

**WIR.**

01 | 2026

STUTTARTER SELBSTHILFE MAGAZIN

# Aus der Sucht

*Wieso Selbsthilfe den Unterschied machen kann*



**INTERVIEW MIT DR. MAURICE CABANIS**

*Ärztlicher Direktor der Klinik für Suchtmedizin Stuttgart*

**WHITE HATS & DARK PATTERNS**

*Wie uns Gamification im Alltag manipuliert*



Selbsthilfezentrum  
KISS Stuttgart



4

**SUCHTSELBSTHILFE IN STUTTGART**

Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht sind so alt wie die Selbsthilfe selbst. Substanzgebundene und nicht-stoffgebundene Suchtgruppen machen fast ein Fünftel der Stuttgarter Gruppenlandschaft aus und bilden damit eine tragende Säule im Kampf gegen Abhängigkeitserkrankungen.

**THEMENSCHWERPUNKT**

- 4 Suchtselbsthilfe – Du bist nicht allein
- 6 70 Jahre Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Württemberg
- 7 40 Jahre Anonyme Sexaholiker Stuttgart
- 8 Interview mit Dr. Maurice Cabanis
- 11 Suchtselbsthilfegruppen in Stuttgart
- 13 White Hats & Dark Patterns – Aufklärung über Gamification

8

**INTERVIEW MIT DR. MAURICE CABANIS**

Als Ärztlicher Direktor der Klinik für Suchtmedizin und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Suchtmedizin gilt Dr. Maurice Cabanis als einer der führenden Experten zum Thema. Im Gespräch mit KISS erläutert er Hintergründe und Herausforderungen im Suchtbereich sowie die Relevanz der Selbsthilfe für eine ganzheitliche Behandlung.

**AKTUELLES**

- 15 Gesund aufwachsen in Stuttgart
- 16 Kurz berichtet

**KISS NEWS**

- 17 Wir sind das Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart
- 18 Unsere Stimmen, unsere Geschichten – partizipatives Videoprojekt

**EINBLICK**

- 19 ABAS Anlaufstelle bei Essstörungen
- 20 Selbsthilfegruppe Magen-/Darmbeschwerden
- 21 Gründungen und Gründungsinitiativen

13

**AUFKLÄRUNG ÜBER GAMIFICATION IM ALLTAG**

Insbesondere beim Online-Shopping sorgen ausgeklügelte Manipulationstechniken für einen Suchtfaktor. Mit dem Projekt „White Hats & Dark Patterns“ klären KISS Stuttgart, das Gaming Studio Trapped Predator und Kokolores Creative Collective e.V. über die Strategien hinter der sogenannten „Gamification“ auf.

**TIPPS & TERMINE**

- 26 Tipps für die Gruppenarbeit: Konflikte erkennen
- 28 Seminare und Infoveranstaltungen
- 30 Kreuzworträtsel
- 31 Zitat
- Wir gratulieren
- Bildnachweise
- KI-Selbstauskunft
- Impressum

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

Substanzgebundene und nicht-stoffgebundene Süchte stellen eine große Herausforderung für unsere Gesellschaft dar. Abhängigkeitserkrankungen dauern ein Leben lang an und können jeden betreffen. Sie gefährden Leib und Leben, können Biografien und Familien zerstören. Die Selbsthilfe ermöglicht Betroffenen dauerhafte Unterstützung, die für ein abstinentes Leben wichtig ist. In langjähriger Tradition wirkt im Suchtbereich die Selbsthilfearbeit im Verbund mit Beratung, Klinik und Therapie.

In unserer Schwerpunktausgabe zum Thema Sucht geben wir deshalb nicht nur einen Überblick über die 94 Sucht-Selbsthilfegruppen in Stuttgart, sondern bekommen in einem tiefgreifenden Interview mit Dr. Maurice Cabanis, einem der führenden Sucht-Experten Deutschlands, eine aktuelle Einschätzung: Was sind Herausforderungen in der Suchthilfe, und welche Rolle spielt die Selbsthilfe? Diese Schwerpunktausgabe stellt die Anonymen Sexaholiker Stuttgart vor und gratuliert den württembergischen Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zum 70-jährigen Jubiläum.

Mit dem vom Land prämierten Kooperationsprojekt „White Hats & Dark Patterns“ beteiligen wir uns an einem medienpädagogischen Aufklärungsangebot zu den Schattenseiten der sogenannten Gamification, denn heutzutage setzen kommerzielle Anbieter ungeniert süchtig-machende Mechaniken im digitalen Raum ein, um die eigenen Gewinne zu maximieren.

Ein weiteres neues Projekt richtet sich an Migrant\*innen aus der Farsi-sprechenden Community. „Unsere Stimmen, unsere Geschichten“ ist ein Kunstprojekt, das die Lebenswege, Hoffnungen und Ängste der Teilnehmenden in partizipativen Videos sichtbar macht. Im Entwicklungsprozess während der Workshops im Selbsthilfezentrum entsteht Raum für Austausch und Verarbeitung – auch und gerade angesichts der Entwicklungen im Iran.

Unser neues Logo haben Sie vielleicht schon entdeckt. Wir beleuchten in diesem Heft auch, warum wir seit dem Jahreswechsel Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart heißen. Wie gewohnt finden Sie eine Übersicht der neuen Selbsthilfegruppen in Stuttgart, eine Terminvorschau und eine neue Ausgabe der „Tipps für die Gruppenarbeit“ für die Selbsthilfeaktiven. Passend zum Themenschwerpunkt stellen wir ABAS, die Fachberatungsstelle zum Thema Essstörungen und ihr neues Trialogangebot vor.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre – bleiben Sie dran!

*Vorstand und Team des Selbsthilfezentrums KISS Stuttgart*

# Suchtselbsthilfe macht den Unterschied



*Du allein kannst es schaffen,  
aber du schaffst es nicht allein*

**Wer noch nie Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen hatte, kennt meist trotzdem die Anonymen Alkoholiker. Ihr Bekanntheitsgrad sorgt dafür, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe häufig mit dem Thema Sucht assoziiert wird. Bei den Infoveranstaltungen unseres Selbsthilfezentrums weisen wir deshalb gewohnheitsmäßig darauf hin, dass Selbsthilfe mehr ist als Suchthilfe und „nur“ 17 % der Stuttgarter Selbsthilfegruppen das Thema Sucht bearbeiten.**

**Umgekehrt betrachtet sind das aber eine ganze Menge: Bei rund 550 Selbsthilfeszusammenschlüssen im Stadtgebiet sind das 94 Gruppen, in denen Menschen sich regelmäßig und gegenseitig dabei unterstützen, ein abstinentes Leben zu führen oder nach Rückfällen wieder aufzustehen und es weiter zu versuchen.**

## SUCHTSELBSTHILFE IST ALTERNATIVLOS

Ein Leitspruch aus der Suchtselbsthilfe lautet „Du allein kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein“. Dieses einfache Prinzip funktioniert inzwischen seit fast 100 Jahren. Egal ob bei den Meetings von sogenannten A-Gruppen (das A steht für Anonym) wie AA Alcoholics Anonymous, NA Narcotics Anonymous, CODA CO-Dependents Anonymous und vielen weiteren, die nach dem 12-Schritte Programm arbeiten, bei den Treffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, des Blauen Kreuzes oder bei den vielen anderen Gruppen, die ihre Zusammenkünfte individuell unterschiedlich gestalten: den Kampf gegen die Sucht kann man gemeinsam gewinnen.

Diese langfristige gegenseitige Unterstützung und Begleitung können professionelle Fachstellen aus Kapazitätsgründen nicht leisten, auch wenn sie unabdingbar ist, um Suchterkrankungen wirksam in den Griff zu bekommen. Einrichtungen der professionellen Suchthilfe aus den Be-

reichen Beratung, Entgiftung und Therapie arbeiten deshalb mit Selbsthilfegruppen zusammen – und zwar immer.

Der Suchtselbsthilfe kommt damit eine besondere Bedeutung zu. Sie ist essentiell für den Abstinenzserfolg, niederschwellig und zeitlos im Konzept, privat organisiert und dadurch sehr kostenarm, gleichzeitig aber inklusiv und solidarisch.

## KRISEN ALS SUCHTTREIBER

Ein „Recht auf Rausch“ existiert zwar nicht in gesetzlich verbrieft Form, ist aber vermutlich gesellschaftlich mehrheitsfähig. Ob im Café nebenan oder bei Veranstaltungen und Festen, Alkoholkonsum gehört zum Stadtbild. Und seit der Teil-Legalisierung von Cannabis erkennt man den süßlichen Geruch häufig auf der Straße. Doch wenn der Rausch zur Methode wird, um die Realität immer wieder auszublenden, wird es gefährlich. Immer mehr Menschen fühlen sich von den multiplen Krisen unserer Zeit, ihren

persönlichen Herausforderungen und insbesondere auch von einer Überlagerung dieser beiden Ebenen so überfordert, dass sie anfälliger werden für die Verlockung, in Rauschzustände zu fliehen: Die Suchtquote steigt.

## WACHSENDES SUCHTPOTENTIAL VS. SPARPLÄNE DER ÖFFENTLICHEN HAND

Neben den üblichen „Volksdrogen“ Alkohol und Tabak, die vielfach konsumiert werden und zu den bedeutendsten vermeidbaren Risikofaktoren für Krankheiten, frühzeitigen Tod und hohe volkswirtschaftliche Kosten gehören, verbreitet sich auch in Baden-Württemberg der Konsum der sogenannten harten Drogen wie Kokain und Crack\*.

Im Jahr 2025 wurden in Baden-Württemberg 191 Drogentote registriert, häufig im Zusammenhang mit Mischkonsum mehrerer Substanzen. Da zunehmend stark süchtigmachende Designerdrogen auf den Markt drängen, ist von einer hohen Dunkelziffer auszugehen. Besonders gefährlich sind diesbezüglich hochpotente synthetische Opiode wie Fentanyl und Nitazene, die häufig um ein vielfaches stärker wirken als Heroin und bereits in kleinsten Mengen lebensgefährlich sind. Es war das zweite traurige Rekordjahr in Folge und rund 9 Prozent der Drogentoten in Baden-Württemberg waren Jugendliche oder Heranwachsende. Neben den Todesopfern dürfen auch die Suchtkranken selbst mit ihren durch die Sucht dramatisch veränderten Lebensverläufen und deren ebenso betroffene Angehörige nicht ausgeblendet werden – eine ungleich höhere Zahl.

Stefanie Artelt, Sucht-Referentin beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg, sieht die größte Herausforderung für die Suchthilfe derzeit darin, den Zugang zu einer kostenfreien und wohnortnahen Grundversorgung durch die Suchtberatungsstellen in Baden-Württemberg flächendeckend aufrechtzuerhalten. Zwar wurden die Landeszuschüsse für die ambulante Suchthilfe 2025 erstmals seit 20 Jahren erhöht, gleichzeitig führt die angespannte Haushaltslage vieler Kommunen aber dazu, dass Kürzungen bei Angeboten der freiwilligen Daseinsvorsorge – darunter auch die ambulante Suchthilfe – angekündigt werden.

Als Fachstelle, die auch die Interessen von Suchtselbsthilfegruppen vertritt, haben wir dazu eine klare Meinung: Wir können es uns als Gesellschaft nicht leisten, bei der Suchthilfe zu sparen.

## KISS ALS ANLAUFSTELLE

Das Team des Selbsthilfezentrums kooperiert seit Jahrzehnten mit Suchtkliniken und vermittelt damit den Suchtkranken schon während der Behandlung essentielle Anschlussperspektiven zur langfristigen Stabilisierung in Selbsthilfegruppen. Die Suchtgruppen wiederum nutzen gern unsere umfangreichen Fortbildungs- und Vernetzungsangebote und den Support in der Öffentlichkeitsarbeit.

