



Sachbericht 2025

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

MITEINANDER ist JETZT!

So lautete das Jahresmotto von Kiss im Jahr 2025.

Realitätsfern... könnte man diesem Slogan attestieren – gerade mit Blick auf eine Gesellschaft, in der Konflikte offensichtlich zur alltäglichen Normalität geworden sind.

In der gegenseitige Meinungen nicht mehr in Kompromissen oder Dialogen münden, sondern nahezu reflexartig zur Abwertung der*des anderen führen. Wo gibt es da noch ein echtes Miteinander?

Für uns liegt die Antwort auf der Hand: Natürlich in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe!

Denn da wird vorgemacht, was unserer Gesellschaft oftmals guttäte. In der Selbsthilfegruppe sind alle gleich, hier stehen die Begegnung und das gemeinsame Thema im Vordergrund. Ohne Miteinander geht es nicht.

In einer anonymen Online-Umfrage unter Teilnehmenden aus mittelfränkischen Selbsthilfegruppen stellte Kiss 2025 die Frage, ob in den Gruppentreffen neben dem eigentlichen Thema auch andere Themen besprochen werden. Zur Auswahl standen aufgeladene Diskurse wie Politik, Rechtspopulismus, Krieg, Klimakrise etc. 75 Prozent der Befragten gaben an, dass solche Themen zwar besprochen werden, diese aber das Gruppengeschehen nicht negativ beeinflussen würden.

Haben Menschen in der Selbsthilfe einen anderen Blick auf das Miteinander? Dass man trotz Gegensätzlichkeiten im Gespräch bleiben kann? Dass man selbst bei Konflikten an der Gemeinschaft festhält, weil man um deren Wert weiß? So wollen zumindest wir von Kiss diese Ergebnisse interpretieren, denn sie bilden eine Realität ab, die wir auch im alltäglichen Umgang mit den Selbsthilfegruppen in Mittel-



Das Kiss-Team 2025

franken erleben. Wer kein Miteinander sucht, findet nur ein Gegeneinander. Und von dort ist die Einsamkeit nicht weit.

Deswegen sagen wir MITEINANDER ist JETZT! Und in der Zukunft auch.

An dieser Stelle möchten wir besonders unseren Hauptförderern danken: den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern sowie dem Bezirk Mittelfranken. Daneben leisteten etliche Kommunen und weitere Zuschussgeber einen überaus wichtigen finanziellen Beitrag, um Kiss und die professionelle Selbsthilfeunterstützung im Jahr 2025 tatkräftig zu unterstützen, darunter die Städte Nürnberg, Erlangen, Fürth, Schwabach, Altdorf, Weißenburg, Gunzenhausen, Pleinfeld, die Landkreise Roth und Erlangen-Höchstadt sowie die Bürgerstiftung Kerscher und Aktion Mensch.

Dafür sagen wir einmal mehr DANKE im Namen unseres hauptamtlichen Teams, unserer ehrenamtlichen Unterstützer*innen und der 875 mittelfränkischen Selbsthilfegruppen, die an das Kiss-Netzwerk angedockt sind!

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

- Beratung, Information und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessierten
- Unterstützung bei Gruppengründungen und bei Gruppenschwierigkeiten
- Unterstützung bei der finanziellen Selbsthilfeförderung
- Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen untereinander und mit dem professionellen Hilfesystem
- 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.

1983

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 Selbsthilfefpreis 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 Selbsthilfefpreis, 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

startet Kiss mit Hilfe einer Förderung der AOK Bayern erfolgreich das Projekt „Selbsthilfe trifft Arbeit“ zur Stärkung der Selbsthilfe in mittelfränkischen Betrieben.

2025

- feiert Kiss zum ersten Mal mit Selbsthilfeaktiven, Politiker*innen und Wegbegleiter*innen den von der DAG-SHG initiierten Tag der Selbsthilfe auf dem Nürnberger Kornmarkt.
- wird unsere Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ an insgesamt 4 verschiedenen Orten in Mittelfranken ausgestellt und gibt Passant*innen besonderen Einblicke in die Selbsthilfe.
- hat der Verein insgesamt 227 Mitglieder, 155 Selbsthilfegruppen und 72 Einzel- und Fördermitglieder unterstützen die Arbeit des Vereins. Der Verein hat 20 hauptamtliche Mitarbeiter*innen in Voll- bzw. Teilzeit. Zusätzliche Unterstützung kommt von 14 ehrenamtlichen Helfer*innen.

