

KISS Stuttgart Newsletter 06/23

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

- Anderes Burnout Café: Selbsthilfegruppe ABC Stuttgart
- Angehörigengruppe Borderline
- Depression 50+ (zweite Gruppe)
- EA - Emotions Anonymous (verhaltensfokussiert)
- InnerMen:d Brotherhood - Healing Circle for Men
- Menschen mit Anämie
- Patchworkleben
- Selbsthilfegruppe Schlaganfall
- Weitere Gründungsinitiativen
- Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Neu in der KISS Datenbank

Informationen

- Neu erschienen: Jahresprogramm 2024
- WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin 02 | 2023 in neuem Gewand erschienen
- Veranstaltungsrückblick: Fachtag zur Projektentwicklung
- Hilfeplattform „Between the Lines“ für junge Menschen
- 5 Tipps für ein barrierefreies Video
- Aktion „Gemeinsam durch die dunkle Jahreszeit“
- ZiviZ-Survey 2023

Termine

- Winterschließzeit der KISS Stuttgart
- Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

- Präsentation und Moderation – Schwierige Situationen souverän meistern
- Sendetermine der Redaktion der Selbsthilfegruppen im Freien Radio für Stuttgart
- Aktionstage

Neue Kontaktsuchen/Gründungsinitiativen

Anderes Burnout Café: Selbsthilfegruppe ABC Stuttgart

"Wir, Christine und Jakob, sind weit über unsere Grenzen gegangen, bis zur Erschöpfung. Unsere persönlichen Erfahrungen ließen uns erkennen, wie wichtig mentale Gesundheit für ein gesundes Leben ist. Deshalb möchten wir zusammen mit dem Bundesverband für Burnout und Depression e. V. einen geschützten Raum des Austausches zur gegenseitigen Unterstützung für Burnout Betroffene schaffen. Jeden Monat widmen wir uns einem anderen Thema. Passend hierzu werden Übungen angeboten, um neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren. Im Austausch über die gemachten Erfahrungen und beim Ausprobieren können wir leichter persönliche Lösungsoptionen suchen und finden. Du fühlst dich angesprochen und möchtest dabei sein? Dann schreibe uns gerne eine Nachricht." (Christine und Jakob)

Das zweite Treffen findet am **Mittwoch, 20. Dezember 2023 von 18:00 – 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte**, nahe Haltestelle Stadtmitte, statt. Weitere Treffen sind geplant am dritten Mittwoch im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr. Betroffene müssen vorab per E-Mail unter stuttgart@anderes-burnout-cafe.de Kontakt zu den Gründungsinitiator*innen aufnehmen.

Angehörigengruppe Borderline

Borderline – ein großes Rätsel für Angehörige und Freunde. Wie sich selbst verhalten? Wie mit dem Druck umgehen? Wie mit den Verhaltensweisen und intensiven Emotionen der Betroffenen zurechtkommen? Angehörige fühlen sich selbst oft hilflos, allein und verzweifelt. Deshalb soll ein geschützter Raum für Angehörige geschaffen werden, in dem sie sich über Fragen, Sorgen und den Umgang mit den Betroffenen austauschen und sich gegenseitig stärken können. Sie sind Angehörige*r und suchen einen unterstützenden Austausch? Dann können Sie sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zum ersten Treffen.

Depression 50+ (zweite Gruppe)

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 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.

EA - Emotions Anonymous (verhaltensfokussiert)

Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht. In der Gruppe geht es um Austausch von Erfahrung und Hoffnung auf Basis des für die Verhaltensfokussierung angepassten 12-Schritte-Programms der EA (Emotions Anonymous). Mehr Informationen und Kontakt unter dienstag@ea-stuttgart.com und ea-stuttgart.com

InnerMen:d Brotherhood - Healing Circle for Men

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

Betroffene Männer können sich bei dem Gründungsinitiator auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS Stuttgart unter 0711 6406117 oder info@kiss-stuttgart.de.

Menschen mit Anämie

Eine Anämie, oder auch Blutarmut genannt, erschwert den Alltag der Betroffenen sehr. Durch die Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff kann es zu Blässe und verminderter Leistungsfähigkeit kommen. Betroffene leiden zudem unter Auswirkungen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Herzklopfen und Kopfschmerzen. Eine Anämie ist jedoch keine alleinstehende Diagnose, sondern immer das Symptom einer Grunderkrankung oder Fehlernährung. In einer Selbsthilfegruppe ist Platz für Austausch und gegenseitige Unterstützung, um einen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Betroffene können sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zum ersten Treffen.

Patchworkleben

In einer Patchworkfamilie trifft eine bunte Mischung an Menschen aufeinander. Genau wie beim Namensgeber „Patchwork-Nähen“, müssen verschiedene Teile zusammengefügt werden, im besten Fall zu einem harmonischen Ganzen. Das Patchworkleben kann schön und bereichernd sein, aber auch herausfordernd und mühevoll. Die Gründungsinitiative richtet sich an Eltern und Stiefeltern aus einer Patchworkfamilie, die sich mit Anderen über den bunt gemischten Familienalltag mit Höhen und Tiefen austauschen möchte, um sich gegenseitig zu unterstützen. Eltern und Stiefeltern können sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zum ersten Treffen.