Suchtmittel und abhängiges Verhalten aktivieren das Belohnungssystem durch Dopamin in unserem Gehirn deutlich stärker als natürliche Belohnungen. Das machen sich auch kommerzielle Anbieter zu Nutze, indem sie im digitalen Raum scheinbar spielerische Belohnungssysteme einsetzen, die mal zum Weitermachen animieren, mal verdächtig an Glücksspiel erinnern. Zu diesen Gamification-Mechaniken stellen wir für Selbsthilfeaktive ein medienpädagogisches Aufklärungsprojekt namens „White Hats & Dark Patterns“ (S. 13) bereit.

Auf [kiss-stuttgart.de](http://kiss-stuttgart.de) werden alle fündig, die für sich selbst oder für andere eine Gruppe aus dem Spektrum Suchtselbsthilfe suchen. Auf Seite 11 finden Sie eine Übersicht dieser 94 Gruppen, deren Themen über stoffgebundene Süchte wie Alkohol-, Drogen und Medikamentenabhängigkeit hinaus reichen und auch nicht stoffgebundene Süchte wie z.B. Essstörungen, Spielsucht, Kaufsucht, Sex- und Liebessucht umfassen.



# 70 JAHRE FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE WÜRTTEMBERG

Ein Paradebeispiel für nachhaltige Selbsthilfe

„Vor 70 Jahren war das Wort SUCHT noch mit Scham, Schweigen und Ausgrenzung verbunden. 1956 wagten Karl Votteler und Paul Bleile mit ihren Frauen etwas, das damals beinahe revolutionär war. Nach ihrer Entlassung aus der Trinkerheilanstalt gründeten sie Gesprächsgruppen. Keine Institution. Kein Konzept von oben,“ erinnerte Albert Rehm, Vorstandsvorsitzender des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V., in seiner Ansprache am Jubiläumsabend und betonte, dass



Angehörige ein wesentlicher Bestandteil dieser Geschichte sind.

„Von Anfang an waren sie dabei, haben mitgetragen, mitgelitten, mitgehofft.

Freundeskreise haben früh verstanden: Sucht

betrifft nie nur eine Person. Sie betrifft Familien, Partnerschaften, Freundschaften. Dass Angehörige in unseren Gruppen ihren Platz haben, ist kein Zusatz, sondern ein Kern unserer Arbeit.“ Die Gemeinschaft der Freundeskreise sei aus einer Situation entstanden, in der Menschen allein nicht weiterkamen. „Dort, wo Sucht isoliert, haben Freundeskreise Gemeinschaft geschaffen,“ so Albert Rehm weiter. Er ist einer von vielen, der weiß, „was es bedeutet, am Boden zu liegen.“

## JUBILÄUMSFEIER IN DER FILDERHALLE

Die Notwendigkeit der Suchtselbsthilfe stand im Rahmen einer bewegenden Feier mit 160 Gästen zum 70-jährigen Bestehen des Landesverbands im Fokus. Mit Grußworten aus Politik,

Klinikum und sozialen Einrichtungen wurde zudem das Engagement von Betroffenen samt Familienangehörigen, Freundinnen und Freunden sowie Kolleginnen und Kollegen gewürdigt. Auch KISS-Vorstand Jan Siegert war vor Ort und beeindruckt von der gut organisierten Veranstaltung, aber noch mehr von Engagement und Herzlichkeit aller Beteiligten.

Ein Rückblick auf die vergangenen 70 Jahre verdeutlichte noch einmal die große Zeitspanne, in der sich die Freundeskreise um eine Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen, Kliniken, Verbänden und Politik in der Suchtselbsthilfe bemühten. In besonderer Weise berührte Alexa Schmauder, Enkelin der im Frühjahr verstorbenen Ruth Votteler, das Publikum. „Bleib dran“ – das waren die Worte, die sie von ihrer Großmutter mitbekam und so berichtete sie im Namen ihrer Großmutter von der Entwicklung der Freundeskreise ab dem Jahr 1956 und den Auswirkungen auf die eigene Familie.

Manfred Lucha, Landesminister für Soziales, Gesundheit und Integration, setzte in seiner Videobotschaft ein klares Zeichen für die Suchtselbsthilfe: „Wir wissen: Abhängigkeitserkrankungen sind keine Charakterschwäche und wir dürfen Betroffene nicht ausgrenzen oder stigmatisieren, sondern müssen sie stützen, wie es ein guter Freund tut.“ Prof. Dr. Annette Noller, Vorständin des Diakonischen Werks Württemberg ergänzte in ihrem Grußwort: „Wo sich Menschen auf Augenhöhe begegnen und Erfahrungen teilen, entsteht mehr als fachliche Unterstützung. Dort wachsen Zuversicht, Selbstvertrauen und die Gewissheit, dass Veränderung möglich ist.“

Weitere Infos

[www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)

# ANONYME SEXAHOLIKER

Seit 40 Jahren in Stuttgart

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER (AS) sind eine Gruppe von Menschen, die sich allesamt irgendwann eingestehen mussten, sexueller Zwanghaftigkeit gegenüber, in welcher Form auch immer, völlig machtlos zu sein. Wir haben erkannt, dass diese Zwanghaftigkeit – wir sagen „Lüsternheit“ – sich wie eine stoffliche Droge in unserem Organismus auswirkt. Wir reagieren auf alle sexuellen Handlungen und Phantasien wie ein Alkoholiker auf den Alkohol.

Die Gemeinschaft der Anonymen Sexsüchtigen versteht sich als spirituelle (nicht religiöse!) Gemeinschaft. Indem ich mich einer liebenden Kraft – größer als ich selbst – anvertraue, wird mir Genesung geschenkt: Gott, so wie ich ihn/sie verstehe. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden, will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Unsere Erfahrung ist, dass wir ein Leben lang suchtkrank sind. Wenn wir mit unserem süchtigen Verhalten wieder anfangen, werden wir schnell wieder tief in unsere Sucht rutschen. Wie ein Alkoholiker, der nicht täglich sein erstes Glas Alkohol stehen lässt. **Das 12-Schritte-Programm der Anonymen Sexaholiker gibt uns eine Vielzahl von bewährten Hilfsmitteln zur Hand, die sehr gut wirken, wenn wir sie täglich anwenden. Und das Wichtigste: Wir sind nicht allein auf dem mühsamen Weg zum glücklichen Ziel.** Freunde bzw. Freundinnen, die schon weiter sind auf dem Weg, begleiten andere, die noch am Anfang stehen, mit ihren Erfahrungen durch die Schritte.

Das 12-Schritte-Programm wurde in den 1930er Jahren in den USA von Alkoholiker\*innen entwickelt. Seit 1979 hilft dieses Programm auch Menschen mit Sexsucht, seit sie mit Genehmigung der Anonymen Alkoholiker das 12-Schritte-Programm auf Sexsucht übertrugen – ab 1984 auch in Deutschland, als damals erstes Land weltweit außerhalb der USA. Das AS-Meeting in Stuttgart besteht seit Januar 1986, inzwischen 40 Jahre lang.

Alein im deutschsprachigen Raum gibt es mittlerweile mehr als 70 Gruppen.



Anonyme Sexaholiker

Wir sind eine Gemeinschaft, in der Beruf, Titel, finanzielle Situation, Herkunft, Religion etc. keine Rolle spielen. Unser Problem und unsere Lösung verbinden uns. Wir sprechen uns nur mit unseren Vornamen an.

Anonymität ist ein wichtiges Prinzip.

Jede\*r darf sich darauf verlassen, dass nichts nach außen dringt, was im Meeting gesprochen wird. Du bist herzlich willkommen, wenn Du betroffen bist. Wir treffen uns jeden Montag und Donnerstag um 19:30 Uhr. Der Meetingsort wird bei Kontaktaufnahme mitgeteilt.

Kontakt

Tel. 0711 96882024  
as-stuttgart@posteo.de (MO.)  
as-stuttgart-2@posteo.de (DO.)  
anonyme-sexsuechtige.de



# ABHÄNGIGKEIT IST EINE ERKRANKUNG UND KEINE CHARAKTERSCHWÄCHE

Interview mit Dr. Maurice Cabanis, Ärztlicher Direktor der Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten am Klinikum Stuttgart

Dr. Cabanis hat Medizin und Kunstgeschichte in Marburg studiert, ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin und seit Juli 2021 Ärztlicher Direktor der Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten am Klinikum Stuttgart. Neben seiner klinischen Arbeit ist er Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Suchtmedizin und geschäftsführender Gesellschafter des gemeinnützigen Forschungsinstituts Center for Clinical Innovation in Addiction Research.

**Herr Dr. Cabanis, welche Aufgaben haben Sie als Ärztlicher Direktor der Suchtmedizin am Klinikum Stuttgart und wie schaut eine typische Arbeitswoche bei Ihnen aus?**

Meine Aufgabe ist es, die Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten medizinisch, fachlich und organisatorisch zu leiten. Das bedeutet: Ich trage Verantwortung für die Behandlungsqualität, für die Weiterentwicklung unserer Angebote und für die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Berufsgruppen – also Ärztinnen und Ärzte, Pflege, Psychotherapie, Sozialdienst, Ergo- und Physiotherapie sowie Beratung. Gleichzeitig bin

ich aber auch noch sehr in die Versorgung mit eingebunden.

Eine typische Woche ist sehr vielfältig. Sie besteht aus Visiten, Ambulanztätigkeit, Fallbesprechungen, Gesprächen mit Patientinnen und Patienten, Leitungs- und Teambesprechungen, Konzeptarbeit, Personalfragen, Fort- und Weiterbildung sowie Abstimmungen mit Kooperationspartnern in Stuttgart. Hinzu kommen Forschung, Öffentlichkeitsarbeit und fachpolitische Themen.

**Wie ist die Lage in Stuttgart: steigt die Anzahl der Suchtkranken oder ist sie rückläufig bzw. gibt es Suchtbereiche mit steigender oder abfallender Tendenz?**

Eine einfache Antwort im Sinne von „alles steigt“ oder „alles sinkt“ gibt es nicht. Sucht ist ein sehr vielschichtiges Feld. Alkohol ist nach wie vor die Substanz, wegen der die meisten Menschen Hilfe suchen. Gleichzeitig gibt es bei Jugendlichen Hinweise, dass bestimmte alkoholbezogene Akutereignisse, etwa Krankenhausbehandlungen nach exzessivem Konsum, in den letzten Jahren eher rückläufig waren.

Zunehmend beschäftigen uns Mischkonsum, Cannabis, Kokain beziehungsweise Crack, Medikamente und auch nicht stoffgebundene Süchte wie Glücksspiel oder problematische Mediennutzung. Die Teillegalisierung von Cannabis hat außerdem neue Fragen für Prävention, Beratung und Früherkennung aufgeworfen. Wichtig ist: Beratungs- und Behandlungszahlen bilden immer nur einen Teil der Realität ab. Manche Menschen suchen früh Hilfe, andere erst sehr spät. Deshalb müssen wir sowohl die offiziellen Daten als auch die Erfahrungen aus Klinik, Beratung, niedrigschwelliger Hilfe und Selbsthilfe zusammen betrachten.