2025

Eindrücke aus dem Jahr 2025

- Die Erste-Hilfe-Kurse für die Seele sind in unterschiedlichen Formaten und für verschiedene Zielgruppen durchgeführt worden. In Weißenburg und Erlangen für Selbsthilfeeaktive und Interessierte, in Fürth und Nürnberg als betriebsinterne Fortbildung für Mitarbeitende. Wir stellen fest, dass der Bedarf an Informationen und konkreten Handlungsmöglichkeiten in psychischen Krisensituationen steigt, von daher werden wir stetig das Kurskonzept anpassen und auch weiterhin Veranstaltungen diesbezüglich anbieten.
- Im Herbst lief erfolgreich das Projekt „Kiss zeigt Gesicht“ an, bei dem Mitarbeitende von Kiss Nürnberg-Fürth interessierte Selbsthilfegruppen aufgesucht haben, um die Unterstützungsangebote von Kiss bei allen Teilnehmenden in Erinnerung zu rufen. Hintergrund des Projekts ist ein bekanntes Phänomen: In vielen Fällen besteht seitens Kiss ein guter Kontakt zu den Ansprechpersonen einer Gruppe – die übrigen Teilnehmenden bleiben häufig unbekannt. Die Resonanz auf unsere Besuche war durchweg positiv: Viele Gruppen zeigten sich interessiert, überrascht über die Angebotsvielfalt und erfreut über die persönliche Begegnung.
- Am 14. September war Kiss zum ersten Mal auf dem Rother Altstadtfest vertreten. Zwischen strahlendem Sonnenschein, Sturmböen und Regenschauern ließen sich die Kolleginnen die Laune nicht verderben und waren mit vollem Einsatz und Musikunterstützung dabei.
- Dank freundlicher Förderung durch die AOK konnte zum Jahresende das Projekt „Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“ starten. Ziel des Projektes ist es, Psychotherapeut*innen in Mittelfranken zu ermuntern, das Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe stärker in ihre tägliche Arbeit einzubinden und ihre Klient*innen auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe aufmerksam zu machen – etwa als wertvolle Ergänzung zur professionellen Therapie.

Weitere besondere Ereignisse

- Der kiss.blog wächst stetig: 21 Autor*innen zählte das Blog-Team 2025, 36 Blog-Beiträge wurden veröffentlicht.
- Im Mai gratulierte Kiss herzlich der Selbsthilfeeaktiven Doris Wittig-Moßner zum Ehrenbrief des Bezirks Mittelfranken, welcher feierlich in den Räumlichkeiten von Kiss Nürnberg durch den Bezirkstagspräsidenten überreicht wurde.
- Die Social Media Steckbriefe der Selbsthilfegruppen gingen erfolgreich an den Start, 38 Stück wurden bereits gepostet.
- Für alle Bewerber*innen, die bei der letzten Verleihung des mittelfränkischen Selbsthilfepreises leer ausgingen, konnte Kiss Ende Juni eine Führung auf dem Nürnberger Umweltprojekt „Weltacker“ organisieren.
- Die langjährige Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ wurde 2025 erneut ergänzt, dieses Mal durch drei Portraits aus dem Bereich der muttersprachlichen Selbsthilfe.
- Bei der Mitgliederversammlung 2025 stimmten die Mitglieder über eine neue Satzung ab und verabschiedeten sich von der langjährigen Vorständin Gabriele Schmöller.



Peter Daniel Forster, Bezirkstagspräsident, (2.v.l.) und Walter Schäfer, Bezirksrat und Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung, (3.v.r.) verleihen in Nürnberg den Ehrenbrief des Bezirks Mittelfranken an Doris Wittig-Moßner (4.v.l.).



Die offizielle Broschüre zum Projekt „Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“ gibt es zum Download auf der Homepage von Kiss oder als Printversion zu bestellen unter nuernberg@kiss-mfr.de

Personalwechsel

Ende 2025 kam es zu mehreren Personalwechseln bei Kiss. Darja Schneider, Co-Leitung von Kiss Nürnberg-Fürth und langjährige Kollegin, verließ das hauptamtliche Team am Plärrer – für ihre berufliche Zukunft wünschen wir ihr alles Gute! In ihrer Nachfolge durften wir Franziska Hörber begrüßen. Am Standort Erlangen verabschiedeten wir uns außerdem von Verwaltungskollegin Daniela Schlömer – vielen Dank für die gute Zusammenarbeit. Neubesetzt wird die Stelle im Jahr 2026. Zum Jahresabschluss verabschiedete sich außerdem Geschäftsführerin Elisabeth Benzing in ihren wohlverdienten Ruhestand. Wir bedanken uns ganz herzlich für die vielen Jahre, in der sie Betrieb und Verein mit ihrem unerschöpflichen Knowhow und ihrer empathischen Art bereichert hat. Liebe Elisabeth, wir werden dich vermissen!



