

EINE NEUE GENERATION?

Generationenwandel in der Selbsthilfe



DAS MACHT KISS STUTTGART

Für alle, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IST ÜBERALL

KISS macht KI-Nutzung transparent

KISS

Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart



4

EINE NEUE GENERATION?

In der Selbsthilfelandchaft ist der Generationenwechsel und -wandel ein zentrales Thema: In einer Zeit tiefgreifender Veränderungen muss auch sie den Balance-Akt zwischen dem Bewahren der eigenen Identität und Haltung, und der Anpassung sowie Erneuerung überstehen.

THEMENSPIEGEL

- 4 Generationenwandel in der Selbsthilfe
- 8 Ein Blick hinter die Kulissen der KISS Stuttgart
- 10 Interview mit Silke Wohlleben von SEKIS BW
- 12 KISS macht KI-Nutzung transparent

AKTUELLES

- 14 Psychosomatische Institutsambulanz des Diakonie-Klinikums
- 15 Kurz Berichtet



8

EIN BLICK HINTER DIE KISS-KULISSEN

Mit wachsender Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten wächst auch der Arbeitsumfang der Selbsthilfekontaktstellen. KISS Stuttgart gibt Einblick in ihre Arbeit, Entwicklung und Ziele.

AUS DER KISS STUTT GART

- 16 Zu Gast beim Frauengesundheitstag
- 17 Bürgerbeteiligungsprozess zum Maßregelvollzug Bad Cannstatt
- 18 Bericht vom Protesttag Inklusion
Praktikum bei KISS Stuttgart
Jahresbericht 2024 erschienen

EINBLICK

- 19 Stuttgarter Fachstelle für Digitale Teilhabe
- 20 Selbsthilfegruppe „Psychose und Arbeit“
- 21 FASD Netzwerk Stuttgart
- 22 Gründungen und Gründungsinitiativen



12

KI IN DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die Unterstützung durch KI-Tools ist in mehr und mehr Bereichen nicht mehr wegzudenken. Da auch KISS in ihrer Arbeit darauf zurückgreift, führen wir mit einem kleinen KI-Glossar in diese neue Welt ein.

TIPPS & TERMINE

- 27 Impulse für die Gruppenarbeit: Rituale
- 28 Seminare und Infoveranstaltungen
- 30 Kreuzworträtsel
- 31 Zitat
Wir gratulieren
Bildnachweise
KI-Selbstauskunft
Impressum

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

In einer sich wandelnden Gesellschaft verändert sich auch die Selbsthilfearbeit. Die Nachfrage nach Gruppen steigt ebenso wie die Zahl der Gründungen. Neue Themen kommen auf und bestehende Gruppen versuchen, sich an eine vielfältigere Teilnehmendenstruktur anzupassen. Veränderung ist nie ein leichter Prozess – wir betrachten in diesem Heft die Hürden, auf die viele Gruppen in einem Generationenwandel stoßen, und erörtern Lösungsansätze, die dabei helfen sollen, einen Übergang zwischen langjährigen Mitgliedern und Neuzugängen zu ermöglichen (Seite 4).

Das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Verständnis bei gesundheitlichen und sozialen Themen lässt viele Menschen nach Gruppen suchen, in denen sie zum einen gehört und gesehen werden, zum anderen aber auch das Gefühl bekommen, etwas in ihrem Leben bzw. Umfeld bewegen zu können.

Selbsthilfekontaktstellen bereiten den Boden für eine nachhaltige Selbsthilfelandchaft mit einer bunten Vielfalt an Gruppen. Sie unterstützen, schützen und schulen die Gruppen, vermitteln neue Mitglieder, begleiten Gründungsinitiativen und setzen fachliche Qualitätsstandards. Wir hier bei KISS sind eine solche Fachstelle, und weil viele Menschen nicht genau wissen, was alles zu unseren Aufgaben und Tätigkeiten gehört, geben wir Ihnen in diesem Heft auf den Seiten 8 bis 11 einen ausführlichen Einblick in unsere Arbeit. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene SEKIS BW, deren Geschäftsführerin Silke Wohlleben uns ein Interview gegeben hat.

Selbsthilfe ist digitaler geworden und auch der digitale Raum wandelt sich immer mehr: Künstliche Intelligenz findet inzwischen beinahe überall einen Einsatz und wird unseren Nutzen digitaler Hilfsmittel maßgeblich verändern. Auch KISS Stuttgart setzt KI-Tools ein und will Sie als Leser*innen von Anfang an mitnehmen – wir legen unsere KI-Nutzung ab dieser Ausgabe nicht nur durch eine freiwillige KI-Selbstauskunft offen, sondern geben Ihnen auf Seite 12 direkt eine kleine Einführung an die Hand.

Wie wichtig das Selbsthilfenetzwerk für die Menschen in Stuttgart ist, zeigt sich auch in diesem Heft wieder an vielen Neugründungen. Zwei Gruppen stellen sich vor und Sie erhalten Einblick in die neue Psychosomatische Ambulanz des Diakonie-Klinikums sowie die Fachstelle für Digitale Teilhabe. Alle aktuellen News und Angebote der KISS gibt es wie immer weiter hinten im Heft.

Viel Spaß beim Lesen,

Das Team der KISS Stuttgart

NEU IN DER RUNDE?

Generationenwandel in der Selbsthilfe



Wir haben die Beratungsstatistiken der letzten Jahre ausgewertet und das Ergebnis ist deutlich: die Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten in Stuttgart steigt stetig. Unsere Medien, ob Print oder digital, sind stark gefragt, unsere Veranstaltungen in der Regel ausgebucht und wir bekommen mehr Kooperationsanfragen von Fachdiens-

ten, Praxen und Kliniken, als wir hier in der Selbsthilfekontaktstelle bedienen können. Durch uns begleitete Neugründungen haben sich seit 2018 verdoppelt. Doch trotzdem bleibt die Gesamtgruppenanzahl auf hohem Niveau konstant. Woran liegt das?

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kam erst mit dem Aufkommen der Selbsthilfekontaktstellen richtig in Fahrt – und das ist erst 30 bis 40 Jahre her. Wir erleben den Generationenwandel also in seiner ganzen Breite: Während viele Selbsthilfegruppen der 80er und 90er Jahre altersbedingt aufhören, entstehen überdurchschnittlich viele neue Gruppen. Der Generationenwechsel ist also kein Problem einzelner Gruppen, sondern eine Herausforderung für die gesamte Selbsthilfelandschaft.

ABSCHIED UND NEUANFANG?

Natürlich stellen nicht alle Gruppen die Arbeit ein, bei denen altgediente Teilnehmer*innen sich in höheren Lebensaltern aus der aktiven Arbeit zurückziehen – denn oftmals gelingt die „Stabübergabe“. Trotzdem berichten immer mehr langjährig aktive Gruppen von schwindendem Engagement und fehlendem Nachwuchs, sodass ihr Fortbestehen bedroht ist.

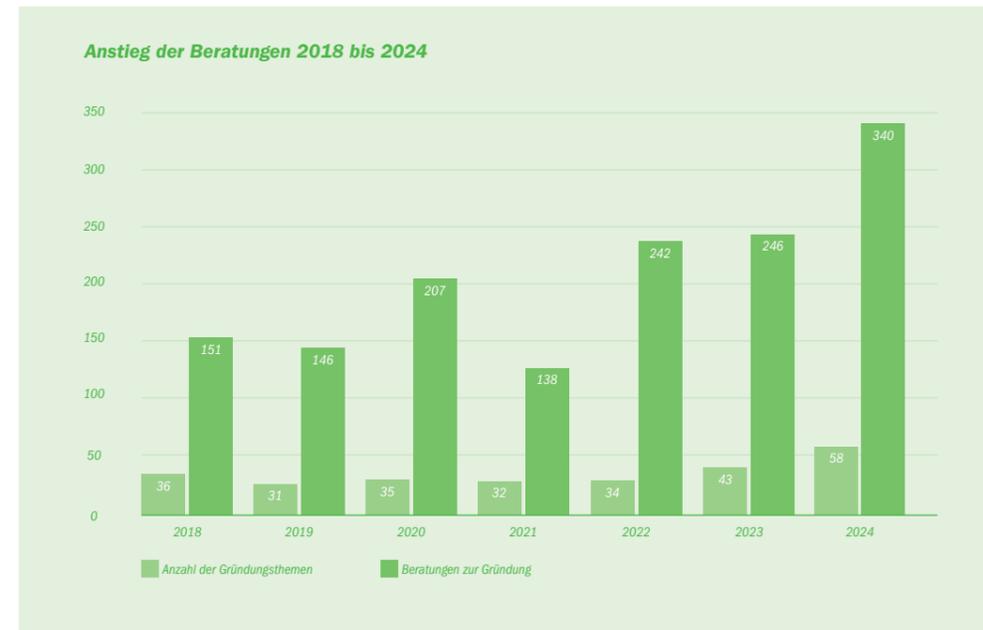
Gleichzeitig wachsen die Ansprüche von außen: Ein überlastetes Gesundheitssystem, insbesondere im Bereich der psychischen Probleme, verweist auf die Selbsthilfe zur Unterstützung von Patient*innen. Und die wiederum suchen gezielt nach dem Austausch in der Gruppe und wollen sich nicht mit pseudo-sozialen, häufig kostenpflichtigen „Selbsthilfe-Apps“ zufriedengeben, die menschliche Interaktion nur vorgaukeln.

DIGITAL VS. REAL

Die Konkurrenz der digitalen Angebote ist groß – in der Anonymität des Internets können sich Menschen schnell und niederschwellig informieren und austauschen, ohne Verpflichtungen zu empfinden. Schon jetzt muntern uns täuschend menschliche KIs auf und fragen uns, wie es uns geht.

Zum einen wissen wir natürlich, dass ein simuliertes kein echtes Interesse ist. Zum anderen wissen wir spätestens seit der Corona-Pandemie, dass persönliche Treffen nicht durch digitale Meetings ersetzt werden können, ohne dass etwas Wichtiges verloren geht: Nähe.

Selbsthilfegruppen haben oft das Gefühl, mit den Online-Angeboten mithalten zu müssen – dabei sind sie keine Konkurrenz, sondern das zeitlose Original. Erinnern Sie sich daran, warum Sie ursprünglich in eine Selbsthilfegruppe gehen wollten: die heilsame Wirkung der Gemeinschaft und persönlichen Unterstützung anderer Betroffener sowie dem dazugehörigen Austausch. Das eigene Spektrum um digitale Angebote zu erweitern kann trotzdem sinnvoll sein.



KISS Stuttgart berät zu mehr Gruppengründungen als je zuvor und verzeichnet seit der Pandemie ein starkes Bedürfnis der Menschen, sich mit anderen über ihre Themen und Probleme auszutauschen.

Der digitale Raum ermöglicht eine andere Art der Vernetzung. Menschen mit seltenen Erkrankungen fällt es leichter, sich auszutauschen und Gruppen zu formen, und regionalen Gruppen fällt es leichter, sich auf diesem Wege überregional zu vernetzen. Digitale Treffen können kurzfristig anberaumt werden und sind besonders geeignet zur Klärung organisatorischer Angelegenheiten. Und schließlich gibt es noch die Möglichkeit, Menschen aus der Ferne digital zu einem Präsenztreffen zuzuschalten. Solche Hybridtreffen finden heutzutage immer häufiger statt und vereinen das Beste aus beiden Welten.