**Welche neuen Arten von Süchten oder auch welche neuen Drogen gibt es, die für die Öffentlichkeit noch neu und möglicherweise unbekannt sind?**

Völlig neue Süchte entstehen selten von heute auf morgen. Was sich aber stark verändert, sind Verfügbarkeit, Wirkstoffstärken, Konsumformen und Vermarktung. Bei den Substanzen bereiten uns vor allem synthetische Opioide wie Nitazene, hochpotente synthetische Cannabinoide und Benzodiazepine, neue psychoaktive Substanzen und Mischpräparate Sorge. Das Gefährliche ist: Konsumierende wissen oft nicht genau, was in einer Substanz enthalten ist. Dadurch steigen Risiken für Überdosierungen, Psychosen, schwere Entzugssymptome und körperliche Komplikationen.

Daneben verändern digitale Angebote das Suchtrisiko. Online-Glücksspiel, Sportwetten, exzessives Gaming, soziale Medien, Pornografie oder auch riskante spekulative Online-Angebote können suchtarartige Dynamiken entwickeln. Für die Öffentlichkeit ist manchmal schwer zu erken-

nen, wann aus einem intensiven Verhalten eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit wird. Entscheidend ist nicht nur die Dauer, sondern, ob Kontrolle verloren geht, wichtige Lebensbereiche vernachlässigt werden und das Verhalten trotz negativer Folgen fortgesetzt wird.

**Was sind Ihrer Meinung nach momentan die größten inhaltlichen und strukturellen Herausforderungen für die Suchthilfe?**

Inhaltlich ist eine der größten Herausforderungen, dass viele Patientinnen und Patienten nicht nur eine Abhängigkeit haben, sondern zusätzlich Depressionen, Angststörungen, Traumafolgestörungen, ADHS, Psychosen, aber auch viele körperlicher Erkrankungen und schwere soziale Belastungen. Suchtbehandlung muss deshalb integriert gedacht werden: medizinisch, psychiatrisch-psychotherapeutisch und sozial.

Strukturell brauchen wir stabile Finanzierung, ausreichend Fachpersonal und gute Übergänge. Ein Mensch mit Abhängigkeit braucht oft mehrere Bausteine: niedrigschwellige Hilfe, Beratung, Entgiftung, Entwöhnung, Substitution, psychosoziale Begleitung, Wohnhilfen, Arbeitsperspektiven, Nachsorge und Selbsthilfe. Wenn zwischen diesen Bausteinen Lücken entstehen, verlieren wir Menschen. Eine weitere Herausforderung ist die Entstigmatisierung. Abhängigkeit ist eine



# STUTTGARTER SELBSTHILFE- ZUSAMMENSCHLÜSSE ZUM THEMA SUCHT

94 Gruppen im Stadtgebiet

## SUBSTANZGEBUNDENE SÜCHTE

- KIZ - Kontakt- und Informationszentrum für Suchtkranke e.V.
- Anonyme Alkoholiker AA 15 - Bad Cannstatt (sa.)
- Anonyme Alkoholiker AA 10 - S-Ost (fr.)
- Anonyme Alkoholiker AA 02 - Vaihingen (mo.)
- Anonyme Alkoholiker AA 07 - Bad Cannstatt (do.)
- Anonyme Alkoholiker AA 12 - Frauenmeeting (sa.)
- Selbsthilfegruppe für abstinenten Frauen\*
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe S-Bad Cannstatt
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe S-Hedelfingen
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe S-Plieningen
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe S-Stammheim
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Stuttgart V
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Stuttgart VII
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Württemberg e.V. - Regionalvertretung Stuttgart
- Al-Anon / EKA - Erwachsene Kinder von Alkoholikern
- JES Stuttgart e.V. (Junkies - Ehemalige - Substituierte)
- Narcotics Anonymous Stuttgart (NA) - Schritte-Meeting
- Anonyme Alkoholiker AA 16 - Kontaktstelle Stuttgart (so.)
- Kreuzbund Selbsthilfegruppe S-Mitte 3
- Kreuzbund Selbsthilfegruppe Stuttgart 2
- Kreuzbund Stuttgart – Regionalsprecher
- Anonyme Alkoholiker AA 09 - S-Mitte - auch homosexuelle Alkoholiker (do.)
- Al-Anon - English speaking Meeting
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Stuttgart-Johanneskirche
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe S-Möhringen
- PIGA - Patienten Initiative gegen Alkoholismus
- Elternkreis von Drogengefährdeten und Drogenabhängigen
- Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtgefährdeter Kinder (SAsuK)
- Selbsthilfegruppe Heumaden
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe S-Zuffenhausen
- ADIP-Selbsthilfegruppe - Bad Cannstatt
- ADECO - Freie Selbsthilfe „Sucht“
- Anonyme Alkoholiker AA 01 - Blaues Buch Meeting - Kontaktstelle Stuttgart (mo.)
- Anonyme Alkoholiker AA 03 - Kontaktstelle Stuttgart (di.)
- Anonyme Alkoholiker AA 05 - Kontaktstelle Stuttgart (mi.)
- Anonyme Alkoholiker AA 06 - Kontaktstelle Stuttgart (do.)
- Anonyme Alkoholiker AA 11 - Kontaktstelle Stuttgart (fr.)
- Anonyme Alkoholiker AA 13 - Kontaktstelle Stuttgart (sa.)
- Anonyme Alkoholiker AA 25 - Persisches AA-Meeting
- Anonyme Alkoholiker AA 14 - Kontaktstelle Stuttgart (sa.)
- Anonyme Alkoholiker AA 19 - Kontaktstelle Stuttgart (so.)
- Caritasverband für Stuttgart e.V. - Kontrolliertes Trinken Selbsthilfegruppe
- Anonyme Alkoholiker AA 23 - Alcoholics Anonymous - English speaking Meeting (sundays)
- Selbsthilfegruppe Ehemalige Cannabiskonsumierende
- S-Anon Stuttgart
- Lenkrad - Selbsthilfegruppe für alkohol- und drogen-auffällige Kraftfahrer\*innen
- SHG für Jugendliche und junge Erwachsene
- ACA - Adult Children of Alcoholics - Erwachsene Kinder aus alkoholkranken/dysfunktionalen Familien (mi.)
- Aufbruch e.V.
- ACA - Adult Children of Alcoholics - Erwachsene Kinder aus alkoholkranken/dysfunktionalen Familien (Sonntag, Schritte-Arbeits-Meeting)
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Migrationshintergrund und einer Suchtproblematik mit dem Schwerpunkt Deutsch lernen

Erkrankung und keine Charakterschwäche. Je früher Menschen sich ohne Scham Hilfe holen können, desto besser sind die Chancen.

**Wenn sich bei jemandem eine Abhängigkeit entwickelt hat, was sind aus Ihrer beruflichen Erfahrung heraus die wichtigsten Voraussetzungen für ein gelingendes abstinentes Leben?**

Die wichtigste Voraussetzung ist nicht ein einzelner Willensakt, sondern ein tragfähiges Gesamtsystem. Dazu gehören Krankheitseinsicht, Motivation, professionelle Behandlung, ein realistischer Rückfallplan und ein Umfeld, das Abstinenz unterstützt. Viele Menschen müssen erst lernen, mit Stress, Scham, Einsamkeit, Konflikten oder psychischen Symptomen anders umzugehen als über Konsum.

Ein abstinentes Leben gelingt eher, wenn der Alltag wieder Struktur bekommt: Wohnen, Arbeit oder sinnvolle Beschäftigung, verlässliche soziale Kontakte, Bewegung, Schlaf, medizinische Versorgung und eine klare Nachsorge. Rückfälle sollten nicht bagatellisiert werden, aber sie dürfen auch nicht als persönliches Scheitern verstanden werden. Entscheidend ist, daraus zu lernen und möglichst schnell wieder Unterstützung zu aktivieren.

Zudem möchte ich aber betonen, dass Abstinenz nicht das einzig legitime Ziel ist. Auch kontrollierter Konsum und Schadensminderung sind gleichberechtigte Ziele.

**In Stuttgart gibt es aktuell 94 Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht. Welche Bedeutung messen Sie der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Suchtbereich zu?**

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist für die Suchtbehandlung von enormer Bedeutung. Pro-

fessionelle Hilfe kann Diagnostik, Therapie, medizinische Stabilisierung und soziale Unterstützung leisten. Selbsthilfe bietet etwas, das in dieser Form kaum ersetzbar ist: langfristige Gemeinschaft, Erfahrungswissen, Vorbilder und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Gerade im Alltag nach einer Behandlung ist Selbsthilfe oft ein stabilisierender Faktor. Menschen erleben dort, dass das Erreichen von persönlichen Zielen möglich ist. Auch Angehörige profitieren sehr von Selbsthilfe, weil Sucht immer das ganze Umfeld betrifft. Für mich ist Selbsthilfe deshalb kein Zusatzangebot am Rand, sondern ein zentraler Bestandteil einer starken Suchthilfelandchaft.

**Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Warum sind Sie Suchtmediziner geworden?**

Mich hat an der Suchtmedizin von Anfang an fasziniert, dass sie den Menschen in seiner ganzen Lebenssituation betrachtet. Es geht nicht nur um eine Substanz, sondern um Biografie, Psyche, Körper, Beziehungen, gesellschaftliche Bedingungen und Zukunftsperspektiven. Diese Komplexität ist herausfordernd, aber auch sehr sinnstiftend.

Außerdem ist Suchtmedizin ein Fach, in dem Veränderung sehr sichtbar werden kann. Menschen kommen häufig in extrem belasteten Situationen zu uns und trotzdem erleben wir immer wieder, dass Stabilisierung, Hoffnung und Neuanfang möglich sind.

**Herr Dr. Cabanis, herzlichen Dank für das Gespräch!**

*Die Fragen stellte Jan Siegert*

- Oberberg Selbsthilfegruppe (OSHG)
- Anonyme Alkoholiker AA 17 - Kontaktstelle Stuttgart (so.)
- Narcotics Anonymous (NA) - ukrainisch-russisch
- Anonyme Alkoholiker AA 26 - ukrainisch-russisch
- Anonyme Alkoholiker AA 08 - Kontaktstelle Stuttgart - Sprechermeeting (do.)
- Anonyme Alkoholiker AA 24 - Polnisches AA-Meeting
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V. - LV BW - Begegnungsgruppe S-Bad Cannstatt
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V. - LV BW - Begegnungsgruppe S-Dürtlewang
- Anonyme Alkoholiker AA 21 - Alcoholics Anonymous 101 Group - English speaking Meeting (wednesday)
- EKS - Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern
- Selbsthilfegruppe AI Mudmin
- „Wohlfühlpunkt“
- Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.
- Anonyme Alkoholiker AA 04 - JVA Stammheim (di.)
- Anonyme Alkoholiker AA 18 - Alcoholics Anonymous - English speaking Meeting (mondays)
- Anonyme Alkoholiker AA 20 - Alcoholics Anonymous - English speaking Meeting (tuesdays)
- Anonyme Alkoholiker AA 22 - Alcoholics Anonymous - English speaking Meeting (fridays)
- Al-Anon - russisch-ukrainisch
- Narcotics Anonymous (NA) - persisch
- „BKE Suchtselbsthilfe - Digital“ im BKE - Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V. - LV BW - Begegnungsgruppe S-Freiberg
- Schrittarbeit nach den Anonymen Süchtigen (NA) - persisch
- Rauchen? Nein, danke.

