

Sie können frühere Ausgaben unseres Rundbriefs „einBlick“ von der Website des Selbsthilfzentrums www.shz-muenchen.de auf Ihren PC downloaden; oder – falls Sie keinen eigenen PC haben – den „Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement“ im SHZ ausdrucken (wenn möglich und benötigt: auch mit tatkräftiger Unterstützung der SHZ-MitarbeiterInnen). Das gilt natürlich auch für die aktuelle Ausgabe!

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

Steter Tropfen höhlt den Stein ...

Doris Schüle-Wolfsfellner, Sozialreferat

Als Mitarbeiterin des Sozialreferates und innerhalb des Sozialreferates zuständig für die Selbsthilfeförderung sozialer Gruppen war die letzten Jahre das Thema Selbsthilfe und Migration das Schwerpunktthema meiner Arbeit. Selbsthilfegruppen von Migranten mit einer direkten finanziellen Förderung über das Sozialreferat hat es zum damaligen Zeitpunkt kaum gegeben. Mit vielen anderen (Ausländerbeirat, Selbsthilfzentrum, Arbeiterwohlfahrt, Caritas) wurde in den letzten Jahren eine Fachreihe zum Thema Migration und Selbsthilfe durchgeführt und versucht, Migranten und ihre Selbsthilfepotenziale zu unterstützen und gegebenenfalls auch finanziell zu fördern. Natürlich gibt es in München bereits viele andere soziale Einrichtungen, welche die Selbsthilfepotenziale von Migranten erfolgreich fördern und unterstützen. Dass sich nun auch eine der zentralen Unterstützungsstellen für Selbsthilfe – das Selbsthilfzentrum München – diesem Bereich zugewendet hat, ist sehr zu begrüßen und ein weiterer großer Tropfen, der den Stein höhlt und zu einem Trinkgefäß werden lässt.

Für die Vorbereitung meines Beitrages habe ich die bisher geschriebenen Artikel dieser Serie noch einmal durchgelesen. Folgende Fragen haben mich danach besonders beschäftigt:

Was verbinde ich eigentlich wirklich mit dem Begriff „Integration“?

Ist für mich ein Nicht-Deutscher nur dann integriert, wenn er sich so verhält, dass ich in der Beziehung zu ihm keine größeren Irritationen mehr aushalten muss, er mir also „vertraut“ ist?

Warum ist es der professionellen Seite eigentlich ein Anliegen „deutsche“ Selbsthilfegruppen für Migranten zu öffnen?

Warum wird (gesellschaftlich und in der Politik) immer wieder der kulturelle Unterschied betont und doch die mehr oder weniger versteckte Forderung in den Raum gestellt, dass sich „der Ausländer“ „dem Deutschen“ angleichen, anpassen (= assimilieren) soll?

Interkulturelle Kompetenz ist ein großer Tropfen ...

Seit ich vor einigen Jahren in das Thema Migration stärker eingestiegen bin, war für mich ein besonderes Aha-Erlebnis die – bewusste – Erkenntnis, dass interkulturelle Kompetenz nicht nur die Fähigkeit bedeutet, in respektvoller Weise mit unterschiedlichen Kulturen umzugehen, sondern dass dabei der Begriff „Kultur“ nicht nur ethnisch, sondern auch und vor allem eigentlich soziokulturell zu verstehen ist. Es gibt ja nicht nur den Deutschen und den Türken, Italiener, Nigerianer ..., sondern auch den Blasmusikliebhaber und den Hardrockfan, den angelernten Arbeiter und den Professor, den ungebundenen Lebenskünstler und den durchstrukturierten Manager ... und dies alles dann auch noch in männlicher und weiblicher Form!

Am besten wird dies immer wieder an dem Beispiel deutlich, dass sich wahrscheinlich ein deutscher Müllfahrer mit seinem türkischen Kollegen besser versteht und mehr Gemeinsamkeiten hat, als z.B. derselbe Müllfahrer mit einem deutschen Professor für Physik.

Während nun jedoch bei vielen soziokulturellen Unterschieden mehr oder weniger und unausgesprochen eine friedliche Koexistenz besteht (Hardrockkonzert neben Volksmusikveranstaltungen, Schicki-Micki-Treffpunkte neben Stammtischtreffen, Gelsenkirchner-Barock-Möbel neben Bauhauseinrichtung, ...), gibt es bei anderen „deutschen“ Kulturunterschieden schon mehr Diskussionen (Obdachlosenwohnheim im gutsituierten Wohnviertel, Gesamtschulkonzept gegen dreigliedriges Schulsystem, Kreuz in bayerischen Schulräumen oder kein Kreuz, ...). Und sobald es um ethno-kulturell bedingte Verhaltensweisen geht, kommt oftmals die Aussage, dass sich „der Ausländer“ gefälligst an „unsere“ deutschen Verhaltensweisen anpassen soll. Jedenfalls bei Irritationen wie der kopftuchtragenden Türkin oder dem laut palavernden „Afrikaner“ – den es als Afrikaner

Fortsetzung auf Seite 2

In dieser Ausgabe:

(Übrigens: Ein Klick auf den Titel bringt Sie zum Artikel.)

Steter Tropfen höhlt den Stein ...	S. 1
PROFILE - Selbsthilfgruppen stellen sich vor	S. 3
Unterstützungsangebote zu „nicht-stofflichen Süchten“	S. 4
Rahmenversicherungsschutz für LeiterInnen von Selbsthilfgruppen	S. 4
FoeBE-News	S. 5
Das SHZ-Selbsthilfeportal	S. 5
Organisation und Technik: Rahmenbedingungen der Raumnutzung im SHZ	S. 6
„dialog“ im SHZ	S. 7
SHZ-Öffnungszeiten in den Sommerferien	S. 7
Initiativenbörse/Gruppengründungen	S. 8
Förderung der Selbsthilfe durch die Kassen	S. 8
Seminare und Kurse im SHZ	S. 8
Impressum	S. 8

Die Artikelserie „Selbsthilfe und Migration“

Weshalb tun sich Migrantenselbstorganisationen und die deutsche Selbsthilfe so schwer, zueinander zu finden, wenn doch sowohl der ernsthafte Wunsch von beiden Seiten deutlich geäußert wird, und gleichzeitig viel dafür spricht, dass auch der entsprechende Bedarf vorhanden ist.

Die Artikelserie „Selbsthilfe und Migration“ versucht, mit Unterstützung namhafter AutorInnen, Antworten auf diese Frage zu finden.

In dieser Ausgabe des einBlick schreibt mit Doris Schüle-Wolfsfellner eine Autorin, der die Arbeit mit MigrantInnen nicht nur langjährige berufliche Aufgabe ist, sondern der dieses Feld seit mindestens ebensovielen Jahren ans Herz gewachsen ist.

