



Weiteres in dieser Ausgabe

Impressum 02

Gesundheitsselfhilfe

Zwanzig Jahre MÜPE – ein Interview
mit den Münchner Psychiatrie Erfahrenen e.V. 08

Soziale Selbsthilfe

Änderungen in den Richtlinien zur Förderung der Sozialen
Selbsthilfe – Erfreuliches und Kritisches 11

Aus dem Selbsthilfezentrum

„Selbsthilfe und Soziale Arbeit
– Das Feld neu vermessen“ 13
Neujahrsempfang 2013 14

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Spickzettel für die Gruppenarbeit

Telefonberatung 17

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 18
Informationen über die Standardleistungen
des SHZ 19
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ 21

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums 23
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen 25
Weitere Veranstaltungshinweise 26

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor:
Depression und Sucht – gemeinsam sind wir stark 28
Initiativenbörse/Gruppengründungen 29

Aus dem Selbsthilfebeirat

Letzte Sitzung des 18. Selbsthilfebeirats 30

FöBE News

Die 7. Münchner Freiwilligen
Messe am 27. Januar 2013
mit einem neuen Rekord:
5643 Besucherinnen und Besucher 33

 FöBE
Förderung
Bürgerschaftlichen
Engagements

Titelthema: Die Faszination der Selbstorganisation

Die Faszination der Selbstorganisation

Selbsthilfegruppen lernen laufen 02
Wie funktioniert eine Gruppe? 03
Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen 04

Titelthema im nächsten einBlick:
Herausforderungen der Selbsthilfe

Titelthema: Die Faszination der Selbstorganisation

Selbsthilfegruppen lernen laufen

Seit sechzehn Jahren arbeite ich im Selbsthilfezentrum München (SHZ) und habe viel gelernt über und von Selbsthilfegruppen. Die Faszination ist ungebrochen, denn wie ein kleines Wunder entwickelt sich eine neue einzigartige Gruppe – aus der Idee eines Menschen („ich will zu dem Thema eine Gruppe gründen“) mit der Unterstützung durch das SHZ (Gruppengründungsberatung) und der Dynamik, mit der die hinzukommenden Mitglieder sich auf Inhalte und Arbeitsweisen ihrer Gruppe verständigen. Viele dieser Gruppen sind schnell eigenständig und existieren über Jahrzehnte hinweg, punktuell unterstützt durch das SHZ (Beratung und Fortbildung) oder durch andere Dachorganisationen. Sie beleben sich immer neu durch den Wechsel der Mitglieder und durch neue Impulse von außen. Allein 200 Gruppen treffen sich in unserem Haus – in unserer Datenbank befinden sich 1200 Adressen von Gruppen und Organisationen, in die wir vermitteln können.

Als ich zusagte, einen Artikel darüber zu schreiben, wie Selbsthilfe entsteht, war mir noch nicht bewusst, wie komplex das Thema sein kann. Ich möchte es eingrenzen auf die kleinen Selbsthilfegruppen und auch nur einige „Anregungen“ geben – das Thema umfassend zu behandeln würde den Rahmen sprengen.

Wie das Forschungsprojekt *Public Health* in Zusammenarbeit mit dem SHZ 1994 bis 1996 herausfand, entwickeln sich Gruppen nur, wenn bestimmte Faktoren stimmen.

Weiter auf Seite 3 ...

Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
Fax: 089/53 29 56 - 49
klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler
ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Titelfoto: SeKo Bayern

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**
(Verein zur
Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

Ausgabe 1, März 2013, lfd. Nr. 39

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

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

 zum Inhaltsverzeichnis

Die Gruppenidentität

Wenn einzelne Menschen sich zusammenfinden, werden sie nur dann eine Gruppe, wenn sie ein gemeinsames Thema finden – entweder verbindet sie im Gesundheitsbereich eine Diagnose (z.B. Frauen nach Brustkrebs) oder im sozialen Bereich ein Thema aus Bereichen wie Familie, Männer und Frauen, Migration, Umwelt, Freizeit ... Die Mitglieder jeder Gruppe entwickeln ihre eigene Art, mit einem Thema umzugehen. So entsteht eine Identität als Gruppe, etwas, womit alle in der Gruppe sich identifizieren, worauf man sich – unbewusst oder bewusst – einigt und was diese Gruppe von anderen Gruppen unterscheidet.

