

**WIR.**

01 | 2024

STUTTGARTER SELBSTHILFE MAGAZIN

*Vom Krankenstand zur  
Work-Life-Balance*

# BIN LEIDER KRANK



**RICHTIG VERSICHERT IN DER SELBSTHILFE ...**

*... und wann Gruppenmitglieder automatisch versichert sind*

**SELBSTHILFETAG STUTTGART 2024**

*Messe für Selbsthilfegruppen und -Initiativen*

**KISS**

Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart



4

**STEIGENDE KRANKHEITSRATEN UND WORK-LIFE-BALANCE**

Wir betrachten den drastischen Anstieg von Krankmeldungen seit der Pandemie, die Ursachen dieses Trends und die Zukunftsperspektiven, die sich daraus ergeben. Dazu haben wir den Experten Prof. Dr. Volker Nürnberg interviewt.

**THEMENSPIEGEL**

- 4 Vom Krankenstand zur Work-Life-Balance
- 7 Interview mit Prof. Dr. Volker Nürnberg, Experte für Gesundheitsmanagement
- 8 In der Selbsthilfe richtig versichert
- 10 Selbsthilfetag Stuttgart 2024

**AUS DER KISS STUTTGART**

- 12 Umfassende Unterstützungsdatenbank für ganz Stuttgart in Arbeit  
Jahresbericht 2023 erschienen
- 13 Neuer Raum bei KISS Stuttgart  
Neue Werbefläche am Rotenbühlplatz
- 14 Projekt „Selbsthilfe vor Ort“  
In-Gang-Setzer\*innen gesucht



8

**RICHTIG VERSICHERT IN DER SELBSTHILFE**

Auch in der Selbsthilfe ist es wichtig, richtig versichert zu sein – und bestimmte Gruppenmitglieder sind sogar automatisch und beitragsfrei versichert. Wir erklären, wann welche Versicherung greift.

**AKTUELLES**

- 15 Fachtag „Psychotherapie trifft Selbsthilfe“  
Neuwahl der Selbsthilfevertretung für den Vergabeausschuss
- 16 Kurz berichtet

**EINBLICK**

- 17 Stuttgarter Treffen der Anonymen Alkoholiker
- 18 50 Jahre Deutsche Zöliakie-Gesellschaft
- 19 Kriegs-Enkel Stuttgart
- 20 Gründungen und Gründungsinitiativen



10

**STUTTGARTER SELBSTHILFETAG 2024**

Nach vielen Jahren Wartezeit findet endlich wieder der Selbsthilfetag Stuttgart statt. In unserem Zukunftsszenario können Sie schon jetzt einen kleinen Einblick bekommen.

**TIPPS & TERMINE**

- 26 Tipps für die Gruppenarbeit: Gruppenregeln vereinbaren
- 27 Seminare und Infoveranstaltungen
- 30 Kreuzworträtsel
- 31 Bildnachweise  
Zitat  
Wir gratulieren  
Sprechzeiten  
Impressum

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

der Leitartikel dieser Ausgabe widmet sich einer Beobachtung, die Berufstätige schon aus dem Alltag kennen. Erhebungen der Krankenkassen haben ergeben, dass die Zahl der Krankschreibungen in den letzten Jahren maßgeblich gestiegen ist, insbesondere die Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme. Ab Seite 4 betrachten wir, ob dieser Anstieg mit der Pandemie zusammenhängt, ob es einen Unterschied zwischen älteren und jüngeren Generationen gibt und wie Selbsthilfegruppen beim Thema Arbeit und Gesundheit unterstützen. Dazu haben wir auch mit dem Experten für Gesundheitsmanagement Prof. Dr. Volker Nürnberg gesprochen (Seite 7).

Nicht nur Krankheitsfälle können uns aus der Bahn werfen, sondern auch Unfälle und Missgeschicke. Davon, dass auch gerne Mal bei einem Gruppentreffen etwas kaputt geht, können manche ein Lied singen. Auf den Seiten 8 und 9 haben wir deshalb für Sie zusammengefasst, welche Versicherungen in welchem Fall greifen und wie Sie sich als Einzelperson und als Gruppe am besten absichern können.

Im dritten Thema widmen wir uns einem Herzensprojekt: 2024 kann nach langer Pause bedingt durch die Pandemie endlich wieder ein Selbsthilfetag Stuttgart live, in Farbe und in Präsenz stattfinden! Über 50 Stuttgarter Selbsthilfegruppen, -initiativen und Kontaktstellen werden im Bürgerzentrum West an Ständen über ihre Arbeit informieren. Dazu wird es ein buntes Programm geben – mehr erfahren Sie ab Seite 11.

Auch sonst tut sich einiges bei der KISS Stuttgart. Wir stellen unsere aktuellen Projekte vor, darunter die Unterstützungsdatenbank für Stuttgart. Außerdem haben wir eine besondere neue Werbefläche in der Stadtmitte und gleich einen ganzen neuen Raum bei uns in der KISS. Über alles im Detail berichten wir auf den Seiten 12 bis 14.

Wie üblich stellen wir auch in diesem Heft wieder Stuttgarter Selbsthilfegruppen vor, wie etwa die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, die in diesem Jahr 50-jähriges Bestehen feiert. Am Ende des Hefts finden Sie außerdem alle Gründungen, die zurzeit stattfinden, sowie alle Termine unseres Jahresprogramms, die dieses Jahr noch anstehen. Ein besonderes Highlight: KISS gestaltet die Eröffnungsveranstaltung für das diesjährige Filmfestival der Generationen und lädt Sie dazu schon jetzt ins Kino ein.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre und spannende Anregungen!

*Das Team der KISS Stuttgart*



# VOM KRANKENSTAND ZUR WORK-LIFE-BALANCE

Steigende Krankheitsraten in einer sich verändernden Berufswelt



Illustration: Kira Jacobi

Nach Angaben der DAK lag 2023 das zweite Jahr in Folge die Zahl der Krankschreibungen auf einem Rekordniveau. Im Schnitt fehlte jede\*r Versicherte etwa 20 Tage – mit fast doppelt so vielen Atemwegserkrankungen als noch im Vorjahr und einem deutlichen Anstieg an psychischen Erkrankungen. Anders gerechnet sind das 55 von 1000 Arbeitnehmer\*innen im Krankenstand an jedem Tag des Jahres, zehn Personen mehr als 2022. Expert\*innen warnen vor der wirtschaftlichen Belastung, sollte dieser Trend anhalten.

Gleichzeitig blicken alle zur berüchtigten „Generation Z“ – den 18- bis 29-Jährigen, von denen laut einer Pronova-BKK-Umfrage ganze Dreiviertel aller Befragten vermuten, sie würden sich krankmelden, auch wenn sie eigentlich fit seien. Ihnen gegenüber stellt man meistens die „Generation Baby Boom“, abschätzig auch „Boomer“ genannt, die in den Jahren 1955 bis 1964 geboren sind. Auch in den Medien schreibt man der jüngsten Generation auf dem Arbeitsmarkt gerne mal fehlende Arbeitsmoral und Leistungsbereitschaft zu, während ältere Generationen auch unter schlimmsten Bedingungen noch arbeiten gegangen seien. Sind also „die jungen Leute“ Schuld an dieser Entwicklung?

## DAUERNDER ANSTIEG, SINKENDE DAUER

Auf den ersten Blick bestätigen die Zahlen die Vorurteile: Die Techniker Krankenkasse meldet 2022, dass sich junge Menschen im Schnitt dreimal im Jahr für mehrere Tage krankgemeldet hätten, Menschen über 50 nur 1,57-mal. Erst, wenn man die Dauer der Krankschreibungen betrachtet, fällt auf, dass die Jüngeren sich dafür insgesamt nur 16 Tage, Ältere hingegen für 23 Tage im Schnitt krankgemeldet haben. Was auf den ersten Blick also aussehen mag wie fehlende Leistungsbereitschaft, könnte stattdessen präventiv die Gesundheit schützen.

„Durch die Pandemie kam es zu Verwerfungen und zur Neugestaltung der Arbeit“, sagt Professor Volker Nürnberg, Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement. Was auf einer Seite eine großartige Weiterentwicklung für Arbeitnehmer\*innen darstellt, kann ohne passendes begleitendes betriebliches Gesundheitsmanagement zu einer echten Überforderung führen. Besonders belastet sind unter anderem die Altenpflege und Kinderbetreuung – Berufsfelder, die schon wegen des Fachkräftemangels an ihren Belastungsgrenzen stehen.

## NACHBEBEN DER PANDEMIE

Die jungen Menschen, die während Corona oder in der Zeit danach in die Arbeitswelt eingestiegen sind, kommen aus einer starken Belastung während essenzieller

Entwicklungsphasen in eine zerrüttete Wirtschaft. Bei Jugendlichen wurde 2021, also während der Hochzeit der Pandemie, ein enormer Anstieg an psychischen Problemen festgestellt – 54 % mehr Essstörungen, 24 % mehr Angststörungen, 23 % mehr depressive Episoden gegenüber 2019. Kein Wunder also, dass diese jungen Menschen, die jetzt in die Berufswelt einsteigen, auf sich achten wollen.

## EIN JUNGER TREND?

Wieso bemüht sich aber besonders die Generation Z scheinbar mehr, auf ihre (mentale) Gesundheit zu achten? Wirtschaftspsychologin Patrizia Thamm beschreibt ein viel stärkeres Bewusstsein der Generation für das „Hier und Jetzt“, da in einer krisenbelasteten Zeit die Zukunft nicht als sorgenfrei empfunden wird. Ihnen sei die Work-Life-Balance deshalb so wichtig, weil es ihnen weniger darum geht, ihre Zukunft möglichst optimal vorzubereiten, sondern die Bedingungen ihrer Gegenwart zu verbessern.

Achtet diese jüngere Generation also lediglich auf das, was in der Wirtschaft hinterherzuhinken scheint? Den stärksten Einfluss auf die Statistik haben langfristige Krankschreibungen, die insbesondere aufgrund psychischer Belastungen stattfinden, wie etwa wegen Depressionen, die sich über Jahre entwickeln. Die Kaufmännische Krankenkasse stellte bereits 2022 einen Anstieg von 16% zum Vorjahr fest. Das ist nicht ausschließlich der Pandemie geschuldet: Nach Angaben des Bundesarbeitsministeriums hat sich die Zahl seit 2012 mehr als verdoppelt.

## MEHR BEWUSSTSEIN IM ALLTAG

Expert\*innen scheinen in dieser Hinsicht derselben Meinung wie die Generation Z: die psychische Belastung am Arbeitsplatz hat eine Intensität erreicht, der man sich dringend widmen sollte. Die Pandemie hat für viele die Symptome verschlimmert, und die zusätzliche Überlastung des Gesundheitssystems und die langen Wartezeiten auf Therapieplätze verstärken das Problem.

Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und die des Arbeitsumfeldes ist also gestiegen, auch aufgrund der Pandemie. Dabei achten die Menschen übrigens nicht nur auf ihre eigene Gesundheit, sondern auch auf die ihrer Kolleg\*innen: Laut einer Umfrage der Pronova BKK ist die Zahl von Menschen, die mit leichteren aber vermutlich ansteckenden Infekten zur Arbeit gehen, von 50 auf 34 Prozent gesunken.