Doris Schüle-Wolfsfellner ist Mitarbeiterin des Sozialreferates der LH München im Produktteam des Stadtjugendamtes „Angebote für Familien, Frauen und Männer“.

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

Steter Tropfen höhlt den Stein ...

Fortsetzung von Seite 1

eigentlich auch nicht gibt, sondern wenn, dann als Senegalese oder Nigerianer und den Nigerianer eigentlich noch differenzierter als Hausa, Yoruba oder Igbo.

Herr Bosl hat in seinem Beitrag (einBlick, September 2005) gut erläutert, dass es sich bei der Betrachtung des Verhältnisses von Deutschen zu Nicht-Deutschen und auch von „deutschen“ Selbsthilfegruppen zu Migrantenselbstorganisationen um eine komplexe Angelegenheit handelt und dass das Spannungsfeld Fremdheit und Nähe der Deutschen zu den Nicht-Deutschen und umgekehrt uns alle ein Leben lang begleiten wird. Da die permanente Auseinandersetzung mit komplexen Zusammenhängen jedoch ermüdet, tendieren wir alle immer wieder dazu, Komplexes in plakative und einfache Erklärungsschemata zu pressen bzw. von den Nicht-Deutschen zu verlangen sich endlich unseren vertrauten Verhaltensweisen anzupassen.

Für ein gutes Zusammenleben braucht es eine andere Einstellung ...

Damit das Zusammenleben zwischen Deutschen und Nichtdeutschen gelingen kann, braucht es daher eine andere Einstellung. Die Erfahrung in der Arbeit mit Migrantengruppen und durch meine Ehe mit einem Partner aus einem anderen Kulturkreis hat mich zu folgender Einstellung gebracht:

Es wurde mir bewusst, dass gegenseitige Annäherung - und damit Integration - gegenseitiges Interesse, viele Gespräche und Zeit, Zeit, Zeit braucht.

Mir wurde klar, dass sich das „anders sein“ nicht aufheben lässt, sondern dass ich mich in diesem interessanten, anregenden, aber manchmal auch anstrengenden Spannungsfeld weiterhin bewegen muss – wenn ich in Beziehung zu Migranten bleiben will.

Sich in „Vertrautes“ zurückziehen ist wichtig, um auch wieder Kraft zu tanken für die vielen kulturellen „Spannungsfelder“ in denen man sich tagtäglich bewegt. Egal ob dies nun die Familie ist, um wieder Kraft für die Auseinandersetzungen in der Arbeit zu haben, oder der Frauenabend, bei dem man sich viel besser versteht und viel vertrauter miteinander umgeht, als wenn Männer dabei wären, oder eben auch mal nur der deutsche Freundeskreis, in dem meine Wortspielereien und mein schneller sprachlicher Schlagabtausch sofort verstanden wird und nicht noch mal erklärt werden muss (falls man überhaupt nichtdeutsche Freunde hat, die der deutschen Sprache nicht so mächtig sind).

Es ist wichtig die Gemeinsamkeiten in den Vordergrund zu rücken, auf diese zu bauen und nicht nur immer auf die Unterschiede achten und diese zu diskutieren. Es ist die alte Regel: Sehe ich nur das halbleere Glas, sehe ich immer nur die Defizite. Die Betrachtung des Glases als halbvoll zeigt mir jedoch, was schon alles da ist und worauf ich bauen kann.

Genauso wichtig ist es jedoch, Migranten nicht in einen Schonraum zu stellen. Dort wo Migranten aufgefordert sind, ihren Beitrag für einen positiven Integrationsprozess zu leisten und dies dann nicht geschieht, möch-

te ich dies auch kritisch anmerken. Zum Beispiel halte ich es für unabdingbar, dass Migranten die Sprache des Landes lernen, in dem sie leben. Wenn dies dann manchmal aufgrund der persönlichen Fähigkeiten nicht so gut gelingt, kann ich mich natürlich darauf einstellen und mein Sprachverhalten anpassen. Wenn ich aber sehe, dass jemand gar keinen Versuch macht die Sprache zu lernen, möchte ich ihn jedoch fragen dürfen, warum er dies nicht für nötig hält und versuchen, ihn zu einer anderen Haltung zu bewegen.

Das Wichtigste zur Unterstützung der Selbsthilfepotentiale von Migranten ...

Die letzten Jahre haben mir gezeigt, dass es neben dem normalen Regelangebot sozialer Arbeit genau auch die Einrichtungen braucht, deren Schwerpunkt die sogenannte Migrationsarbeit ist. Ebenso Migrantenselbsthilforganisationen, die ein Angebot für eine bestimmte ethnische Gruppe machen. Beide Bereiche treten sehr oft als „Übersetzer“ zwischen dem „Deutschen“ und dem „Ausländischen“ auf.

Sie bieten Migranten einerseits einen „Übungsraum“ sich mit dem „Deutschen“ auseinander zu setzen, andererseits aber zugleich einen Schonraum, auch mal Luft zu holen. Die finanziellen Ressourcen für dieses Angebot zu beschneiden (wie bereits geschehen) halte ich für einen großen Fehler. Das Spannungsfeld bleibt ja – wie bereits festgestellt – bestehen und es braucht ein Leben lang Anstrengungen, mit diesem Spannungsfeld positiv umzugehen. Von daher braucht es kontinuierlich Angebote, die sich speziell mit diesem Spannungsfeld beschäftigen und eine positive Auseinandersetzung fördern. Für das kulturelle Spannungsfeld Mann - Frau ist es für uns z.B. ja auch selbstverständlich, dass es dazu vielfältige Angebote gibt.

Ein Wort zum Verhältnis „deutscher (Gesundheits-)Selbsthilfegruppen zu Migranten ...

Für die Frage der Öffnung von „deutscher“ (Gesundheits-)Selbsthilfe für Migranten halte ich es für wichtig, dass Einrichtungen wie das Selbsthilfezentrum München oder auch Einrichtungen wie die Initiativegruppe, der AKA Haidhausen, Donna Mobile und viele andere immer wieder die Diskussion zu dieser Frage bei den Selbsthilfegruppen anregen. Kommen dann Gruppen zu dem Schluss, dass diese Öffnung eigentlich grundsätzlich möglich ist und man schreibt dann z.B. in seinen Flyer, dass „auch unsere ausländischen Mitbürger herzlich willkommen sind“ (einBlick, Februar 2006) ist dies ein positiver Schritt.

Ebenso legitim ist es für mich jedoch auch, wenn eine Selbsthilfegruppe nach gründlicher Überlegung sagt, dass dies (momentan) zu schwierig für ihre Gruppe ist. Diese Überlegung gilt natürlich auch für Migrantenselbsthilfegruppen.

Wie man sieht ... Es braucht noch viele, viele Tropfen, um aus dem Stein ein Trinkgefäß zu machen ... Ich denke aber, dass auf alle Fälle diejenigen, die sich an der Fachgesprächsreihe „Migration und Selbsthilfe“ und nun an dieser Artikelserie aktiv oder als Zuhörer und Leser beteiligt haben auf einem sehr guten Weg sind.