Das Forschungsprojekt entdeckte in jeder Gruppe eine so genannte "kollektive Metaerzählung" – etwas, was an Neue weitergegeben wird. Es ist die Einigung auf einen bestimmten Zugang zum Thema oder zur Krankheit, eine Art "Botschaft". Zum Beispiel: es gibt zwei unterschiedliche Gruppen, in denen sich Menschen mit Rückenbeschwerden treffen. Während die Botschaft der einen lautet: "Ändere etwas in Deinem Leben, das Deinen Rücken beugt!", arbeitet die andere unter dem Aspekt: "Lasst uns Wissen sammeln über Heilmethoden und sie ausprobieren!"

Hier wird auch deutlich, dass nicht jede oder jeder Hilfesuchende in jede Gruppe passt. Menschen, die mit der Gruppenbotschaft nichts anfangen können, müssen weiter suchen nach einer Initiative, die ihnen entspricht.

Gemeinsame Rituale / Unterschiedliche Strukturen

Wiederkehrende Handlungen, auf die man sich verlassen kann, „Rituale“ verbinden. Rituale und Strukturen sind wesentliche Faktoren zur Gruppenbildung. Es gibt Gruppen, die laden sich Referenten ein, andere verwirklichen Projekte wie die Begrünung eines Hinterhofes und wieder andere malen miteinander und lernen darüber mit ihrer Depression umzugehen. Es gibt Gruppen, die gerne miteinander Ausflüge machen oder bestimmte Feste feiern, es gibt welche, in denen man Geschenke austauscht ... Entsprechend sind auch die Gruppentreffen unterschiedlich strukturiert.

Die bunte Vielfalt von Gruppen

Wie aus dem vorhergehenden deutlich wurde, gibt es unterschiedliche Arten von Gruppen: eine bunte Vielfalt an Themen, zu denen man sich trifft und an Arten, mit diesen umzugehen. Weiter unten wird dieser Aspekt noch näher ausgeführt.

► Wie funktioniert eine Gruppe?

In unseren Fortbildungen für Selbsthilfegruppen vermitteln wir, was Gruppen benötigen, um zu funktionieren. Themen wie zum Beispiel

- Führen und Leiten von Selbsthilfegruppen
- Strukturen in Selbsthilfegruppen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Gesprächsführung

sind ebenso vertreten wie Fortbildungen, in denen wir Methoden vermitteln, wie zum Beispiel

- Werben in eigener Sache
- Entspannungs-Nachmittag
- Lebendiges Lernen
- Gruppendynamik

Nicht nur wir vom SHZ bieten Qualifizierung an – auch die Landes- und Bundesverbände, in denen einige Selbsthilfegruppen eingebunden sind, bilden fort. Im einBlick 2/2012 berichteten wir zu Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland (<http://www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal/>).

► Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Sehr hilfreich sind die Broschüren der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) – hier insbesondere **„Gruppen im Gespräch – Gespräch in Gruppen“** und **„Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**. Wir Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland geben die Broschüre gerne bei Gruppengründungsberatungen weiter. Als Gruppe erhalten Sie eine Vielzahl von Tipps zur Gruppenarbeit – als sonstige Leser erfahren Sie, wie Selbsthilfegruppen funktionieren. Um unsere Leser neugierig zumachen und als kurzen Einstieg in das komplexe Thema veröffentlichen wir mit freundlicher Genehmigung der Verfasser (**Jürgen Matzat, Wolfgang Thiel, Dr. Jutta Hundertmark-Mayser**) Auszüge aus dem Ratgeber **„Starthilfe ...“**. Die Texte wenden sich direkt an die Menschen, die in der Selbsthilfe tätig sind. *Zitat Anfang:*

