



# **Selbst-Hilfe-Zentrum München**

## **Inhalt:**

- 1. Was ist Selbst-Hilfe?**
- 2. Das Selbst-Hilfe-Zentrum München**
- 3. Unsere Ziele und Aufgaben**
- 4. Unsere Bedeutung für die Gesellschaft**
- 5. Gespräche mit den Geld-Gebern**
- 6. Achtung gegenüber Betroffenen**
- 7. Wir sagen NEIN zu Ausgrenzung**
- 8. Zusammen-Arbeit mit Kooperations-Partnern**
- 9. So funktioniert Team-Arbeit bei uns**
- 10. Selbst-Hilfe in der Zukunft**

## 1. Was ist Selbst-Hilfe?

Selbst-Hilfe bedeutet:

Betroffene Menschen helfen sich gegenseitig in einer Gruppe.

Es geht dabei um **gesundheitliche oder soziale Themen**.

Selbst-Hilfe ist bei uns:

- selbst-bestimmt
- ehren-amtlich
- kostenlos

## 2. Das Selbst-Hilfe-Zentrum München

Das Selbst-Hilfe-Zentrum gehört zu einem Verein.

Der Verein bekommt Geld für die Arbeit vom Selbst-Hilfe-Zentrum.

Der Verein heißt **Verein zur Förderung der Selbst-Hilfe und Selbst-Organisation**.

Die Abkürzung ist FÖSS e.V.

Wie unterstützt das Selbst-Hilfe-Zentrum München Selbst-Hilfe?

Das Selbst-Hilfe-Zentrum München:

- fördert die Selbst-Bestimmung von den Selbst-Hilfe-Gruppen.
- vermittelt zwischen Selbst-Hilfe-Gruppen und Experten und Expertinnen.  
Experten und Expertinnen sind hier zum Beispiel Ärzte und Ärztinnen.
- stellt Kontakte zwischen Selbst-Hilfe-Gruppen her.

### **3. Unsere Ziele und Aufgaben**

Das Team vom Selbst-Hilfe-Zentrum berät alle Bürger und Bürgerinnen zu ihren Fragen.

Ziel der Beratung ist:

Das Team findet eine geeignete Selbst-Hilfe-Gruppe für Betroffene.

Oder es findet geeignete Experten und Expertinnen für Betroffene.

Zum Beispiel Berater und Beraterinnen in Fach-Stellen.

Das Team vom Selbst-Hilfe-Zentrum unterstützt Betroffene, wenn sie eine neue Selbst-Hilfe-Gruppe gründen wollen.

Das Team vom Selbst-Hilfe-Zentrum berät auch bestehende Gruppen.

Und zwar zu folgenden Themen:

- Gruppen-Arbeit

- finanzielle Förderung

Finanzielle Förderung bedeutet:

Die Selbst-Hilfe-Gruppen bekommen Geld für ihre Aktivitäten.

Oder für das, was sie tun möchten.

Zum Beispiel brauchen sie Geld für die Räume.

- Öffentlichkeits-Arbeit

Öffentlichkeits-Arbeit bedeutet:

Die Selbst-Hilfe-Gruppen informieren die Öffentlichkeit über ihre Tätigkeit.

- Raum-Nutzung

Raum-Nutzung bedeutet:

Diese Räume können die Selbst-Hilfe-Gruppen für ihre Treffen nutzen.

- Vernetzung

Vernetzung bedeutet:

Die Betroffenen können untereinander Kontakte herstellen.

- Zusammen-Arbeit mit Experten und Expertinnen

Zum Beispiel mit Ärzten und Ärztinnen.

Für wen sind die Angebote vom Selbst-Hilfe-Zentrum München?

- für alle Bürger und Bürgerinnen aus München
- für alle Bürger und Bürgerinnen aus den Land-Kreisen um München

#### **4. Unsere Bedeutung für die Gesellschaft**

Das Selbst-Hilfe-Zentrum München informiert alle Bürger und Bürgerinnen über seine Arbeit.

Das Selbst-Hilfe-Zentrum möchte zeigen:

- Selbst-Hilfe funktioniert.  
Betroffene können sich in Selbst-Hilfe-Gruppen wirklich helfen.
- Das Selbst-Hilfe-Zentrum ist wichtig, um die Gesellschaft über gesundheitliche oder soziale Probleme zu informieren.
- Betroffene sind normale Menschen.

