



## Sachbericht 2023

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

## Selbsthilfe. Gestern. Heute. Morgen.

Das Jahr 2023 hat – wie schon die Jahre zuvor – erneut tiefe Erschütterungen in unserem gesellschaftlichen Miteinander hervorgerufen. Diese Erschütterungen prägen gesellschaftliche und politische Diskussionen, begleiten uns im Arbeitsalltag und führen auch in Selbsthilfegruppen zu kontroversen Gesprächen. Wir sind aufgefordert zu differenzieren und Position zu beziehen. Kein leichtes Unterfangen!

Dennoch, Kiss Mittelfranken blickt auch auf einen schönen Anlass zurück: den 40-jährigen Geburtstag von Kiss, auf 40 Jahre professionelle Selbsthilfeunterstützung in Mittelfranken! Diese beeindruckende Leistung der vielen

Mitarbeiter\*innen, die bei Kiss in all den Jahren gearbeitet haben und der tausenden Selbsthilfeaktiven, die für die Vielfalt in der Selbsthilfelandchaft stehen, wurde unter dem Motto „Selbsthilfe. Gestern. Heute. Morgen“ über das ganze Jahr verteilt in den verschiedenen Standorten mit unterschiedlichen Veranstaltungen und Aktionen gewürdigt! Wir sind uns am Ende dieses Jahres sicher: Den Wandel gestern, heute und morgen zu erkennen und zu akzeptieren, gehört, neben vielen anderen Aspekten, zu den wichtigen Eigenschaften der gemeinschaftlichen

Selbsthilfe. Sie macht die Selbsthilfe lebendig und verleiht ihr die Fähigkeit, in Krisenzeiten einen haltgebenden Anker für Hilfesuchende zu bilden. Neben dem Feiern und Rückschau-Halten hat sich der Wandel deutlich spürbar auch im Arbeitsalltag vollzogen: Zwei Kolleginnen haben sich verabschiedet, eine ging in die Elternzeit und drei haben neu begonnen. Neue Konstellationen bringen neue Impulse, die die Arbeit nie langweilig werden lassen! Und nicht zuletzt möchten wir uns wie jedes Jahr bei allen 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, Fürth, Weißenburg-Gunzenhausen und Roth und natürlich bei unseren Spender\*innen und Mitgliedern. Danke, dass wir uns auch 2024 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



Das Kiss-Team 2023

Foto: Anestis Aslanidis

# 1983

## 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 überwiegend in Präsenz

2023  
• feiert Kiss Mittelfranken sein 40-jähriges Jubiläum in Form einer festlichen Auftaktveranstaltung im Nürnberger Marmorsaal und vielen weiteren Formaten über das ganze Jahr verteilt.  
• steht unser Selbsthilfemobil, die Kiss Ape, an insgesamt 12 öffentlichen Orten in Mittelfranken und macht auf die Selbsthilfe und die Arbeit von Kiss aufmerksam.

• kommt es zu einem Vorstandswechsel bei Kiss. Nach über zehn Jahren leidenschaftlichen Engagements für Kiss verabschieden wir Carmen Henneberger und begrüßen ganz herzlich unseren neuen 2. Vorsitzenden Norbert Dietz.  
• wird nach fünf Jahren das Angebot der Online-Beratung aufgrund mangelnden Interesses offiziell eingestellt. Die wichtigsten Beratungskanäle bleiben Telefon, Mail und der persönliche Kontakt.  
• wird unsere Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ an insgesamt 8 verschiedenen Orten in Mittelfranken ausgestellt und gibt Passanten Einblicke in die besondere Kraft der Selbsthilfe.  
• hat der Verein insgesamt 192 Mitglieder. 139 Selbsthilfegruppen und 53 Einzel- und Fördermitglieder unterstützen die Arbeit des Vereins. Der Verein beschäftigt 20 hauptamtliche Mitarbeiterinnen in Voll- bzw. Teilzeit. Zusätzliche Unterstützung kommt von rund 15 ehrenamtlichen Helfer\*innen.