Was wächst wo wie viel auf der Erde? Selbsthilfeeaktive bei der Führung auf dem Nürnberger Weltacker im Juni 2025

73 neu gegründete Selbsthilfegruppen

- AA – Anonyme Alkoholiker Nürnberg – russischsprachig
- ACA Ansbach
- Action for Happiness (wie wird man glücklich?)
- ADHS Spaziergänge
- AlltagsAbenteuer (psychische Erkrankungen)
- Angehörige und Betroffene von Alzheimer
- Angehörige von demokratiefeindlichen Mitmenschen – Stark im Miteinander
- Angehörige Krebskranke
- Angehörige von Menschen mit Borderline
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Long Covid Angehörige
- Ängste, Panik
- ApK – Eltern von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Angststörungen
- Asperger hochfunktional
- Austauschgruppe für Frauen nach Schwangerschaftsabbruch
- Autismus
- Bipolare Störung für Betroffene und Angehörige
- Bipolare Störungen – Austausch
- Come together – Komm mer zam
 - Depression & Angsterkrankungen für Betroffene – online
 - Depression 35+
 - Depression Frauen 50+
 - Depression geschlossene Gruppe
 - Depressionsgruppe 60 plus
 - Die Lehmeiers – nix muß i
 - Eltern frühgeborener Kinder
 - Eltern von ADHS Kindern
 - Eltern von drogenabhängigen Kindern
 - Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung in Lauf
 - Eltern von Kindern mit ADHS
 - Eltern-Kind-Café
 - Erwachsene Betroffene von ADHS// A(u)DHS/ Autismusspektrum
 - Extra Dry
 - „Familien-Treff Inklusion“ Eltern von Kindern mit Behinderung in Schwarzenbruck/Altdorf

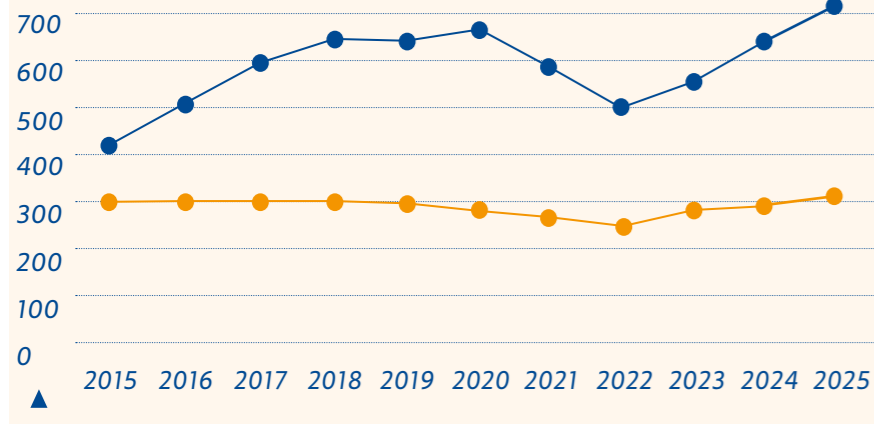
Gesundheit

- Frauen Franken Club – Gehörlose Frauen
- Frauen mit Hörschädigung
- Frauen, die in Rente gehen
- Freizeitgruppe Rothenburg
- Freundeskreis in Altdorf
- Freundeskreis Lauf
- Gehirntumor
- Gesprächstreff
- Heiligenfeld
- Hirntumor
- Hochsensible Menschen in Hersbruck
- Kinder aus dem Haus
- Kreativ-Treff Hersbruck
- Kreuzbundgruppe Erlangen
- Latschen & Ratschen in Altdorf
- Leben mit Sepsis
- Long Covid online
- Männer mit sexualisierter Gewalterfahrung
- Männergruppe Nürnberg (Mann sein in der Gesellschaft)
- Menschen mit erworbener Hirnschädigung in Altdorf
- Migräne
- Migräne Nordost Nürnberg
- Morbus Dupuytren u. Morbus Ledderhose
- Pflegende Angehörige
- PingPongParkinson Rothenburg
- Queertreff Fürth
- Reden tut gut in Hersbruck
- Sarkom
- SeelenFarben (Gruppe zur Selbstentfaltung & mehr Lebensfreude)
- Soziale Phobie
- Sprachtreff für Gesundheitsberufe
- Tanz Dich frei
- Trauma-Männer
- Treffpunkt für Hochsensibilität Dinkelsbühl
- Trennung & Scheidung Hersbruck
- Trennung/Scheidung in Altdorf
- Übergangsbrücke – Jugendkreis CO-Abhängigkeit russischsprachig / deutsch (Suchterkrankung)
- Unabhängige Suchtselbsthilfe Lauf
- Walk & Talk Lauf

