

## KISS Stuttgart Newsletter 05/23

Sechsmal jährlich veröffentlicht KISS Stuttgart einen digitalen Newsletter für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und alle Interessierten mit Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

### Inhalt

#### **Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen**

- Gesprächsgruppe Nahtoderfahrung (NTE)
- Selbsthilfegruppe Post-Vac-Syndrom Stuttgart
- Das magische Dreieck der schizoaffektiven Störung
- Menschen in Erwerbsunfähigkeitsrente
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Eifersucht
- Selbsthilfegruppe für Menschen MIT narzisstischer Persönlichkeitsstörung
- Junge Menschen mit Erkrankungen
- Angehörige krebsskranker Menschen
- Schwangerschaftsabbruch bei medizinischer Indikation
- Angehörige von Menschen mit PTBS
- Gesprächsgruppe „Diagnose Bluthochdruck“
- Depression 50+
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Neu in der KISS Datenbank

#### **Informationen**

- Neue Kollegin bei KISS Stuttgart
- KISS Stuttgart und das Stuttgart Cancer Center treffen Kooperationsvereinbarung
- KISS Informiert: Räume für Gruppentreffen
- Förderprogramm: Mittendrin – Chancen für morgen gestalten
- Nominierung für Stuttgarter\*in des Jahres möglich
- Online-Beteiligung für den 7. Armuts- und Reichtumsbericht

- ZiviZ-Survey zu zivilgesellschaftlichem Engagement

### Termine

- Stuttgarter Engagement Gespräche: Thema Klima und Nachhaltigkeit unter verschiedenen Aspekten
- Diskussionsabend: Soziale Ungleichheit – eine Gefahr für die Demokratie?!
- Workshop: Ehrenamt für alle – wie geht das?
- Austauschtreffen für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen: Wie macht ihr das? – Ein begleiteter Austausch
- Seminar: Pressearbeit – der Weg in die Medien
- Vortrag: Raus aus der Problemtrance – Resilient und ressourcenorientiert die Herausforderungen des Alltags meistern
- Fachtag für medizinische Fachangestellte: Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient\*innen und Entlastung für die Praxis
- Kreativangebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen: Gestalte eine Tasche mit Deiner Message für die Welt
- Save the date – Fachtagung: Psychotherapie trifft Selbsthilfe
- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

## Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

### Gesprächsgruppe Nahtoderfahrung (NTE)

"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)

Das zweite Treffen findet am **Montag, 16. Oktober 2023 um 18:00 Uhr in Stuttgart-Mitte** statt. Weitere Treffen sind geplant.

Betroffene können sich per E-Mail unter [nte-stuttgart@gmx.de](mailto:nte-stuttgart@gmx.de) bei der Gründungsinitiatorin anmelden und erhalten dann weitere Informationen.

### Selbsthilfegruppe Post-Vac-Syndrom Stuttgart

„Haben Sie sich gegen Covid-19 impfen lassen und leiden seitdem unter unerwünschten Nebenwirkungen? Fühlen Sie sich allein gelassen mit Ihren Beschwerden? Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und gegenseitig unterstützen?“

Dann sind Sie herzlich eingeladen, an unserer neugegründeten Selbsthilfegruppe zum Post-Vac-Syndrom Covid teilzunehmen. Wir sind eine Gruppe von Menschen, die nach der Impfung unter Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Gelenkschmerzen, Herzprobleme oder anderen Beschwerden leiden.

Wir wollen uns regelmäßig treffen, um uns über unsere Erfahrungen auszutauschen, Informationen zu teilen, Tipps zu geben und uns Mut zu machen. Unsere Selbsthilfegruppe steht mit dem bundesweiten CoVerSE-Netzwerk sowie weiteren Post-Vac-Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg in Kontakt.“ (Initiator\*innen)  
Die Treffen (Präsenz und Online) finden am ersten Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 Uhr in Stuttgart-Vaihingen statt.

Aufgrund des Feiertags am 3. Oktober findet das nächste Treffen (Präsenz und Online) am **Dienstag, 10. Oktober 2023 von 17:00 - 19:00 Uhr** statt.

