



Sachbericht 2022

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

Obwohl der Satz „Nichts ist mehr so wie es war!“ im Jahr 2022 noch mehr als die Jahre zuvor unser Denken und Handeln in Frage gestellt hat, hat es die Selbsthilfelandchaft in Mittelfranken geschafft, sich dem Jahresmotto **Zusammenkunft** zu öffnen.

Das Jahr war geprägt von vielen kleinen und großen Ereignissen, die „das erste Mal“ wieder in Präsenz stattfinden konnten, was die meisten mit Freude wahrgenommen haben.

Selbsthilfegruppen fanden sich wieder zu regelmäßigen Treffen vor Ort zusammen, Fortbildungsangebote bereicherten den Austausch der Gruppen untereinander, regionale und überregionale Veranstaltungen und Feiern fanden großen Zuspruch – kurzum: Die gemeinschaftliche Selbsthilfe konnte wieder ohne Grenzen planen und realisieren. Das stärkte unsere Zuversicht, dass die Selbsthilfe wieder ihren Platz in der Gesellschaft gefunden hat.

Souverän gemeistert haben wir die Veränderungen im personellen Bereich: Eine Kollegin hat sich ganz verabschiedet, zwei weitere befinden sich seit Sommer in Elternzeit. Alle Stellen sind neu besetzt und die Kolleg*innen sind routiniert mit dabei.

Auch in diesem Jahr möchten wir uns herzlich für die finanzielle und ideelle Unterstützung unserer Arbeit bedanken. Ganz besonders bei den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern, beim Bezirk Mittelfranken, bei den Städten Nürnberg, Erlangen, Fürth und Schwabach, bei den Landkreisen Erlangen-Höchstadt, Weißenburg-Gunzenhausen und Roth und natürlich bei unseren Spender*innen und Mitgliedern. Danke, dass wir uns auch dieses Jahr wieder auf die bewährte Zusammenarbeit mit Ihnen freuen und darauf bauen dürfen.

Was macht Kiss, die „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen“?

- Beratung, Information und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessierten
- Unterstützung bei Gruppengründungen und bei Gruppenschwierigkeiten
- Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen mit dem professionellen Hilffssystem
- Fortbildungen und Seminare für Selbsthilfeaktive
- Organisation von Veranstaltungen zu Themen aus der Selbsthilfe
- Öffentlichkeitsarbeit rund um den Stellenwert der Selbsthilfe im Gesundheitswesen und die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen via Social Media, kiss.magazin, Flyer, Plakaten, Postkarten, Broschüren, Kino- und Kurzspots
- Interessenvertretung für Selbsthilfegruppen in verschiedenen kommunalen und überregionalen politischen und gesellschaftlichen Gremien



Geschichte des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.“

1983
Gründung des Vereins.

1986
Eröffnung der ersten Bayerischen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Erlangen.

Seit 1988
beteiligt sich der Bezirk Mittelfranken an der Förderung.

Seit 1989
fördert die Stadt Nürnberg den Verein und seine Arbeit.

1990
Eröffnung der Kontaktstelle in Nürnberg.

1994
findet der erste Nürnberger Gesundheitsmarkt vor der Lorenzkirche statt.

2003
wird als weiterer Meilenstein der „Runde Tisch – Selbsthilfeförderung“ auf den Weg gebracht, der die Unterstützung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V umsetzt.

Seit 2006
erscheint das „kiss.magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken“.

2009-2011
Unterstützt durch den Bezirk Mittelfranken und die gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern werden die Selbsthilfeaktivitäten in Mittelfranken ausgebaut: Die Kontaktstellen in Ansbach, Weißenburg, Hersbruck und Roth-Schwabach eröffnen.

2013
feiert der Verein 30-jähriges Jubiläum. Im Rahmen des Projektes „Nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit“ entsteht ein Video über Selbsthilfeunterstützung und Selbsthilfegruppen.

2015
ändert der Verein seinen Namen in „Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.“ und in der Geschäftsführung findet ein Wechsel statt.

2017
entsteht ein Kinospot zur Jungen Selbsthilfe.

2018
feiert der Verein sein 35-jähriges Bestehen mit einem großen Selbsthilfe-Festival, dem „Selbstival“ auf dem Jakobsplatz in Nürnberg.

2019
erhöht nicht nur die Stadt Erlangen seine Förderung von Kiss Mittelfranken, sondern auch die Stadt Fürth steigt in die Förderung mit ein.