# 2023

## Eindrücke aus dem Jahr 2023

- Bei schweißtreibenden Temperaturen kamen Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, rund 40 Selbsthilfegruppen und an die 30 andere Initiativen und Einrichtungen am 8. Juli auf dem Nürnberger Jakobsplatz für den 25. Gesundheitsmarkt zusammen.
- Sich einfach mit sich selbst beschäftigen und Antworten finden, was ich an mir mag, wie ich für mich (und nicht immer nur für andere) Sorge und was Selbsthilfe leisten kann – darum ging es im Workshop „Selbstliebe, -fürsorge, -hilfe“ von Kiss Weißenburg-Gunzenhausen. Neben dem guten Austausch und einer spannenden Gruppenarbeit konnten die Teilnehmenden viele wichtige Impulse mit nach Hause nehmen.
- Gemeinsam gegen Einsamkeit: Kiss beteiligte sich mit großem Erfolg an den von SEKO Bayern initiierten Gesprächsspaziergängen unter dem Namen „Walk & Talk“. Nach sechs begleiteten Spaziergängen in Nürnberg und Hersbruck gründeten sich an beiden Standorten zwei Gesprächsgruppen, die sich weiterhin treffen und gemeinsam spazieren gehen.
- Zum ersten Mal fanden die beiden Kurseinheiten „Erste und Zweite Hilfe für die Seele“ an einem Tag in der Rother Selbsthilfekontaktstelle statt. In dem siebenstündigen Seminar, welches sich an Betroffene, Angehörige und interessierte Laien richtete, beschäftigten sich die Teilnehmer\*innen mit dem 1x1 der psychischen Wundversorgung und Krisenbewältigung. Ergänzend zum fachlichen Input sorgten eingebrachte Erfahrungsschätze, Gruppenarbeiten, ein Quiz, Energizer und eine gute Portion Humor für eine gewisse Lockerheit – trotz der teilweise schweren Themen.
- Zum ersten Sommerfest bei Kiss Ansbach am Bahnhofsplatz trafen sich im Juli 2023 über 45 Selbsthilfektive. Bei schönem Wetter und netter Atmosphäre gab es jede Menge selbstgemachte Köstlichkeiten. Das Fest bot Gelegenheit zur Unterhaltung, zur Stärkung und Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen.

### Weitere besondere Ereignisse

- Nach 17 Jahren erschien 2023 das vorläufig letzte kiss.magazin von Selbsthilfegruppen in Mittelfranken zum Thema „Selbsthilfe. Gestern. Heute. Morgen.“
- Anfang März folgten wir der Einladung von Radio F, um im Studio über die Selbsthilfe in Mittelfranken und das 40-jährige Kiss-Jubiläum zu sprechen
- Mehrere Kolleg\*innen von Kiss nahmen Teil an der 43. Jahrestagung der DAG SHG in Weimar zum Thema „Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung“
- Als exklusives Event für unsere Vereinsmitglieder ging's 2023 nach Ansbach für einen gemütlichen Austausch mit Kaffee und Kuchen in der Kontaktstelle und einer Führung durch den Ansbacher Hofgarten
- Mitte Juli beteiligten wir uns an der Organisation der gesundheitspolitischen Veranstaltung zum Thema „Gesundheitskioske“



Vereinsmitglieder und Kolleginnen bei der Führung durch den prächtigen Hofgarten in Ansbach

### Neue Gesichter im Team von Kiss

Mit dem Start in das Jahr 2023 ergaben sich bei Kiss direkt zwei personelle Veränderungen. Zunächst begrüßten wir ganz herzlich Ermina Kadic als neue Leitung von Kiss Nürnberger Land. Außerdem neu im Team: Ilonka Brill, Nachfolgerin für Kerstin Dechamps am Runden Tisch Mittelfranken (Selbsthilfeförderung). Zur Jahresmitte verabschiedeten wir dann unsere Kollegin Sophie Leupold in die Elternzeit. Als Unterstützung in der Beratung am Standort Nürnberg sowie für die Pflege der Social Media Accounts wurde Natalie Geßlein eingestellt. Über das Jahr verteilt waren standortübergreifend drei Praktikant\*innen bei Kiss tätig.



kiss.magazin, Ausgabe 2023



Franziska Heuring von Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen im Gespräch mit Günther Moosberger von Radio F für die Sendung „Vor Ort Spezial“

## 68 neu gegründete Selbsthilfegruppen

- Anderes Burnout Café Nürnberg
- Angehörige demenzkranker Menschen im Heim
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige von drogenabhängigen Jugendlichen, russisch/deutsch
- Arabisch sprechende Eltern von Kindern mit Behinderung
- Arabischer Frauentreff Nürnberg Nordost
- Cluster Kopfschmerzen
- COPD
- Depression, 2 SHG
- Der Anker – Anonyme Alkoholiker
- Droebchiker Mittelfranken
- Elterntreff autistischer Kinder und Jugendlicher
- Endometriose für Ü 18
- Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen
- Finanzgruppe Miteinander
  - Frauennetzwerk 55+
  - Frauenpower trotz MS
  - Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Gruppe B
- Gehörlosenverein Hip
- Gemeinsam Deutschlernen (Ukrainer\*innen)
- Gemeinsam Entspannen
- Gemeinsam statt einsam
- Genesungsdharma Nürnberg
- Gesund denken, russischsprachig
- Glücklich sein beim Älterwerden
- Guttempler Challenge accepted
- Habichtkinder – SHG aus Martha-Maria-KH
- Hilfe zur Selbsthilfe bei Depression/Angst – Junge Selbsthilfe
- Junge Geflüchtete aus Djibouti
- Kontaktabbruch zur Herkunftsfamilie
- Körper- und Atemübungen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- Lichen Sclerosus