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

PROFILE -**Selbsthilfegruppen stellen sich vor****Name der Gruppe**

Gamblers Anonymous (GA) – Anonyme Spieler

Das Gruppenthema

Wir sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen süchtigen Spielern bei ihrer Genesung zu helfen.

Wie lange die Gruppe bereits existiert

Die GA ist eine der „ältesten“ Gruppen in München, sie existiert mit wechselnden Mitgliedern seit 24 Jahren, ein Mitglied ist bereits seit 12 Jahren dabei.

Die Mitglieder der Gruppe

Es besteht ein relativ fester Stamm von ca. 8 Personen - im Moment nur Männer - wir sind aber immer offen für Neue, egal ob Frau oder Mann, auch das Alter spielt keine Rolle. Natürlich sind ausländische Mitbürger willkommen, wenn sie ausreichend gut deutsch sprechen, um von der Gruppenarbeit profitieren zu können. Sollte Interesse an einer nicht-deutschsprachigen Gruppe bestehen, sind wir gerne bereit, inhaltliches Wissen weiterzugeben und so beim Aufbau der Gruppe zu helfen.

So arbeitet die Gruppe

Anonyme Sucht-Gruppen haben sich seit ihrer Entstehung in den USA in den 50er Jahren überall auf der Welt gebildet und sie funktionieren nach einer bewährten Struktur. Ein zentrales Prinzip ist die Anonymität, die einen offenen und gleichberechtigten Austausch ermöglicht, denn wir alle haben dasselbe Ziel: mit dem Spielen aufzuhören.

Unsere Gruppentreffen, auch „Meetings“ genannt, haben folgenden grundlegenden Ablauf:

Wir begrüßen neue Teilnehmer/innen und informieren kurz über unsere Gruppenarbeit. In der Eröffnungsrunde berichtet jede/r, der es möchte, in 1-2 Sätzen über seine/ihre zurückliegende Woche.

Im anschließenden Gruppengespräch spricht, jede/r von sich und seinen/ihren eigenen Erfahrungen, es gibt keine Wertung oder vermeintlich „gute“ Ratschläge, keine Diskussionen über richtig oder falsch, sondern wir hören uns zu und lernen voneinander.

Ein Leitfaden für unsere Gruppenarbeit ist das **Programm der 12 Schritte**, das uns hilft, einen gewissen Einstellungs- und Charakterwandel einzuleiten, um Spielrückfälle künftig zu vermeiden. Der erste Schritt ist beispielsweise, vor sich selbst zuzugeben, dass man ein süchtiger Spieler ist, dem Spielen hilflos und ohne Kontrolle gegenübersteht und das Leben so nicht mehr meistern kann. Dies zugeben zu können ist die Grundvoraussetzung für jede Änderung. Die 12 Schritte sind spirituelle Grundsätze, d.h. geistige Werte wie beispielsweise Ehrlichkeit und Demut spielen eine große Rolle. Dies hat aber nichts mit einer bestimmten Konfession oder Religion zu tun, jede/r definiert für sich selbst, was ihm/ihr in diesem Bereich wichtig ist.

In der Schlussrunde hat jede/r die Möglichkeit für ein kurzes Statement: zu sagen wie es ihm/ihr jetzt geht, ob er/sie wiederkommen möchte, was sonst noch bewegt. Mit dem Gelassenheitsspruch verabschieden wir uns bis zum nächsten Meeting:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Um auch zwischen den Meetings die Möglichkeit eines unterstützenden Gesprächs zu haben, gibt es eine freiwillige Telefonliste. So ist man auch bei akuten Krisen nicht allein gelassen und kann mit Menschen sprechen, die einen verstehen.

PROFILE: eine neue Rubrik im einBlick

Es gibt in München ca. 1.500 Selbsthilfegruppen, in denen sich 40.000 Menschen ehrenamtlich betätigen: sich gegenseitig unterstützen bei der Bewältigung von gesundheitlichen Problemen, bei der Bearbeitung von sozialen Schwierigkeiten oder bei der Verwirklichung gemeinsamer Ziele.

Dies ist ein Feld, das auch für langjährig in der Selbsthilfe Aktive nur schwer zu überschauen ist, geschweige denn für Außenstehende. Das gilt umso mehr, als die „Szene“ der Initiativen – eben auch aufgrund der Prinzipien der Ehrenamtlichkeit und Freiwilligkeit – ein sehr dynamisches, sich rapide veränderndes Feld ist.

Um hier ein wenig Überblick zu schaffen, führen wir mit dieser vorliegenden Ausgabe des *einBlick* die neue Rubrik „Profile“ ein. An dieser Stelle werden wir regelmäßig Selbsthilfegruppen Raum zur Darstellung geben, die beispielhaft für ein bestimmtes Anliegen bzw. einen ausgewählten Problembereich stehen.

Die Gruppen werden sich äußern zu ihren jeweiligen Zielen, Arbeitsweisen, zentralen Anliegen und was immer ihnen in ihrer Arbeit als wichtig und mitteilenswert erscheint. Diese Darstellung wird ergänzt mit den Kontakten zu anderen, in diesem Bereich arbeitenden und uns bekannten Gruppen einschließlich der entsprechenden Angehörigengruppen wie auch zu einschlägigen professionellen Einrichtungen.

Damit soll eine Transparenz hergestellt werden, die es an Selbsthilfe Interessierten ermöglicht, zu einem bestimmten Thema schnell einen Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfeaktivitäten in und um München zu bekommen; gleichzeitig soll die unverzichtbare Arbeit der zahlreichen Initiativen mit den Beiträgen im *einBlick* eine angemessene Plattform erhalten.

„Das bringt mir die Gruppe“ - Aussagen von Gruppenmitgliedern

- „Ich gesunde langsam wieder“
- „Ich verspiele mein Geld nicht mehr“
- „Mein Selbstwertgefühl kommt wieder“
- „Ich bin wieder ein freier Mensch, kann freie Entscheidungen treffen“
- „Ich fühle mich endlich verstanden und aufgehoben“

Das Selbsthilfzentrum ist für mich...

... ein neutraler Ort, wo ich wirklich anonym sein kann ...

... eine Rettungsinsel jeden Freitag, um die Woche zu überstehen ...

Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?

Die einzige Voraussetzung ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören! Die Teilnahme ist kostenlos, wir verlangen keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge, freiwillige Spenden sind natürlich möglich.

Wie oft und wo sind die Treffen?

Wir treffen uns jeden Freitag von 20.15 - 22.15 Uhr im Selbsthilfzentrum, Westendstr. 68 in München im Gruppenraum 6 im Untergeschoss. Das Meeting am 1. Freitag im Monat ist ab sofort auch für Angehörige offen. Ein weiteres Meeting findet jeden Mittwoch statt: Von 20.15 bis 22.15 Uhr im Gruppenraum 3 im Dachgeschoss des SHZ.

