



Sachbericht 2021

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.

Das Jahr 2021 war erneut stark von der Pandemie geprägt und forderte von uns weiterhin hohe Flexibilität im Arbeitsalltag. Gemäß dem Sprichwort haben wir die Segel anders gesetzt: Durch das inzidenzabhängige Wechselspiel aus Präsenz- und Online-Angeboten entstand nicht nur ein neues, dauerhaftes Konzept für unsere Veranstaltungen und Seminare, sondern auch Interessierte können künftig bei einer Gruppengründung zwischen „Vor-Ort-Gruppen“ und Online-Gruppen entscheiden.

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. — Aristoteles

Trotz dieser digitalen Herausforderungen konnten wir uns 2021 mehrfach freuen und vor allem: feiern! Schon zum zweiten Mal verlie-

hen wir den Mittelfränkischen Selbsthilfepreis, jubilierten mit einem Improtheater das 10- bzw. 11-jährige Bestehen unserer Kontaktstellen Nürnberger Land und Roth-Schwabach und nicht zuletzt konnten wir eine unserer Mitarbeiterinnen aus der Elternzeit zurück im Team begrüßen.

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 und Fürth und natürlich bei unseren Spender*innen und Mitgliedern. Danke, dass wir uns auch in diesem 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

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.
- 1990
Eröffnung der Kontaktstelle in Nürnberg.
- 1994
findet der erste Nürnberger Gesundheitsmarkt vor der Lorenzkirche statt.
- Seit 1996
fördert die Stadt Nürnberg den Verein und seine Arbeit.
- Seit 1997
beteiligt sich der Bezirk Mittelfranken an der Förderung.
- 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 jährlich 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.
- werden die neuen Räume der Kontaktstelle in Erlangen eingeweiht.
- Kiss Nürnberger Land und Roth-Schwabach feiern mit einem abwechslungsreichen Improtheater ihr 11- bzw. 10-jähriges Jubiläum.
- Der erste Selbsthilfe-Online-Markt zur Vorstellung der Selbsthilfegruppen aus Mittelfranken findet bei Kiss.On statt.
- hat der Verein insgesamt 191 Mitglieder. 137 Selbsthilfegruppen und 54 Einzel- und Fördermitglieder unterstützen die Arbeit des Vereins. Der Verein hat nun 19 hauptamtliche Mitarbeiterinnen in Voll- bzw. Teilzeit. Zusätzliche Unterstützung kommt von rund 12 ehrenamtlichen Helfer*innen.

Eindrücke aus dem Jahr 2021

- Vertiefung und Aufrechterhaltung bestehender Kooperationen wie auch Netzwerke im Rahmen der pandemischen Veränderungen.
- Die einmonatige Instagram-Aktion „Nicht allein sein“, die sich auf den gleichnamigen Film „Nicht allein sein“ des Medienprojekts Wuppertal bezog, brachte jungen Erwachsenen aus Mittelfranken den Selbsthilfegedanken und somit den Mehrwert von Selbsthilfe näher.
- Die sichere, datenschutzkonforme Online-Austauschmöglichkeit Kiss.On wurde u.a. durch einen technischen Support für die Gruppen ausgebaut und insgesamt um ein umfassenderes Konzept ergänzt.
- In-Gang-Setzer*innen begleiten nun auch online mittelfrankenweit Selbsthilfegruppen in ihrer Gründungsphase.
- Fortsetzung des erfolgreichen Workshops „Erste-Hilfe-Kurse für die Seele“ der beiden Kontaktstellen Weißenburg-Gunzenhausen und Roth-Schwabach.
- Die Kontaktstelle in Roth-Schwabach folgte den anderen mittelfränkischen Kontaktstellen nach und erhält das Signet „Bayern barrierefrei“ der Bayerischen Staatsregierung für ihre Umbaumaßnahmen zu mehr Barrierefreiheit.