## NICHT STOFFGEBUNDENE SÜCHTE

- Adipositas SHG Stuttgart (mi.)
- Anonyme Schuldner - Debtors Anonymous
- Anonyme Spieler - GA Stuttgart (Gamblers Anonymous)
- Adipositas Selbsthilfegruppe Stuttgart – Esslingen
- Adipositas SHG Stuttgart (di.)
- Angehörigengruppe Anorexie
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen (do.)
- S.L.A.A. - Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen (mo.)
- Spielerselbsthilfegruppe
- Spielergruppe
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Glücksspielabhängigen (SAG)
- AS Stuttgart - Anonyme Sexsüchtige
- SMS Selbsthilfegruppe Mediensucht Stuttgart
- Anonyme Internetsüchtige
- CoDA - Co-Dependents Anonymous – Mittwochsgruppe
- Shopping-Sucht

*Auf der Suche nach der passenden Gruppe?*

### Selbsthilfzentrum KISS Stuttgart

Tübinger Straße 15  
70178 Stuttgart

Tel. 0711 640 6117  
info@kiss-stuttgart.de

#### Telefonische Sprechzeiten

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

#### Persönliche Beratung

Mittwoch	17 – 18 Uhr
Donnerstag	12 – 13 Uhr



# WHITE HATS & DARK PATTERNS:

*Wie uns Gamification im Alltag manipuliert und motiviert*

## KISS-KOOPERATIONSPROJEKT VOM LAND BADEN-WÜRTTEMBERG AUSGEZEICHNET

Die „White Hats“\* des Kokolores Creative Collective e.V. haben in Kooperation mit KISS Stuttgart ein neues Angebot entwickelt, das durch Workshops und eine digitale Lernplattform ein besseres Verständnis für die ausgeklügelten Manipulationstechniken („Dark Patterns“) vermitteln soll, denen wir alle ständig ausgesetzt sind. Insbesondere beim Online-Shopping sorgen ausgeklügelte Verkaufsmethoden durch den Einsatz süchtig machender Belohnungssysteme für mehr Umsatz und starke Kundenbindung. Das Projekt „White Hats & Dark Patterns“ wurde im Rahmen von IDEE BW, dem Ideenwettbewerb zur Förderung der Medienkompetenz in Baden-Württemberg, ausgezeichnet und wird durch diesen unterstützt.

## GAMIFICATION UND SÜCHTIG MACHENDES VERHALTEN

Ein schneller Log-In für einen Rabatt hier, ein Bonuspunkt dort, ein kleines Erfolgserlebnis zwischendurch – und

schon sind wir mittendrin. Was harmlos wirkt, hat oft System: Ganz bewusst designte Strategien lenken unser Verhalten im digitalen Alltag, meist ohne dass wir es bemerken. Ob Abzeichen für Erfolge in Apps, scheinbar zeitlich begrenzte Angebote in Online-Shops, Treueprogramme oder der auf 90 % stehende Fortschrittsbalken, den man doch gerne noch auf 100 % sehen möchte – viele dieser Mechaniken basieren auf Gamification. Sie motivieren, aber sie manipulieren auch.

**„Ein kleines Erfolgserlebnis für zwischendurch – und schon sind wir mittendrin.“**

Gamification – darunter versteht man die Integration spielerischer Elemente in Zusammenhänge, die auf den ersten Blick nicht viel mit Spielen zu tun haben. Genau hier setzt das multimediale Projekt „White Hats & Dark Patterns“ an. Das vom Ludwigsburger Gamestudio Trapped Predator konzipierte und in Zusammenarbeit mit dem gemeinnützigen Verein Kokolores Creative Collective und dem Selbsthilfzentrum KISS Stuttgart umgesetzte Projekt beleuchtet, wie Gamification-Techniken in unserem Alltag funktionieren und welchen Einfluss sie auf unsere Entscheidungen haben. Denn diese Mechaniken sind längst allgegenwärtig: in Werbung, Fitness- und Lern-Apps,

\*Als „White Hats“ bezeichnet man Digital- und Cybersicherheitsexpert\*innen, die mit dem gleichen Wissen und den gleichen Methoden wie Kriminelle („Black Hats“) arbeiten, jedoch in legaler und ethischer Absicht.

beim Shopping oder in Handyspielen. Plattformen nutzen gezielt Belohnungssysteme, Fortschrittsanzeigen oder künstliche Verknappung, um Nutzer\*innen zu bestimmten Handlungen zu bewegen.

Besonders problematisch wird dies, wenn manipulative Elemente gezielt eingesetzt werden und sich diese dabei auch bei den gleichen Mechaniken wie klassisches Glücksspiel bedienen. Gerade auch bei jungen Menschen beliebte Apps und Plattformen wie die Shopping-Plattformen Shein oder Temu, oder Spiele, welche Loot-Boxen (eine Art Wundertüte mit unbekanntem virtuellem Inhalt, die gegen Echtgeld erworben wird) oder Booster-Packs (ein Päckchen Sammelkarten, dessen genauer Inhalt beim Kauf unbekannt ist) nutzen, greifen seit langem auf solche Strategien zurück. Auch die zunehmend normalisierten, stark glücksspielähnlichen „Prediction Markets“ verwenden sie mit großem Erfolg – Das sind virtuelle Marktplätze, auf denen die Nutzer\*innen auf nahezu alles wetten können, vom Ausgang politischer Entscheidungen, über die nächsten Oscar Preisträger\*innen, bis zur Entwicklung einer Aktie. Wer die genutzten Techniken nicht

durchschaut oder kennt, läuft Gefahr, unbewusst gesteuert zu werden und langfristig ungesunde Nutzungsmuster zu entwickeln oder unwissentlich in diese zurückzufallen. Das Projekt verfolgt daher ein klares Ziel: „White Hats & Dark Patterns“ zeigt nicht nur, wo Gamification-Techniken eingesetzt werden, sondern erklärt auch, wie diese Me-

chaniken wirken – sowohl positiv motivierend als auch manipulativ. In einer Reihe kostenloser Workshops werden Inhalte zugänglich und durch erlebbare Beispiele greifbar gemacht, sodass Nutzer\*innen lernen, digitale Angebote nicht nur kritisch zu hinterfragen, sondern auch positiv wirkende Mechaniken für sich identifizieren und nutzen zu können. Denn ein reflektierter Umgang mit digitalen Medien beginnt mit Verständnis. Wer er-

kennt, wie Systeme funktionieren, kann selbstbestimmter entscheiden, und sich der unsichtbaren Manipulation entziehen sowie Strategien entwickeln, wie man mit dieser umgehen kann.

**„Denn ein reflektierter Umgang mit digitalen Medien beginnt mit Verständnis.“**



Kooperationspartner\*innen von Trapped Predator, Kokolores Creative Collective (l.) und KISS Vorstand Jan Siegert (r.) bei der Preisverleihung im Rahmen des Internationalen Trickfilmfestivals auf dem Schlossplatz Stuttgart



Weitere Infos

Das Projekt richtet sich an alle, die sich für das Thema interessieren. Es ist kein Vorwissen notwendig. Ab Ende 2026 werden die Materialien auch online zur kostenfreien Weiterverwendung zugänglich sein.

Weitere Infos unter [www.kiss-stuttgart.de/white-hats-dark-patterns](http://www.kiss-stuttgart.de/white-hats-dark-patterns)

Workshops werden sowohl bei Kokolores e.V. in Ludwigsburg als auch bei KISS Stuttgart stattfinden.

# STUTTGARTER ZIELE FÜR EIN GESUNDES AUFWACHSEN

KISS Stuttgart unterstützt Informationskampagne

Die Stadt Stuttgart will mit den „Stuttgarter Zielen für ein gesundes Aufwachsen“ Kinder und Jugendliche dazu ermächtigen, ein gesundes Leben zu führen. Dafür gibt sie Familien und Fachkräften eine übersichtliche Orientierung zur Hand.

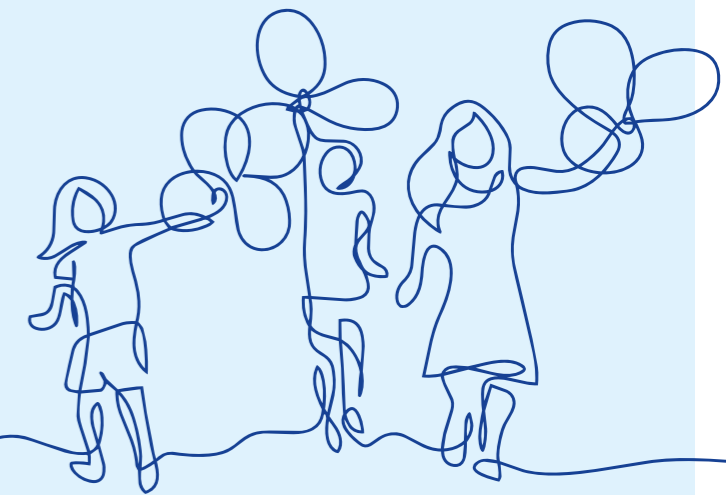
Die wissenschaftlich fundierten Ziele der Stadt Stuttgart zeigen, was Kindern und Jugendlichen von der Geburt bis zum 17. Lebensjahr dabei hilft, gesund aufzuwachsen. In vier Bereiche strukturiert gibt die Stadt unter [www.stuttgart.de/gesund-aufwachsen-ziele](http://www.stuttgart.de/gesund-aufwachsen-ziele) zielgruppenorientiert Tipps und Empfehlungen zu den Themenfeldern mentale Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Prävention. Für verschiedene Altersgruppen verständlich finden sich Tipps für Familien, Kinder und Jugendliche, sowie Handlungsempfehlungen und Praxisbeispiele für pädagogische und medizinische Fachkräfte.

## Wissenschaftlich fundiert und gemeinsam entwickelt

Das Gesundheitsamt Stuttgart entwickelte die Ziele auf Basis wissenschaftlicher Evidenz, um die wirksamsten und elementarsten Zielsetzungen zu bündeln. Sie wurden unter anderem in der Kommunalen Gesundheitskonferenz beraten, mit Kindern, Eltern und Fachkräften abgestimmt und gemeinschaftlich weiterentwickelt. Mehr als 20 Institutionen aus Verwaltung, Wohlfahrtspflege, Vereinen und Medizin unterstützen das Vorhaben, darunter auch das Selbsthilfzentrum KISS Stuttgart.

## Eltern-Kind-Selbsthilfe

Die Umsetzung der Empfehlungen ist nicht immer einfach. Die Herausforderungen des Alltags stellen Eltern vor Fragen oder Unsicherheiten, konfrontieren sie mit Engpässen oder Lücken in Angeboten. Selbsthilfe spielt deshalb auch hier eine Rolle: In Alleinerziehenden-Treffs, selbstorganisierten Kinderbetreuungen oder Elterninitiativen zu Kinder- und Jugendthemen geben sich Eltern (und Großeltern) gegenseitig Unterstützung, um im Chaos, welches das Eltern-Sein manchmal mit sich bringt, nicht allein dazustehen. Für ein gesundes Aufwachsen in Stuttgart sorgen deshalb auch diese Gruppen und Initiativen, von denen Sie aktuell 69 in der KISS Selbsthilfe-Datenbank finden.



## DIE EHRENAMTSKARTE JETZT AUCH IN STUTTART



Seit 2026 kann die Ehrenamtskarte in Stuttgart beantragt und an vielen Orten in der Landeshauptstadt eingesetzt werden. Mit der Ehrenamtskarte würdigen die Landeshauptstadt Stuttgart und das Land Baden-Württemberg den außergewöhnlichen Einsatz ihrer Engagierten. Sie bietet zahlreiche attraktive Vorteile, wie ermäßigte Eintritte in Museen, Schwimmbäder und Kultureinrichtungen oder freien Einlass bei ausgewählten Veranstaltungen. Mit einer Bestätigung des Ehrenamts kann die Ehrenamtskarte ganz einfach online beantragt werden.