KEIN LEICHTER EINSTIEG

Doch egal, ob man digital oder in Präsenz neu in eine Gruppe kommt, kann überwältigend sein, auf einen „harten Kern“ zu treffen, der sich über viele Jahre gut kennengelernt hat und über einen weitreichenden Erfahrungsschatz und feste Strukturen verfügt. Von Neuen wird

schnell erwartet, sich dem Altbewährten anzupassen und sich Prozessen und Vorgängen unterzuordnen. Gleichzeitig begegnet ihnen eine ausgeprägte Erwartungshaltung der bestehenden Gruppe, die auf engagierten Zuwachs hofft.

Dabei wünschen sich Neuzugänge hauptsächlich eine gute Begleitung bei einem niederschweligen Einstieg in die Selbsthilfe. Ein Ansprechpartner, der sämtliche Fragen beantworten kann, hilft: manche Gruppen arbeiten hierzu mit „Patenschaften“ (bei den 12-Schritte-Gruppen heißt das „Sponsor“). Das hat den positiven Nebeneffekt, dass nicht die Gruppenleitung als Ansprechpartner für alle zur Verfügung stehen muss, sondern die Verantwortung geteilt wird.

Der Prozess, neue Mitglieder in eine gefestigte Gruppe aufzunehmen, kann für beide Seiten holprig oder belastend sein, vor allem bei schwierigen Themen.

Deshalb ist es wichtig, die Gruppentreffen niederschwellig zu gestalten, um Neuzugängen den Übergang aus der

Beobachterperspektive hin zur aktiven Beteiligung zu erleichtern.

Blitzlichtrunden zu Anfang der Treffen regen beispielsweise dazu an, auch einmal das Wort zu ergreifen. Gemeinsame Abschlussrunden ermöglichen, eigene Ideen und Wünsche fürs nächste Mal einzubringen.

COMMITMENT

Während in Gruppen schon immer die einen mehr Engagement leisten (können) als die anderen, beobachten die Selbsthilfeaktiven darüber hinaus eine zunehmende „Konsumhaltung“: Manche Teilnehmer*innen sehen gemeinschaftliche Selbsthilfe zwar als wirksame Unterstützung und Informationsquelle, entwickeln aber keine nachhaltige Bindung zur Gruppe.

Das liegt häufig gar nicht an fehlender Bereitschaft zu Engagement. Überbelastung durch berufliche und private Verpflichtungen senkt die Bereitschaft für regelmäßige Termine im ohnehin überfüllten Kalender und schreckt ab, sich langfristig auf die Arbeit und Gemeinschaft in der

Gruppe einzulassen. Dabei kann eine Selbsthilfegruppe genau der Impuls sein, aus der Treitmühle oder gar aus einem Teufelskreis ausbrechen zu können. Menschen, die seit Jahren ihre Selbsthilfegruppe besuchen, betonen immer wieder den hohen Wert der Gruppe beim Ausbrechen aus mitunter schädlichen Mustern: Thematisieren Sie mit Neulingen konkret, was ihre Wünsche an die Gruppe sind und reflektieren Sie gemeinsam, wie ein Engagement in der Selbsthilfe aussehen kann, das trotzdem in ihren Alltag passt.

GROSSE FUSSTAPFEN

In schrumpfenden Gruppen wird die ehrenamtliche Leitung schnell zur Ansprechperson für alle: Gruppenmitglieder wünschen sich Organisation, die KISS eine Kontaktperson, und Interessierte brauchen Informationen zu Thema und Gruppentreffen. Ganz zu schweigen von Außenstehenden aus Presse und Forschung, professionellen Einrichtungen und Diensten aus dem Gesundheits- und Sozialsektor, die Kontakt zur Selbsthilfe suchen, weil Betroffene häufig die besten Expert*innen sind.

Dieser wachsende Druck schreckt andere Gruppenmitglieder ab, selbst Verantwortung zu übernehmen. Dadurch wird ein Generationswechsel erschwert und die Gruppenarbeit bedroht. Eine Gruppe ist schnell zum Stillstand verurteilt, wenn ihre Treffen von einer einzigen Person abhängig sind.

Ein Generationswechsel ist mehr als nur ein Leitungswechsel. Damit eine Gruppe nicht plötzlich vor dem Aus steht, wenn eine Gruppenleitung ihre Position aufgeben will oder die Gruppe verlässt, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, welche Aufgaben es zu erfüllen gilt und wie man sie gemeinsam erfüllen kann, ohne die Verantwortung bei einer einzigen Person zu bündeln. Eine regelmäßige gemeinsame Reflexion der anstehenden Aufgaben kann helfen, den Generationswechsel fließender zu gestalten.

KEINE ANGST VOR VERÄNDERUNG

Selbsthilfe heute sieht anders aus als vor dreißig Jahren: Jüngere Menschen

haben andere Bedürfnisse, andere Wege der Kommunikation und andere Mittel des Ausdrucks.

Neue Gesichter bringen frische Ideen und eigene Anliegen mit. Um allen gerecht zu werden, müssen unter Umständen festgefahrene Strukturen aufgebrochen werden. Langjährige Leitungen tun sich häufig schwer, ihre Aufgaben an Nachfolger*innen abzugeben, die sie vielleicht anders angehen werden. Offenheit und Verständnis für fremde Erfahrungen und Perspektiven sind notwendig, um Verständnis für alternative Ansätze zu entwickeln.

Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse! Auch wenn der Fokus auf dem gemeinsamen Thema bleiben soll, sind Reflexionsrunden wichtig, die Prozesse und Abläufe betreffen. Das Besprechen in der Gruppe bringt oft hilfreiche neue Lösungswege zum Vorschein.

VIelfalt STATT KONKURRENZ

Unterschiedliche Bedürfnisse führen manchmal auch zur Gründung verschiedener Gruppen zum gleichen Thema mit unterschiedlichen Arbeitsweisen. Dabei passiert es schnell, dass man sich als Konkurrenz sieht. Eine Aufgliederung ergibt aber häufig Sinn: die Gruppen können eigentlich voneinander profitieren.

Bedürfnisse unterscheiden sich in unterschiedlichen Lebenssituationen und sind z. B. häufig vom Alter abhängig. Das verdammt ältere Gruppen nicht automatisch zum Aussterben: Nachwuchs muss nicht jung sein. Es ist keine Niederlage, wenn jüngere Menschen das Gefühl haben, dass Ihre Gruppe nicht die richtige für sie ist. Unterstützen Sie sie stattdessen dabei, vielleicht eine eigene, jüngere Gruppe zu gründen. Auch hier stehen wir von KISS Ihnen gern zur Seite.

Ein konkreter Vorschlag: Suchen Sie Kontakt zu anderen Gruppen, um sich auszutauschen. Nicht alle Treffen müssen gemeinsam stattfinden. Gestalten Sie Austauschtreffen, z. B. zwischen einer „jungen“ Gruppe (meistens 18 bis 35 Jahre) und einer „50 Plus“-Gruppe. Es kann helfen, Methoden, Erfahrungen und aktuelles Wissen auszutauschen.

Gehen Sie aufeinander zu – vielleicht entsteht ein Interessenverbund?

KONKRETE UNTERSTÜTZUNG VON KISS

Wir bei KISS können beratend und moderierend zur Seite stehen, um gemeinsam mit den Gruppen (sowohl Leiter*innen als auch Mitgliedern) das Selbstverständnis und die Zielsetzungen der Gruppe zu reflektieren und zu formulieren. Die Kontaktstelle ist Ansprechpartnerin für alle Fragen, die im Prozess aufkommen können, und kann entweder konkrete Hilfestellungen anbieten oder die Gruppe ermächtigen, einen eigenen Lösungsansatz zu finden.

Veranstaltungshinweis

DEN GENERATIONENWANDEL IN SELBSTHILFEGRUPPEN BEGLEITEN – IMPULSE FÜR EINE LEBENDIGE SELBSTHILFE

Seminar für Selbsthilfeaktive

Basierend auf Erfahrungen von Selbsthilfekontaktstellen deutschlandweit beschäftigt sich auch die KISS mit dem Spannungsfeld des Generationenwandels – und bietet als Teil ihres Jahresprogramms 2025 deshalb einen Workshop zum Thema an. Am 27.09. wird es in einem Seminar von Expertin Franziska Leers konkrete Impulse zum Generationenwechsel und den Raum für eigene Anliegen geben.

Alle Details und Anmeldung unter kiss-stuttgart.de/veranstaltungen



Leitung

Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin, zert. Organisationsberaterin, Achtsamkeitstrainerin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung



Beratung zur Öffentlichkeitsarbeit

Um herauszufinden, welcher Weg zu mehr Sichtbarkeit und Mitgliedern für Ihre Gruppe am besten geeignet ist, gehen Sie ins Gespräch mit Ihrer Selbsthilfekontaktstelle. Unsere Arbeit hört nicht bei der Vermittlung auf. Wir begleiten und beraten Gruppen auch zu Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenarbeit.





KISS-Team mit Teamleiterin Leona Müller (2.v.l.) und Vorstand Jan Siegert (r.)

FÜR ALLE, DIE IHR LEBEN SELBST IN DIE HAND NEHMEN

Das macht die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Seit 36 Jahren gibt es mit KISS Stuttgart eine Fachstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Stuttgart. Für die, die uns noch nicht kennen, stellen wir uns und unsere Arbeit vor. Auch für Selbsthilfeaktive, die uns seit vielen Jahren verbunden sind, lohnt es sich, weiterzulesen: Wir verraten Ihnen, an welchen Projekten wir aktuell arbeiten.

WAS WIR TUN

Mitten im Herzen der Stadt arbeiten wir als multidisziplinäres Team in den Bereichen Beratung, Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit. Neun hauptamtliche Mitarbeitende und eine Praktikantin sind in der Tübinger Str. 15 telefonisch, persönlich und per Mail erreichbar. Dank der Förderung durch die Stadt Stuttgart und die gesetzlichen Krankenkassen sind unsere Angebote kostenfrei.

Beratung von Interessierten und Fachleuten

Egal, ob Sie wissen möchten, welche Selbsthilfegruppen / Initiativen es in Stuttgart gibt und wie sie teilnehmen können, oder einfach nur erfahren möchten, welche Möglichkeiten Selbsthilfegruppen bieten – bei KISS Stuttgart sind sie richtig. Schnelle Infos über Gruppen finden sich jederzeit auf www.kiss-stuttgart.de in einem umfangreichen Suchverzeichnis, das wir fortlaufend aktuell halten – keine

einfache Aufgabe bei derzeit 540 Gruppen. In der Telefonberatung können weiterführende Fragen geklärt werden und für Menschen mit multiplen Problemlagen empfiehlt sich unsere persönliche Beratungszeit (siehe Hefrückseite).

Gruppengründung

Zu unseren wichtigsten Aufgaben gehört es, Menschen bei der Gründung neuer Gruppen zu begleiten. Dabei können Sie sich mit einer konkreten Vorstellung an uns wenden oder ganz anonym im Hintergrund bleiben. Auf Wunsch begleiten von uns geschulte ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen die ersten Treffen organisatorisch.

Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

Bestehende Gruppen finden bei uns Unterstützung zur Gruppenarbeit, zu Fördermöglichkeiten, bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Zusammenarbeit mit Fachleuten. Auf Anfrage helfen wir bei Konflikten oder sonstigen Herausforderungen. Wir pflegen eine Kartei zu Räumen für Gruppentreffen in Stuttgart und verfügen über fünf eigene barrierefreie Räume sowie eine umfangreiche Zusatzausstattung an Veranstaltungsequipment, das kostenfrei bei uns ausgeliehen werden kann.