Starthilfe 2 Die Selbsthilfegruppe organisieren

Damit Sie eine Vorstellung von der Vielfalt der Selbsthilfe-Landschaft bekommen, stellen wir Ihnen im folgenden vier verschiedene Typen von Selbsthilfegruppen vor. Diese Darstellung soll für Sie auch eine Anregung zum Nachdenken sein, nämlich darüber, welche Form Sie sich für *Ihre* Selbsthilfegruppe wünschen, worauf es *Ihnen* ankommt und wie das wohl am besten zu verwirklichen ist.

1. In einer kleinen **Gesprächsgruppe** kommen ca. sechs bis zwölf Personen zusammen, um regelmäßig über ihre gemeinsamen Probleme, Schwierigkeiten, Anliegen zu reden. Sie organisieren sich partnerschaftlich und gleichberechtigt, es gibt keinen Leiter, keine Tagesordnung und keine Formalien. (...)
2. Manche Gruppen (z.B. von Krebs- oder Rheumakranken, Frauen in der Lebensmitte, „Dicken“ oder Eltern hyperaktiver Kinder) wenden sich auch an andere Gleichbetroffene, an deren Angehörige und an die Öffentlichkeit. **Sie bieten Informationen und Beratung an.** (...) Das kann mitunter sogar in institutionalisierter Form geschehen, z.B. in Sprechstunden oder eigenen kleinen Beratungsstellen.
3. Gesundheits- und Umweltbewusstsein nehmen ständig zu. Aus dieser Situation heraus haben sich immer mehr Selbsthilfegruppen gegründet, die die Ursachen ihrer Betroffenheit vorrangig nicht als ihr persönliches, sondern als ein gesellschaftliches Problem begreifen (z.B. Pseudo-Krupp-Gruppen, „Graue Panther“, Aktionskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe). Um die in der Gruppe gewonnenen Einsichten und Kräfte zu bündeln, sie auch politisch wirksam werden zu lassen, sind solche Selbsthilfegruppen stärker strukturiert und organisiert. (...) **Das soziale und politische Engagement** für andere ist von hoher Bedeutung – allerdings unter Betonung der Perspektive von Betroffenen für Betroffene.
4. Manche Gruppen, insbesondere von chronisch Kranken und Behinderten, sind Mitglied **größerer Selbsthilfeorganisationen** auf Bundesebene (z.B. Multiple-Sklerose-Gesellschaft, Rheuma-Liga, Deutscher Diabetiker-Bund). Solche Selbsthilfeorganisationen sind meist hochstrukturiert und als gemeinnützige Vereine eingetragen (...)

Selbsthilfegruppen können also ganz unterschiedlich arbeiten und dafür verschiedene Organisationsstrukturen und Arbeitsweisen wählen. Die Grenzen zwischen den verschiedenen Typen sind dabei aber oft fließend, und es gibt zahlreiche Mischformen. Wenn Sie nun prüfen, was Sie in Ihrer eigenen Gruppe eigentlich tun und erreichen wollen, ist es wichtig, die Organisationsform daran anzupassen.

Die folgenden Punkte können dabei eine Rolle spielen:

Die Größe der Gruppe

Solange die Gruppe nicht mehr als ein Dutzend Mitglieder umfasst, kann im allgemeinen alles im offenen Gruppengespräch geklärt werden. Bei größeren Gruppen wird es sinnvoll, über andere Kommunikationsformen, wie z.B. die Wahl eines Versammlungsleiters oder die Bildung von Untergruppen, nachzudenken. Größere Versammlungen mit zahlreichen Mitgliedern werfen besondere Schwierigkeiten auf, da viele gar nicht zu Wort kommen können. Sie können sich dann an den Rand gedrängt fühlen und leicht das Interesse an einer weiteren Beteiligung verlieren.