## MIT BLICK ZUR SELBSTHILFE

Dieses steigende Bewusstsein schlägt sich auch im Selbsthilfebereich nieder. Die erschwerten Bedingungen der Pandemie haben bewiesen, dass Betroffenen genug am Austausch liegt, um die Umwege in Kauf zu nehmen, die das Kontaktverbot für persönliche Treffen verursacht hat. Viele Gruppen sind in den digitalen Bereich umgestiegen, nutzten Meeting-Apps wie Zoom oder auch Meeting Me, unsere App für digitale Gruppentreffen. Die Selbsthilfe war vielen eine große Stütze, und ist es auch nach der Pandemie: Ein Beispiel hierfür ist das Long-Covid-Netzwerk, das Betroffenen der Corona-Langzeitfolgen eine Möglichkeit des Austauschs bietet, die im Gesundheitsbereich sonst oft ausbleibt. Innerhalb kürzester Zeit hat sich ein deutschlandweites Netzwerk an Betroffenen gebildet, die sich gegenseitig Halt geben.

Denn Selbsthilfe setzt da an, wo das Gesundheitssystem an seine Grenzen gerät. Betroffene und Angehörige können sich austauschen und einander Verständnis entgegenbringen, sowohl mit ihren Problemlagen als auch mit den Einflüssen, die diese vielleicht auf ihren Alltag und ihr Berufsleben haben.

## WAS SELBSTHILFE KANN

Die KISS erhält oft Anfragen von Betroffenen, die auf Behandlung warten müssen oder die ihr Weg im Gesundheitssystem viel Kraft kostet. Aktuelle Wartezeiten für eine Therapie betragen bis zu sechs Monate. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe entlastet viele in dieser Phase, und der Austausch mit anderen hilft ihnen, damit umzugehen.

Selbsthilfe kann eine Therapie nicht ersetzen. Aber sie kann uns unterstützen, wo sich viele in ihrem beruflichen und privaten Umfeld allein fühlen. Die Umgestaltung der Arbeitswelt, von der Nürnberg spricht, ist in vollem Gange – Digitalisierung, Homeoffice, Gespräche über die Vier-Tage-Woche – aber es wird laut Expert\*innen noch mindestens 15 Jahre dauern, bis wir in einer neuen, gesünderen Arbeitswelt angekommen sind. Die naheliegende Lösung ist also, uns selbst zu helfen.

## GEMEINSAM STARK

Denn wir sind nicht allein in unseren Sorgen. Es zeichnet sich auch bei KISS Stuttgart in der Beratung ab, dass immer mehr junge Menschen auf der Suche nach einer

Lösung für die konstante Belastung durch die Polykrise auf die Selbsthilfe stoßen und dort einen geschützten Raum finden, der sie unterstützt und stabilisiert. Die Selbsthilfelandschaft ist durch die Pandemie vielfältiger in ihren Angeboten und Ausprägungen geworden. Einige Gruppen treffen sich ausschließlich online, viele weitere nutzen ein flexibles Modell und treffen sich zum Beispiel abwechselnd online und vor Ort, oder nutzen etwa die Medienanlage der KISS Stuttgart, um hybride Gruppentreffen durchzuführen.

Dass die Selbsthilfe in Gruppen vielen Menschen mehr denn je eine Stütze ist, zeigen die Zahlen aus Umfragen der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): Während der Pandemie stiegen die Anfragen an Kontaktstellen sprunghaft von 177.000 auf 320.000 an. Bei den Anfragen spielten psychische Erkrankungen und Beeinträchtigungen die größte Rolle, dicht gefolgt von Sucht und Abhängigkeit. Auch bei der KISS ist ein klarer Trend zu erkennen: Die Zahl an Gründungsanfragen stieg in der Zeit von Herbst 2023 bis Frühjahr 2024 um satte 30 Prozent. Darauf haben wir reagiert und Umbauarbeiten durchgeführt, so dass ab Mai 2024 ein weiterer Raum von den Gruppen genutzt werden kann – alle Infos dazu auf Seite 13. Weitere Infos und ein Verzeichnis mit den Stuttgarter Selbsthilfefzusammenschlüssen finden Sie auf [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de).



Infos und Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
Tel. 0711 6406117  
[info@kiss-stuttgart.de](mailto:info@kiss-stuttgart.de)  
[kiss-stuttgart.de](http://kiss-stuttgart.de)



# DIE FORSCHUNG MUSS SICH NEU AUFSTELLEN

Interview mit Professor Dr. Volker Nürnberg, Experte für Gesundheitsmanagement

Professor Dr. Volker Nürnberg beschäftigt sich seit 20 Jahren mit allen Facetten von Gesundheitsökonomie und Bildungsmanagement. Seit 2019 ist er Professor für Gesundheitsmanagement an der Hochschule Allensbach und forscht dort unter anderem zu Gesundheit und Internet und der aktuellen (betrieblichen) Gesundheitspolitik. Der Gesundheitsexperte gehört zu den gefragtesten Referenten und Autoren in Deutschland zu diesem Thema.

**Herr Dr. Nürnberg, was versteht man unter Gesundheitsmanagement und betrieblicher Gesundheitspolitik? Und wieso ist Forschung in diesen Bereichen so wichtig?**

Beim „BGM“ geht es um Gesundheit und Arbeit, präventiv zu versuchen, dass Mitarbeiter\*innen insbesondere durch die Arbeit keine gesundheitlichen Schäden erleiden. Hierfür sind Arbeitgeber\*innen und Angestellte gleichermaßen zuständig, man nennt das Verhältnis- und Verhaltensprävention. Da sich die Belastungen verändern, weg von körperlichen hin zu mentalen, muss sich auch die Forschung neu aufstellen.

**Vor welchen Herausforderungen steht die psychische und physische Gesundheitsförderung?**

Bisher ist es leider so, dass nur die Minderheit von Unternehmen / öffentlichen Einrichtungen Gesundheitsförderung anbietet. Dazu kommt, dass auch nur wenige erreicht werden und noch dazu die Falschen, nämlich die Gesunden, die damit noch gesünder werden. Es gilt in Zukunft, Zielgruppen zu adressieren und mit neuen Methoden zu erreichen (wie etwa Gamification, Wettbewerbe, Belohnungssysteme).

**Welchen Einfluss hatte die Pandemie auf die Entwicklung der Arbeitswelt und vielleicht auch auf die Veränderungen, die bereits im Gange waren?**

Die Pandemie wirkte wie ein Beschleuniger auf schon vorhandene Trends. Digitalisierung, New Work und KI als Stichworte. Es wird in 10 Jahren 205 der heutigen Jobs nicht mehr geben, dafür gibt es aber Neue an der Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine. Mit dieser Transformation und schnellen Veränderungs-Zyklen kommen viele Mitarbeitende nicht zurecht: die Basis für mentale Erkrankungen.

**Wie müssen wir uns diese Neugestaltung der Berufswelt vorstellen und welche Rolle spielt dabei die Digitalisierung?**

Die Digitalisierung bedeutet, dass zunehmend (monotone) Aufgaben von der Maschine gemacht werden, dem Menschen obliegt noch die Endkontrolle. New Work wird Einzelhalten, das bedeutet hybrides Arbeiten von jedem beliebigen Ort. Und es bedeutet, dass Menschen Sinnhaftigkeit und Selbstbestimmung in der Arbeit suchen. Hierarchien werden flacher und es entsteht eine neue Vertrauens- und Fehlerkultur. Fehler sind besser als ihr Ruf.

**Hat die jüngere Generation, die sogenannte „Generation Z“, andere Ansichten über Gesundheit und Berufsalltag als ältere Generationen?**

Die Generation Z steht natürlich für andere Werte, was nicht heißt, dass sie arbeitsunwillig ist, im Gegenteil. Ihnen sind der Sinn der Arbeit, nachhaltiges Wirtschaften und eine moderne Unternehmenskultur wichtig. Lebensläufe werden disruptiver, d. h. man scheitert mit dem Startup oder nimmt ein Sabbatjahr und dies wird im Lebenslauf als normal oder positiv registriert.



Prof. Dr. Voker Nürnberg, Foto: Sascha Dreher

**Kann die gemeinschaftliche Selbsthilfe einen Beitrag dazu leisten, Gesundheit und Arbeit besser in Einklang zu bringen bzw. einen gesünderen Arbeitsalltag zu fördern?**

Selbsthilfegruppen sind im Gesundheitssektor sehr wichtig. Der kann sich nicht um alles kümmern und es muss im Interesse jedes einzelnen sein, sich bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu halten. Arbeit in den richtigen Rahmenbedingungen hält ebenfalls jung. Aber auch Selbsthilfe wird digitaler und hybrider werden.

Vielen Dank für Ihre Antworten!



# SICHER ABGESICHERT

Versicherungen in der Selbsthilfe

Samstagabend – Ende eines anregenden Gruppentreffens der Selbsthilfegruppe in den Räumen der KISS Stuttgart. Doch dann entsteht Chaos - beim Gehen stößt Gruppenmitglied H. das halb volle Wasserglas um und schüttet es auf das Handy eines weiteren Mitglieds. Das Handy ist kaputt... Und dann auch noch das! H. rutscht beim Versuch das Glas aufzufangen aus und verstaucht sich das Bein. Vor der Türe stellt der Schlüsselbeauftragte dann fest, dass er bei all dem Trubel auch noch den geliehenen KISS-Schlüssel fürs Abschließen der Räume verloren hat. Was nun? Welche Versicherungen sind wichtig für Selbsthilfeaktive?

In obenstehendem Beispiel sind bereits alle drei wichtigen Versicherungsfälle beschrieben: Eine Haftpflichtversicherung für (Personen- oder Sach-) Schäden, die bei Dritten verursacht wurden, eine Unfallversicherung im eigenen Schadensfall und eine Schlüsselversicherung.

Zunächst zur Schlüsselversicherung: Die Schlüsselversicherung gibt es nicht einzeln, sondern nur in Kombination mit der Haftpflichtversicherung. Aber Achtung! Nicht bei

jeder Haftpflichtversicherung ist automatisch eine Schlüsselversicherung enthalten, dies sollten Sie am besten vorab klären und gegebenenfalls den Versicherungsschutz erweitern.

## WANN GREIFT WELCHE VERSICHERUNG?

Hier gilt immer dasselbe Prüfschema (Vorrangigkeit), immer in Bezug auf die Haftpflicht- und Unfallversicherung:

- gesetzliche Versicherung
- versicherungsrechtliche Absicherung durch einen Verband
- private Versicherung

In allen Versicherungsfällen wird zunächst geprüft, ob eine gesetzliche Versicherung greift. Da Selbsthilfegruppen aber in der Regel nicht im öffentlich-rechtlichen Rahmen ehrenamtlich tätig sind, fällt diese in den meisten Fällen schon weg.