Seminare und Weiterbildung

Für Selbsthilfeaktive, Fachleute und Interessierte bieten wir ein wechselndes Jahresprogramm an Seminaren, Informations- und Begegnungsveranstaltungen an und sind aktiv im Netzwerk frEE für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe.

Kooperation und Interessenvertretung

Wir setzen uns für ein selbsthilfefreundliches Klima in der Stadt ein und arbeiten als Vertreterin der Gruppen in Arbeitskreisen, Gremien und Ausschüssen mit. Wir kooperieren mit anderen Beratungsstellen und Kliniken und veranstalten Fachveranstaltungen mit wechselnden Schwerpunkten.

Öffentlichkeitsarbeit

Unser zweimal im Jahr erscheinendes WIR-Magazin lesen Sie gerade. Neben einem Newsletter, Infoständen, Vorträgen sowie Plakat- und Postkartenkampagnen finden Sie uns auch auf Social Media, und wir unterstützen die Redaktion der Selbsthilfegruppen „WIR auf Sendung“ im Freien Radio für Stuttgart. Außerdem stehen noch einige spannende Projekte vor der Tür.

PROJEKTARBEIT FÜR NACHHALTIGE WEITERENTWICKLUNG

Als Fachstelle stellen wir nicht nur die Qualität bei der Bearbeitung unserer Kernaufgaben sicher, sondern erweitern mit nachhaltigen und innovativen Projekten unsere Angebote nach Bedarf.

07helf – Dein Wegbegleiter für Stuttgart: Wir entwickeln gemeinsam mit dem Jobcenter eine Datenbank für alle hauptamtlichen und ehrenamtlichen Unterstützungsangebote aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Begegnung und beruflicher Weiterbildung. Aktueller Entwicklungsstand: www.kiss-stuttgart.de/07helf

In-Gang-Setzer: Von uns ausgebildete Ehrenamtliche unterstützen neue Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase. Aktuell: Schulung eines neuen In-Gang-Setzer-Teams abgeschlossen.

Selbsthilfe und Kunst: Kunstausstellungen, Theater, Kleinkunstshows und digitale Crossover-Events – Wir bearbeiten Selbsthilfe-Themen in künstlerischen Happenings und erreichen ein ganz neues Publikum. Aktuell: Beteiligung am Projekt Armut ist keine Kunst vom Citizen Kane Kollektiv.

Selbsthilfe im Radio: Eine ehrenamtliche Redaktion aus Selbsthilfeaktiven für Stuttgart sendet mehrmals pro

Monat im Freien Radio für Stuttgart. Aktuell: Wir arbeiten an einer Hörspielproduktion.

Selbsthilfe und Krankenhaus: Wir kooperieren regelmäßig mit Krankenhäusern und Pflegeschulen und sind Mitglied im Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Aktuell: Wir kooperieren mit dem Cancer Center Stuttgart.

Selbsthilfe VorOrt: Näher zu den Menschen – Veranstaltungen mit Stadtteilbezug und Selbsthilfe-Infopoints an Begegnungsorten im Quartier. Aktuell: Wir kooperieren mit dem neuen Port-Zentrum des Bosch Health Campus.

Junge Selbsthilfe: Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren in der Selbsthilfe mit Schwerpunkt Social Media. Aktuell: Wir entwickeln eine Edutainment-App.

Meeting Me – App für virtuelle Gruppentreffen: Speziell für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine entwickelte, kostenfreie App für Smartphone und PC: meeting-me.de

Selbsthilfetag Stuttgart: Alle drei Jahre veranstalten wir eine große Messe für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen mit gemeinschaftlich organisiertem Veranstaltungsprogramm (zuletzt 2024).

UNTERSTÜTZEN UND MITGESTALTEN – VEREINSMITGLIED BEI KISS WERDEN

Unser Träger ist der gemeinnützige Verein „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. (KISS)“. Sie können die Ziele des Vereins und damit unsere Arbeit unterstützen und für 36,- Euro im Jahr Mitglied werden. Der Mitgliedsbeitrag ist für Selbsthilfegruppen im Rahmen der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen förderfähig. Weitere Infos, die vollständige Satzung und das Datum für die nächste Mitgliederversammlung finden Sie unter www.kiss-stuttgart.de/ueber-uns/traeger

Mehr erfahren

Mehr über uns erfahren Sie in unserem Jahresbericht (S. 18) sowie auf www.kiss-stuttgart.de



LANDESWEITER EINSATZ FÜR DIE SELBSTHILFE

Interview mit Silke Wohleben, Geschäftsführerin von SEKIS Baden-Württemberg



Silke Wohleben M.A. Organisationsentwicklung, Leitung und Beratung; Dipl. Soz. Päd. (FH), personenzentrierte Beraterin (GWG), langjährige Erfahrung in der verbandlichen Selbsthilfegruppenarbeit und als Beraterin zur Bewältigung chronischer Krankheit bei AMSEL e. V. Bereichsleiterin in der regionalen Verbandsarbeit (Der Paritätische). Seit 01.12.20 Geschäftsführerin bei SEKIS e. V.

Guten Tag Frau Wohleben, mal direkt gefragt: Was bringen eigentlich Selbsthilfekontaktstellen und wofür braucht man sie?

Sie unterstützen Menschen, die ihr Los in die Hand nehmen und Selbstverantwortung übernehmen. Kein Mensch ist vor Krankheit oder Krise gefeit. Dann gilt es, die neue Situation bzw. die Erkrankung zu akzeptieren und den Umgang mit ihr als das neue „Normal“ anzunehmen und somit neue Lebensqualität zu erhalten. Ein anspruchsvoller Lernprozess! Dabei kommen die Selbsthilfekontaktstellen zum Einsatz. Sie informieren und beraten Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten. Darüber hinaus

unterstützen sie Gruppen bei finanziellen und organisatorischen Fragen, bieten Fortbildungen, unterstützen bei Konflikten, sorgen für die Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in ihrer Region, und bringen Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialwesen der Region zusammen. Sie machen die Arbeit der Gruppen sichtbar, stärken deren Interessen und organisieren öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen. Sie informieren über professionelle Hilfsangebote und das Versorgungssystem in ihrem Einzugsgebiet, sodass Ratsuchende einen umfassenden Überblick erhalten.

Selbsthilfeaktive erweitern ihre Gesundheitskompetenz. Sie verstehen ihre Situation besser, informieren sich über Behandlungsmöglichkeiten, das Vertrauensverhältnis zu Behandler*innen kann gestärkt werden. Ebenso wirkt sich ihre Auseinandersetzung mit der Behandlungsstrategie positiv auf persönliche Therapiepläne und Medikamenteneinnahme aus. So können sie neue Alltagsroutinen entwickeln, ihren Beruf wieder oder weiter ausüben und länger am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Selbsthilfe kann Kraft und Stärke verleihen, das Verstanden-sein von Gleich-

betroffenen wirkt erleichternd, gibt Zuversicht und neuen Lebensmut.

Somit sind Selbsthilfekontaktstellen, die entscheidend zum Entstehen und Finden geeigneter Selbsthilfegruppen beitragen, ein wesentlicher, nichtmedizinischer Teil unseres Gesundheitswesens. Dies sieht auch der Gesetzgeber so, deswegen wird unsere Arbeit über den § 20 h SGB V über die Krankenkassen gefördert!

Sie sind Geschäftsführerin von SEKIS Baden-Württemberg. Das klingt ähnlich wie KISS, aber was bedeutet es und was macht SEKIS und wie ist Ihre Stelle aufgebaut?

SEKIS e. V. ist eine Abkürzung für Selbsthilfekontakt- und Informationsstellen Baden-Württemberg. Es gibt einen ehrenamtlichen Vorstand, eine hauptamtliche pädagogische Fachkraft, eine Mitarbeiterin in der Verwaltung und mich. Mitglieder sind Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg, wie z. B. die KISS Stuttgart. Wir unterstützen durch fachliche Beratung, Fortbildungen und Fachaustausch. Gemeinsam entwickeln wir Konzepte und Qualitätsstandards, fördern die Vernetzung mit Akteuren im Sozialwesen und in der Politik. Wir betreiben Öffentlichkeitsarbeit und setzen uns durch die Mitwirkung in landesweiten Gremien, in Arbeitskreisen und Netzwerken für die Selbsthilfe ein.

Arbeiten Sie selbst auch mit Selbsthilfegruppen oder -organisationen zusammen bzw. wer oder welche Gruppen können sich an Sie wenden?

Nein, wir arbeiten nicht direkt mit ihnen zusammen, sind aber trotzdem Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen auf Landesebene und für seltene Erkrankungen und haben dabei eine vermittelnde oder beraterische Funktion.

Wie viele Selbsthilfekontaktstellen gibt es in Baden-Württemberg und wo sind noch blinde Flecken auf der Landkarte?

Aktuell gibt es 34 Selbsthilfekontaktstellen. In den ländlichen Bereichen im Nordosten Baden-Württembergs und im Schwarzwald gibt es wenige Kontaktstellen.

„Die wirtschaftliche Situation der Kommunen und schrumpfende Fördermittel besorgen viele unserer Mitglieder.“

Silke Wohleben

Funktionieren und arbeiten diese Stellen alle gleich?

Es gibt Selbsthilfekontaktstellen bei kommunalen Trägern, freien Trägern, Wohlfahrtsverbänden und Krankenkassen. Die räumliche und personelle Ausstattung ist unterschiedlich. Davon hängt ab, ob die Arbeit in Haupt- oder Nebenaufgabe gestaltet werden kann, also wie umfangreich das Portfolio der Kontaktstelle ist.

Was würden Sie aktuell als die größten Herausforderungen für das Arbeitsfeld der Selbsthilfeunterstützung beschreiben?

Angesichts der weltpolitischen Lage und veränderten Finanzmittel hoffe ich, dass der Status quo der Selbsthilfe bei der Refinanzierung erhalten bleibt. Die wirtschaftliche Situation der Kommunen und schrumpfende Fördermittel besorgen viele unserer Mitglieder. Wir werden verstärkt darauf hinweisen und uns dafür einsetzen, dass Selbsthilfeaktivitäten zur sozialen Daseinsvorsorge gehören und als systemrelevant anerkannt sind.

Gibt es eine besondere Erfahrung, die Sie in ihrer Arbeit geprägt hat?

In einem Gespräch mit einem Paar, er schwer von MS betroffen, im Rollstuhl sitzend, sie mit einem Rundrücken belastet. Beide sagten in voller Überzeugung: „Wir können alles, nur anders!“ Dieser Satz rührt mich bis heute. Er zeigt deutlich, dass Lebensqualität nicht von der Schwere der Einschränkung abhängt, sondern von der Sicht auf die Dinge!

Anfänger und Kontakt

SEKIS Baden-Württemberg
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart
Tel. 0711 45149290
info@sekis-bw.de
www.sekis-bw.de



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IST ÜBERALL – AUCH BEI KISS STUTTGART

KI-Wörterbuch und freiwillige Selbstauskunft

Wer kennt diesen Spruch noch nicht: „Versuchs doch mal mit ChatGPT!“ – Künstliche Intelligenz ist über das vergangene Jahr zu einem so tragenden Element des digitalen Fortschritts geworden, dass sie bereits jetzt nicht mehr wegzudenken ist. Dabei ist schon seit einiger Zeit nicht mehr auf den ersten Blick klar, hinter welchen Inhalten eine KI steckt, weil sie menschliche Kommunikation immer besser imitiert.

