

**WIR.**

# LÄNGER LEBEN

*Wie gemeinschaftliche Selbsthilfe uns hilft, gesund zu altern*



## **SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN IM LÄNDLE**

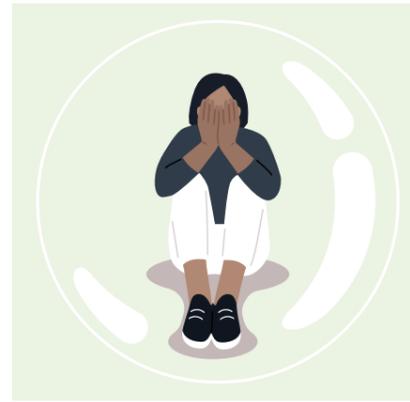
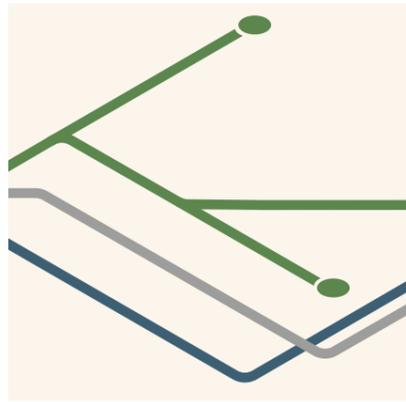
*Für mehr solidarische Bandbreite in Baden-Württemberg*

## **DU BIST NICHT ALLEIN**

*Selbsthilfe gegen Einsamkeit*

**KISS**

Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart



4

**GESUND ALTERN – LÄNGER LEBEN?**

Das Altern ist vielleicht unvermeidbar – aber nicht unbeeinflussbar. Wenn wir Körper und Geist fit halten, bilden sie eine starke Einheit, die für ein gesünderes Altern und dadurch auch ein längeres Leben sorgen kann. Dabei kann auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe ein entscheidender Faktor sein.

**THEMENSPIEGEL**

- 4 Länger leben – Gesund altern
- 8 Was Selbsthilfekontaktstellen alles leisten
- 11 Selbsthilfe gegen Einsamkeit

**AKTUELLES**

- 13 Das PORT Gesundheitszentrum öffnet seine Türen
- 14 Interview mit PORT-Projektleiter Mike Teske
- 16 Das Gesundheitsamt Stuttgart wird 100 Jahre
- 17 Kurz berichtet

8

**DIE BANDBREITE DER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN**

KISS Stuttgart ist eine von 34 Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg. Sie alle haben dieselben Aufgaben: Interessierte zu beraten, Selbsthilfegruppen zu unterstützen, sowie sich öffentlichkeitswirksam für gemeinschaftliche Selbsthilfe stark zu machen.

**AUS DER KISS STUTTGART**

- 18 Mitarbeit im Vorstand bei SEKIS BW  
Unsere neue Praktikantin stellt sich vor
- 19 Tagung der DAG SHG in Aachen  
Einblick in die neue KISS-Website

**EINBLICK**

- 20 Beratungsstelle Leuchtlinie für Betroffene von rechter Gewalt
- 21 Selbsthilfegruppe „Menschen mit Angsterkrankungen“
- 22 Netzwerk Neuroendokrine Tumoren e.V.
- 23 Neue Gruppen und Gründungsinitiativen

11

**SELBSTHILFE GEGEN EINSAMKEIT**

KISS Stuttgart ist Teil des Stuttgarter Netzwerks gegen Einsamkeit – denn als Anlaufstelle für Selbsthilfeaktive und -interessierte täglich, wie dringend die Menschen in Stuttgart nach Begegnung und Austausch suchen und wie positiv sich die Gruppenerfahrung auf sie auswirkt.

**TIPPS & TERMINE**

- 26 Impulse für die Gruppenarbeit: Selbstfürsorge im Gruppengeschehen
- 28 Seminare und Infoveranstaltungen
- 30 Kreuzwörterrätsel
- 31 Zitat  
Wir gratulieren  
Bildnachweise  
KI-Selbstauskunft  
Impressum

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

dass man durch gesunde Ernährung und Bewegung länger leben kann, ist sicher keine Neuigkeit für Sie. Da die Wissenschaft über die „Wege des Alterns“ erst in den letzten 20 Jahren ihre größten Fortschritte gemacht hat, erfahren Sie in unserem Leitartikel zum Thema „Länger leben“ (S. 4) möglicherweise trotzdem noch das eine oder andere Neue. Eine große Rolle spielen Lebensgewohnheiten, das soziale Miteinander und die eigene Haltung. Sich Unterstützung zu suchen und auch anderen die Hand zu reichen, die eigenen Themen auszusprechen, an sich zu arbeiten und sein Los selbst in die Hand zu nehmen – das ist zutiefst gesund. Selbsthilfegruppen sind solche Resilienz stiftenden Orte der solidarischen Gemeinschaft.

Selbsthilfekontaktstellen wiederum vervielfachen nachweislich die Anzahl solcher Gruppen in der jeweiligen Region. Gut, dass wir im Ländle 34 von diesen Kontaktstellen haben (S. 8). Damit hilft die vom Gesetzgeber als Vierte Säule des Gesundheitssystems definierte, gruppenbasierte Selbsthilfe durch gegenseitigen Austausch und Unterstützung Versorgungslücken zu schließen und die Position der Patient\*innen zu stärken.

Nicht zuletzt bedeutet eine vielfältige Selbsthilfelandschaft auch eine bessere Prävention von Einsamkeit. KISS Stuttgart ist Teil des Netzwerks „Gemeinsam gegen Einsam“ – auf den Seiten 11 und 12 betrachten wir, weshalb uns das Stuttgarter Bemühen, Einsamkeit entgegenzuwirken, so wichtig ist und wie gemeinschaftliche Selbsthilfe Menschen unterstützen kann, diesen Zustand zu überwinden.

Nicht nur im Netzwerk gegen Einsamkeit ist KISS aktiv. Wir kooperieren unter anderem mit dem neu eröffneten PORT-Zentrum, einem Projekt des Bosch Health Campus, das einen innovativen Lösungsansatz für das überlastete Gesundheitssystem bieten soll. Im Gespräch mit Projektleitung Mike Teske stellen wir das neue Versorgungskonzept vor (S. 13-15).

Weitere Einblicke folgen ab Seite 20, in die Arbeit der landesweiten Beratungsstelle Leuchtlinie für Betroffene von rechter Gewalt, sowie in verschiedene Selbsthilfegruppen und Neugründungen. Wie immer finden sie hinten im Heft Tipps für die Gruppenarbeit und außerdem eine Übersicht über unser neues Jahresprogramm für 2026.

Viel Spaß beim Lesen,

*Das Team der KISS Stuttgart*

# LÄNGER LEBEN

Mit Selbsthilfe gesünder und langsamer altern?



**Dass Frauen im Schnitt etwa fünf Jahre älter werden als Männer, ist eine geläufige Zahl. Dass man allerdings in Spanien oder der Schweiz fast fünf Jahre älter wird als in Deutschland, wissen deutlich weniger. Aber woran liegt das? Liegt es an den Genen oder daran, wie wir unseren Alltag führen? Wir haben das Phänomen des Alterns genauer betrachtet, und uns damit beschäftigt, was eigentlich gemeint ist, wenn man vom „Besseren Altern“ spricht, und welche Aspekte dabei überhaupt eine Rolle spielen – und was man selbst dafür tun kann. Und eines nehmen wir schonmal vorweg: gemeinschaftliche Selbsthilfe kann ein beeinflussendes Element sein.**

## JUNG BLEIBEN ALS TREND

Fakt ist: Langlebigkeit ist nichts Vorherbestimmtes. Unsere Gene sind zwar auch ein Faktor, vor allem ist Langlebigkeit aber machbar, zumindest für Menschen, bei denen dies nicht durch körperliche Einschränkungen oder äußere Umstände verhindert wird. Studien zeigen: Wer gesund alt werden will, muss aktiv werden. Aus den Medien erfahren wir, wie wir das am besten machen – mit dem nächsten Trend-Sport, mit der nächsten Trend-Ernährung, mit der nächsten Trend-Routine. Tausende tägliche Schritte, die wir angeblich gehen sollen, um so alt wie möglich zu werden. Auf Social Media tummeln sich obskure „Immortalisten“, die mit dubiosen Tricks das Ziel verfolgen, das eigene Ableben auf unbestimmte Zeit hinauszuzögern. Kann man da überhaupt noch in Ruhe älter werden?

Mit einem haben diese „Trendsetter“ allerdings recht: Altern ist kein linearer, unvermeidbarer Verfall. Es ist ein körperlicher Prozess, den wir in vielen Aspekten beeinflussen können. Was Dutzende Studien belegen, ist die Rolle, die Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stress für unsere Lebenserwartung spielen. Dass wir dabei aber nicht nur gegen den Zellverfall angehen, sondern aktiv etwas dafür tun können, neue Zellen zu generieren, konnte vor kurzem das Karolinska Institut in Schweden nachweisen.

## WAS WIR BEEINFLUSSEN KÖNNEN – UND WAS NICHT

Wir starten nicht alle bei Null. Es gibt Menschen, die genetisch besser darauf vorbereitet sind, länger zu leben, da Aspekte wie Abwehrsystem und Stoffwechsel einen Einfluss darauf haben, wie gut unser Körper mit Krankheiten umgehen kann.

Aber auch ohne genetischen Vorteil kann man viel erreichen, und das schon mit ganz kleinen Schritten. Und noch besser: Auch, wer erst im Alter damit anfängt, kann noch ordentlich was bewirken. Eine Analyse aus Harvard, bei der 100.000 Männer und Frauen 34 Jahre lang

beobachtet wurden, kam sogar zu dem Ergebnis, dass einige einfache Lebensgewohnheiten das Leben eines durchschnittlich 50-jährigen um ca. 13 Jahre verlängern können. Selbst bei einer Verhaltensänderung ab 70 waren noch 10 Jahre Verlängerung machbar.

In seinem Buch „How Not to Age“ (wenig überraschend aktuell auf der Bestsellerliste) erläutert Dr. Michael Greger, wie diese „einfachen Lebensgewohnheiten“ aussehen. Als Beispiel wird eine Umstellung zwischen dem 45. - 64. Lebensjahr dargestellt. Hier führt eine tägliche Kombination aus mindestens 5 Portionen Obst/Gemüse und etwa 20 Minuten zu Fuß gehen beim gleichzeitigen Nichtrauchen und Halten eines gesunden Gewichts zu einer erheblichen Verringerung der Sterblichkeit. Statistisch sinkt das Risiko, in den folgenden 4 Jahren zu sterben, um 40%.

Neben körperlicher Aktivität und guter Ernährung nennen sämtliche Forschenden vor allem auch den Umgang mit Stress und positive soziale Beziehungen als relevante Faktoren – der Punkt, an dem die Selbsthilfe in Gruppen gleich in doppelter Hinsicht ins Spiel kommt.