Betroffene müssen vorab per E-Mail [stuttgart@info-coverse.com](mailto:stuttgart@info-coverse.com) Kontakt zur Gruppe aufnehmen.

### Das magische Dreieck der schizoaffektiven 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 Aktivitätentermin im Monat am Abend oder Wochenende. Habe ich euer Interesse geweckt? [...]" (Euer Kevin)

Das dritte und vierte Treffen finden statt am **Montag, 9. Oktober und 23. Oktober 2023 jeweils von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart.**

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

### 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 zu geben.

Weitere Treffen sind geplant an **verschiedenen Montagen in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart.** Nähere Informationen können bei [KISS Stuttgart](#) erfragt werden.

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Eifersucht

Eifersucht wird oft als normal erlebt. Sie gehöre zu Beziehungen eben dazu. Der Wunsch, den oder die Partner\*in zu kontrollieren und zu besitzen, schmerzhaftem Verlustangst sowie Verunsicherung können Anzeichen einer ungesunden Eifersucht sein. Wenn die Eifersucht eine gewisse Grenze überschreitet, dann kann sie Beziehungen zerstören und

unglücklich machen. Sie sind selbst eifersüchtig, fühlen sich dadurch in Ihrem Leben und besonders in Ihren Beziehungen eingeschränkt und möchten mit Gleichbetroffenen über Ihre Situation sprechen? Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Eifersucht kann Betroffenen helfen, für sich neue Strategien gegen die Eifersucht zu finden und gemeinsam am Thema zu arbeiten.

Betroffene können sich bei [KISS Stuttgart](#) auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zum ersten Treffen.

## **Selbsthilfegruppe für Menschen MIT narzisstischer Persönlichkeitsstörung**

"Die narzisstische Persönlichkeitsstörung wird von der Mehrheit der Expert\*innen als schwer behandelbar beschrieben. Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung soll offen für alle sein, die reflektiert sind und versucht haben, sich helfen zu lassen (durch z. B. Therapie) oder sich selbst helfen wollten, aber wiederholt in einer Situation gelandet sind, in der sie ihr Vorhaben durch Missachtung sozialer Normen zunichtegemacht haben. Die Gruppe soll ein Ort dafür sein, sich ohne Vorurteile und Abwertungen unterschiedlicher Meinungen auf Augenhöhe über Erfahrungen und Rückfälle in alte Verhaltensmuster austauschen zu können." (Initiatorin)  
Betroffene können sich per E-Mail bei der Gründungsinimatorin auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei [KISS Stuttgart](#).

## **Junge Menschen mit Erkrankungen**

„Du fühlst Dich als junger Mensch (ca. 18 – 35 Jahre) mit Deiner körperlichen Erkrankung im Freundeskreis, auf der Arbeit oder von Ärzt\*innen allein gelassen? Dir fehlen andere junge Menschen zum Austausch über die Erkrankung? Oder bist Du vielleicht noch auf dem Weg, die richtige Diagnose zu bekommen und wünschst Dir mehr Kraft auf deinem Weg, mit der Erkrankung im Alltag umzugehen? Gerade wir jungen Menschen habe es oft besonders schwer, mit einer körperlichen Erkrankung ernst genommen zu werden und finden in der Gesellschaft und im sozialen Umfeld oft nicht die Unterstützung, die wir benötigen. Lass uns eine Gruppe gründen, damit wir uns gegenseitig diese Unterstützung geben können. Ich freue mich auf Dich!“ (Initiatorin)  
Betroffene können sich per E-Mail an [jmme.stuttgart@web.de](mailto:jmme.stuttgart@web.de) bei der Gründungsinimatorin auf eine Interessiertenliste setzen lassen.