Um es gleich vorwegzunehmen: das Thema KI wird bleiben und unser aller Leben nachhaltig verändern. Vor allem in der digitalen Kommunikation ist sie heute schon flächendeckend integriert und spielt deswegen auch für den Selbsthilfebereich eine Rolle. Denn zu den richtigen Kontaktdaten führt längst die KI-gestützte Google-Suche, die perfekte E-Mail-Anfrage hat längst die im Mail-Programm integrierte Assistenz formuliert. KIs finden sich in Ihrem Handy, den sozialen Medien, Windows, in Ihrem Auto und bereits im ein oder anderen Kühlschrank. Es ist wichtig, sich nicht von dieser revolutionären Technologie einschüchtern zu lassen, sondern zu versuchen, ein Verständnis dafür zu entwickeln, um sich die neue Technologie selbst zunutze machen zu können. Aber auch, um zu erkennen, wo eine KI einem einen Menschen vorspielt, oder wo man sich selbst ihren Einsatz verkneifen sollte.

TRANSPARENZ BEI KISS DURCH FREIWILLIGE KI-SELBSTAUSKUNFT

Um bei der Nutzung digitaler Tools und Medien nicht abgehängt zu werden, bleibt einem kaum eine Wahl als sich mit KI auseinanderzusetzen, ihre Funktionsweisen zu verstehen und ihre Sprache zu lernen. Auch wir bei KISS setzen bereits in manchen Aspekten darauf – unter anderem bei der Bildbearbeitung, beim Verarbeiten von Texten oder als Unterstützung in der Recherche. Deshalb haben wir uns auch dazu entschlossen, diese Nutzung ab jetzt transparent zu machen und durch Hinweise bei den Quellenangaben zu kennzeichnen (siehe S. 31).

KLEINES KI-WÖRTERBUCH

Weil es nicht leicht ist, sich in dieser neuen Welt der intelligenten Maschinen zurechtzufinden oder überhaupt den Anfang zu finden, wollen wir Ihnen deshalb mit einem kleinen Wörterbuch der KI-Begriffe den Einstieg und das Verstehen erleichtern. Und welche Begriffe dabei die wichtigsten sind? Das haben wir natürlich eine KI gefragt!¹

- **1. Algorithmus:** Eine Reihe von Regeln oder Anweisungen, die ein Computer befolgt, um ein Problem zu lösen.
- **2. Alignment:** Die Ausrichtung von KI-Systemen auf menschliche Werte und Ziele, um sicherzustellen, dass sie sicher und nützlich sind.
- **3. Bias in KI-Modellen:** Verzerrungen in KI-Systemen, die durch unfaire oder unvollständige Trainingsdaten entstehen und zu diskriminierenden Ergebnissen führen können.
- **4. Big Data:** Große Mengen an Daten, die analysiert werden, um Muster und Trends zu erkennen.
- **5. Black-Box-Effekt:** Ein Phänomen in der Künstlichen Intelligenz, bei dem die internen Entscheidungsprozesse eines Modells undurchsichtig oder schwer nachvollziehbar sind.
- **6. Chatbots:** KI-gesteuerte Programme, die menschliche Konversationen simulieren.



- **7. Computer Vision:** Die Fähigkeit von Computern, Bilder und Videos zu interpretieren und zu verstehen.
- **8. Datenvorverarbeitung:** Der Prozess der Bereinigung und Vorbereitung von Daten für die Analyse.
- **9. Deep Learning:** Eine Art des maschinellen Lernens, die auf tiefen neuronalen Netzwerken basiert.
- **10. Deepfake:** Eine Technik, bei der KI verwendet wird, um täuschend echte, aber gefälschte Bilder oder Videos zu erstellen.
- **11. Destillation:** Ein Prozess, bei dem ein großes, komplexes Modell vereinfacht wird, um effizienter zu arbeiten.
- **12. Ethik in der KI:** Die Untersuchung der moralischen Implikationen und Verantwortlichkeiten bei der Nutzung von KI.
- **13. Expertensysteme:** KI-Systeme, die menschliches Expertenwissen nachahmen.
- **14. Halluzinationen:** Fehler in KI-Modellen, bei denen sie falsche oder nicht existierende Informationen generieren.
- **15. Large Language Model (LLM):** Große KI-Modelle, die menschenähnlichen Text verstehen und erzeugen.
- **16. Maschinelles Lernen (ML):** Ein Prozess im KI-Training, bei dem Computer aus Daten lernen und Vorhersagen treffen können.
- **17. Natural Language Processing (NLP):** Die Fähigkeit von Computern, menschliche Sprache zu verstehen und zu verarbeiten.
- **18. Neuronales Netzwerk:** Ein Computermodell, das dem menschlichen Gehirn nachempfunden ist und zur Mustererkennung verwendet wird.
- **19. Open-Source:** Software, deren Quellcode frei verfügbar ist und von jedem genutzt und verändert werden kann.
- **20. Optische Zeichenerkennung (OCR):** Die Fähigkeit von Computern, gedruckten oder handgeschriebenen Text in digitaler Form zu erkennen und zu verarbeiten.
- **21. Prompt-Engineering:** Die Kunst und Wissenschaft, Eingaben für KI-Modelle zu gestalten, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- **22. Reinforcement Learning:** Ein ML-Ansatz, bei dem eine KI durch Punkte-Belohnungen und -Bestrafungen lernt.
- **23. Singularität:** Ein hypothetischer Punkt in der Zukunft, an dem KI die menschliche Intelligenz übertrifft und sich selbst weiterentwickeln kann.
- **24. Turing-Test:** Ein Test zur Bestimmung der Fähigkeit einer Maschine, menschliches Verhalten nachzuahmen.
- **25. Überwachtes Lernen:** Ein ML-Ansatz, bei dem das Modell mit gekennzeichneten Daten trainiert wird.
- **26. Unüberwachtes Lernen:** Ein ML-Ansatz, bei dem das Modell mit ungekennzeichneten Daten trainiert wird.

Es gilt hier wie bei eigentlich allem anderen auch: Übung macht den Meister! KI kann vor allem wegen der kaum durchschaubaren Entwicklungs- und Funktionsweise einschüchternd wirken. Fakt ist aber, dass sie grundlegend verändern wird, wie wir arbeiten, kommunizieren und leben. Wir bleiben bei diesem Thema für Sie am Ball und leisten Aufklärung und Transparenz.

Künstliche Intelligenz im Selbsthilfebereich

Eine praktische Übersicht mit den wichtigsten Hinweisen für Selbsthilfeaktive bei der KI-Nutzung finden Sie unter www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfe-ki



PSYCHOSOMATISCHE INSTITUTSAMBULANZ

PsIA am Diakonie-Klinikum Stuttgart – Was steckt dahinter?

Das Behandlungsteam ist begeistert: „Endlich können wir eine ambulante, multimodale, multiprofessionelle psychosomatische Komplexbehandlung mit Kleingruppenschwerpunkt anbieten.“

Doch was heißt das? Jan Siegert, Geschäftsführender Vorstand von KISS, war dort und hat sich selbst ein Bild gemacht.

PsIA steht für Psychosomatische Institutsambulanz. Der Stützpunkt der PsIA befindet sich auf Ebene 3 im Wilhelmsbau des Diakonie-Klinikums. Nach Anmeldung im Sekretariat erfolgt ein Erstgespräch mit einer ärztlichen Psychotherapeutin, die als Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Allgemeinmedizin Ratsuchende ganzheitlich diagnostiziert und berät. Bei Behandlungsindikation erfolgt ein individuelles Therapieangebot der PsIA in Kleingruppen.

Schwerpunkte der Kleingruppen sind depressive Erkrankungen in Kombination mit körperlichen Erkrankungen, das gesamte Spektrum von Essstörungen, Psychoonkologie, Psychokardiologie, Behandlung von Traumafolgestörungen, dissoziative und somatoforme Erkrankungen.

Therapiegruppen werden nach Bedarf entweder mit mehreren Behandlungseinheiten an einem Tag oder über die Woche verteilt erstellt. Teilnehmende erhalten z. B. eine Einheit Kunsttherapie, Bewegungstherapie und zwei Gesprächsgruppen pro Woche. Während der

Behandlung in der PsIA kann parallel eine Wiedereingliederung in die Berufstätigkeit wahrgenommen werden.

Als Kreativtherapien bieten wir Kunst-, Körper-, Bewegungs-, Musik-, Theatertherapie und Motologie (Lehre vom Zusammenhang zwischen Bewegung und Psyche) an. Eine fachpflegetherapeutische Behandlung mit Bezugspflegetherapeuten sowie pflegerisch geleiteten Gruppen mit Aromatherapie, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Stabilisierungsübungen und Körperwahrnehmungsübungen ergänzen ebenso wie Physiotherapeut*innen, Ernährungstherapeut*innen und Sozialarbeiter*innen das Angebot. Vorbefunde werden integriert und notwendige Untersuchungen wie Blutuntersuchungen, (Langzeit-)EKG oder Langzeitblutdruckmessungen ergänzt. Ein Austausch mit den somatisch behandelnden Ärzten wird in Absprache durchgeführt.

Die Behandlung ist für Klient*innen mit einer körperlichen und einer psychotherapeutisch behandelbaren Diagnose sowie für Klient*innen mit somatoformen Erkrankungen oder einer dissoziativen Störung geeignet. Bei Behandlungsbedarf benötigt es einer Überweisung von Fachärzt*innen – ohne vorliegende Überweisung unterstützt Frau Bath vom Sekretariat der Psychosomatik. Sie informiert über Zugangswege in das ambulante System.

*Autorin: Dr. med Susanne Rueß,
Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.*

Wilhelmshospital, Diakonie-Klinikum Stuttgart

Infos und Kontakt

psia@diak-stuttgart.de
www.diakonie-klinikum-stuttgart.de
Diakonie-Klinikum Stuttgart
Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Rosenbergstraße 38, 70176 Stuttgart



IN GEDENKEN AN STEPHANIE AEFFNER

Die Bundestagsabgeordnete und ehemalige Landesbehindertenbeauftragte Stephanie Aeffner ist verstorben. Sie war langjährige Mitarbeiterin des Zentrum selbstbestimmt Leben e. V., wo sie durch ihr außergewöhnliches Engagement Kolleg*innen weit über das ZSL hinaus zu Themen der Inklusion und Teilhabe begeisterte und inspirierte.

Sie setzte sich unermüdlich für die Rechte von Menschen mit Behinderung und eine inklusive Gesellschaft ein. 2016 wurde sie die erste Behindertenbeauftragte in BaWü, die mit Behinderung lebte, und verzeichnete durch ihren unermüdlichen Einsatz zahlreiche Erfolge für die Gleichberechtigung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung – nicht zuletzt bei der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes in Baden-Württemberg.



Foto: GS LBB

NEUE BERATUNGSSTELLE FÜR GEMEINSCHAFTSPROJEKTE

Die buk.S – Beratungs- und Koordinationsstelle für gemeinschaftliches Wohnen in Stuttgart berät interessierte Bürger*innen oder Gruppen zu allen

Fragen rund um das Thema Baugemeinschaften und gemeinschaftliche Wohnprojekte – von der ersten Idee bis zur Realisierung gemeinschaftlicher Bauvorhaben. Alle Details zur Beratungsstelle gibt es online unter buk-stuttgart.de



JAHRESBERICHT DER NAKOS ERSCHIENEN

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) hat ihren Jahresbericht für 2024 veröffentlicht. Darin wird nicht nur über ihr 40-jähriges Jubiläum berichtet, sondern auch ein tiefgreifender Einblick in ihre Arbeit gewährt und ausführlich die Definition der digitalen „Selbsthilfe-Communities“ (Blogs etc.) vorgestellt. Jetzt lesen unter www.nakos.de/publikationen/key@10392

WE WANT YOU – ZEIGEN SIE SICH MIT IHRER SELBSTHILFEERFAH- RUNG

KISS sucht Freiwillige: Sie sind in einer Selbsthilfegruppe aktiv und wollen das Thema in die breite Öffentlichkeit bringen? Wir suchen Engagierte, die uns auf Veranstaltungen oder bei Infoständen begleiten und die Selbsthilfe aus eigener Erfahrung vertreten. Sie kommen dabei mit Interessierten bzw. Fachleuten ins Gespräch, berichten von eigenen Erfahrungen und machen

dabei auch auf Ihre Gruppe aufmerksam. Melden Sie sich unverbindlich bei uns unter info@kiss-stuttgart.de oder Tel. 0711 6406117.