Online

Soziales

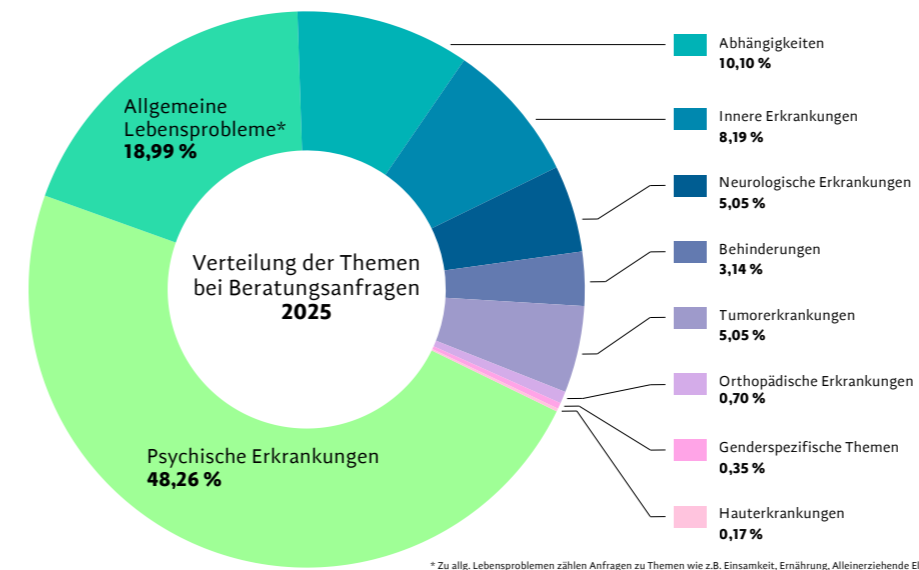
Entwicklung der Selbsthilfeförderung am Runden Tisch Mittelfranken, 2015 bis 2025



Förderung in Tausend Euro ● Förderung
● Antragstellende Selbsthilfegruppen

Förderung der Selbsthilfe in Mittelfranken durch die Gesetzlichen Krankenkassen

720.152 Euro konnte der Runde Tisch Mittelfranken in diesem Jahr an 307 Selbsthilfegruppen ausschütten. Damit ist erneut sowohl die Anzahl der geförderten Gruppen als auch die Höhe der bewilligten Fördersumme im Vergleich zum Vorjahr gestiegen und befindet sich über dem Vor - Corona - Niveau des Jahres 2019. 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 715.152,00 Euro sowie der Stadt Nürnberg in Höhe von 5.000 Euro zusammen.

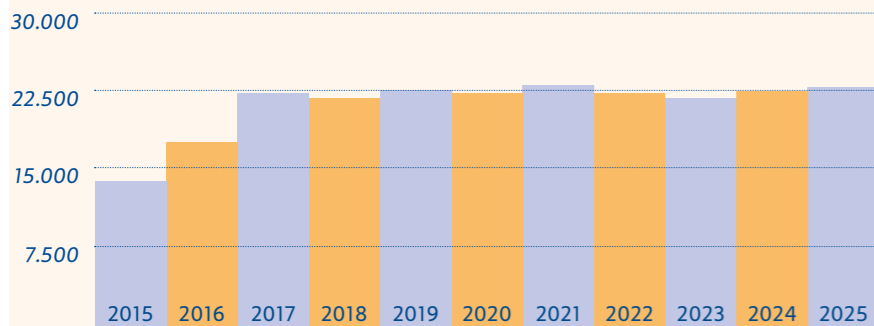


* Zu allg. Lebensproblemen zählen Anfragen zu Themen wie z.B. Einsamkeit, Ernährung, Alleinerziehende Eltern, Trennung etc.

Wer sucht was

Hinsichtlich der Beratungsanfragen an unsere Selbsthilfekontaktstellen konnten wir 2025 keine gravierende Veränderung im Vergleich zum Vorjahr erfassen. Anfragen aus dem Bereich ‚Psychische Erkrankungen‘ nehmen trotz leichtem Rückgang den Hauptteil aller Anfragen ein. Eine leichte Steigung konnten wir im Bereich ‚Abhängigkeiten‘ und bei ‚Tumorerkrankungen‘ feststellen.

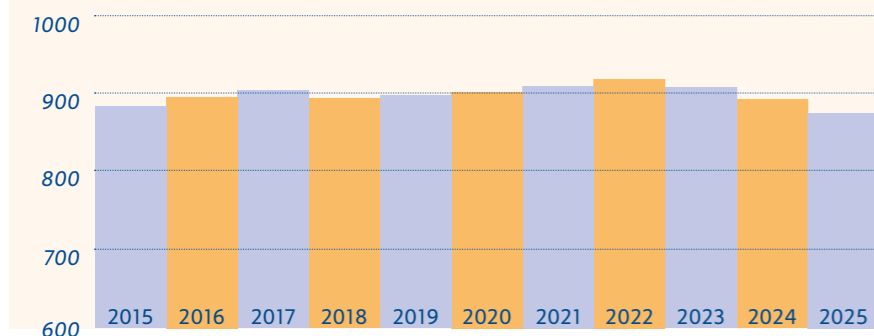
Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten



Selbsthilfe weiterhin gefragt

Das Volumen aller Anfragen an unsere Kontaktstellen pendelt sich bei der 22.000-Marke ein. Wir freuen uns, dass Kiss auch 2025 als die zentrale Anlaufstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Mittelfranken wahrgenommen wird – nicht zuletzt das Ergebnis verstetigter Maßnahmen in eine breite Öffentlichkeitsarbeit.