Sie sollen **nicht** wegen gesundheitlicher oder sozialer Probleme ausgegrenzt werden.

Das Selbst-Hilfe-Zentrum zeigt Bürgern und Bürgerinnen, dass Selbst-Hilfe gut und nützlich ist.

## **5. Gespräche mit den Geld-Gebern**

Das Selbst-Hilfe-Zentrum München bekommt für seine Tätigkeit Geld.

Es braucht das Geld zum Beispiel für die Räume.

Oder für die festen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Das Selbst-Hilfe-Zentrum informiert seine Geld-Geber über seine Tätigkeit.

So dass die Geld-Geber die Bedeutung von Selbst-Hilfe erkennen.

Das Selbst-Hilfe-Zentrum schreibt genau auf, was es macht.

So können die Geld-Geber alles nachlesen.

Für das Selbst-Hilfe-Zentrum ist es wichtig:

Es ist **unabhängig**.

Unabhängig bedeutet hier:

Es entscheidet selbst über seine Tätigkeit.

Es entscheidet nach den Bedürfnissen von den Bürgern und Bürgerinnen.

Die Geld-Geber sollten **nicht** über die Tätigkeit vom Selbst-Hilfe-Zentrum entscheiden.

## **6. Achtung gegenüber Betroffenen**

Wir vom Selbst-Hilfe-Zentrum München fordern:

Betroffene und Mitarbeitende sollen sich gegenseitig achten.

Wir akzeptieren es **nicht**, wenn jemand schlecht behandelt wird.

Die Mitarbeitenden vom Selbst-Hilfe-Zentrum arbeiten professionell.

Professionell bedeutet:

Sie suchen nach der besten Lösung für die Betroffenen.

Und sie unterstützen die Betroffenen bei der Suche nach der besten Lösung für sich selbst.

Denn das Selbst-Hilfe-Zentrum ist davon überzeugt:

In jedem Menschen stecken viele Möglichkeiten.

Auch die Möglichkeit, selbst eine Lösung für ein Problem zu finden.

Wir vom Selbst-Hilfe-Zentrum arbeiten auf Augen-Höhe.

Auf Augen-Höhe bedeutet:

Das Wissen von Betroffenen und Mitarbeitenden ist gleich viel wert.

Zum Beispiel das Wissen über Probleme und mögliche Lösungen.

## **7. Wir sagen NEIN zu Ausgrenzung**

Wir vom Selbst-Hilfe-Zentrum München sind **politisch unabhängig**.

Politisch unabhängig bedeutet:

Wir achten alle politischen Meinungen, die demokratisch sind.

Dabei ist uns wichtig:

Die demokratische Grund-Ordnung wird geachtet.

Das bedeutet für uns:

Die Vielfalt in unserer Gesellschaft wird geachtet.

Und die allgemeinen Menschen-Rechte werden geachtet.

Uns ist außerdem wichtig:

Die Menschen sollen sich gegenseitig so annehmen wie sie sind.

Wir möchten alle Menschen gleich behandeln.

Wir sagen **NEIN** zu Ausgrenzung.

Noch immer werden bestimmte Menschen-Gruppen in unserer Gesellschaft ausgegrenzt.

Zum Beispiel:

- wegen ihrer sexuellen Orientierung
- wegen einer körperlichen Beeinträchtigung
- wegen einer seelischen Beeinträchtigung
- wegen ihrer Herkunft
- wegen ihrer Haut-Farbe
- wegen dem Geld, das sie verdienen
- wegen ihrem Schul-Abschluss
- wegen ihrem Geschlecht
- wegen ihrem Alter
- wegen ihrer Religion
- wegen ihrer Einstellung

Wir sind **gegen** jede Art von Ausgrenzung.

Wir haben Angebote **gegen** Ausgrenzung.

Und wir möchten, dass unsere Angebote **niemanden** ausgrenzen.

Dabei arbeiten wir **partizipativ**.

**Partizipativ** bedeutet hier:

Betroffene können ihre Ideen in die Arbeit vom Selbst-Hilfe-Zentrum einbringen.

Sie wissen am besten, was andere betroffene Menschen brauchen.