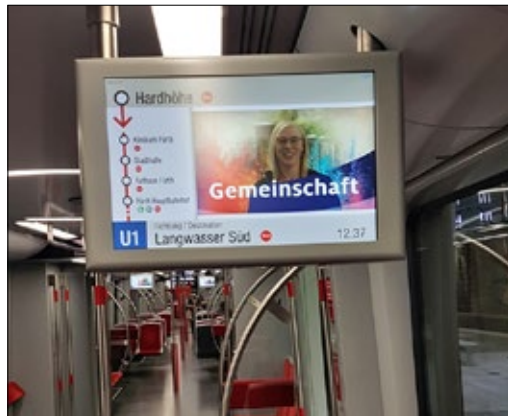


Das kiss.magazin 2021 versammelt auf 36 Seiten Texte zum Thema „Wir bleiben verbunden“.

#wirbleibenverbunden

Weitere besondere Ereignisse

- Das kiss.magazin erscheint zum Thema „#wirbleibenverbunden“.
- Forum Selbsthilfe – Umgang mit Verschwörungstheoretiker*innen
- Online-Info-Stand bei der Freiwilligenmesse Nürnberg
- Praxismarkt von der Technischen Hochschule Nürnberg
- Aktionstag „Hersbruck inklusiv“
- Werbespots zur Selbsthilfe im Öffentlichen Nahverkehr



Spots in U-Bahnen und Straßenbahnen.

Kiss Mittelfranken im Bayerischen Rundfunk zu den Themen

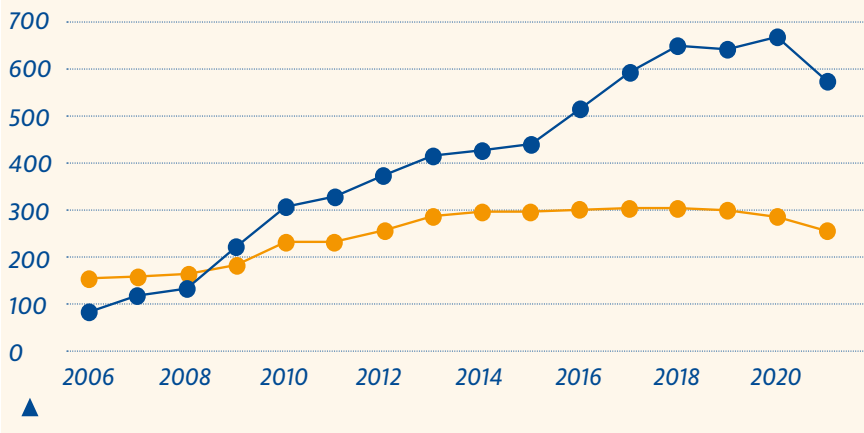
- Anti-Diät-Gruppe gegen Schönheitsideale
- Selbsthilfegruppen in der Pandemie
- Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen (im Rahmen des 2. Mittelfränkischen Selbsthilfepreises)
- „Verquerte Welt“: Selbsthilfe für Angehörige von Querdenkern



63 neu gegründete Selbsthilfegruppen

- AA – Anonyme Alkoholiker
- Angehörige Parkinson Erkrankte
- Angehörige von Menschen mit erworbener Hirnschädigung
- Angehörige von Erwachsenen mit Psychischer Erkrankung
- Angst und Depression
- Angststörungen bei Kindern
- Austausch für Angehörige von an Covid-19 Verstorbenen (2 SHG)
- Beziehungs(un)fähigkeit
- Blaues Kreuz „You-Turn“
- CFS
- Chronische Schmerzen (2 SHG)
- CI (Cochlea Implantat)-Treff
- COPD
- Depression (2 SHG)
- Depression Männer
- Depression und Ängste (2 SHG)
- Depressionsgruppe arabischsprechend
- Depressions-SHG Rothenburg
- Eltern/Angehörige Autismus
- FASD für Betroffene
- Frauen 60+
- Freundeskreis Suchtkrankenhilfe für Angehörige
- Gesund durch die Krise
- Glaukom
- Herz ohne Stress
- Impotenz
- Jung, chronisch krank und nun?
- Junge Menschen mit Ängsten und Depressionen
- Kaiserschnitt und andere belastende Geburtserfahrungen
- Kontaktabbruch (erwachsene Kinder brechen Kontakt mit Eltern)
- Krebs
- Lachyoga für Berufstätige
- Leben mit Humor – trotz Hirntumor
- Leben mit Long-Covid (2 SHG)
- MCS/CFS
- Medizinisches Qi-Gong – gemeinsam üben
- Menschen ohne Magen
- Mit Meditation und Yoga zurück ins Leben
- Mitten im Leben trotz Depression Ü35
- Nähcafé
- Netzwerken in schwierigen Zeiten
- Osteoporose
- Ping Pong Parkinson
- Psychische Stabilität in Krisenzeiten – Depressionsprävention
- Raus aus der Essensfalle
- Selbsthilfegemeinschaft Medizinischgeschädigter (2 SHG)
- Schizophrenie
- Selbsthilfegruppe für Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben
- Sensibel im Dialog
- Sing dich gesund
- Spielekreis
- Tagesklinik Gruppe
- Toxische Beziehung
- Trauergruppe arabischsprechend
- Unsichtbares Handicap – Chronischer Schmerz
- Verlassene Eltern (2 SHG)
- Zöliakie – Betroffene Erwachsene

