

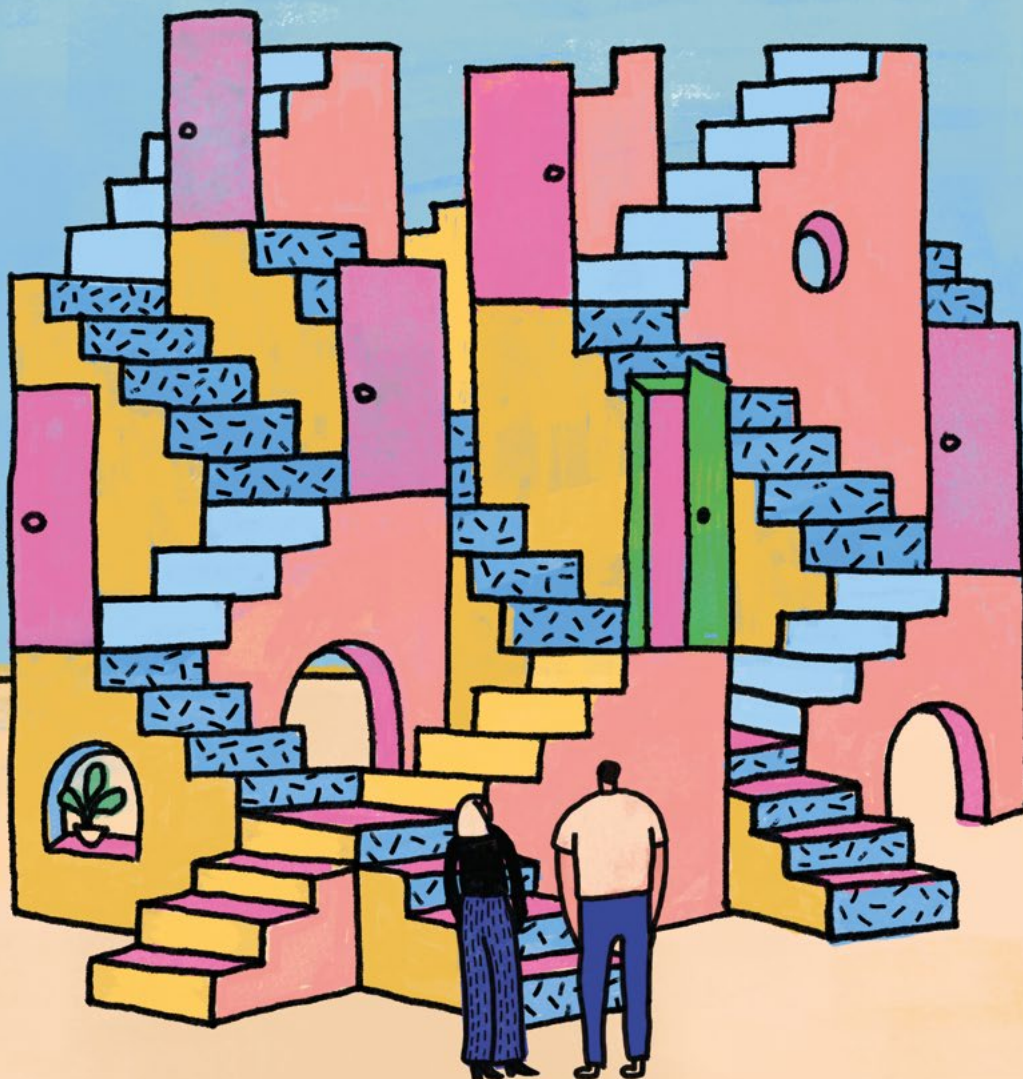
WIR.

02 | 2023

STUTTGARTER SELBSTHILFE MAGAZIN

ENTSCHEIDE DU!

*Über die Kunst,
Entscheidungen zu treffen*

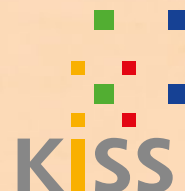


ES WAR EINMAL

Die Geschichte der Selbsthilfe

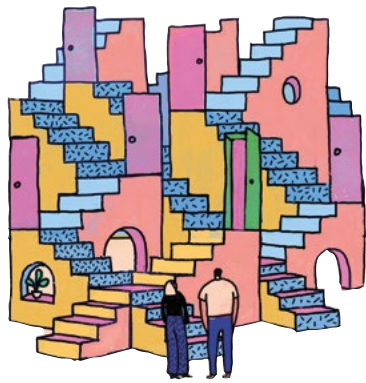
FRAGEN ÜBER FRAGEN

Was Sie schon immer über Selbsthilfegruppen wissen wollten



Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart

INHALT



4 ENTSCHEIDE DU

Wie treffen wir Entscheidungen? Wir betrachten das Spektrum der Entscheidungsfindung im Alltag und wie unterschiedlich wir uns damit auseinandersetzen.



7 FRAGEN UND ANTWORTEN

Wer, wie, was – alle Fragen, die uns häufig zum Thema Selbsthilfe gestellt werden, an einem Ort für Sie beantwortet.



10 DIE GESCHICHTE DER SELBSTHILFE

Auch die Selbsthilfe hat mal klein angefangen. Tauchen Sie mit uns in die Geschichte von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen ein.

4 Über die Kunst, Entscheidungen zu treffen

7 Fragen und Antworten zur Selbsthilfe

10 Selbsthilfe damals und heute

13 Jan Siegert ist neuer KISS-Vorstand

Neue Kollegin Leona Müller stellt sich vor

14 Feierlicher Abschied von KISS-Vorständin Hilde Rutsch

16 Aktuelles aus der KISS Stuttgart

Bericht zum Fachtag „Wie Projekte laufen lernen“

18 Interview mit Barbara Straub, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Stuttgart

19 Kontakt-App für pflegende Angehörige „in.kontakt“

20 Verbände reagieren auf AfD-Aussagen zu Inklusion

21 25 Jahre Stotterfunk

22 Selbsthilfegruppe Menschen mit Angsterkrankungen

Frauenselbsthilfe Krebs

23 Neue Selbsthilfegruppen in Stuttgart

25 Gründungsinitiativen

28 Tipps für die Gruppenarbeit: Gemeinsam Entscheidungen treffen

29 Seminare und Infoveranstaltungen

30 Kreuzworträtsel

31 Bildnachweise

Zitat

Wir gratulieren

Sprechzeiten

Impressum

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir haben uns entschieden, unser Selbsthilfemagazin WIR mit dieser Ausgabe in einem neuen optischen Gewand zu präsentieren. Und genau darum geht es auch in dieser Ausgabe: um Entscheidungen. Die bestimmen nicht nur unser Leben, sondern auch unseren Alltag. Wir haben uns in unserem Leitartikel (Seite 4) genauer angeschaut, wie viele Entscheidungen wir am Tag tatsächlich treffen, wie wir das tun und weshalb es uns manchmal so schwerfällt. Wussten Sie zum Beispiel, dass es verschiedene Entscheidungstypen gibt? Bei den Tipps für die Gruppenarbeit beschäftigen wir uns mit der Entscheidungsfindung innerhalb einer Selbsthilfegruppe (Seite 28).

Da der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe manchmal von Unsicherheiten erschwert wird, haben wir für Sie ab Seite 7 alle Fragen beantwortet, die wir am häufigsten von Interessierten gestellt bekommen. In unserem dritten Themenschwerpunkt machen wir eine kleine Zeitreise und beschäftigen uns mit der Geschichte der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Arbeit der Fachstellen für Selbsthilfeunterstützung, zu denen auch KISS Stuttgart seit über 30 Jahren zählt.

Bei der KISS ist dieses Jahr so einiges los: Im Juli haben wir unsere geschäftsführende Vorständin Hilde Rutsch feierlich in den Ruhestand verabschiedet. Auf den Seiten 14 und 15 berichten wir von der Abschiedsfeier. Ihr Nachfolger Jan Siegert stellt sich auf Seite 13 vor und ebenso unsere neue Kollegin Leona Müller, die seit September in der Beratung tätig ist.

Auch in diesem Heft lernen Sie wieder verschiedene Selbsthilfegruppen kennen. Unter anderem blickt der Stotterfunk anlässlich seines zwanzigjährigen Bestehens auf seine erfolgreiche Geschichte zurück. Aktuelle Gründungen, News und unser Jahresprogramm für 2024 finden Sie am Ende des Hefts.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre und spannende Anregungen!

Das Team der KISS Stuttgart

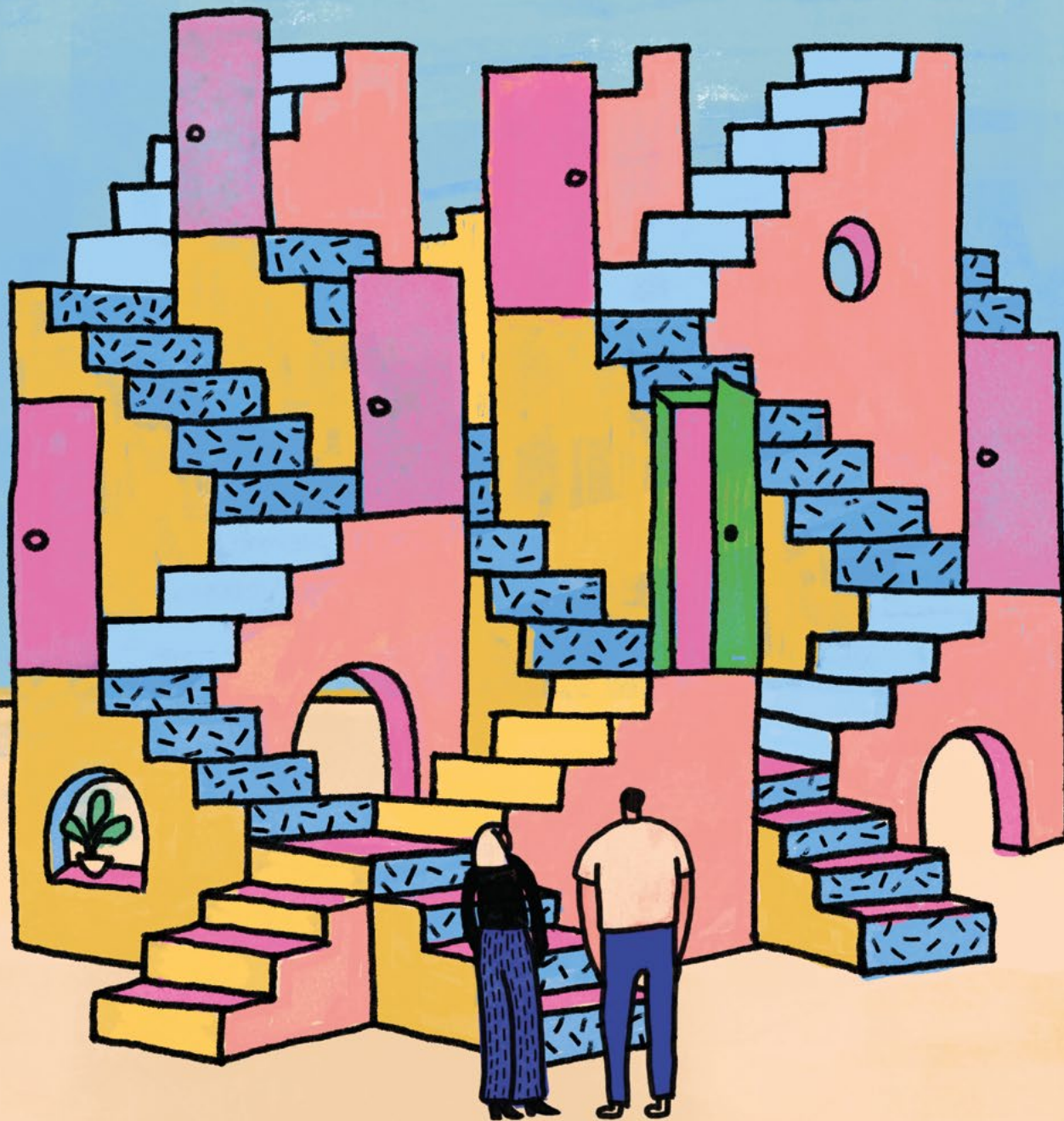


Illustration: Kira Jacobi

ENTSCHEIDE DU!