Veröffentlichung relevanter Fachliteratur. Wer die Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland verstehen möchte, erhält mit dem Zeitstrahl einen Einblick in ihre verschiedenen Entwicklungsstufen.

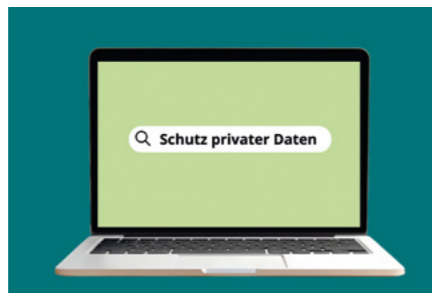
*Geschichte der Selbsthilfe*

Das ganze Dokument gibt's unter

[www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@3840](http://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@3840)



## ADRESSSCHUTZ FÜR ENGAGIERTE IN DER SELBSTHILFE



Die private Wohnanschrift von Personen, die sich öffentlich engagieren, ist über eine Melderegisterauskunft meist leicht zu ermitteln. Wird die Adresse gezielt veröffentlicht oder weitergegeben („Doxing“), können Bedrohungen, Beleidigungen, Stalking und andere Formen von Gewalt folgen. Das kann Selbsthilfeaktive und Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen gleichermaßen betreffen.

Die Auskunftssperre nach § 51 Bundesmeldegesetz bietet die Möglichkeit, die Weitergabe der Privatadresse an private Dritte zu unterbinden, wenn besonders schutzwürdige Interessen bestehen, wie etwa bei exponierter beruflicher bzw. ehrenamtlicher Tätig-

keit. Sie kann sowohl von Menschen aus der Selbsthilfe als auch von Mitarbeitenden in Selbsthilfekontaktstellen beantragt werden.

*Auskunftssperre*

Wie Sie die Auskunftssperre beantragen können und alle weiteren Infos finden Sie unter

[www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10942](http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@10942)



## JAHRESBERICHT DES KISS STUTTART ERSCHIENEN



Im Tätigkeitsbericht finden Sie wie gewohnt Zahlen und Fakten zur Selbsthilfe in Stuttgart: wie viele Gruppen es gibt und welche im letzten Jahr gegründet wurden, wie unsere Veranstaltungs- und Online-Angebote genutzt werden und wie die Arbeit unserer Fachstelle finanziert wird. Zum Mitnehmen bei uns in der Tübinger Str. 15 oder online.

*Werfen Sie mal einen Blick hinein!*

Das Dokument gibt's hier

[www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht](http://www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht)



# WIR SIND DAS SELBSTHILFEZENTRUM KISS STUTTART

*Neues Logo, neue Bezeichnung*

Unsere Räumlichkeiten in der Tübinger Straße 15 liegen nicht nur mitten im Stuttgarter Zentrum, sondern sind auch die Adresse, an der sich in fünf Räumen von Montag bis Samstag mehr Selbsthilfegruppen treffen als an jedem anderen Ort in der Stadt. Wir sind Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe, unterstützen Menschen, die richtige Gruppe für sich zu finden und informieren Fachkräfte sowie andere Stuttgarter Einrichtungen über die vielfältige Selbsthilfelandchaft im Stadtgebiet. Wir produzieren Informationsmaterial, bieten Veranstaltungen und vertreten die Selbsthilfe in Stuttgarter Netzwerken.

Zum Jahreswechsel haben wir uns von der Selbsthilfekontaktstelle in das **Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart** umbenannt – mit einem modernisierten Logo und passendem Erscheinungsbild. Ein neuer Imageflyer, neue Postkarten und eine neue Plakatkampagne machen 2026 darauf aufmerksam, dass die Selbsthilfe einen integralen Bestandteil der Stuttgarter Stadtgemeinschaft bildet.

Dem modernisierten Erscheinungsbild folgt außerdem eine neue Website, die im neuen Look nicht nur ansprechender, sondern auch übersichtlicher sein wird.

Unser Angebotsspektrum erweitert sich um die voraussichtlich Ende 2026 öffentlich bereitgestellte Datenbank O7helf, die eine niederschwellige, bequem filterbare Übersicht zu Angeboten aus den Bereichen Unterstützung, Begegnung und Weiterbildung in Stuttgart bieten wird. Mit einem Schwerpunktprojekt zum Thema Pflegeselbsthilfe wollen wir darüber hinaus insbesondere für pflegende Angehörige neue Angebote im Selbsthilfe-Kontext entwickeln.



Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart



Die KISS-Vitrine an der Stadtmitte im neuen Look!



Der neue Image-Flyer ist bald bei Beratungsstellen, in Praxen und Kliniken, städtischen Einrichtungen und vielen weiteren Orten in Stuttgart zu finden.

*Auf dem Laufenden bleiben*

Wer mehr über die aktuellen Entwicklungen, unsere Arbeit und Angebote sowie über neue Gruppengründungen erfahren möchte, abonniert am besten unseren Newsletter:



# KUNSTPROJEKT ZU SELBSTHILFE UND MIGRATION: UNSERE STIMMEN, UNSERE GESCHICHTEN

Partizipatives Video als Raum für Begegnung und Zusammenarbeit

„Unsere Stimmen, unsere Geschichten“ ist ein offenes Medienprojekt des Künstlers Iraj Esmaeilpour Ghoochani mit Menschen aus der iranischen und afghanischen Diaspora in Stuttgart. Das Projekt wird im Rahmen des Shift-Stipendiums der Stadt Stuttgart gefördert und vom Selbsthilfzentrum KISS Stuttgart unterstützt.

dabei oft von selbst auf. Erst später entwickeln die Teilnehmenden gemeinsam Ideen für kurze filmische Szenen und probieren einfache Formen des partizipativen Videos aus. Partizipatives Video bedeutet hier: Die Beteiligten entscheiden selbst mit, welche Themen wichtig sind und wie sie dargestellt werden. Dadurch werden Menschen nicht nur gezeigt oder beschrieben, sondern erzählen ihre Geschichten selbst.

Im gemeinsamen Filmemachen entsteht eine besondere Form der Begegnung. Menschen müssen Entscheidungen teilen, Perspektiven abstimmen und einander wahrnehmen. Dadurch wird Film nicht nur zu einem Medium der Darstellung, sondern selbst zu einem sozialen Raum. Das gemeinsame Bild funktioniert dabei wie etwas Drittes zwischen unterschiedlichen Sichtweisen – etwas, das erst gemeinsam entsteht. Viele erleben dabei, dass Zusammenarbeit oft leichter Brücken baut als politische Diskussionen allein.

Besonders wichtig ist die Frage nach Stimme und Sichtbarkeit. Viele Menschen mit Migrationserfahrung erleben, dass über sie gesprochen wird, ohne dass ihre eigenen Perspektiven sichtbar werden. Das Projekt möchte deshalb einen Raum schaffen, in dem eigene Geschichten erzählt und geteilt werden können – offen, vielstimmig und ohne feste Rollen.

## Teilnehmer\*innen gesucht

Die Treffen finden im KISS Stuttgart statt und sind offen für Menschen mit und ohne Vorerfahrung. Gearbeitet wird auf Deutsch und Farsi.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Arbeiten mit Film, Sprache und persönlichen Geschichten. Nicht Diskussionen allein bilden den Ausgangspunkt, sondern das gemeinsame Tun: sprechen, zuhören, filmen und gestalten.

In den Communities gibt es unterschiedliche politische, kulturelle und persönliche Sichtweisen. Das führt manchmal zu Abstand oder Sprachlosigkeit. Das Projekt versucht deshalb nicht, alle auf eine gemeinsame Meinung zu bringen. Stattdessen entsteht ein Raum, in dem Menschen trotz Unterschiedlichkeit miteinander arbeiten und ins Gespräch kommen können.

Die Treffen beginnen bewusst ohne Kamera. Zunächst geht es um Begegnung und Vertrauen. Themen wie Sprache, Migration, Alltag, Erinnerung oder Erfahrungen des Neuanfangs tauchen



Filmen, Planen und Austauschen animiert in den Workshops zu Interaktion und Kreativität

Weitere Infos und Termine



# ABAS

Anlaufstelle bei Essstörungen

Beratung und Begegnung auf Augenhöhe

ABAS ist in Stuttgart die Anlauf- und Fachberatungsstelle rund um das Thema Essstörungen. Sie ist eine von drei Einrichtungen des GesundheitsLaden e.V.

Essstörungen treten in unterschiedlichen Erscheinungsformen auf und sind ernstzunehmende Erkrankungen, die einer fachlichen Beratung und Behandlung bedürfen. Essgestörtes Verhalten kann sich über die Lebensspanne bereits im Kindes- bzw. Jugendalter entwickeln bis hin zur Lebensmitte oder auch erst im fortgeschrittenen Alter. Ein Großteil der Betroffenen sind jedoch Jugendliche und junge Erwachsene.

Zur Behandlung von Essstörungen gibt es vielfältige Informationen und Behandlungsmöglichkeiten – eine Orientierung ist da nicht immer einfach. Grundsätzlich ist eine frühe Behandlung günstig für den Heilungsprozess.

## WER KANN SICH AN UNS WENDEN?

Betroffene (unabhängig von Alter und Geschlecht), Angehörige und Bezugspersonen, Multiplikator\*innen sowie Fachkräfte erhalten Unterstützung und Hilfe bei ihren Fragestellungen und der Suche nach einem für sie geeigneten Angebot.

## ABAS BIETET:

- Beratung per E-Mail, Telefon oder über die Offene Jugendsprechstunde, in persönlichen (Video-) Gesprächen sowie in Gruppenangeboten für Betroffene, Eltern, Angehörige
- Informationen über Essstörungen und eine erste fachliche Einschätzung
- Informationen und Beratung in Bezug auf ambulante und stationäre Behandlungsangebote
- Hilfestellung bei notwendigen Handlungsschritten
- Klärung der Motivationslage
- Überbrückungsberatung

- Präventionsveranstaltungen sowie Vorträge und Fortbildungen

## TRES – TRIALOG BEI ESSSTÖRUNGEN

Neben Beratung und Unterstützung bietet ABAS in Kooperation mit dem Arbeitskreis Essstörungen Stuttgart verschiedene Veranstaltungs- und Informationsangebote an.

Beim Trialog bei Essstörungen begegnen sich Menschen auf Augenhöhe – Betroffene (ab 18 Jahren), Angehörige und Fachkräfte sind damit alle Lernende und Expert\*innen zugleich. Dabei werden die enormen Kompetenzen, die bei allen Beteiligten vorhanden sind, gebündelt und gemeinsam genutzt.

Der Trialog bei Essstörungen findet in einer Gruppe von max. 20 Personen statt – Themen und Termine finden Sie auf der Homepage, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Alle Infos zum Trialog und Kontakt

ABAS  
Lindenspürstr. 32  
70176 Stuttgart-West  
Tel. 0711 30568540

Sprechzeiten Di - Do 9:00 - 11:00 Uhr  
Offene Jugendsprechstunde montags 15:00 - 16:30 Uhr

info@abas-stuttgart.de  
www.abas-stuttgart.de

Die Beratungsstelle befindet sich im Stuttgarter Westen und ist rollstuhlgerecht zugänglich.



# SELBSTHILFEGRUPPE MAGEN-/ DARMBESCHWERDEN

Viele Menschen leiden unter Magen- oder Darmbeschwerden. Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein – von Reizungen der Magenschleimhaut über funktionelle Beschwerden bis hin zu länger anhaltenden Erkrankungen des Verdauungssystems. Für viele Betroffene gehören solche Symptome zum Alltag und können die Lebensqualität beeinträchtigen.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die unter Magen- und Darmbeschwerden leiden. Wir tauschen uns über Erfahrungen im Umgang mit unseren Beschwerden, mit Fachärzten, mit Therapiemöglichkeiten und Heilmitteln aus.