TECHNIK GESUCHT? DAS KANN MAN BEI UNS AUSLEIHEN!

Für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen stehen in der KISS eine Vielzahl an technischen Geräten und Ausrüstung zur kostenfreien Nutzung bereit. Gegen eine Kautions können einige davon auch für Veranstaltungen und Treffen außerhalb ausgeliehen werden.

In der KISS:

- Laptop
- Lautsprecherboxen (zum Anschluss an Laptop)
- Anlage für hybride Gruppentreffen (360°-Kamera mit integriertem Mikrofon und Lautsprechern, Laptop und Beamer)
- Internetzugang über W-LAN - Gastzugang
- Flipchart
- Klappische mit Rollen

Gegen Kautions ausleihbar:

- Beamer
- Rednerpult (einklappbar) mit Transporttasche
- Beschallungssystem mit Funkmikrofonen und Lautsprecher
- Kabeltrommel mit Mehrfachstecker
- Transportable Induktionsanlage

PREMIERE: 1. STUTTGARTER FRAUEN* GESUNDHEITS-TAG AM 8. MÄRZ 2025 IM STUTTGARTER RATHAUS

Am 8. März 2025, dem Internationalen Frauentag, wurde das Stuttgarter Rathaus zu einem lebendigen Ort des Austauschs, der Erkenntnis und der Begegnung.

Zum ersten Mal fand dort der Stuttgarter Frauen*Gesundheits-Tag statt. Unter dem Motto „Mehr Wissen für jede Lebensphase“ kamen Interessierte zusammen, um sich zu informieren, zu vernetzen und über frauen*spezifische Gesundheit zu sprechen. Veranstaltet wurde der Tag von der Abteilung für Chancengleichheit in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart.

Susanne Rueß wiederum auf den seelischen Druck durch Schönheitsideale und deren Einfluss auf die psychische Gesundheit einging. Weitere Vorträge sensibilisierten zudem zu Themen wie selbstbestimmter Geburt, dem Führen gesunder Beziehungen, der Mehrfachbenachteiligung wohnungsloser Frauen* im Gesundheitssystem sowie zu Endometriose, einer Erkrankung, die häufig zu spät erkannt wird. Doch nicht nur Zuhören war gefragt: In interaktiven Workshops wurden Themen wie Wutbewältigung, Selbstfürsorge und der Umgang mit pubertierenden Töchtern greifbar gemacht. Hier ging es um konkrete Erfahrungen, persönliche Auseinandersetzung und darum, sich selbst wieder ein Stück näherzukommen.

Ein zentraler Bestandteil des Tages war ebenfalls der „Markt der Möglichkeiten“, auf dem eine Vielzahl an lokalen Organisationen und Initiativen vertreten waren. Besucher*innen hatten die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und mit Vertreter*innen aus verschiedenen Bereichen ins Gespräch zu kommen. Unter anderem informierte und beriet die KISS Stuttgart zu allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Zusammen mit der Performance „I choose...NO! – A story of non-motherhood“ der silent ladies, einem feministischen Theaterperformancelabel aus Stuttgart, erreichte die Veranstaltung ihren gelungenen Abschluss.

Der erste Frauen*Gesundheits-Tag war weit mehr als eine Premiere: Er war ein starkes Zeichen dafür, wie wichtig Räume sind, in denen frauen*spezifische Gesundheit ernst genommen wird.

Was folgte, war ein vielfältiges Programm aus Vorträgen, Workshops und Performances, getragen von Expert*innen aus diversen Bereichen der Frauen*Gesundheit. Die Themen reichten getreu des Mottos der Veranstaltung von der Pubertät bis ins hohe Alter mit dem klaren Fokus: weibliche Lebensrealitäten sichtbar machen.

Dr. med. Nora Göbel eröffnete mit einem Vortrag über Gendermedizin und der Frage, ob Frauen anders krank sind als Männer. Prof. Dr. Ulrich Karck sprach über die Wechseljahre als zweite, oft unterschätzte Pubertät, während Dr. med.



(v.l.n.r.) Pia Schlicht und Anna Lytkin von der KISS beim Frauengesundheitstag

BETEILIGUNGSPROZESS ZUR EINRICHTUNG EINES FORENSISCHEN MASSREGELVOLLZUGS

Der Maßregelvollzug (MRV) ist in Baden-Württemberg Aufgabe der Zentren für Psychiatrie (ZfP). Diese MRV-Einrichtungen sollen den Patient*innen durch Therapien helfen, sich auf ein straffreies Leben vorzubereiten und eine Resozialisierung zu ermöglichen, mit gleichzeitig gewährleisteter Sicherheit der Bevölkerung.

In der Region Stuttgart existiert bislang keine Klinik für Forensische Psychiatrie, was die Unterbringung von Patient*innen in weit entfernten Einrichtungen erforderlich macht. Dies erschwert laut ZfP nicht nur den Kontakt zu Angehörigen, sondern auch die Entlassungsvorbereitung, die für den Behandlungserfolg entscheidend ist. In Bad Cannstatt soll deshalb das ehemalige DRK-Klinikum für neue Kapazitäten umgebaut und renoviert werden.

Gesetzlich ist Baden-Württemberg zur Einrichtung solcher MRV-Anstalten verpflichtet – auch gegen den Willen der jeweiligen Kommunen am geeigneten Standort. Da dies häufig zu Protesten führt, wird ein solches Projekt mit Informations- und Dialogveranstaltungen begleitet. Im März 2025 gab es zunächst ein sogenanntes „Beteiligungsscooping“, um relevante Themen, Sorgen und Bedürfnisse zu sammeln und relevante Akteure einzubinden. Dabei wurde unter anderem KISS Stuttgart als wichtige Vertreterin des lokalen Hilfesystems identifiziert und als Expertin zur Informationsveranstaltung am 5. Mai 2025 eingeladen.

Es ist wichtig zu betonen, dass wir uns als Selbsthilfekontaktstelle weder für noch gegen die MRV-Einrichtung stellen, sondern uns neutral und konstruktiv am Prozess beteiligen. Wir können sowohl Bürgerinitiativen aus dem Quartier als auch Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige im Umfeld der neuen Einrichtung unterstützen.

Gemeinsam mit Vertreter*innen anderer Organisationen, Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfeinitiativen, der Stadt und des Landes standen wir nach den einführenden Vorträgen an Thementischen für Gespräche bereit. KISS-Vorstand Jan Siegert war beim Themenbereich Synergien und Kooperationen dabei und konnte in vielen Einzelgesprächen

Verständnis für beide Seiten entwickeln. Vertreter*innen der Bürgerinitiative Schöne Straße e. V. kritisierten nicht die Notwendigkeit an sich, sondern den geplanten Standort, der wegen des engen Raums ungeeignet sei. Sie klagten über zu späte Einbeziehung und ohnehin schon hohe Belastung des Stadtteils. Vertreter*innen von Ministerium und ZfP betonten hingegen die schiere Notwendigkeit der Bereitstellung und die Wichtigkeit des Ortsbezugs: Psychisch kranke Straffällige aus Stuttgart sollten auch vor Ort Therapie und Perspektiven erhalten. Das Problem der



KISS-Vorstand Jan Siegert und Sozialplanerin Pia Ehret im Gespräch mit einem Vertreter von Schöne Straße e. V.

Standortauswahl ist ein grundsätzliches: Eine zu frühe oder enge Einbeziehung der Anlieger*innen führt in der Regel zu einer Verstärkung des Konflikts.

Am Ende des Beteiligungsprozesses steht eine Planungsworkstatt, die praktischen Lösungsvorschlägen gewidmet ist: Wie lassen sich Probleme lösen oder mildern?

Weitere Infos unter:

Weitere Infos & FAQ zum Maßregelvollzug



„GELEBTE INKLUSION“ ZUM EUROPÄISCHEN PROTESTTAG

Der 5. Mai ist der Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung: 10 Millionen Menschen leben europaweit mit Beeinträchtigungen. Seit mehr als 30 Jahren finden bundesweit Aktionen zu diesem Protesttag statt.

Das Seniorennetzwerk Zuhause leben e. V. beteiligte sich und rief am 2.5. mit einem Protesttag Inklusion dazu auf, sich für Selbstbestimmung, Barrierefreiheit und eine inklusive Gesellschaft stark zu machen. Neben Engagierten, Menschen mit Betreuungsbedarf und Angehörigen, Künstler*innen und politischen Entscheidungsträger*innen waren auch wir bei der nachmittäglichen Veranstaltung

auf dem Erwin-Schöttle-Platz dabei und unterstützten die Kernbotschaft:

Angesicht der aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen geraten wichtige Themen wie Inklusion, Barrierefreiheit und Gleichberechtigung zunehmend aus dem Blickfeld von politischen Entscheidungsträger*innen. Dabei sind sie die Voraussetzung für eine gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen und unverzichtbar für eine zukunftsfähige und vielfältige Gesellschaft.

Mehr Infos und Bilder unter www.zuhause-leben-ev.org

SEMESTERPRAKTIKUM BEI KISS STUTTGART

Studierende der Sozialen Arbeit können bei uns ein Semesterpraktikum absolvieren!
Unsere neue Kollegin stellt sich vor:



„Mein Name ist Ana Stefanovic und seit März bin ich als Praktikantin bei der KISS tätig. Als Studentin der

Sozialen Arbeit im 5. Semester bekomme ich wertvolle Einblicke in die verschiedenen Aspekte der Arbeit. In meinem Praktikum begleite ich meine Kolleg*innen, welche mich in vielseitigen Aufgaben miteinbeziehen. Ein großer Bestandteil meiner Tätigkeit ist die Mitarbeit am Projekt O7help, eine Datenbank die uns dabei hilft, relevante Informationen über kostenfreie oder subventionierte Angebote aus den Bereichen Gesundheit,

Soziales, Bildung und Begegnung in Stuttgart zu finden. Durch dieses Praktikum habe ich die Möglichkeit, viel über die Arbeit mit Selbsthilfegruppen zu lernen und meine praktischen Fähigkeiten in verschiedenen Hinsichten weiterzuentwickeln. Ich freue mich darauf, als Praktikantin in einem engagierten Team zu arbeiten und Menschen bei der Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen.“

JAHRESBERICHT 2024 ERSCHIENEN

In unserem druckfrischen Jahresbericht erfahren sie nicht nur, was bei der KISS Stuttgart im vergangenen Jahr so los war, sondern finden ausführlichen Informationen über unsere Angebote, unsere Kontaktzahlen und Wirkungsbereiche, über Fördermittel, Veranstaltungen und personelle Aufstellung. Den Jahresbericht in gedruckter Form erhalten Sie vor Ort in der KISS Stuttgart, oder lesen Sie ihn digital als PDF auf www.kiss-stuttgart.de/downloads



DIGITAL-HELPER*IN WERDEN!

Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter, Landeshauptstadt Stuttgart

Die Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter, Amt für Soziales und Teilhabe der Landeshauptstadt Stuttgart, hat sich zum Ziel gesetzt, älteren Menschen die Teilhabe an der digitalen Welt zu erleichtern.

Dadurch eröffnet sich für Senior*innen die Möglichkeit, sich auch auf sozialer Ebene zu beteiligen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Gleichzeitig stärken wir das bürgerschaftliche Engagement, indem wir engagierte Bürger*innen (Digital-Helfer*innen) als Lernbegleitende einbinden. Die Zeit und Aufmerksamkeit, die engagierte Helfende älteren Menschen geben, gibt älteren Menschen im Alltag Halt und trägt zur positiven Entwicklung von digitalen Kompetenzen bei.

Für Bürgerinnen und Bürger gibt es an insgesamt 40 Standorten im Stadtgebiet vielfältige Unterstützung. Netzwerkpartner*innen bieten in Kooperation mit der Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter verschiedene Angebote für Senior*innen an. Interessierte können zum Beispiel an Gruppenkursen, Einzelsprechstunden oder niederschweligen Lernformaten teilnehmen: In einer Gruppe wird je nach Interessenlage zu einem speziellen Thema referiert, in Einzelsprechstunden werden individuelle Anliegen geklärt und in den niederschweligen Lernformaten wird zusammen ein Quiz gespielt oder ein Online-Konzert gehört. Ziel ist es, die Alltagsouveränität der Senior*innen im Umgang mit digitalen Themen zu fördern.

Darüber hinaus werden regelmäßige Vorträge und Veranstaltungen für Digital-Interessierte organisiert, wobei auch der soziale Austausch gefördert wird. 2025 bietet die Fachstelle z. B. eine monatliche Veranstaltungsreihe zum Thema „Künstliche Intelligenz“ an.

Bisher wurden über 120 engagierte Digital-Helfende für die Begleitung von Lernenden und Hilfesuchenden gewonnen und geschult. Wer sich engagieren will, lernt nach einem Erstgespräch nicht nur die Fachstelle und ihre Möglichkeiten ausführlich kennen, sondern wird auf dem Weg zum Engagement bestens begleitet, erhält eine ausführliche Grundlagenschulung sowie Zugang zu unserer Materialsammlung für Engagierte.

Während Digital-Helfende für das Engagement bei der Fachstelle eine grundsätzliche Affinität für digitale Medien mitbringen sollten, berichten viele der Digital-Helfenden, dass sie durch das Engagement, die Schulungen und den Austausch selbst neue digitale Kompetenzen entdeckt haben. Einige sind bereits seit vielen Jahren mit großem Engagement dabei, während andere schon in den Startlöchern stehen und auf ihren ersten Einsatz warten.

Wurde Ihr Interesse für ein Engagement als Digital-Helfer*in geweckt?

Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Infos und Kontakt:

Landeshauptstadt Stuttgart
Amt für Soziales und Teilhabe
Abteilung Soziale Arbeit
Sachgebiet Soziales Engagement und Quartier (50-43)

Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter

www.stuttgart.de/digitale-teilhabe
E-Mail: dia@stuttgart.de



SELBSTHILFEGRUPPE „PSYCHOSE UND ARBEIT“

Wir existieren als Selbsthilfegruppe „Psychose und Arbeit“ seit gut 20 Jahren ohne Unterbrechung.

Wir treffen uns zweimal im Monat, einmal online und einmal in Präsenz. Nach einer Eingangsrunde, bei der jeder ungestört zu Wort kommt, entwickelt sich ein freies Gespräch ohne Themenvorgabe.

Nach anderthalb Stunden schließt der Austausch mit einem kurzen Resümee jedes Teilnehmers. Wir sind Psychose-Erfahrene aus eigenem Erleben, für die eine Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt noch ein Thema ist und die noch für ihre Teilhabe am Erwerbsleben kämpfen.

Eine akute Psychose ist ein massiver Angriff auf das Ich-Zentrum eines Menschen. Dieser Angriff ist so stark, dass es die Betroffenen radikal aus der Bahn wirft. Sie können sich dabei nicht mehr auf sich selbst verlassen. Solche Zeiten dauern meist Tage oder Wochen und kommen ein- bis mehrmals im Leben vor. Diese akuten Phasen verbringt man in der Regel in der Psychiatrie. Das Denken oder die Wahrnehmung sind dann nicht von dieser Welt. Diese „Realitätsminderungen“ verunsichern unsere Mitmenschen, weshalb wir uns am Arbeitsplatz und im Bekanntenkreis oft nicht outen.

In den bei weitem überwiegenden Zwischenzeiten ist das Leben von außen betrachtet nahezu normal. Der Alltag

kostet jedoch viel Kraft, mehr Ruhezeiten zur Erholung sind daher nötig. Der Lebensstil ist eher zurückgezogen und mit weniger Aktivitäten angereichert. Vollständige Barrierefreiheit ist nicht immer erreichbar, da die Beeinträchtigungen in unserem sensiblen Innenleben zu finden sind. Die Kreativität und die Intelligenz leiden jedoch nicht. Wir sind aber weniger belastbar und weniger leistungsfähig. Unsere „Medis“ sind uns sehr wichtig. Sie sind neben Ärzten, Psychotherapeuten, guten Freunden oder nahen Angehörigen unsere wichtigste Stütze.

Bei einer akuten Psychose schaltet das Gehirn in eine Notfunktion um. Der ‚laufende‘ Betrieb ist in dieser Ausnahmesituation eingeschränkt. Die subjektive, ein-fallsreiche Wirklichkeit des Psychose-Erlebenden irritiert diejenigen, die keine Erfahrungen mit einer eigenen Psychose sammeln konnten. Der erste Schritt zur Linderung erfolgt mit Medikamenten, später mit Psychotherapie. Die Medikamente heilen nicht, sie bewirken aber eine gewisse Normalisierung im Gehirnstoffwechsel. Die meistens angewandte verhaltensorientierte Psychotherapie unterstützt Änderungen im Verhalten, was wiederum eingefahrene Muster korrigieren kann. Eine Psychose ist nicht nur eine Krankheit, sondern auch eine Bewusstseins-erweiterung und lässt sich auch nicht wirklich ‚heilen‘.

Matthias

Weitere Infos unter:

Betroffene können bei KISS Stuttgart weitere Informationen zur Gruppe erhalten.



UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

FASD Familiennetzwerk Stuttgart

Das FASD Familiennetzwerk Stuttgart ist eine Selbsthilfegruppe, die sich an Angehörige von Kindern mit Fetalem Alkoholsyndrom (FASD) richtet. Wir treffen uns einmal monatlich in den Räumlichkeiten der Caritas ProKids in Stuttgart-West. Hier bieten wir einen geschützten Raum, in dem Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen können.

Unser Schwerpunkt liegt auf der emotionalen und praktischen Begleitung der Familien. Die Erziehung von FASD-betroffenen Kindern bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Daher fördern wir den Austausch von Strategien und Lösungen, um den Alltag besser zu bewältigen. Bei unseren Treffen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, von den Erfahrungen anderer zu profitieren und neue Perspektiven zu gewinnen. Zusätzlich veranstalten wir Informationsabende, bei denen Fachleute wertvolle Einblicke und praktische Tipps vermitteln.

Ein zentrales Anliegen unserer Gruppe ist die Aufklärung über FASD. Viele Menschen sind sich der Ursachen und Folgen dieser Behinderung nicht bewusst. Wir setzen uns aktiv dafür ein, das gesellschaftliche Bewusstsein zu schärfen, denn FASD ist zu 100 % vermeidbar. Durch verschiedene Aktivitäten möchten wir das Verständnis für FASD erhöhen und präventive Maßnahmen unterstützen.

Gemeinsam können wir die Lebensqualität der betroffenen Familien verbessern und einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung leisten, um FASD bekannt zu machen und dessen Entstehung zu verhindern!

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich unserem FASD Familiennetzwerk Stuttgart anzuschließen. Anmeldungen erfolgen über ein Anmeldeformular auf unserer Homepage:

fasd-stuttgart.de



NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN UND -INITIATIVEN IN STUTTGART

Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen und -initiativen 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 Tel. 0711 6406117.



DIABETES ATHLETES STUTTGART

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

Die Treffen finden am vierten Donnerstag im Monat um 17:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Interessierte müssen vorab über das Anmeldeformular unter www.diabetiker-bw.de/news/veranstaltungen/diabetes-athletes-stuttgart Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



ERWACHSENE KINDER NARZISSTISCHER ELTERN

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

Die Treffen finden am ersten Dienstag im Monat von 19:45 - 21:45 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.



FASD FAMILIENNETZWERK STUTTGART

Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft kann die Entwicklung des ungeborenen Kindes negativ beeinflussen und zu einer Vielzahl von körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen führen. FAS (= Fetales Alkoholsyndrom) bzw. FASD (= Fetale Alkoholspektrumstörung) sind schwere dauerhafte Störungen, die das Kind lebenslang begleiten und alle Betroffenen vor spezifische Herausforderungen stellen. Auf Seite 20 stellen wir Ihnen das Netzwerk und seine Angebote ausführlich vor.

Die Treffen finden am ersten Mittwoch im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr in Stuttgart-West statt. Betroffene Familienangehörige müssen vorab über das Kontaktformular unter fasd-stuttgart.de Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



GEMEINSAM AUS DER TRAUER

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

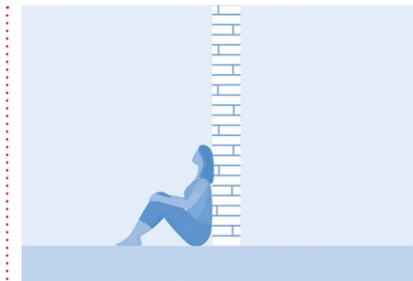
Die nächsten Treffen sind aktuell in Planung. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



HANDMAIDSRIOT – ORTSGRUPPE STUTTGART

„Sichtbarkeit patriarchaler Gewalt: HandmaidsRiot schafft Aufmerksamkeit für die vielfältige Gewalt des Patriarchats, unsere Ängste & Erlebnisse – für die, die nicht mehr sprechen dürfen & folgende Generationen. Unsere 3 Säulen sind Selbstwirksamkeit, Gemeinschaft & Aktionen. Wir sind parteilos & gegen Sexismus, Rassismus, Ableismus & rechte Strömungen. Ohne Hierarchien kann jede*r tatkräftig mitwirken, Ideen einbringen & aktiv werden für den (gewaltfreien!) Kampf. Sei auch Du mit dabei!“

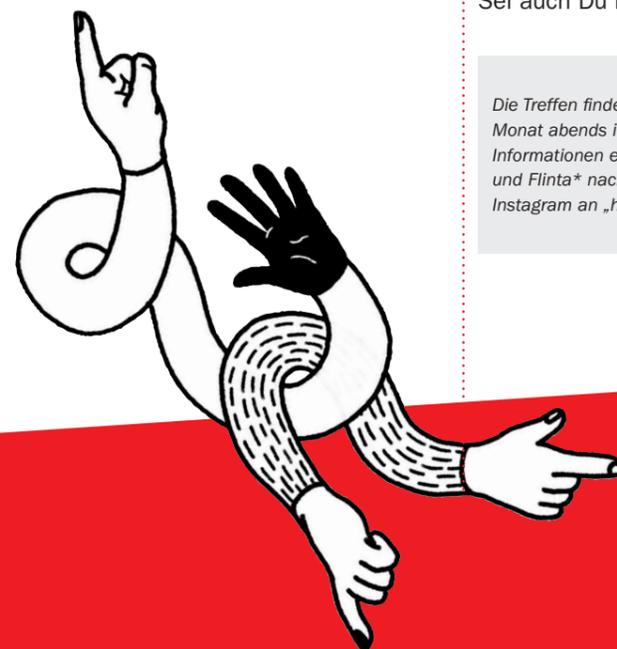
Die Treffen finden in der Regel einmal im Monat abends in Stuttgart statt. Nähere Informationen erhalten interessierte Frauen und Flinta* nach einer Kontaktaufnahme via Instagram an „handmaidsriot“.