Als nächstes wird geprüft, ob eine versicherungsrechtliche Absicherung durch den Verband gegeben ist. Ein Verband muss seine Mitglieder haftpflichtversichern, die Unfallversicherung ist aber nicht verpflichtend für den Verband. Der eigene Schaden ist daher gegebenenfalls noch nicht durch eine Unfallversicherung abgedeckt. Und was ist mit den vielen Selbsthilfeaktivitäten, die keinen Verband im Hintergrund haben?

Dann muss die private Versicherung her. Wenn Sie die Selbsthilfegruppe besucht haben, ohne eine Funktion zu erfüllen (Bsp. Gruppenleitung, Schlüsselbeauftragte\*r), dann sind Sie als Privatperson dort, und im Haftpflichtfall des Handys greift die private Versicherung des Verursachenden. Doch Achtung! Wenn Sie als Funktionsträger\*in in der Schadenssituation sind, dann waren Sie immer ehrenamtlich tätig. Im Beispiel wäre das der Schlüsselbeauftragte. Einige private Versicherungen schließen ehrenamtliche Tätigkeiten aber in ihren Versicherungsleistungen aus. Die Versicherung greift dann nicht. Es lohnt sich daher, den privaten Vertrag zu überprüfen, bevor ein Ehrenamt übernommen wird. Doch was, wenn dies versäumt wurde und ein Ausschluss bei Ausübung eines Ehrenamts besteht?

## WAS KÖNNEN SIE TUN, WENN KEINE VERSICHERUNG VORHANDEN IST?

Im Jahr 2006 hat das Land Baden-Württemberg eine Sammelversicherung bei der Ecclesia Versicherungsdienst GmbH abgeschlossen, die alle bürgerschaftlich Engagierten (z. B. Funktionsträger\*innen der Selbsthilfe) automatisch versichert. Seither tritt diese Ehrenamtsversicherung ein, wenn von der gesetzlichen Versicherung bis zur privaten Versicherung keine andere Versicherung greift – sie ist also nachrangig, subsidiär.

Gesellschafter ist die Ecclesia Holding GmbH im Eigentum des Deutschen Caritasverbandes, der evangelischen Kirche in Deutschland und des Evangelischen Werkes für Diakonie und Entwicklung.

Info!

## UND WOHIIN WENDEN SIE SICH NUN IM SCHADENSFALL?

Ecclesia Versicherungsdienst GmbH  
Löffelstr. 46 in 70597 Stuttgart

Telefon 0711 615533-265  
ehrenamt@ecclesia.de  
www.ecclesia.de

(hier können auch die Formulare zur Schadensmeldung heruntergeladen werden)

Die Versicherung beinhaltet eine Unfall- und Haftpflichtversicherung (inklusive Schlüsselversicherung) und ist für alle Ehrenamtlichen beitragsfrei. Gruppen/Initiativen und Projekte melden sich vorab nicht gesondert an, der Versicherungsschutz besteht automatisch. Erst im Schadensfall muss das Ehrenamt und der Schadenshergang nachgewiesen werden. Bei Vereinen/Verbänden tritt die Ecclesia nur als Unfallversicherung ein, da die Haftpflicht immer über den Verband abgesichert ist.

Gerne können Sie sich bei Fragen auch bei der KISS Stuttgart per Mail, telefonisch oder persönlich zu unseren Beratungszeiten melden.



# SELBSTHILFETAG STUTT GART 2024

Die Messe für Selbsthilfegruppen und -initiativen lädt ins Bürgerzentrum West ein

Stellen Sie sich Folgendes vor: Es ist der 9. November 2024 kurz vor 11 Uhr – über 50 der mehr als 500 Selbsthilfegruppen und Initiativen in Stuttgart stehen im Bürgerzentrum West bereit und bereiten sich darauf vor, ihre Selbsthilfegruppe, -initiative oder ihr Selbsthilfeprojekt zu präsentieren und einen Tag lang über ihr Thema aufzuklären. Es ist eine besondere Chance für Selbsthilfeaktive und Selbsthilfeinteressierte im Zentrum der Stadt Stuttgart in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

Es ist die erste Möglichkeit seit Corona wieder an einem Selbsthilfetag – früher Aktionstag – in Präsenz teilzunehmen.

Die KISS und die Stuttgarter Selbsthilfegruppen und -initiativen freuen sich, diesen Tag gemeinsam zu organisieren.

## DAS BESONDERE AN EINEM SELBSTHILFETAG

Normalerweise findet Selbsthilfe in Gruppen eher im Verborgenen statt. Das fördert die vertrauensvolle und geschützte Atmosphäre, die so charakteristisch für Selbsthilfegruppen ist. Am Selbsthilfetag stellen sich Mitglieder unterschiedlicher Selbsthilfegruppen der interessierten Öffent-

lichkeit. Interessierte können aus erster Hand Antworten auf ihre Fragen bekommen und alles in Erfahrung bringen, was sie schon immer mal über Selbsthilfegruppen wissen wollten. Viele haben auf diesem Weg schon eine passende Gruppe für sich selbst oder für Angehörige gefunden. Die Selbsthilfeaktiven nutzen die Veranstaltung, um für einen Tag sichtbar zu werden und das eigene Thema bzw. die Arbeit der Gruppe oder Initiative wie auf einer Messe vorzustellen.

Thematisch gegliederte Infostände erleichtern an diesem Samstag das Zurechtfinden im Großen Saal des Bürgerzentrums West, wo von 11 – 16 Uhr die Türen für alle Interessierten geöffnet sind. Drumherum organisieren die Gruppen und die Selbsthilfekontaktstelle kostenfreie Begleitveranstaltungen zu interessanten Themen aus den Bereichen Gesundheit, Psyche und sozialem Engagement.

Ob Sie nun spontan und neugierig im Vorbeigehen beim Samstagseinkauf, gezielt mit Fragen zu einem Thema oder schon fest auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe kommen, jede\*r ist herzlich willkommen, Eindrücke, anregende Gespräche und Informationen auf sich wirken zu lassen oder eine Tasche voller Flyer mit nach Hause zu nehmen. Um einfach den aufkommenden Hunger zu stillen, wird ein Team des Rudolfs für das leibliche Wohl sorgen.

## 11 UHR – DER SELBSTHILFETAG STUTT GART BEGINNT

Alle versammeln sich vor der Bühne, denn der Selbsthilfetag beginnt mit einer gemeinsamen Eröffnungsveranstaltung. Neben Grußworten aus der Politik, der KISS und von Selbsthilfeaktiven wird der feierliche Auftakt eingerahmt von der Band „The Sixteens“ aus der Nikolauspflanze und anderen Bühnenbeiträgen. Mit dieser Energie startet der Selbsthilfetag 2024 und ein informativer, anregender und besonderer Tag nimmt seinen Lauf. Während Selbsthilfegruppen mit Themen wie z. B. Psyche, chronischer Erkrankung, Sucht, Rheuma, Migräne an ihren selbstgestalteten Ständen die Besucher\*innen informieren, finden im stündlichen Wechsel Begleitveranstaltungen in weiteren Räumen statt. Sie reichen von Fachvorträgen über Lesungen der Deutschen DepressionsLiga e. V. über verschiedene Erfahrungsberichte bis hin zu Gymnastikübungen auf Mini-trampolinen zum Ausprobieren und Mitmachen.

Für Informationen und Orientierung stehen ganztägig am KISS-Stand im Foyer Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstelle zur Verfügung, geben Auskunft und halten ein detailliertes Programmheft mit Standplan für die Besucher\*innen bereit.

## AM ENDE DES TAGES

Um 16:00 Uhr leert sich dann das Bürgerzentrum West und alle gehen mit vielen neuen Eindrücken nach Hause. Am Ende des Tages haben viele Gruppen das ein oder andere neue Mitglied gewonnen und sich dabei mit anderen Gruppen ausgetauscht und vernetzt. Auf jeden Fall gehen sie aber mit dem Wissen nach Hause, einen Tag lang das Thema ihrer Selbsthilfegruppe oder Initiative sichtbar und spürbar gemacht zu haben.

Und die Besucher\*innen? Sie haben vielleicht Antworten auf Fragen erhalten, eine Gruppe für sich gefunden oder sich mit Themen auseinandergesetzt, mit denen sie noch nie Berührungspunkte hatten. Sicher aber haben sie mehr über das zeitlos wirksame Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe erfahren und einen bleibenden Eindruck über die bunte Themenvielfalt in unserer Gesellschaft erhalten.

## ALLE SIND HERZLICH EINGELADEN

Damit diese Zukunftsvision so eintreten kann, sind Sie gefragt! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen. Eine Anmeldung für Besucher\*innen ist nicht erforderlich und alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Das ausführliche Programm finden Sie ab Oktober unter [www.kiss-stuttgart.de](http://www.kiss-stuttgart.de)

Ohne die vielzähligen Selbsthilfeaktiven Stuttgarts ist ein Selbsthilfetag nicht möglich. Wenn Ihre Selbsthilfegruppe oder -initiative sich am Selbsthilfetag präsentieren will, dann können Sie sich bei der KISS anmelden. Sie erhalten dann alle weiteren Informationen. Der Anmeldeschluss für die ausstellenden Selbsthilfegruppen und Initiativen ist der 22. Juli 2024.

Sie sind noch unschlüssig oder haben Fragen?

Dann können Sie sich mit Ihren Fragen direkt an Leona Müller wenden, unter [l.mueller@kiss-stuttgart.de](mailto:l.mueller@kiss-stuttgart.de).

*Infos und Anmeldung*

**Samstag, 9. November 2024, 11:00 – 16:00 Uhr**

Bürgerzentrum West  
Bebelstraße 22  
70193 Stuttgart

Anmeldung:  
Für Besucher\*innen nicht erforderlich.

Selbsthilfegruppen können ihre Teilnahme bis 22.07.2024 bei KISS Stuttgart anmelden.

*Damit sowohl möglichst viele Gruppen als auch Interessierte den Tag besuchen können, ist Barrierefreiheit für uns ein wichtiges Thema. Der Ort ist öffentlich gut zu erreichen und hat ein eigenes Parkhaus und Aufzüge. Die Eröffnungsveranstaltung wird in Gebärdensprache übersetzt.*



## EINE FÜR ALLES – KISS UND JOBCENTER ERSTELLEN UMFASSENDE UNTERSTÜTZUNGS-DATENBANK FÜR GANZ STUTTGART



v.l.n.r.: Leona Müller (KISS Stuttgart) und die Kooperationspartner vom Jobcenter Stuttgart Jochen Wacker (Amtsleitung) und Dr. Stephan Schumacher (Qualitäts- und Wissensmanagement) vor dem Projektstand bei der Auftaktveranstaltung des Förderprogramms am 29.01.2024.

Gemeinsam mit unserem Projektpartner, dem Jobcenter der Landeshauptstadt Stuttgart, möchten wir in den nächsten fünf Jahren eine moderne Datenbank mit allen hauptamtlichen und ehrenamtlichen Unterstützungsangeboten aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Ausbildung und Beruf erstellen, die von interessierten Bürger\*innen, Berater\*innen, Klient\*innen, Patient\*innen und

deren Angehörigen selbst benutzt werden kann, um nach Eingabe eines Suchbegriffs eine umfassende Ergebnisübersicht über Angebote zur jeweiligen Herausforderung bzw. Problemlage zu erhalten. Damit schaffen wir einen direkten, dauerhaften und barrierefreien Zugang zu Unterstützungswissen für alle.