Die Zahl der aktiven Teilnehmer

Man kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, dass sich möglichst viele Mitglieder an den Aufgaben, die in der Gruppe zu erledigen sind, beteiligen. Es darf sich nicht zu viel auf *eine* Person oder auf *einige wenige* konzentrieren – sonst entstehen Belastungen und Abhängigkeiten, die auf Dauer weder für die Gruppe noch für die betreffenden Personen günstig sind. Besonders trifft dies auf die Person zu, die die Gruppe gegründet hat, die dann oft über Jahre die Leitung innehat. „Es will ja kein anderer machen!“, heißt es einerseits. Andererseits aber auch: „Die lassen ja keinen anderen ran!“ Am besten ist es, wenn jedes Mitglied irgendwann einmal eine Tätigkeit übernimmt. Besonders produktiv sind sicher solche Selbsthilfegruppen, in denen Geben und Nehmen – auf die Dauer – bei allen Mitgliedern möglichst gleich ist. Selbstverständlich spielen hier auch begrenzte Möglichkeiten durch eine Erkrankung oder Behinderung oder unterschiedliche Talente und Erfahrungen eine Rolle.

Die Entscheidungsbefugnis

Die meisten Selbsthilfegruppen sind basisdemokratisch organisiert, d.h. Entscheidungen werden von allen anwesenden Mitgliedern gemeinsam getroffen. Das ist ein sehr gutes Prinzip, kann aber auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Manchmal erfordert es die Größe der Gruppe, dass ein Vorsitz, ein Sprecherrat oder eine Kommission zu bestimmten Fragen gewählt wird. Dann müssen Sie sich überlegen: Soll dieses Gremium die anfallenden Entscheidungen selber treffen oder soll es lediglich Vorschläge ausarbeiten und vorlegen, über die dann alle Mitglieder die Entscheidung treffen? Falls ein solches Gremium gewählt wird, sollte es eine begrenzte Amtszeit haben, nach der dann neu gewählt wird.

Vereinsgründung

Vielleicht erwägen Sie auch die Rechtsform des gemeinnützigen eingetragenen Vereins (e.V.). (...) Solange die Gruppe klein ist und eine Vereinsgründung für die Ziele der Gruppenarbeit nicht wichtig ist, verzichten Sie besser auf diese Formalien, weil sie zusätzliche Arbeit machen und unnötigen bürokratischen Aufwand bedeuten. (...) Im Buchhandel gibt es auch allgemeine Vereinsratgeber, durch die Sie sich kundig machen können.

Überlegen Sie sich also gut, wie die Gruppe organisiert sein soll. Einerseits muss sie formell genug aufgebaut sein, um nicht ständig über ungeklärte organisatorische Probleme zu stolpern. Andererseits soll sie so informell wie möglich sein, damit die Kontakte persönlich bleiben, Menschen ihre Gefühle und Ansichten in der Gruppe frei äußern können und neue Mitglieder sich wohl fühlen. (...)

Einige Mitglieder werden die Gruppe nur als Übergangshilfe nutzen. Sie werden nicht mehr mitmachen, sobald es ihnen besser geht oder wenn sie die gewünschten Informationen erhalten haben. Das passiert mehr oder weniger in allen Selbsthilfegruppen und sollte Sie daher nicht beunruhigen. Es kann aber auch sein, dass es in der Gruppe unausgesprochene Schwierigkeiten gibt, die einige veranlassen, vorzeitig auszuscheiden. Falls Sie dieses Gefühl haben, sollten Sie es im Interesse der gesamten Gruppe auf jeden Fall ansprechen. (...)