2020
entsteht während der pandemisch bedingten Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen die Video-Plattform Kiss.On zum Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander mithilfe eines Sponsorings der Hetzner Online GmbH.

2021
verleiht Kiss Mittelfranken zum zweiten Mal den Mittelfränkischen Selbsthilfepreis, der seit 2019 von der Bürgerstiftung Kerscher gestiftet wird.

- 2022
- kehren die Selbsthilfegruppen nach längerer Pause allmählich in die Normalität zurück und treffen sich wieder in Präsenz (die Online-Angebote werden trotzdem weiterhin gut angenommen)
 - kann Kiss Ansbach den Umzug in die neuen Räumlichkeiten erfolgreich abschließen
 - folgen rund 40 Selbsthilfegruppen der Einladung zum großen Selbsthilfemarkt auf dem Nürnberger Jakobsplatz
 - reist das Selbsthilfemobil, die Kiss Piaggio Ape, einmal quer durch Mittelfranken und bringt den Selbsthilfegedanken in die Öffentlichkeit
 - treffen sich Selbsthilfeaktive und Bezirkspolitiker*innen im Rahmen von „Selbsthilfe trifft Politik“ in Ansbach, um gemeinsam über die Zukunft der Selbsthilfe zu diskutieren
 - hat der Verein insgesamt 194 Mitglieder. 142 Selbsthilfegruppen und 52 Einzel- und Fördermitglieder unterstützen die Arbeit des Vereins. Der Verein hat nun 20 hauptamtliche Mitarbeiter*innen in Voll- bzw. Teilzeit. Zusätzliche Unterstützung kommt von rund zehn ehrenamtlichen Helfer*innen.

Eindrücke aus dem Jahr 2022

- Nach 2 Jahren Pause fand bei Kiss Weißenburg-Gunzenhausen wieder das Sommerfest für die Selbsthilfeaktiven im Landkreis statt. Mit über 40 Teilnehmenden war die Kontaktstelle an einem herrlichen Julisonntag sehr gut besucht. Für das leibliche Wohl war natürlich bestens gesorgt!
- In Kooperation mit dem Seniorenamt Nürnberg lud das Nürnberger Team ein zum Senior*innen-Spaziergang um den Dutzendteich mit anschließender Einkehr im Gasthof Gutmann. Im gemeinsamen Austausch wurden die Wünsche und Bedarfe von Menschen 65+ in der Selbsthilfe ermittelt und Lösungen erarbeitet.
- Selbsthilfegruppen sind gelebte Demokratie: Trotz Regenschauer begab sich eine kleine Entourage mit unserer Kiss Ape Anfang Oktober zum Gewerbemuseumsplatz in Nürnberg, um bei der langen Nacht der Demokratie mit dabei zu sein.
- Das Gemeinschaftsprojekt „Erste-Hilfe-Kurse für die Seele“ von Kiss Roth-Schwabach und Kiss Weißenburg-Gunzenhausen lief erfolgreich weiter. Fünf Mal fand die Veranstaltung 2022 an unterschiedlichen Orten in ganz Mittelfranken statt.
- „Vom großen und vom kleinen Mut“ – in ihrem Workshop begaben sich unsere Kolleginnen von Kiss Nürnberger Land zusammen mit den Teilnehmenden und inspirierenden Mut-Geschichten auf eine Suche nach einem wichtigen Gefühl, das uns Ängste überwinden lässt: dem kleinen und großen Mut des Alltags.

Weitere besondere Ereignisse

- Das kiss.magazin zum Thema „Zusammenkunft“ erscheint
- Endgültiger Umzug von Kiss Ansbach an die neue Adresse
- Die Kiss-Website bekommt ein Online-Bestellformular für Infomaterialien
- Kiss Mittelfranken nimmt an der mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus im Künstlerhaus im KunstKulturQuartier teil
- Die Mini-Veranstaltungsreihe „Allein. Und?! – Gemeinsam unterwegs!“ von Kiss Roth-Schwabach und Kiss Weißenburg-Gunzenhausen startet
- Die Werbekampagne stellt den Arztpraxen und medizinischen Einrichtungen kostenlos digitale Werbespots, Plakate und Flyer zur Verfügung

Personelle Veränderungen prägten das Jahr

Marion Krieg, Leitung von Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, verabschiedete sich im Sommer in die Elternzeit und übergab ihre Aufgaben an Franziska Heurung und Darja Schneider. Als Verstärkung für den Standort Nürnberg kamen Anette Scholz und Sophie Leupold neu ins Team. Ebenfalls ab Juli in Elternzeit: Friederike Kreil, Assistenz der Geschäftsführung. Sie wird bis auf weiteres von Friedrich Fackelmann vertreten. Zum Jahresende sagten wir „Ciao“ zu unserer langjährigen und geschätzten Kollegin Brigitte Bakalov, die sich nach zwölf Jahren bei Kiss im Nürnberger Land in ihren wohlverdienten Ruhestand begab. Die Leitung von Kiss Nürnberger Land übernimmt unsere neue Kollegin Ermina Kadic – herzlich willkommen!