Kontakt

Das GA-Kontakttelefon für alle Interessierten ist unter **0176-22629298** zu erreichen.

Das letzte Wort hat die Gruppe

„Spring über deinen Schatten, wage den ersten Kontakt! Das Leben kann auch ohne Spielen wieder Spaß machen!“

Weitere Angebote zum Themenkreis „nicht-stoffliche Süchte“ finden Sie auf der [folgenden Seite](#).

Rahmenversicherungsschutz für LeiterInnen von Selbsthilfegruppen

Im Herbst 2005 startete das Selbsthilfezentrum München eine Initiative, das bürgerschaftliche Engagement von LeiterInnen einer Selbsthilfegruppe in den Rahmenversicherungsvertrag der Landeshauptstadt München für bürgerschaftlich Engagierte in München aufnehmen zu lassen. Im Mai dieses Jahres konnte diese Initiative in einem Gespräch mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München einen ersten Teilerfolg verzeichnen. Zukünftig können LeiterInnen von Selbsthilfegruppen, die Räume im Selbsthilfezentrum München nutzen, auch in den städtischen Rahmenversicherungsvertrag aufgenommen werden.

Die Aufnahme von LeiterInnen von Selbsthilfegruppen, die keine Räumlichkeiten im Selbsthilfezentrums München nutzen, dürfte zu einem späteren Zeitpunkt ebenfalls möglich werden. Hierzu müssen jedoch noch formaljuristische Detailfragen geklärt und ggf. organisatorische Kooperationsstrukturen aufgebaut werden.

Der Rahmenversicherungsvertrag der Landeshauptstadt München umfasst eine kostenlose Unfall- und Haftpflichtversicherung für das bürgerschaftliche Engagement von LeiterInnen einer Selbsthilfegruppe.

Die Aufnahme in den Rahmenversicherungsvertrag ist an eine entsprechende Eignung und Qualifizierung gebunden. Hierzu schreiben die Versicherungsbedingungen folgendes vor:

1. Aufnahmegespräch mit Fachkraft des Selbsthilfezentrums München, in dem die grundsätzliche Eignung festgestellt wird.
2. Vertragliche Vereinbarung zwischen LeiterIn und Selbsthilfezentrum München zur Aufnahme in den Rahmenversicherungsvertrag, vorbehaltlich der Einhaltung der unter Punkt 3. und 4. genannten Voraussetzungen.
3. Teilnahme an einer eintägigen Fortbildung des Selbsthilfezentrums München, mit der die notwendige Basisqualifizierung gewährleistet wird.
4. Teilnahme einmal jährlich an Jour Fixe für LeiterInnen von Selbsthilfegruppen, um die erworbene Basisqualifikation langfristig zu erhalten bzw. aufzufrischen.

Die Aufnahme in den städtischen Rahmenversicherungsvertrag ist zwar

an die genannten Voraussetzungen gebunden, bietet Ihnen als LeiterIn einer Selbsthilfegruppe dafür jedoch einen **kostenlosen Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz**.

Die formalen Anforderungen für die Aufnahme in die städtische Rahmenversicherung mögen auf den ersten Blick etwas überzogen wirken, dennoch können sie eine sinnvolle Möglichkeit darstellen, ihr bürgerschaftliches Engagement als LeiterIn einer Selbsthilfegruppe hierüber abzusichern.

Beispielsweise kann ein in der Hektik eines gut besuchten Gruppentreffens versehentlich als Stolperfalle verlegtes Stromkabel eine komplizierte Ellenbogenfraktur zur Folge haben. Solche Unfälle kommen bei Selbsthilfegruppentreffen zwar nur selten vor; wenn sie sich aber ereignen, können sie Schadensersatzansprüche von einigen tausend Euro nach sich ziehen.

Das Selbsthilfezentrum München spricht in in diesem Zusammenhang deshalb die **ausdrückliche Empfehlung** aus, diese weitere Versicherungsmöglichkeit **zu prüfen** und den bestehenden Versicherungsschutz, z.B. über Eigen-, Vereins- oder Dachverbands-Versicherungen sowie die zuständige Berufsgenossenschaften ggf. mit der städtischen Rahmenversicherung zu ergänzen.

Das Selbsthilfezentrum München wird die Nutzung seiner Räumlichkeiten auch zukünftig **nicht** - wie bei anderen Einrichtungen durchaus üblich - von einem Versicherungsnachweis abhängig machen.

Die Entscheidung, ob Sie dieses auf Initiative des Selbsthilfezentrums München ermöglichte Angebot der Aufnahme in den städtischen Rahmenversicherungsvertrag für Bürgerschaftlich Engagierte wahrnehmen wollen, hängt somit von Ihren persönlichen Risikoabwägungen bzw. Ihren anderweitigen Möglichkeiten einer Absicherung von Unfall- und Haftungsrisiken ab.

Weitergehende **Informationen** können Sie erhalten von martin.stummbaum@shz-muenchen.de.

Für eine **Aufnahme** in den Rahmenversicherungsvertrag wenden Sie sich bitte an Frau Mirjam Unverdorben unter 089/532956-17 oder unter mirjam.unverdorben@shz-muenchen.de.

Unterstützungsangebote zu „nicht-stofflichen Süchten“

- Gamblers Anonymous (GA), Anonyme Spielsüchtige; Treffen: jeden Freitag, 20.15 - 22.15 im SHZ, Raum G 6 und jeden Mittwoch, 20.15 - 22.15 im SHZ, Raum G 3

Weitere Selbsthilfegruppen aus dem Umkreis des Themas „Spielsucht“

- „Schuldner helfen Schuldner“ [*Kontakt über das Selbsthilfezentrum*]
- „Debtors Anonymous (DA)“; Kontakt: (089) **69759992**

Professionelle Unterstützungsangebote

- Schuldnerberatung der AWO / des DGB: Tel.: (089) **532716**
- Schuldnerberatung der Caritas: Tel. (089) **23114930**

Weitere Selbsthilfegruppen zu Themen der „nicht-stofflichen Süchte“

- „Kaufsucht“ [*Kontakt über das Selbsthilfezentrum*]

- „Anonyme Arbeitssüchtige“; Treffen: jeden Samstag im SHZ, 18.00 - 20.00 h, Raum G 5

- „Anonyme Sexholiker“; Kontakt: **0151 - 17708234**

- „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ (SLAA); Kontakt: **0171 - 3536651** (4 Gruppen zu unterschiedlichen Zeiten)

- „Sex and Love Addicts Anonymous (englisch sprachige SLAA); Treffen: jeden Freitag im SHZ, 20.15 - 22.15 h, Raum G 1

- „Angehörige von Sexholikern“ (S-Anon); Kontakt: (089) **6351292**

- „Co-Dependents Anonymous (CoDA); Co-Abhängige, Beziehungsabhängige; 4 Gruppen zu unterschiedlichen Zeiten [*Kontakt über das Selbsthilfezentrum*]

- Norwood-Gruppe (*Beziehungssucht, nur Frauen*); Kontakt: (089) **710 196 80**

- „Kleptomanie-Selbsthilfegruppe“ Augsburg (angeleitet); Kontakt: **(0821) 3204106**

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

Weltkonferenz für Soziale Arbeit

Vom 30. Juli bis 3. August 2006 findet im Internationalen Congress Center die Weltkonferenz für Soziale Arbeit statt. Das Thema lautet:

„Soziale Balance in einer Welt der Ungleichheit“

Neben Workshops und Vorträgen können die Besucher auch an Ausflügen („Field Visits“) teilnehmen, die ihnen die praktische soziale Arbeit vor Ort vorstellen wird.