Manche Schwierigkeiten und Probleme lassen sich vermeiden durch die Beratung mit anderen, die schon Erfahrung in der Arbeit von Selbsthilfegruppen haben. Das können Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen sein (...) oder Fachleute der Selbsthilfegruppen-Unterstützung, wie Sie sie in Selbsthilfekontaktstellen finden (...).



Starthilfe 4 Die Gruppenarbeit gestalten

Jede Selbsthilfegruppe muss ihren eigenen Weg finden und selber bestimmen, was sie tun und was sie lassen will. Das ist geradezu ein Kernelement der Selbsthilfegruppen-Idee. (...)

Was sind Gründe für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

Die Gründe für die Teilnahme an der Gruppe sind für jeden Menschen unterschiedlich und meist sehr persönlich. Deswegen ist es hilfreich, sich darüber zu verständigen. Sie sollten in der Gruppe ausführlich über Ihre Motive, Wünsche, Hoffnungen, aber auch über Ihre Ängste und Befürchtungen sprechen. Es wird sich dann herausstellen, worin man übereinstimmt, was eine gute Ergänzung zu den eigenen Ansichten und Absichten darstellt, wo sie möglicherweise aber auch nicht vereinbar sind. (...)

Was kommt für Ihre Gruppenarbeit in Frage?

Wir haben im Folgenden einige mögliche Arbeitsaufgaben und Aktivitäten von Selbsthilfegruppen zusammengestellt. Was davon für Sie in Frage kommt, hängt natürlich vom Thema Ihrer Gruppe ab, sowie von den Wünschen und von den Fähigkeiten der Mitglieder. (...)

Hilfe annehmen – Hilfe geben

Selbsthilfegruppen unterscheiden sich von anderen Gruppenangeboten (z.B. Schulungen, Kursen oder Therapiegruppen) dadurch, dass es hier nicht einen ausgewiesenen Leiter (Trainer, Therapeuten) gibt, der aufgrund besonderer Qualifikation professionell oder als ehrenamtlicher Helfer anderen hilft, sie behandelt, betreut, versorgt, schult o.ä.

In Selbsthilfegruppen hingegen finden Prozesse des Hilfe-Gebens und Hilfe-Annehmens wechselseitig zwischen gleichermaßen Betroffenen statt. Man wechselt immer wieder zwischen einer Art „Patientenrolle“ und der „Helferrolle“ hin und her. Bei einem optimalen Gruppenverlauf sind die jeweiligen Anteile sogar ausgeglichen. Jedes Mitglied sollte seine Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen und jedes von den anderen in der Gruppe profitieren. Knapp gesagt, bedeutet das: In einer Selbsthilfegruppe hilft der eine dem anderen und der wieder ihm (*wechselseitige* Hilfe). Und jeder zeigt, wie er sich selber hilft, und dient dadurch den anderen als Selbsthilfe-Vorbild. (...)

Tipps und Informationen

Die Selbsthilfegruppen-Idee geht davon aus, dass die meisten Betroffenen mehr oder weniger gut über ihre Problematik, über ihre Erkrankung etc. Bescheid wissen. Vor allem wissen Sie doch am besten – besser auch als viele Fachleute –, was es heißt, damit zu leben! Man spricht vom „Expertentum der Betroffenen“, von erlebter und erlittener Kompetenz – im Unterschied zur erlernten Kompetenz der Experten. Wenn Sie dies ernst nehmen und Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen in der Gruppe zusammentragen und miteinander kombinieren, werden Sie erstaunt sein, wie viel in einer Selbsthilfegruppe steckt und wie jedes Mitglied davon profitieren kann.

Gleichzeitig gibt es außerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe natürlich auch weiterhin Experten, die Sie bei Fragen, bei Unsicherheiten, bei Hilfewünschen hinzuziehen können, die Sie aber auch über Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen informieren sollten. (...)

Praktisch alle Selbsthilfegruppen kümmern sich um diese beiden Aufgaben der gegenseitigen Hilfe und der Informationsweitergabe. (...)