Gemeinsam haben wir uns erfolgreich um eine finanzielle Förderung beworben. Unser Projekt wird im Rahmen von „Mittendrin – Chancen für morgen gestalten“ unterstützt, einer gemeinsamen Förderinitiative der Bürgerstiftung Stuttgart und Mercedes-Benz. Für das Projekt, welches bald auch einen einprägsamen Namen erhalten wird, stellt die KISS ab 2025 zwei zusätzliche Mitarbeitende ein und stellt neue Büroplätze bereit. Bei Fragen und Anregungen zum Projekt wenden Sie sich an Leona Müller, erreichbar unter [l.mueller@kiss-stuttgart.de](mailto:l.mueller@kiss-stuttgart.de) und unter Tel. 0711 6406117.



Weitere Infos unter:

Mehr Infos unter [kiss-stuttgart.de/ueber-uns/projekte/unterstuetzungsdatenbank](https://kiss-stuttgart.de/ueber-uns/projekte/unterstuetzungsdatenbank)



## JAHRESBERICHT 2023 ERSCIENEN

Werfen Sie mit uns einen Blick auf das vergangene Jahr und lesen Sie von unseren spannenden Projekten, Abschieden und Neuanfängen sowie Highlights aus 2023. Im Tätigkeitsbericht finden Sie zudem wie gewohnt Zahlen und Fakten zu unserer Arbeit: 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. Sie finden unseren Jahresbericht als PDF unter [www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht](http://www.kiss-stuttgart.de/jahresbericht) und als gedrucktes Heft bei uns in der Tübinger Straße 15 zum Mitnehmen.



## NEUER RAUM BEI KISS STUTTGART

Wer in den letzten Wochen bei uns in der KISS war, hat vermutlich beobachten können, wie aus unserem offenen Wartebereich erst eine Kurzeit-Baustelle und dann ein ganz neuer Raum wurde. Der neue Multifunktionsraum M wird künftig sowohl als Büro- als auch als Gruppenraum Verwendung finden. Er ermöglicht zwei neue Büroplätze für Projektmitarbeitende an der Unterstützungsdatenbank und kann abends dazu genutzt werden, noch mehr Stuttgarter Gruppen und -initiativen einen Treffort zu bieten. Für den im Zuge der Umbauarbeiten entfernten Warte- und Auslagebereich werden im Flur Ersatzlösungen geschaffen.

Der neue Raum hat ca. 16 Quadratmeter und bietet Platz für ca. 10 Personen. Ein auf Schallschutz optimiertes Innenraumfenster als Lichtdurchlass kann bei Gruppentreffen durch ein Rollo blickdicht gemacht werden. Ebenso wie bei unseren anderen Gruppenräumen sorgt ein beim Schließen der jeweiligen Tür ausgelöster Schallschutz-Mechanismus dafür, dass die vertraulichen Gespräche nicht nach draußen auf den Flur dringen.



## KISS-VITRINE AM ROTEBÜHLPLATZ

Zentral am Rotebühlplatz steht am Ende der Königstraße mitten im Abgang zu den U-Bahnen nun eine eigens gestaltete KISS-Schauvitrine und wird damit zu einer tollen Möglichkeit, um an einem so stark frequentierten Platz auf die Selbsthilfe in Stuttgart aufmerksam zu machen! Sind Sie schon daran vorbeigelaufen?



Im von fast allen Seiten einsehbaren Ausstellungsraum halten in der aktuellen Gestaltungsform sieben weiße Hände die verschiedenen Themenbereiche der Selbsthilfe in die Höhe – für mehr Sichtbarkeit. Das besondere daran: Die Hände sind Gipsmodelle der echten Hände von KISS-Mitarbeitenden.





# NÄHER ZU DEN MENSCHEN

## Selbsthilfe VorOrt

Dieses Jahr starten wir mit unserem Projekt „Selbsthilfe vorOrt“, das Informationen über Gruppen und die Angebote der Selbsthilfekontaktstelle näher zu den Menschen bringen soll. Die zentrale Lage der KISS mitten im Stadtzentrum macht sie zwar vor allem mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar, doch Menschen nehmen Selbsthilfeangebote noch einmal anders wahr, wenn sie an Begegnungsorten in ihrem Quartier in Erscheinung treten. Außerdem ist der Weg aus den Vororten zu uns in die Innenstadt für manche einfach zu beschwerlich oder aus anderen Gründen unangenehm.

In einem ersten Schritt möchten wir in verschiedenen Stadtteilen Infopoints installieren, an denen sich die Menschen auf digitalen Screens oder Aushangflächen über aktuelle Selbsthilfeangebote wie Neugründungen oder bereits im Quartier bestehende Gruppen und Initiativen

informieren können. Dabei setzen wir besonders auf die Zusammenarbeit mit Stadtteilzentren und Begegnungsorten.

Darauf aufbauend können wir uns je nach örtlicher Bedarfslage an stadtteilbezogenen Veranstaltungen beteiligen und z. B. Infostände, lokale Beratungssprechstunden und Vorträge anbieten.

Sie möchten selbst eine stadtteilbezogene Selbsthilfegruppe oder -initiative ins Leben rufen? Oder Sie sind Mitarbeitende eines Begegnungsorts und möchten Ihr Angebot durch einen Selbsthilfe-Infopoint bereichern? Kontaktieren Sie unsere zuständige Kollegin Beate Voigt unter Tel. 0711 6406117 oder [b.voigt@kiss-stuttgart.de](mailto:b.voigt@kiss-stuttgart.de).

## UNSER EHRENAMTLICHEN-TEAM SUCHT VERSTÄRKUNG

Als In-Gang-Setzer\*in Selbsthilfegruppen auf den Weg bringen



Als ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen stehen Sie gemeinsam mit der KISS Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite. Dabei unterstützen Sie nach der Devise „So viel wie nötig und so wenig wie möglich“. Sie achten auf die Rahmenbedingungen, beteiligen sich aber nicht an der inhaltlichen Arbeit.

Welche Eigenschaften sollten Sie mitbringen?

Idealerweise kennen Sie die Selbsthilfegruppenarbeit. Sie verfügen über Einfühlungsvermögen, Kontaktfreude, Kommunikationsfähigkeit, Zuverlässigkeit und Offenheit für Neues.

Als In-Gang-Setzer\*in erhalten Sie eine fundierte Schulung. Im In-Gang-Setzer\*innen-Team treffen Sie sich regelmäßig mit einer Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle, um das eigene Engagement zu reflektieren und evtl. Überlastungen vorzubeugen.

Unsere Mitarbeiterin Beate Voigt beantwortet gerne Fragen und freut sich über Ihre Kontaktaufnahme.

### INFOS & KONTAKT:

Tel. 0711 6406117  
[b.voigt@kiss-stuttgart.de](mailto:b.voigt@kiss-stuttgart.de)

### Schulungstermine

Freitag, 27.09.2024, 13:30-19:00 Uhr  
Samstag, 28.09.2024, 9:30-16:00 Uhr

Freitag, 25.10.2024, 13:30-19:00 Uhr  
Samstag, 26.10.2024, 9:30-16:00 Uhr

Freitag, 29.11.2024, 13:30-19:00 Uhr  
Samstag, 30.11.2024, 9:30-16:00 Uhr

## FACHTAG „PSYCHOTHERAPIE TRIFFT SELBSTHILFE“

Am 25. November 2023 fand in Baden-Württemberg der erste Fachtag „Psychotherapie trifft Selbsthilfe“ statt, mit dem Ziel, Psychotherapeut\*innen und Selbsthilfeaktive zu vernetzen. Organisiert wurde dieser von der Kassenärztlichen Vereinigung (KVBW) in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer, der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe Baden-Württemberg und der SEKIS Baden-Württemberg, der Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene. Vielseitige Vorträge standen auf der Tagesordnung, wie etwa zur gesund-

heitsbezogenen Selbsthilfe als Unterstützung der psychosozialen Versorgung oder persönliche Berichte von Betroffenen. Verschiedene Expert\*innen trugen aus wissenschaftlicher, betroffener und aus fachlicher Sicht vor, welche positiven Effekte das Engagement in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe haben kann. Schnell wurde deutlich: Die gegenseitige Ergänzung von Psychotherapie und Selbsthilfe kann sehr förderlich bei der Krankheitsbewältigung sein und führt in vielen Fällen zur Verbesserung der Lebensqualität.



KISS-Stand beim Fachtag

Die Vielfalt am Morgen bereitete auf anregende Gespräche in der „Walking Gallery“ am Mittag vor. Selbsthilfeaktive und Selbsthilfeunterstützende - so auch die KISS Stuttgart - waren mit Infopoints vertreten und nutzten die Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten mit den Psychotherapeut\*innen, aber auch untereinander.

## NEUWAHL DER SELBSTHILFEVERTRETUNG FÜR DEN VERGABEAUSSCHUSS

Selbsthilfegruppen, deren Aktivitäten der gemeinsamen Bewältigung einer Erkrankung und/oder psychischen Probleme dienen, erhalten eine Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V.



Vortrag von Anna Lytkin (KISS Stuttgart) zur Krankenkassen-Förderung in der AWO Begegnungsstätte.

In diesem Gesetz ist auch geregelt, dass die Selbsthilfe beratend bei der

Vergabe der Fördermittel mitwirkt. Die zuständigen Krankenkassen für die Förderregion Stuttgart haben entschieden, dass im Stuttgarter Vergabeausschuss eine Vertretung der Selbsthilfekontaktstelle und drei Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen sitzen.

Am 23.01.2024 wurde am Ende der von der KISS organisierten Veranstaltung „Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen“ die neue Selbsthilfevertretung gewählt. Wiedergewählt wurden Herr Binder (SHG Schlafapnoe/Atemstillstand Großraum Stuttgart e. V.) und Herr Döhne (Schwerhörigenverein Stuttgart e. V.). Neu im Gremium ist Herr Masek (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.). Die Amtszeit

beträgt 3 Jahre und geht damit bis Ende 2026. Falls Sie Kontakt zu den



v.l.: Herr Masek und Herr Döhne (Herr Binder konnte nicht persönlich anwesend sein)

Vertretern aufnehmen möchten, erhalten sie die Kontaktdaten über die KISS Stuttgart. Herr Bretschneider (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.) hatte sich nach drei Amtsperioden nicht wieder zur Wahl gestellt. An dieser Stelle einen herzlichen Dank für sein Engagement.



## KARIN THUME, TRÄGERIN DER EHRENPLAKETTE DER STADT STUTTGART, GESTORBEN

Karin Thume wurde 2017 für ihr ehrenamtliches Engagement im Bereich Soziales und Psychiatrie mit der Ehrenplakette der Stadt Stuttgart ausgezeichnet. Am 22.03.24 ist sie im Alter von 87 Jahren verstorben. Von Beruf Krankenschwester, war sie ehrenamtliches Mitglied sowie lange Jahre Vorsitzende des Vereins Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e. V. und setzte sich sowohl für den Verein und seine Aktivitäten ein, als auch in der Beratung von Betroffenen.