## **Angehörige krebskranker Menschen**

In Ihrem Umfeld ist jemand an Krebs erkrankt? Trauer und Sorge mischen sich mit Hilflosigkeit oder sogar Wut? Eine Krebsdiagnose beeinflusst den Alltag, die Gedanken, die Gefühle und die Lebensplanung der Patient\*innen und ihrer Angehörigen massiv. Die Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren, kann überwältigend sein und die Informationsflut unendlich. Gleichzeitig möchten Sie eine Stütze für den/die Betroffene\*n sein. Die Frage ist stetig präsent: Was muss mein\*e Verwandte\*r oder Freund\*in bewältigen, und was kommt auf mich zu?

Sie fühlen sich damit allein? – Sie sind nicht allein!

KISS Stuttgart unterstützt aktuell bei der Gruppengründung und sucht Angehörige krebskranker Menschen, die sich gegenseitig stärken und durch regelmäßige Gespräche unterstützen wollen. Sind Sie interessiert? Dann können Sie sich bei [KISS Stuttgart](#) auf die Interessiertenliste setzen lassen.

## Schwangerschaftsabbruch bei medizinischer Indikation

„Uns verbindet das Schicksal, eine Schwangerschaft nicht weitergeführt zu haben. Wie habt Ihr die Diagnose und den Schwangerschaftsabbruch erlebt und verarbeitet? Wie geht Ihr damit um? In offener und vorurteilsfreier Atmosphäre können wir Raum schaffen um ein Tabu aufzulösen, über unsere Gefühle, Ängste und Hoffnungen zu sprechen. Egal ob dem Abbruch Trisomie 21 oder eine andere medizinische Indikation zugrunde lag, alle sind herzlich willkommen. In der neu zu gründenden Gruppe können wir uns gegenseitig unterstützen, neue Wege zu finden, um mit unseren Erfahrungen umzugehen.

Gemeinsam können wir gestärkt daraus hervorgehen.“ (Initiatorin)

Betroffene können sich bei [KISS Stuttgart](#) auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zu einem ersten Kennenlernetreffen.

## Angehörige von Menschen mit PTBS

Sie sind angehörige Person eines Menschen, der unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leidet? Die PTBS äußert sich durch unterschiedliche Symptome. Besonders Angstzustände und Panikattacken sind nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen belastend und mit Einschränkungen verbunden. Sie möchten den/die Betroffene\*n gerne unterstützen, wissen aber oft nicht wie und fühlen sich hilflos?

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe werden Angehörige von Menschen mit PTBS gesucht. Im Gespräch mit anderen Angehörigen können Sorgen und Erfahrungen geteilt und sich gegenseitig Mut gemacht werden.

Angehörige können sich bei [KISS Stuttgart](#) auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zu einem ersten Kennenlernetreffen.

## Gesprächsgruppe „Diagnose Bluthochdruck“

Bluthochdruck ist eine führende Ursache von Herz- und Kreislaufkrankheiten.

Haben Sie Bluthochdruck und fühlen sich zufriedenstellend therapiert? – Nein? KISS Stuttgart unterstützt Sie und andere Betroffene bei der Gründung einer Gesprächs- und Austauschgruppe, in der Sie Erfahrungen teilen, sich untereinander informieren und Hilfestellungen geben können. Betroffene können sich bei [KISS Stuttgart](#) in eine Interessiertenliste eintragen lassen und erhalten eine Einladung zum ersten Kennenlernetreffen.

## Depression 50+

Sie wollen neue Impulse und suchen einen geschützten Rahmen um sich über Ihre Erkrankung auszutauschen und mit anderen Betroffenen offen über Ihre Erfahrungen zu sprechen? Damit sind Sie nicht allein. Für eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema werden aktuell noch weitere von Depression betroffene Menschen über 50 gesucht. Das besondere Verständnis unter Gleichbetroffenen bei den regelmäßigen Gesprächstreffen wirkt entlastend und gegenseitige Hilfestellung im Umgang mit der Krankheit wird möglich. Gemeinsam können die Herausforderungen im Umgang mit der Krankheit besser bewältigt werden.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann können Sie sich bei [KISS Stuttgart](#) auf die Interessiertenliste setzen lassen.