Die neuen Räumlichkeiten von Kiss Ansbach



74 neu gegründete Selbsthilfegruppen

Gesundheit

- ADHS Erwachsene
- Adipositas Chirurgie
- Adipositas Nürnberg
- Aktiv und bewegt nach Schlaganfall
- Alleinlebende Frauen
- Aneurysma und Schlaganfall
- Angehörige Demenzerkrankter im Heim
- Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen
- Anker, SHG für PTBS-Betroffene
- Bipolare Störung
- COPD, obstruktive Lungenerkrankungen
- Depression
- Depressionen bei jungen Leuten
- Diagnose Darmkrebs – für Junge und jung Gebliebene
- Ehrliches Mitteilen

- Erwachsene Betroffene von Essstörungen
- Essen und Lebensfreude
- Ex-Patient*innen von der Tagesklinik Martha Maria
- Gemeinsam gegen Depression
- Gesprächscafé für Alleinstehende
- Gesprächskreis für Eltern hochsensibler Kinder
- gesund VerNetzt Mittelfranken
- Gruppe für traumatisierte Frauen, 2 Gruppen

Soziales

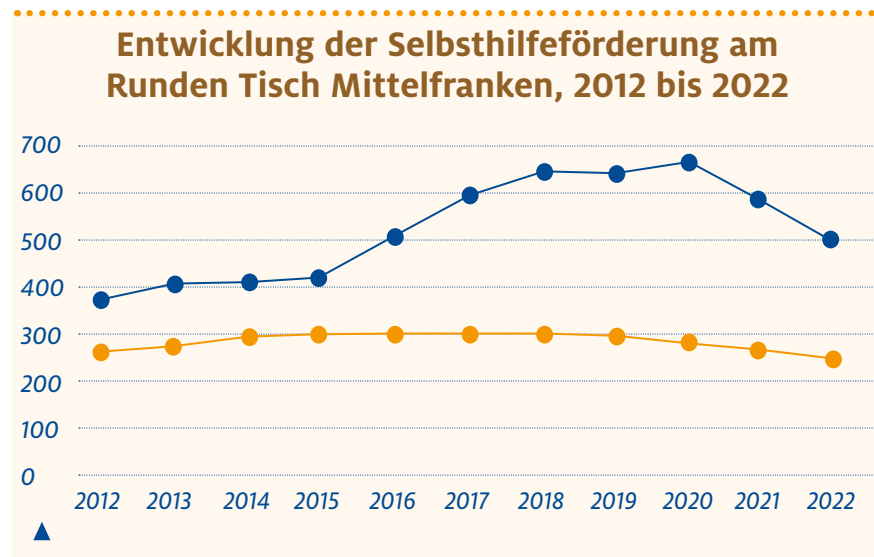
- Heldenclub – Depressionsgruppe
- Hochsensible Männer
- ImPuls-Selbsthilfe und mehr – Abhängigkeiten
- Junge Menschen mit Long Covid
- Junge Mütter und Väter mit Depressionen
- Kreativ zurück ins Leben – Depressionen, Lebenskrisen, Ängste
- Kreative Gesprächsgruppe für Menschen mit psychischen Problemen und für Interessierte
- Krebs – Diagnose übergreifend, für Betroffene & Angehörige
- La Famiglia – Betroffene von Depression
- Ladiesgroup, Treffen für alleinstehende Frauen 60+