In diesem Rahmen wird am Mittwoch, 2. August „unser“ Selbsthilfezentrum besichtigt. Wenn Sie Interesse haben, ausländische Besucher zu treffen und ihnen Ihre Initiative vorzustellen, wenden Sie sich bitte an das FöBE - Büro Tel. 089- 532956-33.

Die Besucher erwartet ein Stadtteilspaziergang mit Besichtigung von anderen sozialen Einrichtungen, im Selbsthilfezentrum eine Einführung in das System der Selbsthilfe als Münchner Antwort auf soziale Problemlagen.

Informationsangebot: „Entscheidungshilfe“

Dies ist ein Tag für Leute, die sich - eigentlich - gerne freiwillig für irgendwas oder irgendwen engagieren würden, aber noch nicht wirklich wissen, wie sie das konkret anfangen sollen.

Wann: 23. Oktober 2006 von 10.00 - 16.00 Uhr

Wo: Selbsthilfezentrum Veranstaltungsraum

Wer: Stephanie d'Huc-Rudolph (FöBE Büro)

Kosten: keine

Sie erfahren viel über die bunten Möglichkeiten, sich in München zu engagieren:

Die Bereiche **Soziales, Kultur, Sport, Migration, Umwelt** und **Ökologie** bieten zahlreiche Angebote zur konkreten Mitarbeit.

Test und Beratung machen die nächsten Schritte klarer. Sie wollen eine eigene Idee realisieren? Umso besser - wir ebnen Ihnen den Weg über die bürokratischen Hürden.

Anmeldung:

per Telefon unter 089-532956 - 33

per eMail unter info@foebe-muenchen.de

KONTAKT

Projektbüro



Verbund zur Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement e.V.

Stephanie d'Huc-Rudolph
FöBE - Projektbüro

**Westendstr. 68
80339 München**

Tel: **089 532956 - 33**

Fax: **089 532956 - 32**

eMail: info@foebe-muenchen.de

Internet: www.foebe-muenchen.de

Münchner Freiwilligen Messe

Die Münchner Freiwilligen Messe findet statt am Sonntag, 15. Oktober 2006 von 11.00 - 17.00 (Messe mit Ständen) im Münchner Gasteig. Ab 18.00 gibt es neben einem Erholungs-Imbiss ein Konzert (19.00) des Damenchores „Silberner Mond“, der beim letzten Mal Furore gemacht hat.

Inzwischen sind die Vorbereitungen in vollem Gange. Eine Planungsgruppe von 15 Personen, Hauptamtliche aus Verbänden und verschiedenen Einrichtungen, darunter auch vier freiwillig Engagierte, haben die Einladungen entworfen, Verträge mit dem Gasteig geschlossen und die Öffentlichkeitsarbeit geplant und mit einer Info-Karte auch Teile realisiert. Es gibt viel zu tun, macht aber genauso viel Spaß!

Inzwischen liegen fast 70 Anmeldungen vor aus allen Bereichen des freiwilligen Engagements: Kultur, Soziales, Ökologie, Gesundheit etc. Wenn Sie für Ihre Initiative Freiwillige suchen und sich noch beteiligen wollen, können Sie das gerne tun. Da im Gasteig auch erhebliche Kosten entstehen, wird ein Teilnahmebeitrag erhoben, den Sie aber in seiner Höhe selber bestimmen können, wenn Ihr Budget den vollen Beitrag (€100,-) nicht trägt.

Eine Untergruppe bearbeitet alle Fragen der Auswertung, sodass es hinterher mancherlei Informationen geben wird zum Verlauf, zu den Besucherzahlen und..und..und.

Wir danken dem Direktorium der LH München und dem Sozialreferat für die Zusage einer finanziellen Unterstützung!

Das SHZ-Selbsthilfeportal: seit April 2006 online

Martha und Hannes K. leben im Münchner Süden und betreuen seit über 30 Jahren ihren schwerstbehinderten Sohn Peter. Als bei dem Ehepaar vor drei Jahren selbst gesundheitliche Probleme aufgetreten sind, haben sie schweren Herzens ihr Engagement in der Selbsthilfegruppe für Eltern schwerstbehinderter Kinder aufgegeben. Über 15 Jahre haben sie aus den Treffen mit gleich betroffenen Eltern Kraft und Zuversicht für die zehrende Betreuung ihres Sohnes gewonnen. Aufgrund ihrer Erkrankungen waren ihnen die Fahrten ins Selbsthilfezentrum München zu den Gruppentreffen dann jedoch zunehmend zu beschwerlich geworden.

Karl Heinz M. war bis zu einem schweren Arbeitsunfall ein lebenslustiger und erfolgreicher Ingenieur. Aufgrund bleibender schwerster Brandverletzungen wird Karl Heinz M. erwerbsunfähig. Seither lebt er zurückgezogen im Münchner Westen. Seine Versuche, eine Selbsthilfegruppe für schwer brandverletzte Menschen zu gründen, scheiterten, da keiner der zahlreichen Interessent/innen, die sich aus dem gesamten Bundesgebiet bei ihm meldeten, in München wohnte.

Tarek U. betreibt seit über 20 Jahren in der Münchner Innenstadt ein kleines Lebensmittelgeschäft. Seit seiner Scheidung leidet er unter Depressionen. Seine gesellig freundliche Art im Kundenkontakt ist Unsicherheit und Anstrengung gewichen, denen er vermehrt mit Psychopharmaka zu begegnen versucht. In seinem familiären und freundschaftlichen Umfeld kann er aufgrund der vorherrschenden Rollenerwartungen nicht über seine Schwierigkeiten sprechen. Tarek U. möchte deshalb eine entsprechende Selbsthilfegruppe aufsuchen. Als Ladenbesitzer ist ihm dieses jedoch erst nach 22.30 Uhr und nicht zu den üblichen Gruppentreffenzeiten um 16 Uhr, 18 Uhr und 20 Uhr möglich.