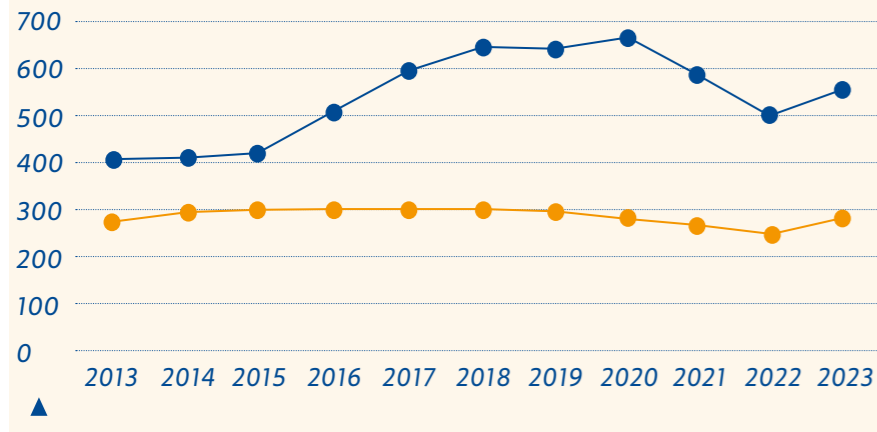
### Gesundheit

- Lichtblick – SHG aus Tageklinik
- Long Covid, SHG für Studierende
- Lotus – Depression, russischsprachig
- Meditatives Singen
- Menschen in Co-Abhängigkeit und mit Depression, 2 SHG
- MRT Männer
- MS, Junge Gruppe – unter 30
- Nachbarschafts-Fahrradwerkstatt Oberasbach
- Narcotics Anonymous, russischsprachig
- Narzissmusgeschädigte auf dem gesunden Weg zu sich selbst
- Parkinson – Betroffene und Angehörige
- Pflegende Angehörige demenzkranker Menschen
- Postportale Depression
- Psychische Überlastung – Ängste, Depressionen, Burnout
- Quarterlifecrisis
- queer/trans people only (Angst und Depression)
- Schizophrenie
- Selbsthilfegruppe für Polterer
- Socializen – Gemeinsam gegen Einsamkeit (Frauen bis 40)
- Starke Frauen Somali
- Stomatreff
- Sucht-Frauenselbsthilfegruppe
- Tinnitus und Morbus Menière
- Trauer Café
- Treffpunkt Hochsensibilität
- Trennung – Gemeinsam statt einsam leben in Fürth
- Trennung und Scheidung
- Übungsgruppe zu Gewaltfreier Kommunikation
- Vaskulitis Bayern Nord
- Verlassene Eltern
- Walk & Talk, 2 SHG
- Wendepunkt ab 45
- Wurzelkinder –Treff für Eltern und Kinder

### Online

### Soziales

## Entwicklung der Selbsthilfeförderung am Runden Tisch Mittelfranken, 2013 bis 2023



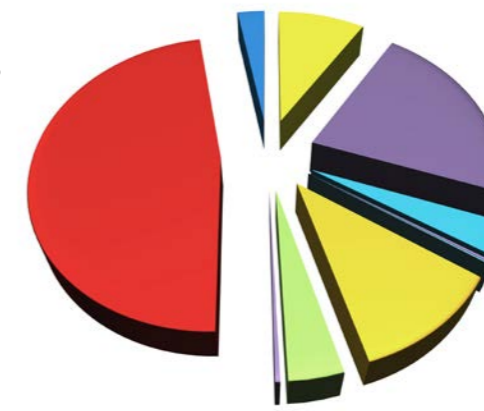
Fördersumme in Tausend Euro

- Förderung
- Antragstellende Selbsthilfegruppen

## Förderung der Selbsthilfe in Mittelfranken durch die Gesetzlichen Krankenkassen

Selbsthilfeförderung auf hohem Niveau – erneuter Anstieg der Selbsthilfeförderung nach den Pandemie Jahren. Stand November 2023: 550.997 Euro konnte der Runde Tisch Mittelfranken in diesem Jahr an 275 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 545.997 Euro sowie der Stadt Nürnberg in Höhe von 5.000 Euro zusammen.

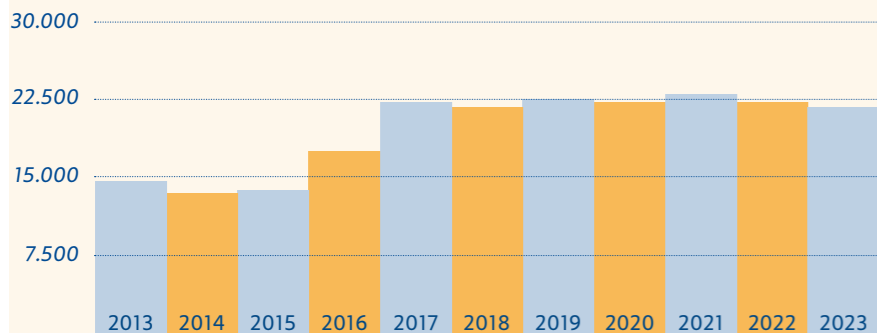
- Abhängigkeiten 9,03%
- Allgemeine Lebensprobleme 21,45%
- Behinderungen 3,52%
- Frauen/Männer 0,21%
- Hauterkrankungen 0,14%
- Innere Erkrankungen 11,17%
- Neurologische Erkrankungen 3,79%
- Orthopäd. Erkrankungen 0,34%
- Psychische Erkrankungen 47,52%
- Tumorerkrankungen 2,83%



## Wer sucht was

Das Schaubild zeigt es deutlich: Die Nachfragen im Bereich der psychischen Erkrankungen steigen stark an. Vor 6 Jahren suchten rund 40% der Anrufer eine Selbsthilfegruppe zu diesen Themen, 2023 waren es bereits über 47%. Gut, dass es in Mittelfranken so viele Gruppen zu allen Formen von psychischen Erkrankungen gibt!