## PERFEKTES TEAM KÖRPER UND GEIST

Ein 13-Wochen-Programm des Max-Planck-Instituts für die Biologie des Alterns zeigte, dass die Blutwerte ihrer Proband\*innen sich deutlich verbesserten, wenn sie intensiv Sport trieben – auch noch bei denjenigen, die 60 Jahre oder älter waren. Denn unsere Zellen sind dafür gemacht, aktiv zu sein und Energie zu verbrennen. Ernähren wir uns ungesund und überfüttern wir unsere Zellen mit Fett, sammeln sich die ungebrauchten Proteine in den Zellen an. So können Krebszellen entstehen und die Gefäßwände geschädigt werden. Auch in jungen Jahren schon. Neben einer nachgewiesenen Wechselwirkung zwischen regelmäßiger Bewegung und gesenktem Risiko für mindestens 35 verschiedene Krankheiten kann körperliche Aktivität Muskelmasse, Kraft, Gleichgewicht und Mobilität verbes-

sen, was das Sturzrisiko und Gefahr von Knochenbrüchen und Knochen-schwund senkt. Eine Faustregel besagt: im Schnitt elf Minuten pro Tag schwere körperliche Betätigung oder 22 Minuten leichte Betätigung können bereits lebensverlängernd sein. Es muss nicht täglich trainiert werden – auch Regeneration ist wichtig.

Dabei steigert körperliche Fitness nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unsere geistige! Schätzungsweise 700 frische Nervenzellen werden laut Karolinska Institut jeden Tag im Hippocampus gebildet – ein Teil des Hirns, der vor allem an der Gedächtnisbildung beteiligt ist, und in dem wahrscheinlich Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in unser Langzeitgedächtnis übertragen werden. Diese Zellen können dazu beitragen, das Gehirn auch im hohen Alter plastisch zu halten. Und das Beste? Diese Zahl können wir beeinflussen. In Studien mit Mäusen produzieren Tiere, die sich viel bewegen, vermehrt frische Nervenzellen, die ihnen dann bei der räumlichen Orientierung helfen. Laut Evolutionsmediziner\*innen gibt es diese Verkopplung zwischen Muskeln und Gehirn auch beim Menschen. Wer sich also viel bewegt,

sorgt auch dafür, dass er geistig fitter bleibt – eine Art Jungbrunnen im eigenen Kopf, sozusagen.

### ITALIENISCHE KÜCHE FÜR LÄNGERES LEBEN?

Auf den Plätzen Drei und Vier der Länder, die in Europa am ältesten werden, liegen Spanien und Italien. Auch weitere Studien belegen, dass Mittelmeeranwohner\*innen insgesamt gesünder altern. Ob das Zufall ist, oder ob es wirklich mit der mediterranen Ernährung zusammenhängt, können Expert\*innen nur bedingt sagen, aber dass das Essen mit vielen ungesättigten Fetten, viel Obst und Gemüse sowie Fisch ziemlich gesund ist, ist allgemein bekannt. Auch ist zu beobachten, dass sehr alte Menschen sich häufig nicht außergewöhnlich gesund ernähren – sie führen ein ganz normales Leben. Der entscheidende Faktor ist wohl eher, dass sie trotzdem besonders ungesunde Ernährung vermeiden. Generell gilt, dass eine pflanzliche Ernährung einer Ernährung, die Tierprodukte enthält, vorzuziehen ist.

### DER EINFLUSS VON ANDEREN MENSCHEN

Ein weiterer Faktor, den Forschende hinter dem langen Leben im Mittelmeerraum vermuten, ist der sozialpsychologische Aspekt: Die kulturell verankerte Tradition von Ruhepausen und der hohe gesellschaftliche Wert von Geselligkeit könnte ebenfalls einen starken Einfluss haben. Soziale Interaktion fördert die geistige Fitness und steigert die Lebenserwartung. Auch unser Umgang mit Stress kann lebensverändernd sein. Forschende aus den USA haben bei einer Studie mit 160.000 Proband\*innen festgestellt, dass Optimisten eine deutlich größere Chance haben, ein hohes Alter zu erreichen. Natürlich kann man aber Stress, Depression und Ängste nicht einfach vermeiden, so wie die Studie nahelegt.

Das Journal of the American Medical Association kam zu der überraschenden Beobachtung, dass der Stress selbst sich weniger schädlich auf die Gesundheit auswirkt, wenn die Ernährung kaum tierische Fette enthält. Jedoch führt Stress häufig zu – Sie ahnen es – schlechter Ernährung: Es wird nicht nur mehr geses-

sen, sondern auch eher Lebensmittel mit viel Fett und Zucker, das sogenannte „Comfort Food“. Ebenso steigt das Verlangen nach Zigaretten, Alkohol oder anderen Suchstoffen. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Aspekt der soziale Bindungen. Soziale Isolation und subjektive Einsamkeit werden mit erhöhtem Risiko eines frühen Todes in Zusammenhang gebracht, führen aber tatsächlich zu einem schädlicheren Kompensationsverhalten.

### SELBSTHILFE WIRKT LEBENSVERLÄNGERND

Genau hier zeigt sich der Wert von Selbsthilfe, denn sie liefert sozusagen das Gesamtpaket. Selbsthilfeaktive berichten nicht nur von den positiven zwischenmenschlichen Beziehungen, die sie in ihren Gruppen und Initiativen knüpfen konnten, sondern auch davon, wie der Austausch zum gemeinsamen Thema das Gewicht auf ihren Schultern ein wenig leichter macht. Sie fühlen sich weniger allein, empfinden weniger Stress und fühlen sich gehört und wahrgenommen. Gerade Einsamkeit schreiben Studien dieselben negativen Einflüsse auf unsere Gesundheit zu wie 15 Zigaretten am Tag (mehr dazu auf den Seiten 11-12).

Selbsthilfe kann nicht nur zu einer Verbesserung des soziopsychologischen Rahmens führen. Das Gruppenerleben beschränkt sich nicht auf einen Stuhlkreis, unzählige Gruppen in Stuttgart treffen sich für gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder Wanderausflüge, zum Klettern, zum Singen, Kochen oder Gärtnern. Hauptsache gemeinsam, und Hauptsache, man fühlt sich verstanden und kann sich mit anderen Betroffenen und Gleichgesinnten austauschen. Auch die solidarische Komponente dieser Unterstützungsform – gemeinsam für sich selbst zu sorgen – ist laut Forschenden gesundheitsfördernd. Wer sich in der Selbsthilfe engagiert, deckt also beinahe alle Aspekte ab!

### DER ALTE TRAUM VON DER UNSTERBLICHKEIT

Weltweit werden gerade Medikamente getestet, die das Altern erheblich beeinflussen sollen. Das Ziel hierbei ist allerdings gar nicht, unsterblich zu werden. Man vermutet sogar, dass die biologische Obergrenze des Menschen bei etwa 120 Jahren liegt – denn während unser Durchschnittsalter immer höher wird, weil wissenschaftliche Fortschritte uns ermöglichen, länger gesund zu bleiben, ist das aufgezeichnete Höchstalter über die Jahrhunderte nicht gestiegen. Wofür stattdessen hauptsächlich geforscht wird, ist ein längeres gesundes Leben. Wer länger gesund bleibt, hat mehr Zeit für die Familie, mehr Zeit für

persönliche und berufliche Entfaltung, und entlastet zusätzlich Kliniken, Pflegeheime und unser Gesundheitssystem. Forschende sind optimistisch. Sie vermuten bereits in 15 bis 20 Jahren entsprechende Fortschritte in der Medizin. Das mag auf den ersten Blick lang klingen, aber der Mensch lebt nun einmal sehr lang. Es dauert also auch lang, bis solche Studien Ergebnisse sehen.

### SELBSTBESTIMMT ÄLTER WERDEN

Werden wir also irgendwann unsterblich? Voraussichtlich nicht. Wir können aber elementar beeinflussen, wie lange wir vermutlich gesund bleiben, und im Umkehrschluss auch, wie lange wir vor unserem Tod vermutlich mit Krankheit zu kämpfen haben werden. Dabei kann niemand von uns sicher wissen, was das Leben für uns bereit hält – wir können unseren Körper und Geist aber so gut wie möglich darauf vorbereiten.

Selbstbestimmung und Eigeninitiative sind Grundqualitäten des Mensch-Seins. Die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, ist einer der Grundgedanken der Selbsthilfe. Sie beginnt also nicht im Gruppentreffen, sondern dort, wo man sich mit sich selbst auseinandersetzt, Lebensqualität selbst definiert und dafür aktiv wird. Die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe oder einer selbstorganisierten Initiative kann dafür ein Fundament sein – und wie man sieht, kann sie dann auch dazu beitragen, bewusster und länger zu leben.



# FÜR MEHR SOLIDARISCHE BANDBREITE

Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg

Austausch

Unterstützung

Herr Telman googelt, ob es in Stuttgart eine Selbsthilfegruppe zu seinem Thema gibt. Er landet auf [kiss-stuttgart.de](http://kiss-stuttgart.de) und staunt nicht schlecht, als er erfährt, dass über 500 Gruppen im Stadtgebiet existieren. Über die Suche findet er die passende Gruppe und liest im zugehörigen Eintrag, dass sie sich telefonisch anmelden muss. Aber da steht erstmal nur der Kontakt von KISS. Er erfährt, dass die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe Privatpersonen sind und vertrauliche Daten wie Telefonnummern deshalb erst bei KISS erfragt werden müssen – so muss sich niemand mit sensiblen Infos im Internet verewigen. Bei KISS kann Herr Telman anrufen oder eine Mail schreiben. „Dann kann ich gleich noch fragen, wie solche Gruppentreffen ablaufen“ denkt er sich und liest, dass KISS sich als Selbsthilfekontaktstelle bezeichnet. Was ist das eigentlich?

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Selbsthilfekontaktstellen informieren und beraten Menschen, die eine Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierte

Initiative finden oder gründen möchten. Gleichzeitig sind sie bei allen Anliegen für die Gruppen da: bei finanziellen und organisatorischen Fragen, bei der Raumsuche, wenn neue Mitglieder gesucht werden oder die Gruppe zu voll ist – und natürlich auch, wenn es Konflikte gibt. Sie machen durch Aufklärungsarbeit und öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen die Arbeit der Selbsthilfegemeinschaften sichtbar und wirken mit in Gesundheitskonferenzen und kommunalen Arbeitskreisen.

In Ballungsräumen sind auch die Selbsthilfekontaktstellen größer – wie hier in Stuttgart – und gestalten eigene Fortbildungsprogramme zur Unterstützung von Menschen in Selbsthilfegruppen, die mit ihrem Engagement viele gesellschaftliche Problemlagen auffangen.

Um diejenigen, die ihr Leben in die eigenen Hände nehmen wollen und zur Beratung kommen, optimal zu unterstützen, informieren Stellen wie KISS Stuttgart ergänzend über professionelle Hilfsangebote und das Versorgungs-

system in ihrem Einzugsgebiet, denn sie sind bestens vernetzt, um bei Gruppengründungen zielgruppengenau die jeweiligen Betroffenen zu erreichen. Ratsuchende erhalten so einen umfassenden Überblick und soliden Startpunkt, um mit ihrem Thema weiterzukommen.