Entwicklung der Selbsthilfeförderung am Runden Tisch Mittelfranken, 2006 bis 2020

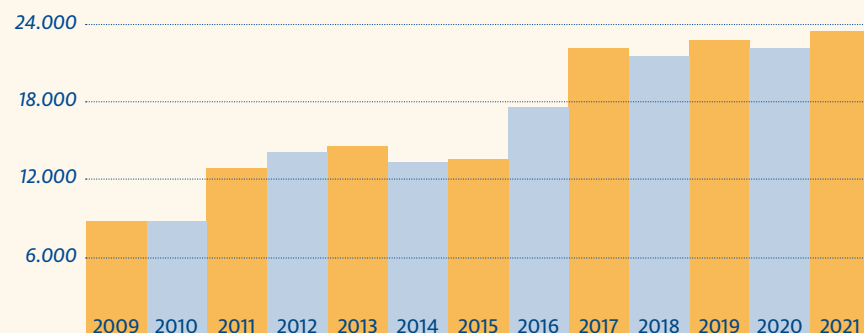


Fördersumme in Tausend Euro ● Förderung
● Antragstellende Selbsthilfegruppen

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.

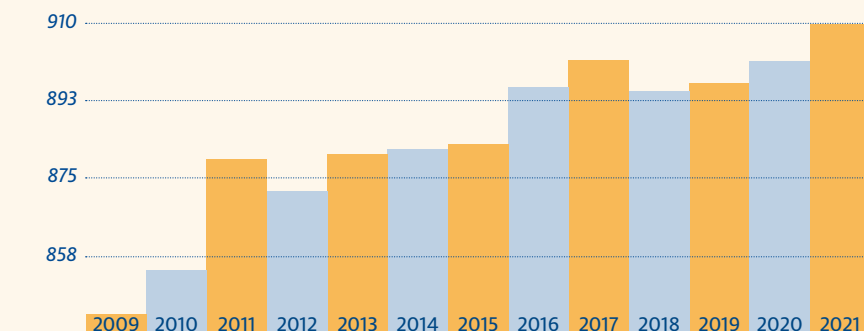
Anfragen von an Selbsthilfe Interessierten



Der Bedarf an Austausch mit Menschen, die an der gleichen Krankheit erkrankt sind, die das gleiche Anliegen haben oder einfach an Austausch mit Gleichgesinnten interessiert sind, ist so hoch wie nie zuvor.

Im Jahr 2020 gingen aufgrund des zweimaligen Lockdowns die Nachfragen minimal zurück, um so deutlicher ist der Anstieg im Jahr 2021, der alle bisherigen Zahlen übertrifft.

Selbsthilfegruppen in Mittelfranken



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!

2021 war es wieder soweit: Der 2. Mittelfränkische Selbsthilfepreis wurde verliehen!