## NEUE APP „TEILHABEBERATUNG“ DER EUTB®



Die EUTB®, Fachstelle Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, hat 2023 eine App zur Unterstützung bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe entwickelt. Sie bietet Funktionen zur Beratung und Unterstützung, führt Aktuelles auf, beantwortet Fragen und ermöglicht Feedback.

Die App „Teilhabeberatung“ gibt es im App Store sowohl für iOS als auch für Android.

## KLASSIKER ZUM AUFBAU VON SELBSTHILFGRUPPEN NEU AUFGEGLEGT

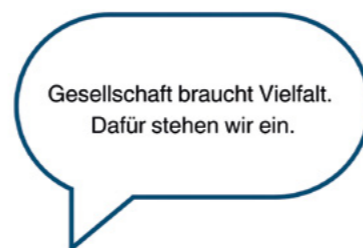


Die Broschüre „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfgruppen – ein Leitfaden“ der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfgruppen) enthält viele praktische Tipps für Menschen, die eine Selbsthilfgruppe gründen möchten. Das Standardwerk für neue Selbsthilfgruppen wurde nun leicht überarbeitet zum vierten Mal aufgelegt. Download und Bestellung der Broschüre unter [nakos.de/publikationen/key@18](http://nakos.de/publikationen/key@18)

## INITIATIVGRUPPE HOMOSEXUALITÄT STUTTGART E. V. FUSIONIERT MIT WEISSENBURG E. V.

Zum 15.4.24 wurde die Initiativegruppe Homosexualität Stuttgart (IHS) aufgelöst und der Weissenburg e. V. trat die Rechtsnachfolge an. Alle Arbeits-, Jugend- und Selbsthilfgruppen bleiben aber weiterhin bestehen und werden zu Gruppen der Weissenburg.

## POSITIONSPAPIER DER DEUTSCHEN ARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFGRUPPEN E. V. ZU DEMOKRATIEFEINDLICHEN STRÖMUNGEN



Die DAG SHG hat einen offenen Brief gegen die demokratiefeindlichen Strömungen veröffentlicht, in welchem sie sich gegen Menschenfeindlichkeit und Ausgrenzung ausspricht und die Vielfalt und Offenheit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sowie die Relevanz dieser Werte für die Gesellschaft betont. Das vollständige Positionspapier finden Sie unter



## ANONYME ALKOHOLIKER GRUPPEN IN STUTTGART



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

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Der Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Es gibt in Stuttgart mehrere Gruppen, die sich zu verschiedenen Zeiten treffen, sodass Betroffenen möglichst viele Möglichkeiten geboten sind, ein Treffen zu besuchen, auch in verschiedenen Stadtteilen.

Zu folgenden Gruppen können Betroffene in Stuttgart gehen:

- Anonyme Alkoholiker AA 01 - Kontaktstelle Stuttgart (montags)
- Anonyme Alkoholiker AA 02 - Vaihingen (montags)
- Anonyme Alkoholiker AA 03 - Kontaktstelle Stuttgart (dienstags)

- Anonyme Alkoholiker AA 04 - Kontaktstelle Stuttgart (mittwochs)
- Anonyme Alkoholiker AA 05 - Kontaktstelle Stuttgart (donnerstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 06 - Kontaktstelle Stuttgart - Sprechermeeting (donnerstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 07 - Bad Cannstatt (donnerstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 08 - Stuttgart-Mitte - auch homosexuelle Alkoholiker (donnerstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 09 - Stuttgart-Ost (freitags)
- Anonyme Alkoholiker AA 10 - Kontaktstelle Stuttgart (freitags)
- Anonyme Alkoholiker AA 11 - Frauenmeeting (samstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 12 - Kontaktstelle Stuttgart (samstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 13 - Kontaktstelle Stuttgart (samstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 14 - Bad Cannstatt (samstags)
- Anonyme Alkoholiker AA 15 - Kontaktstelle Stuttgart (sonntags)
- Anonyme Alkoholiker AA 16 - Kontaktstelle Stuttgart (sonntags)
- Anonyme Alkoholiker AA 17 - Kontaktstelle Stuttgart (sonntags)

Auch für fremdsprachige Betroffene gibt es Treffen der Anonymen Alkoholiker in Stuttgart:

- Anonyme Alkoholiker AA 18 - Alcoholics Anonymous 101 Group - English speaking Meeting (wednesday)
- Anonyme Alkoholiker AA 19 - Alcoholics Anonymous - English speaking Meeting (sundays)

- Anonyme Alkoholiker AA 20 - Persisches AA-Meeting
- Anonyme Alkoholiker AA 21 - Polnisches AA-Meeting
- Anonyme Alkoholiker AA 22 - ukrainisch-russisch

Manche Gruppen sind an bestimmten Tagen offen – das bedeutet, dass die Treffen an diesen Tagen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige geöffnet sind. Sind die Gruppen geschlossen, treffen sich ausschließlich Betroffene.

Welches Treffen für Sie geeignet ist, alle Infos und Details wie Treffzeiten und genaue Treffpunkte erhalten Sie von KISS, der Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker Stuttgart oder der Deutschlandweiten Telefonhotline der AA.

## Infos und Kontakt



**Infos & Kontakt**  
Kontaktstelle Anonyme Alkoholiker Stuttgart

Stuttgarter Straße 10, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Tel. 0172 3295548  
[aa-ig08-rg06@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-ig08-rg06@anonyme-alkoholiker.de)

**Deutschlandweite Hotline & Erste Hilfe**  
+49 30 206298212  
[erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de)  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)



# 50 JAHRE DEUTSCHE ZÖLIAKIE-GESELLSCHAFT

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. mit Sitz in Stuttgart feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Bestehen.

**Das Herz der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) schlägt seit ihrer Gründung 1974 in Stuttgart. Heute hat die DZG bundesweit 42.000 Mitglieder, die in 180 Regionalgruppen quer durch die Republik organisiert sind.**

## WAS IST ZÖLIAKIE?

Es gibt 800.000 bis 900.000 Betroffene jeder Altersstufe vom Kleinkind bis zum Greis – aber trotz der hohen Zahl Zöliakiebetreffener ist das Bewusstsein um die sehr ernsthafte Autoimmunkrankheit in Deutschland schwächer ausgeprägt als in den meisten anderen europäischen Ländern. Häufig geht die Zöliakie mit schwerwiegenden Begleit- und Folgeerkrankungen wie Diabetes, Osteoporose und Krebs einher, was bedeutet, dass Zöliakiebetreffene noch immer ein erhöhtes Sterberisiko haben.

Zöliakie gilt als „Chamäleon der Krankheiten“, da kaum zwei Krankheitsfälle identisch sind. Klassische Symptome sind Durchfälle, Bauchschmerzen, Erbrechen. Auch Hautprobleme, Depressionen, Müdigkeit oder Schlaflosigkeit können auf eine Zöliakie hinweisen. Die Vielzahl möglicher Symptome erschwert die Diagnose erheblich. Entsprechend ist die Dunkelziffer außergewöhnlich hoch. Aktuelle Studien gehen davon aus, dass auf einen diagnostizierten bis zu fünf nicht entdeckte Fälle kommen – eine gesundheitliche Zeitbombe!



Verursacht werden die Beschwerden durch das Klebereiweiß Gluten, das in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und vielen anderen Lebensmitteln enthal-

ten ist. Die Aufnahme von Gluten führt bei Zöliakie zur Entzündung des Dünndarms und einer Rückbildung der Darmzotten. Dadurch können Nährstoffe nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden. Einziger Therapieansatz für Erkrankte ist eine lebenslang radikal glutenfreie Ernährung.

Glutenfreie Lebensmittel sind in aller Regel erheblich teurer als herkömmliche Produkte. Die Lebensqualität leidet oft darunter, dass man nicht mit Familie oder Freunden einfach ins Restaurant gehen kann. Zöliakiebetreffene Kinder können oft nicht am gemeinsamen Schulesse oder Aktivitäten wie dem Schullandheimaufenthalt teilnehmen. Das sind nur einige wenige Schlaglichter auf die vielen Alltagsfolgen, die Zöliakie mit sich bringt.

## TREFFEN IM STUTTGARTER RAUM

Es gibt eine Gesprächsgruppe der DZG, die sich an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten trifft. In der Gruppe können Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachleute Informationen und Erfahrungen austauschen in Bezug auf glutenfreie Ernährung zu Hause und auswärts, Reiseerfahrungen, glutenfreies Leben in Kita, Schule und Beruf, Koch- und Backerfahrungen sowie Rezepte. Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen Kochen und Backen, für Stammtische, gemeinsame Ausflüge, Feiern, Picknicks. Sie leistet außerdem Hilfestellung und Beratung bei Neu-diagnose.

Peter Wark, Team Öffentlichkeitsarbeit Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Weitere Infos unter:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.  
Tel. 0711 4599810  
Gesprächsgruppe Stuttgart  
glutenfrei-rems-murr@kp-dzg-online.de



# KRIEGS-ENKEL STUTTGART

Die Selbsthilfegruppe Kriegs-Enkel hat generationenübergreifende Traumata von Opfern und Täter\*innen zum Thema. Darunter versteht man weitergegebene Erfahrungen der Angehörigen einer Generation auf die Mitglieder einer nachfolgenden Generation, wobei das in der Regel unbeabsichtigt, oft unbewusst und nicht selten auch ungewollt passiert.

Die Gruppe bietet für Nachkommen von Opfern und Täter\*innen die Möglichkeit, die übertragene NS-Schuld aufzuarbeiten. Trauma-Arbeit ist wichtig, weil sie über 200 Jahre nachwirken kann. Sie ist auch Teil der aktiven NS-Erinnerung und Aufarbeitung.

Die Treffen finden immer am vierten Montag im Monat von 17:30 – 19:30 Uhr statt. Treffpunkt ist die KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart. Interessierte können unangemeldet zu den Treffen kommen.

Infos und Kontakt

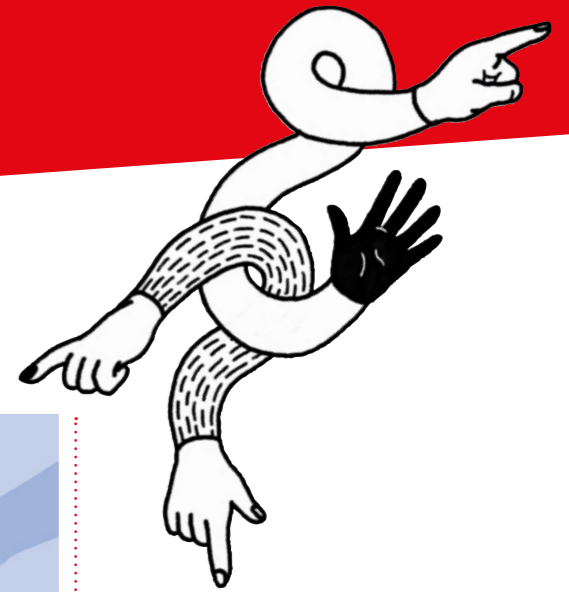
schatten.der.taeter@web.de  
Tel. 0175 5010574





# NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN STUTTGART

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 Telefon 0711 6406117.