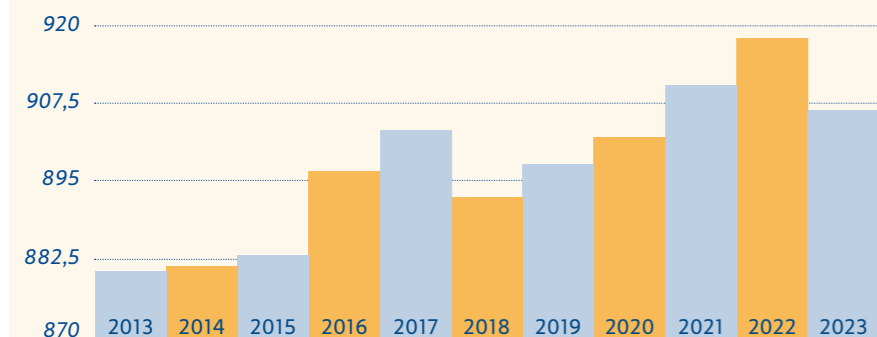
## Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten



## Selbsthilfe weiterhin gefragt

Die Nachfragen rund um die Selbsthilfe bleiben mit geringen Schwankungen gleich. Viele suchen eine Selbsthilfegruppe oder wollen gerne eine gründen.

## Selbsthilfegruppen in Mittelfranken



## Über 900 Selbsthilfegruppen in Mittelfranken

Auch die Zahl der Selbsthilfegruppen schwankt nur geringfügig – Gruppen lösen sich auf, neue Gruppen gründen sich: zu neuen Themen, für spezifische Altersgruppen, in der eigenen Muttersprache oder auch genderspezifisch. Sie ergänzen die Vielfalt der Selbsthilfelandchaft und motivieren viele Menschen, den wohlthuenden Austausch in einer Gruppe zu suchen.

## Social Media Trends 2023

- 152,6% mehr Profilaufrufe auf Facebook
- 119,9% mehr Besuche des Instagram-Profiles (im Vergleich zu 2022)
- 21.077 Menschen haben die Inhalte von Kiss auf Instagram und Facebook gesehen (entspricht der Gesamtreichweite)
- 333 neue Follower\*innen auf Instagram und Facebook



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

106.293 Menschen haben 2023 unsere Homepage besucht  
Im Jahr 2023 hatte der Kiss-Newsletter insgesamt 618 Abonnent\*innen



@SelbsthilfeMittelfranken



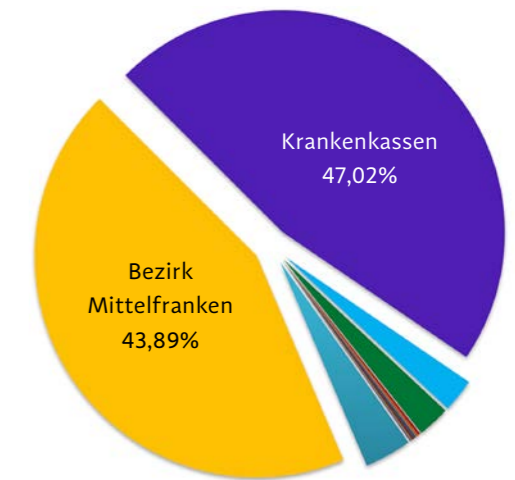
@kissmfr  
#kissmittelfranken



Kiss Mittelfranken

## Kiss sagt DANKE!

Auch 2023 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.



- Krankenkassen 47,02%
- Bezirk Mittelfranken 43,89%
- Stadt Nürnberg 2,45%
- Stadt Erlangen 2,37%
- Stadt Fürth 0,17%
- Stadt Schwabach 0,17%
- Landkreis Roth 0,17%
- Landkreis Erlangen-Höchstadt 0,17%
- Landkreis Fürth 0,08%
- Stadt Weißenburg 0,08%
- Mitglieder/Spenden/Sonstiges 3,43%

kiss...

unterhält...

...sich.

„Kiss unterhält sich“, das Interview-Format zur Selbsthilfe in Mittelfranken, ging Ende September erfolgreich auf den Social-Media-Kanälen an den Start.

# Wir blicken zurück auf die Highlights in unserem Jubiläumsjahr

## 40 Jahre Kiss Mittelfranken

1983 als leidenschaftliches Projekt begonnen, heute die wichtigste Beratungsadresse für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Mittelfranken – mit sechs Standorten und knapp 20 hauptamtlichen Mitarbeitenden. Zum runden Jubiläum 2023 blickte Kiss auf 40 ereignisreiche Jahre zurück, in denen nicht nur der Verein immer größer wurde, sondern auch die Gesamtzahl aller mittelfränkischen Selbsthilfegruppen auf über 900 angewachsen ist.