Über die Kunst, Entscheidungen zu treffen

Psycholog*innen gehen davon aus, dass wir ca. 20.000 Entscheidungen pro Tag treffen. Die meisten davon sind Routineentscheidungen, die wir blitzschnell und intuitiv treffen, z. B. ob wir Marmelade oder Käse auf dem Frühstücksbrot haben wollen. Doch andere Entscheidungen sind komplexer und schwieriger, weil sie vielleicht zu nachhaltigeren Veränderungen führen können, wie zum Beispiel ein Jobwechsel, der neue Kolleg*innen, ein neues Umfeld und manchmal sogar einen neuen Heimatsort mit sich bringt.

WESHALB FÄLLT ES UNS SCHWER, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN?

Eine Entscheidung zu treffen, bedeutet, sich festzulegen und dadurch mit seinen Positionen und Wünschen für andere sichtbar zu werden. Viele Menschen vertrauen ihrem Urteilsvermögen nicht ausreichend und haben Angst, sich falsch zu entscheiden. Das kann dazu führen, dass wir uns bei großen Lebensentscheidungen manchmal wie gelähmt fühlen, denn die eigenen Gedanken kreisen immer wieder um das Für und Wider. Oft gibt es unzählige Möglichkeiten und Konsequenzen. Wenn wir jedoch aus Angst, Fehler zu machen, keine Entscheidung treffen, verharren wir in unserem Trott und verschenken dadurch Chancen. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns von unseren Ängsten nicht in eine Handlungsunfähigkeit treiben lassen, sondern uns diese bewusst machen und langfristig lernen, damit umzugehen. Denn wenn wir selbst keine Entscheidung treffen, wird sie uns manchmal von anderen abgenommen. Eine Fremdbestimmung, die womöglich nicht in unserem Sinne ausfällt.

WELCHER ENTSCHEIDUNGSTYP SIND SIE?

Bis zum Ende eines Tages häufen sich die Entscheidungen, die jeder von uns treffen muss, doch die Art des Entscheidung-Treffens ist von Mensch zu Mensch verschieden. Forscher*innen entscheiden zwei Arten von Entscheidungstypen: die Maximierenden und die Genügsamen.

Die Maximierenden:

Die Maximierenden wollen immer das Beste, mit weniger geben sie sich nicht zufrieden. Vor einer Entscheidungsfindung müssen sie immer alle Alternativen kennenlernen, was viel Zeit und Energie kostet. Trotz des großen Aufwands, den sie in die Entscheidungsfindung stecken, bleiben immer wieder Zweifel, ob sie wirklich die richtige Wahl getroffen haben. Maximierende sind anfälliger für Entscheidungsblockaden, da sie sich schwer festlegen können und oft versuchen, Entscheidungen zu umgehen.

Ihr Vorteil ist jedoch, dass sie versuchen, aus allem das Bestmögliche herauszuholen und nur schwer aufgeben.

Die Genügsamen:

Die Genügsamen haben akzeptiert, dass man im Leben nicht immer das Beste bekommen kann, sondern sind der Meinung, dass „gut“ völlig ausreicht. Erfüllt eine Option die notwendigen Kriterien, treffen sie eine Entscheidung auch ohne alle Alternativen zu kennen. Sie sind zufrieden, dass sie sich für etwas entscheiden konnten, das ihren Vorstellungen entspricht. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Genügsame weniger ehrgeizig sind als Maximierende, denn auch ihre Ansprüche können sehr hoch sein. Sie wissen jedoch, was sie wollen – das „gut genug“ bezieht sich auf die Erfüllung ihrer Kriterien, wird als ausreichend empfunden und die gelungene Entscheidungsfindung als Erfolg verbucht.

WER ENTSCHEIDET BESSER – BAUCH ODER KOPF?

Es wird davon ausgegangen, dass wir alle drei Sekunden eine Entscheidung treffen. Wenn wir jede Entscheidung bewusst und reflektiert treffen würden, dann wäre unser Gehirn im Ausnahmezustand. Somit treffen wir viele unserer Entscheidungen automatisch-intuitiv („mit dem Bauch“) und entscheiden dann ganz unbewusst, ohne dass wir es wirklich merken. Studien zeigen, dass wir leichter unserer Intuition folgen, wenn wir viel Erfahrung mit einem Thema haben. Insbesondere als Neuling auf einem Gebiet ist für eine gute Entscheidungsfindung also sinnvoll, wenn wir Bauch und Kopf mit einbeziehen.

WELCHE VORAUSSETZUNGEN UNTERSTÜTZEN DIE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG?

1. Ruhe

Wichtige Entscheidungen sollten nicht unter Stress und Zeitdruck gefällt werden, denn dadurch können wichtige Aspekte außer Acht gelassen werden. Um den Entscheidungsstress zu senken, nehmen Sie sich eine Pause, indem Sie z. B. eine Nacht darüber schlafen.

2. Intuition und Verstand

Die „besten“ Entscheidungen treffen wir, wenn wir Daten und Fakten, aber auch unsere Gefühle berücksichtigen.

3. Mut

Die meisten Menschen treffen Entscheidungen, die zu ihren Gewohnheiten passen, denn Neuland ist meist mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Treffen Sie auch mal Entscheidungen, für die Sie das Gewohnte verlassen müssen!

4. Wechsel der Perspektive

Wechseln Sie in die Vogelperspektive. Oft hilft es, die Situation aus einem übergeordneten oder einfach nur anderen Blickwinkel zu betrachten, denn manche Pfade lassen sich dadurch leichter erkennen.

5. Nicht nach dem „richtigen“ Weg suchen

Auch bei durchdachten Entscheidungen werden immer Restzweifel bleiben. Oft ist eine Lösung nicht besser als die andere. Um die Entscheidungsblockaden im Kopf zu lösen, ist es in Ordnung, diese „Unschärfe“ zu akzeptieren und die Entscheidung zuzulassen.

6. Komplexität reduzieren

Bei der oft unbegrenzten Anzahl von Möglichkeiten kann es hilfreich sein, die Ziele und nicht die Optionen im Blick zu haben.



7. Termin

Setzen Sie sich einen Termin, bis wann Sie die Entscheidung treffen, denn dies kann verhindern, dass Sie zu sehr ins Grübeln und Abwägen der Optionen kommen und somit Ihr Ziel nie erreichen.

EINE ANREGUNG ZUM SCHLUSS

Eine Entscheidung zu treffen ist schwieriger, je größer die Auswirkungen auf unser Leben sind. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für die Entscheidungsfindung. Es gibt jedoch zahlreiche Methoden, die uns dabei unterstützen können, wie zum Beispiel Pro- und Kontra-Listen. Genauso kann es helfen, herauszufinden, wie sie Entscheidungen treffen – eher mit dem Kopf oder mit dem Bauch. Dann können Sie bei der Entscheidungsfindung den Part, den sie vernachlässigen, bewusster mit einbeziehen. Und da wir Entscheidungen nicht dauerhaft entfliehen können, ist es sinnvoll, sie zu trainieren, damit wir uns schneller und leichter entscheiden können. Treffen Sie in Zukunft Ihre Entscheidungen bewusster (auch Routine-Entscheidungen) und haben Sie den Mut, Ihre Komfortzone zu verlassen. Ist eine Entscheidung gefallen, schließt sich zwar eine Tür, doch eine mit neuen Chancen öffnet sich. (hr)

AUCH SELBSTHILFE IST EINE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht stehen Sie gerade vor der Frage, ob der Besuch einer Selbsthilfegruppe etwas für Sie sein könnte. Auf den folgenden Seiten haben wir deshalb für Sie zusammengefasst, was Selbsthilfegruppen sind und was sie tun können. Und auch innerhalb der Gruppe steht man oft gemeinsam vor Entscheidungen, die getroffen werden müssen. Treffzeit und -ort, Inhalte der Treffen, Aktivitäten außerhalb der Gruppentreffen, finanzielle Fragen, bis hin zur Frage nach dem Tee, den man vielleicht gemeinsam trinken möchte. Weil das nicht immer einfach ist, haben wir uns damit in dieser Ausgabe von WIR genauer auseinandergesetzt.

Lesen Sie mehr zur gemeinsamen Entscheidungsfindung in der Rubrik „Tipps zur Gruppenarbeit“ (S. 28).

Infos und Kontakt

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



FRAGEN ÜBER FRAGEN

Was Sie schon immer über Selbsthilfegruppen wissen wollten



Sie überlegen, ob eine Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige für Sie ist? Auf dieser Doppelseite beantworten wir die acht am häufigsten gestellten Fragen zum Thema.

1. WAS SIND SELBSTHILFGRUPPEN UND SELBSTORGANISIERTE INITIATIVEN?

Selbsthilfegruppen:

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen freiwillig zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. Gemeinsam mit anderen wollen sie in meist regelmäßig und kostenfrei stattfindenden Treffen etwas verändern, um ihre Lebenssituation besser zu bewältigen – entweder als Betroffene oder als Angehörige. Dabei gilt das Vertraulichkeitsprinzip – alles, was in der Gruppe besprochen wird, soll auch in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden.

Selbstorganisierte Initiativen:

In selbstorganisierten Initiativen schließen sich Menschen freiwillig zusammen, die sich für ein gemeinsames Thema engagieren oder die auf Missstände aufmerksam machen und zu deren Beseitigung beitragen wollen – im gesundheitlichen, sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich. Sie setzen sich z. B. für eine Kultur des Teilens, für Umweltschutz und soziales Miteinander ein oder engagieren sich gegen Diskriminierung.

Für beide Formen gilt:

Inhalte und Zielsetzungen der Gruppentreffen können von allen Teilnehmenden mitgestaltet

werden. Die Treffen und Aktivitäten der Gruppe werden von ihren Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt und nicht durch professionelle Fachkräfte angeleitet. Alle anfallenden Aufgaben werden unentgeltlich bzw. ehrenamtlich übernommen. Es wird kein Gewinn erwirtschaftet.

2. WARUM KANN MIR DER BESUCH EINER SELBSTHILFEGRUPPE HELFEN?

Erfahrungs- und Informationsaustausch:

Menschen machen unterschiedliche Erfahrungen – durch den Austausch von Wissen und Erlebtem können sie voneinander profitieren und aus neuen Perspektiven auf die eigene Situation blicken.

Verständnis und Einfühlungsvermögen:

Da alle Gruppenmitglieder von der gleichen Situation betroffen sind, können sie einander besser verstehen und mehr Anteil nehmen als Nicht-Betroffene – das tröstet, stärkt und macht weniger einsam.

Ermutigung zu Freude, Glück und Hoffnung:

Die Gruppenmitglieder wollen sich dabei unterstützen, ihr Leben so gut und erfüllt wie möglich zu gestalten, deshalb werden bei Treffen auch die positiven Erfahrungen und Hoffnungen geteilt – das stärkt, macht Mut und unterstützt die Lebensfreude.