Bereits zum zweiten Mal lud Kiss Mittelfranken e.V. gemeinsam mit der Bürgerstiftung Kerscher am 5. November 2021 zur feierlichen Preisverleihung des Mittelfränkischen Selbsthilfepreises an der TH Nürnberg ein. Mit dem Mittelfränkischen Selbsthilfepreis soll der ehrenamtlichen Einsatz von Menschen in Selbsthilfegruppen gewürdigt und die Anerkennung der Leistung wie auch des Stellenwertes von gemeinschaftlicher Selbsthilfe in der Öffentlichkeit gefördert werden. Auch in diesem Jahr haben eine unabhängige Jury, mit Vertretern aus Politik, Wissenschaft und des Öffentlichen Lebens erneut aus zahlreich eingegangenen Bewerbungen zum Thema „#wirbleibenverbunden – auch in Krisenzeiten“ drei Preisträger gekürt. Ausgezeichnet wurden, unter begeistertem Applaus der rund 60 Teilnehmenden aus der Selbsthilfe, Politik und Fachöffentlichkeit, die „Redaktionsgruppe Infoblatt Psychiatrie von Pandora e.V.“, die Selbsthilfegruppe „BE POLAR“ und die Trauergruppe „Jung Verwitwet“. Das Preisgeld in Höhe von jeweils 2.000 Euro stellte die Bürgerstiftung Kerscher zur Verfügung. Wie bereits 2019 war der Schirmherr Armin Kroder, Bezirkstagspräsident des Bezirks Mittelfranken, von der Vielfalt der Selbsthilfe und dem Engagement der Selbsthilfeaktiven tief beeindruckt und sprach ihnen einen großen Dank für ihren Beitrag im Gesundheitswesen, der während der Pandemie einen noch größeren Stellenwert bekommen hat, aus.

Der Zweigstandort Erlangen öffnet feierlich seine Türen

2020 kehrte Kiss mit Unterstützung der Stadt Erlangen an seinen Geburtsort zurück. Dieses Jahr hatten endlich alle Selbsthilfegruppen, Einrichtungen und Beratungsstellen wie auch Vertreter*innen der lokalen Politik und die Presse die Möglichkeit, sich über Kiss zu informieren, unsere Kolleginnen vor Ort persönlich kennenzulernen und die neuen Räumlichkeiten mitten im Herzen Erlangens anzuschauen. Wir alle haben uns über die vielen angeregten Gespräche mit den Kolleg*innen aus den Beratungsstellen, den Selbsthilfeaktiven und den politischen Vertretern aus Stadt und Landkreis gefreut.



Ein Jubiläum kommt selten allein ...

...zumindest bei Kiss Mittelfranken! Und daher feierten Kiss Nürnberger Land und Kiss Roth-Schwabach zusammen im Dezember 2021 ihre 11- und 10-jährige erfolgreiche Kontaktstellenarbeit. Mit „Einer für Alle, Alle für Einen – was für ein Theater?!“ wurde ein (auch) humorvoller Blick auf die bunte Selbsthilfelandchaft geworfen. Dabei nahm das Improvisationstheater „Volle Möhre e.V.“ selbsthilfetypische Themen „auf die Schippe“. Verschiedene (Video-)Grußworte sowie eine Pecha Kucha-Zeitreise bereicherten das flotte Programm. Aufgrund der pandemischen Lage fand die Veranstaltung ohne Vor-Ort-Publikum als Livestream auf der Bühne der Karl-Diehl-Halle in Röthenbach a.d. Pegnitz statt. Das kurzweilige, zweistündige Event wurde professionell unterstützt vom Medienservice AVS, der halleneigenen Veranstaltungstechnik, zwei Gebärdendolmetscherinnen und als Projekt finanziell gefördert durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen. Die Aufzeichnung des Streams ist direkt auf Vimeo unter <https://vimeo.com/650352328> zu finden und kann somit jederzeit, nach Lust und Laune, angeschaut werden. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmal ganz herzlich bei allen Akteur*innen sowie Unterstützer*innen!

Unterstützung von Online-Selbsthilfegruppen

Etwa ein halbes Jahr lang dauerte der Aufbau einer eigenen datenschutzkonformen Online-Plattform für die Selbsthilfegruppentreffen in Mittelfranken und die Erstellung eines tragfähigen Konzeptes zur Unterstützung der Online-Selbsthilfegruppen in der täglichen Beratung, in der Gründungsphase und in den erweiterten Angeboten.