Die Selbsthilfe wird in Mittelfranken wahrgenommen – als Teil des bürgerschaftlichen Engagements, als Vernetzungsmöglichkeit in Krisenzeiten oder als Mittel gegen Einsamkeit. Sie ist zu einer wichtigen Stimme im Gesundheitssystem geworden, hat Auswirkungen auf die Politik und stößt weitreichende Prozesse in unserer Gesellschaft an. Vieles hat sich verändert, doch die Selbsthilfe ist und bleibt für tausende von Menschen in der Region ein Rettungsanker im Alltag. Woche für Woche, von Gruppentreffen zu Gruppentreffen. Manchmal viele Jahre lang. Aus Betroffenen werden Expert\*innen in eigener Sache. Hunderte von Gruppen haben sich im Laufe der vierzigjährigen Vereinsgeschichte gegründet und auch wieder aufgelöst. Und trotzdem freuen wir uns bei Kiss immer wieder aufs Neue, wenn sich Betroffene zusammentun und beschließen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen – ganz egal ob in Erlangen, Ansbach, Nürnberg, Roth, Hersbruck, Weißenburg oder sonst wo in Mittelfranken. Denn wir wissen, wie viel Mut es manchmal



braucht, sich zu öffnen und das eigene Schicksal mit anderen zu teilen. Doch wir wissen auch, wie viel Hoffnung und Zuversicht im Gespräch mit anderen Betroffenen zurückkehren kann. Denn das ist es, was die Selbsthilfe ausmacht und genau deshalb sind wir so stolz auf jede einzelne Gruppe in unserem Netzwerk. Weil uns zu unserem 40. Geburtstag so viele aufbauende Glückwünsche erreicht haben, wollen wir an dieser Stelle noch einmal ein ganz herzliches DANKE aussprechen an alle Selbsthilfeaktiven aus Mittelfranken, an unsere ehrenamtlichen In-Gang-Setzer\*innen, unsere finanziellen Förder\*innen (allen voran die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und den Bezirk Mittelfranken) und alle, die uns in den letzten Jahren so tatkräftig unterstützt haben. Auf die nächsten 40 Jahre!



Alles Gute zum Jubiläum! Eure Kollegen aus Zwickau! 🎂🎉🥳

**Elisabeth Ries**  
17. März um 14:31 · 🌐

Herzlichen Glückwunsch an die Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. zum 40jährigen Bestehen!

Der Weg bis zum Think tank und Möglichmacher der Selbsthilfe in Mittelfranken war lang und steinig: Die Wirkung und Bedeutung von Selbsthilfe wurde von offizieller Seite lange verkannt. Es brauchte und braucht die Hartnäckigkeit von engagierten (oft ehrenamtlichen) Expertinnen und Experten, um das tatsächliche Potenzial der Selbsthilfe ins Bewusstsein zu bringen. Dieser Anstrengung ist es zu verdanken, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe heute ein fester Bestandteil des Gesundheits- und Sozialwesens ist und wertvolle Ergänzung zu institutionalisierten Hilfen liefert.

Vielen Dank für Ihr Engagement, weiterhin viel Erfolg und ein schönes Geburtstagsfest! 🎉

<https://kiss-mfr.de/40-jahre-kiss/>

**Renate Müller**  
Alles Gute, stolze Leistung. 🎉

**andrea.graetz2022** Gratulation 🎉 Die SHG fOHRum freut sich, dabei sein zu dürfen. 😊

**paritaet\_bayern** Herzlichen Glückwunsch 🎉🥳

**Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - Praxis Dr. Tressel, Nürnberg**  
3 Std. · 🌐

Wir gratulieren Kiss zum 40. Geburtstag!



Der BR bei Dreharbeiten zu einem Jubiläumsbeitrag für die Frankenschau (hier mit der Gruppe Syrinx Nordbayern)



Das Praxisnetz QuE bei der Übergabe einer besonders leckeren Überraschung, v.l.n.r.: Ute Högner (Kiss), Ulrike Nöth & Jörg Lindenthal (QuE-Netzbüro)

## Viele Glückwünsche und Geschenke von Selbsthilfegruppen, anderen Organisationen und langjährigen Partner\*innen haben uns erreicht



Das Gesundheitsnetz Qualität & Effizienz eG (QuE) bedachte uns mit einer großzügigen Jubiläumsspende von 4.000€, v.l.n.r. Tanja Günther (Stellv. Geschäftsführerin Kiss), Carmen Henneberger (ehem. 2. Vorstandin Kiss), Garbiele Schmöller (3. Vorstandin Kiss), Dr. Andreas Lipécz (Vorstandsvorsitzender QuE), Jörg Lindenthal (QuE-Netzbüro) und Elisabeth Benzing (Geschäftsführerin Kiss)