... die skizzierten Konstellationen (Namen geändert) sind beispielhaft für

Fortsetzung auf Seite 6

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

Organisation und Technik

Rahmenbedingungen der Raumnutzung im SHZ

Um den hohen Anforderungen, die die zahlreichen und unterschiedlichen Nutzungen unserer Räumlichkeiten hervorrufen, entsprechen zu können, werden Abläufe und Szenarien der Nutzung im Selbsthilfezentrum München stetig überprüft und optimiert.

Einhergehend mit der bautechnischen Fertigstellung unserer neuen Räumlichkeiten wurden in den letzten Monaten die neu geschaffenen organisatorischen und technischen Rahmenbedingungen im Detail weiterentwickelt.

Bereitstellung von Medien

Bei zahlreichen Nutzungen werden technische Medien benötigt. Mit der Anschaffung eines mobilen Medienracks, mit dem verfügbare Geräte (Beamer, Laptop, DVD-Player) bereits installiert und verkabelt bereitgestellt werden können, ist die Mediennutzung im Veranstaltungsraum noch einfacher geworden. Gruppentreffen werden damit von zeitaufwendigen und oftmals auch komplizierten Aufbauarbeiten entlastet.

Selbstverständlich besteht für Münchner Selbsthilfegruppen auch weiterhin die Möglichkeit, einen mobilen Beamer und Laptop für den Einsatz außerhalb des Selbsthilfezentrums auszuleihen.

Schließkarten

Die Reprogrammierung unseres Schließkartensystems erforderte einen hohen Arbeitseinsatz, mit dem aber die technischen Voraussetzungen geschaffen werden konnten, um Raumnutzungen außerhalb unserer allgemeinen Öffnungszeiten zukünftig noch einfacher realisieren zu können. Bei entsprechender Raum- und Personalkapazität ist es damit technisch möglich, Raumnutzungen an Feiertagen oder Wochenenden noch kurzfristiger organisieren zu können.

Treppenlift für Menschen mit Behinderung

Das Erdgeschoss des Selbsthilfezentrums ist durch den Einbau eines Treppenliftes auch für Menschen mit Geh- oder Mobilitätsbehinderungen gut zugänglich. Selbsthilfegruppen können mit Unterzeichnung eines Nutzungsvertrags und nach Einweisung in die sichere Bedienung des Treppenlifts dauerhaft oder zeitweise einen Betriebsschlüssel

erhalten.

Bei Betriebsstörungen kann über unseren Schließ- und Sicherheitsdienst Kötter, der über unserer Hausnotruftelefon zu verständigen ist, Hilfe angefordert werden. Um eine qualifizierte Hilfeleistung zu gewährleisten, wurden die Mitarbeiter/innen der Firma Kötter in der Bedienung des Treppenlifts unterwiesen.

Das Selbsthilfezentrum München empfiehlt Selbsthilfegruppen, sich für Veranstaltungen im Erdgeschoss in die Bedienung des Treppenlifts einweisen zu lassen und während der Nutzungsdauer den Betriebsschlüssel für den Lift bereit zu halten.

Schallschutz

Zum Abschluss noch eine gute Nachricht für die zukünftige Nutzung. Um eine noch angenehmere Gesprächsatmosphäre zu schaffen, laufen im Selbsthilfezentrum München gerade die Planungen und Umsetzungsarbeiten an, um die Gruppenräume G1 bis G4 und den Veranstaltungsraum VR mit Schallschutz auszustatten. Da diese Optimierungsmaßnahme sehr kostenintensiv ist, kann die Realisierung nur sukzessive bis ins Jahr 2008 vorgenommen werden.

Im Zuge unseres Qualitätsmanagements bitten wir auch technische oder organisatorische Schwierigkeiten bei der Raumnutzung mittels des im Eingangsbereich ausliegenden Schadensprotokolls an das Selbsthilfezentrum zu melden. Weiter können Sie Verbesserungsvorschläge, Kritik und Lob zur Nutzung im SHZ an Mirjam Unverdorben unter 089/532956 - 17 oder mirjam.unverdorben@shz-muenchen.de oder an Martin Stummbaum unter 089/532956 - 16 oder martin.stummbaum@shz-muenchen.de richten.

Hausversammlung

Zum Schluss möchten wir Sie darauf hinweisen, dass am Mittwoch, den **18. Oktober 2006 in der Zeit von 18.00 bis 19.30 Uhr** im Selbsthilfezentrum München das erste Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen, die unser Raumangebot nutzen, stattfinden wird.

Mirjam Unverdorben
Martin Stummbaum

SHZ-Selbsthilfeportal

Fortsetzung von Seite 5.

Menschen, deren Selbsthilfeengagement durch die tradierten Formen der Selbsthilfe(-unterstützung) gar nicht bzw. nur erschwert möglich werden kann.

Mit dem neuen innovativen Modellprojekt Selbsthilfeportal unterstützt das Selbsthilfezentrum München das Selbsthilfeengagement der eingangs skizzierten Personengruppen. Seit April 2006 können über das Selbsthilfeportal des Selbsthilfezentrums München internetbasierte Gruppenräume für virtuelle Selbsthilfegruppentreffen bezogen werden.

Um die Nutzung unserer neuen virtuellen Gruppenräume in einem geschützten und für andere Internetbesucher/innen nicht einsehbareren Rahmen ermöglichen zu können, ist für den Zugang zu unseren virtuellen Gruppenräumen eine vorherige Anmeldung Voraussetzung. Die Anmeldung ist unkompliziert und kann über das Selbsthilfeportal erfolgen.

Das Selbsthilfeportal ist über die Startseite unseres ebenfalls neu gestalteten Internetauftritts www.shz-muenchen.de über die zentrale Schaltfläche „Selbsthilfeportal“ oder über den Unterpunkt „Selbsthilfeportal“ der vertikalen Menüleiste zu erreichen.

Für die Anfangszeit ist im Portalbereich ein einsehbares Eröffnungsforum für Fragen zur Anmeldung und Raumbestellung sowie für Anregungen geschaltet.

Für weitere Fragen steht Ihnen auch Andreas Schultz unter andreas.schultz@shz-muenchen.de oder unter 089/532956 - 15 zur Verfügung.

Das Selbsthilfezentrum München sucht
interessierte Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeengagierte,
die als **ModeratorInnen** am neuen innovativen Modellprojekt
„Virtuelle Selbsthilfegruppentreffen im Internet“
mitwirken wollen (vgl. auch den Artikel „Das SHZ-Selbsthilfeportal: seit April 2006 online“ auf Seite 5).