Selbsthilfegruppen in Mittelfranken



Leichter Rückgang bei den Gruppen

Obwohl sich auch 2025 ähnliche viele Gruppen in Mittelfranken gründeten wie in den Jahren zuvor, sinkt die Gesamtzahl der Selbsthilfegruppen leicht. Die Gründe dafür sind vielfältig, etwa dann, wenn sich zeitweise vermehrt Selbsthilfegruppen auflösen – beispielsweise aufgrund fehlender Nachfolger*innen in der Rolle der Ansprechperson oder weil keine neuen Teilnehmer*innen in die Gruppe kommen. In seltenen Fällen besteht auch einfach kein weiterer Gesprächsbedarf mehr.

Social Media Trends 2025

@SelbsthilfeMittelfranken
4.613 Profilaufrufe auf Facebook

@kissmfr
2.267 Profilaufrufe auf Facebook

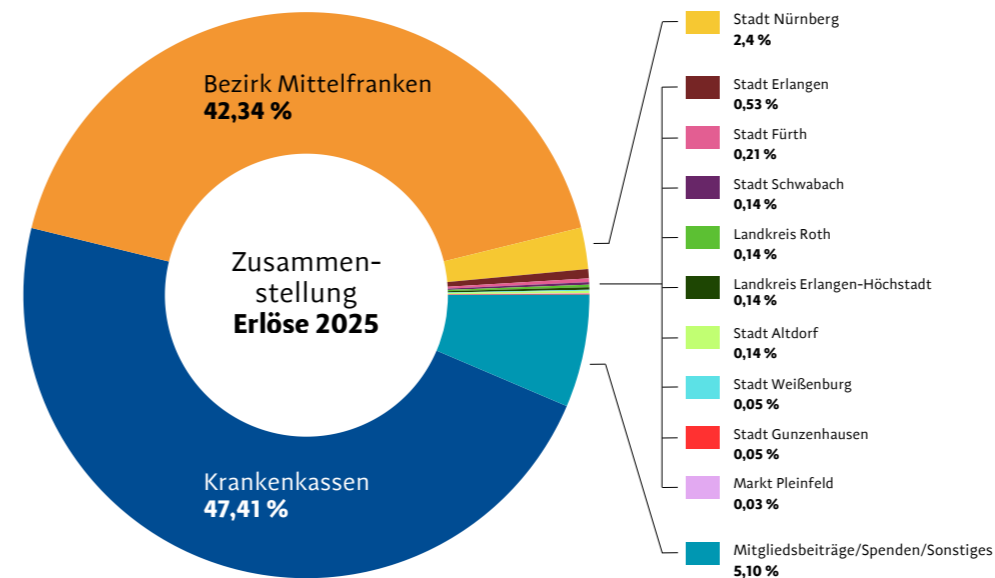
295.935 Menschen haben die Inhalte von Kiss auf Instagram und Facebook gesehen (entspricht der Gesamtreichweite mit organischem und bezahltem Content)

484 neue Follower*innen auf Instagram und Facebook

www.kiss.blog
69.860 Menschen haben 2025 unseren kiss.blog besucht
11,4 % mehr als 2024

Newsletter „Blitzlicht“
Im Jahr 2025 hatte der Kiss-Newsletter insgesamt **681** Abonnent*innen

www.kiss-mfr.de
164.502 Menschen haben 2025 unsere Homepage besucht
11,3 % mehr als 2024



Kiss sagt DANKE!

Auch 2025 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.

Selbsthilfebörse Roth-Schwabach in Kooperation mit der AOK Bayern

Am 30. März war es wieder so weit: Sieben mitwirkende lokale Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich gaben Einblick in ihre wertvolle Selbsthilfearbeit. An deren Infoständen inkl. spannender Aktionen konnten sich Besucher*innen in intensiven Gesprächen dazu informieren. Zur Eröffnung gab es Grußworte von Vertreter*innen der AOK Bayern und Kommunalpolitikern, welche gerne danach noch länger verweilten, um in Kontakt mit den Selbsthilfeaktivisten zu treten – mittendrin statt nur dabei!



V.l.n.r.: Karin Sengenleitner und Friedrich Fackelmann (Kiss) zusammen mit Peter Reiß (Oberbürgermeister Stadt Schwabach), Alfons Graf (Beirat AOK Bayern), Claus Eitel (Direktor AOK Mittelfranken) und Ben Schwarz (Landrat Landkreis Roth) bei der Selbsthilfebörse im Gemeindehaus der Gethsemanekirche in Schwabach



Forum Selbsthilfe mit Frühjahrsbrunch im Nürnberger Land

Im Rahmen des FORUM Selbsthilfe am 29. März fand im Nürnberger Land ein gemeinsamer Frühjahrsbrunch für die Selbsthilfegruppen statt. Eingeladen waren alle Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis. Bei einem reichhaltigen vegan-vegetarischen Brunch-Angebot nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit ins Gespräch zu kommen und sich themenübergreifend zu vernetzen. Selbsthilfegruppen aus ganz unterschiedlichen Themenbereichen trafen aufeinander und berichteten von ihren Erfahrungen, Herausforderungen und Ideen. Der Frühjahrsbrunch bot einen offenen und wertschätzenden Rahmen für Begegnung und gegenseitige Unterstützung und stärkte den Zusammenhalt der Selbsthilfe im Nürnberger Land.