Online

- Leben ohne Magen
- Leuchtturm – für Frauen mit Traumaerfahrung
- Lipödem & Lymphödem
- Long Covid
- Medizinisches Qi Gong
- Montagsgruppe
- NA – Narcotics Anonymous
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Netzhaut und andere Augenerkrankungen
- Nüchtern durch den Sonntag
- Parkinson – Betroffene und Angehörige
- Postpartale Depression
- Post-Vac-Syndrom, 2 Gruppen
- Psychose/Schizophrenie Selbsthilfe
- Restless-legs-Syndrom
- Seniorenclub Gunzenhausen
- Singletreff Ü 50
- Soziale Phobie Übungsgruppe
- Spazier- und Wandergruppe
- Spielertreff, 2 Gruppen
- Sputnik-um-Nürnberg, russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen
- Stammtisch für jung(Gebliebene) – Inklusion/ Behinderung
- Stotterer Selbsthilfe Nürnberg (Flow-Gruppe)
- Tandemclub Franken e.V. – Aktivitäten für Blinde und Sehbehinderte
- Things we finally talk about – Gruppe für junge Menschen mit Depressionen
- Toxfree – narzisstisch geprägte Beziehungen
- Trauercafé Mögeldorf
- Treffpunkt Verschickungskinder Nürnberg
- Trennung und Scheidung
- Tumorerkrankte
- Übungsgruppe Stressbewältigung
- Vabene – Brustkrebsgruppe
- Vater/Mutter-Kind Treff von 0-3 Jahren
- Verlassene Eltern, 2 Gruppen
- Wenn die Mutterliebe fehlt(e)
- Zurück ins Leben – Burnout, 2 Gruppen



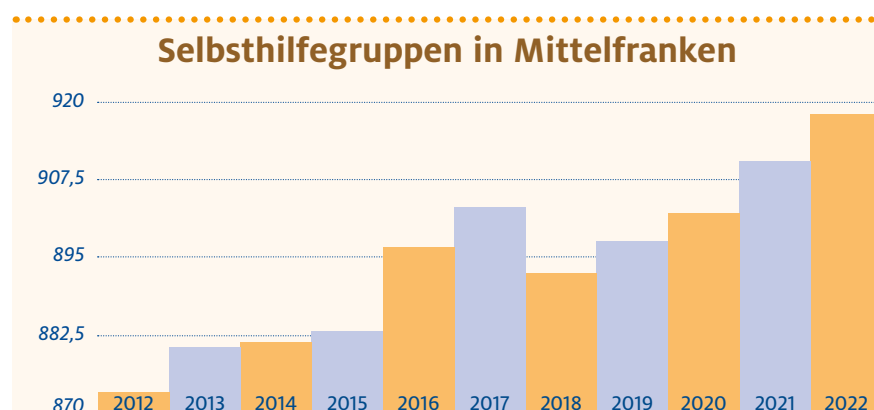
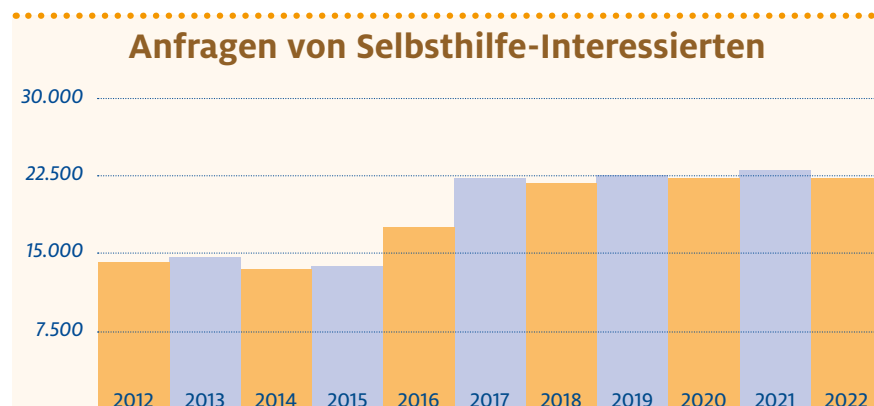
kiss.magazin, Ausgabe 2022



Fördersumme in Tausend Euro

● Förderung

● Antragstellende Selbsthilfegruppen



Trotz Corona weiterhin hohe Förderung für mittelfränkische Selbsthilfegruppen

Exakt 574.606 Euro konnte der Runde Tisch Mittelfranken in diesem Jahr an 260 Selbsthilfegruppen ausschütten. Der Förderpool der Gemeinschaft des Runden Tisch Mittelfranken setzt sich aus der Beteiligung der gesetzlichen Krankenkassen (dazu gehören: AOK, BKKs, IKK Classic, Knappschaft, SVLFG, VDEK) in Höhe von 569.606 Euro sowie der Stadt Nürnberg in Höhe von 5.000 Euro zusammen.