3. WIE IST DER WEG IN EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Wenn Sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, dann können Sie:

- auf der Homepage der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart unter „Selbsthilfegruppen/Initiativen“ nach Gruppen zu Ihrem Thema suchen. Hier erhalten Sie eine Übersicht der verschiedenen Selbsthilfegruppen, sowie Informationen zu den Zugangswegen.
- sich direkt per E-Mail, telefonisch oder persönlich bei der KISS Stuttgart über bestehende Gruppen informieren und alles Nötige erfahren.

Sollte es noch keine bestehende Gruppe zu ihrem Thema geben, unterstützt Sie die Selbsthilfekontaktstelle bei der Gruppengründung. Alles weitere erfahren Sie nach Terminvereinbarung bei einer unverbindlichen Gründungsberatung.

4. WER KANN EINE SELBSTHILFEGRUPPE GRÜNDEN?

Im Prinzip jeder Mensch, denn es gibt dafür keine rechtlichen Vorschriften. Wichtig ist jedoch:

- Interesse und Bereitschaft zum Austausch mit anderen Menschen in der gleichen Situation zu haben.
- In die Möglichkeit der gegenseitigen Unterstützung von Gleichbetroffenen zu vertrauen.
- In der Lage zu sein, in einer Gruppe für sich selbst sorgen zu können.
- Bereit zu sein, Mitverantwortung für die Gruppe zu tragen.

5. WER LEITET EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen gibt es typischerweise

keine fachliche Leitung (wie z. B. Sozialarbeiter*innen, Ärzt*innen oder Therapeut*innen). Wenn eine Selbsthilfegruppe fachliche Unterstützung möchte, lädt sie sich meist für einen speziellen Anlass Expert*innen in die Gruppe ein.

In vielen Selbsthilfegruppen übernehmen einzelne oder mehrere Mitglieder ehrenamtlich die Leitung. Sie organisieren die Treffen und übernehmen meist die Gesprächsleitung beim Treffen. Zudem sind sie oft die Kontaktperson der Gruppe nach außen.

Es gibt auch Gruppen ohne Selbstbetroffenen-Leitung. In diesen Gruppen werden die Gruppentreffen von allen Gruppenmitgliedern gemeinsam geführt. Sie gestalten die Treffen zusammen und verteilen die Aufgaben.

Die Gruppen entscheiden selbst, welche Form sie wählen.

6. WIE GROSS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Die Gruppengrößen sind unterschiedlich. Es ist gut, wenn eine Gruppe mindestens 4 – 6 feste Mitglieder hat. Wenn ein Gruppenmitglied einmal nicht zum Treffen kommen kann, finden sich dann immer noch ausreichend Gesprächspartner*innen zusammen.

Darüber hinaus hängt es ganz davon ab, was das Ziel der Gruppe ist:

- Für eine besonders vertrauensvolle Atmo-

sphäre ist eine kleinere Gruppe mit höchstens 12 Mitgliedern geeignet.

- Um schwerpunktmäßig Informationen auszutauschen oder sich in der Öffentlichkeit für ein bestimmtes Thema einzusetzen, ist eine größere Gruppe geeignet.

7. WO TREFFEN SICH SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfegruppen treffen sich in der Regel nicht in privaten, sondern eher in neutralen Räumen, wie etwa in Selbsthilfekontaktstellen, Gemeindezentren, Bürgerhäusern, Begegnungsstätten, Krankenhäusern usw. Die Ausstattung dieser Räume entspricht in der Regel den Bedürfnissen beim Gruppentreffen, das heißt, es müssen ausreichend Stühle und Tische vorhanden sein und die Einrichtung und Umgebung sollte nicht vom Treffen ablenken. Gruppentreffen in Gaststätten oder Nebenzimmer von Lokalen sind daher eher ungünstig.

8. WIE FINDE ICH HERAUS, OB EINE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MICH RICHTIG IST?

Dafür können Sie sich für ein klärendes Gespräch an KISS Stuttgart wenden. Melden

Sie sich per Mail, zu unseren telefonischen Beratungszeiten oder kommen Sie persönlich vorbei.

Für eine erste Orientierung können Sie sich folgende Leitfragen selbst stellen:

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich auf längere Sicht bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Wünsche ich mir den Austausch mit anderen Betroffenen – und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meinen Spielraum zu nutzen und Veränderungen zu bewirken?
- Bin ich bereit, im Rahmen meiner Möglichkeiten Mitverantwortung für die Treffen zu übernehmen?

Fazit

Wenn Sie die Mehrzahl dieser Fragen für sich selbst mit Ja beantwortet haben, dann ist die Chance groß, dass der Besuch einer Gruppe für Sie eine echte Unterstützung sein kann. Versuchen Sie es! Erfahrungsgemäß ist es gut, einige Treffen in Folge zu besuchen, um die Gruppe besser kennenzulernen und herauszufinden, ob Ihnen der Austausch die gewünschte Unterstützung bietet.





SELBSTHILFE VON DAMALS BIS HEUTE

Die lange Geschichte der Selbsthilfe und ihrer Unterstützung

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe wird heute auch als vierte Säule des Gesundheitssystems bezeichnet. Erste Erscheinungsformen gab es bereits im vorletzten Jahrhundert und dank des tatkräftigen Mitwirkens unzähliger Selbsthilfeaktiver – und im späteren Verlauf auch der Fürsprache von Mediziner*innen und Wissenschaftler*innen – ist sie heute zu einer nicht mehr wegzudenken Schnittstelle der Gesundheitsfürsorge und des zivilgesellschaftlichen Engagements geworden.

DIE DREI PHASEN DER SELBSTHILFEENTWICKLUNG

Natürlich ist die Selbsthilfe so, wie wir sie heute kennen, nicht aus dem Nichts aufgetaucht. Stattdessen hat sie sich aus einer Notwendigkeit heraus entwickelt, die wir wie so vieles erst rückblickend verstehen können.

Die „sozialökonomische Selbsthilfe“

Die Selbsthilfe nahm ihre Anfänge bereits im 19. Jahrhundert – mit dem Wachstum der Industriegesellschaft lösten sich die traditionellen Bindungssysteme wie Familie und Herkunftsgemeinschaften, und die Menschen waren auf der Suche nach neuen Strukturen, die sie in Hilfsvereinen karitativer Art fanden. Das „Blaue Kreuz in Deutschland e. V.“ (1885) oder der „Deutsche Guttempler Orden e. V.“ gehören beispielsweise zu diesen ältesten Selbsthilfeverbänden Deutschlands.

Die „sozialpolitische Selbsthilfe“

Nach dem ersten Weltkrieg gab es vielzählige Ansätze, Kriegsversehrte und deren Angehörige zu entlasten. Es entstanden Vereine und Interessensverbände, in denen nicht nur versucht wurde, die materielle Not zu lindern, sondern auch, sich gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen. Aufgrund ihrer dringenden Notwendigkeit baute sich diese Form der Selbsthilfe bis nach dem zweiten Weltkrieg immer weiter aus.

Die „moderne Selbsthilfe“

Die Welt hat sich immer mehr verändert, und mit der zunehmenden Individualisierung und dem Drang der Menschen, sich zu emanzipieren, hat sich schließlich die Selbsthilfe so entwickelt, wie wir sie heute kennen. Das Angebot der sozialen und gesundheitlichen Dienstleistungen konnte die Bedürfnisse der Bürger*innen nicht ausreichend decken und die Menschen schlossen sich in Selbsthilfegruppen zu Gesprächs- und Handlungsgemeinschaften zusammen. Ein Schwerpunkt fand sich 1950 in den Themenfeldern der körperlichen, geistigen bzw. kognitiven Behinderungen sowie der Alkoholsucht. 1953 wurden die „Anonymen Alkoholiker“ gegründet. Mit dem wachsenden Bewusstsein für psychologisch-therapeutische und psychosoziale Problemlagen in den 1970er-Jahren stießen dann nach und nach Gruppen zu solchen Themen hinzu. Der Frust mit den „Göttern in weiß“, also den Anbietern professioneller gesundheitsbezogener Dienstleistungen, war für die Gruppen ausschlaggebend.

SELBSTHILFE AUF DEM VORMARSCH

Der große Aufschwung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe kam in den 1980ern: Die Universität Gießen überprüfte 1977 erstmalig wissenschaftlich, was in Selbsthilfegruppen passierte und vor allem, wie man sie unterstützen konnte, ohne, dass sie ihre Autonomie verloren. Im selben Jahr entstand die erste Selbsthilfekontaktstelle in Gießen. Es folgten weitere Kontaktstellen in ganz

Deutschland und 1982 die „Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.“, kurz „DAG SHG“, in der auch die KISS Stuttgart Mitglied ist. Ihre Aufgabe war und ist es bis heute, die institutionellen und fachlichen Standards der Selbsthilfeunterstützung durch Kontaktstellen vor Ort weiterzuentwickeln und zu definieren. Ein besonderer Meilenstein war 1984 die Gründung der „NAKOS“: Der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle“ zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Selbst die WHO schien einer Meinung mit dieser Entwicklung, denn 1986 beschrieb die sogenannte „Ottawa-Charta“ unter anderem Strategien zur Förderung der Gesundheitsselbsthilfe. Es ging nicht mehr um die Verhütung von Krankheit, sondern um die Förderung von Gesundheit.

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Sowohl in den 1980ern als auch -90ern begleitete die DAG SHG zwei Bundesmodellprojekte zur Förderung von Selbsthilfekontaktstellen und belegte damit erstmals wissenschaftlich deren Bedeutung für die Verbreitung und Arbeit von Selbsthilfegruppen: Wo Kontaktstellen tätig waren, gründeten sich mehr Gruppen. In kurzer Zeit stieg im Rahmen dieser Projekte die Zahl der Kontaktstellen von 93 auf 213. Darunter auch die KISS Stuttgart, die am 1.9.1989 die Arbeit als Fachstelle in freier Trägerschaft aufnahm. Inzwischen gibt es außerdem Landeskontaktstellen in sieben Bundesländern, welche die Selbsthilfe auf Länderebene unterstützen.

SELBSTHILFE IM GESETZBUCH

Durch dieses explosive Wachstum stieg auch das Bewusstsein für die Wirksamkeit von Selbsthilfe in Gruppen. Krankenkassen, Politik und Verwaltung waren bereit, das ehrenamtliche Potential und die Innovationskraft der Selbsthilfe zur Kenntnis zu nehmen. Ein großer Schritt dabei war die erstmalige Nennung in einem Gesetzestext 1992: Im §20 des Sozialgesetzbuchs wurde die Förderung der Selbsthilfe festgehalten. Mit der „Gesundheitsreform 2000“ wurde Selbsthilfeförderung sogar zur verpflichtenden Aufgabe für die gesetzlichen Krankenkassen, und als vier Jahre später die strukturierte Patientenbeteiligung eingeführt wurde, wurde die Möglichkeit der Mitsprache im Gesundheitswesen gesetzlich verankert und damit auch neue Chancen für das Mitwirken der selbsthilfeunterstützenden Stellen eröffnet.

WO WIR HEUTE STEHEN

Die Selbsthilfe hat einen weiten Weg hinter sich gebracht. Inzwischen wird in zwei Dritteln aller Landkreise und kreisfreien Städte die gemeinschaftliche Selbsthilfe durch Selbsthilfekontaktstellen professionell unterstützt. Das bedeutet aber auch, dass noch immer dreißig Prozent der deutschen Orte ohne fachlich gestärkte und geförderte Selbsthilfe verbleiben. Dabei scheint sie gerade in Krisen eine wichtige Funktion für die Menschen zu haben: Während der Corona-Pandemie stiegen die Anfragen an Kontaktstellen bundesweit sprunghaft an (von rund 177.000 auf 320.000). Gruppen zum Thema entstanden, wie etwa das Post-Covid-Netzwerk, während andere unter der Aussetzung der persönlichen und der Umstellung auf digitale Treffen litten. Auch für die Selbsthilfeunterstützung war das eine besondere Herausforderung.