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

„Ein Schlaganfall ist für alle Beteiligten wie ein unerwartetes Erdbeben. Alle, Betroffene und Angehörige, müssen sich neu einrichten und mit vielen neuen Fragen auseinandersetzen. Welche Reha-Maßnahme kann noch geplant werden? Welche Geräte

angeschafft werden? Wie geht es weiter? Wer kann welche Aufgabe übernehmen? Wie geht es Dir und mir? Ich hatte im Mai 2023 meinen Schlaganfall und bin seitdem auf der Suche, wie mein Leben ab jetzt aussehen kann. Derzeit befinde ich mich in diversen Reha-Behandlungen. Ich erhoffe mir von der Gruppe persönlichen Austausch und eine gemeinsame gute Zeit. Zusammen können wir Erfahrungen und Wissen nutzen, um unseren Alltag zu erleichtern. Bitte meldet Euch!“ (Johannes Gros)
Betroffene und Angehörige können sich bei KISS Stuttgart auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Sie erhalten dann eine Einladung zum ersten Treffen. Die Treffen sollen dienstags von 18:00 Uhr – 20:00 Uhr in Stuttgart-Weilimdorf stattfinden.

Weitere Gründungsinitiativen

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

Neu in der KISS Datenbank

- [Grübelgruppe](#)
- [Repair Café Neugereut](#)
- [Anonyme Alkoholiker - Kontaktstelle Stuttgart - Sprechermeeting](#)

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

Informationen

Neu erschienen: Jahresprogramm 2024

In unserem [Jahresprogramm \(pdf\)](#) ist für alle etwas dabei: Angebote für Menschen aus Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen, für professionelle Fachkräfte, sowie für Menschen, die neugierig auf Selbsthilfe sind. Dazu gehören Seminare, Workshops und Informationsveranstaltungen, sowie der Selbsthilfetag im November. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Sie finden alle Veranstaltungen in unserer Terminübersicht unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen und können sich dort direkt zur Teilnahme anmelden.

Das Programm als Heft können Sie in der KISS mitnehmen, bei uns bestellen oder digital unter kiss-stuttgart.de/downloads herunterladen.

WIR – Stuttgarter Selbsthilfe Magazin 02|2023 in neuem Gewand erschienen

Die neue Ausgabe des Stuttgarter Selbsthilfemagazins WIR ist diesen Monat erschienen – in schickem neuen Design!

Diesmal im Heft: Wie treffen wir Entscheidungen und wie können wir üben, dass es uns ein bisschen leichter fällt? Wir betrachten, wieso Entscheidungen zu treffen tatsächlich anstrengend ist und wieso es sich für jeden anders anfühlt. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Anfänge und die Entwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und beantworten alle häufig gestellten Fragen rund um die Selbsthilfe kompakt auf drei Seiten.

Außerdem im Heft:

Bei der KISS ist dieses Jahr so einiges los: Im Juli haben wir unsere geschäftsführende Vorständin Hilde Rutsch feierlich in den Ruhestand verabschiedet. Wir berichten von ihrer Abschiedsfeier. Außerdem stellt sich ihr Nachfolger Jan Siegert vor und ebenso unsere neue Kollegin Leona Müller, die seit September in der Beratung tätig ist.

Auch in dieser Ausgabe lernen Sie wieder verschiedene Selbsthilfegruppen kennen. Unter anderem blickt der Stotterfunk anlässlich seines zwanzigjährigen Bestehens auf seine erfolgreiche Geschichte zurück. Zudem erfahren Sie mehr über aktuelle Gruppengründungen, kommende Veranstaltungen und weitere Tipps und News aus unserem Arbeitsfeld.

Das aktuelle Heft liegt in Papierform aus bei KISS Stuttgart, aber auch in Rathäusern, Büchereien, Ämtern und an vielen anderen Orten. Digital finden Sie das aktuelle Magazin unter kiss-stuttgart.de/downloads

Veranstaltungsrückblick: Fachtag zur Projektentwicklung

Am 19.10.2023 fand unser Fachtag zum Thema Projektentwicklung statt: Wie Projekte laufen lernen. Rund 80 Teilnehmende kamen ins Literaturhaus, um sich mit dem Thema Projektmanagement auseinanderzusetzen. Einen Rückblick sowie Eindrücke von diesem erfolgreichen Tag finden Sie unter kiss-stuttgart.de/fachtag-zur-projektentwicklung-wie-projekte-laufen-lernen/

Hilfeplattform „Between the Lines“ für junge Menschen

Im September startete die App „Between The Lines“ in Stuttgart. Sie bietet niederschwellig Informationen zu psychischen Erkrankungen und gibt einen umfassenden Überblick über passende Anlaufstellen in Stuttgart für Jugendliche und junge Erwachsene. Mehr Infos unter app.between-the-lines.info

5 Tipps für ein barrierefreies Video

Online-Videos, gerade auf Social Media, sind oft nicht barrierefrei und für sehbehinderte Menschen unverständlich. Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband hat zusammen mit der Aktion Mensch das Projekt "Videos für Alle" ins Leben gerufen. Unter hoerfilm.info/5tipps.html gibt es einen Leitfaden, der zeigt, wie barrierefreie Online-Videos erstellt werden können, die für alle zugänglich sind.