Wir bieten Betroffenen die Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu kommen, sich kennen zu lernen und gegenseitig zu unterstützen. Unsere Treffen geben in akuten Schubverläufen Halt und Zuversicht.

Sind Sie selbst betroffen und möchten damit nicht alleine bleiben? Dann melden Sie sich bei KISS Stuttgart.

Die Treffen finden am zweiten Donnerstag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Bitte erfragen Sie die Kontaktdaten bei KISS Stuttgart.



Weitere Infos unter:



[www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/gruppen/selbsthilfegruppe-fuer-magen-darmbeschwerden](http://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/gruppen/selbsthilfegruppe-fuer-magen-darmbeschwerden)



## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN UND -INITIATIVEN IN STUTTGART

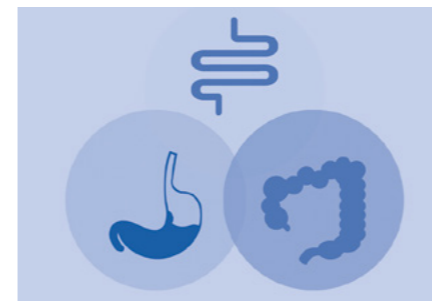
Zu den nachfolgenden Themen haben sich Selbsthilfegruppen und -initiativen gegründet, die weitere Mitglieder suchen. Näheres direkt bei der angegebenen Kontaktadresse oder bei KISS Stuttgart unter [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de), über [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)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



### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE DEPRESSIV ERKRANKTER

Eine Depressionserkrankung kann auch für die Angehörigen der Betroffenen Belastungen und Hürden mitbringen. In der Selbsthilfegruppe können sich Angehörige austauschen, finden Verständnis und können sich gegenseitig unterstützen.

Die Treffen finden am zweiten und vierten Montag im Monat von 19:45 - 21:45 Uhr im Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15 in 70178 Stuttgart statt. Angehörige können unangemeldet zum ersten Treffen im Quartal kommen.



### 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 Ärzt\*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.“

Die Treffen finden abwechselnd in Wendlingen und Stuttgart, jeweils um 18:00 Uhr statt. Nähere Informationen können per E-Mail unter [ced-kids-stuttgart@gmx.de](mailto:ced-kids-stuttgart@gmx.de) erfragt werden.



### EHEMALIGE KINDER IN DDR-WOCHENKRIPPEN

„Warst Du ein Wochenkind in einer DDR-Wochenkrippe oder einem -Wochenheim? Leidest Du unter diffusem

seelischen 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.“

Ein erstes Treffen hat bereits stattgefunden. Betroffene melden sich bitte per E-Mail unter [stuttgart@wochenkinder.de](mailto:stuttgart@wochenkinder.de) an.



### 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 Kindergarten, 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. Kindergarten, 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.

Die Treffen finden am dritten Donnerstag in geraden Kalendermonaten von 17:30 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Betroffene Eltern melden sich bitte per E-Mail unter [elternnetzwerk-mutismus@proton.me](mailto:elternnetzwerk-mutismus@proton.me) bei der Gruppe an.



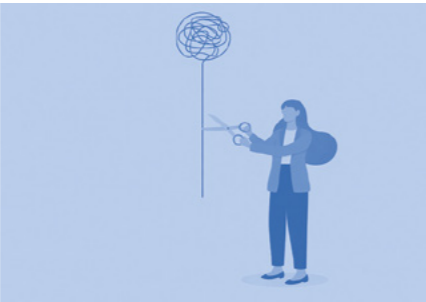
### NEURODIVERGENTER FAMILIENSPAZIERGANG BUNTE TÜTE

Familien(-mitglieder) mit ADHS und/oder Autismus finden in dieser SHG das Angebot sich auszutauschen oder schweigend mitzulaufen und zusammen bei einem Spaziergang in Stuttgart Bad Cannstatt Zeit im Grünen zu erleben. Die genaue Spaziergehroute kann auf Nachfrage mitgeteilt werden.

Es sind ausdrücklich gleichermaßen ganze Familien und einzelne Familienmitglieder eingeladen. Die Dauer des Spaziergangs liegt bei ca. 1,5 Stunden. Es ist möglich, jederzeit zu gehen oder auch anschließend gemeinsam eine Limonade oder Ähnliches zu trinken.

Die Teilnahme an den einzelnen Treffen wird jeweils vor den Treffen über den Messengerdienst Signal mitgeteilt oder abgesagt.

Die Treffen finden am ersten Samstag im Monat um 11:00 Uhr statt. Die Dauer des Spaziergangs beträgt ca. 1,5 Stunden. Es kann jederzeit gegangen werden. Das Ende ist offen. Interessierte melden sich vorab per E-Mail unter [bunte.tuete@wohnzimmer-neurodivers.de](mailto:bunte.tuete@wohnzimmer-neurodivers.de) oder über die Gruppe auf der Internetplattform [forum.wohnzimmer-neurodivers.de/invites/TwsaDITeX9](http://forum.wohnzimmer-neurodivers.de/invites/TwsaDITeX9) an.



### SELBSTHILFGRUPPE KEINE ANGST!

„Angst hat viele Gesichter, doch sie muss nicht deinen Alltag bestimmen. Ganz gleich, ob dich soziale Ängste wie die Furcht vor Bewertung, Ablehnung und Versagen quälen, ob Panikattacken und innere Verspannung dich belasten oder ob deine Gedanken oft um Krankheit, Verlassenheit und Einsamkeit kreisen – bei uns bist du herzlich willkommen.“

In einem geschützten Rahmen tauschen wir uns wertschätzend aus, lernen voneinander und entdecken gemeinsam Wege, dem Leben mit mehr Zuversicht, Leichtigkeit und Mut zu begegnen. Keine Angst! – Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Lass uns gemeinsam wachsen – wir freuen uns auf dich!“

Nähere Infos bei KISS Stuttgart.



### ANONYME INTERNETSÜCHTIGE

„Internet- und Technologiesucht ist die zwanghafte und schädliche Nutzung des Internets, digitaler Medien und intelligenter Geräte. Unsere Sucht gefährdet unsere Beziehungen, unser Bildungsstreben und unsere Karrierechancen.“

Die Anonymen Internetsüchtigen sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. ITAA ist eine Zwölf-Schritte-Gemeinschaft, die auf den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker basiert. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit der zwanghaften Nutzung digitaler Medien aufzuhören. Wenn Ihr Medienkonsum außer Kontrolle geraten ist, können die ITAA Ihnen helfen.“

Die Treffen finden freitags von 20:00 - 21:30 Uhr im Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart, 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.



### ÄLTERWERDEN, WAS MACHT DAS MIT MIR?

„Wie geht es Ihnen mit dem Älterwerden?“

Stimmt das mit den Schlagworten: Best Ager, Silver Ager, endlich Zeit für mich und die Familie, genieße deinen wohlverdienten Ruhestand? Leider nicht immer.

Älterwerden ist oft mühsam, ernüchternd und frustrierend. Der Körper macht nicht mehr so mit, wie er sollte. „Im Kopf“ funktioniert es auch nicht mehr so schnell wie früher. Hinzu kommt vielleicht das Gefühl, auf das Abstellgleis geschoben zu sein und nicht mehr gebraucht zu werden... also alles doch nicht so toll.

Ich möchte gerne eine Selbsthilfegruppe gründen, in der wir uns gemeinsam über das Thema „Älterwerden“ austauschen können. Das Erleben, mit seinen Problemen nicht allein zu sein, wirkt sicher entlastend und stärkend und macht die Dinge leichter.“

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.

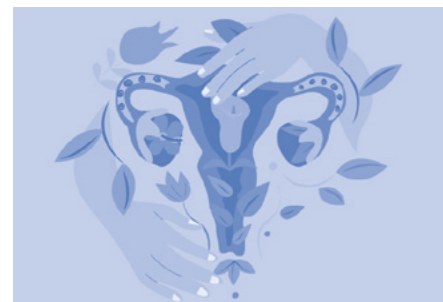


### SELBSTHILFGRUPPE HYPOCHONDRIE

Sie vermuten hinter (kleinsten) Symptomen eine ernsthafte Erkrankung und leben unter anhaltender Sorge oder Angst um Ihre Gesundheit. Infolge sind Sie laufend auf Symptom-Suche und gehen vielleicht überdurchschnittlich häufig zu Ärzt\*innen oder vermei-

den den Kontakt. In einer Selbsthilfegruppe ist Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung, um einen Umgang mit der Krankheitsangst zu finden sowie den alltäglichen und realen Leidensdruck zu verbessern.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### SELBSTHILFGRUPPE FÜR FRAUEN NACH GEBÄRMUTTERENTFERNUNG

„Wusstest du, dass die Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) zu den häufigsten gynäkologischen Eingriffen zählt? Im Jahr 2025 wurden allein in Baden-Württemberg 84.975 Hysterektomien durchgeführt.“

Die Entfernung ist ein starker Eingriff in das Leben einer Frau, die für die Wundheilung an bestimmte Verhaltensweisen gebunden ist. Besonders belasten können aber auch Folgen wie zum Beispiel unerfüllter Kinderwunsch, Eintritt in die Wechseljahre (bei vollständiger Entfernung), Verlust des Gefühls der Weiblichkeit.

Im geschützten Rahmen können wir Erfahrungen teilen und uns gegenseitig unterstützen.“

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### ANGEHÖRIGENGRUPPE ANOREXIE

Angehörige von erwachsenen Menschen mit Anorexia nervosa (Anorexie) können sich oft verunsichert, hilflos oder auch schuldig fühlen. In einer Selbsthilfegruppe mit anderen Angehörigen wie (Schwieger-)Eltern, Partner\*innen oder Freund\*innen, können Sie Ihren Sorgen, Ängsten und Fragen Raum geben. Im gegenseitigen Austausch können Sie von den Erfahrungen der anderen etwas für sich mitnehmen und dadurch Unterstützung für die eigene Situation erfahren.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### MÜTTERGRUPPE: AUSGEGRENZTE MÜTTER MIT ERWACHSENEN KINDERN

Für diese Gruppengründung werden Mütter gesucht, die einen teilweisen oder vollkommenen Kontaktverlust zu den nun erwachsenen Kindern nach Trennung und Scheidung in deren Kindheit haben. Dabei liegen den Kontaktproblemen oft ungleiche Machver-

hältnisse zum Kindsvater zugrunde. Betroffene Mütter machen möglicherweise die Erfahrung gesellschaftlicher Stigmatisierung oder fühlen sich von den Behörden „verlassen“. Auch wenn die akute Situation über das Sorgerecht vorbei ist, können Gefühle wie Schuld oder Scham bleiben. In einer Selbsthilfegruppe unter Gleichgesinnten können Frauen über das Erlebte ins Gespräch kommen und gemeinsam Strategien für den Umgang mit der Distanz zu den erwachsenen Kindern lernen. Auch können sie sich über mögliche Hilfesysteme austauschen. Falls passend sind auch Aktionen außerhalb der Selbsthilfetreffen möglich.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### MALADAPTIVES TAGTRÄUMEN

„Tagträumst du gerne, aber manchmal so viel, dass du kaum davon loskommst?“

Wenn sich über Jahre komplexe Fantasiewelten entwickeln, entspannt es nicht mehr, sondern führt zur Sucht und Realitätsflucht.