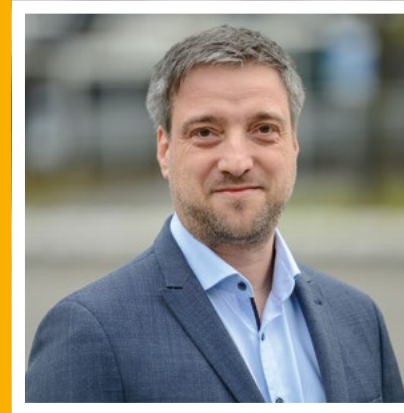
Inzwischen gibt es rund 350 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland, die gemeinsam ca. 50.000 Selbsthilfegruppen betreuen. Die Anzahl an Gruppenneugründungen steigt stetig und übersteigt deutlich die der Auflösungen. Zusätzlich ist das Arbeitsfeld der Selbsthilfeunterstützung mit wachsender Anerkennung in stetem Wandel. Es kommen neue Aufgaben hinzu, wie intensivierte und immer weiter verbreitete Kooperationen mit Krankenhäusern, Bündnissen und anderen Netzwerken, sowie das vermehrte Vertretensein der Selbsthilfe in Gremien und Arbeitskreisen. Ein stärkerer Fokus liegt heute zudem auf der Öffentlichkeitsarbeit für das facettenreiche Selbsthilfespektrum und nicht zuletzt auf Projektarbeit, mit der neue Angebote erschlossen werden können.

Dabei steht die Selbsthilfe vor einem Generationenwechsel. Die Pioniergeneration der Gründerzeiten zieht sich zurück und eine jüngere Generation, die „junge Selbsthilfe“, rückt nach, die zum Teil neue oder andere Formen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bevorzugen und sich vermehrt digital austauschen. Doch Präsenztreffen bleiben das Mittel der Wahl: 90 Prozent der Treffen finden offline statt, aber werden mehr und mehr durch die Nutzung digitaler Kommunikationswege organisatorisch begleitet.

SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG IN STUTT GART

Vor diesem Hintergrund erschließt und entwickelt auch KISS Stuttgart neue Unterstützungsangebote für die Selbsthilfeszusammenschlüsse in der Landeshauptstadt, sowohl im digitalen Bereich als auch vor Ort, zur weiteren Anregung und Unterstützung persönlicher Treffen. KISS unterstützt aktuell 535 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen. 22 Gruppen befinden sich in Gründung. Für Mitglieder von Selbsthilfeszusammenschlüssen gestaltet sie jedes Jahr ein kostenfreies Fortbildungsprogramm (siehe Hefrückseite) und den Gruppen steht sie bei allen Anliegen mit Rat und Tat zur Seite. In der Selbsthilfekontaktstelle gibt es vier voll ausgestattete Gruppenräume zur Nutzung von Montag bis Samstag. Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen oder -initiativen interessieren, können werktags zum Stöbern oder zur persönlichen Beratung vorbeikommen, während der Sprechzeiten telefonisch Kontakt aufnehmen oder mailen. Die Gruppensuche ist bequem möglich unter www.kiss-stuttgart.de.

JAN SIEGERT IST NEUER GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND



Als Nachfolger von Hilde Rutsch ist Jan Siegert seit Juni als neuer geschäftsführender Vorstand der KISS Stuttgart im Amt. Er ist seit 2012 Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle und

war bisher schwerpunktmäßig für Öffentlichkeitsarbeit und digitale Transformation verantwortlich. Der 43-jährige Sozialarbeiter und sein siebenköpfiges Team vermitteln Menschen in Selbsthilfegruppen, begleiten Gruppen Gründungen und unterstützen die bestehenden Selbst-

hilfeszusammenschlüsse. Siegert betont, dass auch im Social-Media-Zeitalter die persönlichen Gruppentreffen von Menschen mit dem gleichen Thema durch nichts zu ersetzen sind: „Selbsthilfegruppen sind das sozialste Netzwerk. Egal ob Lebenskrise, psychische Probleme, Sucht, Krankheit oder Behinderung – in über 500 Stuttgarter Gruppen unterstützen sich Betroffene oder Angehörige gegenseitig.“ Siegert plant die Entwicklung neuer niederschwelliger Ansätze zur Anregung von Gruppengründungen und parallel dazu eine stärkere Fokussierung auf Stadtteilarbeit, um die Angebote der Selbsthilfe näher zu den Menschen zu bringen. Auch in Zukunft möchte er mit innovativen Digitalprojekten, Aktionen und Kampagnen auf die umfangreiche Selbsthilfe-Landschaft Stuttgarts aufmerksam machen.

NEUE KOLLEGIN BEI KISS STUTT GART



Leona Müller

Nach über fünf Jahren in der niederschwelligen sozialpsychiatrischen Unterstützung in Esslingen und den vielen in diesem Arbeitsfeld ge-

sammelten Erfahrungen hat unsere neue Kollegin Leona Müller zu uns in die Selbsthilfekontaktstelle gewechselt. Die Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin wird vor allem in der Beratung per Mail, telefonisch und persönlich anzutreffen sein. Aber auch die Organisation des Selbsthilfetages 2024 gehört zu ihrem Aufgabenfeld.

„Menschen sind Expert*innen für sich selbst und ihre Situation und haben daher gute Gründe für ihr Handeln und ihre Entscheidungen. Diese Haltung hat sich in meiner bisherigen Erfahrung, sowohl privat als auch beruflich, bestätigt. Ich erlebe immer wieder, dass der Weg für nachhaltige Veränderung geebnet ist, wenn Menschen als Expert*innen wahrgenommen werden. Daher bin ich motiviert, dabei zu unterstützen, dass gleichgesinnte Menschen sich gegenseitig Impulse geben, Erfahrungen austauschen und so ihren Alltag erleichtern. Die Angebote der KISS und die Vielzahl an Selbsthilfegruppen und -initiativen beeindruckten mich und zeigen mir, wie wichtig die Selbsthilfe und Selbstwirksamkeit in der Bewältigung von schwierigen Situationen und Krankheit ist. Ich freue mich auf meine neuen Aufgaben bei der KISS, auf die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen und die Zusammenarbeit mit allen Selbsthilfeunterstützenden.“



Irene Kolb-Specht, Vorsitzende des KISS Aufsichtsrats, überreicht Blumen an Hilde Rutsch

FEIERLICHE VERABSCHIEDUNG UNSERER GESCHÄFTSFÜHRENDEN VORSTÄNDIN HILDE RUTSCH

Nach über 26 Dienstjahren verabschiedete sich Hilde Rutsch, geschäftsführende Vorständin der KISS Stuttgart, im Juli 2023 in den Ruhestand.

Sie hat sich immer mit Herzblut für die Selbsthilfe in unserer Stadt eingesetzt und auch die KISS umfassend weiterentwickelt. Der Aufsichtsrat und das Team der KISS Stuttgart haben diesen Anlass am 6. Juli mit einer feierlichen Verabschiedung im Kulturwerk gewürdigt. Es war ein wunderbarer und beseelter Abend mit vielen Begegnungen und Gesprächen, mit Musik und Gesang, Essen und Trinken, einigen Tränen zum Abschied und auch sehr viel Lachen.

ANERKENNUNG UND WERTSCHÄTZUNG

Dr. Alexandra Sußmann, Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration, sprach im Namen der Landeshauptstadt ein Grußwort.

Sie merkte darin an, dass eine KISS ohne Hilde Rutsch noch nicht so recht vorstellbar sei. Frau Dr. Sußmann würdigte Frau Rutschs nachhaltige Verdienste für die Selbsthilfe in der Landeshauptstadt und erinnerte an so manche Herausforderung während ihrer Dienstzeit – wie etwa den schweren Wasserschaden im Jahr 2006, als die KISS Belegschaft in den Räumen des Gesundheitsamts Asyl fand, und natürlich die Bewältigung der Corona-Pandemie.

Irene Kolb-Specht, Vorsitzende des KISS Aufsichtsrats, stellte in ihrem Grußwort unter anderem die umfassende Modernisierung und das Wachstum der Selbsthilfekontaktstelle unter Frau Rutschs Regie heraus und lobte ihre hohe Professionalität bei Finanzen und Personal.

Frau Kolb-Specht informierte auch zur Nachfolge von Frau Rutsch. Der Aufsichtsrat, dessen weitere Mitglieder Prof. Dr. Paul-Stefan Roß, Dr. Katrin Gebicke und Simon Kienzle ebenfalls anwesend waren, hat nach einem offenen Bewerbungsverfahren Jan Siegert zum neuen geschäftsführenden Vorstand bestellt.

Bärbel Handlos, Geschäftsführerin des Gesundheitstreffpunkts Mannheim und des Heidelberger Selbsthilfebüros, sprach ein Grußwort im Namen der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen. Sie dankte Frau Rutsch für ihre hohe Zuverlässigkeit und ihren beständigen Einsatz für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Baden-Württemberg. Durch das jahrelange gemeinsam an einem Strang ziehen verabschiedet Frau Handlos, die krankheitsbedingt nicht persönlich anwesend sein konnte und per Videobotschaft sprach, nicht nur eine engagierte Kollegin, sondern auch eine gute Freundin in den Ruhestand.

Für die Stuttgarter Selbsthilfegruppen sprachen Anja Frey und Simon Kienzle von Stottern & Selbsthilfe einige Worte und dankten Frau Rutsch dafür, dass sie jederzeit und verlässlich für die Gruppen da gewesen ist. Eingerahmt wurden die Redebeiträge von der Band „Human Aliens“ (Nikolauspflanze Stuttgart), die mehrheitlich aus Jugendlichen mit einer Sehbeeinträchtigung besteht und die mit gefühlvollen Interpretationen von Klassikern des Rock und Pop für große Begeisterung sorgte.

Das Team der KISS Stuttgart überreichte Frau Rutsch einen bunten Geschenkkorb mit persönlichen Abschiedsgeschenken, darunter unter anderem eine Aquarellzeichnung, die die Tübinger Straße im Juli 2023 mit Blick auf die KISS zeigt. Sie überraschten außerdem mit einer musikalischen Darbietung. Von Mitarbeiterin Alina Braitmaier an der Gitarre begleitet sangen sie gemeinsam das Lied „Ruhestand“, eine Cover-Version des Beatles-Hits „Yesterday“.

WORTE ZUM ABSCHLUSS

Abschließend richtete Hilde Rutsch selbst einige Worte an die Gäste und ließ ihr berufliches Leben bei KISS noch einmal Revue passieren. Dabei schickte sie nicht nur einen lieben Dankesgruß an alle Selbsthilfeaktiven, Kolleg*innen, Weggefährte*innen und Ehrenamtlichen, sondern bedankte sich auch herzlich für die stetige und nachhaltige Unterstützung der KISS durch die Kranken-



Dr. Alexandra Sußmann, Bürgermeisterin für Soziales und Integration

kassen, an diesem Abend unter anderem vertreten durch Frau Schickerling, und insbesondere durch die Stadt Stuttgart, die durch die Anwesenheit von Frau Bürgermeisterin Dr. Sußmann und den Stadträtinnen Frau Ciblis und Frau Rühle sowie von mehreren Vertreter*innen von Sozial- und Gesundheitsamt an diesem Abend ihre Wertschätzung zeigte. Dies unterstreicht den Stellenwert der Selbsthilfekontaktstelle für das Miteinander in der Landeshauptstadt. Nachdem der bewegende Auftritt von Frau Rutsch mit großem Applaus und Standing Ovations zu Ende gegangen war, klang der Abend mit Fingerfood bei vielen guten Gesprächen und Begegnungen aus.