Im Ländle gibt es aktuell 34 Selbsthilfekontaktstellen. Manche sind in freier Trägerschaft durch einen gemeinnützigen Verein – wie wir bei KISS – andere sind bei kommunalen Trägern, Wohlfahrtsverbänden oder Krankenkassen angesiedelt. Unterstützt werden diese Einrichtungen durch SEKis Baden-Württemberg, die Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene. Eine Übersichtslandkarte gibt es auf [www.sekis-bw.de](http://www.sekis-bw.de).

Die räumliche und personelle Ausstattung ist unterschiedlich. Davon ist abhängig, ob die Arbeit in Haupt- oder Nebenaufgabe gestaltet werden kann. Entsprechend verschieden ist der Angebotsumfang.

Die personelle Ausstattung spiegelt sich auch in der Bandbreite der Selbsthilfefezusammenschlüsse wider. In unserer Stadt gibt es mit KISS eine Selbsthilfekontaktstelle in Hauptaufgabe, die seit über 35 Jahren den Nährboden für eine Gruppenlandschaft bereitet. Beinahe jedes Thema ist hier vertreten. Mit aktuell 553 Selbsthilfefezusammenschlüssen gibt es in Stuttgart mehr Gruppen als in den umliegenden Landkreisen Esslingen, Böblingen, Rems-Murr-Kreis und Ludwigsburg zusammen. Als Landeshauptstadt mit herausfordernden Problemlagen und großem Einzugsgebiet ist der Bedarf an Selbsthilfefezusammenschlüssen natürlich nicht von der Hand zu weisen und in der aktuellen Krisenzeit tendenziell steigend.

Herr Telman hat sich inzwischen auf [sekis-bw.de](http://sekis-bw.de) den Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle in Tübingen notiert. Seine dort wohnende Schwester lebt seit ihrer Krebserkrankung sehr zurückgezogen und der Austausch mit anderen würde ihr sicher guttun.

## SELBSTHILFE SENKT GESUNDHEITSKOSTEN UND STÄRKT DIE SELBSTBESTIMMUNG

Selbsthilfe ist nicht nur dort wichtig, wo es an allen Ecken und Enden fehlt oder gar keine Unterstützungsangebote des professionellen Gesundheits- bzw. Sozialsystems vorhanden sind. Selbsthilfeaktive erweitern ihre Gesundheitskompetenz: Sie verstehen ihre Situation besser, informieren sich über Behandlungsmöglichkeiten, und das Vertrauensverhältnis zu Behandelnden 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.

Angesichts des demografischen Wandels – einer älter werdenden Gesellschaft und dem Nachwuchsmangel in der Medizin – wird die Bedeutung der Selbsthilfe weiter zunehmen. Immer mehr Menschen sind auf Unterstützung bei chronischen Erkrankungen, Pflege oder psychosozialen Belastungen angewiesen. Selbsthilfekontaktstellen können helfen, Versorgungslücken zu überbrücken, und tragen dazu bei, die medizinische und psychosoziale Versorgung zukunftsfähig zu gestalten. Sie fördern innovative Ansätze, digitale Teilhabe und die Vernetzung vor Ort.

## DEMOKRATIEFÖRDERND

Selbsthilfegruppen sind immer auch Orte der Begegnung. Hier gilt die gleichberechtigte Zusammenarbeit für Menschen aus unterschiedlichen sozialen und kulturellen Milieus. Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen ist sowohl

für die Menschen, die direkt davon profitieren, als auch für Kommunen ein Gewinn. Sie fördern das bürgerschaftliche Engagement. Selbsthilfekontaktstellen bilden eine unverzichtbare soziale Infrastruktur, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist systemrelevant und unverzichtbar für eine solidarische, gesunde und zukunftsfähige Gesellschaft.

### ENTLASTUNG FÜR DIE KOMMUNALEN SOZIALSYSTEME

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen kann kommunale Sozialsysteme entlasten, indem sie Prävention, Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz fördert. Sie bieten Räume für Begegnung, stärken das Ehrenamt und fördern die Integration – auch für Menschen mit Migrationshintergrund oder ältere Menschen. Gemeinden profitieren von einer höheren Lebensqualität, sozialer Teilhabe und einer aktiven Bürgerschaft, die sich gegenseitig unterstützt und somit dem Trend der Vereinsamung (siehe S. 11) vielerlei entgegensetzen kann.

### DIE VIERTE SÄULE IM GESUNDHEITSWESEN

Seit Jahrzehnten wird die Selbsthilfe in Gruppen als vierte Säule im Gesundheitswesen titulierte und nie zeigte sich deutlicher als heute, dass es sich dabei nicht um eine Ziersäule handelt. In Zeiten zunehmend lückenhafter gesundheitlicher Versorgung kommt ihr mittlerweile eine tragende Rolle zu, doch auch in anderen Bereichen werden Engpässe durch Selbsthilfestrukturen kompensiert. Wenn Arzt- und Therapeutentermine mit monatelanger Wartezeit verbunden sind, eine tragfähige Kinderbetreuung von Geldbeutel und Wohnort abhängt, Angehörige die pflegerische Versorgung übernehmen müssen und Wohnraum nur noch im gemeinschaftlichen Verbund bezahlbar ist, schließen sich Menschen zu Gruppen und Initiativen zusammen, um sich durch gegenseitige Unterstützung selbst zu helfen.

Kein Mensch ist vor Krankheit oder Krise gefeit. Selbsthilfe kann Kraft und Stärke verleihen, das verstanden sein von Gleichbetroffenen bzw. Gleichgesinnten wirkt erleichternd, gibt Zuversicht und neuen Lebensmut. Somit sind Selbsthilfekontaktstellen, die entscheidend zum Vorhandensein und Finden geeigneter Selbsthilfegruppen beitragen, ein wesentlicher, nichtmedizinischer Teil unseres Gesundheitswesens.

Dies sieht auch der Gesetzgeber so, deswegen wird gemeinschaftliche Selbsthilfe und damit auch die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen über den § 20 h SGB V über die Krankenkassen gefördert. Selbsthilfeangebote sind nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige wichtig, z.B. bei psychischer Erkrankung, Sucht oder Pflegebedürftigkeit. Sie schaffen (Lösungs-)Möglichkeiten, wo Bund, Land und Kommune nicht bedarfsgerecht unterstützen können. Viele Kommunen haben deshalb in Selbsthilfekontaktstellen investiert, die sie gemeinsam mit gesetzlichen Krankenkassen finanzieren. Die Förderung durch die Krankenkassen ist dabei an die kommunale Förderung gebunden. So kann KISS Stuttgart seit über drei Jahrzehnten den Weg für die Selbsthilfegruppen bereiten.

### NEUE ANGEBOTE: 07HELP UND PFLEGESELBSTHILFE

Zurück auf der KISS-Webseite entdeckt Herr Telman beim Stöbern den Bereich Projekte. Hier entstehen neue Angebote. Manche sind selbsterklärend, andere sagen ihm zunächst nichts und er liest weiter.

Was ist 07helf? Seit zwei Jahren arbeitet KISS an einer öffentlichen Datenbank für Stuttgart mit allen Unterstützungsangeboten aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Begegnung und Bildung. Wenn 07helf.de 2026 online geht, können Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, deren Angehörige oder betreuende Fachkräfte selbstständig das passende Hilfsangebot finden. Denn die Zugänglichkeit von Strukturwissen verbessert die Handlungsfähigkeit beim Durchbrechen von Abwärtsspiralen nach persönlichen Krisen.

Was versteht man unter Pflegeselbsthilfe? Eine große gesellschaftliche Herausforderung, von der immer mehr Menschen betroffen sind, ist die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen. Da die Pflegenden in der Regel so eingespannt sind, dass sie nicht ohne weitere Unterstützung von den entlastenden Angeboten der Selbsthilfe profitieren können, hat der Gesetzgeber hier Fördermöglichkeiten zur Verfügung gestellt, damit Kontaktstellen und kommunale Partner\*innen gemeinsam Selbsthilfeangebote für diesen Bedarf zur Verfügung stellen können. Vor kurzem hat KISS dafür ein Konzept für ein „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ entwickelt und strebt an, ein dauerhaftes Angebot daraus zu machen.

Die neuen Schwerpunkte erweitern in 2026 das KISS-Angebot um neue Arbeitsbereiche. Herr Telman findet beide Themen sinnvoll. Weil er nun neugierig ist, welche Selbsthilfegruppen in nächster Zeit neu gegründet werden, abonniert er erstmal den zweimonatlichen KISS-Newsletter.

# YOU ARE NOT ALONE

Selbsthilfe gegen Einsamkeit



### Allein sein ist nicht dasselbe wie Einsamkeit.

Man kann sich einsam fühlen, selbst wenn man von Menschen umgeben ist, die einem etwas bedeuten. Einsamkeit ist subjektiv – und trotzdem betrifft sie uns alle. Alle fühlen sich mal einsam, doch für manche ist es eine anhaltende Lebenswirklichkeit geworden, die nicht zuletzt gesundheitsschädlich ist. Trotzdem schämen sich Betroffene häufig, darüber zu sprechen. Dabei sind gerade Austausch und Teilhabe wichtig, damit Einsamkeit nicht zu einem Dauerzustand wird. Die Stadt Stuttgart hat dieses Tabu früh thematisiert: Mit einer Strategie gegen Einsamkeit sorgt sie für Information und Aufklärung und ergänzt damit bestehende Angebote wie Selbsthilfegruppen, die schon immer dieser sozialen Problemlage entgegengewirkt haben.

### HARTE FAKTEN

Etwas 58 000 Stuttgarter\*innen fühlen sich einsam – das sind 11,6% der Stadtbevölkerung, mehr Menschen, als in

manchen Stadtteilen leben. Und nicht nur Stuttgart ist betroffen: Deutschlandweit fühlen sich fast 8 Millionen Menschen einsam, und eine WHO-Studie, die sich mit sozialen Bindungen und den gesundheit-

lichen Auswirkungen von Einsamkeit auseinandergesetzt hat, zeigt, dass Einsamkeit weltweit zu über 871 000 Todesfällen im Jahr führt. Die verletzlichsten Gruppen sind dabei Menschen zwischen 18 und 29 Jahren, sowie diejenigen über 80 Jahre. Betroffen sind dabei vor allem Menschen mit Migrationshintergrund sowie Menschen mit gesundheitlichen Problemen und geringen materiellen Ressourcen, darunter überdurchschnittlich viele Mädchen und Frauen.

### WIESO WERDEN MENSCHEN EINSAM?

Es gibt nicht die eine Ursache für Einsamkeit. Als ein gesamtgesellschaftliches Problem hat sie viele Gesichter, die in ganz unterschiedlichen Lebenslagen auftreten können. Bei einem Umzug, nach Schicksalsschlägen oder

bei Krankheit – all das kann ein Auslöser sein. Was als Ursache erlebt wird, hängt auch von der eigenen gesellschaftlichen Teilhabe ab, genauso wie von persönlicher Einstellung und Lebensgeschichte. Dass wir heutzutage zu einem großen Teil digital kommunizieren und direkter Kontakt seltener ist, kommt verstärkend hinzu. Insbesondere junge Menschen, deren Schul- oder Berufsausbildung durch die Corona-Zeit durcheinander gebracht wurde, leiden unter den Spätfolgen und sind in ihrem Sozialverhalten beeinträchtigt.