Dienstleistungen anbieten

(...) Einige Selbsthilfegruppen kommen im Laufe ihrer Arbeit an einen Punkt, wo sie Beratung und Unterstützung auch für solche Betroffene anbieten (wollen), die *nicht* oder *noch nicht* Mitglieder der Gruppe sind. (...)

Wenn die Gruppe sich entscheidet, selber eine Art von Dienstleistung anzubieten: Ziehen Sie die Sache am Anfang nicht gleich zu groß auf. Fangen Sie klein an, und lassen Sie es wachsen. Gut Ding will Weile haben!

Freizeitgestaltung

Soweit die Mitglieder Spaß daran haben und es sich leisten können, kann es für das Gruppenklima und den Zusammenhalt positiv sein, wenn die Gruppe ab und zu etwas unternimmt. Zum Beispiel: ein gemeinsames Essen, ein Kinderfest, einen Ausflug ins Grüne, (...). Solche Aktivitäten sind besonders wichtig für Menschen, die sich wegen einer Behinderung oder chronischen Erkrankung sozial sehr zu-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

rückgezogen haben. Viele schämen sich oder sind stark verunsichert, was ihre Leistungsfähigkeit angeht. Diese zu stärken, Lebensgeister wieder zu wecken, noch bestehende Möglichkeiten wiederzuentdecken und auszuprobieren, statt nur den verlorenen nachzutrauern, das kann durch gemeinsame Freizeitaktivitäten gelingen. [...]

Aktionen und Veranstaltungen durchführen

[...] Die Gruppe macht einen Informationsstand, um Interessierte über die Gruppe aufzuklären und ggfs. neue Mitglieder zu gewinnen. Oder sie organisiert eine Vortragsveranstaltung mit Fachleuten und lädt dazu die Presse ein usw.

Aktionen und Veranstaltungen bedeuten oft einen zeitweiligen Aufschwung für die Gruppe. Alle sind begeistert und beteuern, dass sie auf jeden Fall mitmachen wollen. Aber Sie müssen sich rechtzeitig fragen: Schaffen wir das auch, ohne uns zu überfordern? Ungeklärt bleibt oft auch, was nach der Aktion oder Veranstaltung kommt.

Schritt für Schritt Unterschiedliche Vorhaben und Handlungen brauchen unterschiedliche Wege. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Aktivitäten zu entfalten. Lassen Sie sich von der Fülle der Möglichkeiten nicht abschrecken. Suchen Sie sich diejenige heraus, die die Gruppe unternehmen will und kann. Eines von dem, was heute noch zu zeitaufwendig und zu schwierig ist, kann vielleicht später verwirklicht werden. Denken Sie dabei immer daran zu klären, was organisatorisch, personell und finanziell geleistet werden kann. *Zitat Ende*

Wenn Sie neugierig geworden sind: Die Materialien sind zu beziehen über NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen - Tel: 030 / 31 01 89 60 • Fax: 030 / 31 10 89 70 • E-Mail: selbsthilfe@nakos.de • Internet: www.nakos.de

Eva Kreling, SHZ

Gesundheitsselbsthilfe

Zwanzig Jahre MüPE – ein Interview mit den Münchner Psychiatrie-Erfahrenen e.V.

MüPE feierte am 21.11.2012 sein zwanzigjähriges Bestehen. Eva Kreling (EK) vom Selbsthilfzentrum (SHZ) interviewt Gottfried Wörishofer (GW).

EK: Mich interessieren die Anfänge, wie das ganz, ganz früher losging und wie es sich weiterentwickelt hat. Jetzt seid ihr recht groß, am Anfang war es ja eine Initiative von Betroffenen.

GW: Der 21.11.1992 war für uns der Startschuss, der hat aber wiederum eine Vorgeschichte. Da hat eine kleine Selbsthilfegruppe von psychisch Kranker begonnen, sich dafür zu interessieren, wie man sich politischer etablieren kann, als psychisch Kranke, also im Sinne einer Interessenvertretung. Sie hat für eine Veranstaltung in der Zeitung geworben. Es sind dann 70 Personen ins SHZ gekommen.