# Auftaktveranstaltung zum Jubiläum am 17. März 2023

Kiss feierte 40-jährige Vereinsgeschichte und damit 40 Jahre professionelle Selbsthilfeunterstützung in Mittelfranken. An allen Standorten fanden über das Jahr verteilt besondere Jubiläumsveranstaltungen statt, um die Selbsthilfe und das Engagement zu feiern! Los ging's am 17. März mit der offiziellen Auftaktveranstaltung im Marmorsaal des Presseclubs Nürnberg. Für unsere Gäste hatten wir viele spannende Einblicke in die Vereinsgeschichte und die mittelfränkische Selbsthilfelandchaft vorbereitet. Kulturell wurde die Veranstaltung durch das Erlanger Jazz-Trio 'Lichtspielhaus' und einen Poetry-Slam-Beitrag von Poetin und Autorin Anna Teufel begleitet. Die Grußworte sprachen Armin Kroder (damaliger Bezirkstagspräsident Mittelfranken), Britta Walthelm (Referentin für Umwelt und Gesundheit der Stadt Nürnberg) und Horst Leitner (Direktor der AOK Mittelfranken).

Auch viele Wegbegleiter\*innen kamen zu Wort – rechts: Ingeborg Ehrlich (erste Hauptamtliche bei Kiss) im Podiumsgespräch mit Tanja Günther



Für das leibliche Wohl unserer Gäste war bestens gesorgt



## Die Ausstellung zum Kiss Jubiläum

Wir haben unser Jubiläumsjahr zum Anlass genommen, um ausgewählte Momente und Bilder aus unserer 40-jährigen Vereinsgeschichte in ein besonderes Ausstellungsformat zu bringen.



Bis auf den letzten Platz ausgebucht: Der Marmorsaal des Presseclub Nürnberg am 17. März 2023

Unsere Jubiläumsausstellung führte die Gäste unserer Auftaktveranstaltung einmal quer durch die Vereinsgeschichte – von 1983 bis heute



Links: Das Erlanger Trio 'Lichtspielhaus' begleitete die Veranstaltung mit modernen und klassischen Jazz-Stücken

Rechts: Theresa Keidel (Geschäftsführerin Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.) bei ihrer Laudatio für Kiss Mittelfranken





## Ein Jubiläum im Jubiläum: Die Selbsthilfebörse Roth-Schwabach

Am 20. Mai 2023 gab es ein weiteres wichtiges Ereignis: Die Selbsthilfebörse Roth-Schwabach feierte nachträglich ihr 25-jähriges Jubiläum im EG des ORO-Center Schwabach! Elf Selbsthilfegruppen präsentierten von 10 – 16 Uhr ihre Arbeit an Infoständen mit Aktionen. Umrandet wurde die Veranstaltung mit Grußworten aus der kommunalen Politik sowie Ehrungen für Gruppen der ersten Stunde und langjährige Teilnehmer\*innen. Bei einer Timeline erhielten Besucher\*innen zudem Einblick in verschiedene Stationen der Selbsthilfebörse. Die Kiss-Ape fungierte als Hingucker und Vortragsplatz.

## Erstes Selbsthilfe-Forum mit neuer Kontaktstellenleitung bei Kiss Nürnberger Land

Das „Forum Selbsthilfe“ findet zwei Mal im Jahr statt, doch war das Forum am 14. Februar ein ganz besonderes: Ermina Kadic als neue Kontaktstellenleitung hat die Selbsthilfeaktiven im Nürnberger Land zum gegenseitigen Kennenlernen eingeladen und sie sind zahlreich erschienen. Anlässlich des Jubiläums von Kiss Mittelfranken durften

die Selbsthilfeaktiven auch die Backkünste der neuen Ansprechpartnerin bei Kiss Nürnberger Land kennenlernen.



## Selbsthilfe funktioniert in allen Sprachen

Die Muttersprachliche Selbsthilfe hatte einen besonderen Platz in unserem Jubiläumsjahr. So kamen wir Ende April im Nürnberger Kulturladen Villa Leon zusammen, um mit Selbsthilfeaktiven und Interessierten über das interkulturelle Konzept der Selbsthilfe sowie deren Möglichkeiten und Grenzen zu diskutieren. Bei internationalen Leckereien

konnten wir einen herzlichen und sinnstiftenden Austausch anregen, der allen Teilnehmenden sicher noch lange in schöner Erinnerung bleiben wird.



## Selbsthilfebörse in Fürth

Am 13. Mai folgten etliche Selbsthilfegruppen aus der Region Nürnberg-Fürth-Erlangen der Einladung unseres Standortteams in die Fürther Innenstadt. Die Besucher\*innen erwarteten bunt gestaltete Infostände, allerlei Aktionen und die Garantie, sich von der Lebenskraft der Selbsthilfegruppen anstecken zu lassen. Einmal mehr waren wir von dem besonderen Engagement der beteiligten Selbsthilfegruppen begeistert!