### EINSAMKEIT KANN KRANK MACHEN

Einsamkeit ist alles andere als harmlos: Laut WHO-Studie erhöhen Einsamkeit und soziale Isolation das Risiko für Schlaganfälle, Herzerkrankungen, Diabetes, kognitiven Abbau und vorzeitige Todesfälle. Je länger man sich einsam fühlt, umso schwieriger wird es, dem allein entgegenzuwirken. Studien zeigen, dass Einsamkeit und Isolation sich gegenseitig bedingen: Wer sich einsam fühlt, hat geringeres Vertrauen in staatliche Strukturen, beteiligt sich weniger am politischen Leben und ist durch das starke Bedürfnis nach Anschluss anfälliger für antidemokratische Propaganda und Verschwörungsideologien. Einsamkeit ist also kein Problem des Einzelnen – es betrifft die ganze Gesellschaft.

### EINE KOMMUNE PACKT AN

Die Stadt Stuttgart hat 2022 als erste deutsche Kommune eine Strategie gegen Einsamkeit entwickelt, angelehnt an Maßnahmen der Bundesregierung. Dabei setzt die Stadt auf starke Vernetzung und Projektarbeit – über öffentliche Kampagnen will sie aufklären und den Menschen Mut machen, über Einsamkeit zu sprechen und sich zu informieren. Die Botschaft dabei: Niemand ist allein.

Viele Ämter und Abteilungen der Stadtverwaltung sowie freie Träger, Stiftungen und bürgerschaftliche Initiativen stehen im Rahmen des Stuttgarter Netzwerk gegen Einsamkeit in Kontakt und stellen gemeinsam die vielfältigen Angebote, die im Raum Stuttgart für mehr Teilhabe existieren. Auch wir bei KISS Stuttgart sind Teil dieses Netzwerks.

### STUTTGARTER KONFERENZ GEGEN EINSAMKEIT

Schon zum zweiten Mal fand im April 2025 die Stuttgarter Konferenz gegen Einsamkeit statt. Sie war eine Konferenz für Begegnung – nicht nur Mitglieder des Netzwerks kamen zum Austausch zusammen, sondern auch Bürger\*innen konnten sich in diesem Rahmen informieren und beteiligen. In fünf thematischen Foren und einer abschließenden

Podiumsdiskussion wurde gemeinsam an Lösungsansätzen gearbeitet. Das Ziel sollte sein, Begegnungsorte so zu organisieren und gestalten, dass sie die Menschen zusammenbringt. Denn Demokratie braucht Begegnung.

### SELBSTHILFEGRUPPEN WIRKEN

Als wichtiger Teil des Netzwerks gegen Einsamkeit war KISS Stuttgart bei der Konferenz vertreten. In unserer Anlaufstelle für Selbsthilfeaktive und -interessierte erleben wir täglich, wie dringend die Menschen in Stuttgart nach Begegnung und Austausch suchen und wie positiv sich die Gruppenerfahrung auf sie auswirkt. In über 500 Gruppen schaffen Stuttgarter\*innen bereits Begegnungsräume, in denen sie sich gegenseitig Unterstützung bieten und zum selbstbestimmten Leben ermächtigen. Jährlich werden inzwischen zu rund 60 Themen Neugründungen gestartet – doppelt so viele wie 2018, vor der Corona-Pandemie. Auch entsprechend mehr Beratungen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative finden statt: 2018 fanden 151 Beratungen statt, 2024 schon 340. Mehr Menschen denn je kontaktieren die KISS zu psychischen Problemen und Erkrankungen – häufig im Kontext von Einsamkeit und ihren Folgen.

Die Menschen finden sich nicht grundlos seit mehreren Jahrzehnten in Selbsthilfegruppen zusammen. Ihre Vielfalt bietet allen ein Zuhause, die den Austausch suchen. Der große Vorteil an der Selbsthilfe: Die Menschen finden über ein Thema zusammen, das sie verbindet. Sie starten auf der Grundlage eines gegenseitigen Verständnisses und begegnen einander geduldig und vorurteilsfrei. Im geschützten Rahmen der Gruppe können die Teilnehmenden Selbstwirksamkeit erleben und die Fähigkeit zu eigener Initiative (wieder-)entdecken. Viele Selbsthilfeaktive haben, nachdem es ihnen besser geht, den Wunsch, neu hinzukommende Betroffene auf die gleiche Weise zu unterstützen.

### GEMEINSAM STATT EINSAM

Auf einer aktuellen Themenseite stellt die AOK verschiedene Selbsthilfeangebote und Initiativen zur Vorbeugung von Einsamkeit vor – darunter die „Angebotslandkarte“ vom Kompetenznetz Einsamkeit, den Thementag „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) und den Familiencoach Pflege zum Thema Austausch für pflegende Angehörige.



## DAS PORT GESUNDHEITZENTRUM IN STUTTGART

### Gesundheitsversorgung neu gedacht

Die Menschen in Deutschland werden immer älter und chronische Erkrankungen nehmen zu. Gleichzeitig stehen viele Hausärzt\*innen und Pflegefachpersonen kurz vor dem Ruhestand. Der Mangel an medizinischem und pflegerischem Personal wird in den kommenden Jahren weiter zunehmen. Auch in Stuttgart ist der Mangel deutlich spürbar. In Stuttgart sind derzeit ungefähr 60 Hausarztsitze nicht besetzt, und über 40 Prozent der Hausärzte und Hausärztinnen sind 60 Jahre oder älter. Um dieser Entwicklung zu begegnen, hat der Bosch Health Campus ein innovatives Versorgungsangebot geschaffen: das PORT Gesundheitszentrum.



Das PORT Gesundheitszentrum Bosch Health Campus befindet sich am Olgaek, im Robert Bosch Krankenhaus, Standort City. Unter einem Dach vereint es ein breites Spektrum an Leistungen. Die Angebote sind dabei am regionalen Bedarf ausgerichtet. Neben einer hausärztlichen und chirurgischen Praxis werden hier auch pflegerische und therapeutische Leistungen erbracht. Gerade für schwerer erkrankte Patient\*innen ist die Alltagsbewältigung eine große Herausforderung. Sie betrifft nicht nur medizinisch-pflegerische Themen, sondern auch eine gesundheitsförderliche Lebensweise und den Erhalt der psychischen Gesundheit. Das gelingt nur mit Eigenverantwortung, Gesundheitskompetenz und guten Selbstmanagement-Fähigkeiten. Hier unterstützen Community Health Nurse-

ses (CHN) – mit individueller Beratung, die die persönliche Lebenswelt der Patient\*innen berücksichtigt: Wo stehe ich gerade, was belastet mich, was kann ich tun und wo liegen meine Grenzen? Sie vermitteln Krankheitsverständnis, geben praktische Anleitungen – zum Beispiel zur richtigen Einnahme von Medikamenten oder zum Spritzen bei Diabetes – und koordinieren das Behandlungsnetzwerk. Außerdem unterstützen sie beim Aufbau eines eigenen Hilfenetzwerks. Je nach Bedarf bringen sie Struktur und Ruhe in sehr belastende Situationen und begleiten mal intensiv, mal punktuell.

Neben der Einzelberatung gibt es auch Angebote in Gruppen – etwa im Rahmen des Programms INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben). Dieses evidenzbasierte Selbstmanagementprogramm richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen und ist keine Behandlung, sondern Hilfe zur Selbsthilfe. In einem sechswöchigen Kurs lernen die Teilnehmenden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schmerzlinderung, Strategien für gesunden Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, die Vorbereitung auf Arztgespräche und den sicheren Umgang mit Medikamenten. Herzstück sind die wöchentlichen Handlungspläne, mit denen die Teilnehmenden üben, sich realistische Ziele zu setzen.

INSEA setzt bei den Kursen auf ein Leitungstandem, von dem mindestens eine Person selbst von einer chronischen Erkrankung betroffen ist oder persönliche Erfahrungen damit gemacht hat. Die Implementierung des erfolgreichen Kursprogramms, das ursprünglich an der Universität in Stanford entwickelt wurde, wird vom Förderbereich des Bosch Health Campus, dem Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen, ermöglicht. Seit 2025 wird die nationale Koordinierungsstelle von INSEA durch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. geleitet und durch die Barmer Selbsthilfeförderung unterstützt.

# PROJEKTLEITER MIKE TESKE IM INTERVIEW

Leiter des PORT Gesundheitszentrum am Bosch Health Campus in Stuttgart



Projektleiter Mike Teske im Gespräch

## Herr Teske, was ist unter einem „PORT“ zu verstehen und welche Aufgaben und Ziele hat das Projekt?

PORT-Zentren sind regionale Gesundheitszentren, die über die klassische ärztliche Versorgung hinausgehen. Sie verknüpfen medizinische, pflegerische, soziale und gesundheitsfördernde Angebote unter einem Dach – und orientieren sich dabei an den Lebenslagen der Menschen vor Ort. In vielen anderen Ländern ist das heute schon gang und gäbe.

## Wer entwickelt die jeweiligen Zentren, und wie werden sie finanziert?

Ursprünglich hat die Robert Bosch Stiftung das PORT-Programm 2017 initiiert. Ziel ist es, auf Fachkräftemangel, demografischen Wandel und den Anstieg chronischer Erkrankungen zu reagieren und neue Versorgungsformen in Deutschland zu erproben. Die Zentren sollen modellhaft zeigen, wie eine zukunftsfähige, flächendeckende Versor-

gung aussehen kann, und dabei die Primärversorgung qualitativ weiterentwickeln. Der Bosch Health Campus führt diese Aktivitäten fort. Eine Regelfinanzierung für eine solche ganzheitliche Primärversorgung gibt es bisher nicht. Neue Rollen, wie die der Community Health Nurse, werden aktuell aus Fördermitteln des Robert Bosch Centrums für Innovationen im Gesundheitswesen finanziert.

Wenn wir in den alten Strukturen verharren, laufen wir Gefahr, dass das Gesundheitssystem an seine finanziellen und personellen Grenzen stößt. Gerade in Regionen mit drohender Unterversorgung, hoher Arzt-Patienten-Kontaktdichte und zunehmendem Fachkräftemangel wird deutlich, dass Primärversorgung neu gedacht werden muss. Dazu gehört auch, Pflegefachpersonen mehr Eigenverantwortung zu übertragen und die interprofessionelle Zusammenarbeit zu stärken.

## Wie ist ein PORT-Zentrum aufgebaut, gibt es zum Beispiel fachärztliche Schwerpunkte? Wie unterscheidet es sich von Praxen und Krankenhäusern?

Der Unterschied zu klassischen Arztpraxen liegt in der regionalen Bedarfsanalyse und im interprofessionellen Ansatz. Daran orientiert sich der jeweilige fachärztliche Schwerpunkt. Zudem arbeiten verschiedene Gesundheitsberufe nicht nebeneinander, sondern gemeinsam an der Seite der Patientinnen und Patienten. Das bedeutet, der Fokus liegt nicht allein auf Diagnostik und Behandlung, sondern ebenso auf Prävention, Gesundheitskompetenz und Unterstützung im sozialen Umfeld.