Stabile Nachfrage

Die Nachfragen der Personen, die am Austausch mit anderen Menschen, die das gleiche Anliegen haben oder an der gleichen Krankheit erkrankt sind, interessiert sind, haben sich auf dem vorpandemischen Niveau eingependelt – es verdeutlicht, dass die Menschen wieder auf ihre privaten Netzwerke zurückgreifen können.

Über 900 Selbsthilfegruppen sind bei Kiss in Mittelfranken gelistet

So viel wie nie zuvor!

Wir freuen uns, dass die Selbsthilfelandchaft immer vielfältiger und immer bunter wird – sowohl, was die Themen angeht, als auch das Alter und die Sprachvielfalt. Selbsthilfegruppen tragen einen großen Teil dazu bei, Menschen trotz aller Unterschiedlichkeiten zusammenzubringen, auch bzw. vor allem in Krisenzeiten!

KRISEN.
BEWUSST.
SEIN.

"UND DANN WERDET
IHR MERKEN, ES GIBT
NICHTS, WOVOR MAN
SICH VERSTECKEN
MUSS UND ES IST
ALLES IN ORDNUNG!"

Darja - KISS. Mfr

Kooperation im Rahmen von „Krisen.Bewusst.Sein.“

Im Rahmen des Projektes „Krisen.Bewusst.Sein.“ der Jugendinformation Nürnberg folgte Kiss Anfang April der Einladung zu einer Veranstaltung in das Jugendkulturzentrums Luise – the cultfactory. Ziel des Projektes war es, gerade junge Menschen zu ermutigen, über tabuisierte Krisenthemen zu sprechen und damit aktiv gegen Stigmatisierung und Ablehnung vorzugehen. Im Anschluss an den Dokumentarfilm „Nicht allein sein: Aufgefangen werden – anstatt abzustürzen“ kamen Kollegin Darja Schneider und Carsten Striepe von Pandora e.V. mit dem jungen Publikum ins Gespräch über Möglichkeiten und Chancen der Selbsthilfe und warum diese gerade für junge Menschen so wertvoll sein kann.

Die Selbsthilfe kehrt zur (neuen) Normalität zurück

Zusammenkunft – unser Motto für 2022 war ein Wortgefüge, das hervorragend zu diesem ereignisreichen Jahr gepasst hat. Zum einen erlebten die Selbsthilfegruppen nach 2 Jahren Pandemie wieder die gewohnte Normalität und das Wiedersehen in Präsenz – zum anderen wird die digitale Kommunikation auch künftig eine wichtige Alternative der Begegnung bleiben. Viele Gruppen haben die Vorteile beider Seiten zu schätzen gelernt und doch war das Aufatmen spürbar, als sich die Selbsthilfeaktivitäten wieder von Angesicht zu Angesicht treffen konnten. Unsere datenschutzkonforme Plattform kiss.on wurde weiterhin von vielen Gruppen genutzt und so freuen wir uns, dass online trotzdem eine gewisse Kontinuität erhalten bleibt.

Start der Veranstaltungsreihe „TaBu?“



Unter dem Motto „Themen ansprechen – Bewusst unterhalten!“ organisierte Kiss das ganze Jahr über verschiedenste Veranstaltungen zu besonderen Themen, für die es keine gezielten Selbsthilfegruppen

gibt und die in unserer Gesellschaft oft ausgeblendet werden. Unsere Kontaktstellen versuchten, diesen Themen den notwendigen Raum zu geben und sie so zu enttabuisieren – darunter Vorträge und Workshops zu Themen wie Sexualität, Arbeitsunfähigkeit oder lebensverändernde Schockdiagnosen. Begleitet wurde die Veranstaltungsreihe von einer umfangreichen Social-Media-Kampagne.

Die Selbsthilfebörse Roth-Schwabach

... nahm am 29.05.2022 in kleinem Format wieder Fahrt auf! Sechs lokale Selbsthilfegruppen und Initiativen präsentierten ihre Arbeit im Innen- und Außenbereich der Rother Selbsthilfekontaktstelle. Zum gemütlichen Beisammensein und Austausch lud der Cafébereich ein. Lokale Politiker*innen eröffneten die Veranstaltung mit ihren Grußworten und/oder besuchten die mitwirkenden Gruppen sowie verschiedene Netzwerkpartner*innen.





