

VIRTUELLE MESSE FÜR
SELBSTHILFEGRUPPEN & INITIATIVEN

WER, WENN NICHT WIR

SELBSTHILFEWOCHE
STUTT GART
14.11. – 20.11.2021



www.selbsthilfewoche-stuttgart.de



SELBSTHILFEWOCHE STUTT GART

Die erste Selbsthilfewoche Stuttgart findet als virtuelle Messe statt! Auf www.selbsthilfewoche-stuttgart.de finden sich über 40 kostenfreie Online-Veranstaltungen, an denen man einfach vom eigenen Rechner / Smartphone aus teilnehmen kann, darunter zahlreiche Angebote von Stuttgarter Selbsthilfegruppen und Initiativen, außerdem spannende Vorträge, Gesprächsrunden und Filme.

VIRTUELLER RUNDGANG

Die Internetseite ist zugleich der digitale Veranstaltungsort und wartet mit einer innovativen Neuerung auf: per Mausklick kann man sich auf einen virtuellen Rundgang begeben, um die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu erkunden und noch viele weitere Dinge zu entdecken.

*HINWEIS: Wer nicht über PC bzw. Internetzugang verfügt, kann die sich die **digitale Selbsthilfewoche** vom **15.11.–19.11.** an einem KISS-PC anschauen. Terminvereinbarung unter info@kiss-stuttgart.de oder **0711 6406117**.*



SELBSTHILFEGRUPPEN & INITIATIVEN

Körperliche Erkrankung und Behinderung

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte ▪ AIDS-Hilfe Stuttgart
– Gemischte Gruppe ▪ Alpha1 Deutschland e.V. ▪ Aphasie und Schlaganfall ▪ Blasenkrebs ▪ Blinden- und Sehbehindertendienst – ESBW ▪ ceres Stuttgart e.V. (Hirnschädigung) ▪ CRPS ▪ Die GeMSen
– Klettern mit MS ▪ Die Sputniks e.V. ▪ Eierstockkrebs Deutschland e. V. ▪ ILCO (Dünndarm/Dickdarm) ▪ Leben ohne Magen ▪ Lily (Lipödem, Lymphödem, CVI) ▪ Mein Herz lacht e.V. ▪ Morbus Bechterew ▪ Morbus Crohn / Colitis ulcerosa ▪ Mukoviszidose e.V. ▪ Niere BW e.V. ▪ Parkinson ▪ PostCovid-19-Plattform ▪ PRO RETINA Deutschland e.V. ▪ Pulmonale Hypertonie e.V. ▪ Rheuma-Liga BW e.V. ▪ Sarkoidose Netzwerk e.V. ▪ Schilddrüsenelbsthilfe ▪ Schlafapnoe / Atemstillstand ▪ Sklerodermie Selbsthilfe e.V. ▪ SLLM – Leukämie, Lymphom, Mult. Myelon ▪ Stottern & Selbsthilfe BW e.V. ▪ Umweltkrankheiten (CMI)

Psychische Erkrankung

Angehörige psychisch Kranker ▪ Angehörige von Messies ▪ Depression und Hoffnung ▪ Leben mit Psychose ▪ Menschen mit Angsterkrankungen ▪ Messie Selbsthilfegruppen ▪ Neuroleptika reduzieren ▪ Rede- und Vortragsangst überwinden ▪ Treffpunkt Süd (für seelisch Erkrankte)

Suchterkrankung

Anonyme Alkoholiker (AA) ▪ Anonyme Nikotiker (NicA) ▪ Anonyme Schuldner – Debtors Anonymous (DA) ▪ Anonyme Sexholiker (AS) ▪ Blaues Kreuz Landesverband BW e.V. ▪ Elternselbsthilfe Sucht (-Gefährdung) ▪ Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ▪ K.I.Z – Zentrum für Suchtkranke ▪ Lenkrad (MPU Vorbereitung) ▪ loveismore – Männergruppe ▪ Narcotics Anonymous (NA) ▪ Overeaters Anonymous (OA) ▪ Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbund

Lebenssituation und Zusammenleben

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid ▪ Arbeitskreis Asyl Stuttgart ▪ Aufarbeitung Kinderverschickungen ▪ Elterngruppe homosexueller Kinder ▪ Eltern-Kind-Treff MüZe e.V. ▪ Frauenselbsthilfegruppen im Fetz ▪ Hochsensibilität (HSP) ▪ Initiativgruppe Homosexualität Stuttgart e.V. ▪ Neue Wege nach Trennung ▪ Queerdenker* e.V. ▪ Recovering-Couples-Anonymous (RCA) ▪ StuBi-Gruppe – bisexuelle Frauen ▪ Trans* in Stuttgart ▪ Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e.V. ▪ Wildrose – Betroffene Sexueller Gewalt

Gesellschaft und Kultur

AMOS-Kreativwerkstatt ▪ ausdrucksreich e.V. ▪ Frauenverband Courage e.V. ▪ Freies Radio für Stuttgart (FRS) ▪ Naturheilgesellschaft Stuttgart e.V. ▪ Spanischsprechende Frauen ▪ Tauschring NordPool

PROGRAMM

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und können online besucht werden auf:
selbsthilfewoche-stuttgart.de/veranstaltungen

Veranstaltungen von

- [KISS Stuttgart](#)
- [Selbsthilfegruppen & Initiativen](#)
- [Beratungsstellen & Institutionen](#)

Sonntag, 14.11.

16:00 | Auftaktveranstaltung – wer, wenn nicht wir!
Eröffnung (Livestream) – Die erste digitale Stuttgarter Selbsthilfewoche beginnt! Feierliche Eröffnungsshow mit Gästen und Künstlern, live aus dem Literaturhaus.

17:00 | #sprichtfürmich – Selbsthilfe-Videoserie
Filmpremiere (online) – Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben uns in Interviews sehr persönliche Einblicke in ihr Leben und ihre Gruppentreffen gewährt. Schauspieler*innen sprachen diese Erfahrungsberichte anschließend vor der Kamera nach. Die Filmserie trägt den Titel #sprichtfürmich.

Montag, 15.11.

9:00 | Fit-Mix
Mitmach-Angebot (Zoom) – Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

12:00 | Lagaya stellt sich vor
Infoveranstaltung (Zoom) – Die Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA ist eine psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Frauen + Mädchen mit Suchtproblemen.

13:00 | Die Freiwilligenagentur stellt sich vor
Infoveranstaltung (Zoom) – Sie haben Zeit, die Sie anderen schenken möchten? Hier erhalten Sie einen Überblick über Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in Stuttgart!

15:00 | Was macht KISS Stuttgart?

Infoveranstaltung (Zoom) – Einblick in die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle, Überblick über die Gruppen und Ausblick, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann.

17:00 | Die Akte Verschickungskinder – Wie Kurheime für Generationen zum Albtraum wurden

Lesung und Gespräch (Sendung im Freien Radio für Stuttgart) – Autorin Hilke Lorenz stellt im Gespräch mit Sabine Gärtling und Betroffenen ihr Buch vor, zu empfangen auf MHz 99.2 oder als Livestream über www.freies-radio.de.

18:00 | Katharina Nocun: Umgang mit Verschwörungserzählungen

Vortrag und Gespräch (Livestream) – Die Autorin und Aktivistin vertieft die Frage, wie man mit Menschen, die an Verschwörungserzählungen glauben, und den dadurch entstehenden Konflikten umgehen kann.

Dienstag, 16.11.

11:00 | Das neue eRezept – der Weg über die Ausstellung beim Arzt bis zum Einlösen in der Apotheke
Vortrag (Zoom) – Zum 1.1.2022 wird das elektronische Rezept (eRezept) für alle Verordnungen von apothekenpflichtigen Arzneimitteln für alle gesetzlich Versicherten verpflichtend.

12:00 | Das Beratungs- und Behandlungszentrum (BBS) stellt sich vor
Infoveranstaltung (Zoom) – Zielgruppen sind riskant konsumierende, gefährdete und abhängige Menschen, sowie Angehörige, Themen sind Alkohol-, Medikamenten-, Tabak-, Glücksspiel-, Internet-, Computerspiel- und Mehrfachabhängigkeit.

13:00 | Die Krebsberatungsstelle stellt sich vor
Infoveranstaltung (Zoom) – Orientierung für Betroffene und Angehörige in allen Phasen der Erkrankung. Information, Beratung, Unterstützung zu sozialrechtlichen und psychoonkologischen Themen.