Eine wunderbare Abschiedsfeier – wir bedanken uns im Namen des Aufsichtsrats und Teams der KISS bei allen Mitwirkenden und den zahlreich erschienen Gästen!



Das KISS-Team singt!

KISS STUTTGART UND DAS STUTTGART CANCER CENTER TREFFEN KOOPERATIONSVEREINBARUNG

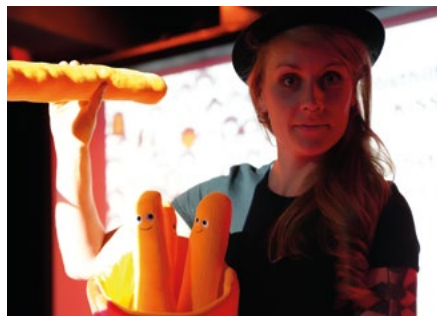
Die KISS Stuttgart und das Stuttgart Cancer Center (SCC) – Tumorzentrum Eva Mayr-Stihl treffen eine Kooperationsvereinbarung im Rahmen der Mitgliedschaft im Netzwerk für Selbsthilfefeundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Beide sind diesem bundesweiten Netzwerk vor kurzem beigetreten, 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 Ansprechpartner ist benannt
5. Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert
6. Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht
7. Kooperation ist verlässlich gestaltet

LAURA BRAUN GEWINNT DEN SONG SLAM DER KISS STUTTGART



Laura Braun mit ihrem symbolischen Preis: eine Packung Plüsch-Pommes

Tosender Applaus und Zugabe-Forderungen trotz begeisternd guter Konkurrenz. Liedermacherin Laura Braun geht beim ersten Song Slam der KISS Stuttgart, der im Juni im Merlin stattgefunden hat, als klare Siegerin hervor. Die bereits mit dem BW-Kleinkunstpreis geehrte Musikerin lässt in ihren gefühlvollen Songs ihr Engagement für soziale Themen erkennen

und bietet bei ihren Konzerten auch das sogenannte Soliticket an, bei dem besser situierte Besucher*innen das Ticket für Einkommensschwächere querfinanzieren können. Für 2024 konnten wir sie zur musikalischen Gestaltung unserer KISS-Weihnachtsfeier für Selbsthilfeaktive gewinnen. Mehr Infos unter laurabraunmusic.de

FACHTAG ZUR PROJEKTENTWICKLUNG: WIE PROJEKTE LAUFEN LERNEN

Veranstaltungsrückblick

Egal ob erste Schritte oder bereits geübter Projektmarathonläufer – um ein Projekt zum Laufen zu bringen, müssen viele Komponenten zusammengebracht werden. Planung, Zielsetzung, Risikoanalyse, Budgetierung, Öffentlichkeitsarbeit oder

Fundraising. Begriffe, unter denen uns und den Teilnehmenden des KISS-Fachtages zur Projektentwicklung spannende Inhalte präsentiert wurden. Rund 80 Interessierte kamen am 19.10. ins Stuttgarter Literaturhaus, um zu erfahren, was sie ihrem Projekt an die Hand geben müssen, damit es eben nicht nur ein

paar Schritte tut, sondern ins Laufen kommt. „Dreh- und Angelpunkt für gute Projekte ist eine klare Zieldefinition“ erklärte Referent Jörg Pfander aus Münster in seinem Hauptvortrag am Vormittag und gab einen hochinteressanten und umfassenden Einblick in das Thema Projektmanagement, das aufgrund seiner Kom-



Vortrag von Referent Jörg Pfander

plexität nicht umsonst als eigener Studiengang angeboten wird. Nach den rund 1,5 Stunden arbeitete es in den Gehirnen, und um das eben Gehörte erst einmal sacken lassen zu können, betrat Nikita Gorbunov mit einer kleinen humoristischen, aber nicht minder themenbezogenen Einlage die Bühne. Sein Plädoyer: im Mittelpunkt eines Projektes sollte doch immer die Zielgruppe stehen und nicht das Eigeninteresse der Verantwortlichen.



KISS-Vorstand Jan Siegert im Gespräch mit Teilnehmenden

Mit Kunst ging es anschließend direkt weiter, wenn auch im übertragenen Sinn. Elisabeth Vogl-Chenevey gab als Best Practice-Beispiel einen Einblick in ihre Forschungsarbeit über die Stuttgarter Kreativwerkstatt AMOS, die es als vor über 20 Jahren ins Leben gerufenes Projekt

geschafft hat, ihr niederschwelliges Angebot bis heute aufrecht zu erhalten. Eine beeindruckende Auswahl der dort entstandenen Kunstwerke konnte als Ausstellung im ganzen Saal bestaunt werden.

Nachmittags konnten die Teilnehmenden des Fachtags in drei verschiedenen Workshops an das am Vormittag Gelernte anknüpfen. „Wenn ich ein Projekt starten möchte, dann finde ich es ganz wichtig, sich erst zu überlegen: wer ist überhaupt meine Zielgruppe, was bringt mein Projekt dieser und was braucht die Zielgruppe eigentlich?“ erklärte die Potsdamer PR-Expertin Nadine-Claire Geldener in ihrem Workshop zum Thema Öffentlichkeitsarbeit. Wie man Gelder akquiriert und Unterstützer*innen für die Sache gewinnt, vertiefte der Stuttgarter Fundraising-Coach Julian Feil im Workshop zum Thema Finanzen und verblüffte dabei sogar mit einem Beispiel zur Einbeziehung von KI-Anwendungen. Wie Ideen erstmal entwickelt und anschließend in ein gelungenes Projekt überführt werden, erfuhren die Teilnehmenden bei der Saarbrücker Management-Expertin Karina

Klar-Reinert, die ihren Workshop als Analogie auf das Kochen eines Gerichts gestaltete – vom Rezept über die richtigen Zutaten bis hin zur planvollen Zubereitung.



Nikita Gorbunov lockert die Stimmung

Die Präsentation der wichtigen Erkenntnisse in der Großrunde schloss den Fachtag inhaltlich und damit auch unser eigenes Projekt „Fachtag“ endgültig ab. Doch wie heißt es: nach dem Projekt ist vor dem Projekt! Für das nächste sind die Teilnehmenden nun auf jeden Fall gut gewappnet.

Die KISS Stuttgart bedankt sich herzlich bei allen Teilnehmenden und Referierenden für diesen gelungenen Fachtag. Besonderer Dank gilt außerdem der AOK Baden-Württemberg für die finanzielle Unterstützung.

STRUKTURELLE HINDERNISSE BESEITIGEN

Interview mit Barbara Straub, Leiterin der Abteilung für Chancengleichheit der Stadt Stuttgart

Barbara Straub arbeitete von 2002 bis 2012 für die Abteilung für individuelle Chancengleichheit von Frauen und Männern bei der Stadt Stuttgart. In dieser Zeit übernahm sie darüber hinaus das Projektmanagement für den Stuttgarter Innovationspreis für Kindertagesstätten und engagierte sich in der Jugendhilfeplanung des Jugendamts. Die einschlägigen Erfahrungen, die ihre neue Position erfordern, sammelt sie seit 2012 als Leiterin des Referats für Chancengleichheit der Stadt Esslingen. Am 15. September 2022 ist sie als neue Leiterin der Abteilung für individuelle Chancengleichheit von Frauen und Männern ins Stuttgarter Rathaus zurückgekehrt.



Frau Straub, können Sie in kurzen Worten beschreiben, welche Aufgaben die Abteilung für Chancengleichheit erfüllt und wieso es einen gesetzlichen Gleichstellungsauftrag gibt?

Das Grundgesetz, Art 3 Abs.2, das AGG (Antidiskriminierungsgesetz) und das Chancengleichheitsgesetz Baden-Württemberg sowie Verordnungen der EU legen die juristische Gleichstellung fest – die Verwirklichung der Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern und darüber hinaus für nicht binäre Personen ist noch nicht erreicht. Strukturelle Hindernisse auf kommunaler Ebene, aber auch durch Netzwerkarbeit auf Landes- und Bundesebene zu beseitigen, ist die Grundlage unserer Arbeit, die unterschiedliche Diskriminierungsmerkmale in Blick nimmt. Konkret arbeiten wir in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern wie z. B. an der Umsetzung der Istanbul-Konvention. Dazu gehören Themen wie häusliche und sexualisierte Gewalt, Sicherheit im öffentlichen Raum, Unterstützung von Frauen, die FGM/C erlitten haben und Prävention sowie Arbeit mit Migrant*innen. Weitere Themen sind die Unterstützung chancenarmer Frauen, Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Sorgearbeit, die Unterstützung der Anliegen der LSBTTIQ-Community durch die in der Abteilung angesiedelte Koordinierungsstelle, eine geschlechterorientierte Männer- und Väterpolitik sowie die verwaltungsinterne Chancengleichheit voranzubringen. Durch eine rege Öffentlichkeitsarbeit wird die Stadtgesellschaft informiert.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Aufgabenbereich am besten und welches Fazit ziehen Sie zu Ihrem ersten Jahr im Amt?

Die Vielfaltigkeit der Themen, die wir in einem engagierten Team bearbeiten, gefällt mir sehr gut. Dazu gehört auch unterschiedlichste Netzwerkarbeit auf vielen Ebenen – auf sachlicher, aber auch politischer Ebene. Nach dem ersten Jahr haben wir Projekte wie die Wasenboje und die Nachtboje – verschiedene Angebote für mehr Sicherheit im öffentlichen Raum – sowie zwei Veranstaltungsreihen neu auf die Beine gestellt, ohne laufende Themen zu vernachlässigen. Das ist ein schönes Fazit des ersten Jahres.

Zum Thema Chancengleichheit in Stuttgart: Wo sehen Sie den größten Handlungsbedarf und welche Projekte

bzw. Maßnahmen werden derzeit umgesetzt?

Beispielsweise Digitalisierung geschlechtergerecht zu gestalten ist ein neues und äußerst wichtiges Thema, das alle anderen Themen beeinflussen wird. Wir haben ein Netzwerk gegründet und setzen uns mit Bedarfen und Maßnahmen aus Geschlechterperspektive auseinander. Ein weiteres wichtiges Thema sehe ich in der Betrachtung von Gesundheitsthemen aus Geschlechterperspektive.

Welchen Beitrag leistet in Ihren Augen die gemeinschaftliche Selbsthilfe zur Chancengleichheit?

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann wichtige Impulse geben, die wir gerne aufnehmen und professionell unterstützen.

Zum Abschluss noch eine persönliche Frage: Was machen Sie als Ausgleich zu den beruflichen Herausforderungen gern in Ihrer Freizeit?

Ich verbringe sehr bewusst meine freie Zeit mit meiner Familie und Freund*innen. Im Alltag helfen mir unsere Hündinnen, mich viel draußen zu bewegen. Und ich reise auch gerne und zehre anschließend von den Eindrücken.

Danke für die Beantwortung unserer Fragen und alles Gute für Ihre weitere Arbeit!

Die Fragen stellte Alina Braitmaier

„IN.KONTAKT“ – DIE APP FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende Angehörige fühlen sich in der Pflege oft allein gelassen und isoliert. Aus diesem Grund hat der Bundesverband wir pflegen e. V. die App „in.kontakt“ entwickelt.