Viele bunte Stände der Selbsthilfegruppen bevölkerten den Nürnberger Jakobsplatz

Selbsthilfemarkt in Nürnberg

2021 noch online, 2022 live und in Farbe – so lautete es am 14. Mai: Selbsthilfemarkt auf dem Nürnberger Jakobsplatz! Bei herrlichem Frühlingswetter bauten über 40 Gruppen ihre Stände auf, stellten sich vor und brachten ihr spezifisches Thema in die Öffentlichkeit. Es wurden Gespräche geführt, Infomaterialien verteilt, Tipps gegeben, Kontakte hergestellt. Es wurde umarmt, gelacht und die Vielfalt der mittelfränkischen Selbsthilfelandchaft gefeiert! Wir blicken zurück auf eine wunderbare Veranstaltung und freuen uns darauf, unter Federführung des Gesundheitsamts Nürnberg und gemeinsam mit vielen Selbsthilfegruppen der Region 2023 wieder auf dem großen Gesundheitsmarkt mit dabei zu sein!



Fotofabrik für Selbsthilfeaktive

Unter fachkundiger Leitung unserer Kollegin Franziska Heurung fand im Juli 2022 bei Kiss Roth-Schwabach die erste Fotofabrik für Selbsthilfeaktive statt, ein kreativer Foto-Workshop für Einsteiger und Profis mit praktischem Wissen rund um Lichtsetzung, Gestaltung und Technik. Ziel des Projektes: Gemeinsam Fotos produzieren für die Öffentlichkeitsarbeit von Kiss. Der Workshop-Tag stellte neben der Produktion vor allem das Lernen und Probieren in den Vordergrund. Die Begeisterung für die Fotografie war bei allen Teilnehmenden zu spüren und schnell waren viele kreative Ideen und inspirierende Motive gefunden! Am Ende des Tages waren so manche Speicherkarten vollgeknipst und die Öffentlichkeitsarbeit um viele tolle Aufnahmen reicher.

Eindrücke von der ersten Fotofabrik für Selbsthilfeaktive



Gruppenraum III wanderte vom fünften in den dritten Stock – die tolle Aussicht auf Nürnbergs Altstadt bleibt bestehen

Die Nürnberger Bürogemeinschaft wird auf den Kopf gestellt

Nicht nur personaltechnisch veränderte sich so einiges am Nürnberger Standort am Plärrer. Der Gruppenraum im 5. Stock musste aufgegeben und wieder in den 3. Stock wandern. Dort wurde ein Büroraum zum Gruppenraum umgewandelt und die Bürogemeinschaft rückte zusammen in die verbliebenen Räume. Aber es brauchte auch neuen Stauraum. Viel logistisches Knowhow war hier gefragt, aber am Ende ist es eben alles eine Frage von Teamarbeit. Und die hat wie am Schnürchen geklappt!

Kiss auf dem Kulturfestival „hin&herzo“

„Gemeinsam mit anderen – Selbsthilfe macht stark!“ war der Leitsatz unseres Erlanger Standortteams beim diesjährigen Hin-und Herzofestival. Das Ziel war es, viele neue Selbsthilfegruppen zu sozialen und gesundheitlichen Themen in der Stadt Herzogenaurach zu gründen und die Menschen im Umland für die Selbsthilfe zu sensibilisieren. Neben diversen persönlichen Gesprächen und Infos gab es zum Abschluss noch einen Poetry-Slam, bei dem sich vier Wortakrobaten ein Battle zu Selbsthilfe und Prävention lieferten.

Die Kiss Ape cruist durch Mittelfranken

2022 kam unsere dreirädrige Kollegin ganz schön rum! An verschiedenen öffentlichen Plätzen in ganz Mittelfranken durften wir unser Selbsthilfemobil parken und die Menschen auf das Unterstützungsangebot von Kiss aufmerksam machen. Immer mit dabei: Kollegin Darja Schneider, die mit viel Herz und Leidenschaft Kontakte hergestellt und die Kiss Ape zu ihrem nächsten Einsatzort gefahren hat – bei 11 PS eine echte Herausforderung! Doch der Einsatz hat sich gelohnt, denn an unserem charmanten kleinen Selbsthilfemobil blieben einfach die Blicke hängen! Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Unterstützer*innen dieser besonderen Öffentlichkeitsarbeit.



Landrat Matthias Dießl empfing uns und unser Selbsthilfemobil im Foyer des Landratsamtes Fürth in Zirndorf.

