal über Selbsthilfegruppen wissen wollten

Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-)finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

In einem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfahren, was bei den

Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann. Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema Selbsthilfegruppen haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch eine KISS-Mitarbeiterin.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

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

Moderation:

Alina Braitmaier,
Digitale Kulturwissenschaftlerin, M.A., KISS Stuttgart

Anmeldung unter
kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-23

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

Lebens-situation	Forst-bezirk	amerik. Hoch-schule (Kw.)	württem-berg. Stadt am Neckar	Stadtteil von Stuttgart	Sport-mann-schaft	Ge-schlecht, Gattung	verschie-dener Meinung	Feld-nacht-lager	Umlauf-bahn	Staat in West-afrika	KISS-Veran-staltung
eine der Museen			Himmels-körper				Heilige der kathol. Kirche				Abk.: Konto
gallert-artige Substanz		voll-brachte Hand-lungen				eines der Mainzel-männ-chen		13	Turn-gerät für Sprung-übungen		
Ereignis, Veran-staltung	14			Wappen-vogel	11	Grund-farbe	amerik. Flug-pionier †1948				
chem. Z.: Nickel		dt.-öster. Schau-spielerin (Marika)	jammern, schluch-zen				aus dem Augenblick heraus (lat., 2W.)	Abk.: accele-rando (Musik)		12	
Erhe-bungen im Ge-lände				Senk-rechte (Math.)	Sport-größen	Stadt in Japan			Sport-wette	franz. männl. Vorname	Him-melsrich-tung
		Füllung, Ver-packtes	8				Zufluss der Adria	Schiffs-ladung			
span.: Stier	Ertrag, Gewinn				asiat. Wildesel	Darmer-krankung (Epidemie 2011)			Käseher-stellungs-betrieb	Garten-werk-zeug	
moderner dt. Komponist, †1983	15	Abk.: Aufgabe	ital. Reis-speise					Fest-platte (Abk., EDV)	Ver-pflegung		
engl.: ausge-schaltet	Haare frisieren				7	süddt.: Aussuss an Kannen					1
		Wagen-ladung, -last	Fluss durch Florenz	chinesi-scher Po-litiker (Peng)	kurz für: Alphabet		Walfang-kapitän in 'Moby Dick'	Pep, Schwung			
Verlust, Nicht-statt-finden					kleines Futter-gefäß	Bruder des Zeus			Ausruf des Er-staunens (ei der ...)	engl.: Löwe	
Kfz.-Z.: Mülheim an der Ruhr		Beiname Eberhards von Württemberg	3			Teil-zahlungs-betrag	Täu-schung, Blend-werk	kosbar, erlesen			
Kfz.-Z.: Irland			Fahrstuhl	span. Sagen-gestalt (2W.)	höchster Berg der Türkei			früher: Frau eines ind. Fürsten			
				das eigene Ich	poet.: Nadel-wald	sehr wütend, hand-greiflich			4	Geist im alter-tüml. Glauben	
Kostbar-keit	Vergnü-gen bei Musik	zur Nase gehörend	häufiger			süddt.: Brauerei	digital. Daten-netz				
				5	süddt.: Hetzjagd	Schiff des Jason in der griech. Sage		veraltet: Onkel	Blech-büchse	Finger-reif	
Stadt in Baden-Württemberg	griech. Göttin der Morgenröte	Kfz.-Z.: Nicara-gua	brit. Musiker (Elton)			globales Ortungs-system (Abk.)	Berg-stock bei St. Moritz	Zank, Streit			
Neben-fluss der Donau			ital. Tonsilbe (A)	Kurzform von Angelika			Begriff beim Boxen (Abk.)	Kose-name der Groß-mutter		6	
		10			Krank-heit d. Nerven-systems				2		
Förderer von KISS	schott. Stam-mesver-band			Andrang, Run		9		knapp, wenig Raum lassend			

© RateFUX 2023-593-001

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 **31.09.2023** per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir einen Büchergutschein im Wert von 20 Euro. Das Lösungswort der letzten Ausgabe war **VERÄNDERUNG**.



Bildnachweise

WIR-Magazin 01 | 2023 – in diesem Heft verwendete Bilder:

Seite 1: IKON Images, Adobe Stock / S. 2: Bubble beanie, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 3: VectorMine, Adobe Stock / S. 4-5: IKON Images, Adobe Stock / S. 6: Martina van Kann / S.9: VectorMine, Adobe Stock / S. 12: KISS Stuttgart / S. 14: Stefan Winter, Wiesbaden am Meer; KISS Stuttgart / S. 15: ??? Lohkamp und Steini + KISS Stuttgart / S. 16: Gesundheitstreffpunkt Mannheim / S. 17: Landeshauptstadt Stuttgart / S. 18: Wilde Bühne e. V. / S. 19: Jimmy Kinnon, Narcotics Anonymous / S. 20: tomozina, iStock + Rose Makin, Adobe Stock + Antonio Rodriguez, Adobe Stock + елена калиничева, Adobe Stock / S. 21: Mary Long, Adobe Stock + TarikVision, Adobe Stock + Good Studio, Adobe Stock / S. 22: Rudzhan, Adobe Stock + Andrii Yalanskyi, Adobe Stock + Gearstd, iStock + VectorMine, Adobe Stock + KISS Stuttgart / 23: KISS Stuttgart / S. 26: lily, Adobe Stock / S. 27: Gorodenkoff, Adobe Stock / S. 28: Stefan Winter, Wiesbaden am Meer



**Wenn du schnell gehen willst,
geh allein.
Doch wenn du weit gehen willst,
geh mit anderen.**

Afrikanisches Sprichwort

WIR
gratulieren

- 10 Jahre – Stuttgarter Gesundheitskonferenz
- 20 Jahre – ABAS Anlauf- und Fachstelle bei Essstörungen

Telefonische Sprechzeiten

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

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

Impressum

Herausgeberin:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Telefon 0711 6406117
Fax 0711 6074561
info@kiss-stuttgart.de
Internet: www.kiss-stuttgart.de
Vorständin: Hilde Rutsch

Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:

Jan Siegert, Hilde Rutsch, Alina Braitmaier,
Beate Voigt, Anna Lytkin, Elena Maslovskaya

Druck: Druckhaus Stil + Find

Auflage: 3.900



Netzwerk
für freiwilliges Engagement,
Ehrenamt und Selbsthilfe

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

DIE **MENSCHEN** NICHT DIE HÄUSER MACHEN DIE STADT



Selbsthilfegruppen finden oder gründen:
Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Telefon 0711 6406117
www.kiss-stuttgart.de