14:00 | Pfaufenfedern – junge deutsch-jesidische Literatur

Lesung & Doku (Videopremiere) – Mitschnitt der Präsentation des Projekts „Über-Setzen“, einer deutsch-jesidischen Lesung junger Geflüchteter in einem Boot auf dem Wasser.

16:00 | Was braucht Selbstorganisation?

Diskussionsrunde (RadioSCHAUen – Livestream aus dem Freien Radio für Stuttgart) – Eine tolle Idee im Kopf – und jetzt? Von ihrem Start und Werdegang berichten die Stuttgarter Initiativen Fridays for Future, Stadtmobil und Freies Radio.

18:00 | brain i cap, das Handicap mit unserem Gehirn

Workshop (Zoom) – Workshop, um gemeinsam die Faszination und Zerbrechlichkeit unseres Gehirns zu erfahren und dadurch mehr Verständnis für Betroffene mit Hirnschädigung zu entwickeln.

Auf der anderen Seite geht es weiter →

KOORDINATION

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406117, www.kiss-stuttgart.de

Schirmherr: Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper

Mit freundlicher Unterstützung durch:



www.selbsthilfeweche-stuttgart.de



19:00 | Schwierigkeiten und Hilfen bei Diagnose „Netzhautdegeneration“

Vortrag/Interview (Zoom) – Die Selbsthilfe zeigt Wege zur Bewältigung für Menschen mit fortschreitender Netzhautdegeneration bzw. Schwierigkeiten mit abnehmender Sehfähigkeit.

Mittwoch, 17.11.

10:00 | Die Angebote der Kassenärztlichen Vereinigung BW für Bürger*innen

Vortrag (Zoom) – Erfahren Sie mehr über die Angebote für Bürger*innen wie das Patiententelefon, den Termin-Service, docdirekt, KOSA und das Arzt-Patienten-Forum.

12:00 | ABAS stellt sich vor

Infoveranstaltung (Zoom) – ABAS ist in Stuttgart die Anlauf- und Fachberatungsstelle zum Thema Essstörungen für Betroffene (unabhängig von Geschlecht und Alter) und Angehörige.

13:00 | Das ZsL stellt sich vor

Infoveranstaltung (Zoom) – Beratungsangebot zu Themen, die ein Leben mit Behinderung/ chronischer Krankheit betreffen. Die ebenfalls betroffenen Berater*innen verbinden fachliche Kompetenz mit eigener Erfahrung.

15:00 | Psychologische Begleitung für kranke und behinderte Menschen

Infoveranstaltung (Zoom) – Welche Ausgleichs im Sozialrecht und Angebote zur Krankheitsbewältigung gibt es für chronisch erkrankte oder behinderte Menschen.

17:00 | „Ein bisschen Porno macht doch nichts ...“

Vortrag und Gespräch (Zoom) – Wie Pornografie uns verändert und zur Sucht werden kann. Bericht eines ehemals Betroffenen aus der Stuttgarter Selbsthilfegruppe loveismore.

18:00 | Mein goldener Sprung in der Schüssel

Autorenlesung (Zoom) – Ergreifende Biografie eines Pastors, der mit Alkohol, Tabletten, Ängsten, einer Essstörung und Selbstmordgedanken zu kämpfen hat und sich mühsam ins Leben zurück arbeitet.

19:00 | Was macht KISS Stuttgart?

Infoveranstaltung (Zoom) – Einblick in die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle, Überblick über die Gruppen und Ausblick, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann.

Donnerstag, 18.11.

10:00 | Gründung einer Selbsthilfegruppe

Vortrag und Gespräch (Zoom) – Vortrag und Austausch für Menschen, die selbst eine Gruppe starten möchten, aber auch für Fachstellenmitarbeiter*innen, die Klient*innen bei einer Gründung unterstützen.

12:00 | Suchtberatung für Angehörige und Freunde

Infoveranstaltung (Zoom) – Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle des Caritasverbandes Stuttgart für Betroffene, Angehörige und Kinder sowie Vorstellung des muttersprachlichen Angebots Helfergemeinschaft/ Grupa za samopomoc.