Mitwirkende erhalten eine fundierte Einweisung in dieses neue Leistungsangebot.
Weitere Informationen unter andreas.schultz@shz-muenchen.de

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

„dialog“ im Selbsthilfezentrum -

Kooperationen zwischen Selbsthilfe und professionellen Systemen

Kooperationen - Thema der Zukunft

Die Gesetzgebung im Gesundheitsbereich berücksichtigt zunehmend **Patientenbeteiligung und Selbsthilfe** und erkennt damit Selbsthilfe als eine wichtige Säule im Gesundheitssystem an. Unter anderem durch die seit 2000 gesetzlich verankerte Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen entstanden neue Formen der Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren in der Gesundheitsversorgung.

Die Erfahrungen und Ergebnisse des **Modellprojektes „dialog - Münchner Ärzte und Selbsthilfegruppen“** werden vom Selbsthilfezentrum als laufendes Angebot umgesetzt und finanziert von gesetzlichen Krankenkassen in Bayern und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Der Wert von Kooperationen

Ganzheitlicher und innovativer Ansatz: In Selbsthilfegruppen tauschen sich die von einer Krankheit betroffenen Menschen aus und unterstützen sich. Die Betroffenen sind Experten im Umgang mit der Krankheit im täglichen Leben und sammeln hier ständig neue Erfahrungen. Selbsthilfe ergänzt das professionelle Angebot und ist innovativ, weil Selbsthilfe sich da entfaltet, wo Lücken im Versorgungssystem entstehen - und somit wichtige Hinweise für die Sozial- und Gesundheitspolitik liefert. Die Sozial- und Gesundheitspolitik profitiert von diesem Wissen, wenn sie es entsprechend ernst nimmt und aufgreift. Das Selbsthilfezentrum vertritt die Patientenorganisationen im Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München und weiteren Gremien.

Selbsthilfe ergänzt die medizinische Behandlung und soziale Betreuung: Kliniken, Ärzte, Apotheker und Fachkräfte sozialer Einrichtungen verweisen zunehmend auf Selbsthilfe.

Die Hilfestellung in den Gruppen wirkt auf verschiedenen Ebenen:

- **psychische Ebene** - die Diagnose annehmen, verkraften und mit der Krankheit leben lernen
- **soziale Ebene** - „nicht allein sein“, Beratung bei sozialen Folgeproblemen wie Kinderversorgung, Krankengeld, Kündigungsschutz, Schwerbehindertenausweis etc., „Nachbarschaftshilfe“ in der Pflege, bei ambulanter Versorgung oder in Krisensituationen
- **medizinische Ebene** - Begleitung zu Untersuchungen, Erinnerung an Tabletteneinnahme, Termine und Tests (z.B. bei Diabetes), unterstützende Angebote (z. B. Gymnastik bei Rückenbeschwerden)
- **Prävention** - gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag (z. B. Gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung...).

Selbsthilfe und professionelle Systeme lernen voneinander:

Selbsthilfegruppen informieren sich bei Ärzten und anderen Fachleuten zu dem jeweiligen Krankheitsbild und daraus folgenden Themen. Durch Materialrecherche und Literatur, auf Kongressen, durch Referenten, die zu Veranstaltungen der Gruppe kommen entsteht hier ein umfangreicher Wissenspool - von dem außer den von der Krankheit Betroffenen auch zunehmend Ärzte und Professionelle profitieren.

Kostenersparnis in Sozial- und Gesundheitswesen: Durch eine integrierte Gesamtversorgung werden zweifelsfrei Kosten gespart. Neben der Tatsache, dass durch Selbsthilfe Wege hin zur Diagnose verkürzt und die Behandlung durch Eigenverantwortung unterstützt wird, werden durch praktische Hilfen der Gruppen professionelle Dienstleistungen wirksam ergänzt und zielgerichtet genutzt - mitunter auch in Teilleistungen überflüssig.

„dialog“ im Selbsthilfezentrum München

Kooperationen können und sollten - je nach Personalausstattung - von den Selbsthilfekontaktstellen befördert werden. In München wird 2006

realisiert:

Selbsthilfe im Gesundheitswesen bekanntmachen: Bei zahlreichen Veranstaltungen verweisen wir mit Vorträge oder Ständen auf Selbsthilfe - so bei Ärztefortbildungen der Bayerischen Landesärztekammer, bei Gesundheitskongressen in München wie z.B. dem bundesweiten Kongress der Apotheker im Herbst, in unserem Haus mit Veranstaltungen für Arzthelfer/innen.

Veranstaltungen des Selbsthilfezentrums 2006:

- mit *Donna Mobile* „Interkulturelle Konfliktlösungen im Gesundheitswesen“,
- mit dem Gesundheitsladen „Die neue Gesundheitspolitik“,
- und mit dem ärztlichen Kreisbezirksverband für Ärzt/innen in München.

Kooperationen aufbauen - Städtisches Klinikum München: Auf unterschiedlichen Ebenen werden wir ab 2006 mit den städtischen Kliniken zusammenarbeiten, um zu gewährleisten, dass Patient/innen in den Krankenhäusern durch Selbsthilfeangebote unterstützt werden.

Ärztadressen und Referentenpool: Je mehr eine Gruppe an Fachwissen erfährt, desto fundierter ist die Beratung. In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern entsteht ein **Referentenpool:** Selbsthilfegruppen, die Referenten in München suchen, wenden sich an die KVB, Herrn Duschek, Telefon 089 / 570 93 25 00.

Mittler im Dialog: Selbsthilfegruppen und Professionelle sprechen nicht immer „eine Sprache“ - insbesondere ehrenamtlich arbeitenden Gruppenleitern wünschen sich oft Beratung und Begleitung durch das Selbsthilfezentrum, um ihre Anliegen präzise zu formulieren und den Wert der Gruppe darzustellen. Wir bieten Fortbildung und Einzelberatung für Selbsthilfegruppen und Professionelle - insbesondere Ärzte.

Bündnisse schließen: Bei der Zusammenarbeit verschiedener Akteure zu dem gemeinsamen Ziel der Gesundheitsversorgung ergeben sich positive Synergieeffekte und ein kreatives Potenzial zur Verwirklichung von Ideen, die gemeinsam effektiver gebündelt und umgesetzt werden können. Insbesondere zum Thema Patientenbeteiligung werden diese Zusammenschlüsse in Zukunft noch bedeutender werden. Auf Landesebene arbeitet das Selbsthilfezentrum als Vorstand im Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern und Selbsthilfekoordination Bayern zusammen mit den Krankenkassen- und Ärzteverbänden (AGSE- Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe). Ziel ist es, die Zusammenarbeit Ärzte - Selbsthilfe zu verbessern.

Wenn Sie mehr wissen möchten zu „dialog im Selbsthilfezentrum München“, können Sie sich an Eva Kreling wenden: (089) 532956-20 oder eMail: eva.kreling@shz-muenchen.de

Achtung!