## **8. Zusammen-Arbeit mit Kooperations-Partnern**

Wir vom Selbst-Hilfe-Zentrum München arbeiten mit Kooperations-Partnern zusammen.

Kooperations-Partner sind zum Beispiel:

- Ärzte und Ärztinnen  
Sie kümmern sich um körperliche Beschwerden.
- Psychologen und Psychologinnen  
Sie kümmern sich um seelische Beschwerden.
- Sozial-Arbeiter und Sozial-Arbeiterinnen
- Ämter

Bei der Zusammen-Arbeit mit Kooperations-Partnern ist uns wichtig:

Dass sich die Personen gegenseitig wertschätzen.

Und dass sich die Personen vertrauen.

Das Selbst-Hilfe-Zentrum möchte den Kooperations-Partner zeigen:

Selbst-Hilfe ist gut und nützlich.

Wir schätzen das Wissen und die Arbeit von unseren Kooperations-Partnern.

Und wir möchten:

Unsere Kooperations-Partner schätzen unser Wissen und unsere Arbeit.

So können wir uns gegenseitig ergänzen.

## **9. So funktioniert Team-Arbeit bei uns**

Die Mitarbeitenden im Selbst-Hilfe-Zentrum unterstützen sich gegenseitig.

Das möchten die Mitarbeitenden auch Betroffenen zeigen:

Gegenseitige Unterstützung ist gut und nützlich.

Vorgesetzte im Selbst-Hilfe-Zentrum lassen die Mitarbeitenden mitbestimmen.

Sie teilen die Aufgaben unter den Mitarbeitenden auf.

Dabei erklären die Vorgesetzten, warum sie eine bestimmte Aufgabe einem bestimmten Mitarbeitenden geben.

So können es alle Mitarbeitenden im Team verstehen.

Bei der Aufgaben-Verteilung geht es darum, schnell die besten Ergebnisse zu erzielen.

Wir wissen:

**Kein** Mitarbeiter ist perfekt.

Fehler gehören dazu.

Durch Fehler können wir lernen.

Die Team-Mitglieder können über Fehler sprechen.

Wir möchten, dass unsere Mitarbeitenden **gute Arbeit** leisten.

Deshalb ist regelmäßiger Austausch wichtig.

Außerdem nehmen unsere Mitarbeitenden und Vorgesetzten regelmäßig an Fortbildungen teil.

Vorgesetzte unterstützen jeden einzelnen Mitarbeitenden.

Zum Beispiel durch Fortbildungen.

Die Mitarbeitenden im Team sind unterschiedlich.

Diese Unterschiede werden geachtet.

## **10. Selbst-Hilfe in der Zukunft**

Das Selbst-Hilfe-Zentrum möchte, dass Selbst-Hilfe in der Zukunft noch mehr bekannt wird.

Und dass noch mehr Menschen erfahren, dass Selbst-Hilfe gut und nützlich ist.

In der Gesundheits-Versorgung soll Selbst-Hilfe eine noch größere Bedeutung haben.

Auch die Gesellschaft soll die Bedeutung von Selbst-Hilfe erkennen.

Selbst-Hilfe gibt es für gesundheitliche oder soziale Probleme.

Selbsthilfe für soziale Probleme wird nicht in allen Städten gefördert.

In Zukunft sollen beide Selbst-Hilfe-Angebote überall gefördert werden.

Das Geld dafür soll auch von Sozial-Versicherungen und vom Staat kommen.

Selbst-Hilfe ist Selbst-Organisation.

Selbst-Organisation bedeutet:

Menschen bilden von sich aus eine Gruppe, um sich gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe bestimmt selbst, was sie macht.

Auch in anderen Bereichen soll es mehr Selbst-Organisation geben:

- in der Arbeits-Welt
- in der Ausbildung
- in der Schule
- im kulturellen Bereich

Das Selbst-Hilfe-Zentrum in der Zukunft ist ein Begegnungs-Ort für viele verschiedene Menschen.

So dass die Menschen untereinander Kontakte herstellen können.

Und so dass sie sich gegenseitig unterstützen können.

Die Menschen können mit der Unterstützung vom Selbst-Hilfe-Zentrum auch Kontakte zu anderen Stellen herstellen.