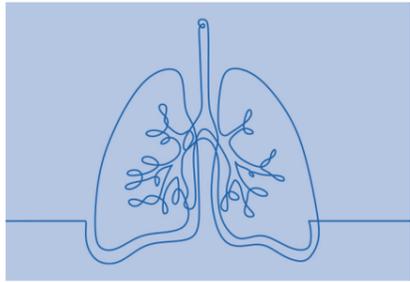


KONTAKTABBRUCH ZUR FAMILIE

Als erwachsenes Kind den Kontakt zu den eigenen Eltern oder der Familie abbrechen? Dieses Thema ist ein großes Tabu. Sie sind in einer ähnlichen Situation und fühlen sich mit dem Thema ebenfalls allein gelassen? Sind Sie interessiert am Austausch mit Gleichgesinnten? Inhalte der Gruppentreffen können sein: sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam herausfinden, wie mit dem Leidensdruck vor Feier- oder Geburtstagen umgehen und der Frage nachgehen, was (oder ob) wir unseren Eltern oder unserer Familie (etwas) schuldig sind. Wenn Sie sich davon angesprochen fühlen, dann melden Sie sich bei KISS Stuttgart.

Die Treffen sind geplant am zweiten und vierten Dienstag im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte.





LUNGENFIBROSE E. V. – REGIONALGRUPPE STUTTGART

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

Die Treffen finden im Abstand von sechs Wochen von 14:00 - 16:00 Uhr in Stuttgart-Bad Cannstatt statt. Interessierte müssen vorab telefonisch unter 0151 42046453 (Barbara Neumann) oder 0174 1898846 (Sandro Schreier) Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



TRAUMA U35

„Als junger Mensch ist man mit PTBS oftmals sehr allein: kaum jemand ver-

steht uns und wir verspüren Druck ohne Ende! Diese Selbsthilfegruppe soll zum Austausch Betroffener untereinander dienen. Wie gehen wir mit unserem Trauma um? Was hat mir geholfen? Hier können wir wir selbst sein :)“

Die Treffen finden am ersten und dritten Freitag im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Betroffene müssen vorab per E-Mail unter trauma.u35.stuttgart@gmail.com Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



TRENNUNG UND SCHEIDUNG (ALTERSGRUPPE 50 PLUS)

„Wir sind eine Gruppe von Betroffenen über 50 im Trennungs-/Scheidungsprozess. Wir hören einander zu, tauschen Informationen aus und diskutieren. So stehen wir uns gegenseitig bei und unterstützen uns in dieser schwierigen Lebenssituation.“

Die Treffen finden am ersten und dritten Montag von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt.



TRENNUNG UND SCHEIDUNG (BEI GEMEINSAMEN MINDERJÄHRIGEN KINDERN)

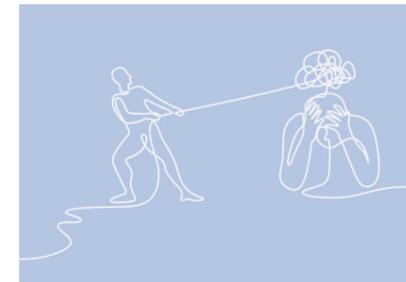
Für das Leben von Familien ist eine Trennung oder Scheidung ein gravierender Einschnitt. Es gilt für das Wohl der gemeinsamen minderjährigen Kinder tragfähige Vereinbarungen zu treffen. Zusätzlich können unter der Trennung auch Beziehungen zu weiteren Familienmitgliedern oder Freund*innen leiden. Diese und mögliche weitere Themen stellen viele Betroffene vor große Herausforderungen, die mit emotionalen Belastungen verbunden sein können. Der Austausch mit anderen und zu erfahren, wie diese damit umgehen, kann helfen, emotionale Entlastung zu erfahren. Sie leben in einer Trennungs- oder Scheidungssituation mit gemeinsamen minderjährigen Kindern und möchten sich mit Gleichbetroffenen austauschen?

Die Treffen finden am ersten und dritten Montag von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt.

GRÜNDUNGSINITIATIVEN

BETROFFENE GESUCHT

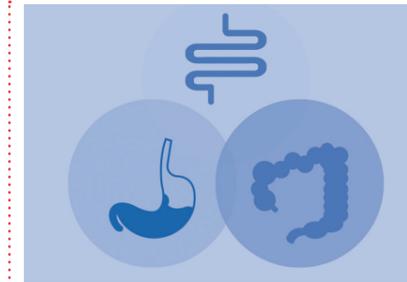
Für die nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe oder -initiative gesucht. Wer sich beteiligen möchte, erfährt Näheres unter der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter www.kiss-stuttgart.de, über info@kiss-stuttgart.de oder per Tel. 0711 6406117.



ANGEHÖRIGE DEPRESSIV ERKRANKTER IM ALTER 50+

Sie kennen eine Person, die 50 Jahre oder älter ist und an einer Depression erkrankt ist? Eine Depression kann in diesem Altersabschnitt andere Lebensumstände berühren als in jüngeren Jahren. Als angehörige Person (unabhängig vom eigenen Alter) ist das Bedürfnis groß, den geliebten Menschen zu unterstützen. Gleichzeitig kommen auch eigene Sorgen und Gedanken auf. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann hier beim Sortieren und Lösen dieser Gedanken und Sorgen unterstützend wirken.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



CROHN UND COLITIS IM KINDES- UND JUGENDALTER (0-18) SHG FÜR ANGEHÖRIGE

„Ein Kind in Deiner Familie hat die Diagnose CED bekommen oder ist schon länger davon betroffen? Du kannst mit niemanden außer den behandelnden Arzt*innen darüber sprechen? Dir ist Erfahrungsaustausch wichtig und Du möchtest gerne Menschen treffen, die sich mit denselben Themen beschäftigen und wissen, wovon Du sprichst? Dann bist Du hier genau richtig. Gesucht werden Menschen in und um Stuttgart zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe, zum Kontakte knüpfen und sich auszutauschen und zur Organisation verschiedener Weiterbildungen und Aktivitäten rund um das Thema CED.“ (Nicole Kilgus)

Angehörige können sich per E-Mail bei der Gründungsinitiatorin auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG DURCH HANDAUFLEGEN / FÜSSE HALTEN

„Diese zu gründende Selbsthilfegruppe soll nicht vorrangig übers Reden arbeiten. Berührung ist die älteste und sicherste Methode der Entspannung. Körper und Seele reagieren unmittelbar darauf. Geistige Anregung haben wir alle genug, was uns fehlt, ist körperliche Unterstützung. Als Setting zwischen (erst mal) Fremden ist z. B. das Berühren an den Füßen geeignet. Die Gruppe wendet sich an Menschen, die gerne berühren/halten/massieren, das auch erhalten möchten und Ihre Erfahrungen einbringen wollen.“ (Wilfried Eißler)

Interessierte können sich per E-Mail an wilfriedeissler@web.de beim Gründungsinitiator auf eine Interessiertenliste setzen lassen.



SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE DEPRESSIV ERKRANKTER

Wenn Menschen an einer Depression erkranken, betrifft dies auch die angehörigen Personen im nahestehenden Umfeld. Die Angehörigen machen sich viele Gedanken und Sorgen, fühlen sich oftmals hilflos und erschöpft. Doch auch wenn das Bedürfnis zu unterstützen groß ist, darf die eigene Selbstfürsorge nicht zu kurz kommen. Durch das Gespräch mit anderen Angehörigen kann die eigene Situation mit einer neuen Sichtweise betrachtet werden. Sie können von den Erfahrungen anderer lernen und Selbstfürsorge üben.

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



DEPRESSION 50+ GRUPPE II

Sie leiden unter Depressionen bzw. depressiven Episoden und sind über 50 Jahre alt? Sie wünschen sich den Austausch mit anderen Menschen, die das gleiche Thema haben und im gleichen Alter sind? Der Umgang

mit Depressionen kann in dieser Lebensphase eine andere sein als in jüngeren Jahren. Der Austausch unter Gleichaltrigen kann dabei eine Entlastung bieten und neue Impulse für den eigenen, ganz individuellen Umgang mit der Erkrankung bieten.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



EINZELGÄNGER*INNEN

„Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe suche ich Menschen, die wie ich allein leben. Mögliche Themen unserer Treffen könnten sein:

- Sind wir krank oder nur anders und trotzdem glücklich?
- Helfen Therapien/Medikamente oder schaden sie eher?
- Einsamkeit und Ängstlichkeit
- Verhalten ändern oder Einstellung
- Sexualität und Schamgefühle
- Gesellschaftlicher Druck und wie können wir damit umgehen.“

(Initiator)

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



SELBSTHILFEGRUPPE „ARBEITSLOS UND ARBEITSSUCHEND“

Egal ob erst seit kurzer Zeit oder schon länger: eine Arbeitslosigkeit bringt materielle und psychische Herausforderungen mit sich. Diese zu bewältigen, während Sie gleichzeitig arbeitssuchend sind und arbeiten möchten, kann kräftezehrend sein. Mit anderen von Arbeitslosigkeit Betroffenen über die eigenen Erfahrungen in den Austausch zu kommen, kann dabei unterstützen.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



SELBSTHILFEGRUPPE BORDERLINE II

In einem unterstützenden und vertrauensvollen Rahmen werden Erfahrungen und Herausforderungen zum Thema der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung ausgetauscht, um einen besseren Weg im Umgang mit dieser Erkrankung zu finden. Durch die Auseinandersetzung mit der Diagnose soll der Alltag erleichtert werden. Verständnis, Empathie und hilfreiche Tipps können dabei helfen, die täglichen Herausforderungen bestmöglich zu bewältigen. Sind Sie selbst betroffen und möchten sich mit anderen austauschen? Dann melden Sie sich bei KISS Stuttgart.

RITUALE IN DER GEMEINSCHAFTLICHEN SELBSTHILFE

Impulse für die Gruppenarbeit

Bei Ritualen handelt es sich um Vorgänge und Handlungen, die wir regelmäßig nach einem bestimmten Schema vollziehen bzw. durchführen.

Rituale in den Treffen der Selbsthilfegruppe können Gemeinschaft stiften und die Integration neuer Gruppenmitglieder fördern. Durch den wiederkehrenden Rhythmus von Ritualen können diese Halt und Sicherheit geben, wenn Unbekanntes auf uns wartet. Besonders für neue Gruppenmitglieder kann diese Eigenschaft helfen, den Anschluss an die Gruppe zu finden.

Möglicherweise hat Ihre Selbsthilfegruppe bewusst oder unbewusst bereits Rituale, die Sie in Ihrer Gruppe praktizieren. Vielleicht möchten Sie bewusst ein neues Ritual in Ihrer Gruppe etablieren. Ein Ritual muss dabei nicht umfangreich sein – besonders einfache und authentische Rituale können schnell von der Gruppe umgesetzt werden.