Die App ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen: zu jeder Zeit, an jedem Ort, zu jeder Frage – datengeschützt!

In der App können pflegende Angehörige sich in Chat-Kanälen mit anderen Angehörigen und Betroffenen austauschen. Dazu stehen offene Chat-Kanäle zur Verfügung wie „Pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“, „Pflegende Eltern“ oder „Pflegen auf Distanz - Distance Caregivers“. Es stehen noch viele weitere offene Chats zu unterschiedlichen Themen und Gruppen zur Verfügung. Auf Wunsch können auch weitere Chat-Kanäle eingerichtet werden. Die Nutzung der App sowie des Chats ist kostenfrei und kann durch Angabe eines Spitznamens sogar anonymisiert erfolgen. Auch der private Austausch mit anderen Nutzer*innen ist im 1:1-Chat möglich.

Darüber hinaus informiert die App über die Arbeit des Vereins wir pflegen e. V., digitale

Selbsthilfveranstaltungen und aktuelle Entwicklungen in der Pflegepolitik. Ebenso stehen viele Materialien des Vereins zur Verfügung, die sich mit Forderungen an politische Akteurinnen und Akteure richten.

Der Verein wir pflegen e. V. legt einen hohen Wert auf die Weiterentwicklung und Aktualisierung der App.

in.kontakt
Netzwerk pflegender Angehöriger
vernetzen, austauschen, informieren

Die App „in.kontakt“ kann kostenlos im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen und mit dem Smartphone oder einem Tablet genutzt werden.

Weitere Infos unter:

wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige



AUSGRENZUNG IM AFD-PROGRAMM KEIN AUSRUTSCHER

Verbände reagieren auf alarmierende Aussagen zu schulischer Inklusion

AfD-Politiker Björn Höcke gelangt immer wieder mit kalkulierten Tabubrüchen in die Schlagzeilen. Zuletzt empörte er mit Aussagen über schulische Inklusion. Ein breites Bündnis aus Verbänden der Sozial- und Zivilgesellschaft stellt sich dieser Ausgrenzung und dem undemokratischen Weltbild der AfD entschieden entgegen. In einer Zeitungsanzeige in der Welt am Sonntag hat das Bündnis den folgenden Text veröffentlicht, den die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, deren Mitglied KISS Stuttgart ist, mitunterzeichnet hat:

„Es ist mehr als ein Alarmzeichen. Wenn der AfD-Politiker Björn Höcke das Ende der Inklusion und damit die aktive Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung fordert, ist das kein Zufall und kein Ausrutscher. In der AfD wird wiederholt gefordert, Menschen, die nicht in das Weltbild des völkischen Nationalismus passen, zu entrechten oder aus dem Land zu werfen.

Wer so denkt und spricht, stellt die Würde des Menschen als Individuum, die Universalität von Menschenrech-

ten und damit die Grundlagen unserer demokratischen Gesellschaft in Frage. Abwertung und Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung sind in der AfD längst zum Programm geworden, genauso wie die Abwertung und Ausgrenzung von Menschen aufgrund ihrer Herkunft, ihres Glaubens oder ihrer selbstbestimmten geschlechtlichen Identität.

Wir lassen nicht zu, dass Ideologien der Ungleichwertigkeit von Menschen weiter Raum greifen, die an die dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte erinnern. Wir rufen die Zivilgesellschaft auf, sich der Gefahr, die von einer solchen Agenda für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft ausgeht, gemeinsam und entschlossen entgegenzustellen.

Es geht uns alle an. Wir alle sind gefordert. Die Alarmzeichen sind nicht zu übersehen.“

UNTERZEICHNET WURDE DER TEXT VON FOLGENDEN ORGANISATIONEN:

- | | |
|--|---|
| ■ Der Paritätische Gesamtverband | ■ Anthropoi Bundesverband |
| ■ Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband | ■ Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter |
| ■ Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft | ■ Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe |
| ■ Deutsche Aidshilfe | ■ Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie |
| ■ Arbeiterwohlfahrt Bundesverband | ■ Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen |
| ■ Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland | ■ Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen |
| ■ Sozialverband Deutschland SoVD | ■ Fachverband Drogen- und Suchthilfe |
| ■ Bundesvereinigung Lebenshilfe | ■ Guttempler in Deutschland |
| ■ Dachverband Gemeindepsychiatrie | ■ Werkstattträger Deutschland |
| ■ Bundesverband evangelische Behindertenhilfe | |

DER STOTTERFUNK AUS STUTTGART FEIERT 25-JÄHRIGES JUBILÄUM

„Was? Ihr macht Radio? Stotterfunk? Was ist das denn? Eine Sendung mit stotternden Moderatoren? Echt? Das gibt's doch nicht ...“ So oder so ähnlich beginnen viele Gespräche zum Thema Stotterfunk und dieser Beitrag soll ein wenig mithelfen, um Licht ins Dunkel zu bringen.

Die Geschichte des Stotterfunk beginnt im Jahr 1998. Das Freie Radio für Stuttgart hatte zwei Jahre zuvor seinen Sendebetrieb aufgenommen und dort unter anderem aktiv war das Selbsthilfemagazin, in dem regelmäßig Selbsthilfegruppen zu Wort kommen konnten. Der Kontakt war schnell hergestellt und so folgte die erste Radioaktivität des damaligen Freundeskreises stotternder Menschen in Stuttgart im Januar 1998 als Gäste im Selbsthilfemagazin.

Die Sendung lief sehr gut und hat allen Beteiligten so viel Spaß gemacht, dass im Anschluss daran die Idee entstand, eine eigene Redaktion zu gründen und Sendungen zu gestalten. Tatsächlich wurden bald darauf Sendeplätze im Programm frei und so konnte die erste eigene Sendung schon im April 1998 über den Äther gehen. Seitdem ist unser Stotterfunk jeden fünften Donnerstag im Monat von 19:00 – 21:00 Uhr im Freien Radio für Stuttgart zu hören.

MEHR ALS NUR STOTTERN

Thematisch sollte es kein „Problemfunk“ sein, wobei das Stottern natürlich auch heute noch bestimmender Inhalt der Sendungen ist. Neben Themen aus der Selbsthilfe oder der Vorstellung von Therapieansätzen gab es auch damals schon Auflockerungen durch Interviews oder Berichte von interessanten Erlebnissen und Begegnungen auch außerhalb des Stotterthemas. Während in der Anfangszeit viele Beiträge vorproduziert wurden, senden wir heute weitgehend live und führen unsere Interviews auch gerne mal direkt über das Studiotelefon. Schöne Höhepunkte sind auch immer die Besuche anderer Selbsthilfegruppen im Studio, wo sich meist sehr spannende Gespräche und Diskussionen ergeben. Selbstverständlich gehört zu einer gelungenen Radiosendung auch die richtige Musik, die wir passend zum jeweiligen Thema selbst mitbringen und uns dabei oft auch abseits der gängigen Hitparaden bewegen. Nicht zuletzt gehen wir mit unserem Projekt auch an die

Öffentlichkeit, um als Experten in eigener Sache anderen Betroffenen Mut zu machen.

Auch in der Corona-Zeit haben wir tapfer durchgehalten, die Sendungen und Interviews per Videochat vorproduziert und dann im Nachgang hochgeladen. Heute senden wir zum Glück wieder komplett live aus dem Studio, was uns größeren Spaß bereitet und deutlich mehr Spontaneität ermöglicht.



Einen Überblick über unsere Aktivitäten und Sendethemen bietet unsere Homepage, über die wir auch gerne kontaktiert werden können. Hier können die Sendungen der letzten Jahre als Podcasts nachgehört werden. Wir freuen uns ganz allgemein über Rückmeldungen und Anregungen oder auch konkret über Interviewpartner oder Vorschläge zu Themen, die Euch unter den Nägeln brennen. Zudem darf unser Redaktionsteam gerne noch größer werden und jedwede Verstärkung ist herzlich willkommen.

In diesem Sinne wünschen wir Euch viel Spaß und gute Unterhaltung beim Hören des Stotterfunks und hoffen, dass etwas von dem Gefühl, das wir beim Radiomachen haben, tatsächlich auch bei Euch an den Lautsprechern ankommt und Euch für Eure eigenen Projekte Mut macht: Die Freude am Tun, das gute Gefühl, die eigenen Grenzen wieder ein bisschen weiter ausgelotet zu haben und nicht zuletzt auch ein bisschen Stolz, dass wir auf die eingangs gestellte Frage hoffentlich noch viele Jahre antworten können: „Ja, wir machen Radio! Warum denn auch nicht ...“

Michael Reichard, Stotterfunk

Infos und Kontakt

Infos & Kontakt

stotterfunk.de / stotterfunk@stottern-bw.de

Sendetermine

Jeden 5. Donnerstag im Monat von 19 – 21 Uhr

Sendefrequenzen Freies Radio für Stuttgart:

Antenne (Großraum Stuttgart): 99,2 MHz

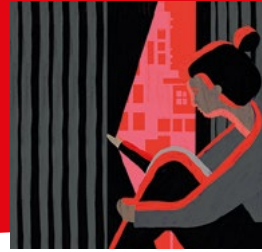
Kabel (Großraum Stuttgart): 102,1 MHz

Livestream (weltweit): freies-radio.de



SELBSTHILFEGRUPPE MENSCHEN MIT ANGSTERKRANKUNGEN

Angst ist nicht gleich Angst, sie hat viele Gesichter.



Sie kann ein übersteigertes Ausmaß annehmen, sich verselbstständigen, zu einer Angst werden, die das Leben lähmt. Du kannst Deinen Alltag nicht mehr bewältigen, die einfachsten Aufgaben wie z. B. das Einkaufen, an der Kasse stehen, sind nicht mehr möglich, ohne dass Dein Körper und Deine Gedanken verrücktspielen. Du kannst das Haus nicht mehr ohne Begleitung verlassen. Dann ist Angst eine Krankheit.

Geht es Dir auch so? Du willst aus dem Teufelskreis ausbrechen und wieder ein normales Leben führen können? Dann mach den ersten Schritt und komm zu uns. Hier triffst Du Gleichgesinnte, die es teilweise schon geschafft haben. Hier bist Du nicht mehr alleine, kannst über Deine

Probleme reden. Wir ersetzen keinesfalls eine Therapie. Wir können Dir aber die ersten Schritte in die richtige Richtung zeigen. Du bist herzlich willkommen.

Infos und Kontakt

Wir treffen uns jeden Freitag um 18:00 Uhr in der KISS. Betroffene können unangemeldet zum Treffen kommen.

Die Telefonnummer der Kontaktperson erhältst du über KISS, Tel. 0711 6406117.



DIAGNOSE KREBS – WAS NUN?

Frauenselbsthilfe Krebs – Gruppe Stuttgart

Sie haben die Diagnose Krebs erhalten und Ihr Leben scheint aus den Fugen zu geraten? Angst und Mut, Befürchtungen und Hoffnungen, Verzagtheit und Vertrauen wechseln sich schwindelerregend ab? Wir von der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) wissen aus eigenem Erleben, wie es Ihnen jetzt wahrscheinlich geht. Auch wir sind an Krebs erkrankt und kennen den bodenlosen Fall, die Hilflosigkeit, die nun vorherrschenden Ängste und Gefühle. Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit zu vermitteln, dass Hoffnung und Zuversicht erlaubt sind und Sie Ihren Weg nicht allein gehen müssen. Wir begleiten Sie dabei.



Die FSH ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Neben dem dichten Netz an regionalen Gruppen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich online auszutauschen oder sich am Telefon beraten zu lassen.