## Weitere Gründungsinitiativen

Eine Gesamtübersicht über aktuelle Gründungsinitiativen finden Sie auf unserer Website [kiss-stuttgart.de](https://kiss-stuttgart.de) unter „[Selbsthilfegruppen | Initiativen](#)“. Bei Fragen wenden Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tel. 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Es kann immer passieren, dass Sie keine für sich oder Ihr Thema passende Gruppe finden. In diesem Fall unterstützt KISS Stuttgart kostenfrei bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative. Wie so ein Gründungsprozess aussieht und was wir für Sie tun können, erfahren Sie auf unserer Website. Auch in der Startphase einer neuen Selbsthilfegruppe oder -initiative stehen wir Ihnen zur Seite. Weitere Infos dazu unter [kiss-stuttgart.de/beratung-bei-der-gruppengruendung](https://kiss-stuttgart.de/beratung-bei-der-gruppengruendung) oder melden Sie sich direkt in unserer Beratung unter Tel. 0711 6406117 oder [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)

## Neu in der KISS Datenbank

- [Anonyme Alkoholiker \(AA\) - ukrainisch-russisch](#)

Sie sind als Stuttgarter Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierte Initiative an einer kostenfreien Registrierung in der KISS-Datenbank interessiert?

Die KISS-Datenbank enthält Informationen über Gruppen und Initiativen in Stuttgart und ist unsere Grundlage für die Beratung und Information von Menschen, die Kontakt suchen. Öffentliche Daten werden auch auf unserer Website veröffentlicht.

Welche Vorteile bietet die Registrierung?

- Förderung des Bekanntheitsgrades Ihrer Gruppe oder Initiative
- Bewerbung Ihrer Sonderveranstaltungen auf der KISS-Website
- Sie erhalten regelmäßig Informationen über Fortbildungsangebote und Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen / selbstorganisierte Initiativen in Stuttgart

Hier geht's zur Registrierung:

[kiss-stuttgart.de/aufnahme-in-unsere-datenbank](https://kiss-stuttgart.de/aufnahme-in-unsere-datenbank)

## Informationen

### Neue Kollegin bei KISS Stuttgart

Ein neues Gesicht in der Selbsthilfekontaktstelle: Die erfahrene Sozialarbeiterin Leona Müller wird vor allem in der Beratung per Mail, telefonisch und persönlich anzutreffen sein. Auch die Organisation des Selbsthilfetages am 9. November 2024 gehört zu ihrem Aufgabenfeld. Herzlich willkommen bei uns!

## KISS Stuttgart und das Stuttgart Cancer Center treffen Kooperationsvereinbarung

Die KISS Stuttgart und das Stuttgart Cancer Center (SCC) – Tumorzentrum Eva Mayr-Stihl treffen eine Kooperationsvereinbarung im Rahmen der Mitgliedschaft im Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Beide sind diesem bundesweiten Netzwerk vor kurzem beigetreten, das die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen fördert.

Die Kooperationsvereinbarung sieht die Erfüllung sieben konkreter Qualitätskriterien der Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen den Selbsthilfegruppen zum Thema Krebs und dem SCC vor:

1. Selbstdarstellung wird ermöglicht
2. Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen
3. Die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt
4. Ein Ansprechperson ist benannt
5. Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert
6. Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht
7. Kooperation ist verlässlich gestaltet

Weitere Infos unter [selbsthilfefreundlichkeit.de](https://selbsthilfefreundlichkeit.de)

## KISS Informiert: Räume für Gruppentreffen

Wussten Sie's? – Bei uns in der Tübinger Straße 15 gibt es vier schöne, rauchfreie Gruppenräume, die wir kostengünstig zur Verfügung stellen. Die Größe der Räume ist unterschiedlich und reicht von 16 - 32 m<sup>2</sup>. Sie sind auf der Suche nach einer geeigneten Treffmöglichkeit, dann melden Sie sich bei uns und fragen nach freien Terminen per E-Mail an [raeume@kiss-stuttgart.de](mailto:raeume@kiss-stuttgart.de) oder telefonisch unter 0711 6406117. Aktuell gibt es überwiegend tagsüber freie Kapazitäten. Anfragen von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen werden von uns vorrangig behandelt.