Jetzt, nach rund zwei Jahren können wir anhand der ersten Erfahrungswerten sagen, dass sich die Anstrengungen gelohnt haben: Über 100 mittelfränkische Selbsthilfegruppen haben inzwischen einen eigenen Zugang zur Plattform Kiss.On für ihre Gruppentreffen, die sie bei Bedarf online abhalten können. Viele Gruppen wechseln zwischen Online- und Präsenztreffen, einige treffen sich ausschließlich online und wollen dies auch so beibehalten und einige planen, künftig wieder auf Präsenztreffen umzusteigen.

Die Gruppen bekommen von den Mitarbeiterinnen das technische Know-how vermittelt, erhalten eine Einführung in die andere Form der Kommunikation und können sich jederzeit bei Fragen an die jeweiligen Standorte wenden. Das Seminarangebot wurde entsprechend erweitert, die Gruppen können sich untereinander über ihre Erfahrungen mit Online-Treffen austauschen oder neue Impulse einholen. Gruppenmitglieder, die gerne an Online-Treffen teilnehmen wollen, aber keine entsprechende Ausrüstung haben, können über das von Seko Bayern e.V. initiierte Projekt „Digitale Ausstattung der Selbsthilfegruppen“ bei Kiss Mittelfranken ein Notebook oder ein Tablett leihen.

Wer auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe ist, hat jetzt also immer häufiger die Wahl zwischen einem Online-Treffen oder einer Teilnahme vor Ort. Wer eine neue Gruppe gründen möchte, bekommt deswegen eine ausführliche Beratung über die Vor- und Nachteile beider Formen, um die richtige Entscheidung treffen zu können. Besonders für Menschen mit seltenen Erkrankungen oder Menschen aus dem ländlichen Raum bieten überregionale Online-Treffen häufig eine größere Chance, sich in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zusammenzutun.



Bilder sagen mehr als 1000 Worte: Eine Plakatkampagne im ländlichen Raum

Schon im September 2019 produzierte Kiss Mittelfranken elf 10-sekündige Kurzspots, worin jeder einzelne Spot zwar für eine ganz bestimmte Thematik steht, insgesamt aber die Vielfalt der Selbsthilfethemen in Mittelfranken ausgedrückt wird. Da es im ländlichen Raum bzw. in den Kleinstädten weniger Möglichkeiten gibt, Infoscreens zu finden, wurde nun zur Ergänzung aus den Kurzspots ein großes Werbeplakat erstellt, das die Emotionen zum Ausdruck bringt und auf die Selbsthilfeunterstützung in der jeweiligen Region hinweist. Entdeckt wurde Kiss dabei schon zahlreich – freudig wird diese Entdeckung u.a. bei Instagram mitgeteilt und verlinkt. Und Anrufernde verweisen bei der Frage, woher sie von Kiss gehört haben, immer wieder auf die Kurzspots und die Plakatwände.



Kiss Ansbach wechselt die Räumlichkeiten

Mit ein bisschen Wehmut blickt Kiss Ansbach auf zwölf erfolgreiche Jahre in schönen, „alten“ Räumen zurück, wo sich so viele Selbsthilfegruppen getroffen, gegründet und manche auch wieder aufgelöst haben. Denn Anfang des Jahres 2021 wurde der Mietvertrag gekündigt. Es folgte eine intensive Suche nach barrierefreien und gut erreichbaren Räumen, die auch möglichst noch kostengünstig sein sollten – ein nicht ganz leichtes Unterfangen!

Weiter geht es für Kiss Ansbach in generalsanierten Räumen im Postgebäude im Frühjahr 2022 – nach einer vorübergehenden Zwischenstation im selben Gebäudekomplex.