Wir stellen Ihnen kostenlose, allgemein verständliche Ratgeber zur Verfügung. Außerdem gibt es ein Netzwerkwerk für junge Menschen mit Krebs mit einer Online-Selbsthilfegruppe, ein Netzwerk für Männer mit Brustkrebs und vieles mehr. Informationen dazu unter www.frauenselbsthilfe.de.

HERZLICH WILLKOMMEN ZU UNSEREN TREFFEN

in der Regel jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Diakonie-Klinikum Stuttgart

Besprechungszimmer 1 im ersten Stock
Rosenbergstr. 38
70176 Stuttgart

Wir treffen uns

- um Erfahrungen auszutauschen
- um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren
- zu Vorträgen von Expert*innen aus allen onkologischen Bereichen
- um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben

Neu seit diesem Jahr: Pink-Paddling! Wir paddeln gegen Krebs und dies seit Mitte Juli in Kooperation mit der Kanugesellschaft Stuttgart. Die Gruppe „Pink Broncos“ trifft

sich dienstags ab 18:00 Uhr am Boot in der Talstraße 207, 70372 Bad Cannstatt. Kommen Sie einfach mal mit vorheriger Anmeldung bei uns vorbei oder rufen Sie uns gerne an. Sie gehen keine Verpflichtung ein, wir erheben keine Mitgliedsbeiträge.

Wir freuen uns auf Sie!

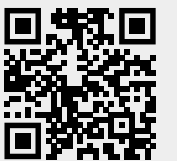
Infos und Kontakt

Anette Spitzenpfeil
A.Spitzenpfeil@frauenselbsthilfe-bw.de
Telefon: 07141 9909202 (AB)

Ingrid Rosenboom
I.Rosenboom@frauenselbsthilfe-bw.de

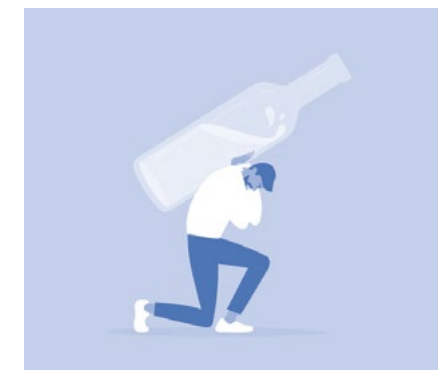
Kornelia Rögele
K.Roegele@frauenselbsthilfe-bw.de
Telefon: 0711 2237104

frauenselbsthilfe-bw.de



NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN STUTTART

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



ANONYME ALKOHOLIKER (AA) - UKRAINISCH-RUSSISCH

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung

für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholiker*innen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Die Treffen finden samstags von 12:00 – 14:00 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Betroffene können unangemeldet zu den Treffen kommen.



RINGGENHOF STUTTGART

In der Gruppe treffen sich ehemalige Patienten der Fachklinik Ringgenhof mit Schwerpunkt Sucht und Abhängigkeit.

Die Treffen finden am ersten und dritten Freitag im Monat von 17:30 – 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Betroffene Männer müssen vorab telefonisch oder per SMS unter 0174 3071600 oder per E-Mail unter django_de_ox@yahoo.de Kontakt zu Herr Streibel 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.

Habe ich euer Interesse geweckt?“
(Euer Kevin)

Die Treffen sind am zweiten und vierten Montag im Monat jeweils von 17:30 – 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart geplant.

Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.



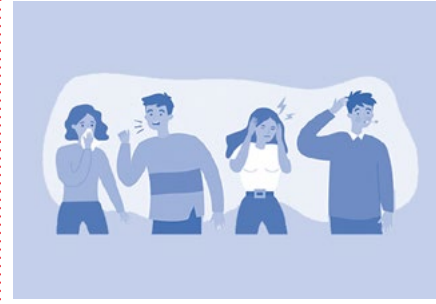
SELBSTHILFEGRUPPE MIGRÄNE - STUTTGART

Migräne, sind auch Sie betroffen? Dann helfen Sie sich selbst. Kommen Sie in unsere Selbsthilfegruppe. Von Betroffenen für Betroffene und Angehörige.

Gegenseitige Unterstützung durch Austausch von Erfahrungen, Informationen und Wissen, und dadurch zu eigenen Expert*innen werden.

Die Treffen finden am vierten Mittwoch im Monat von 17:30 – 19:00 Uhr in Stuttgart-Mitte statt.

Interessierte melden sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei Frau Baumann an unter 0152 31858565 oder an shg@migraeneliga.de.



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, Herzproblemen 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.

Die Treffen (Präsenz und Online) finden am ersten Dienstag im Monat von 17:00 – 19:00 Uhr in Stuttgart-Vaihingen statt.

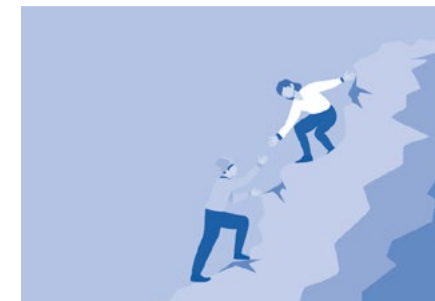
Betroffene müssen vorab per E-Mail an stuttgart@info-coverse.com Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



GRÜNDUNGSINITIATIVEN

BETROFFENE GESUCHT

Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfe-gruppe gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres unter der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter www.kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Telefon 0711 6406117.

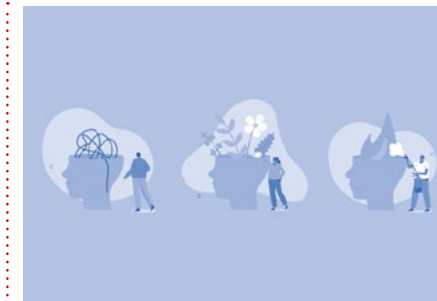


ANGEHÖRIGE KREBSKRANKER MENSCHEN

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?



ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT PTBS

Sie sind angehörige Person eines Menschen, der unter einer Post-traumatischen 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 die/den 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.



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.



FRAUEN* MIT PSYCHISCHER GEWALTERFAHRUNG

Nach psychischer Gewalt in der Ehe oder Partnerschaft leben Sie getrennt oder sind geschieden? Der ehemalige Partner nutzt jeglichen Anlass, wie z. B. die Besuchszeiten der gemeinsamen Kinder, um weiterhin seelische und emotionale Gewalt auf Sie auszuüben? Sie kommen nicht zur Ruhe und können keinen Abstand gewinnen? Sie suchen den Austausch zu Frauen* in ähnlicher Lage, um sich gegenseitig zu stärken und durch regelmäßige Gespräche zu unterstützen? Dann können Sie sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste aufnehmen lassen.



FREMD IN MEINER KULTUR

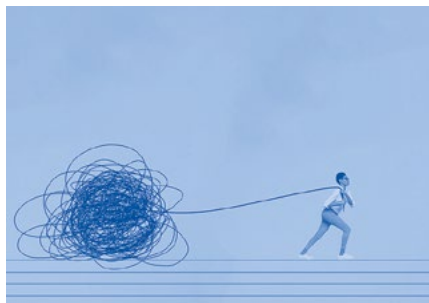
Diese Gründungsinitiative richtet sich an alle, die in einer muslimischen Kultur aufgewachsen sind, sich mit den klassischen und konservativen Werten dieser aber nicht mehr identifizieren können. Zum Beispiel, weil sie andere Werte und Ansichten vertreten, oder sich aufgrund ihrer sexuellen Orientierung nicht akzeptiert fühlen. Durch einen Austausch mit Gleichgesinnten möchten wir uns gegenseitige Unterstützung bieten.

Falls Du Dich angesprochen fühlst, melde Dich bei KISS Stuttgart. Wir freuen uns über mutige Menschen, die ihre Erfahrungen mit uns teilen wollen und den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen.



GESPRÄCHSGRUPPE „DIAGNOSE BLUTHOCHDRUCK“

Bluthochdruck ist eine führende Ursache von Herz- und Kreislauferkrankungen. 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.

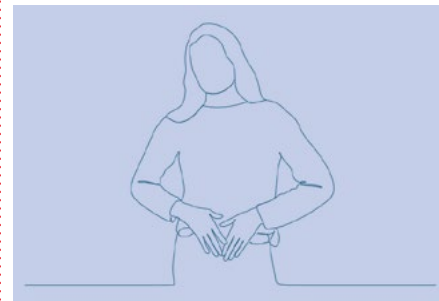


JUNGE MENSCHEN MIT ERKRANKUNGEN

„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 haben 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 bei der Gründungsinitiatorin auf eine Interessiertenliste setzen lassen.



SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH MIT 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)



SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT EIFERSUCHT

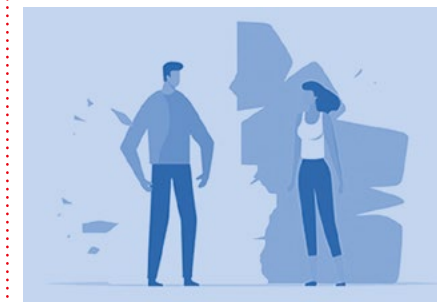
Eifersucht wird oft als normal erlebt. Sie gehört zu Beziehungen eben dazu. Der Wunsch, den oder die Partner*in zu kontrollieren und zu besitzen, schmerzhaftes Verlustangst sowie Verunsicherung können Anzeichen einer ungesunden Eifersucht sein. Wenn die Eifersucht eine gewisse Grenze überschreitet, dann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



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)



TRENNUNG UND SCHEIDUNG

„Eine Trennung oder Scheidung sind gravierende Einschnitte im Leben. Oft sind gemeinsame Kinder und weitere Familienmitglieder ebenso betroffen, nicht selten zerbrechen Beziehungen zu gemeinsamen Freund*innen. Die Bewältigung der Trennungs- bzw. Scheidungsfolgen geht häufig mit extremen emotionalen Belastungen einher und stellt Betroffene vor enorme Herausforderungen.

Der Austausch darüber, wie andere mit dieser schwierigen Lebenssituation umgehen, kann dabei hilfreich sein.“ (Initiatorin)



WUNSCHKIND – LETZTER AUSWEG ADOPTION/PFLEGSCHAFT

„Euer Wunschkind hat sich weder auf natürlichem Wege noch per Kinderwunschbehandlung eingestellt – eure letzte Option ist eine Adoption oder Pflegschaft? Die Gruppe, die gegründet werden soll, richtet sich ausschließlich an Betroffene, wobei Einzelpersonen genauso willkommen sind wie Paare. Es soll ein Ort geschaffen werden, wo ein vertraulicher Erfahrungsaustausch mit anderen stattfinden kann.“ (Initiatorin)

GEMEINSAM ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Selbsthilfegruppen leben von ihrer Kommunikation, dem Austausch und den verschiedenen Erfahrungen der Menschen. Die Gruppen sind demokratisch organisiert und treffen Entscheidungen in der Regel gemeinsam. Zwar verbindet alle dasselbe Thema, doch in den Gruppen

sind ganz unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Werten vertreten. Wie können Entscheidungen getroffen werden, an denen alle Mitglieder beteiligt sind und die von allen mitgetragen werden?

Verhaltensweisen, die eine Entscheidungsfindung unterstützen:

- freundlich zuhören, auch wenn man nicht zustimmt
- Gehörtes wiederholen, bevor geantwortet wird
- Ideen von anderen wertschätzen
- um konstruktives Feedback bitten und dieses annehmen
- offen sein für eine neue Richtung
- Unterscheidung zwischen Fakten und Gefühlen
- ruhig bleiben

Wie möchte die Gruppe Entscheidungen treffen?