## Welche Aufgabe haben die beiden „Community Health Nurses“, die im PORT-Zentrum in Stuttgart arbeiten?

Unsere Community Health Nurses begleiten Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen oder komplexem Unterstützungsbedarf. Sie beraten, machen Hausbesuche, koordinieren Hilfsmaßnahmen und entwickeln gemeinsam mit den Betroffenen alltagstaugliche Lösungen. Darüber hinaus gestalten sie neue Angebote wie Ernährungskurse oder pflegerische Beratungen und sorgen durch ihre enge Einbindung ins Quartier und die Zusammenarbeit mit Kliniken und Hausärzt\*innen für einen nahtlosen Übergang in die häusliche Versorgung.

## Wie läuft ein Besuch im PORT Zentrum Stuttgart ab? Wie sieht das Angebot für die Patient\*innen aus?

Das ist ganz unterschiedlich und hängt immer vom individuellen Bedarf ab. Erste Anlaufstelle ist die Anmeldung, bei akuten Anliegen erfolgt direkt die hausärztliche Behandlung. Darüber hinaus stehen präventive Angebote, Beratungen durch Community Health Nurses, therapeutische Leistungen und Kurse offen. Wichtig ist: Alles kann, nichts



Foto: Bosch Health Campus / Björn Hänssler

muss. Einzelne Angebote können unabhängig voneinander und zusätzlich zu andernorts bereits in Anspruch genommenen Hilfe- und Versorgungsleistungen genutzt werden.

## Gibt es kostenfreie Angebote wie Infoveranstaltungen bzw. Kurse zu Gesundheitsthemen?

Wir bieten sowohl kostenfreie als auch kostenpflichtige zertifizierte Kurse an. Bei zertifizierten Angeboten können die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden, bei Selbsthilfeangeboten entstehen keine Kosten. Aktuell gehören dazu ein alltagsintegriertes Training zur Sturzprophylaxe ab 60 Jahren, ein Ernährungskurs zur Herzgesundheit und der Selbstmanagementkurs INSEA für Menschen mit chronischen Erkrankungen und ihre Angehörigen. Weitere Angebote entwickeln wir kontinuierlich nach dem regionalen Bedarf.

## Wie schätzen Sie die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für die Gesundheitsversorgung ein und wie können PORT-Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen und örtliche Selbsthilfeszusammenschlüsse von einer Zusammenarbeit profitieren?

Selbsthilfegruppen sind für viele Patientinnen und Patienten sowie ihre Familien eine wichtige Stütze. Sie ermöglichen Austausch, geben Rat und ergänzen die medizinisch-pflegerische Versorgung sinnvoll. Ein Beispiel ist die Adipositas-Selbsthilfegruppe, die sich in unserem Zentrum trifft. Wir freuen uns sehr über diese Zusammenarbeit und darüber, dass wir gegenseitig Einblicke geben und voneinander lernen können. Diese Zusammenarbeit fördert gegenseitiges Verständnis und trägt dazu bei, Stigmatisierungen abzubauen.

*Infos und Kontakt*

PORT Gesundheitszentrum Bosch Health Campus  
Hohenheimer Str. 21  
70184 Stuttgart  
Tel. 0711 81017181  
port@bosch-health-campus.com





Das Gesundheitsamt in der Schloßstraße 91,  
Foto: Wikicommons, Zinnmann

## 100 JAHRE GESUNDHEITSAMT STUTTGART

*Für Gesundheit und Teilhabe*

Das Gesundheitsamt Stuttgart feiert in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: Seit 100 Jahren setzt es sich für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger ein. Am 1. Mai 1925 erhielt die stadtärztliche Behörde ihren heutigen Namen – und seitdem hat sich das Aufgabenspektrum stetig weiterentwickelt. Während in den Anfangsjahren vor allem die Bekämpfung von Infektionskrankheiten und die Verbesserung der Hygiene im Mittelpunkt standen, kamen später Themen wie Prävention, Gesundheitsförderung und der Schutz vor Umwelteinflüssen hinzu.

Heute beschäftigen das Amt vielfältige Herausforderungen: die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels, der Umgang mit Krisen wie der Corona-Pandemie, die Stärkung der Gesundheitskompetenz sowie Fragen der sozialen Gerechtigkeit. Denn Gesundheit bedeutet weit mehr als die Abwesen-

heit von Krankheit – sie ist Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben.

Auch die KISS Stuttgart hat eine lange Geschichte mit dem Gesundheitsamt. Nicht nur war es bis 2014 Ansprechpartner der Stadt für die KISS – insbesondere fanden die Mitarbeiter\*innen der KISS 2006 Obdach im Gebäude des Gesundheitsamts, als ein Wasserschaden die ehemaligen KISS-Räumlichkeiten in der Marienstraße unbenutzbar machte.

Zum Jubiläum blickt die Stadt nicht nur auf Errungenschaften zurück, sondern auch kritisch auf dunkle Kapitel, etwa die Rolle des öffentlichen Gesundheitsdienstes im Nationalsozialismus. Dieses bewusste Erinnern ist für das Amt Verpflichtung, sich dauerhaft für Würde, Vielfalt und Gerechtigkeit einzusetzen.

Als Lehr- und Forschungsgesundheitsamt bringt Stuttgart zudem wichtige Innovationen ein, zum Beispiel durch die Forschungsplattform forGe370+. Damit trägt es weit über die Stadt hinaus Impulse zur Gesundheitsförderung bei. Das Jubiläum ist auch Anlass zur Dankbarkeit gegenüber allen Mitarbeitenden, früher und heute, die mit Kompetenz, Menschlichkeit und Engagement ein zentrales Fundament für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Stuttgart geschaffen haben.

*Infos und Kontakt*

Bei Interesse schauen Sie gerne mal auf unserer Homepage vorbei:  
[www.stuttgart.de/organigramm/verwaltungseinheit/gesundheitsamt](http://www.stuttgart.de/organigramm/verwaltungseinheit/gesundheitsamt)



### LEITFADEN ZUR SELBSTHILFEFÖRDERUNG ÜBERARBEITET

Dieses Jahr wurde der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V überarbeitet. Er wurde vom Vorstand des GKV-Spitzenverbands in der anliegenden Fassung beschlossen und gilt ab 01.01.2026. Die angepasste Fassung des Leitfadens wurde online bereit gestellt. Der GKV-Spitzenverband hat außerdem ein Informationsschreiben verfasst, in dem die wesentlichen Änderungen und deren Erläuterungen beschrieben sind.

*Leitfaden*

Beide Dokumente finden Sie online unter [www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@3434](http://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@3434)



### APP: TOILETTEN FÜR ALLE

Die Stiftung Leben pur macht sich dafür stark, dass es überall in Deutschland sogenannte „Toiletten für alle“ gibt – Sanitäranlagen, die den Anforderungen der Menschen mit komplexer Behinderung gerecht werden. Zahlreiche Toiletten sind dank der Initiative bereits entstanden und viele weitere sollen folgen.

#### Was bietet die App?

Mit der App können sich Menschen mit Behinderungen sowie ihr ihre

Begleitpersonen schon vor Verlassen des Hauses oder auch unterwegs über die Standorte der „Toiletten für alle“ in der Nähe ihres Zielortes informieren.



### BRETTSPIEL ÜBER MENTALE GESUNDHEIT

KISS unterstützt zwei Engagierte dabei, ein Brettspiel zu entwickeln, das psychische Erkrankungen und Gesundheit in spielerischer Form vermittelt. Gesucht werden Selbsthilfeaktive oder Angehörige von Menschen aus diesem Themenbereich. Das Ziel von Aleksandra und Christoph: Mentale Gesundheit auf spielerische und empathische Art erlebbar machen. Sie wollen Angehörige und Betroffene gemeinsam an einen Tisch bringen, Verständnis für psychische Herausforderungen fördern und Türöffner für Gespräche schaffen.

Dafür suchen sie nach Austausch und Testspieler\*innen, die Impulse für die Weiterentwicklung des Spiels geben möchten. Interessierte finden alle Infos zum Spiel und zu seinen Entwickler\*innen **unter mend-o.com**.



### LANDESWEITE EHRENAMTSKARTE EINGEFÜHRT

Stuttgart beteiligt sich an der landesweiten Einführung der Ehrenamtskarte Baden-Württemberg. Das hat der Gemeinderat in seiner Sitzung am 31.07.2025 einstimmig beschlossen. Dadurch soll freiwilliges Engagement sichtbar gewürdigt und gestärkt werden. Die Ehrenamtskarte ist ein gemeinsames Projekt des Landes Baden-Württemberg und der teilnehmenden Kommunen. Sie bietet engagierten Bürger\*innen exklusive Vergünstigungen und Vorteile, vor allem in den Bereichen Kultur, Bildung und Sport.

Die Landeshauptstadt Stuttgart wird sich nun mit dem Land zur Umsetzung der Maßnahme abstimmen und mit dem Aufbau des Angebots beginnen. Sobald die Beantragung der Ehrenamtskarte möglich ist, folgen weitere Informationen.

*Ehrenamtskarte*

Den Prozess können Sie verfolgen unter [www.stuttgart.de/service/aktuelle-meldungen](http://www.stuttgart.de/service/aktuelle-meldungen)



## MITARBEIT IM VORSTAND VON SEKIS BW

Am 15. Juli 2025 wurde bei der Mitgliederversammlung des Trägervereins von SEKIS Baden-Württemberg, der Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene, ein neuer ehrenamtlicher Vorstand gewählt, dem neben Franziska Morgalla (Leitung KISS Lörrach) und Tamara Auer (Leitung KISS Bodenseekreis) nun auch Jan Siegert (geschäftsführender Vorstand KISS Stuttgart) angehört. Gemeinsam mit SEKIS-Geschäftsführerin Silke Wohleben und ihren Mitarbeiter\*innen möchten sie die professionellen Strukturen der Selbsthilfeunterstützung in Baden-Württemberg weiterentwickeln und dadurch mehr Menschen auf die Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aufmerksam machen und die Selbsthilfe als wichtige Säule im Gesundheitssektor weiter stärken.

Der gemeinnützige Verein „Selbsthilfekontaktstellen Baden-Württemberg e.V.“ ist Träger von SEKIS. Vereinsmitglieder sind die Träger der Selbsthilfekontaktstellen in Baden-Württemberg und Privatpersonen. Diese gestalten die Arbeit von SEKIS in enger Kooperation und Abstimmung mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg (LAG KISS) mit.



## SEMESTERPRAKTIKUM BEI KISS STUTTGART

*Semesterpraktikum*

Studierende der Sozialen Arbeit können bei uns ein Semesterpraktikum absolvieren!