Kiss verführt am Jakobsplatz in Nürnberg

Jährlich finden im Herbst die Nürnberger und Fürther Stadtverführungen statt – Kiss ist seit vielen Jahren mit dabei. Dieses Jahr führten unter dem Motto „Wegweiser“ die Rosenheimer Gartenzwerge die „Reise durch die mittelfränkische Selbsthilfelandchaft“ auf dem Jakobsplatz an. Wer wollte, wurde in die Jakobskirche geführt, um dort in der Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ einen Eindruck davon zu bekommen, warum Menschen sich in der Selbsthilfe engagieren. Andere Zwerge führten an einen Infostand von Kiss, der die unzähligen und vielfältigen Themen der Selbsthilfe sichtbar machte. Mittelfranken kann stolz auf diese große Vielfalt sein! Eine rundherum gelungene Stadtverführung, die wieder ausgesprochen viele Interessierte angelockt hat.

In-Gang-Setzer*innen nun auch in der Begleitung von Online-Selbsthilfegruppen

Seit 2014 begleitet uns bei Kiss Mittelfranken ein ganzer Pool von Ehrenamtlichen unterschiedlichen Alters. In diesem Jahr haben zwei Kiss Mitarbeiterinnen ein Schulungsmodul entwickelt, um die In-Gang-Setzer*innen auch für den Einsatz in Online-Gruppen fit zu machen. Die sieben Ehrenamtlichen waren und sind nun ein wichtiger Baustein für neue Selbsthilfegruppen, die sich auf unserer Plattform Kiss.On gründen und treffen.

*Der Paritätische NRW hat das Konzept In-Gang-Setzer® entwickelt und führt das bundesweite Projekt durch. Finanziert wird es von den Betriebskrankenkassen, vorrangig vom BKK Dachverband und dem BKK Landesverband Nordwest.

Auf dem Selbsthilfe Online-Markt flanieren gehen

Normalerweise findet im Juli der Gesundheitsmarkt in der Nürnberger Innenstadt statt, der aber auch dieses Jahr pandemiebedingt ausfallen musste. Damit Selbsthilfegruppen und interessierte Personen trotzdem in Kontakt treten konnten, boten wir im Juni zum ersten Mal den Selbsthilfe-Online Markt an. Per Mausclick und bequem von zu Hause aus hatten Interessierte über unsere Video-Plattform Kiss.On die Möglichkeit, an den „virtuellen Marktständen“ (eigene Video-Chaträume) flanieren zu gehen und so mit den einzelnen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. Rund 34 Selbsthilfegruppen konnten besucht werden: Von Adipositas oder Chronische Erkrankungen bei Kindern, über Fibromyalgie, Krebserkrankungen, Sensibilität bis hin zu Vitiligo, der Weißfleckenkrankheit. Über weitere Themen oder zu auftauchenden Fragen konnten sich Interessierte selbstverständlich am eigenen „Marktstand“ von Kiss Mittelfranken beraten lassen.



„Nicht allein sein“

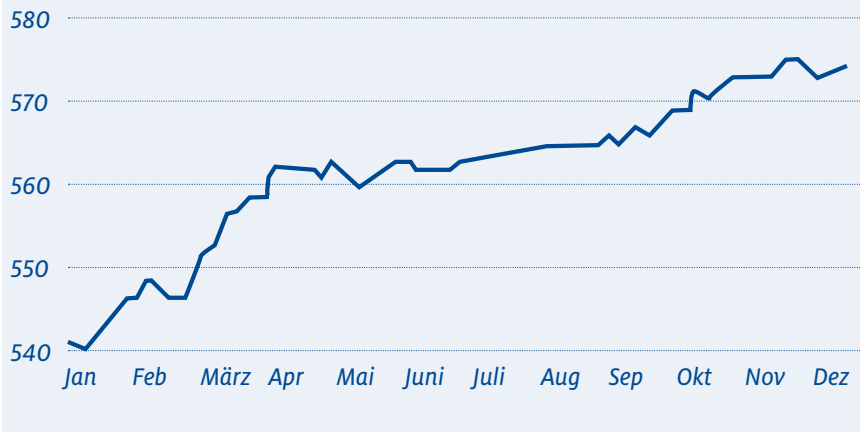
Der Austausch mit anderen Menschen, die das gleiche Problem haben, kann das Gefühl von Alleinsein aufbrechen. Mit dem Film „Nicht allein sein“ brachte Kiss besonders jungen Erwachsenen aus Mittelfranken den Selbsthilfegedanken und somit den Mehrwert von Selbsthilfe näher. Im Film berichten junge Erwachsene von ihren persönlichen Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe, beispielsweise wie ihr Weg dorthin aussah, welche Vorurteile sie hatten und warum ihnen die Gruppe guttut.

Unsere gleichnamige Instagram-Aktion „Nicht allein sein“ im März 2021 mit verschiedenen Storys unserer Mitarbeiterinnen machte deutlich, dass Selbsthilfe für jede*n eine Option sein kann. Zeitgleich stellten wir vier Wochen lang den Film „Nicht allein sein“ vom Medienprojekt Wuppertal e.V. kostenlos zum Streamen zur Verfügung und luden Ende März zum Online-Austauschabend ein. Einige Interessierte stellten in diesem Zusammenhang all die Fragen, die sie schon lange zur Selbsthilfe stellen wollten und gingen in einen intensiven Austausch. Ein weiteres „neues Format“ in Zeiten der Pandemie, das jungen Menschen den Weg in die Selbsthilfe ebnen kann.

Selbsthilfe-Aktiv-Tag gibt Tipps und Tricks für den digitalen Austausch

Mit Kiss.On, unserer datenschutzkonformen Video-Plattform, konnten wir den mittelfränkischen Selbsthilfegruppen gleich zu Beginn der Pandemie einen virtuellen Raum für ihre Treffen anbieten. Zwar war damit das erste Problem in Zeiten von Kontakteinschränkungen gelöst, aber, wie so häufig, folgte dann auch schon das nächste. Neue Fragen tauchten auf: „Ist beim Online-Treffen alles genauso wie bei den Treffen vor Ort? Braucht es andere Gestaltungsideen? Welche Aufgaben und Regeln gibt es zu beachten?“. Aus diesen immer wieder gestellten Fragen wurde die Idee eines Selbsthilfe-Aktiv-Tages zum Thema „Digitales Gruppenzeitalter – Tipps & Tricks für Onlinetreffen für Einsteiger*innen und routinierte Nutzer*innen“ geboren. In verschiedenen Workshops wurden alle Aspekte berücksichtigt, die für ein gutes Online-Treffen sorgen. Aufgrund der Erfahrungswerte, die die Selbsthilfeaktiven im letzten Jahr sammeln konnten, wurde es ein lebhafter Austausch für alle. Ergebnis: Es hat Spaß gemacht, mit Leichtigkeit und Verbundenheit die Online-Selbsthilfe in der ganzen Bandbreite zu betrachten.

Follower auf Facebook im Jahr 2021



@SelbsthilfeMittelfranken



@kissmfr

#kissmittelfranken



Kiss Mittelfranken

www.kiss-mfr.de

88.556 Besuche auf unserer Homepage im Jahr 2021

Kiss.on – oder kommen Sie doch einfach mal auf Ihrem Bildschirm bei uns vorbei!

All diese Online-Angebote konnten Selbsthilfeaktive, Professionelle im Gesundheitswesen und Menschen, die sich für die Selbsthilfe interessieren im Jahr 2021 bei Kiss Mittelfranken nutzen:

Für Selbsthilfeaktive

- Achtsamkeit – Seminar
- Denkküche Gehirntraining – Workshop
- Flyergestaltung – Workshop
- Forum Selbsthilfe – in allen Standorten
- Gelungene Unterhaltung im Video-Treff
- Herzmomente trotz Krebs – Seminar
- Informationsveranstaltungen Runder Tisch Mittelfranken
- Junge Menschen für SH begeistern
- Kiss.On für Einsteiger*innen – 5x
- Kneipenquiz – Fragen rund um die SH
- Methode Blitzlicht – Workshop
- Mit SH gewinnen – Bingo-Abend
- Mitgefühl – Workshop
- Moderation in der SH – Workshop
- Patientenverfügung – Vortrag
- Schreibwerkstatt – Seminar
- Selbsthilfe-Aktiv-Tag Mittelfranken
- Soll ich oder soll ich nicht? – Seminar
- Videotalk – Austausch zu Krebs
- Videotalk – Psychische Widerstandskraft

- Videotalk – Austausch zu seltenen Erkrankungen
- Videotalk – Austausch Diabetes
- Videotalk – Austausch für junge Menschen mit Parkinson
- Videotalk – Austausch zu chronischen Schmerzen
- Videotalk – Austausch zu Hauterkrankungen
- Videotalk – Austausch zu Multiple Sklerose
- Videotalk – Best Ager an der SH-Spitze
- Videotalk – Konflikte in der SHG
- Videotalk „Junge Menschen für Selbsthilfe begeistern“
- Videotalk „Kollegiale Beratung für Selbsthilfeaktive“
- Videotalk Austausch zu Sucht – 2x
- Videotalk zu psychische Widerstandskraft – 2x
- Videotalk zu Verschwörungstheoretiker*innen in der SHG
- Vortrag „Ernährung bei chronischen körperlichen Erkrankungen“
- Vortrag „Homöopathie bei psychischen Erkrankungen“
- Vortrag „Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe“
- Was der Seele guttut – Seminar
- Was der Seele guttut – Workshop
- Wie wir in herausfordernden Zeiten unseren Humor nicht verlieren – Seminar
- Rechte und Pflichten in der SH – Vortrag

Für Professionelle im Gesundheitswesen

- Videotalk „Selbsthilfe informiert Profis“ – 3x

Für an Selbsthilfe Interessierte

- Borderline-Trialog
- Chron. Schmerzen – Filmnachmittag
- Depressions-Trialog – 2x
- Erste-Hilfe-Kurs für die Seele – Workshop
- Focusing – Workshop
- Gestresst, erschöpft, müde? – Workshop
- Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet – Lesecafé
- Lachyoga – Workshop
- Moderierter Chat für Angehörige zu Essstörung
- Moderierter Chat zu Depressionen
- Moderierter Chat zu Trennung
- Moderierter Chat zu Unerfüllter Kinderwunsch
- Moderierter Chat für Angehörige Psychisch Kranker
- Moderierter Chat zu chronischem Erschöpfungssyndrom – 2x
- Moderierter Chat zu Fibromyalgie
- Moderierter Chat zu Psychischer Widerstandskraft
- Moderierter Chat zu Zwänge
- Seminar „Erste Hilfe für die Seele“
- Sucht-Trialog
- Umgang mit belastenden Ereignissen – Workshop
- Unterstützende Gespräche – Workshop
- Videotalk zu Chronischem Erschöpfungssyndrom – 2x
- Videotalk zu Einsamkeit für junge Menschen 18-35 Jahre
- Videotalk zu Trauer für Hinterbliebene
- Waldbaden – Praxis Naturerfahrung
- Wege aus der Depression – Vortrag auf Arabisch
- Wenn die Seele erschüttert ist – Filmcafé

Zu^{sammen}kunft

Ausblick 2022

- Die Veranstaltungsreihe „TaBu“ gibt die Möglichkeit, sich zu gesellschaftlichen Tabuthemen zu informieren, sich darüber auszutauschen und sich langfristig in Selbsthilfegruppen zusammenzutun.
- Das Konzept zu Online- und Präsenzgruppentreffen wird weiter verfestigt und hoffentlich wieder mehr um Präsenzformate ergänzt.
- Mit einer Werbemittel-Kampagne (Notizblöcke, Poster und Flyer) soll medizinisches Personal, vor allem in Arztpraxen, verstärkt über Selbsthilfe informiert werden.
- Im Mai findet der Selbsthilfemarkt in Nürnberg statt.
- Mit dem Projekt unter dem Motto „Fotofabrik“ wird eine kreative Möglichkeit für Selbsthilfe-Aktive geschaffen, um sich mit der Bedeutung „Verbundenheit“, „Gemeinschaft“ und „Selbsthilfe“ fotografisch auseinanderzusetzen.
- Wir freuen uns auf den Umzug unserer Kontaktstelle Ansbach in ihre neuen Räumlichkeiten.
- Das kiss.magazin erscheint zum Thema Zu^{sammen}kunft.

www.kiss-mfr.de



Die Presseschau aus dem Jahr 2021 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

Bahnhofstr. 2 / Posthof
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