

VIRTUELLE MESSE FÜR  
SELBSTHILFEGRUPPEN & INITIATIVEN

# WER, WENN NICHT WIR

SELBSTHILFEWOCHE  
STUTTGART  
14.11. – 20.11.2021



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

  
KISS



## SELBSTHILFEWOCHE STUTTGART

Die erste Selbsthilfewoche Stuttgart findet als virtuelle Messe statt! Auf [www.selbsthilfewoche-stuttgart.de](http://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](mailto: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](http://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](http://www.kiss-stuttgart.de)

**Schirmherr:** Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper

### Mit freundlicher Unterstützung durch:



[www.selbsthilfeweche-stuttgart.de](http://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.