Zur Stellenausschreibung



**Unsere neue Praktikantin für das Wintersemester 25/26 stellt sich vor:**

„Ich heiße Lilly und studiere momentan im 4. Fachsemester an der Hochschule Esslingen Soziale Arbeit. Während meines bisherigen Studiums konnte ich bereits viele unterschiedliche Bereiche der Sozialen Arbeit auf theoretischer Ebene kennenlernen. Seit September absolviere ich nun mein Praktikum bei der KISS und freue mich darauf, meine bisherigen Kenntnisse durch praktische Erfahrungen zu vertiefen. Besonders spannend finde ich die Möglichkeit, Menschen auf dem Weg der Selbsthil-

fe zu begleiten sowie zu unterstützen. Gleichzeitig freue ich mich darauf, auch die organisatorische Seite, wie Öffentlichkeitsarbeit oder Kooperationen mit anderen Einrichtungen, kennenzulernen. Meine täglichen Aufgaben bestehen unter anderem in der Unterstützung bei der Beratungsarbeit, der Mitwirkung an verschiedenen Projekten und der Hilfe bei organisatorischen Tätigkeiten. Von meinem Praktikum erwarte ich vor allem einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Aufgaben dieser Arbeit sowie wertvolle Erfahrungen für meinen weiteren beruflichen Weg zu sammeln.“

# SELBSTHILFE FÜR ALLE

*Vielfalt leben, Gesundheit stärken*

### 45. Jahrestagung der DAG SHG in Aachen

Vom 2. bis 4. Juni 2025 fand die 45. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) statt – dieses Jahr in der historischen Stadt Aachen. Unter dem Motto „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“ fanden drei Tage lang Vorträge und Workshops statt, in denen es um diese explizite Stärke der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ging: ihre Vielfältigkeit. Denn in Selbsthilfeszusammenschlüssen treffen nicht nur unterschiedlichste Menschen aufeinander, sondern schaffen gemeinsam einen sicheren Raum basierend auf dem Credo der Selbsthilfe: grundlegender Gleichwertigkeit von Menschen, gegenseitigem Respekt, Achtung und

Begegnung auf Augenhöhe. Selbsthilfe ist nämlich nicht nur ein präventives, sondern auch ein demokratisches Instrument. Rund 150 Selbsthilfeunterstützende und -aktive beschäftigten sich drei Tage lang intensiv damit, wie man das solidarische Miteinander in der Selbsthilfe weiter fördern und ihre Vielfalt in unterschiedlichen Aspekten aufgreifen kann. Zwei Fachvorträge führten wissenschaftlich an die Themen Diversität, Intersektionalität und Vielfalt heran, während in insgesamt zehn verschiedenen Workshops diverse Aspekte wie etwa sexuelle bzw. geschlechtliche Vielfalt in der Selbsthilfe, das Wahrnehmen der eigenen Privilegien oder die Rolle der Angehörigen vertiefend betrachtet wurden.



## AUS ALT MACH NEU ...

Die meisten Menschen finden ihren Weg zur KISS Stuttgart über unsere Website: [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de). Deswegen liegt uns am Herzen, diesen Internetauftritt nicht nur attraktiv zu gestalten, sondern vor allem möglichst übersichtlich und auch barrierefrei. Unsere aktuelle Website kann das nicht mehr gewährleisten – nicht

nur ihr Look ist ein wenig in die Jahre gekommen, sondern auch ihre Funktionalität.

Nach über 10 Jahren schicken wir unsere alte Website also in den Ruhestand und sind dabei, unseren Netzauftritt umfassend zu modernisieren, sowohl im Design, im Aufbau

und vor allem in der Funktionalität. Die neue Seite wird 2026 online gehen. Hier nur ein kleiner Teaser, wie das ganze aussehen wird.

## Beratung für Betroffene von rechter Gewalt

Die Jahresstatistik der Beratungsstelle LEUCHTLINIE für Betroffene von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt zeigt für 2024 einen drastischen Anstieg rechter Gewalt. Dabei ist rechte Gewalt kein Randphänomen, sondern Alltag für viele Menschen. Und sie umfasst mehr, als man vielleicht im ersten Moment denken würde.

## Was ist überhaupt rechte Gewalt? Und warum braucht es eine Beratungsstelle für Betroffene rechter Gewalt?

Rechte Gewalt beruht auf der Vorstellung, dass Menschen nicht gleichwertig sind. Die Angriffe richten sich gegen Menschen, die als „anders“ markiert

werden – sei es wegen ihrer Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität, einer Behinderung oder aufgrund ihrer sozialen Situation.

Rechte Gewalt ist nicht nur ein Angriff auf die Würde, die Sicherheit und das Vertrauen in die Gesellschaft der angegriffenen Person. Die Angriffe richten sich – im Sinne einer Botschaftstat – auch an die (vermeintlich) zugehörige Gruppe, sie sind mitgemeint.

Betroffene erleben rechte Gewalt im öffentlichen Raum, im Arbeitsumfeld, in der Schule oder sogar in der Nachbarschaft. LEUCHTLINIE ist eine spezialisierte landesweite Beratungsstelle für alle Menschen, die von rechter Gewalt betroffen sind. Unser Team begleitet und unterstützt nach Angriffen und Bedrohungen, stärkt Betroffene und ihre Angehörigen und macht spürbar, dass sie nicht alleine stehen.

**LEUCHTLINIE**  
Beratung für Betroffene von rechter Gewalt  
in Baden-Württemberg

## Wie unterstützt LEUCHTLINIE?

Die Beratung bei LEUCHTLINIE ist kostenlos, vertraulich und parteilich an der Seite der Betroffenen. Wir helfen, wenn rechte, rassistische, antisemitische, queerfeindliche, antifeministische, sozialdarwinistische oder ableistische Gewalt erfahren wurde – egal, ob körperliche Angriffe, Bedrohungen, Einschüchterungen oder Angriffe auf das soziale Umfeld.

Gemeinsam überlegen wir, welche Schritte hilfreich sein können, wie etwa psychosoziale Beratung, Begleitung zur Polizei oder Unterstützung im Umgang mit den Folgen des Angriffs im Alltag.

Wir arbeiten eng mit anderen Initiativen, Beratungsstellen und Netzwerken zusammen. Unser

Ziel ist, dass Betroffene nicht alleine bleiben, sondern erfahren: Es gibt Unterstützung, Solidarität und Handlungsmöglichkeiten.

LEUCHTLINIE setzt sich dafür ein, dass rechte Gewalt benannt, dokumentiert und sichtbar gemacht wird. Betroffene haben Anspruch auf Unterstützung, Solidarität und Schutz.

Unsere Beratungsstelle ist ein Ort, an dem Sie ernst genommen werden. Wir hören zu, wir begleiten und wir kämpfen mit Ihnen gemeinsam für Ihre Rechte.

*Infos und Kontakt*

**Infos & Kontakt**  
www.leuchtlinie.de  
kontakt@leuchtlinie.de  
Tel. 0711 88899933



LEUCHTLINIE ist eine Maßnahme des Demokratiezentrum Baden-Württemberg. Das Demokratiezentrum wird finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat, und durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“.

# ANGST IST NICHT GLEICH ANGST, SIE HAT VIELE GESICHTER.

*Selbsthilfegruppe Menschen mit Angsterkrankungen*

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

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

chen. Wir ersetzen keine Therapie, können Dir aber die ersten Schritte in die richtige Richtung zeigen. Du bist herzlich willkommen.

Unsere Gruppe hat bereits eine lange Geschichte: Als sich die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angsterkrankungen im Januar 1991 zum ersten Mal in den Räumen der KISS getroffen hat, war diese noch in der Christophstraße, bevor sie später in die Marienstraße und dann 2010 in ihr heutiges Zuhause in der Tübinger Straße 15 umzog. Dort treffen wir uns bis heute.

*Weitere Infos unter:*

Wir treffen uns jeden Freitag um 18:00 Uhr in der KISS. Für Neuzugänge jeden ersten Freitag im Monat (oder nach Absprache). Die Telefonnummer der Kontaktperson erhältst Du über KISS, Tel. 0711 6406117.



# BETROFFENE FINDEN, WISSEN ERWEITERN, PERSÖNLICHER AUSTAUSCH

Selbsthilfegruppe Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V.

Neuro...was??? Nur wenige haben schon von dieser Erkrankung gehört. Das hat seinen Grund: Es gibt bundesweit nur ca. 1500 Neuerkrankungen im Jahr. Neuroendokrine Tumoren gehören zu den seltenen Erkrankungen, exotisch wie Zebras. Nicht nur das: Jeder neuroendokrine Tumor ist anders. Er kann im Darm, in der Bauchspeicheldrüse, in der Lunge oder ganz woanders auftreten. Entsprechend schwierig ist es, Betroffene kennenzulernen, wenn man nach der Diagnose dringende Fragen hat. Und Fragen stellen sich bei dieser Tumorerkrankung in Hülle und Fülle: Ist das Krebs? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann man mit Symptomen umgehen? Ist Heilung möglich? ...

Unsere bundesweit organisierte Selbsthilfegruppe berät und hilft, sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden. In 16 Regionalgruppen wird der direkte persönliche Austausch unter den Betroffenen gefördert. Das gemeinsame Teilen von Erfahrungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Krankheitsbewältigung.

Bei den unregelmäßigen Treffen unserer Stuttgart-Gruppe, mal in Stuttgart, mal anderswo, gehören Angehörige ganz selbstverständlich dazu. Wir hören einander zu und tauschen uns aus über die Erfahrungen mit verschiedenen Therapiemöglichkeiten und den Umgang mit Symptomen wie beispielsweise häufige Durchfälle und „Flushs“ (heftige spontane Gesichtsrötungen). Diese Treffen verbinden wir häufig mit Freizeitaktivitäten, die von verschiedenen Mitgliedern organisiert werden. Konzerte, Ausstellungen, kleine Wanderungen oder einfach nur gemütliches Zusammensein, .... Wir leben mit dieser Erkrankung, möchten uns aber nicht von ihr bestimmen lassen. Oft telefonieren und mailen wir auch. Ein bis zwei Mal im Jahr gibt es



Vorträge von NeT-Experten am Klinikum Stuttgart oder in Tübingen.

Der digitale Fortschritt macht es leichter, sich zu informieren, auch bei einer so kleinen Betroffenenzahl. Die Webseite des Netzwerks ist sehr umfangreich, die Fachzeitschrift „Diagnose NeT“ hält uns aktuell auf dem Laufenden. Online-Sprechstunden mehrmals im Jahr mit NET-Experten aus ganz Deutschland mit der Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen, ergänzen das Angebot.

Das Netzwerk organisiert auch mehrtägige Veranstaltungen, die einem den Umgang mit der Erkrankung leichter machen.

Wenn Sie betroffen sind oder mehr über unsere Selbsthilfegruppe erfahren wollen, wenden Sie sich an KISS, besuchen Sie unsere Webseite [www.netzwerk-net.de](http://www.netzwerk-net.de) oder melden Sie sich persönlich. Wir lernen Sie gerne kennen und stehen Ihnen gerne zur Seite.



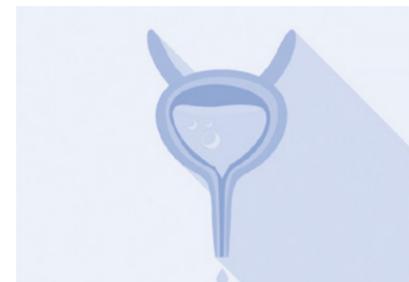
*Infos und Kontakt*

Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V.  
Regionalgruppe Stuttgart  
[egrosswendt@web.de](mailto:egrosswendt@web.de)  
[www.netzwerk-net.de](http://www.netzwerk-net.de)



## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN STUTT GART

Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen gegründet, die weitere Mitglieder suchen. Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de), über [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Tel. 0711 6406117.