Regionaltreffen der Selbsthilfegruppen

Mit der Lockerung der Corona-Regeln und dem Abflauen der Pandemie konnten 2022 auch endlich wieder die regionalen Austauschtreffen der Selbsthilfegruppen stattfinden. In ganz Mittelfranken folgten diverse Gruppen den Einladungen unserer Kontaktstellen, um an den themenübergreifenden Selbsthilfeforen teilzunehmen, sich kennenzulernen und in ungezwungener Atmosphäre zu netzwerken. Viel positives Feedback erreichte uns im Nachgang und hat einmal mehr bewiesen, wie wichtig der dezentrale Ansatz von Kiss Mittelfranken mit seinen ländlichen und städtischen Kontaktstellen geworden ist.



Kiss schwitzt beim B2Run am Nürnberger Dutzendteich

Zum 10. Jubiläum des Firmenlaufs B2Run in Nürnberg schlüpfen einige unserer Kolleg*innen und Selbsthilfeaktive in ihre Laufschuhe und drehten bei schweißtreibenden Juli-Temperaturen eine Runde um den Dutzendteich. Viele hundert Läufer*innen starteten mit uns und doch waren es unsere Kiss-Shirts und Kiss-Ohren, die der Moderation auffielen: „Selbst ist die Hilfe – Kiss Mittelfranken“ schallte es vom Moderationsturm. So geht Öffentlichkeitsarbeit bei 38 Grad!



„Selbsthilfe trifft Politik“ bei Kiss Ansbach

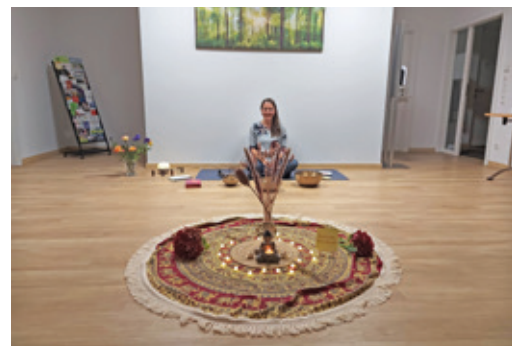
Am 9. November ging unsere Begegnungsreihe in eine neue Runde! Dieses Mal trafen sich rund 20 Selbsthilfeaktive und 4 Bezirksrät*innen in den Räumlichkeiten von Kiss Ansbach, um sich zu verschiedensten Themen auszutauschen. Wir blicken zurück auf viele spannende Diskussionen rund um die Selbsthilfe, deren Bedarfe und gesellschaftliche Bedeutung, aber auch welche Handlungsmöglichkeiten es seitens der Politik gibt.

Reden übers Sterben

Der Vortrags- und Austauschabend zum Thema „Wie geht Sterben?“ war die am besten besuchte Veranstaltung unserer Kolleginnen von Kiss Weißenburg-Gunzenhausen. Dabei ging es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben, die Möglichkeiten der Schmerz- und Palliativversorgung am Ende des Lebens und Einblicke in die praktische Arbeit einer Hospizbegleiterin – alles in allem kein leichtes Thema. Doch der gemeinsame Austausch hat den Teilnehmenden gezeigt, dass wir den Tod keineswegs tabuisieren sollten, denn erst wenn wir darüber sprechen, können wir die Angst überwinden.

„Mama/Papa sein trotz Einschränkung“

Wenn ein Elternteil eine Behinderung hat oder chronisch erkrankt, kann der Alltag für Familie und Angehörige sehr herausfordernd und belastend sein. Auch die Betroffenen selbst stehen häufig vor großen Fragezeichen. In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt gestalten die Kolleginnen von Kiss Nürnberger Land deshalb am 8. Oktober 2022 den Aktionstag „Mama/Papa sein trotz Einschränkung“. Die Veranstaltung richtete sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte oder Interessierte und war unterteilt in Vorträge, Arbeitskreise und viele Austauschmöglichkeiten. Auch einige soziale Einrichtungen folgten der Einladung und waren mit einem Beratungsangebot in der Aula der Laufer Bertleinschule vor Ort. Durch das Programm führte Anja Wirkner, Gleichstellungs- und Familienbeauftragte im Landkreis Nürnberger Land.