Darüber hinaus haben wir Informationen über weitere geeignete Räume in Stuttgart. Haben Sie selbst Räume für Gruppentreffen zur Verfügung? Wir freuen uns über Information, damit wir Sie in unsere Raumlise aufnehmen können. Mehr Infos unter [kiss-stuttgart.de/ueber-uns/raeume](https://kiss-stuttgart.de/ueber-uns/raeume)

## Förderprogramm: Mittendrin – Chancen für morgen gestalten

Die Bürgerstiftung Stuttgart fördert gemeinsam mit Mercedes-Benz unter dem Motto „Gemeinsam mittendrin statt nur dabei“ Projektideen bis zu fünf Jahre. Egal, ob vor der eigenen Haustür oder kesselweit, ob großes oder kleines Team, ob als einzelne Organisation oder in Kooperation. Gefördert werden neue oder bestehende Projekte zu den Themen Wege aus der Armut, zu Integration sowie zu Teilhabe von Kindern und Jugendlichen. Ende der Antragsfrist ist der **31. Oktober 2023**. Mehr Infos unter [mittendrin-stuttgart.de](https://mittendrin-stuttgart.de)

## Nominierung für Stuttgarter\*in des Jahres möglich

Die Volksbank Stuttgart, Stuttgarter Zeitung und Stuttgarter Nachrichten würdigen auch dieses Jahr wieder soziales Engagement mit dem Ehrenamtspreis „Stuttgarter\*in des Jahres“. Denn Held\*innen des Alltags gibt es überall!

Sie kennen jemanden, der/die Stuttgarter\*in des Jahres werden sollte? Dann schlagen Sie bis zum **15. Oktober 2023** Ihre Kandidat\*innen unter [stuttgarter-des-jahres.de](https://stuttgarter-des-jahres.de) vor. Aus den Einsendungen wählt die neu zusammengesetzte Jury jeweils neun Bewerbungen, aus welchen per öffentlicher Online-Abstimmung dann der/die jeweilige Gewinner\*in der Kategorie ermittelt wird.

## Online-Beteiligung für den 7. Armuts- und Reichtumsbericht

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) lädt unter dem Motto „Armut?! Das geht uns alle an“ zu einem breiten Beteiligungsprozess ein. Die Ergebnisse sollen in den siebten Armuts- und Reichtumsbericht einfließen. Teilnehmen an der Online-Befragung können sowohl Menschen mit Armutserfahrung als auch Akteur\*innen in der Armutsbekämpfung. Weitere Infos unter [armut-das-geht-uns-alle-an.de/befragung](https://armut-das-geht-uns-alle-an.de/befragung)

## ZiviZ-Survey zu zivilgesellschaftlichem Engagement

Bürgerschaftliches Engagement ist eine wichtige Säule des demokratischen Gemeinwesens. Anhand von erhobenen Daten und weiteren statistischen Auswertungen hat das Projekt Zivilgesellschaft in Zahlen (ZiviZ) für einzelne Bundesländer untersucht, wie die Menschen ihr freiwilliges Engagement ausüben. Der Bericht zur Lage in Baden-Württemberg steht ab sofort zur Verfügung. Weitere Infos unter [ziviz.de/ziviz-survey/bundeslaender](https://ziviz.de/ziviz-survey/bundeslaender)

## Termine

### Stuttgarter Engagement Gespräche: Thema Klima und Nachhaltigkeit unter verschiedenen Aspekten

Die frEE-Akademie Stuttgart startet eine neue Veranstaltungsreihe, die das Ehrenamt in Stuttgart weiter befördern und fördern soll. Dazu lädt Sie zur Auftaktveranstaltung zum Thema Klima und Nachhaltigkeit ein. Die Stuttgarter Engagement Gespräche richten sich an Vereine, Engagierte und Interessierte. Sie greifen aktuelle und für die Gesellschaft relevante Themen auf, geben Impulse, stoßen Diskussionen an und bieten die Gelegenheit zur Vernetzung. In einer Diskussionsrunde wird den Fragen nachgegangen, ob Engagement für Nachhaltigkeit und Klimafragen nur in organisierter Form erfolgreich „weitergeht“, wie die vielen jungen Klimaschützer\*innen auch für zukünftige ehrenamtliche Tätigkeiten gewonnen werden könnten und wie die „post-68er Generation“ mitwirken kann. Weitere Infos unter <https://vhs-stuttgart.de/beratungfoerderung/free-akademie/stuttgarter-engagement-gespraech>