### SELBSTHILFEGRUPPE KONTINENZ

Inkontinenz ist belastend für betroffene Menschen und schränkt ihren Alltag teilweise stark ein. Etwa 10 Millionen Menschen sind aus verschiedenen Gründen in Deutschland davon betroffen. Sie auch? Und Sie möchten sich darüber austauschen? In der Selbsthilfegruppe Kontinenz können sich Betroffene gegenseitig in vertrauter Runde im Umgang mit Inkontinenz stärken und durch Erfahrungsaustausch ihren Alltag zu verbessern.

*Die Treffen finden am ersten und dritten Mittwoch im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.*



### GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG DURCH HANDAUFLEGEN / FÜSSE HALTEN

Diese Selbsthilfegruppe will 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 (erstmal) 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.

*Die Gruppe trifft sich vierzehntäglich, meist am Dienstag tagsüber, in Feuerbach. Interessierte müssen vorab per E-Mail unter [wilfriedeissler@web.de](mailto:wilfriedeissler@web.de) Kontakt zur Gruppe aufnehmen.*



### 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.

*Die Treffen finden am dritten Freitag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Betroffene können unangemeldet zum Treffen kommen.*

# 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](http://www.kiss-stuttgart.de), über [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Tel. 0711 6406117.



### EHEMALIGE KINDER IN DDR-WOCHENKRIPPEN

„Warst Du ein Wochenkind in einer DDR-Wochenkrippe oder einem -Wochenheim? Leidest du unter diffusem seelischem Schmerz? Bist du eher misstrauisch – fehlt dir das Urvertrauen? Hast du eher unerfüllte Beziehungen? Fühlst du dich nicht zugehörig und unverbunden? Fühlst du dich in der Therapie nicht abgeholt, nicht verstanden? Du bist nicht allein! In einer Gruppe können sich Betroffene über ihre Erfahrungen, Therapieansätze, Hilfsangebote und über die Bewältigung des Alltags austauschen.“

*Betroffene können sich per E-Mail unter [stuttgart@wochenkinder.de](mailto:stuttgart@wochenkinder.de) beim Gründungsinitiator auf eine Interessiertenliste setzen lassen.*



### SELBSTHILFEGRUPPE HAUTKREBS

Die Diagnose Hautkrebs wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit des Körpers sondern auch auf dessen Psyche und den Alltag der erkrankten Personen aus. Bei vielen Betroffenen wirft ihre dermaonkologische Erkrankung Fragen auf, weckt Ängste und bringt Unsicherheiten mit sich. Aus diesem Grund soll die Neugründung der Selbsthilfegruppe Hautkrebs einen geschützten Raum für Betroffene bieten, indem sie ihre Gedanken, Emotionen und Erfahrungen untereinander austauschen und sich gegenseitig im Umgang mit der Erkrankung ermutigen können. Da gerade bei der Diagnose Hautkrebs oft Fragen zum Umgang mit der Sonne und zum Schutz der eigenen Haut im Mittelpunkt stehen, soll die Selbsthilfegruppe einen Möglichkeit bieten, im Miteinander Hoffnung, Kraft und neue Perspektiven im Leben mit der Erkrankung zu finden.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### NEURODIVERGENTE FAMILIEN – GEMEINSAM STARK!

„Gründungsstart unserer Selbsthilfegruppe für Familien – Gemeinsam stark!“

Unsere Peer-to-Peer-Selbsthilfegruppe soll sich an Familien, in denen neurodivergente Menschen leben, richten – ganz gleich, ob es um Autismus (auch mit PDA-Profil), ADHS oder andere neurodiverse Besonderheiten geht. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Kinder betroffen sind, die Eltern – oder mehrere in der Familie.

Ziel ist es, sich zu treffen und austauschen zu können, während die Kinder dabei sind und ohne stillsitzen zu müssen. Vernetzung über Signal/Wohnzimmer Neurodivers e.V.

Du bist nicht allein. Wir sind viele. Und gemeinsam sind wir stark.“ (Gründungsinitiator\*innen)

Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Interessierte müssen vorab per E-Mail unter [familien Spaziergang@wz-nd.de](mailto:familien Spaziergang@wz-nd.de), über die Internetplattform oder über die Signalgruppe Kontakt zur Gruppe aufnehmen.



### ELTERNNETZWERK SELEKTIVER MUTISMUS

„Selektiver Mutismus zeigt sich, wenn Kinder und Jugendliche in bestimmten Situationen nicht sprechen – obwohl sie es eigentlich können. Zuhause klappt das Sprechen, doch in Kita, Schule, bei Feiern oder Arztbesuchen schweigen sie oft aus Unsicherheit oder Überforderung. In der Gruppe kommen Eltern betroffener Kinder ins Gespräch, teilen Erfahrungen und stärken sich gegenseitig. Themen sind z.B. Kita, Schule, Therapie, Alltag und der Umgang mit dem Umfeld. Die Gruppe richtet sich an Eltern mutistischer Kinder und Jugendlicher, die sich Austausch und Verständnis wünschen.“

*Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden. Betroffene Eltern melden sich bitte per E-Mail unter [elternnetzwerk-mutismus@proton.me](mailto:elternnetzwerk-mutismus@proton.me) bei der Gruppe an.*



### DETRANS – DETRANSITION VON TRANS

„‘Detransition‘ beschreibt den Abbruch oder das Rückgängigmachen einer transsexuell-/transgender-motivierten Geschlechtsangleichung (hormonell, chirurgisch, sozial).

Wir möchten uns vernetzen und austauschen und suchen interessierte Betroffene und Angehörige für regelmäßige Treffen per Videokonferenz oder lokal in Stuttgart.“ (Gründungsinitiatorin)

Betroffene und Angehörige können sich per E-Mail an [detrans@wz-nd.de](mailto:detrans@wz-nd.de) bei der Gründungsinitiatorin auf eine Interessiertenliste setzen lassen.



### CHRONISCHE GASTRITIS

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung leidet im Durchschnitt an einer chronischen Gastritis, einer Entzündung der Magenschleimhaut. Während bei einer akuten Gastritis die Reizung schnell auftritt, entwickelt

sich die chronische Form im Laufe der Zeit, hält länger an und kann schwieriger zu heilen sein. Symptome wie Oberbauchschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Übelkeit oder Aufstoßen sind ständiger Begleiter. Langanhaltende Entzündungen können dabei weitere medizinische Probleme verursachen. Ob Belastendes loswerden oder neue Ideen mitnehmen – in einer Selbsthilfegruppe ist für alle Emotionen Platz. Sind Sie selbst betroffen und möchten damit nicht mehr alleine bleiben? Dann melden Sie sich bei KISS Stuttgart.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### FREIZEITGRUPPE – OFFENE GRUPPE FÜR LESBEN UND BI-FRAUEN\* AB 55 JAHREN

„Mit unserem Gruppenangebot geben wir interessierten Frauen\* die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen, sich kennenzulernen und auszutauschen. Wir wollen uns in einer lockeren Atmosphäre zu verschiedenen Themen austauschen. Frauen\* im späten Coming-Out sind herzlich willkommen.“ (FETZ e.V.)

Lesbische und Bi-Frauen\* ab 55 Jahren müssen vorab telefonisch unter 0711 2859002 oder per per E-mail an [info@frauenberatung-fetz.de](mailto:info@frauenberatung-fetz.de) Kontakt mit dem FETZ Frauenberatungs- und Therapiezentrum e.V. aufnehmen.

# SELBSTFÜRSORGE IN DER SELBSTHILFE (-GRUPPE)

Impulse für die Gruppenarbeit

Eines der wesentlichen Merkmale von Selbsthilfegruppen lautet: „Jede und Jeder ist für sich selbst verantwortlich.“ Dieses soll die einzelnen Mitglieder daran erinnern, im Rahmen des Gruppengeschehens gut für sich zu sorgen, um sich vor Überlastung zu schützen und im Schulterschluss gemeinschaftliche Aufgaben zu teilen. Die Mitglieder werden ermutigt, im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe in angemessener Weise für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

## Was kann ich tun, um während den Gruppentreffen selbst für mich zu sorgen?

- Mich vor den Treffen fragen: „Was möchte ich machen, wenn mir etwas zu viel wird?“
- Während des Treffens immer wieder innehalten – mich fragen „Wie geht es mir gerade?“
- Meine Gefühle wahrnehmen und angemessen zulassen
- Meine Bedürfnisse ernstnehmen und in der Gruppe ansprechen
- Ich-Botschaften senden und bei mir bleiben
- Meine Grenzen wahrnehmen, erkennen und angemessen ansprechen, wenn ich etwas nicht möchte, mich etwas stört oder mir etwas zu viel wird gegebenenfalls mit einem klaren „Nein“
- Ich übernehme nur so viel, wie ich bewältigen kann und es mir dabei gut geht, ich kann und darf auch abgeben oder Unterstützung holen, wenn es mir zu viel wird
- Nicht ins „Helfen wollen“ verfallen



## Was kann ich tun, um im Anschluss eines Gruppentreffens einen Abschluss zu finden?

- Routinen entwickeln, die mir helfen, das Gehörte im Raum zulassen (z.B. Meditationsübungen, Spaziergang, Autogenes Training...)
- Mich selbst wertschätzen: „Schön, dass ich es heute zur Gruppe geschafft habe, auch wenn es mir schwerfiel.“
- Selbstbestimmung anstelle von Fremdbestimmung:

Mir der eigenen Rolle in der Gruppe bewusst werden

„Was ist meine Rolle? Wird mir eine Rolle zugeschrieben?“

## Welcher Rahmen eines Gruppentreffens kann Selbstfürsorge erleichtern?

- Pausen einplanen & Bewegung in den Pausen, um den Kopf freizubekommen
- Gruppenvereinbarungen gemeinsam beschließen, auf die sich Gruppenmitglieder beziehen können
- Klare zeitliche Gestaltung und Ablauf von Gruppentreffen
  - » jede\*r weiß, wann eine Pause angesetzt ist
  - » ein Eingangs-Blitzlicht kann auf den Austausch vorbereiten
  - » ein Abschluss-Blitzlicht ermöglicht, das Gesagte & Gehörte zu reflektieren, zu sortieren und abzuschließen
- eine Blitzlichtrunde zwischendurch mit der gegenseitigen Frage: „Wie geht es mir gerade?“
- Klare Aufgabenverteilung in der Gruppe

Interesse geweckt?

Das Thema wird auch im Seminar „Gruppenprozesse & Rollen in Selbsthilfegruppen verstehen und gestalten“ in 2026 aufgegriffen



## FARBEN TANKEN IM NOVEMBERGRAU

**Wir laden Sie herzlich ein, dem Novembergrau etwas entgegenzusetzen mit Farbe, Form, Figur und mehr, mit unterschiedlichen Materialien zu experimentieren und sich dann im kreativen Gestalten auszudrücken.**

Wir bringen Anregungen und Impulse mit. Gemeinsam schauen wir am

Ende auf den Gestaltungsprozess und das, was im Laufe des Tages entstanden ist.