13:00 | Digitale Teilhabe im Alter stellt sich vor

Infoveranstaltung (Zoom) – Der Schwerpunkt von DiA (digitale Teilhabe im Alter) ist die Organisation und Koordination der Vermittlung von Digital- und Medienkompetenzen an ältere Menschen sowie die Beratung von Anbietern im Quartier bei der Einführung und Umsetzung von digitalen Angeboten.

16:00 | Meeting Me – App für virtuelle Selbsthilfegruppentreffen

Premiere & Präsentation (Livestream) – KISS hat eine innovative App entwickelt, mit der Selbsthilfegruppen virtuelle Treffen auf PC sowie Android- und Apple-Smartphones durchführen können.

17:00 | Schlafapnoe, was ist das?

Vortrag und Gespräch (Zoom) – Sie wollen wissen, was Schlafapnoe ist? Sie haben Fragen zur Krankheit und was man dagegen tun kann?

18:00 | Entspannt und gelassen durch Meditation & Achtsamkeit

Mitmach-Angebot (Zoom) – Meditation lehrt uns, wie wir inmitten des Auf und Ab des Lebens in unserer Mitte bleiben können. In diesem Online-Seminar lernen Sie Meditation und Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen.

20:00 | Couch Slam – Awareness Special

Bühnenshow (Livestream) – Der sympathischste Poetry Slam Stuttgarts sendet bzw. streamt live aus dem Club Zentral, diesmal als Awareness Special zu Selbsthilfethemen.

Freitag, 19.11.

9:00 | Fit-Mix

Mitmach-Angebot (Zoom) – Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

12:00 | releasemitte stellt sich vor

Infoveranstaltung (Zoom) – Beratungsstelle mit eigenem Gruppenangebot für Personen über 21 Jahren mit den Themen illegale Drogen, Medien, Angehörigenarbeit, ChemSex.

13:00 | BerTA stellt sich vor

Infoveranstaltung (Zoom) – BerTA berät (werdende) Regenbogenfamilien und bietet Austauschgruppen an sowie Fortbildungen für Fachkräfte.

15:00 | Lebendig eingemauert – Einblicke in das Schicksal eines Locked-in Syndrom Patienten

Lesung (Zoom) – Intime, aber auch informative und unterhaltsame Schilderung des Schlaganfallpatienten Friedemann Knoop über seine Erfahrungen aus ein- einhalb Jahren im scheinbaren Koma.

17:00 | Glücksrad mit Verwöhn-Charakter

Mitmach-Angebot (Livestream) – Lebensqualität zu gewinnen: Beim virtuellen Glücksrad (von Drees & Sommer) haben Sie die Chance, tolle Preise für Körper, Geist und Seele abzustauben.

18:00 | Schwätzle mit Berta – schwäbische Unterhaltung und Informationen über Sarkoidose

Theater und Gespräch (Zoom) – Die lustige, neugierige, schwäbische Marionetten-Dame Berta Bücheler besucht das virtuelle Treffen. Es spielt Siegrun Zimmermann vom Figurentheater Berta und Co.

19:00 | Selbstfürsorge – der erste Schritt zur Selbsthilfe

Vortrag und Gespräch (Zoom) – Einblick über Krankheits- und Sucht-Prävention sowie Gesunderhaltung durch Heilungsansätze und -impulse aus der Naturheilkunde.

20:00 | It's a match! Junge Menschen in der Selbsthilfe – Insta-Talk mit Janne und Fabian

Talkrunde (Instagram Livestream) – Jung + Selbsthilfe + online ... → das geht! Wir sprechen auf Instagram mit drei jungen Selbsthilfegruppen/selbstorganisierten Initiativen über ihre Arbeit, Inhalte und was sie in die Online-Welt zieht.

Samstag, 20.11.

15:00 | Impro-Stream mit Harry & Jakob

Kleinkunstshow (Livestream) – Die beiden preisgekrönten Comedians und Impro-Schauspieler des Landestheaters Tübingen lassen die Selbsthilfeweche am letzten Tag noch einmal Revue passieren.

16:00 | Abschluss der Selbsthilfeweche

Videopremiere (online) – Best-of und Making-of: Einige Bilder und Worte zum Abschluss der ersten Stuttgarter Selbsthilfeweche.