Wird eine Person gewählt, die für alle entscheidet? Oder entscheidet die einfache Mehrheit? Oder gar der Zufall? Es gibt verschiedene Entscheidungsmodi, die je nach Entscheidung angewandt werden können. Zuerst sollten jedoch alle Mitglieder der Gruppe auf dem gleichen Stand sein:

- was muss entschieden werden (wofür oder wogegen?)
- warum muss entschieden werden (Anlass)
- wann muss entschieden werden (Termin)
- wie soll entschieden werden (am besten gemeinsam bestimmen)

Beim Punkt ‚wie‘ gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

Entscheidungen können durch geheime oder offene Wahlen getroffen werden. Besonders bei sensiblen Inhalten sind geheime Wahlen sinnvoll. Zudem muss festgelegt werden, ob alle Personen der Gruppe mitbestimmen oder ob ausgewählte Personen entscheiden sollen. Manchmal kann außerdem eine Moderation von außen hilfreich sein, manchmal leitet die Gruppe den Entscheidungsprozess selbst. Die Gruppe legt auch fest, mit welchem Verhältnis entschieden wird:

- Mehrheitsprinzip (bei kleinen kurzfristigen Entscheidungen)
- Zwei-Drittel-Mehrheit
- Relative Mehrheit (eine von mehreren Möglichkeiten erhält mehr Zustimmung als jede andere)
- Absolute Mehrheit (eine Möglichkeit erhält mehr Zustimmung als alle anderen Möglichkeiten zusammen)
- Konsens (alle stimmen für dieselbe Möglichkeit)
- Konsent (es gibt keine Gegenstimme für eine favorisierte Möglichkeit)
- Losverfahren (die Entscheidung wird dem Zufall überlassen)

Bei Entscheidungen, die einen langfristigen Effekt auf jedes Mitglied haben, sollte der Konsens gesucht werden. Nur wie? Wenn mehrere Alternativen zur Auswahl stehen, dann gibt es die Möglichkeit des „Systemischen Konsensierens“:

Hier geht es darum, aus gemeinsam entwickelten Lösungsvorschlägen denjenigen zu finden, der in der Gruppe auf den geringsten Widerstand stößt. Diese Methode hilft, das Risiko für Konflikte zu minimieren und dass alle Personen möglichst gut hinter der Entscheidung stehen können.

Zum Schluss ist es hilfreich, das Ergebnis einer Entscheidung schriftlich festzuhalten, sodass es immer wieder nachgelesen werden kann.

Ist das Interesse am Thema geweckt?

Am Samstag, 27. April 2024 ist ein Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit dem Titel „Tragfähige Entscheidungsfindung in Gruppen und Teams: Systemisches Konsensieren (SK)“ geplant. Näheres finden Sie auf Seite 29 in diesem Heft.

FÖRDERUNG DURCH DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

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

Tipps und Anregungen gegeben sowie Ihre individuellen Fragen beantwortet.

Termin: Dienstag, 23.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: AWO Stadtteilhaus am Ostendplatz, Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart
Leitung: Beate Voigt, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, KISS Stuttgart / Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A., KISS Stuttgart
Anmeldung bis 15.01.2024 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/foerderung-24



PRÄSENTATION UND MODERATION - SCHWIERIGE SITUATIONEN SOUVERÄN MEISTERN

Immer wieder stehen wir vor der Aufgabe, vor Publikum zu sprechen oder in Gruppen zu moderieren.

Je souveräner unser Auftreten ist, desto lieber hören uns die Menschen zu. In diesem Tagesworkshop werden Techniken vorgestellt, die leicht zu erlernen sind und bei der nächsten Moderation direkt ausprobiert werden

können. Außerdem wird es auch genügend Raum für eigene Fragestellungen geben.

Termin: Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart
Leitung: Wolfgang Kocher, Diplom-Sozialpädagoge (FH), Supervisor und Coach (DGSv)
Anmeldung bis 08.02.2024 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/mod-24



TRAGFÄHIGE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG IN GRUPPEN: SYSTEMISCHES KONSENSIEREN (SK)

Unsere übliche Art, demokratisch abzustimmen, kann zu Entscheidungen führen, die auf 51% Mehrheit und 49% Unzufriedenheit basieren.

SK bietet eine Lösung an, die für die höchst mögliche Gruppenakzeptanz sorgt. Und das macht einen großen Unterschied! SK kann Entscheidungskonflikte in Gruppen auflösen und die Entstehung von neuen Konflikten ver-

meiden. Sie lernen die Grundlagen des SK-Prinzips zu verstehen und Schnell- und Auswahlkonsensieren in Gruppen bis ca. 20 Personen durchzuführen.

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart
Leitung: Doris Schwab, Moderatorin für Systemisches Konsensieren, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Systemische Familienberatung
Anmeldung bis 10.04.2024 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/konsens-24



SELBSTHILFEGRUPPEN – WELCHE ES GIBT UND WAS SIE MACHEN

Viele wissen gar nicht, wie groß und vielfältig das Gruppenangebot in Stuttgart ist. Wir bieten Menschen, die in Beratungsstellen oder in Beratungsfunktionen arbeiten, an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu

gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.

Termin: Freitag, 15.03.2024, 11:00 – 12:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart
Leitung: Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A., KISS Stuttgart
Anmeldung bis 07.03.2024 unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachkraefte-24



*Infoveranstaltungen
für Fachleute*

KISS-Veranstaltung (2W.)

Tonfärbung

Abk.: Intercity

Bibelteil

Kartenspiel

spöttisch: schöner Mann

Staat der USA

Rauschgiftzigarette

pers. Fürwort

dt. Basketballstar

Schultertuch

psychische Erkrankung

Präfix: anders, fremd, ungleich

franz. Fürwort: du

Gluten-Unverträglichkeit

Geschehenes (ad ... legen)

deutscher Adelstitel

Ministerpräsident von BW 1966-78

Unterwasser-sport

Abk.: Aufgabe

engl. Schulstadt

Signalfarbe

Kostbarkeit, Preis

Fragewort

ind. Philosoph †1941

dt. Vorsilbe

Viehfutter

Abk.: Republik

ital. Artikel

Bücher-, Waren-gestell

norddt.: Rille

Beiname Eberhards von Württemberg

württemberg. Stadt am Neckar

Nachlassempfänger

Donauzufluss bei Ulm

baltisches Volk

ind. Philosoph †1941

Abk.: Eurovision Song Contest

dt. Musikrichtung

Abk.: Encapsulated Postscript

kleiner See

Bodenfläche

Abk.: Madame

trop. Echsen

ehem. brasil. Fußballstar

den Mond betreffend

islam. Vorbeter in der Moschee

Abk.: Mount

Abk.: Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom

Förderer Selbsthilfe

Stadtteil von Stuttgart

Multi-media Handy-standard

span.: Königin

nur gedacht

Abk.: geboren

Doppelkontinent

etwas Vorhandenes aufbrauchen

kurz für Abonnement

Bindemittel (Baugewerbe)

südwestdeutscher Landesteil

Ährenborste

Eheschließung

Farbton

Kamera für das Internet

Abk.: Stück

hilfsbedürftige Lage e. Schiffs

Abk.: besonders

Scherzwort für Lastwagen

Gliedmaßen

Küchenmaschine (Kw.)

berühmt, renommiert

Stufen-gestell

Stadtteil von Stuttgart

dünnereierkuchen (franz.)

Urgroßmutter

amerik. Normierungsbehörde

Unglück, Missgeschick

Marineunteroffizier

Abk.: Wisconsin

Abk.: Schweizer Franken

ungebraucht

Stuttgarter Festplatz

Geheimschrift

Strohunterlage

12

13

11

4

10

16

7

14

3

1

15

9

2

8

5

6

© RateFUX 2023-593-002

MITMACHEN UND GEWINNEN

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **31.03.2024** per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Büchergutschein im Wert von 20 Euro. Das Lösungswort der letzten Ausgabe war **EIGENINITIATIVE**.

WIR KÖNNEN NICHT NICHT WÄHLEN.

Otto Pötter (*1948), Dichter, Aphoristiker, Dozent und Autor



- 75 Jahre – Paritätischer BW
- 70 Jahre – Anonyme Alkoholiker Deutschland
- 50 Jahre – BundesselbsthilfeVerband Kleinwüchsiger Menschen e. V. (VKM)
- 45 Jahre – Frauenkulturzentrum SARAH
- 25 Jahre – Forum der Kulturen
- 20 Jahre – AMOS Kreativwerkstatt
- 20 Jahre – Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Stuttgart e. V.
- 10 Jahre – Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V. - Meet@Gruppe Stuttgart

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
Vorstand: Jan Siegert **Redaktion, Text, Fotos, Grafik, Layout:** Jan Siegert, Alina Braitmaier, Janne Rauhut, Beate Voigt, Anna Lytkin, Leona Müller, Hilde Rutsch, Wiesbaden am Meer **Druck:** Druckhaus Stil + Find **Auflage:** 3.900

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.



BILDNACHWEISE

WIR-Magazin 02|2023 – in diesem Heft verwendete Bilder: Seite 1: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 2: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer + iracosma, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 4-6: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 8-9: iracosma, Adobe Stock / S. 10: KISS Stuttgart / S.12: IssaraJarukitjaroon/iStock / S. 13: KISS Stuttgart / S. 14-15: KISS Stuttgart / S. 16: Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit + KISS Stuttgart / S. 17: KISS Stuttgart / S. 18: Thomas Niedermüller/Stadt Stuttgart / S. 19: Wir Pflegen! e. V. / S. 21: Stotterfunk Stuttgart / S. 22: Antonio Rodriguez, Adobe Stock + Wiesbaden am Meer / S. 23: Wiesbaden am Meer / S. 24-27: KISS Stuttgart / S. 28: KISS Stuttgart



JAHRESPROGRAMM 2024

Neu erschienen

JANUAR

23.01. Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Infoveranstaltung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

FEBRUAR

24.02. Präsentation und Moderation – Schwierige Situationen souverän meistern

Seminar für Selbsthilfegruppen

MÄRZ

15.03. Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen

Infoveranstaltung für Fachkräfte mit Beratungsfunktion

APRIL

27.04. Tragfähige Entscheidungsfindung in Gruppen und Teams: Systemisches Konsensieren (SK)

Seminar für Selbsthilfegruppen

MAI

16.05. Im Blickpunkt: Alternative Stadtführung Stuttgart

Sonderveranstaltung für Selbsthilfegruppen

JUNI

22.06. Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

JULI

18.07. Internet zum Anfassen

Seminar für Selbsthilfegruppen

SEPTEMBER

07.09. Eröffnungsveranstaltung: „Kino ganz nah - Stuttgarter Filmfest der Generationen“

Auftaktveranstaltung für alle Interessierten

19.09. Tag der offenen Tür

Infos über KISS und Selbsthilfegruppen für alle Interessierten

28.09. Trommeln als Kraftquelle

Kreativangebot für Selbsthilfegruppen

OKTOBER

09.10. Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient*innen und Entlastung für die Praxis

Fachtag für medizinische Fachangestellte

NOVEMBER

09.11. Selbsthilfetag 2024

Selbsthilfetag für alle Interessierten

DEZEMBER

13.12. KISS-Weihnachtsfeier

Sonderveranstaltung für Selbsthilfegruppen

SPRECHZEITEN

Telefonische Sprechzeiten

Selbsthilfe-Telefon: 0711 6406117

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

Persönliche Beratung

KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart

Mittwoch	18 – 19 Uhr
Donnerstag	12 – 13 Uhr

Offene Tür | Zugang zu Informationsmaterial

KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart

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