**Termin:** Samstag, 22.11.2025, 10:00 – 16:30 Uhr  
**Ort:** Gemeinwesenzentrum Ost des AWO Stuttgart e.V., Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart  
**Referentinnen:** Barbara Hummler-Antoni, Dipl. Kunsttherapeutin und Selena Wolf, Kunsttherapeutin M.A.  
**Anmeldung:** bis 06.11.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/farbe-25](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/farbe-25)



## MUT SPIELERISCH ENTDECKEN – THEATERWORKSHOP

**In dem eintägigen Theaterworkshop wird ein sicherer Raum geboten, um Mut zu erforschen. Was bedeutet Mut für mich? Wo kann ich ihn finden und wie kann ich Mut ausdrücken?**

Im sicheren Rahmen wird mit Körper und Stimme experimentiert und ge-

forscht. Hieraus werden Impulse für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung entwickelt. Es ist keine Vorerfahrung notwendig. Mitzubringen sind nur bequeme Kleidung und Interesse an Theater.

**Termin:** Samstag, 31.01.2026, 10:00 – 16:00 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Referentin:** Svea Menne, Theatertherapie (B.A.), Referentin, psychosoziale Beraterin und Kulturschaffende  
**Anmeldung:** bis 14.01.2026 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/mut26](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/mut26)



## FÖRDERUNG DURCH DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN FÜR ÖRTLICHE GRUPPEN

**Örtliche Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können bei den gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten.**

Wir geben Ihnen grundlegende Informationen rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis in der Förderregion Stuttgart.

**Termin:** Freitag, 13.02.2026, 18:30 – 20:30 Uhr  
**Ort:** Gemeinwesenzentrum Ost des AWO Stuttgart e.V., Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart sowie online  
**Referentinnen:** Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart  
 Katja Schön, Federführerin für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung in Stuttgart-Böblingen, AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen  
**Anmeldung:** bis 04.02.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/foerderung-26](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/foerderung-26)



## RESSOURCEN IN FORM UND FARBE

**Ein kunsttherapeutisch begleiteter Workshop**

In diesem Workshop gehen wir gestalterisch auf die Suche nach dem, was uns im Leben stärkt und trägt. Wir werden mit kunsttherapeutischen Impulsen unsere inneren und äußeren Ressourcen erkunden. Mit frei wählbaren Materialien bringen wir sie

mit Farben, Formen und Symbolen zum Ausdruck und uns tauschen uns darüber aus wie wir unsere Lebensqualität und unsere Selbstwirksamkeit stärken können.

**Termin:** Samstag, 07.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr  
**Ort:** Kunsttherapieraum im Marienhospital – Psychosomatische Abteilung, Böheimstr. 37, 70199 Stuttgart  
**Referentin:** Svenja Geiß, Kunsttherapeutin (grad. DFKGT)  
**Anmeldung:** bis 18.02.2026 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/kreativ-26](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/kreativ-26)



## ZEICHEN.SETZEN – VIELFALT UND DISKRIMINIERUNG VERSTEHEN

**Der Workshop Zeichen.Setzen hilft dabei, Mechanismen von Diskriminierung zu verstehen, eigene Vorurteile zu reflektieren und Strategien zu entwickeln, um aktiv gegen Ausgrenzung vorzugehen.**

Sie lernen, Diskriminierung zu erkennen und zu verstehen, Vielfalt als Stärke zu begreifen, üben Empathie

und Perspektivwechsel und entwickeln Handlungsstrategien. Hinweis: Bringen Sie bitte falls vorhanden ein internetfähiges Gerät mit (z. B. Smartphone), organisieren können.

**Termin:** Donnerstag, 16.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Referentinnen:** Simon Danco, Fachreferent bei der Fachstelle Extremismuskommunikation im Demokratiezentrum Baden-Württemberg  
**Anmeldung:** bis 01.04.2026 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/zeichen-26](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/zeichen-26)



## INFOVERANSTALTUNGEN FÜR FACHLEUTE

### 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.

*Infoveranstaltungen für Fachleute*

**Termin:** Mittwoch, 12.11.2025, 14:30 – 17:30 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Referentinnen:** Daniela Fuchs, KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg  
 Leona Müller, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart, sowie Mitglieder von Selbsthilfegruppen  
**Anmeldung:** bis 04.11.2025 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/ft-mfa-25](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/ft-mfa-25)



### SELBSTHILFEGRUPPEN – WELCHE ES GIBT UND WAS SIE MACHEN

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

**Termin:** Freitag, 13.03.2026, 11:00 – 12:30 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Referentin:** Pia Schlicht, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart  
**Anmeldung:** bis 06.03.2026 unter [www.kiss-stuttgart.de/termine/fachkraefte1-26](http://www.kiss-stuttgart.de/termine/fachkraefte1-26)



nicht neurotypisch	Nebenfluss der Donau	Trompetenzeichen zur Aufgabe	Abk.: National Football League	hasten	1. Frau Jakobs im A.T.	dt. Schlagersänger (Jürgen)	Gaststättenangestellter	gewandter Redner	altgriech. Marktplatz	den Wohnsitz wechseln	Sucht-hilfe-SHG
		14	höchster Gipfel in BW	2					Fluss in Baden-Württemberg		
Dachverband Selbsthilfe	Schmierstreifen auf Glas						Material des Baumes			trocken (bei Spirituosen)	römischer Kaiser
		13	Dummkopf, Tor	Krachmacher					germ. Göttin der ewigen Jugend		
taktlos, schamlos	dt. Städtebund im MA.				Brandrückstand	Aristokratie	ital. Schenke				
Schauspiel				Dekor			Bestenauslese	Abk.: Behörde	Abk.: hydraulisch		
erste Frau	Vorname der Engelke	österr. General (Arthur von)			amerik. Raumfahrtbehörde	grob			an keine Tonart gebunden	Abk.: ex officio	6
		südt., österr.: Dreschflegel						Produktstrichcode (Abk.)		Wahrzeichen von London (Big ...)	nord. Götter
Schluss, Aus	4		Kohleprodukt	Universität in BaWü	Täuschung beim Poker				12	Abk.: Bundeskriminalamt	
Abk.: römisch-katholisch		Stadt in NW-Spanien	unklar, diesig			hell, erhellt	Gewässer	Rahm			
südt.: nicht wahr?			8	Straßenlampe	aufbinden, locker machen				ugs.: nein		
Pyrenäenstaat	bedeckter Abzugsgaben	Ort d. G7-Gipfel 2015				Olympiasieger (Carl)	Boxlegende † (Muhammad)	Abk.: Dt. Gewerkschaftsbund	dumme, törichte Handlung	zeitgemäß	
				7. griech. Buchstabe	schwäb. Suppeninlage	16				Vorsilbe: drei	Abk.: Generalmusikdirektor
Klang, Laut		ziellos	Ministerpräsident von BW 1991-05				handwarm	kleine Brücke			5
blendend hell	südt.: knusprig, hart gebacken	Dichter	1		Sehhilfe, Augenglas	eh. Eisbär im Stuttgarter Zoo			10		Nerven betreffend
			Titel jüd. Gesetzeslehrer				Sporenpflanzen	verfallenes Bauwerk	mild, sanft		
Elan, Schwung	abwiesender Ausruf	Vorfahr		landsch.: Kleister, Brei	Fährte, Abdruck	7		Wasserstrudel	Heizmaterial	der Rote Planet	
		ein Leichtmetall (Kw.)	erzählende Dichtkunst			Lastenheber	schrulliger Mensch				
sehr großer Innenraum	11		auf diese Weise	Abk.: Allg. Landrecht		Nichtfachmann		Südwind am Gardasee			
		3					Fluss in Stuttgart	17			
Treffort in Stuttgart	Handelsbrauch, Gewohnheit			internat. Schriftstellerverband		vorher, früher		Kfz.-Z.: Saarlouis			

M. B. Rosenberg

# DAS ZIEL IM LEBEN IST ES, ALL UNSER LACHEN ZU LACHEN UND ALL UNSERE TRÄNEN ZU WEINEN.

## WIR. GRATULIEREN

- 100 Jahre – Gesundheitsamt Stuttgart
- 40 Jahre – AIDS-Hilfe Stuttgart e.V.
- 25 Jahre – Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Stuttgart
- 20 Jahre – Freiwilligenzentrum Kaleidoskop
- 20 Jahre – GerBera Stuttgart
- 20 Jahre – Selbsthilfegruppe Psychose und Arbeit
- 10 Jahre – Netzwerk „Gemeinsam für ein Demenzfreundliches Bad Cannstatt“
- 10 Jahre – Selbsthilfegruppe Wildrose

## 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 02|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: Wiesbaden am Meer / S. 11: iStock / S. 13-15: Bosch Health Campus / Björn Hänssler / S. 16: Wikimedia Commons / S. 17: DAG SHG; KISS Stuttgart / S. 18-19: KISS Stuttgart / S. 20-21: iStock / S. 22: NeT. E.V. / S. 23-27: Adobe Stock; iStock / S. 32: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer

## KI-SELBSTAUSKUNFT

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

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: Strukturierung / S. 11-12: Recherche



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----



## MITMACHEN UND GEWINNEN

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **15.05.2026** 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 **WIRGEFUEHL.**

# JAHRESPROGRAMM 2026

Fort- und Weiterbildungen, Veranstaltungen



## JANUAR

### 31.01. Mut spielerisch entdecken – Theaterworkshop

Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

## FEBRUAR

### 13.02. Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Informationsveranstaltung für Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen Bereich

## MÄRZ

### 07.03. Ressourcen in Form und Farbe – Ein kunsttherapeutisch begleiteter Workshop

Kreativangebot für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

### 13.03. Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen

Informationsveranstaltungen für Fachkräfte in Beratungsstellen und -funktionen

## APRIL

### 16.04. Zeichen.Setzen – Vielfalt und Diskriminierung verstehen

Workshop für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

## MAI

### 09.05. Thematisch zentriertes Arbeiten in Gruppen

Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

## JUNI

### 16.06. Queere Historische Stadtführung durch Stuttgart

Sonderveranstaltung für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

### 24.06. Selbsthilfegruppen – welche es gibt und was sie machen (online)

Informationsveranstaltungen für Fachkräfte in Beratungsstellen und -funktionen

## SEPTEMBER

### 17.09. Tag der Offenen Tür bei KISS Stuttgart

Informationsveranstaltung für Interessierte

### 19.09. Austauschtreffen der Stuttgarter Selbsthilfegruppen

Austauschtreffen mit Impulsreferat für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

## OKTOBER

### 15.10. Veranstaltungen sicher planen: Ein praxisorientierter Einstieg

Workshop für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

## NOVEMBER

### 14.11. Gruppenprozesse & -rollen in Selbsthilfegruppen verstehen und gestalten

Seminar für Menschen aus Selbsthilfegruppen / selbstorganisierten Initiativen

### 18.11. Selbsthilfegruppen – Unterstützung für Patient\*innen und Entlastung für die Praxis

Informationsveranstaltung für medizinische Fachangestellte

## DEZEMBER

### 04.12. KISS-Weihnachtsfeier

Gemeinsamer Jahresabschluss der Selbsthilfeaktiven

## 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
---------------------	-------------