Elisabeth Benzing und Darja Schneider von Kiss Mittelfranken übergeben das Selbsthilfemobil an Julia Holler, Leitung von Kiss Regensburg (rechts)

Das Selbsthilfemobil verlässt Mittelfranken

Im April hieß es Abschied nehmen von der Kiss Ape. Seit 2018 war das Selbsthilfemobil als witziger Blickfang in Mittelfranken unterwegs, um auf die Arbeit von Kiss und die gemeinschaftliche Selbsthilfe aufmerksam zu machen – auf öffentlichen Plätzen, in Foyers und Einkaufszentren, vor Supermärkten, bei Festen und Veranstaltungen, als Info-Stand oder als Sitzgelegenheit. Sie hat viele Menschen zum Schmunzeln und so manche sogar in die Selbsthilfe gebracht, was uns bis heute ganz besonders freut. Nach sieben Jahren bei Kiss Mittelfranken darf die Ape nun „weertuckern“ in die Oberpfalz als neues Selbsthilfemobil für Kiss Regensburg.

Kiss Ansbach ist barrierefrei!

Manche Wege sind länger – aber umso schöner ist es, wenn man ans Ziel kommt. Nach drei Jahren am Bahnhofplatz in Ansbach freuen wir uns riesig: Wir haben nun eine barrierefreie Eingangstür! Damit ist Kiss Ansbach endlich für alle Menschen zugänglich – unabhängig davon, ob sie mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen unterwegs sind. Die neue Tür öffnet sich automatisch und erleichtert den Zugang spürbar. Ein herzliches Dankeschön gilt Aktion Mensch, der Sparkassenstiftung, Stadt und Landkreis Ansbach und der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen, die dieses Projekt mit ihrer finanziellen Unterstützung möglich gemacht haben. Wir freuen uns über diese bauliche Veränderung – und noch mehr über die Menschen, die jetzt einfacher den Weg zu uns finden.



Ein wichtiger Schritt hin zu mehr Inklusion und Teilhabe: die neue barrierefreie Eingangstür von Kiss Ansbach

Gesundheitsmarkt auf dem Nürnberger Jakobsplatz

Zusammen mit der Gesundheitsregion Plus, der Stadt Nürnberg und dem Arbeitskreis Gesunde-Städte-Netzwerk organisierte Kiss Nürnberg am 10. Mai den 26. Gesundheitsmarkt. Der Gesundheitsmarkt stellt seit jeher eine wertvolle Plattform dar, auf der Fachleute und Interessierte aufeinandertreffen, um Wissen auszutauschen, neue Ansätze kennenzulernen und von praktischen Tipps für den Alltag zu profitieren. Dabei spielt die Selbsthilfe eine wichtige Rolle. Sie bedeutet, Verantwortung für

die eigene Gesundheit zu übernehmen und aktiv an der eigenen Genesung und Lebensqualität mitzuwirken. In einer Zeit, in der viele Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychischen Belastungen oder anderen gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert sind, ist es entscheidend, auf eigene Ressourcen und Netzwerke zurückzugreifen und zu wissen, wo Unterstützung zu finden ist.



Um die 70 soziale Einrichtungen und Selbsthilfegruppen waren mit einem Stand auf dem 26. Gesundheitsmarkt vertreten



Margit Kaufmann und Erna Wißgott von Kiss Ansbach informieren Selbsthilfe-Interessierte im Ansbacher Brücken-Center

„Inklusion ist bunt“ – Kiss Ansbach beim Tag der Begegnung

Am 10. Mai fand im Brücken-Center Ansbach die Veranstaltung „Inklusion ist bunt“ statt, die im Rahmen des Europäischen Aktionstags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung organisiert wurde. Die Veranstaltung bot ein umfangreiches Programm mit Infoständen, Mitmach-Angeboten und einem Quiz, das Barrieren und Behinderungen „erfahrbar“ machte. Ziel war es, die Öffentlichkeit für die Themen Inklusion und Teilhabe zu sensibilisieren. Kiss Ansbach war mit einem eigenen Stand vertreten, um über ihre Arbeit und die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige zu informieren.