Aktion „Gemeinsam durch die dunkle Jahreszeit“

Über die Weihnachtszeit sind viele Begegnungsangebote geschlossen, was einsamen Menschen zu schaffen macht. Die Strategische Sozialplanung veröffentlicht daher eine Angebotsübersicht, damit Stuttgarter*innen besseren Zugang zu diesen Orten haben. Wenn Ihnen Angebote in Stuttgart über Weihnachten und Neujahr bekannt sind, schicken Sie bitte eine kurze Beschreibung des Angebots per E-Mail an poststelle.einsamkeit@stuttgart.de.

ZiviZ-Survey 2023

Wie verändert sich die organisierte Zivilgesellschaft in Deutschland? In welchen Themenfeldern sind Organisationen zunehmend aktiv? Verändert sich das Rollenverständnis der Organisationen in der Gesellschaft? Diesen und weiteren Fragen geht der [ZiviZ-Survey 2023 \(PDF\)](#) auf den Grund. Die aktuelle Ausgabe steht nun unter ziviz.de zum Abruf bereit.

Termine

Winterschließzeit der KISS Stuttgart

Für Ihre Planung:

KISS Stuttgart ist **vom 24.12.2023 – 01.01.2024** geschlossen.

In dieser Zeit bieten wir keine Beratung an und in den Räumen in der Tübinger Straße können sich keine Gruppen treffen.

Ab **Dienstag, den 02.01.2024** gelten wieder die gewohnten Sprechzeiten und Trefftermine von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen.

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.

Kostenfreies Angebot für Menschen aus gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen.

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

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

Termin: **Dienstag, 23.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr**

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ostendstraße 83, 70188 Stuttgart

Anmeldung bis 15.01.2023 bei KISS Stuttgart unter info@kiss-stuttgart.de,
0711 6406117 oder direkt 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.

Kostenfreie Veranstaltung für Menschen aus Selbsthilfegruppen/-initiativen

Leitung: Wolfgang Kocher, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Supervisor und Coach (DGSv)

Termin: **Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr**

Ort: **KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart**

Anmeldung bis 08.02.2024 bei KISS Stuttgart unter info@kiss-stuttgart.de,
0711 6406117 oder direkt unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/mod-24/

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 melden über selbsthilfe@freies-radio.de

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

Die nächsten Sendetermine:

- **07.12.2023, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**
- **04.01.2024, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**
- **01.02.2024, 19:00 Uhr „WIR auf Sendung“**

Sendung verpasst? Dann jetzt als Podcast in gekürzter Fassung anhören unter kiss-stuttgart.de/wiraufsendung

Aktionstage

05.12.2024 - Internationaler Tag des Ehrenamts

09.12.2024 - Welt-Anti-Korruptions-Tag

10.12.2024 - Tag der Menschenrechte

10.12.2024 - Tag der Tierrechte

17.12.2024 - Internationaler Tag gegen Gewalt an Sexarbeiter*innen

20.12.2024 - Internationaler Tag der menschlichen Solidarität

27.12.2024 - Internationaler Tag der Epidemievorsorge

04.01.2024 - Tag der Hypnose
04.01.2024 - Tag der Brailleschrift
08.01.2024 - Räume-Deinen-Schreibtisch-auf-Tag
18.01.2024 - Welttag des Schneemanns
20.01.2024 - Tag der Akzeptanz
21.01.2024 - Weltkuscheltag
21.01.2024 - Welttag der Migranten und Flüchtlinge
21.01.2024 - Weltreligionstag
22.01.2024 - Feiere-das-Leben-Tag
24.01.2024 - Tag der Komplimente
27.01.2024 - Tag der Alphabetisierung
28.01.2024 - Welt-Lepra-Tag
28.01.2024 - Europäischer Datenschutztag
29.01.2024 - Tag des Blindenhundes
31.01.2024 - Tag der Straßenkinder
01.02.2024 - Ändere-Dein-Passwort-Tag
02.02.2024 - Welttag der Feuchtgebiete
04.02.2024 - Weltkrebstag
04.02.2024 - Tag der betrieblichen Mitbestimmung
06.02.2024 - Safer Internet Day
06.02.2024 - Internationaler Tag gegen die weibliche Genitalverstümmelung

Impressum

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V.
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117

info@kiss-stuttgart.de

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.

06/23

Newsletter



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