## „Things we finally talk about“

Mit Freude sind wir der Einladung der Stadt Nürnberg gefolgt, ein aktiver Teil der Steuerungsgruppe zur Planung der ersten Woche der seelischen Gesundheit zu sein. Entstanden ist ein vielfältiger Veranstaltungskalender mit 120 Terminen rund um die seelische Gesundheit. Unser Veranstaltungsbeitrag galt der jungen Selbsthilfe in Kooperation mit Pandora e.V. und der Luise – the cultfactory: ein moderierter Open Safer Space zum Thema Selbsthilfe und psychische Erkrankungen. Wir erlebten einen wertschätzenden und offenen Austausch, der zu vielen Ideen geführt hat, wie junge Betroffene aktiv werden und die Selbsthilfelandschaft mit ihrem Engagement bereichern können. Für die inspirierende Zusammenarbeit mit Pandora und der Luise wollen wir einen besonderen Dank aussprechen!



## Sommer, Sonne, Sommerfest

Das Jubiläumssommerfest der Kolleginnen aus Erlangen war ein voller Erfolg. Bei gemütlicher Atmosphäre, strahlendem Sonnenschein und leckerem Essen vom Grill wurden viele nette Gespräche geführt, à la „Endlich können wir auch mal über was anderes sprechen als immer nur über unsere Probleme!“. Wir haben uns sehr gefreut, dass so viele Selbsthilfeaktive aus Erlangen und Umgebung der Einladung gefolgt sind!



## Ape-Tour durch den Landkreis Weißenburg- Gunzenhausen

Im Herbst war unser Selbsthilfemobil im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen unterwegs. Es gab etliche Stoppes wie beispielsweise vor dem Klinikum, mitten in der Stadt, vor dem Eingang eines großen Supermarktes oder einfach auf unserem Kiss-Parkplatz gleich an der Hauptstraße. Ein toller Blickfang, den wir auch gleich als Infostand genutzt haben.

## Tag der Offenen Türe für Beratungs- stellen und Politik in Ansbach



Mit einem Tag der Offenen Türe wurde der neue Standort von Kiss Ansbach offiziell eingeweiht. Die Grußredner, der Oberbürgermeister von Ansbach, der stellvertretende Landrat, Landtagsabgeordnete und der Patienten- und Pflegebeauftragte von Bayern hoben die besondere Wichtigkeit der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung für Stadt und Landkreis hervor. Die Veranstaltung bot Kolleg\*innen aus Beratungsstellen und Besucher\*innen aus Politik die Gelegenheit, die „neue“ Kontaktstelle kennen zu lernen, sich auszutauschen und sich zu vernetzen.



Daniela Schmidt (Kiss Roth-Schwabach) bei der Übergabe des Spendenschecks mit jungen Nachwuchskräften der LEONI Junior Group

## Spende von LEONI Junior Group

Ein herzliches Dankeschön geht an die LEONI Junior Group, welche unsere Selbsthilfekontaktstelle Kiss Roth-Schwabach erneut mit einer Spende aus dem Erlös ihrer Weihnachtsaktion 2022 bedacht hat. Stolze 692 € wurden unserer Kollegin Daniela Schmidt bei der offiziellen Übergabe am 28.02.2023 mit einem Spendenscheck überreicht. Die Freude war groß!



Erste Station unseres Selbsthilfemobils war Herrieden, wo wir sehr herzlich empfangen wurden, v.l.n.r. Margit Kaufmann (Kiss Ansbach), Dorina Jechnerer (Bürgermeisterin Herrieden) & Erna Wißgott (Kiss Ansbach)

## Ape tourt durch den westlichen Landkreis Ansbach

Eine längere Reise trat unsere Ape durch den großen Landkreis Ansbach an. In vier Städten stand sie jeweils zwei Wochen als Hingucker an zentralen Plätzen und machte auf die Selbsthilfe aufmerksam. Offiziell empfangen wurde sie von den Bürgermeister\*innen vor Ort, die, neben dem netten Aussehen der Ape, die Selbsthilfe als eine hilfreiche Unterstützung für die Bevölkerung hervorhoben. Leider brauchte unser Selbsthilfemobil zwischendurch eine Generalüberholung, nachdem sie nur noch mit Muskelkraft zu bewegen war. Frisch überholt ging es am 24. September zum „Fest der Vielfalt“ in Rothenburg.

## Aktionstag des Erlanger Bündnisses gegen Depression

Anfang November waren wir mit einem Stand am „Aktionstag Depression“ in der VHS Erlangen vertreten! Das diesjährige Motto lautete „We Are Family: Depression in der Familie“. Im Rahmen dessen wurden Möglichkeiten und Perspektiven aufgezeigt, wie die Familie einen geliebten Menschen unterstützen kann, um Wege aus der Dunkelheit oder zumindest kleine Lichtblicke zu finden. Vertreten waren regionale Hilfsangebote und Anlaufstellen, wie auch das Erlanger Standortteam von Kiss. Viele bereichernde Beratungs- und Informationsgespräche rund um das Thema Selbsthilfe belebten unseren Stand! Zusätzlich konnten zahlreiche informative Vorträge sowie spannende Workshops rund um das Thema Depression besucht werden.