## DEPRESSION 50+

Sie sind über 50 Jahre alt, wollen neue Impulse und suchen einen geschützten Rahmen um sich über Ihre Situation auszutauschen und mit anderen Betroffenen offen über Ihre Erfahrungen zu sprechen? Sie sind damit nicht allein. Das besondere Verständnis unter Gleichbetroffenen bei den regelmäßigen Gesprächstreffen einer Selbsthilfegruppe wirkt entlastend und gegenseitige Hilfestellung im Umgang mit der Krankheit wird möglich. Gemeinsam können die Herausforderungen im Umgang mit der Krankheit besser bewältigt werden.

Die Treffen finden am ersten und dritten Montag im Monat von 17:00 - 19:00 Uhr in der KISS Stuttgart statt. Betroffene können unangemeldet zum Treffen kommen.



## FRAUEN\* MIT PSYCHISCHER GEWALTERFAHRUNG

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

Die Treffen finden am zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart statt. Betroffene Frauen sind herzlich willkommen.

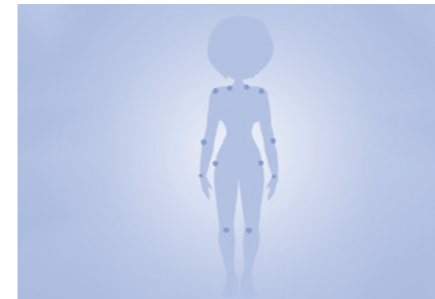


## TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Eine Trennung oder Scheidung sind gravierende Einschnitte im Leben. Oft sind gemeinsame Kinder und weitere Familienmitglieder ebenso betroffen, nicht selten zerbrechen Beziehungen zu gemeinsamen Freund\*innen.

Die Bewältigung der Trennungs- bzw. Scheidungsfolgen geht häufig mit extremen emotionalen Belastungen einher und stellt Betroffene vor enorme Herausforderungen. Der Austausch darüber, wie andere mit dieser schwierigen Lebenssituation umgehen, kann dabei hilfreich sein.

Die Treffen finden ab Juni 2024 am dritten Mittwoch im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in der KISS Stuttgart statt. Betroffene sind herzlich willkommen.



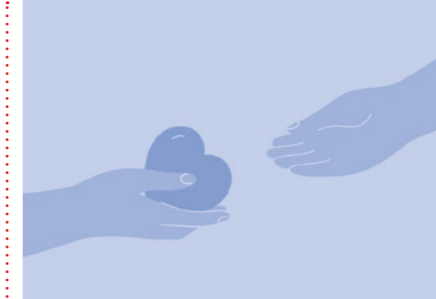
## FIBRO-SELBSTHILFEGRUPPE STUTTGART-MITTE

„Wir möchten nicht nur unsere Erfahrungen und unser Wissen mit den Gruppenmitgliedern und ihren Angehörigen teilen. Uns ist auch ein reger Austausch untereinander wichtig. Wir planen zu diversen Themen Referent\*innen oder Therapeut\*innen in unsere Gruppe einzuladen. Wir alle werden die Gruppe gemeinsam gestalten. Wir wollen wieder Freude am Leben vermitteln und freuen uns auf ein lebendiges Miteinander.“

(Gruppenleitung Nicole Claren und Stellvertreterin)

Die Treffen finden ab Juni 2024 am zweiten Montag im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt.

Interessierte müssen vorab telefonisch unter 0711 7286011 oder per E-Mail unter [fibro-stuttgart-mitte@gmx.de](mailto:fibro-stuttgart-mitte@gmx.de) Kontakt zu Nicole Claren aufnehmen.



## WUNSCHKIND – UNGEWOLLT KINDERLOS

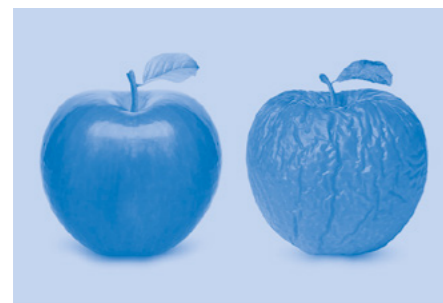
„Ungewollte Kinderlosigkeit betrifft in Deutschland etwa jedes zehnte Paar und viele Alleinlebende. Dein Kinderwunsch blieb trotz aller Bemühungen unerfüllt? Eine Schwangerschaft ist aus medizinischen Gründen nicht möglich? Adoption/Pflegschaft ist eine Option? Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene – Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen. Sie soll eine Möglichkeit sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Unterstützung und gemeinsame Wege der Bewältigung zu finden. Neugierig geworden?“ (Initiator\*in).

Die Treffen finden am ersten Mittwoch im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in Stuttgart-Mitte statt. Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS Stuttgart.

# GRÜNDUNGSINITIATIVEN

## BETROFFENE GESUCHT

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



### ALTER ANNEHMEN

„Viele fürchten sich vor dem Alter, haben Angst vor Krankheiten und dem Verlust der Selbstständigkeit. Der Alterungsprozess zeigt sich nicht nur im äußeren Erscheinungsbild, auch tief im Inneren des Körpers kommt es zu Veränderungen. Stoffwechselprozesse verändern sich und dies wirkt sich auf die Arbeit von Zellen und Organen aus. Dazu zählen auch Abwehrkraft des Immunsystems sowie die geistige Leistungsfähigkeit. Wir Menschen haben ein hohes Autonomiebedürfnis und wollen unsere Lebensprioritäten kontrollieren – unser Leben im Griff haben. Im Alter ist das oft nicht mehr zu 100% möglich. Sie müssen nicht still und leise darüber nachdenken und sich abgrenzen. Tauschen Sie Ihre Gedanken und Ängste mit Gleichgesinnten aus. Zeigen Sie Initiative und bringen Sie Ideen, Tipps und Strategien mit ein, wie wir mit der Angst umgehen und lernen können, sie anzunehmen.“ (Initiator\*in)  
Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### ANGEHÖRIGE KREBSKRANKER MENSCHEN

In Ihrem Umfeld ist jemand an Krebs erkrankt? Trauer und Sorge mischen sich mit Hilflosigkeit oder sogar Wut? Eine Krebsdiagnose beeinflusst den Alltag, die Gedanken, die Gefühle und die Lebensplanung der Patient\*innen und ihrer Angehörigen massiv. Die Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren, kann überwältigend sein und die Informationsflut unendlich. Gleichzeitig möchten Sie eine Stütze für den/die Betroffene\*n sein. Die Frage ist stetig präsent: Was muss mein\*e Verwandte\*r oder Freund\*in bewältigen, und was kommt auf mich zu? Sie fühlen sich damit allein? - Sie sind nicht allein! KISS Stuttgart gründet aktuell eine Selbsthilfegruppe und sucht Angehörige krebskranker Menschen, die sich gegenseitig stärken und durch regelmäßige Gespräche unterstützen wollen. Das Teilen von Erfahrungen und Informationen kann zum Wegweiser in dieser Situation werden. Erste Treffen haben bereits stattgefunden.



### ANGEHÖRIGENGRUPPE BORDERLINE

Borderline – ein großes Rätsel für Angehörige und Freunde. Wie sich selbst verhalten? Wie mit dem Druck umgehen? Wie mit den Verhaltensweisen und intensiven Emotionen der Betroffenen zurecht kommen? Angehörige fühlen sich selbst oft hilflos, allein und verzweifelt. Deshalb soll ein geschützter Raum für Angehörige geschaffen werden, in dem sie sich über Fragen, Sorgen und den Umgang mit den Betroffenen austauschen und sich gegenseitig stärken können. Sie sind Angehörige\*r und suchen einen unterstützenden Austausch? Dann kommen Sie zum Treffen. Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### EA – EMOTIONS ANONYMOUS

Betroffene zum Aufbau eines stabilen Meetings der EA (Emotions Anonymous) Selbsthilfegruppe gesucht.

Interessenten können sich vorab auf der Website der EA-Stuttgart unter <http://www.ea-stuttgart.com/interessenten.html> informieren und sich selbst über die angegebene Internet-Adresse auf eine Interessentenliste setzen lassen.



### EKS – ERWACHSENE KINDER VON SUCHTKRANKEN ELTERN UND ERZIEHERN

Gründung einer 12-Schritte-Gruppe. Hier sind alle erwachsenen Menschen willkommen, die ihre Kindheit bei sucht- oder seelisch kranken Eltern oder Erziehenden in einer dysfunktionalen Umgebung verbracht haben und von den Auswirkungen davon genesen wollen. In den Meetings können wir Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen und uns in unserer Genesung gegenseitig unterstützen. Betroffene können sich auf eine Interessiertenliste setzen lassen. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### EX-PARTNER\*INNEN VON NARZISSTISCHEN PERSONEN

Oft ist Narzissmus nicht sofort erkennbar und das Spektrum des narzisstischen Verhaltensmusters ist breit und fließend. Für Partner\*innen kann das eine Herausforderung an das eigene Selbstwertgefühl sein, auch wenn die Beziehung bereits beendet ist. Viele Menschen leiden noch lange unter den Folgen der früheren Beziehung. Um sich über den Umgang mit dem Erlebten in einem wertschätzenden Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken, kann der vertrauensvolle Rahmen einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Gemeinsam kann der Selbstwert gestärkt und positiv in die Zukunft geblickt werden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### INNERMEN:D BROTHERHOOD - HEALING CIRCLE FOR MEN

„Als Brüder, Söhne, Partner, Väter, Ehemänner und Freunde mit Migrationshintergrund brauchen auch wir Freiräume, um unsere Seelen auszudrücken, uns und die Welt um uns herum zu erforschen und dadurch zu wachsen. Gemeinsam mit anderen BiPoc

Männern und Männern mit Migrationshintergrund möchte ich ein Safe Space zum Thema Mann-Sein kreieren, in dem wir uns frei austauschen können, um angehört und gesehen zu werden. So können wir uns gegenseitig dabei unterstützen, ein Bewusstsein und Mitgefühl für uns selbst und andere zu entwickeln, um zu einem tieferen Verständnis von unserer eigenen, individuellen Männlichkeit zu gelangen.“ (Cemil Bocohonsi)

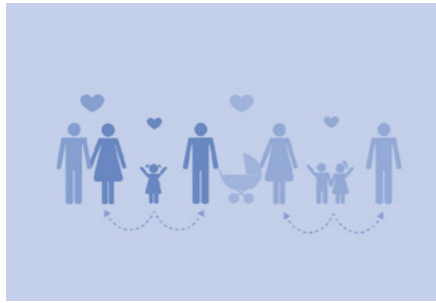
Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Um an den Treffen teilzunehmen, müssen sich betroffene Männer beim Gründungsinitiator anmelden. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei KISS Stuttgart.