Viele Menschen, die maladaptiv tagträumen, fühlen sich allein gelassen, da es wenig Informationen gibt und Therapeut\*innen das Phänomen daher kaum beachten oder keine Hilfe anbieten. Unsere Selbsthilfegruppe schafft einen geschützten Raum, um endlich andere gleichgesinnte Träu-

mer\*innen kennenzulernen und sich auszutauschen. Hier können wir uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Strategien entwickeln, die uns wirklich bereichern können.“

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### RAUCHEN? NEIN, DANKE.

Sie haben mit dem Rauchen aufgehört und jetzt fällt Ihnen auf, dass fast überall geraucht wird? Ob auf der Straße oder in der Lieblingsserie: Kaum aufgehört begegnet einem überall der Konsum, der Geruch oder die Werbung. Für diese Gruppengründung werden Menschen gesucht, die mit dem Rauchen aufgehört haben, weiterhin Sorgen um einen Rückfall haben und sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten. Durch den Austausch können Strategien für den Umgang mit den Auswirkungen des Rauchstopps auf das eigene Leben entwickelt werden.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.

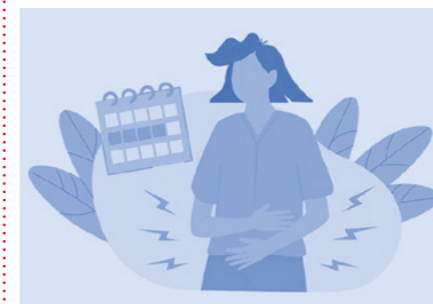


### OSTEOPOROSE

Wie kann ich mit Osteoporose gut leben? Dieser und weiteren Fragen können Sie mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe nachgehen.

Im gemeinsamen Austausch begegnen Ihnen Verständnis und Mitgefühl. Sie können sich Themen widmen, die Sie im Alltag mit Osteoporose beschäftigen, wie z.B. Ernährung, möglichen Therapieansätzen, Medikamenten und evtl. Nebenwirkungen.

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### SELBSTHILFGRUPPE ENDOMETRIOSE

„Du bist zwischen 18 und 40 Jahre alt, von Endometriose betroffen und möchtest Dich mit anderen austauschen? Dann lass Dich bei KISS Stuttgart in die Interessiertenliste zur Gründung einer Selbsthilfegruppe aufnehmen, in welcher Du Dich mit anderen zu Themen rund um Deine Endometriose (auch Begleiterkrankungen) austauschen kannst. Hier hast Du

unter anderem die Möglichkeit über ganz sensible Themen zu sprechen und Halt und Unterstützung in einer Kleingruppe zu erfahren. Grundvoraussetzung hierfür ist eine respektvolle und einfühlsame Haltung und Kommunikation jeder Einzelnen den anderen gegenüber. Alle Fragen dürfen gestellt werden! Diese Gruppe ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung, da kein medizinisches Fachpersonal anwesend ist.“

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### DOPPELT NEURODIVERGENT - ERWACHSENE MIT AUDHS

„Du hast die Doppeldiagnose ADHS und Autismus (Asperger / hochfunktionaler Autismus)? Wir auch – und wir wollen einen Ort schaffen, an dem wir uns über Symptome und Herausforderungen in Bezug auf die doppelte Neurodivergenz austauschen können und lernen, uns selbst besser zu verstehen. Die Gruppe ist kein Diagnostik- oder Therapieersatz. Vielmehr soll sie uns beim Erarbeiten von Strategien und Lösungsansätzen im Umgang mit AuDHS helfen. Wir wollen den Fokus auf das Teilen von Erfahrungen mit AuDHS und das komplexe Interagieren dieser zwei Diagnosen richten, daher richtet sich die Gründungsinitiative an diagnostizierte Betroffene sowie an Personen, die einen begründeten Verdacht auf AuDHS haben.“

Mehr Infos bei KISS Stuttgart.

# KONFLIKTE ERKENNEN

## (UM GEGENZUSTEUERN ZU KÖNNEN)

Impulse für die Gruppenarbeit

Da Menschen mit verschiedenen Lebenserfahrungen, Bedürfnissen und Sichtweisen in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, kann es dort, wie in allen anderen Lebensbereichen, zu strittigen Themen und Konflikten kommen. Aber: Konflikte gehören zum Leben und sind ganz normal. Sie müssen also nicht immer negativ bewertet werden. Konflikte können auch helfen, uns selbst und unser Gegenüber besser kennenzulernen. Um handlungsfähig zu bleiben, ist im ersten Schritt wichtig, den Konflikt zu erkennen und einzuordnen.

Umso früher ein Konflikt erkannt wird, desto eher können Eskalationen vermieden werden und umso größer ist die Chance auf tragfähige Lösungsansätze. Auch Unterstützung durch Außenstehende (wie etwa KISS Stuttgart), kann in den frühen Phasen eines Konfliktes besser wirken.

Um einen Konflikt frühzeitig zu erkennen, kann das Modell der Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl hilfreich sein. Er definiert neun Eskalationsstufen eines Konflikts – die Übergänge sind dabei oft fließend. Je nach Stufe sind unterschiedliche Maßnahmen zur (Auf-)lösung möglich.

Schon gewusst? Bei Schwierigkeiten in der Gruppe können Sie auch auf die KISS Mitarbeiter\*innen zugehen – gemeinsam schauen sie mit Ihnen, welche Unterstützung passend sein könnte.

Weitere Tipps

Weitere Tipps zur Bearbeitung eines Konflikts finden Sie auf unserer Webseite!



### Neu bei KISS – die Infothek Gruppenarbeit

Die Infothek mit vielen Tipps und Infos für die Gruppenarbeit finden Sie in der Mitte des KISS-Flurs in der Tübinger Str. 15. Schauen Sie gerne vorbei!

## ESKALATIONSSTUFEN

**1. Verhärtung:**  
Meinungsverschiedenheiten und Spannungen auf einer sachlichen Ebene erschweren es, Verhärtungen als einen beginnenden Konflikt wahrzunehmen.

**2. Polarisierung & Debatte:**  
Es geht zwar noch um den gegenseitigen Argumentationsaustausch – Sollte es an diesem Punkt aber nicht gelingen, die eigene Perspektive zu erweitern und eine Einigung im Gespräch zu finden, wird aus dem Konflikt ein Streit.

**3. Taten statt Worte:**  
Unterschiedliche Meinungen, Bedürfnisse, Ziele werden nicht gemeinsam ausgehandelt, sondern schweigend umgesetzt. Gemeinsame Zielfindung wird durch Schweigen und Taten ersetzt.

**4. Sorge um Image:**  
Zur Unterstützung eigener Meinungen, Bedürfnisse, Ziele werden Verbündete gesucht und „Koalitionen“ entstehen – mehr Menschen werden in den Streit verwickelt.

**5. Gesichtsverlust:**  
Die Gegenseite wird entwertet, ihre Meinung wird herabgesetzt – jeder möchte als „der Gewinner“ erscheinen.

**6. Drohstrategien:**  
Dem Konflikt werden Drohungen beigegeben. Machtdemonstrationen verhindern die Lösung des Konfliktes auf Augenhöhe.

**7. Begrenzte Vernichtungsschläge:**  
Um dem Gegenüber Schaden zuzufügen, wird eigener Schaden in Kauf genommen. Die sachliche Ursache des Konfliktes spielt (dabei) keine Rolle mehr.

**8. Fragmentierung:**  
Der Versuch, Koalitionen des Gegenübers zu zersplittern, um diesen zu isolieren. Die Hemmschwelle psychische oder physische Gewalt anzuwenden, kann sinken.

**9. Gemeinsam in den Abgrund:**  
Um jeden Preis selbst gewinnen wollen (ohne Rücksicht auf eigene Verluste), Rationalität und Selbstkontrolle sind verloren gegangen.

## KONFLIKTLÖSUNG

*Nachdem ein Konflikt erkannt wurde, stellt sich die Frage nach Handlungsmöglichkeiten und Lösungsansätzen.*

**Win - Win**  
Alle können noch gewinnen

**OFFEN KOMMUNIZIEREN & GEMEINSAM LÖSEN**

**Win - Lose**  
Man schadet sich gegenseitig – mindestens einer verliert

**EXTERNE MODERATION & MEDIATION**

**Lose - Lose**  
Es ist nicht mehr wichtig, worum es ging – es gibt nur noch Verlierer

**PROFESSIONELLE INTERVENTION & NEUANFANG**

## AUSTAUSCHTREFFEN DER STUTTGARTER SELBSTHILFEGRUPPEN

### Impulsreferat: Was ist Achtsamkeit und was nützt sie mir im Alltag?

Das Austauschtreffen bietet die Möglichkeit, andere Engagierte kennenzulernen, untereinander ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren. Am Vormittag führt uns Susanne Bartholomay ins Thema Achtsamkeit ein. Der Vortrag zeigt auf Basis wissenschaftlicher & erfahrungsbezogener Erkenntnisse, wie Achtsamkeit das Wohlbefinden stärkt & Stress reduziert. Durch praktische Übungen, wie einer geführten Körperwahrnehmung und/oder einer

Kurzmeditation erleben Sie die positive Wirkung bewusster Wahrnehmung auf Körper & Geist. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, eigene Fragestellungen einzubringen, um von den Gruppenerfahrungen anderer profitieren zu können.

Getränke, Obst/Gemüse und vegane Brezeln werden kostenfrei bereitgestellt.

**Termin:** Samstag, 19.09.2026, 10:30 - 15:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerräume im Bürgerzentrum West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart  
**Anmeldung:** bis 03.09.2026 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-26](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-26)



## GRUPPENPROZESSE & -ROLLEN IN DER SELBSTHILFE VERSTEHEN UND GESTALTEN

### Das Seminar beleuchtet zentrale Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen, von den ersten Begegnungen bis zu Umbrüchen wie Ein- und Austritten.

Der Fokus liegt auf dem Verstehen und Begleiten von Rollenentwicklungen, informellen Dynamiken und gruppeninternen Übergängen (z.B. bei Wechsel in der Gruppenleitung oder dem Ausscheiden von (Schlüssel-) Personen).

Die Teilnehmenden ...

- verstehen typische Gruppenphasen und erkennen Herausforderungen früher,
- reflektieren ihre eigene Rolle in der Gruppe,
- lernen Methoden kennen, um Gruppenprozesse aktiv zu begleiten,

- fühlen sich gestärkt, mit Spannungen oder Unsicherheiten produktiv umzugehen.
- Wir werden mit folgenden Methoden arbeiten:
- Kurze fachliche Impulse mit Transfer in die Selbsthilfe
  - Arbeit mit Beispielen wie Fallsituationen aus der Selbsthilfe-Praxis
  - Ggf. Rollenspiele und Reflexionsübungen
  - Austauschformate (Kleingruppen, Plenum und moderierter Erfahrungstransfer)

**Termin:** Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr  
**Ort:** Gemeinwesenzentrum Ost des AWO Stuttgart e.V., Ostendstr. 83, 70188 Stuttgart sowie online  
**Referent\*innen:** Petra Kolb, Dipl. Pädagogin, System. Beraterin (SG), TZI-Diplom & Christian Zinkel-Camp, Soziale Arbeit M.A. mit Schwerpunkt Interkulturelle Soziale Arbeit  
**Anmeldung:** bis 28.10.2026 unter [www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/prozess-26](https://www.kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/prozess-26)



## VERANSTALTUNGEN SICHER PLANEN: EIN PRAXISORIENTIERTER EINSTIEG

### Die Konzeption, Durchführung und Auswertung von Seminaren, Tagungen und Kongressen ist längst nicht mehr nur professionellen Akteur\*innen und Institutionen vorbehalten.