Termin: **Donnerstag, 19.10.2023, 17:00 – 19:00 Uhr**

Ort: Treffpunkt Rotebühlplatz, Robert-Bosch-Saal, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

**Anmeldung** bei der frEE-Akademie unter Tel. 0711 1873750 oder an

[martina.woehr@vhs-stuttgart.de](mailto:martina.woehr@vhs-stuttgart.de)

## Diskussionsabend: Soziale Ungleichheit – eine Gefahr für die Demokratie?!

Die seit Jahren wachsende sozioökonomische Ungleichheit ist ein großes Problem für unsere Gesellschaft. Ungleichheit gefährdet den sozialen Zusammenhalt und bedroht die repräsentative Demokratie. Arme kehren der Demokratie überdurchschnittlich oft den Rücken. Sie gehen immer weniger wählen, weil sie sich nicht gehört fühlen, die Ungleichheit als ungerecht empfinden und sich für sie wenig zum Besseren wendet. Der EFAS (Evangelischer Fachverband für Arbeit und soziale Integration e. V.) und Neue Arbeit laden deswegen zu einer Diskussion mit Landtagspräsidentin Muhterem Aras ein. Dort wird über die demokratische Teilhabe Armutsbetroffener und Lösungswege für mehr politische Beteiligung gesprochen. An diesem Abend wird auch Stefanie Bremer von taxmenow anwesend sein. Taxmenow ist eine Initiative von Vermögenden, die eine höhere Besteuerung der Reichen anstoßen will. Weitere Infos im [Flyer](#).

Termin: **Montag, 23.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr**

Ort: Haus der Diakonie, Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart

**Anmeldung** unter [denkfabrik@neuearbeit.de](mailto:denkfabrik@neuearbeit.de)

## Workshop: Ehrenamt für alle – wie geht das?

Im Rahmen des Projektes „Mitmachen Inklusiv“ der Türkischen Gemeinde in Baden-Württemberg e. V. geht es in dem Workshop um die Frage, wie Menschen mit Behinderung aus unterschiedlichen Kulturen eine Chance auf gesellschaftliches Engagement geboten werden kann. Dazu berichtet Laura Hanft über die Freiwilligenarbeit bei der Lebenshilfe und Hauke Skorzak von eigenen Erfahrungen als freiwillig Engagierter mit Beeinträchtigung. Der kostenfreie Workshop richtet sich an Migrantische und nicht Migrantische Organisationen und Vereine. Mehr Infos im [Flyer](#)

Termin: **Donnerstag, 26.10.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

Ort: Türkische Gemeinde, Reinsburgstraße 82, 70178 Stuttgart

**Anmeldung** bei [Dolores.Veledar-Peric@tgbw.de](mailto:Dolores.Veledar-Peric@tgbw.de)

## Austauschtreffen für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen: Wie macht ihr das? – Ein begleiteter Austausch

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.

Kostenfreies Angebot für 8 – 10 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

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

Termin: **Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr**

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

**Anmeldung bis 18.10.2023** bei KISS Stuttgart unter [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de), 0711 6406117 oder direkt unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at2-23](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at2-23)

## Seminar: Pressearbeit – der Weg in die Medien

Bei einer Veranstaltung des [Selbsthilfebüros Böblingen](#) sind noch Plätze für Selbsthilfeaktive frei:

Sie machen gute und wichtige Arbeit. Aber wie erfahren die anderen davon? Präsenz in den Medien steigert den Bekanntheitsgrad, ist gut fürs Image und bietet die Möglichkeit, Ihre wertvolle Arbeit, Ihre Themen und Anliegen einer breiten Öffentlichkeit nahezubringen. Doch täglich landen Dutzende Pressemitteilungen auf den Schreibtischen der Redaktionen und fast ebenso viele landen im Papierkorb. Wenn Sie wissen, wie Sie diese erste Hürde nehmen, und wenn Sie die Regeln einer guten Pressearbeit kennen und anwenden, haben Sie die besten Voraussetzungen, um den Weg in die Medien zu schaffen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Journalist\*innen arbeiten und Sie erlernen die Grundlagen professioneller Pressearbeit.