### MENSCHEN MIT ANÄMIE

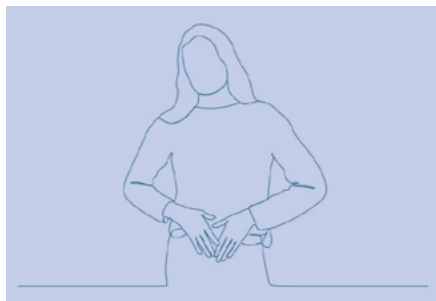
Eine Anämie, oder auch Blutarmut genannt, erschwert den Alltag der Betroffenen sehr. Durch die Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff kann es zu Blässe und verminderter Leistungsfähigkeit kommen. Betroffene leiden zudem unter Auswirkungen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Herzklopfen und Kopfschmerzen. Eine Anämie ist jedoch keine allein-stehende Diagnose, sondern immer das Symptom einer Grunderkrankung oder Fehlernährung. In einer Selbsthilfegruppe ist Platz für Austausch und gegenseitige Unterstützung, um einen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.





### PATCHWORKLEBEN

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



### SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH MIT MEDIZINISCHER INDIKATION

„Uns verbindet das Schicksal, eine Schwangerschaft nicht weitergeführt zu haben. Wie habt Ihr die Diagnose und den Schwangerschaftsabbruch erlebt und verarbeitet? Wie geht Ihr damit um? In offener und vorurteilsfreier Atmosphäre können wir Raum schaffen, um ein Tabu aufzulösen, über unsere Gefühle, Ängste und Hoffnungen zu sprechen. Egal ob dem Abbruch Trisomie 21 oder eine

andere medizinische Indikation zugrunde lag, alle sind herzlich willkommen. In der neu zu gründenden Gruppe können wir uns gegenseitig unterstützen, neue Wege zu finden, um mit unseren Erfahrungen umzugehen. Gemeinsam können wir gestärkt daraus hervorgehen.“ (Initiator\*in)

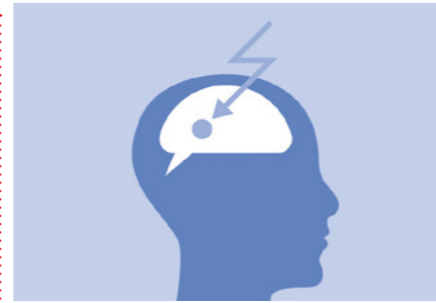
Erste Treffen haben bereits stattgefunden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### SELBSTHILFGRUPPE AL MUDMIN

„Al Mudmin ist eine Gemeinschaft von Muslim\*innen mit Abhängigkeits-erkrankungen jeglicher Art. Wir teilen unsere Erfahrungen im Kampf gegen die Sucht. Wir wollen zusätzlich zu unserem bereits bestehenden Angebot eine Selbsthilfegruppe gründen und uns wöchentlich in Stuttgart treffen. Wir schaffen damit eine Plattform für Muslime und Musliminnen, die mit Suchtproblemen konfrontiert sind und sich in der Genesung befinden, um sich zu vernetzen, ihre Erfahrungen zu teilen und Unterstützung zu finden. Al Mudmin ist offen für jede und jeden, unabhängig von persönlichen Voraussetzungen. Du fühlst dich angesprochen? Die Treffen sind dienstags von 18:30 - 21:00 Uhr im Prisma e. V. geplant.“ (Initiator)

Betroffene müssen vorab per Mail unter [almudmin@gmail.com](mailto:almudmin@gmail.com) Kontakt zum Gründungsinitiator aufnehmen. Weitere Informationen auf [almudmin.de](http://almudmin.de).



### SELBSTHILFGRUPPE SCHLAGANFALL

„Ein Schlaganfall ist für alle Beteiligten wie ein unerwartetes Erdbeben. Alle, Betroffene und Angehörige, müssen sich neu einrichten und mit vielen neuen Fragen auseinandersetzen. Welche Reha-Maßnahme kann noch geplant werden? Welche Geräte angeschafft werden? Wie geht es weiter? Wer kann welche Aufgabe übernehmen? Wie geht es Dir und mir? Ich (Johannes Gros) hatte im Mai 2023 meinen Schlaganfall und bin seitdem auf der Suche, wie mein Leben ab jetzt aussehen kann. Derzeit befinde ich mich in diversen Reha-Behandlungen. Ich erhoffe mir von der Gruppe persönlichen Austausch und eine gemeinsame gute Zeit. Zusammen können wir Erfahrungen und Wissen nutzen, um unseren Alltag zu erleichtern. Bitte meldet Euch!“ (Johannes Gros)

Die Treffen sollen dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr in Stuttgart-Weilimdorf stattfinden. Mehr Infos bei KISS Stuttgart.



### (UN-)GLÜCKLICH IM JOB

„Wo will ich hin? Was möchte ich machen? Die Gruppe richtet sich an junge Menschen, die mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden sind oder noch vor dem Start ins Berufsleben stehen. In der Gruppe soll es Raum geben, sich zu allen Themen rund um die Arbeitswelt auszutauschen. Dazu gehört: sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, um die Jobwahl nach eigenen Interessen, Fähigkeiten und Stärken ausrichten zu können. Aber auch die Herausforderungen, denen wir im Berufsalltag ausgesetzt sind, können hier ihren Platz finden. Die Gruppe kann Betroffenen Kraft und Mut geben und zeigen: Wir sind mit diesem Thema nicht alleine! Auch Angehörige und Interessierte sind eingeladen, sich zu melden.“ (Michelle Mantilla)

Interessierte können sich per E-Mail unter [michelle.mantilla@hotmail.de](mailto:michelle.mantilla@hotmail.de) bei der Gründungsinitiatorin auf eine Interessiertenliste setzen lassen.



### PROSTATAKREBS-SELBSTHILFGRUPPE PROSECCO

Was ist die Selbsthilfegruppe Prosecco? Die Selbsthilfegruppe Prosecco ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diagnose Prostatakrebs, die nicht heterosexuell sind. Das Logo der Selbsthilfegruppe zeigt deshalb eine von Regenbogenfarben umrandete Blase und die Prostata in Regenbogenfarben. Alle schwulen, queeren, bi-, inter- und transsexuellen

Menschen mit der Diagnose Prostatakrebs sind willkommen. Es ist zudem unwichtig, ob die Diagnose neu ist oder bereits ein langer Behandlungsweg zurückliegt. Auch wer noch keine entsprechende Diagnose hat, aber Fragen zum Thema, darf sich an uns wenden. Das gilt auch für die Partner\*innen und Angehörigen der Zielgruppe.

Die Treffen finden in den Räumlichkeiten der AIDS-Hilfe Stuttgart e.V., Johannesstr. 19, 70176 Stuttgart statt, mit deren Unterstützung die Gruppe aufgebaut wird. Geplant sind Treffen an jedem dritten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr. Eine Änderung des Termins ist auf mehrheitlichen Wunsch der Gruppenmitglieder möglich. Weitere Infos und aktuelle Trefftermine unter [www.selbsthilfegruppe-prosecco.de](http://www.selbsthilfegruppe-prosecco.de).



# GRUPPENREGELN VEREINBAREN

*Tipps für die Gruppenarbeit*

Zu Beginn einer Gruppengründung stehen das gegenseitige Kennenlernen und das verbindende Thema im Vordergrund. Wenn sich Menschen in Gruppen zusammenschließen, entstehen jedoch auch immer bewusst oder unbewusst (teilweise unausgesprochene) Regeln bzw. Normen für das Miteinander.

Hilfreich für den langfristigen Austausch und ein gelingendes Miteinander kann es sein, Gruppenregeln zu benennen und festzuschreiben. So verringert sich die Gefahr,

dass es zu Missverständnissen im Umgang miteinander kommt und einzelne Mitglieder ihre individuellen Ansichten oder Wünsche nicht mehr offen aussprechen. Vielmehr helfen festgeschriebene Regeln dem Rahmen des Austausches und geben Sicherheit und Orientierung für den Umgang miteinander. Die Regeln können immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden, um Ermüdungserscheinungen oder Unzufriedenheiten in der Gruppe entgegenzuwirken. Ganz nach dem Motto:

*„Wie wollen wir (weiter) zusammenarbeiten?“*

## Empfehlungen zum Umgang mit Regeln

- Durch das Gespräch über unterschiedliche Bedürfnisse im Hinblick auf die Einhaltung von Regeln können Gruppen durch Kompromisse und gegenseitige Toleranz Persönlichkeitsunterschiede überbrücken.
- Das gemeinsame Gestalten der Gruppenregeln auf Augenhöhe beugt Konflikte vor und stärkt das Wir-Gefühl.
- Das Ergebnis der Regelaushandlung sollte schriftlich festgehalten werden.
- Regeln können von den Gruppenmitgliedern leicht getragen werden, wenn diese regelmäßig auf „Aktualität“ geprüft und ausgehandelt werden.

## Gelegenheiten, um sich über Vereinbarungen und Regelungen auszutauschen

### Einstiegsrunde

- „Überlegt euch gerne eine Regel, auf die Ihr heute besonders achten wollt.“
- Nach dem Gespräch
- „Bei welcher Regel ist es euch schwergefallen, diese einzuhalten? Wieso könnte dies so sein?“
- „Welche unserer Regeln haben wir heute gut eingehalten, welche weniger?“

## Beispiele für bewährte Gruppenregeln in der Selbsthilfe

- Was in der Gruppe besprochen wird und auf wen man trifft, bleibt im Raum.
- Jede\*r ist für sich verantwortlich, d.h. es gibt keine Person, die die Verantwortung für andere übernimmt.
- Jede\*r spricht von sich in der Ich-Form und nicht allgemein von „man“.

*Auch hilfreich*

Übrigens auch hilfreich für die gemeinsame Vereinbarung von Gruppenregeln: Im Selbsthilfe Magazin 02/23 finden Sie Tipps für die Entscheidungsfindung in Gruppen.

# WIR LADEN SIE INS KINO EIN!

*27.09.2024, 17 Uhr,  
Delphi Arthaus Kino*

Erleben Sie den preisgekrönten Eröffnungsfilm des diesjährigen Stuttgarter Filmfests der Generationen mit anschließender Podiumsdiskussion mit Mitwirkenden des Filmteams und KI-Expert\*innen. Präsentiert von KISS Stuttgart: Eintritt, Popcorn und Getränke sind gratis. Weitere Infos auf der nächsten Seite.

## Über den Film

Alma (Maren Eggert) ist Wissenschaftlerin am berühmten Pergamon-Museum in Berlin. Um an Forschungsgelder für ihre Arbeit zu kommen, lässt sie sich zur Teilnahme an einer außergewöhnlichen Studie überreden. Drei Wochen lang soll sie mit einem ganz auf ihren Charakter und ihre Bedürfnisse zugeschnittenen humanoiden Roboter zusammenleben, dessen künstliche Intelligenz darauf angelegt ist, der perfekte Lebenspartner für sie zu sein.

Alma trifft auf Tom (Dan Stevens), eine hochentwickelte Maschine in Menschengestalt, einzig dafür geschaffen, sie glücklich zu machen....

„Ich bin dein Mensch“ erzählt von einer Begegnung, die uns in der nahen Zukunft vielleicht erwartet. Es ist eine melancholische Komödie um die Fragen der Liebe, der Sehnsucht und was den Menschen zum Menschen macht.