Links: Die Rollups im Foyer der Nürnberger Geschäftsstelle der AOK am Frauentorgraben. Rechts: Theresa Keidel (SeKo Bayern) mit Marion Krieg (Kiss Nürnberg-Fürth) am Infostand auf der ConSozial 2025



Vor Ort gemeinsam stark: Ermina Kadic von Kiss Nürnberger Land (hinten rechts) mit dem Arbeitskreis Hersbruck Inklusiv

Inklusiver Flohmarkt in Hersbruck

Im Mai fand auf dem Marktplatz in Hersbruck ein inklusiver Flohmarkt statt – organisiert vom Arbeitskreis Hersbruck

Inklusiv, an dem Kiss Nürnberger Land aktiv beteiligt ist. Der Flohmarkt war das erste derartige Angebot auf dem Marktplatz seit vielen Jahren und richtete sich sowohl an soziale Einrichtungen wie Wohngruppen als auch an die Bevölkerung aus Hersbruck und dem Umland. Die Veranstaltung war bewusst sozialverträglich gestaltet: Es gab keine Vorab-Standgebühr; stattdessen wurden freiwillige Standspenden gesammelt. Der Erlös soll für die Anschaffung einer Plauderbank oder eines ähnlichen öffentlichen Begegnungsortes in Hersbruck verwendet werden. Der Arbeitskreis Hersbruck Inklusiv setzt sich für Teilhabe und ein inklusives Miteinander ein. So wurde der inklusive Flohmarkt sehr gut angenommen und trug zur Begegnung und Vernetzung im Sozialraum bei.

Die Wanderausstellung wandert weiter

Die Kiss-eigene Selbsthilfe-Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ durfte 2025 gleich an zwei prominenten Orten stehen. Ein großer Teil der insgesamt 36 Rollups konnte zwischen dem 14. und 25. Juli im Foyer der AOK in Nürnberg besichtigt werden. Im November ging's dann auf die ConSozial Kongressmesse auf dem Nürnberger Messgelände, wo Kiss neben der Ausstellung noch einen Infostand betreuen durfte. Einmal mehr freuen wir uns, dass die Ausstellung mit ihren einfühlsamen Portraits an so öffentlichkeitswirksamen Plätzen ausgestellt werden konnte, um die Vielseitigkeit der mittelfränkischen Selbsthilfelandchaft zu verdeutlichen.

Erster bundesweiter Tag der Selbsthilfe – Kiss feiert mit!

Am 16. September fand erstmals der bundesweite Tag der Selbsthilfe statt – initiiert von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) und der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS). Die bunte mittelfränkische Selbsthilfelandchaft hat auf dem Kornmarkt in Nürnberg das vielfältige Engagement der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unter dem Motto #GemeinsamStark sichtbar gemacht. Eine ganze Palette an Aktionen zog die Besucher*innen an – ein Glücksrad, die Büchse der Pandora, Live-Musik, Bewegungsübungen für den Alltag und natürlich viele Infostände mit Informationen zu den Themen der Selbsthilfegruppen in Nürnberg und ganz Mittelfranken. Den krönenden Abschluss bildete der Flashmob-Stuhlkreis mit über 60 Teilnehmenden am Tor zur Straße der Menschenrechte. Bezirkstagspräsident Peter Daniel Forster und die Nürnberger Umwelt- und Gesundheitsreferentin Britta Walthelm würdigten in ihren Beiträgen das unermüdliche Engagement der Selbsthilfegruppen und ihre Bedeutung sowohl für den ländlichen Raum als auch für die Stadtgesellschaft. In der Selbsthilfe stärken sich Menschen gegenseitig. Sie finden gemeinsam Wege, mit Herausforderungen umzugehen und wieder – trotz aller Einschränkungen – am Leben teilzuhaben. Somit trägt die gemeinschaftliche Selbsthilfe, wie Britta Walthelm betonte, wesentlich zum demokratischen Miteinander im Sinne der Menschenrechte bei.



Und plötzlich formiert sich ein riesiger Stuhlkreis...



und überall tauchen orangefarbene Kiss-Cappys auf!



Fynn Gotzner, Özgür Demir (Kiss Nürnberg-Fürth) und Tanja Günther (Kiss Weißenburg-Gunzenhausen) beantworten alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Region



Bezirkstagspräsident Peter Daniel Forster spricht zu den Selbsthilfegruppen auf dem Nürnberger Kornmarkt

Junge MS-Gruppe aus Nürnberg erhält Ehrenamtspreis

Der Youngagement-Preis für junges Engagement der Stadt Nürnberg ging 2025 erstmalig an eine mittelfränkische Selbsthilfegruppe. Bei der festlichen Preisverleihung am 8. Dezember im historischen Rathaussaal der Stadt Nürnberg durfte sich u.a. die „Junge Gruppe – MS-Selbsthilfegruppe für junge Betroffene unter 30“ über den Preis inkl. 2000 Euro freuen. Kiss Nürnberg-Fürth übermittelte nicht nur seine allerherzlichsten Glückwünsche, sondern war auch für eine Laudatio selbst vor Ort. Auf dem Podium lobte Marion Krieg das Engagement der jungen Betroffenen und stellte heraus, wie wertvoll die gemeinschaftliche Selbsthilfe auch für junge Menschen sein kann.