Referentin: Iris Enchelmaier, Journalistin, Autorin, Diplom-Sozialpädagogin

Termin: **Samstag, 21.10.2023, 9:00 Uhr – 16:00 Uhr**

**Anmeldung bis 9.10.2023** per Mail an [selbsthilfebuero@lrabb.de](mailto:selbsthilfebuero@lrabb.de) Die Veranstaltung ist kostenfrei. Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine schriftliche Teilnahmezusage mit Angaben zum Veranstaltungsort.

## Vortrag: Raus aus der Problemtrance – Resilient und ressourcenorientiert die Herausforderungen des Alltags meistern

Bei einer Veranstaltung der [KISS Enzkreis](#) sind noch Plätze für Selbsthilfeaktive frei: Herausfordernde Lebenssituationen gehören zum Leben. Mit einer guten Portion Resilienz gelingt vieles besser. Wie gelingt Ihnen eine gute Selbstfürsorge im Alltag – trotz gesundheitlicher, familiärer und beruflicher Belastungen? Bewusstes Innehalten und Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und Ziele sind der Schlüssel zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Energien. Der Blick auf die eigenen Kraftquellen und Fähigkeiten öffnet Freiräume, hilft Prioritäten zu setzen und stärkt Sie seelisch und körperlich. Diesen Bedürfnis- und Ressourcen-Blick möchte der interaktive Vortrag stärken und Impulse setzen zu mehr Gelassenheit und Stärke im Alltag.

Referentin: Dr. med. Stephanie Schnichels, Ärztin, Kommunikationstrainerin, Coach, Mediatorin

Termin: **Dienstag, 07.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr**

Interaktiver Online-Vortrag (via WebEx)

**Anmeldung bis 31.10.2023** per E-Mail an [kiss@enzkreis.de](mailto:kiss@enzkreis.de) oder telefonisch unter 07231 3089199

## Fachtag für medizinische Fachangestellte: Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient\*innen und Entlastung für die Praxis

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um Praxismitarbeiter\*innen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen zu informieren. Sie erhalten eine Einführung in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und erfahren, wie Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren Patient\*innen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben. Kostenfreies Angebot für 8 – 20 Praxismitarbeitende.

Leitung: Daniela Fuchs, KOSA Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A., KISS Stuttgart & Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Termin: **Mittwoch, 08.11.2023, 14:30 – 17:30 Uhr**

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

**Anmeldung bis zum 01.11.2023** bei KISS Stuttgart unter [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de),  
0711 6406117 oder direkt unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-23](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-23)

## **Kreativangebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen: Gestalte eine Tasche mit Deiner Message für die Welt**

Baumwollbeutel sind der Klassiker unter den Taschen.

In diesem Kurs werden mit Hilfe von Schablonen, Sprühfarben und unterschiedlichen Zeichenstiften ganz persönliche Statements auf diese täglichen Begleiter gebracht. Ob Muster, Motiv oder Text, jede Tasche wird ein Unikat mit einer ganz individuellen Message und so zu einem besonderen Hingucker.