Vielmehr werden heute immer mehr Menschen von sich aus aktiv und führen – aus beruflichen oder privaten Gründen – andere Engagierte und Interessierte in verschiedenen Veranstaltungsformaten zusammen.

Von den Teilnehmenden einer Veranstaltung wird es dabei als selbstverständlich angesehen, dass diese inhaltlich erfolgreich und organisatorisch reibungslos abläuft.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Überblick zu den wichtigsten inhaltlichen, organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen für eine gelungene Planung und Durchführung von Veranstaltungen. Dabei werden verschiedene Veranstaltungsformate in den Blick genommen und betrachtet, wie die praktischen Aufgaben rund um Veranstaltungsorganisation erfolgreich und stressfrei bewältigt werden können. Besonderes Augenmerk soll dabei auf die Ressourcenplanung gelegt werden, da dies oft ein kritischer Punkt ist, gerade für kleinere Initiativgruppen und Zusammenschlüsse.

**Termin:** Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Referent:** Timo Jaster, Referent für Demokratie und Bürgerbeteiligung (Stiftung Mitarbeit)  
**Anmeldung:** bis 30.09.2026 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/veranstaltungen-26](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/veranstaltungen-26)



## VERANSTALTUNGEN 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.

**Termin:** Mittwoch, 18.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Referentinnen:** Daniele Fuchs, KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg  
 Leona Müller, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A., KISS Stuttgart  
**Anmeldung:** bis 11.11.2026 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-26/](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-26/)



## VERANSTALTUNGEN FÜR INTERESSIERTE

### TAG DER OFFENEN TÜR BEI KISS STUTTGART

#### Beim Tag der Offenen Tür erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in der Landeshauptstadt und erfahren, 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 in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen alle Fragen beantwortet, die Sie zu

KISS oder zum Thema Selbsthilfegruppen haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch KISS-Mitarbeiter\*innen.

**Termin:** Donnerstag, 17.09.2026, 16:00 - 19:00 Uhr.  
 Der Vortrag beginnt um 16:30 Uhr.  
**Ort:** Selbsthilfezentrum KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart (4. OG)  
**Leitung:** Alina Braitmaier, Digital Humanities M.A., KISS Stuttgart  
**Anmeldung:** optional unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-26](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-26)



Wahrzeichen von Stuttgart	Anlaufstelle bei Essstörung	widerlich, unappetitlich	hoher Fabrik-schornstein	islam. Walfahrtsziel	ital. Artikel	Prachtstraße	engl. Biersorte	Motorrad mit hohem Lenker	engl.: ob	Verbrechen	nicht neurotypisch	
sehr schnell	Ostwind der Tropen	von dieser Art	süddt.: Bergkuppe	Kleinkunstbühne, Kabarett	Fluss im Weinviertel	Übervorteilung im Lokal	häufig	griech. Vorsilbe: Luft	Heidekraut	Gattin von John Lennon (Yoko)		
überlieferte Erzählung	Sucht-erkrankung	selten, kostbar	dt. Rockband aus Köln	Schande, Schmach	griech. Vorsilbe: neu	süddt.: Holunder	Schutzheiliger	ölarartige Verbindung	Welthilfssprache	Kohlenwasserstoff		
kleiner Kellerkrebs	Vorschriften	altes Längenmaß	Zufluss d. Neckars bei Plochingen	austral. Beuteltier	wirtschaftl. unabhängig	Hauptraum des altröm. Hauses	alternatives Heilverfahren	Abk.: Ausführungsverordnung	griech. Vorsilbe: Nerven	Abk.: Einkaufspreis		
Abk.: Pascal	starker Zweig	glänzend, erlaucht	österr. Grenzort nördlich von Wien	politischer Fanatiker	veralt.: untätig, schlaff, träge	chem. Z.: Gallium	Ballablage b. Golf	Platz, Stelle	Elternteil (Koseform)	Ausruf der Freude		
schwankend, unsicher, anfällig	Mixbecher	Kontonr. für den int. Zahlungsverkehr	scharfe Kante	Sorge, Seelen-schmerz	große Eule	glutflüssiges Tiefengestein	foppen, hänseln	12	Abk.: Süd-südost	17		
Abk.: Süd-südost	Stadt in Baden-Württemberg	Weltalter, Ewigkeit	Universitätstadt in BaWü	Kinderbescherker	Fluss in Baden-Württemberg	ostfriesischer Blödelbarde	ital. Gebäck	med., lat.: Knochen	eh. OB von Stuttgart (Manfred)			
Elternteil (Koseform)	Ausruf der Freude	Spanien in der Landessprache	europ. Freihandelsabkommen	König mit Esels-ohren	entrüstet	ital. Gebäck	med., lat.: Knochen	eh. OB von Stuttgart (Manfred)				
Ausruf der Freude	Felsstücke	Austrahlung	Abk.: Dt. Turn- u. Sportbund	Situationskomödie	Segelkommando	Ausruf: still!, leise!	biblischer Prophet	schlecht gewürzt	ital.: dich	engl.: Kino		
Felsstücke	Austrahlung	Abk.: Dt. Turn- u. Sportbund	Situationskomödie	Segelkommando	Ausruf: still!, leise!	biblischer Prophet	schlecht gewürzt	ital.: dich	engl.: Kino	mit (Musik)	Abk.: Finnmark	18
Baustoff	Disziplin b. Ton-taubenschießen	Kurzform von Assistent	süddt.: fein regnen	Kfz.-Z.: Meißel								
Baustoff	Disziplin b. Ton-taubenschießen	Kurzform von Assistent	süddt.: fein regnen	Kfz.-Z.: Meißel								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## MITMACHEN UND GEWINNEN

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **15.11.2026** per E-Mail an [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de) oder per Post an KISS Stuttgart, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Unter allen richtigen Einsendungen

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



# SEI WIE EINE BRIEF-MARKE. BLEIB AN EINER SACHE DRAN, BIS DU AM ZIEL BIST.

Josh Billings,  
US-amerikanischer Schriftsteller

## WIR. GRATULIEREN

- Amtsblatt Stuttgart – 125 Jahre
- Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden-Württemberg – 70 Jahre
- Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e.V. – 50 Jahre
- AS Anonyme Sexaholiker – 40 Jahre
- Bürgerstiftung Stuttgart – 25 Jahre

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart, Telefon 0711 6406117, Fax 0711 6074561, [info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de), Internet: [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)  
**Vorstand:** Jan Siegert **Redaktion, Text, Fotos, Grafik,**  
**Layout:** Alina Braitmaier, Jan Siegert, Beate Voigt, Anna Lytkin, Leona Müller, Pia Schlicht, Wiesbaden am Meer  
**Druck:** Druckhaus Stil + Find **Auflage:** 4.000

## BILDNACHWEISE

**WIR-Magazin 01|2026 – in diesem Heft verwendete Bilder:** S. 1: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 2: Kira Jacobi; KISS Stuttgart / S. 4: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 6: KISS Stuttgart / S. 9: Klinikum Stuttgart / S. 14: KISS Stuttgart / S. 16: Stadt Stuttgart; DAG SHG; KISS Stuttgart / S. 17: KISS Stuttgart; Dotfly; Wiesbaden am Meer / S. 18: ov-os.de / S. 20: SHG Magen-/Darmbeschwerden / S. 21-25: Adobe Stock; Kira Jacobi / S. 32: Wiesbaden am Meer

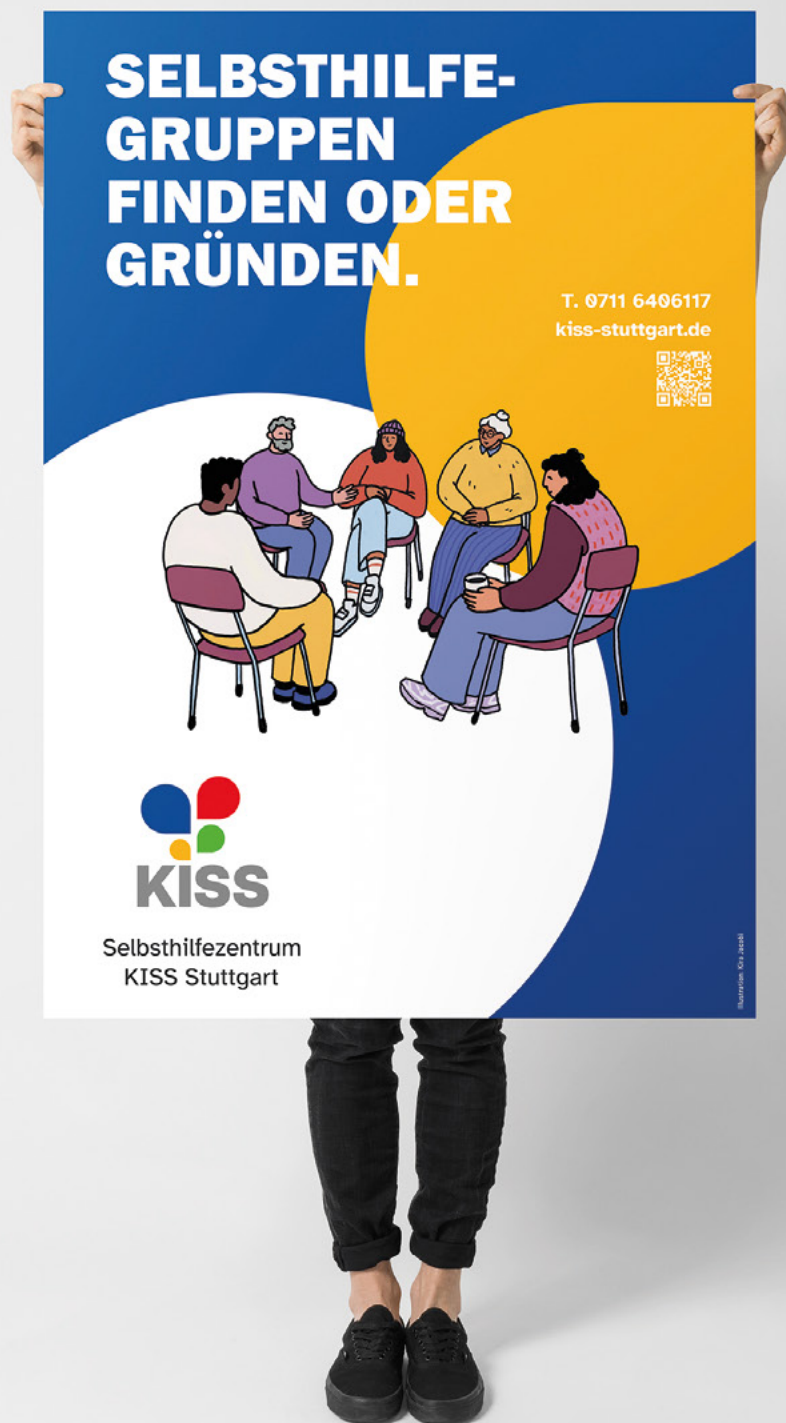
## KI-SELBSTAUSKUNFT

KISS Stuttgart hat für seine Beiträge in diesem Magazin auf die Verwendung von generativer KI verzichtet. Punktuell wurde die Googlesuche, welche KI-gestützt arbeitet, zu Recherchezwecken und der Verifizierung von Daten genutzt. Beiträge Dritter können dennoch KI-Inhalte wie generierte Bilder oder Text enthalten.

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

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





## 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

Montag – Donnerstag 17 – 20 Uhr

### Social Media

 kiss.stuttgart

 KISS.stuttgart