Regelung der Öffnungszeiten des SHZ während der Sommerferien

Gruppenräume

Da es erfahrungsgemäß im August im Selbsthilfezentrum sehr ruhig ist, werden wir auch dieses Jahr die notwendigen Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten in dieser Zeit vornehmen, so dass die Gruppenräume vom **7. August bis einschließlich 3. September 2006 geschlossen** bleiben. Während dieser Zeit können **keine Gruppentreffen** stattfinden.

Kontakt- und Beratungsstelle

Die Kontakt- und Beratungsstelle **reduziert vom 7. August bis einschließlich 3. September die Beratungszeiten** wie folgt:

Dienstags von 10-13 Uhr und

Donnerstags von 15-18 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Vom **14.8. bis zum 18.8.2006** ist die Kontakt- und Beratungsstelle **geschlossen**.

Thema

PROFILE

Service

FoeBE-News

Aus dem SHZ

Kurz & Aktuell

Initiativen-Börse/Gruppen Gründungen

Die neue **Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Menschen mit Messie-Syndrom** trifft sich wieder am 25. Juli 2006. Interessentinnen und Interessenten bitte im SHZ bei Herrn Meinhold, Tel. 532956 – 11 anmelden.

Die neue Selbsthilfegruppe „**Jo-Jo-Effekt ade bei Übergewicht**“ sucht noch Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Kontakt über Frau Daschner, Tel. 089-759 31 90; Diese Selbsthilfegruppe ist für Menschen, die abgenommen haben, und ihr Gewicht bzw. ihre Konfektionsgröße beibehalten oder noch etwas reduzieren möchten.

Die „**Borderline-Angehörigen-Selbsthilfegruppe**“ hat noch Plätze frei. „Wir wollen Kraft schöpfen, Unterstützung geben, eigene Muster erkennen, Erfahrungen austauschen, Grenzen setzen...“

Kontakt zur Gruppe über Blanka, Tel. 0177-692 62 90 oder Michael, Tel. 0163-673 14 74 oder SHZ 532956 – 11

Die sich im Aufbau befindende „**Selbsthilfegruppe von und für erwachsene Adoptierte**“ sucht noch Mitstreiter und Mitstreiterinnen. Die Gruppe will den Austausch fördern, Informationen und konkrete Hilfestellungen anbieten. Kontakt über Martin, Tel. 089-894 63 689 oder SHZ 532956 – 11

Die „**Selbsthilfegruppe Polytox**“ hat noch freie Plätze. Polytox ist eine Selbsthilfegruppe, die sich weiterhin ernsthaft und selbstreflektierend mit ihrer Suchtproblematik auseinandersetzt und mit Rückmeldungen arbeitet. Kontakt über das SHZ 532956 – 11 oder über

Die sich im Aufbau befindende **Selbsthilfegruppe „moderne Askese-Übende“** sucht noch Mitstreiterinnen und Mitstreiter. In der Gruppe sollen „kleine Ausstiege“ aus modernen Wiederholungszwängen geübt werden, sowie konsequenteres Umweltbewusstsein erfahren werden. Kontakt über SHZ 532956 – 11

Seminare, Kurse und Veranstaltungen im SHZ

- 15.07., 13.00 h **Selbsthilfetag und Sommerfest** (gemeinsam mit dem Multikulturellen Jugendzentrum)
- 19.07., 14.00 h Fachgespräch „**Konfliktlösung in Klinik und Praxis**“ (in Kooperation mit Donna Mobile)
- 19.07., 19.30 h Workshop **Kooperation** (für ÄrztInnen)
- 22.09., 10.00 h **Grundkurs Internet** (ganztags)
- 26.09., 18.00 h Jour Fixe für Selbsthilfegruppen: „**Konfliktlösung in der Gruppe**“
- 06.10., 10.00 h Workshop „**Ziele setzen und erreichen**“ (ganztags)
- 20.10., 10.00 h Workshop „**Konfliktmanagement**“ (ganztags)
- 27.10., 10.00 h Seminar „**Gesprächsführung**“ (ganztags)

Das ausführliche Programm **Fortbildungen und Beratungen 2006** des Selbsthilfezentrums erhalten Sie im Selbsthilfezentrum oder auf der Website des SHZ www.shz-muenchen.de

Förderung der Selbsthilfe durch die Kassen

Gesundheitsgruppen in München werden im Rahmen der „AG Förderung der Selbsthilfe“ gefördert. An einem Tisch sitzen hier das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) als Gastgeber, VertreterInnen von 29 Krankenkassen und der Bezirk Oberbayern, um - vom Selbsthilfezentrum beraten - über Förderanträge zu entscheiden. Das Selbsthilfezentrum koordiniert alle Anträge von Gruppen an Krankenkassen.

Die erfreuliche Bilanz 2006:

Gefördert werden 184 Gruppen.

- 29 Krankenkassen und der Bezirk finanzieren mit 190.517 € diese Gruppen (2005 waren dies noch 180.749 €)
- der Bezirk Oberbayern übernimmt hiervon für den Bereich Sucht und Psychiatrie 5.450 € (2005: 5.465 €)

Vom Referat für Gesundheit und Umwelt liegen z.Zt. noch keine Fördersummen für 2006 vor.

Nähere Auskünfte erteilt Eva Kreling, Tel.: 089/532956 - 20

Kontakt- und Beratungsstelle

Die Sprech- und Besuchszeiten der Kontakt- und Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums:

Montag: **von 15.00 bis 18.00 Uhr**

Dienstag: **von 10.00 bis 14.00 Uhr (NEU)**

Mittwoch: **von 10.00 bis 13.00 Uhr**

Donnerstag: **von 15.00 bis 19.00 Uhr (NEU)**

in der **Westendstr. 68, 80339 München**,
Telefonnummer: (089) 532956 - 11

Kontakt-, Beratungs- und Informationsmöglichkeiten **auch außerhalb dieser Zeiten** über:

- unsere Website www.shz-muenchen.de
- unsere eMail-Adresse info@shz-muenchen.de
- unser Fax: (089) 532956 - **41 (NEU)**

sowie nach Vereinbarung.

Ihr Feedback an uns

Ihre Meinung?

Was halten Sie von unserem Medium „**einBlick – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement**“? Ihre Kritik, Anregungen, Beiträge an: martin.stummbaum@shz-muenchen.de

Bestellen? ...

Ich möchte „**einBlick – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement**“ bestellen (Bitte nicht die Empfänger-Mailadresse vergessen);

... oder abbestellen?

Ich möchte „**einBlick – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement**“ nicht mehr beziehen.

In beiden Fällen einfach eine

eMail an: rundbrief@shz-muenchen.de

Impressum

Der „**einBlick – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement**“ erscheint 5x pro Jahr.

V.i.S.d.P.:

Martin Stummbaum,
Geschäftsführer Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München

Fon: (089) 532956 - **16**

Fax: (089) 532956 - **49 (NEU)**

martin.stummbaum@shz-muenchen.de

Beiträge von GastautorInnen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die GastautorInnen einverstanden.