Kostenfreies Angebot für 8 – 16 Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Leitung: Andrea Liebe, master of arts / art in context

Termin: **Samstag, 18.11.2023, 10:00 – 17:00 Uhr**

Ort: NABU Baden-Württemberg, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

**Anmeldung bis 01.11.2023** bei KISS Stuttgart unter [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de),  
0711 6406117 oder direkt unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/kreativ-23](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/kreativ-23)

## **Save the date – Fachtagung: Psychotherapie trifft Selbsthilfe**

Die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und der psychotherapeutischen Versorgung gewinnt zunehmend an Bedeutung und sollte durch den Aufbau von gegenseitigen Kooperationen weiter ausgebaut werden. Unter dem Motto „Psychotherapie trifft Selbsthilfe“ bietet die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg daher am 25. November eine Fachtagung in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer, der LAG-Selbsthilfe und der SEKiS Baden-Württemberg an. Ziel ist es, psychologische und ärztliche Psychotherapeut\*innen über die Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen bieten, zu informieren. Des Weiteren erhalten Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen einen Einblick in Therapieformen und Behandlungsmöglichkeiten der Psychotherapie. Am Vormittag erwartet Sie ein interessantes Vortragsprogramm, am Nachmittag können Sie bei einer „Walking Gallery“ an verschiedenen Infopoints mit Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen (darunter auch KISS Stuttgart) und Therapeut\*innen ins Gespräch kommen.

Termin: **Donnerstag, 25.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr**

Ort: Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Albstadtweg 11, 70567 Stuttgart

Weitere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie in Kürze unter

<https://www.kvbawue.de/patienten/selbsthilfegruppen-kosa>

## **Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart**

Selbsthilfe auf Sendung! Die [Redaktion der Selbsthilfegruppen](#) im Freien Radio für Stuttgart sendet einmal pro Monat. Wer bei der Redaktion der Selbsthilfegruppen mitmachen möchte, kann sich über [selbsthilfe@freies-radio.de](mailto:selbsthilfe@freies-radio.de) melden.

Das Freie Radio für Stuttgart ist zu empfangen auf 99,2 MHz über Antenne in Stuttgart und Umgebung oder als Livestream übers Internet unter [freies-radio.de](https://freies-radio.de)

Die nächsten Sendetermine:

- **02.11.2023, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**

- **30.11.2023, 19:00 Uhr „Stotterfunk“**
- **07.12.2023, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**

Sendung verpasst? Dann jetzt als Podcast in gekürzter Fassung anhören unter [kiss-stuttgart.de/wiraufsendung](https://kiss-stuttgart.de/wiraufsendung)

## Aktionstage

05.10.2022 – Tag der Epilepsie  
10.10.2022 – Internationaler Tag der seelischen Gesundheit  
11.10.2022 – Coming Out Day  
11.10.2022 – Internationaler Mädchentag  
12.10.2022 – Welt-Rheumatag  
12.10.2022 – Welttag des Sehens  
14.10.2022 – Deutscher Hospiztag  
15.10.2022 – Tag des weißen Stockes  
16.10.2022 – Welthungertag  
20.10.2022 – Welt-Osteoporosetag  
22.10.2022 – Welttag des Stotterns  
28.10.2022 – Welt-Poliotag  
29.10.2022 – Welt-Psoriasisstag  
03.11.2022 – Weltmännertag  
05.11.2022 – Internationaler Tag des Freiwilligenmanagements  
13.11.2022 – Welt-Nettigkeitstag  
14.11.2022 – Welt-Diabetes-Tag  
15.11.2022 – Deutscher Magen-Tag  
16.11.2022 – Internationaler Tag für Toleranz  
17.11.2022 – World Peace Day  
20.11.2022 – Deutscher Lebertag  
25.11.2022 – Kauf-Nix-Tag  
01.12.2022 – Welt-AIDS-Tag  
03.12.2022 – Internationaler Tag der Menschen mit Behinderung

---

## Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.  
Tübinger Straße 15  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117  
[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[kiss-stuttgart.de](http://kiss-stuttgart.de)

### Redaktion:

Janne Rauhut, Alina Braitmaier, Jan Siegert, Beate Voigt, Anna Lytkin, Leona Müller.

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

---

## Newsletter abonnieren

Um rund um das Thema Selbsthilfe auf dem Laufenden zu bleiben, können Sie unseren Newsletter ganz einfach abonnieren.

Melden Sie sich dazu mit Ihrer E-Mail-Adresse an unter  
[kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter](http://kiss-stuttgart.de/downloads/newsletter)