Beispiele für Rituale in Selbsthilfegruppen

- Willkommensritual für neue Mitglieder (z. B. eine schöne Karte mit den wichtigsten Gruppenvereinbarungen für neue Mitglieder)
- Abschiedsritual für ausscheidende Mitglieder (zum Beispiel ein Glas oder eine Box, in der kleine Zettel mit Wünschen für das scheidende Mitglied von den anderen Mitgliedern gesammelt wurden)
- Stimmungsvolles Licht durch Kerzenanzünden / Licht dimmen
- Jährlicher Gruppen-Ausflug
- „After-Gruppen-Meeting“ wie etwa ein kurzer (oder langer) gemeinsamer Spaziergang
- Weihnachtsfeier
- Einstiegsritual und/oder Abschlussritual bei den einzelnen Gruppentreffen

Methoden als Einstiegsritual oder Abschlussritual

- **Blitzlichtrunde**
- Einstiegsimpulse für themenbezogene Gespräche (z. B. können sich Mitglieder abwechseln, themenbezogene Zeitungsartikel, Fragen oder Zitate mitzubringen)
- Ein gemeinsames Lied
- Ein Sinnspruch wie bei den Anonymen Zwölf-Schritte-Gruppen
- Ausführlichere Vorstellungsrunde bei neuen Mitgliedern (z. B. Vornamen und Antwort auf die Frage „Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ein...“)

Auch hilfreich

Im Download-Bereich unserer Homepage finden Sie das Infomaterial für Gruppen zum Thema „Das Blitzlicht“ mit vielen Beispielen. Hier finden Sie den direkten Weg zum Dokument:



Modell einer möglichen Ablaufstruktur

- Begrüßung
- Organisatorisches (ggf. Zeitwächter bestimmen)
- Blitzlicht (ggf. mit kurzer Vorstellung)
- Erfahrungsaustausch / Austausch zum Gruppenthema
- Schlussblitzlicht als Abschiedsrunde
- Verabschiedung

PHILOSOPHISCHER SPAZIERGANG – WIE AUS SELBST(FÜR)SORGE SELBSTBESTIMMUNG WIRD

Selbtsorge geht der Selbsterkenntnis voraus. Umso besser man sich kennt, umso unabhängiger und selbstbestimmter kann man leben.

Hinweis

Der gemeinsam gegangene Weg ist stufenfrei möglich, jedoch teilweise gepflastert und geschottert.

Aber wie geht das eigentlich? Was heißt es eigentlich selbstbestimmt zu leben, wenn wir uns manchmal so fremdbestimmt vorkommen? Über diese und viele weitere Fragen wollen wir gemeinsam beim Spaziergang philosophieren und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin: Mittwoch, 25.06.2025, 18:00 – ca. 20:00 Uhr
Ort: U-Bahn-Haltestelle Weinsteige, 70182 Stuttgart

Leitung: Johanna Kosch M.A., Philosophische Praktikerin aus Stuttgart
Anmeldung bis 09.06.2025 unter www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/philo-stadt-25



DEN GENERATIONENWANDEL IN SELBSTHILFEGRUPPEN BEGLEITEN – IMPULSE FÜR EINE LEBENDIGE SELBSTHILFE

Viele Gruppen vermissen junge Menschen, die sich aktiv in die Gruppe einbringen und sie evtl. auch für die nächste Generation weiterführen.

Bringen Sie gerne Ihre eigenen Themen und Anliegen ein und gestalten somit den Tag aktiv mit.

Im Seminar wird es konkrete Impulse geben, wie Selbsthilfegruppen so gestaltet werden können, dass (jüngere) Neulinge sich willkommen und beteiligt fühlen.

Termin: Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Leitung: Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin M.A., Seminarleiterin, zert. Organisationsberaterin, Achtsamkeitstrainerin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung
Anmeldung bis 11.09.2025 unter www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/generation-25



RESILIENZ – PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Was kann helfen, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen?

In diesem Seminar erwartet Sie eine Mischung aus Input, Selbstreflexion und Austausch.

Die Themen in der Selbsthilfearbeit können belastend sein, weshalb dieses Angebot eine Hilfestellung für Gruppenmitglieder sein soll, sich mit der eigenen Widerstandskraft auseinanderzusetzen.

Termin: Donnerstag, 16.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Leitung: Tanja Schneider, Dipl. Soz. Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin, Stressbewältigungstrainerin
Anmeldung bis 01.10.2025 unter www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/resilienz-25



TAG DER OFFENEN TÜR BEI KISS STUTTGART

Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden.

ren, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann. Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen alle Fragen beantwortet.

Beim Suchen und (Zurecht-)Finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart. In einem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfah-

Termin: Donnerstag, 18.09.2025, 16:00 – 19:00 Uhr
Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Leitung: Alina Braitmaier, Digital Humanities M.A., KISS Stuttgart
Anmeldung Anmeldung nicht notwendig, aber möglich unter www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-25



SELBSTHILFEGRUPPEN – WELCHE ES GIBT UND WAS SIE MACHEN

Infoveranstaltungen für Fachleute

Wir bieten Menschen, die in Beratungsstellen oder in Beratungsfunktionen arbeiten, an, ihr Wissen über Selbsthilfegruppen und deren Wirkung zu erweitern, damit sie in ihrem Arbeitsbereich fundiert zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe (be)raten können.

Termin: Dienstag, 24.06.2025, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Online via Zoom (den Link erhalten Sie nach Anmeldeschluss)

Leitung: Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart
Anmeldung bis 17.06.2025 unter www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/fachkraefte-25



SELBSTHILFEGRUPPEN – UNTERSTÜTZUNG FÜR PATIENT*INNEN UND ENTLASTUNG FÜR DIE PRAXIS

Sie erhalten eine Einführung in die gemeinschaftliche Selbsthilfe und erfahren, wie Sie zu geeigneten Gruppen vermitteln können, um Ihren Patient*innen ohne großen Aufwand gezielt Hilfen an die Hand zu geben. Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen werden dabei konkret über ihre Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025, 14:30 – 17:30 Uhr
Ort: KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

Leitung: Daniela Fuchs, KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Leona Müller, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart, sowie Mitglieder von Selbsthilfegruppen
Anmeldung 04.11.2025 unter www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-25



KISS-Publikation	Stadt an der ital. Riviera (2W.)	griech. Göttin, Gemahlin d. Kronos	Erwerb	Schaumwein	seitlich ausgedehnt	Oper von Verdi	Abk.: im Auftrag	Süddeutscher	Autoanlasser	politisches Gemeinwesen	Sekt	Ausflugsziel in Stuttgart	
Wasserstelle für Tiere	an dieser Stelle					benachbart, unweit		Abk.: Attribut	Fortsetzungsfolge		Schliff im Benehmen	lat.: Kunst	
Fluss in NW-Deutschland	Wertpapiere					Einbringen der Feldfrüchte	Fragewort		1. griech. Buchstabe				
Rauschgift		schwäbische Nudelspezialität		Gehelmbund auf Sizilien		Pflanzenpross	Getränkerverpackung (...pak)		Fischdampfer	vollbrachte Handlung	sorgfältig, genau	dt. Schauspielerin † (Hildegard)	ein-stellige Zahl
altes Holzraummaß	Universitätsstadt in BaWü	Amts-tracht					Gesamt-heit der Baumblätter	Küchen-gerät	nach innen gewölbt				
			beinahe		prahl-süchtiger Mensch					Wiener Hoteller (Torte)	Missfal-len ausdrücken	kleines Fein-gebäck (Mz.)	
Wunsch-Traumland					dehn-bares Gewebe		gepres-ster Stoff	redlich	Angeh. eines Turk-volkes				
Abk.: Europ. Zentral-bank			Telefon-benutzer						jemand, der sich gerne prügelt				
Schwermetall				Urein-wohner Italiens	Dörfer und Klein-städte						Schnee-hütte	Elends-viertel	
		Vorname von Lingen †			Stadt in Ober-schwaben		Europ. Freihand-elszone (Abk.)	Neben-fluss der Donau					
förmliche Anrede	Teil des Hühner-eis	Kfz.-Z.: Weser-marsch (Brake)		schwäbi-sches Gebäck				Ausruf des Schmer-zes	Himmels-wesen				
vornehme Herkunft					Ältester	Atmo-sphäre, Stim-mung				Abk.: Turn- und Sport-verein		Gelenk-entzün-dungen	
Eigenname von Irland			Neustart des Com-puters					Zah-lungs-weise	Nahrung zer-kleinern	Schach-figur			
				Furcht-gefühl	Epoche, Zeitalter	antikes Rechen-brett						afrik. Storch-vogel	schwed. Verwal-tungsein-heit
Hauptstadt der Türkei	dichter Nebel in England	Qualitätswein-kategorie (Abk.)	ind. Fladen-brot			Abk.: Selbst-hilfe-gruppe	afrik. Kuh-antilope	Gottheit der Ger-manen	nicht wenig				
Abk.: Frequently Asked Questions			Verhält-niswort		heller Farbton				chem. Z.: Platin	bay.: Junge, Bursche			
								siebenter Ton vom Grundton an					
Darmerkrankung (2W.)	Behörde				Beweis-grund						ital.: heilig		

EIGENTLICH BIN ICH GANZ ANDERS, NUR KOMM' ICH SO SELTEN DAZU.

Ödön von Horváth

WIR. GRATULIEREN

- 25 Jahre Förderverein Helfende Hände e. V.
- 30 Jahre ceres Stuttgart – SHV Forum Gehirn e. V.
- 30 Jahre Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Bad Cannstatt
- 40 Jahre Arbeitskreis Leben Stuttgart
- 100 Jahre Gesundheitsamt Stuttgart

IMPRESSUM

Herausgeberin: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Tübinger Str. 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: Alina Braitmaier, Jan Siegert, Janne Rauhut, Beate Voigt, Anna Lytkin, Leona Müller, Pia Schlicht, Wiesbaden am Meer **Druck:** Druckhaus Stil + Find **Auflage:** 4.000

BILDNACHWEISE

WIR-Magazin 01|2025 – in diesem Heft verwendete Bilder: S. 1: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 2: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer + KISS Stuttgart / S. 4-7: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 8-10: KISS Stuttgart / S. 11: SEKIS e. V. / S. 12-13: iStockphoto / S.14: Diakonie-Klinikum Stuttgart / S. 15: buk.S.; GS LBB / S. 16-18: KISS Stuttgart / S. 19: Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter, Landeshauptstadt Stuttgart / S. 20: iStockphoto / S. 21: FASD Netzwerk Stuttgart / S. 21-26: Adobe Stock / S. 30: detailblick-foto, Adobe Stock / S. 31: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

KI-SELBSTAUSKUNFT

KISS Stuttgart verwendet unterstützende KI-Tools für verschiedene Aufgaben in unserem Magazin. Alle KI-Ergebnisse werden nochmals durch uns geprüft.

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.

S. 4-7: Lektorat / S. 12-13: Recherche / S. 16: Inhalte + Struktur / S. 17: Lektorat + Textkürzung



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MITMACHEN UND GEWINNEN

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **15.11.2025** per E-Mail an info@kiss-stuttgart.de oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen

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

SPRECHZEITEN

Telefonische Sprechzeiten

Selbsthilfe-Telefon: 0711 6406117

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

Persönliche Beratung

KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart

Mittwoch 17 – 18 Uhr
Donnerstag 12 – 13 Uhr

Offene Tür | Zugang zu Informationsmaterial

KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart

Montag – Donnerstag 17 – 20 Uhr

NEWSLETTER

Jeden zweiten Monat informiert KISS über aktuelle Gruppengründungen, Neues rund um die Selbsthilfe, kostenfreie Veranstaltungen, Fördermöglichkeiten und Serviceangebote aus der Kontaktstelle sowie der Stuttgarter Selbsthilfelandschaft.

Ganz einfach anmelden:

