



Sachbericht 2024

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

Selbsthilfe. Gestern. Heute. Morgen.

Die Welt verblieb auch 2024 im Krisenmodus. Ängste, Sorgen und Konflikte sind zu Bestandteilen unserer täglichen Wahrnehmung geworden, in der Stadt wie auf dem Land. Das konnten wir auch in unserer Rolle als professionelle Selbsthilfeunterstützer*innen deutlich spüren. Gleichzeitig ist es der Blick auf die Selbsthilfelandchaft, der uns verdeutlicht, dass Hoffnung und Gemeinschaft untrennbar miteinander verbunden sind. Und damit Krisen weniger bedrohlich machen.

Aktiv werden, Mitstreiter*innen finden, Zusammenstehen, vom Miteinander profitieren: Die gemeinschaftliche Selbsthilfe macht vor, was auch unserer Gesellschaft guttäte. Selbsthilfe ist „MehrWertVoll“, so lautete unser Jahresmotto 2024 – eine Botschaft, die die wichtige Doppelrolle von Selbsthilfegruppen hervorhebt: einerseits als wichtige Stütze für Betroffene, andererseits als deutliche Stimme für Gesundheits- und Sozialthemen innerhalb des bürgerschaftlichen Engagements.



Das Kiss-Team 2024

Fünf mittelfränkische Selbsthilfegruppen haben sich 2024 ganz besonders verdient gemacht um dieses Jahresmotto. Für ihre ehrenamtliche Arbeit konnten wir sie mit dem begehrten Selbsthilfepreis auszeichnen, den wir alle zwei Jahre in Kooperation mit der Bürgerstiftung Kerscher vergeben. Ein paar Eindrücke von unserer festlichen Preisverleihung erhalten Sie im hinteren Teil dieses Sachberichts. Und natürlich gibt es noch viel mehr zu erfahren, denn 2024 ist viel passiert im Kiss-Kosmos, aber sehen Sie selbst.

Besonders möchten wir an dieser Stelle unseren größten Förderern danken: den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern sowie dem Bezirk Mittelfranken. Darüber hinaus den Städten Nürnberg, Erlangen, Fürth und Schwabach, den Landkreisen Erlangen-Höchstadt und Roth und der Bürgerstiftung Kerscher. Die großzügige finanzielle Unterstützung bildet das Fundament für die Selbsthilfeunterstützung in Mittelfranken und hilft uns, die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Teil des bürgerschaftlichen Engagements nachhaltig zu stärken. Dafür sagen wir einmal mehr DANKE im Namen unseres hauptamtlichen Teams und unserer ehrenamtlichen Unterstützer*innen!

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 untereinander und 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.blog, 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.“.

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. Der Selbsthilfepreis wird zum ersten Mal verliehen.

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.

2024
• verleiht Kiss zusammen mit der Bürgerstiftung Kerscher zum dritten Mal den Mittelfränkischen Selbsthilfepreis am Klinikum Nord in Nürnberg – in diesem Jahr sogar mit fünf Preisträgern.
• startet Kiss mit Hilfe einer Förderung der AOK Bayern erfolgreich das Projekt „Selbsthilfe trifft Arbeit“ zur Stärkung der Selbsthilfe in mittelfränkischen Betrieben.
• wird unsere Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ an insgesamt 5 verschiedenen Orten in Mittelfranken ausgestellt und gibt Passanten einen besonderen Einblick in die Selbsthilfe.
• hat der Verein insgesamt 203 Mitglieder. 136 Selbsthilfegruppen und 67 Einzel- und Fördermitglieder unterstützen die Arbeit des Vereins. Der Verein hat 20 hauptamtliche Mitarbeiter*innen in Voll- bzw. Teilzeit. Zusätzliche Unterstützung kommt von 10 ehrenamtlichen Helfer*innen.

2024

Eindrücke aus dem Jahr 2024

- Im Rahmen des Zertifizierungsprozesses des Klinikums Altmühlfranken zum Darmkrebszentrum konnte Kiss Weißenburg-Gunzenhausen einen Kooperationsvertrag mit dem Klinikum schließen und eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige gründen.
- Bereits seit mehreren Jahren verfügt die Kontaktstelle Kiss Nürnberger Land über den zweiten Gruppenraum in Hersbruck. Doch im Jahr 2024 wurde er für die Selbsthilfegruppen, die sich bereits zahlreich in dem Raum treffen, mit Gemütlichkeit und Wärme ausgestattet. Die gelbe Wand mit der Collage von Selbsthilfeaktiven, neue gemütliche Sitzgelegenheiten, ein Raumtrenner und eine kleine Kochnische sind einige der Veränderungen, die zu nennen sind.
- Antrittsbesuch in Nürnberg: Der 2023 neu ins Amt gewählte Bezirkstagspräsident Peter Daniel Forster besuchte Ende März die Nürnberger Kontaktstelle, um mit der Geschäftsführung von Kiss und der Standortleitung ins Gespräch zu kommen und sich über die mittelfränkische Selbsthilfelandchaft zu informieren. Vielen Dank für den wertschätzenden Austausch!
- Alles neu macht der Juli! Zumindest bei Kiss Roth-Schwabach, denn hier wurde fleißig gestrichen. Nach 14 Jahren mit lediglich kleinen Ausbesserungsarbeiten erstrahlen die beiden Gruppenräume sowie die Büros seitdem nun wieder in einer frischen Farbenpracht – von apricot über gelb bis hin zu grün und türkis! Das freut nicht nur die Gruppen und die Kooperationspartner*innen, die sich hier treffen, sondern auch unsere beiden Kontaktstellenmitarbeiterinnen.
- Im Rahmen des Türkischen Antidepressionsstags im Nürnberger Marmorsaal, organisiert vom Nürnberger Bündnis gegen Depression, konnte Kiss das Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe vorstellen und wichtige Kontakte zur türkischsprachigen Community knüpfen – dank Kiss-Mitarbeiterin Özgür Demir vom Standort Nürnberg natürlich auf Türkisch! Im Nachgang erreichten etliche Anfragen zu Gründungen türkischsprachiger Gruppen das Kiss-Team.

Weitere besondere Ereignisse

- Der kiss.blog ging erfolgreich an den Start: Bis Ende 2024 haben sich bereits 12 Autor*innen beteiligt, 35 Blog-Beiträge wurden veröffentlicht
- Nach etlichen Monaten Umstellungszeit konnte Kiss mit seinem gesamten IT-System erfolgreich in die Cloud umziehen (Microsoft 365)
- 25 Teilnehmende beteiligten sich 2024 am Senior*innenspaaziergang von Kiss Nürnberg im Marienbergpark



Das Klinikum Altmühlfranken und Kiss ziehen an einem Strang. V. l. n. r.: Franziska Trif (Unternehmensentwicklung), Lucas Reizammer und Joscha Lotter (Onkologische Fachpfleger), Dr. Caroline Maier (Oberärztin) und Tanja Günther (Kiss Weißenburg-Gunzenhausen)

Kommen und Gehen

Auch 2024 blieb die Personalsituation bei Kiss dynamisch. Ende Februar verließ Natalie Geßlein das Team von Kiss Nürnberg. Ihr Nachfolger wurde Fynn Gotzner, der neben der Selbsthilfeberatung und der Betreuung der Social Media Kanäle auch für den genderspezifischen Bereich der Selbsthilfe zuständig ist. Mit den besten Wünschen verabschiedeten wir Ende Februar außerdem Franziska Heurung, Co-Leitung am Kiss-Standort Nürnberg, in die Elternzeit. Ihr Platz wurde Anfang Mai von Marion Krieg eingenommen, die wir herzlich zurück aus der Elternzeit begrüßen konnten. Ende des Jahres verließ Verwaltungsfachkraft Ute Zahn das Team von Kiss Roth-Schwabach. Ihren Platz nahm Karin Sengenleitner ein – herzlich willkommen!



Gemeinsam gegen Depression – auch in der türkischsprachigen Community! V. l. n. r.: Dr. med. Wolf Dietrich Braunwarth (Psychiater, Oberarzt am Klinikum Am Europakanal Erlangen), Aynur Kir (SPD Nürnberg), Dr. med. Ümüt Değirmenci (Psychiater Klinikum Nord Nürnberg), İrem Şahin (Türkisches Konsulat), Yakup Keskin (Krisendienst Mittelfranken) und Özgür Demir (Kiss Nürnberg)



Bezirkspräsident Peter Daniel Forster (2. v. l.) im Gespräch mit den Kolleg*innen am Kiss-Standort Nürnberg

79 neu gegründete Selbsthilfegruppen

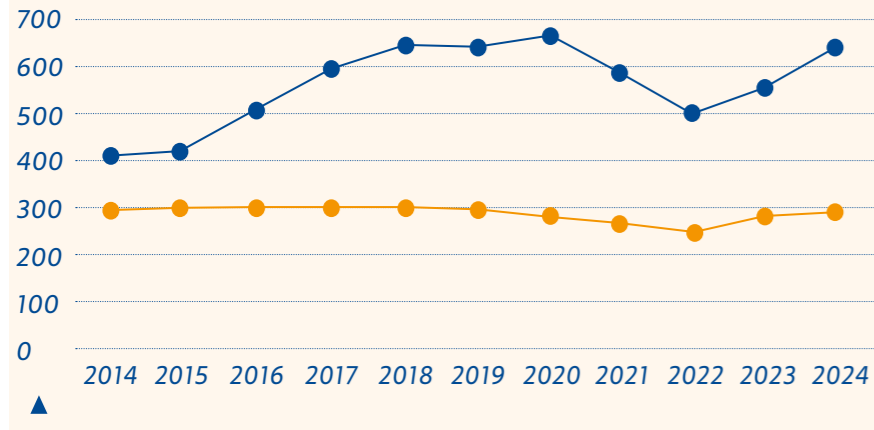
- AA – polnischsprachig
- AA – russischsprachig
- AD(H)S – Elterngruppe, Altdorf
- AD(H)S – Elterngruppe, Erlangen
- AD(H)S – Elterngruppe, Weißenburg
- AD(H)S / AuD(H)S – Erwachsene Betroffene, Roth
- ADHS – Elterngruppe, Eckental
- ADHS – Elterngruppe, Hersbruck
- ADHS – Erwachsene Betroffene, Altdorf
- AGUS Fürth
- Alkohol – Impuls
- Alleinerziehenden Treff
- Alopecia – Kreisrunder Haarausfall
- Angst, Nürnberg
- AutConnect, Erlangen
- AUTI-Group, Nürnberg
- Autismus-Netzwerk für Eltern, Angehörige und Interessierte
 - Autist*innen – für junge Menschen
 - Binge Eating und Bulimie
- Blaues Kreuz Begegnungsgruppe
- Borderline
- CI- und/oder HG-Träger*innen
- Demenz / Alzheimer – Angehörige
- Depression – Männergruppe
- Depression – Morgentreff
- Depression, Ängste – Die Engel aus dem Tal, Lauf
- Depression, Ängste – Frauengruppe Nürnberg
- Depressionen und Ängsten – Leuchtturm
- Depressionen und Angsterkrankungen – Frauengruppe Roth
- Einsamkeit – Frauen 40+
- Einsamkeit – Frauentreff 75+
- Einsamkeit – Walk & Talk Altdorf
- Einsamkeit – Walk & Talk Ansbach
- Einsamkeit – Walk & Talk Lauf
- Einsamkeit – Walk & Talk Rothenburg
- Einsamkeit – Zusammen unterwegs 55 +
- Einsamkeit – Treff Junger Menschen
- Erziehung – Offener Elterntreff

Gesundheit

- Gehörlosen Verein Hilpoltstein
- Guttempler „Challenge accepted“
- Hirnschädigung – Menschen unter 55 Jahren
- Hochbegabte Kinder – Stammtisch für Eltern
- Hochsensibel & gefühlsintensiv
- Hochsensible Kinder – Angehörigentreff
- Inklusion – Familientreff
- Integration und Alltagsbewältigung – Gemeinsam sind wir nicht einsam
- JES – rund um Drogen
- KiKa-Treff für Väter und Mütter
- Kreativtreff
- Lipödem / Lymphödem, Roth
- Lipödem / Lymphödem, Weißenburg
- Long- / Post Covid, Ansbach
- Long Covid und Post Covid, Nürnberger Land
- Lungenfibrose Franken
- Migräne
- Narcotics Anonymous (NA) – persisch sprechend
- Organtransplantierte, Regionalgruppe Nordbayern
- Parkinson Schwabach
- Post-Covid – Frauen
- Psychischen Belastungen/ Erkrankungen, Roth
- Psychischen Erkrankungen
- Schlaganfall – Eltern von Kindern mit Schlaganfall
- Schreibgruppe für psychisch Kranke
- Seelische Gesundheit und kreativer Bewegung
- Seelisches Wohlbefinden – Mutmachgruppe
- Sexsüchtige
- Sklerodermie
- Sputnik Erlangen – für Eltern und Kinder mit Beeinträchtigungen
- Sucht – „Es gibt eine Lösung“, russisch / deutsch
- Tod eines Kindes – kleine Sterne, Ansbach
- Trans-Ident-Ansbach – junge Erwachsene
- Trennung / Scheidung, Ansbach
- Trennung und Scheidung – Kraft spenden, Altdorf
- Veeh-Harfengruppe
- Verwaiste Eltern – Sternencafé, Roth
- Verwaiste Eltern / Großeltern, Weißenburg
- Vitiligo – Treffpunkt Dinkelsbühl
- Walking-Gruppe

Online

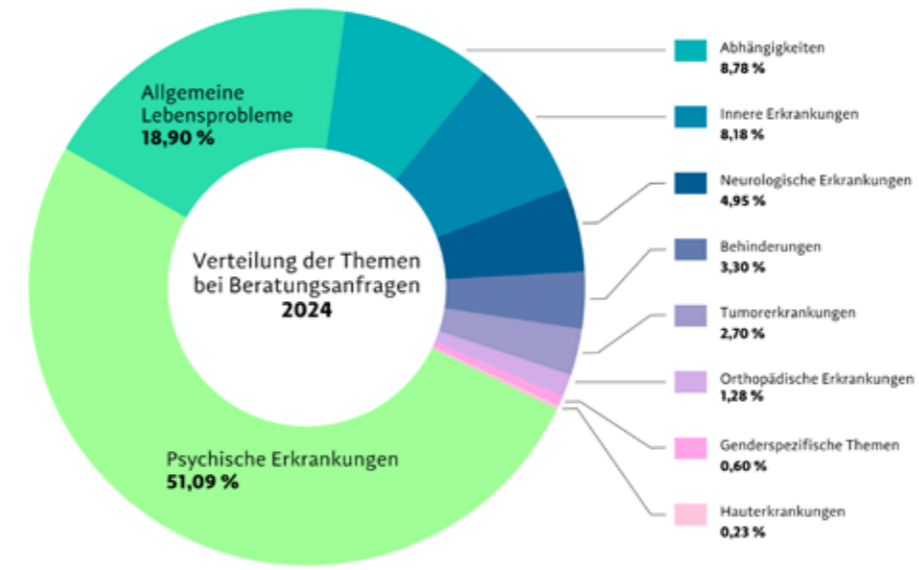
Entwicklung der Selbsthilfeförderung am Runden Tisch Mittelfranken, 2014 bis 2024



Förderungssumme in Tausend Euro
 ● Förderung
 ● Antragstellende Selbsthilfegruppen

Förderung der Selbsthilfe in Mittelfranken durch die Gesetzlichen Krankenkassen

Nach dem Rückgang der Gesamtförderungssumme im Jahr 2022 steigt die Förderung der Selbsthilfe in Mittelfranken weiterhin kontinuierlich an. Stand November 2024: 640.000 Euro konnte der Runde Tisch Mittelfranken in diesem Jahr an 281 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 635.000 Euro sowie der Stadt Nürnberg in Höhe von 5.000 Euro zusammen.



Wer sucht was

Die durchschnittliche Verteilung der Themen aus den gesammelten Beratungsanfragen unserer Selbsthilfekontaktstellen im Jahr 2024 konnte deutlich machen: Die Zunahme von psychischen Erkrankungen sowie das gesellschaftliche Bewusstsein dafür, macht sich auch in der Selbsthilfefunterstützung bemerkbar. Erstmals ist über die Hälfte aller Beratungsanfragen dem Bereich der psychischen Erkrankungen zuzuordnen.

Social Media Trends 2024

@SelbsthilfeMittelfranken
 8.309 Profilaufufe auf Facebook **30,4 %** mehr als 2023

@kissmfr
 2.759 Profilaufufe auf Facebook **35,8 %** mehr als 2023

115.849 Menschen haben die Inhalte von Kiss auf Instagram und Facebook gesehen (entspricht der Gesamtreichweite mit organischem und bezahltem Content)

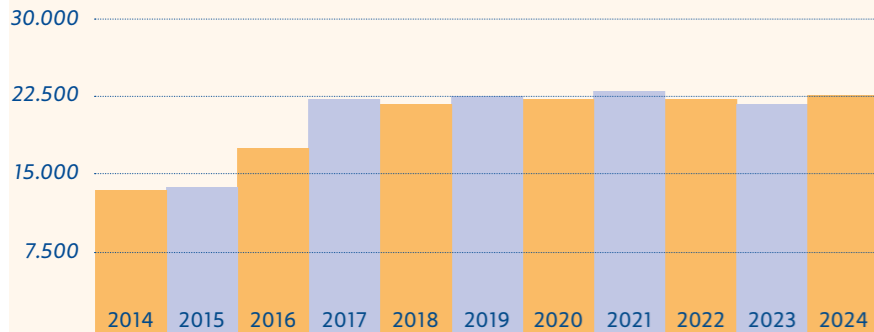
422 neue Follower*innen auf Instagram und Facebook
Erstmals über 1.000 Follower*innen auf Instagram!

www.kiss-mfr.de
 147.763 Menschen haben 2024 unsere Homepage besucht
32,6 % mehr als 2023

www.kiss.blog
62.725 Menschen haben 2024 unseren kiss.blog besucht

Newsletter „Blitzlicht“
 Im Jahr 2024 hatte der Kiss-Newsletter insgesamt **686** Abonnent*innen
10,4 % mehr als 2023

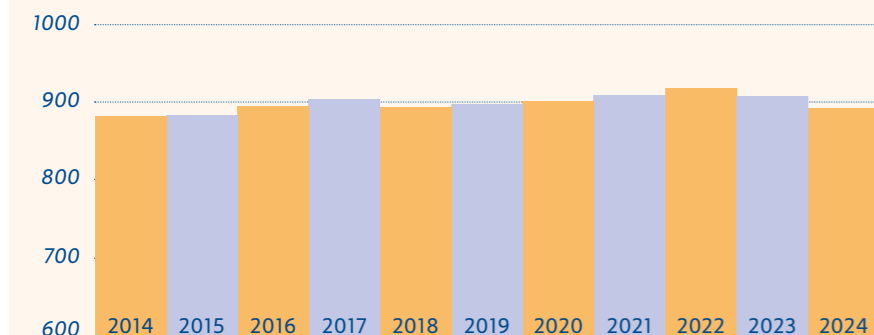
Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten



Selbsthilfe weiterhin gefragt

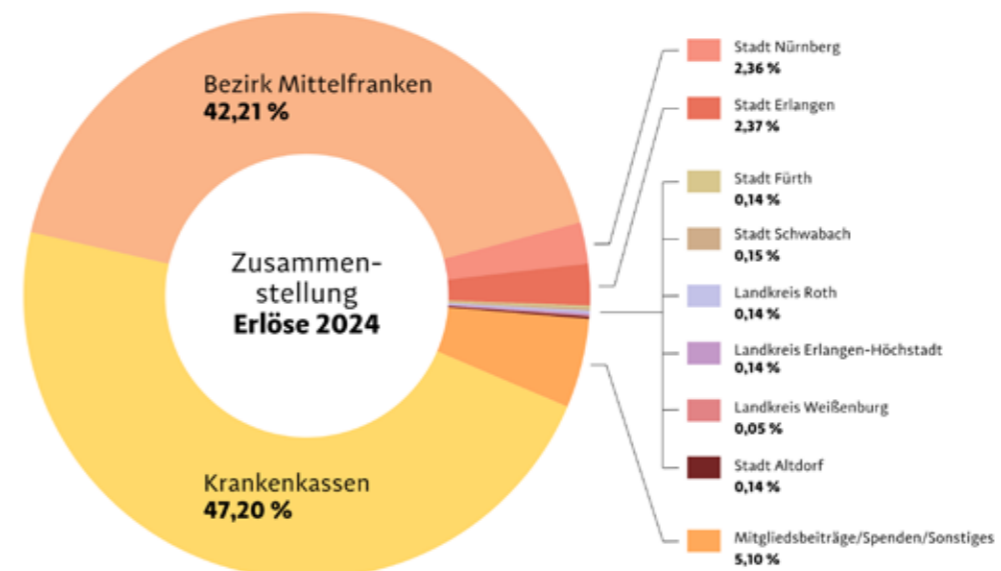
2024 verzeichnen die Selbsthilfekontaktstellen von Kiss Mittelfranken einen neuen Höchstwert eingegangener Anfragen. 22.477 Personen setzen sich mit unseren Berater*innen in Verbindung, auf der Suche nach Austauschmöglichkeiten und Selbsthilfegruppen, in denen das eigene Anliegen bzw. die eigene Erkrankung thematisiert werden kann. Die kontinuierliche erweiterte Öffentlichkeitsarbeit und die professionelle Beratungsleistungen tragen ihre Früchte.

Selbsthilfegruppen in Mittelfranken



Knapp unter 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 Selbsthilfelandschaft und motivieren viele Menschen, den wohlthuenden Austausch in einer Gruppe zu suchen.



Kiss sagt DANKE!

Auch 2024 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 Selbsthilfelandschaft.



Frühlingsfest in Weißenburg

Treffen, austauschen, andere Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis kennenlernen, gemeinsam essen und sich auch selbst etwas feiern – dafür war das Frühlingsfest in Weißenburg da. Knapp 50 Teilnehmende sind gekommen und haben in fröhlicher Runde den Nachmittag genossen. In der kleinen Arbeitseinheit zu unserem Jahresmotto „MehrWertVoll“ ist ein Puzzle entstanden, das nun in der Weißenburger Kontaktstelle hängt.



Selbsthilfemarkt 2024

Am Samstag, den 11. Mai, fand auf dem Nürnberger Jakobsplatz der jährliche Selbsthilfemarkt statt! Über 40 Selbsthilfegruppen stellten sich und ihre Themen der Öffentlichkeit vor. Ein besonderes Highlight neben den bunten Ständen der Selbsthilfegruppen war das Theaterkollektiv von Bühne 58 e.V., das eine interaktive Performance zum Thema „Mental Load“ zum Besten gab. Der Schwerpunkt des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention 2024 war „Frauengesundheit – Ein Leben lang“, unter welchem auch dieser Selbsthilfemarkt stattfand.



Herbstfest der Selbsthilfegruppen in Ansbach

Mitte Oktober haben wir unser Herbstfest gefeiert. Etwa 50 Selbsthilfegruppen kamen zusammen, um gemeinsam einen schönen und geselligen Nachmittag zu verbringen. Die Teilnehmer*innen hatten zahlreiche Leckereien dabei. Der Nachmittag begann gemütlich bei Kaffee und Kuchen. Dabei konnte man bei einem netten Plausch schon miteinander ins Gespräch kommen. Beim anschließenden Kennenlernspiel konnte jede*r etwas über den Namen, die Schuhgröße, das Lieblingsreiseland und die Selbsthilfegruppe der*des anderen erfahren. Der verlockende Duft des Schaschlik-Topfes und des Chili sin Carne zog alle wieder an die Tische, wo gemeinsam geschlemmt und geratscht wurde. Es war ein rundum gelungener Nachmittag, an dem man miteinander ins Gespräch kam und neue Kontakte geknüpft wurden. Wir freuen uns schon auf das nächste Selbsthilfefest in Ansbach und sind uns einig: Das machen wir wieder! Ein herzlicher Dank geht an alle, die dazu beigetragen haben, diesen Tag so besonders zu machen!

Fahrt in den Landtag

Im Oktober sind wir der Einladung des Landtagsabgeordneten Martin Stümpfig (Bündnis 90/Die Grünen) gefolgt und haben für Selbsthilfegruppen aus Mittelfranken eine Fahrt in den bayrischen Landtag organisiert. Für Kiss ist es seit jeher ein wichtiges Anliegen, dass die Wünsche und Forderungen der Selbsthilfe in der Politik gehört werden. Umso mehr hat es uns gefreut, dass sich über 40 Selbsthilfegruppen für den Besuch im Maximilianeum angemeldet haben. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Stümpfig und seiner persönlichen Referentin Frau Sabine Stein-Hoberg für die freundliche Begleitung vor Ort, die sehr interessanten Einblicke in das politische Tagesgeschehen und natürlich auch für das offene Ohr für die Fragen und Anliegen unserer Teilnehmer*innen!



Die teilnehmenden Selbsthilfegruppen vor dem Münchner Maximilianeum, dem Sitz des Bayerischen Landtags



Erste und Zweite Hilfe-Kurse für die Seele am 7. Februar und 21. März 2024

Sich selbst fit machen, wenn es darum geht, andere in psychischen Krisensituationen hilfreich zur Seite zu stehen und nebenbei noch einiges über psychische Gesundheit zu lernen. In den beiden Kursen von Kiss Weißenburg-Gunzenhausen ging es nicht nur um Informationsvermittlung, sondern auch um praktische Übungen. Die wichtigsten Themen konnten die Teilnehmenden später in einer zusammengestellten Hilfebox noch einmal nachlesen.



Selbsthilfebörse Roth-Schwabach zum ersten Mal im Gesundheitszentrum I an der Kreisklinik Roth

Seit 2011 organisiert Kiss Roth-Schwabach die alljährliche Selbsthilfebörse abwechselnd in Roth und Schwabach zu unterschiedlichen Zeiten an verschiedenen Orten. Am 16. März 2024 waren die Kolleginnen zum ersten Mal mit neun mitwirkenden lokalen Selbsthilfegruppen an Infoständen inkl. Aktionen im EG des Gesundheitszentrum I vertreten. Möglich war dies dank der guten Zusammenarbeit mit der Rother Kreisklinik. Bereits im Foyer erwartete die Besucher*innen die Kiss Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht!“, welche in den Veranstaltungsraum lotste. Zur Eröffnung gab es Grußworte von kommunalen Politiker*innen, die im Anschluss intensiv mit den Selbsthilfegruppen ins Gespräch kamen.

Selbsthilfe trifft Arbeit

Mit dem 2024 ins Leben gerufenen Projekt „Selbsthilfe trifft Arbeit“, das bis Ende 2025 von der AOK Bayern finanziell unterstützt wird, konnte Kiss mittelfrankenweit bereits etliche vielversprechende Kooperationen aufbauen. Ziel des Projekts war und ist es, den Selbsthilfedanken in unterschiedlichen Bereichen mittelfränkischer Betriebe zu verankern – als Chance für Arbeitnehmer*innen sowie Arbeitgeber*innen: Ob in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, im Eingliederungsmanagement oder sonstigen Bereichen, in denen soziale Verantwortung für die eigenen Mitarbeitenden übernommen werden soll. Bei vielen Betriebsverantwortlichen konnte das Projekt große Begeisterung wecken, sowohl bei engagierten Geschäftsführer*innen als auch Projekt-, Gesundheits- oder Personalmanager*innen. An die 25 Aktionen im Rahmen von „Selbsthilfe trifft Arbeit“ wurden bereits realisiert.



In der offiziellen „Selbsthilfe trifft Arbeit“ Broschüre erfahren Betriebsverantwortliche alles Wichtige über das Projekt

Tag der Regionen in Reichenschwand

Am 6. Oktober war der Tag der Regionen in der Gemeinde Reichenschwand zu Gast. An zahlreichen Marktständen und Mitmachaktionen konnten die Besucher*innen Besonderheiten, Produkte und Menschen aus der Region kennenlernen. Unter anderem konnte auch die Roll-Up-Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“, welche im Bürgertreff in Reichenschwand aufgestellt war, besichtigt werden.





Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ in Hersbruck

Auch die Hersbrucker Bürger*innen hatten noch zum Ende des Jahres die Gelegenheit, die Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ vor Ort in zentraler Lage zu besichtigen. Die Resonanz war beeindruckend und die Kolleginnen der Kontaktstelle haben zahlreiche positive Rückmeldungen erhalten – sowohl von Betroffenen als auch von Interessierten.



Gesundheitstage bei LEONI Roth im Rahmen von „Selbsthilfe trifft Arbeit“

Kiss Roth-Schwabach nahm am 12. und 14. November mit einem Infostand sowie Vortrag an den Gesundheitstagen von LEONI am Rother Standort teil. Nebst interessanten Gesprächen mit dem dortigen Gesundheitsmanagement und den Mitarbeitenden erfuhren daran Interessierte zusätzlich in einem Hybridvortrag alles Wissenswerte über die gemeinschaftliche Selbsthilfe und die Arbeit einer Kontaktstelle. Gerne sind wir bei einer solchen Veranstaltung wieder mit dabei!



Nürnberger Woche der seelischen Gesundheit

Als Teil der Steuerungsgruppe der Stadt Nürnberg hat sich Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen 2024 wieder an der Woche der seelischen Gesundheit beteiligt. Nach der offiziellen Eröffnung durch Oberbürgermeister Marcus König, Elisabeth Ries (Referentin für Jugend, Familie und Soziales) und Britta Walthelm (Referentin für Umwelt und Gesundheit) folgte eine Vorstellung von Kiss inklusive einiger Einblicke in die Arbeit der mittelfränkischen Selbsthilfekontaktstellen. Zudem konnte in Kooperation mit dem Jugendkulturzentrum Luise eine Austauschrunde unter dem Titel „Everybody hurts“ organisiert werden, in der Darja Schneider und Fynn Gotzner von Kiss Nürnberg mit jungen Musiker*innen ins Gespräch kamen, die unter Angststörungen und Depressionen leiden. Das Bühnengespräch war eingebettet in die Pop Conference des Nürnberg Pop Festivals 2024. Besonders positiv: Im Anschluss daran konnte eine Angst-Selbsthilfegruppe initiiert werden, die sich auch weiterhin treffen wird.

Tag der Menschen mit Behinderung in Erlangen

Ein ganz besonderes Event hat uns am 03.12.2024 im Foyer der Siemenspromenade am Campus in Erlangen erwartet. Erstmals wurden wir eingeladen, am Tag der Menschen mit Behinderungen teilzunehmen. Die Stimmung war ausgelassen, es wurde gesungen und getanzt, unser Infostand war gut besucht. Nach vielen guten Gesprächen konnten wir unser Netzwerk stärken und einige der Besuchenden für die Selbsthilfe gewinnen.



Aktionstag des Bündnisses gegen Depression Erlangen

Am 09.11.2024 fand der jährliche Aktionstag des Bündnis Depression in Erlangen statt. Eingeläutet wurde der Tag durch Erlangens 2. Bürgermeister Jörg Volleth, der auf die Wichtigkeit und Bedeutung der Bündnisarbeit für die Stadt Erlangen und ihre Bürger*innen hinwies. Begleitet von zwei Fachvorträgen, „Digitale Medien und psychische Gesundheit: Auswirkungen und mögliche Strategien“ sowie „Positive Psychologie – So trainieren Sie ihr Wohlbefinden“ wurden auch drei interessante, gut besuchte Workshops angeboten (TaKe-TiNA, Achtsamkeit, Qi Gong). Wie jedes Jahr waren die meisten der Bündnispartner, unter anderem Kiss, mit einem Infostand vertreten. Dort wurden interessierte Besucher*innen des Aktionstages in entspannter Atmosphäre mit Informationen zur Selbsthilfe versorgt, konnten Fragen stellen und sich mit Infomaterial eindecken.

Die Fachjury für den diesjährigen Selbsthilfepreis: Prof. Dr. Doris Rosenkranz von der TH Nürnberg (rechts), Geschäftsführerin des Paritätischen Bezirksverbands Mittelfranken Andrea Carl (Mitte) und Walter Schäfer, Beauftragter des Bezirks Mittelfranken für die Belange von Menschen mit Behinderung (links)



Verleihung des 3. Mittelfränkischen Selbsthilfepreises am Klinikum Nord

2024 war es wieder soweit: Am 15. November wurde der mittelfränkische Selbsthilfepreis zum dritten Mal vergeben. Eine unabhängige Jury mit Vertreter*innen aus Politik, Wissenschaft und des öffentlichen Lebens hat erneut aus zahlreich eingegangenen Bewerbungen drei Selbsthilfegruppen ausgezeichnet. Die festliche Preisverleihung fand wie bereits zuvor in den Räumlichkeiten der Paracelsus Universität auf dem Gelände des Klinikum Nord in Nürnberg statt. Die Preisgelder in Höhe von 2.000 Euro für jede Gruppe stellte die Bürgerstiftung Kerscher zur Verfügung.

Orientiert am diesjährigen Motto „MehrWertVoll“ stellten die Bewerber*innen dar, welchen Mehrwert die eigene Gruppe für ihre Teilnehmenden hat, aber auch wie wertvoll das Engagement der Gruppe für die Gesellschaft ist.

Bezirkstagspräsident und Schirmherr der Veranstaltung Peter Daniel Forster würdigte in seiner Begrüßung das bedeutsame Engagement der Selbsthilfeaktiven in Mittelfranken und brachte seine Anerkennung für den wichtigen Beitrag der Selbsthilfe für unser Gesundheitswesen zum Ausdruck. Ähnlich äußerte sich auch Nürnbergs Referentin für Jugend, Familie und Soziales Elisabeth Ries, die anhand des Jahresmottos „MehrWertVoll“ die beiden wichtigen Dimensionen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Erinnerung rief – zum einen als Unterstützung für einzelne Betroffene, zum anderen als wichtige Stimme für die Betroffenen in der Öffentlichkeit.



Weil der Jury die Entscheidung besonders schwergefallen ist, kam es kurzerhand zu einer Ergänzung: Zusätzlich zu den drei Hauptpreisträgern wurde ein Sonderpreis geschaffen – noch einmal dotiert in Höhe von 2.000 Euro. Diesen Preis teilten sich zwei Gruppen.



Preisträgergruppe 1: „**Millenials und Gen Z – zusammen gegen Depression**“ (Nürnberg) mit ihrem Laudatoren Prof. Dr. Thomas Hillemacher (Chefarzt der Psychiatrie am Klinikum Nürnberg, links) sowie Stefan Müller (Bürgerstiftung Kerscher, 3. v. r.), Darja Schneider und Marion Krieg (Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, rechts)



Preisträgergruppe 2: „**Halte-Stelle – für Frauen mit und nach Brustkrebs**“ (Markt Erlbach) mit ihrer Laudatorin Dr. Birgit Kreß (Bürgermeisterin Markt Erlbach, 2. v. r.)



Preisträgergruppe 3: „**Hörgeschädigte**“ (Erlangen-Höchstadt) mit ihrem Laudatoren Dieter Rosner (Referent für Jugend, Familie und Soziales Stadt Erlangen, rechts)



Die beiden Sonderpreisgruppen „**CRPS**“ (bayernweit) und „**Schmerzselbsthilfegruppe**“ (Onlinegruppe) mit ihren Laudator*innen Dr. Stefanie Kasper (Schmerzmedizinerin am Klinikum Nürnberg, 2. v. l.) und Michael Aue (Filmautor Medienwerkstatt Franken, 2. v. r.)

Ausblick 2025

Motto: MITEINANDER ist JETZT!

- Das Projekt "Selbsthilfe trifft Arbeit" wird fortgeführt. Außerdem geht Kiss in die Planung für das Anschlussprojekt „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“.
- In der bundesweiten Selbsthilfe-Aktionswoche „Wir hilft“ des Paritätischen Gesamtverbandes wird sich Kiss auch 2025 wieder mit eigenen Veranstaltungen beteiligen.
- Wir wollen mittelfränkischen Selbsthilfegruppen auf unseren Social Media Kanälen ein Gesicht geben: Mit unserem neuen Steckbrief-Format können interessierte Gruppen unsere Reichweite nutzen und sich auf Social Media einem größeren Publikum vorstellen.
- Dank der DAG SHG und NAKOS wird der 16. September künftig offiziell zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe erklärt. 2025 wird der Aktionstag zum ersten Mal stattfinden und auch Kiss plant für Mittelfranken eine öffentlichkeitswirksame Aktion – wie und in welcher Form wird rechtzeitig bekannt gegeben!

Die Presseschau aus dem Jahr 2024 finden Sie hier: [kiss-mfr.de/pressearchiv](https://www.kiss-mfr.de/pressearchiv)



www.kiss-mfr.de



Newsletter



@SelbsthilfeMittelfranken



@kissmfr



Kiss Mittelfranken



Titelfoto:
Die glücklichen Gewinnergruppen
des dritten Selbsthilfepreises mit den
Laudator*innen, Grußwortredner*innen
und Organisator*innen
Foto: Anestis Aslanidis

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