## „KINO GANZ NAH – STUTTGARTER FILMFEST DER GENERATIONEN“

„Kino ganz nah“ ist ein soziokulturelles, nicht-kommerzielles Filmfest welches vom Gesundheitsamt Stuttgart in Kooperation mit dem Verein Haus für Film und Medien e. V. organisiert wird.

Das „Stuttgarter Filmfest der Generationen“ möchte die Begegnung und den Dialog zwischen Bürger\*innen, Generationen und Kulturen fördern. Hierzu passend werden dem Publikum Filme präsentiert, die zum Dialog und Austausch einladen sollen.

Eröffnet wird „Kino ganz nah – Stuttgarter Filmfest der Generationen“ in 2024 mit einer Eröffnungsveranstaltung organisiert von der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart. Freuen Sie sich auf eine Vorführung von Maria Schraders „Ich bin dein Mensch“, vierfacher Preisträger des Deutschen Filmjahres, und ein interessantes Rahmenprogramm. Zu dieser Veranstaltung sind alle Interessierte eingeladen, die Freude am gemeinsamen Filmeschauen haben.

**Termin:** Freitag, 27. September 2024, 17:00 – 21:00 Uhr  
**Ort:** Delphi Arthaus Kino, Tübinger Str. 6, 70178 Stuttgart

**Leitung:** Alina Braitmaier, Digitale Kulturwissenschaftlerin (M. A.), KISS Stuttgart, KISS-Mitarbeitende

**Infos:** Weitere Informationen unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/film-24](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/film-24)



## SEMINARE UND INFOVERANSTALTUNGEN FÜR MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN/-INITIATIVEN

### AUSTAUSCHTREFFEN DER STUTTGARTER SELBSTHILFEGRUPPEN

**Impulsreferat: Persönlichkeitsunterschiede verstehen und überbrücken.** Zum Austauschtreffen sind Mitglieder aus allen Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Initiativen herzlich eingeladen. Das Treffen bietet die Möglichkeit, andere Engagierte kennenzulernen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren. Am Vormittag führt uns

Guido Ingendaay ins Thema Persönlichkeitsunterschiede ein, am Nachmittag besteht die Möglichkeit, Fragestellungen aus Ihren Gruppen einzubringen, bei denen Sie von den Erfahrungen anderer profitieren möchten.

**Termin:** Samstag, 22.06.2024, 10:30 – 15:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerzentrum West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart

**Leitung:** Guido Ingendaay, Coach / Supervisor für persönliche Entwicklung und Kommunikation, KISS-Mitarbeitende

**Anmeldung** bis 06.06.2024 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-24](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/at-24)



### INTERNET ZUM ANFASSEN FÜR NEULINGE

Das Internet bietet viele praktische Funktionen, aber manchmal sind die Funktionen ziemlich gut versteckt oder es passieren merkwürdige Dinge.

In diesem Workshop wollen wir mit einem Überblick das System Internet verständlich machen. Wir werden uns dann auch einzelne Anwendungen

wie Google, VVS oder WhatsApp konkret anschauen, die Sie vielleicht bereits kennen und nutzen, und auf Ihre Fragen dazu eingehen.

**Termin:** Donnerstag, 18.07.2024, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

**Leitung:** Christa Rahner-Göhring, Diplom Pädagogin, Infobrokerin, Social Media Managerin

**Anmeldung** bis 02.07.2024 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/internet-24](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/internet-24)



## TROMMELN ALS KRAFTQUELLE

Ein ganzheitlicher Weg des Lernens über den Körper eröffnet Dir die Welt des Trommeln auf der Djembé (westafrikanische Trommel).

Mit Körperrhythmusübungen für Füße, Hände und Stimme, und mit verschiedenen Perkussionsinstrumenten, erleben wir die Kraft der Rhythmen. Du lernst, einfache Rhythmen zu spielen.

Mit Freude und Leichtigkeit entstehen Arrangements in der Gruppe.

**Termin:** Samstag, 28.09.2024, 10:00 – 15:30 Uhr  
**Ort:** NABU Baden-Württemberg, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

**Leitung:** Gabriele Hüller, Trommel- und Tanzlehrerin, Perkussionistin  
**Anmeldung** bis 04.09.2024 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/trommeln](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/trommeln)



## VERANSTALTUNGEN FÜR INTERESSIERTE

### TAG DER OFFENEN TÜR BEI KISS STUTTGART

**Was Sie schon immer einmal über Selbsthilfegruppen wissen wollten.** Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, wie viele Selbsthilfegruppen es in Stuttgart gibt und wie viele Themenbereiche abgedeckt werden. Beim Suchen und (Zurecht-)finden hilft die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

In einem Vortrag 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 alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema Selbsthilfegruppen haben. Währenddessen besteht jederzeit die Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung durch eine KISS-Mitarbeitende.

**Termin:** Donnerstag, 19.09.2024, 16:00 – 19:00 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart

**Leitung:** Alina Braitmaier, Digitale Kulturwissenschaftlerin (M. A.), KISS Stuttgart

**Anmeldung** nicht benötigt, aber möglich unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-24](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/infotag-24)



## INFOVERANSTALTUNGEN FÜR FACHLEUTE

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

*Infoveranstaltungen für Fachleute*

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg bietet KISS Stuttgart dieses Seminar an, um Praxismitarbeiter\*innen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen zu informieren.

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, 09.10.2024, 14:30 – 17:30 Uhr  
**Ort:** KISS Stuttgart, Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart  
**Leitung:** Daniela Fuchs, KOSA, Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Anna Lytkin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B. A.), KISS Stuttgart, Mitglieder von Selbsthilfegruppen  
**Anmeldung** bis 02.10.2024 unter [kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-24](https://kiss-stuttgart.de/veranstaltungen/ft-mfa-24)



KISS-Veranstaltung	Sänger eines Musikstückes	Halbinsel im Roten Meer	Feldfrüchte einbringen	Künstlerwerkstatt	Gebirge zwischen Europa u. Asien	Glück verheißend, gesund	Abk.: Megabyte	Materiale Verlust am Reifen	Abk.: id est	Körperteile	beweglich	KISS-Werbemittel	ein Schiff kapern
Stuttgarter Wahrzeichen	Kfz.-Z.: Tirschenreuth			Bezwinger				Lebensbereiche					
Sammelrinne, Lupe							dt.-franz. TV-Sender	an dieser Stelle	Gespenst				
Zukunftstraum	Empfehlung			Epos von Homer					zuvor, zunächst	ein Mobilfunkstandard			
emsiges Streben	indischer Gaukler	Himmelsrichtung		nicht mit	aufputschen					schwäbisches Hochland	Abk.: Kreis		
			Urlaubsfahrt	Stadt in Baden-Württemberg		buddeln		künstliche Be-täubung	40. Präsi-dent der USA †2004				
Gelehrten-sprache				Sprungmarke im Internet		europ. Sicher-heitskonferenz	Behör-denange-stellter		Wonne-monat	kochsalz-haltiges Wasser	Schmier-vorrich-tung		regionale Seuche
Abk.: Flug-körper		Einzel-vortrag	Tochter Aga-mem-nons						gleich-gütig	holländisch: eins			
süddt., schweiz., Blutge-schwür			Abk.: med.-techn. Assistent	kurz für: in das			Längs-träger eines Schiffs			süddt. Koseform von Sebastian			psychi-sche Erkrankung
					süddt.: Rote Rübe		Abk.: Bankleit-zahl	Textiler-zeugnis					
stark fließen	Vorname der Karstadt †1960	derb-spaßhaf-tes Mu-sikstück	Spiel-abschnitt beim Darts					Aufgabe der KISS	poetisch: Wohl-geruch				
erdum-fassend			Tierkreis-zeichen			schein-bar tot						Abk.: Rhode Island	
haftend	eintönig reden	Raum hinter der Torlinie	Neben-fluss des Neckars					vorbei, erledigt	Schab-eisen des Kamm-machers	Auf und Ab des Meeres-spiegels			
			Firmen-zeichen	Hülsen-frucht	Wasser-rinne im Watten-meer							Hand-besen	Fisch-fang-gerät
Grautier			ohne Inhalt	schlan-genförmiger Meer-esfisch					witziges Bild im Internet	ital. Kloster-bruder (Kw.)			
					ein Tarif-vertrag	eine Briefmar-ke ent-werten							
Stuttgar-ter Zoo	Neben-fluss der Aller			dt. Rund-funk-anstalt (Abk.)			Kapitel des Korans			Auftritt bei Pop-musikern			
Förderer Selbst-hilfe	männ-licher Artikel			Spitz-name von Erik Zabel			Acker-gerät					Abk.: Religion	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

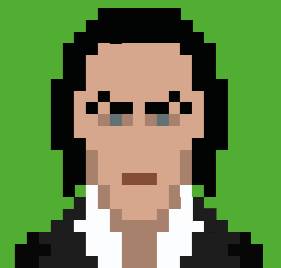
## MITMACHEN UND GEWINNEN

Haben Sie das richtige Lösungswort gefunden? Schreiben Sie es uns bis **30.09.2024** 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 Einsender\*innen

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



# IT'S A WONDERFUL LIFE, IF YOU CAN FIND IT.



Nick Cave, Musiker und Schriftsteller

## WIR. GRATULIEREN

- 25 Jahre Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Stuttgart-Hedelfingen
- 40 Jahre KEKS e. V. Selbsthilfeorganisation für Speiseröhrenerkrankungen – Regionalgruppe Stuttgart
- 50 Jahre Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
- 50 Jahre Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V.

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Tübinger Straße 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:** Jan Siegert, Alina Braitmaier, Janne Rauhut, Beate Voigt, Anna Lytkin, Leona Müller, Wiesbaden am Meer  
**Druck:** Druckhaus Stil + Find **Auflage:** 3.900

Das Stuttgarter Selbsthilfe Magazin erscheint zweimal jährlich.

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



## BILDNACHWEISE

**WIR-Magazin 01|2024 – in diesem Heft verwendete Bilder:** Seite 1: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 2: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer + iracosma, Adobe Stock + KISS Stuttgart / S. 4-6: Kira Jacobi, Wiesbaden am Meer / S. 7: Sascha Dreher / S. 8-9: impro-studio, Adobe Stock / S. 10-11: Stefan Winter, Wiesbaden am Meer / S.12: KISS Stuttgart / S. 13: KISS Stuttgart / S. 14: Stefan Winter, Wiesbaden am Meer + melita, Adobe Stock / S. 15: KISS Stuttgart / S. 16: NAKOS + EUTB / S. 17: Anonyme Alkoholiker e. V. / S. 18: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. / S. 19-25: Adobe Stock / S. 27: Christine Fenzl, Majestic / S. 28: Stefan Winter, Wiesbaden am Meer / S. 30: Lily, Adobe Stock / S. 31-32: Stefan Winter, Wiesbaden am Meer



# Selbsthilfetag 2024

**09.11.2024**  
11:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort  
Bürgerzentrum West  
Behelstraße 22  
70193 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

KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15  
70178 Stuttgart

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