Nürnberg's Referentin für Jugend, Familie und Soziales Elisabeth Ries (links) und Marion Krieg von Kiss Nürnberg-Fürth (Mitte) gratulieren der jungen MS-Gruppe zum Youngagement-Preis 2025



Gesundheitstag in Treuchtlingen

Beim Gesundheitstag im BRK-Seniorenzentrum in Treuchtlingen am 11. Oktober war Kiss Weißenburg-Gunzenhausen mit einem Infostand vertreten. Für Kinder gab es das Angebot Gipsfiguren zu bemalen. Neben vielen Gesprächen mit den Besucher*innen wurde auch der Kurzvortrag über Kiss und die gemeinschaftliche Selbsthilfe gut angenommen.

Tanja Günther und Irmgard Schmauser am Kiss-Stand im BRK-Seniorenzentrum in Treuchtlingen

Mitglieder-Event in Roth

Am 11. Oktober trafen sich knapp 20 Vereinsmitglieder in der Kontaktstelle Roth-Schwabach, um sich bei einem kleinen Imbiss austauschen und anschließend das Rother Schloss Ratibor zu „erobern“! Die Gästeführerin erzählte sehr bildhaft und lebensnah die Geschichte des Schlosses. Beeindruckend waren die prachtvollen Räume im Innern des Schlosses, die der eher bescheidenen Eindruck von außen nicht vermuten lassen. Mit diesem kleinen Ausflug würdigte Kiss das langjährige ehrenamtliche Engagement der Mitglieder!



Regionaltreffen der Selbsthilfegruppen bei Kiss Erlangen

Kurz vor Weihnachten haben sich auch 2025 einige Selbsthilfegruppen aus Erlangen und Erlangen-Höchstadt in der Erlanger Kontaktstelle getroffen. Bei weihnachtlichem Gebäck, Punsch und Kaffee konnten sich die Gruppenmitglieder und deren Angehörige gegenseitig kennenlernen, sich austauschen und nette Gespräche führen.



Vernetzung zwischen den Selbsthilfegruppen ist seit jeher ein wichtiger Teil in der Selbsthilfeunterstützung von Kiss Erlangen



Aktionstag des Erlanger Bündnis gegen Depression am 15. November

Der Aktionstag des Erlanger Bündnis gegen Depression, in dem Kiss Erlangen als langjähriger Partner beständig vertreten ist, beschäftigte sich dieses Jahr mit dem Thema „Wenn ein Übergang zum Umbruch wird: Lebensübergänge gestalten“. Übergänge bringen nicht nur innere Umbrüche mit sich, sondern wirken sich auch auf unsere Beziehungen aus und können psychisch stark herausfordernd sein. Wir als Kiss Erlangen waren mit einem Infostand vor Ort, konnten viele intensive Gespräche führen und gemeinsam der Frage nachgehen, wie wir Wege finden können, Veränderungen bewusst zu gestalten und gestärkt aus neuen Situationen herauszugehen.

Nina Eichmüller und Daniela Schlömer (Kiss Erlangen) informieren in der VHS Erlangen über die Selbsthilfeangebote vor Ort

Ausblick 2026

Motto: Vielfalt leben – Selbsthilfe macht den Unterschied!

- Ermina Kadic und Friedrich Fackelmann übernehmen ab 2026 als hauptamtliche Vorstände die Geschäftsführung der mittelfränkischen Selbsthilfekontaktstellen sowie den Vereinsvorsitz des Trägervereins Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.
- Zum Tag der seltenen Erkrankungen veranstaltet Kiss am 21. Februar einen großen Info- und Workshoptag und lädt Betroffene, Angehörige, Selbsthilfeeinrichtungen und Selbsthilfegruppen, Ärzt*innen, therapeutische Fachkräfte und Interessierte zum Austausch in den Nürnberger Südpunkt ein
- Das Projekt „Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“ geht in die praktische Umsetzung mit einer großen Online-Auftaktveranstaltung am 29. April und weiteren Veranstaltungen in ganz Mittelfranken
- Im Jahr 2026 vergibt Kiss gemeinsam mit der Bürgerstiftung Kerscher zum vierten Mal den mittelfränkischen Selbsthilfepreis.

Unser Pressearchiv finden Sie auf der Seite kiss-mfr.de/pressearchiv



www.kiss-mfr.de



Newsletter



@SelbsthilfeMittelfranken



@kissmfr



Kiss Mittelfranken



Mittelfränkischer Selbsthilfepreis 2026

Engagement – darauf kommt es an!

Thema:

**Vielfalt leben –
Selbsthilfe macht den Unterschied**

Gestiftet von der: Bürgerstiftung **KERSCHER**

Titelfoto:

Flashmob-Stuhlkreis am bundesweiten Tag der Selbsthilfe (siehe Bericht auf Seite 10)

Kiss Nürnberg-Fürth

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

Kiss 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