Nina Eichmüller und Daniela Schlömer (Standort-Team Kiss Erlangen) beraten zum Thema Selbsthilfe



## Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ im Raum Weißenburg-Gunzenhausen unterwegs

Persönliche Geschichten faszinieren immer wieder und so konnten wir unsere Selbsthilfe-Ausstellung im Klinikum Altmühlfranken, der Katholischen Kirche Gunzenhausen und der Andreaskirche Weißenburg zeigen. Die Reaktionen waren einstimmig: mutig, hoffnungsvoll, lebensbejahend und absolut sehenswert!

## Tour de Nürnberger Land – mit dem Selbsthilfe-Mobil durch das südliche Nürnberger Land

Durch die Größe des Landkreises und den Sitz der Kontaktstelle in Hersbruck war die Vernetzung zum südlichen Teil des Nürnberger Landes nie so intensiv wie zum nördlichen Teil. Mit der Tour des klimafreundlichen Selbsthilfe-Mobils durch den südlichen Landkreis im Oktober 2023 und den dabei stattgefundenen Gesprächen mit Bürgermeistern und Akteur\*innen vor Ort, konnten bereits neue Kooperationen gebildet und die Arbeit von Kiss Nürnberger Land bekannter gemacht werden. Ein Ergebnis davon ist z.B. die ab 2024 stattfindende Beratung in Winkelhaid, die Interessierten lange Fahrtwege erspart.



## Selbsthilfe ist Miteinander, Selbsthilfe ist Demokratie. Eine Botschaft für 2024!

Wer 2023 die Nachrichten und die öffentliche Stimmung verfolgt hat, konnte schnell den Eindruck gewinnen, dass unsere Demokratie auf wackeligen Füßen stand und steht. Was bedeutet das für die gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Wir wollen klar betonen, wie wichtig eine demokratische und tolerante Gesellschaft für die Selbsthilfe ist. Denn der Austausch von Betroffenen und/oder deren Angehörigen funktioniert nur auf Basis eines friedlichen und respektvollen Miteinanders. Jeder und jede kann sich einbringen und Ideen für positive Veränderungen entwickeln – für sich selbst, für die Gruppe, für die ganze Gesellschaft. Selbsthilfe stärkt damit nicht nur die Gemeinschaft, sondern macht auch jeden Einzelnen verantwortungsbewusster. In einer Demokratie ist es daher ganz besonders wichtig, dass alle Bürgerinnen und Bürger aktiv Verantwortung übernehmen und sich für ein Miteinander in ihrer Gesellschaft einsetzen.

**Die Akzeptanz von Vielfalt – ein wesentlicher Bestandteil der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – gehört zu den wichtigsten Bausteinen der Demokratie! Diese Botschaft wollen wir in das Jahr 2024 mitnehmen!**



# Ausblick 2024

## Motto: MehrWertVoll

- Als offizieller Nachfolger des kiss.magazins wird 2024 der kiss.blog ins Leben gerufen
- Um das Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in mittelfränkischen Betrieben vorzustellen, starten wir das Kooperationsprojekt „Selbsthilfe trifft Arbeit“ (mit finanzieller Unterstützung der AOK Bayern)
- Auf dem Nürnberger Jakobsplatz wird erneut der Selbsthilfemarkt stattfinden (dieses Mal am 11. Mai 2024, dem Tag des Nürnberger Trempelmarkts)
- Zum dritten Mal wird Kiss gemeinsam mit der Bürgerstiftung Kerscher den Mittelfränkischen Selbsthilfefpreis verleihen, der mit je 2.000€ für drei verschiedene Selbsthilfegruppen dotiert ist

Die Presseschau aus dem Jahr 2023 finden Sie hier: [kiss-mfr.de/pressearchiv](http://kiss-mfr.de/pressearchiv)



## Mittelfränkischer Selbsthilfefpreis 2024

Engagement - darauf kommt es an!

Thema:

# MehrWertVoll

Gestiftet von der: Bürgerstiftung **KERSCHER**



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



Newsletter



@SelbsthilfeMittelfranken



@kissmfr



Kiss Mittelfranken



### Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

#### Standort Nürnberg

Am Plärrer 15  
90443 Nürnberg  
Tel. 0911 234 94 49  
[nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

#### Standort Erlangen

Henkestr. 78  
91052 Erlangen  
Tel. 09131 811 78 80  
[erlangen@kiss-mfr.de](mailto:erlangen@kiss-mfr.de)

### Kiss Ansbach

Bahnhofsplatz 8  
91522 Ansbach  
Tel. 0981 972 24 80  
[ansbach@kiss-mfr.de](mailto:ansbach@kiss-mfr.de)

### Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

Westliche Ringstr. 2  
91781 Weißenburg  
Tel. 09141 976 21 72  
[weissenburg@kiss-mfr.de](mailto:weissenburg@kiss-mfr.de)

### Kiss Nürnberger Land

Unterer Markt 2  
91217 Hersbruck  
Tel. 09151 908 44 94  
[nuernberger-land@kiss-mfr.de](mailto:nuernberger-land@kiss-mfr.de)

### Kiss Roth-Schwabach

Sandgasse 5  
91154 Roth  
Tel. 09171 989 73 70  
[roth@kiss-mfr.de](mailto: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](mailto:shg-foerderung@kiss-mfr.de)