Die Kontaktstelle in Erlangen verwandelt sich in einen Ort der Entspannung

Körperliche und seelische Entspannung in Erlangen

Den Menschen wieder in seine Ordnung und seinen Rhythmus zu bringen und damit Veränderungen auf allen Ebenen zu erreichen – das war das Ziel unseres Workshops mit Evolutionspädagogin Brigitte Rieger. Die Teilnehmer*innen waren tiefenentspannt und konnten durch diese Auszeit mal kurz vom Alltag abschalten. Die Klangschalenmeditation am Standort Erlangen fand großen Anklang und sofort kam der Wunsch nach Wiederholung auf.

Social Media Trends

54,7 % mehr Profilaufufe auf Instagram
33,1 % mehr Profilaufufe auf Facebook im Vergleich zu 2021
200 neue Follower*innen auf Instagram und Facebook



www.kiss-mfr.de
99.264 Besucher*innen im Jahr 2022



@SelbsthilfeMittelfranken



@kissmfr
#kissmittelfranken



Kiss Mittelfranken

Kiss sagt DANKE!

Auch 2022 war unsere Arbeit nur möglich aufgrund der unterschiedlichen finanziellen Unterstützer*innen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich im Namen aller haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, unserer Vereinsmitglieder und der mittelfränkischen Selbsthilfelandchaft.

- Mitglieder/Spenden/sonstiges
- Stadt Nürnberg
- Stadt Erlangen
- Stadt Fürth



Selbsthilfe als wertvolles Instrument gegen die Einsamkeit

Chronische Einsamkeit kann krank machen – eine Problematik, die uns durch die Pandemie eindrücklich vor Augen geführt wurde. 2023 will das bayerische Gesundheitsministerium dem Risikofaktor Einsamkeit deshalb besondere Aufmerksamkeit schenken. Wie Gesundheitsminister Holetschek betont, sollen besondere Informationsangebote und Maßnahmen ins Leben gerufen werden, die über das Thema aufklären: „Wir brauchen auch kreative, auf regionale Bedarfe abgestimmte Konzepte gegen Einsamkeit.“ (Bayer. Staatsregierung: PM vom 25. Dezember 2022). Auch wir von Kiss unterstützen seit vielen

Jahren den Kampf gegen die Einsamkeit – sei es durch unsere tägliche Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung oder mithilfe eines halbjährlich wechselnden Seminarangebots zu Sozial- und Gesundheitsthemen. Die vielen Anfragen zur Gründung und Begleitung neuer Gruppen, die uns täglich erreichen, bestätigen uns einmal mehr, dass die Selbsthilfe als wichtiges Mittel wahrgenommen wird, um aktiv gegen die eigene Einsamkeit vorzugehen. Deshalb wollen wir auch in unserem Jubiläumsjahr weiter an unserer Vision arbeiten und die Selbsthilfe in die Öffentlichkeit tragen!

Ausblick 2023

Motto: Selbsthilfe. Gestern. Heute. Morgen.

Wir feiern unser großes Jubiläum: 40 Jahre Kiss!
Los geht's am 17. März mit einer festlichen Auftaktveranstaltung im Nürnberger Marmorsaal. Von dort fährt unsere Kiss Ape zu unseren Kontaktstellen, wo unter dem Jahr noch etliche weitere Jubiläumsveranstaltungen stattfinden:

27. April 2023 – Wir feiern die muttersprachliche Selbsthilfe in der Villa Leon in Nürnberg

13. Mai 2023 – Dritte Selbsthilfebörse in der Fußgängerzone in Fürth

20. Mai 2023 – Fünfundzwanzigste Selbsthilfebörse Roth-Schwabach in Schwabach

29. Juni 2023 – Sommerfest am Standort Erlangen

Ende Juni/Mitte Juli – „Kiss unterhält sich“ im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen

Tag der offenen Tür und Sommerfest in Ansbach

Alle Veranstaltungen zum Jubiläum finden Sie auf unserer Seite kiss-mfr.de/40-jahre-kiss/



www.kiss-mfr.de



Die Presseschau aus dem Jahr 2022 finden Sie hier: kiss-mfr.de/pressearchiv

Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

Standort Nürnberg

Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de

Standort Erlangen

Henkestr. 78
91052 Erlangen
Tel. 09131 811 78 80
erlangen@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach

Bahnhofsplatz 8
91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

Westliche Ringstr. 2
91781 Weißenburg
Tel. 09141 976 21 72
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land

Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Tel. 09151 908 44 94
nuernberger-land@kiss-mfr.de

Kiss Roth-Schwabach

Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 989 73 70
roth@kiss-mfr.de

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken

SH-Förderung

Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 23 73 96 64
shg-foerderung@kiss-mfr.de