Aus der Veranstaltung ist dann eine Arbeitsgruppe entstanden, die sich regelmäßig im SHZ getroffen hat. Jeden Sonntagabend um 18⁰⁰ Uhr über zwei Jahre hinweg. Von Anfang an war klar, dass wir einen



 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verein gründen wollten, weil der eine höhere Anerkennung genießt, weil man dadurch ein verbindlicher Partner sein kann gegenüber anderen Vereinen und weil es den Leuten selber eine klare Struktur gibt, wie sie miteinander umgehen können.

EK: Ihr habt ja die ganze Zeit über ehrenamtlich gearbeitet und seid dann an irgendeinem bestimmten Punkt so gewachsen ... Heute seid ihr ja eine Einrichtung mit hauptamtlichem Personal.

GW: Wir haben sehr schnell Dienstags 16⁰⁰- 18⁰⁰ Uhr im SHZ ein Beratungsangebot eingerichtet. Die Nachfrage wurde größer und größer. Dann habe ich persönlich bei mir zuhause einen Telefonanschluss eingerichtet und beim Bezirk Oberbayern und der Stadt München Finanzierungsanträge gestellt. In den 1990er Jahren hat man eine große Neigung verspürt uns entgegen zu kommen. Wir haben dann eine Personalstelle bekommen und Unterstützung für Mietzahlung.

EK: Aber ihr habt ja auch immer beibehalten, dass Selbsthilfegruppen bei euch sind. Wie würdest du das beurteilen, warum die Selbsthilfegruppen wichtig sind?

GW: Wir haben von Anfang an die Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener in dreierlei Hinsicht verstanden: Erstens ist der Einzelne angesprochen ein anderes Verhältnis zu sich und seiner Erkrankung zu gewinnen - er ist an Genesung und Stabilisierung usw. aktiv beteiligt. Zweitens: Er ist nicht allein in dieser Situation, sondern es gibt andere, die betroffen sind. Dass man voneinander einen gewissen Trost erfährt, aber auch Hilfe und Unterstützung, Verständnis. Das Dritte ist eben das politische Engagement, was aber nicht die Gruppe ersetzt. Jeder der sich in Gremien oder sonst politisch äußert braucht einen Hintergrund. Nicht nur von seiner Erfahrung, sondern nach Möglichkeit von vielen anderen. Deswegen sind Gruppen nach wie vor wichtig. Und es gibt sie bei uns, im SHZ und überall in München ...

EK: Fachpersonal aus der Psychiatrie hat ja in den Anfängen die Behauptung aufgestellt, die Menschen könnten sich gar nicht in Selbsthilfe organisieren. Jetzt sind Gruppen als Ergänzung der medizinischen Versorgung anerkannt. Wie siehst du die Entwicklung von damals zu heute für psychisch Kranke?

GW: Meinst du für unsere 140 Mitglieder im Verein? Also die haben schon Vorteile. Allein wenn jemand in der Klinik beiläufig fallen lässt, dass er MÜPE-Mitglied ist, das hat eine gewisse Vorsicht zur Folge. Weil es eben möglich ist über diesen Verein eine gewisse Öffentlichkeit herzustellen. Was sich für Psychiatrie-Patienten im Allgemeinen verändert hat? Durchaus Einiges. Es gibt nicht mehr die großen Bettensäle, nicht mehr die rigorose Gewaltanwendung aus nur disziplinarischen Gründen. Man hat eine größere Bandbreite von Medikamenten zur Verfügung. Es gibt ein vielfältiges ambulantes Angebot, von Tagesstätten über Wohngemeinschaften bis zum Betreuten Wohnen. Zu Beginn dieser Zeit gab es davon sehr wenig. Anfang der 1970er war eine große Leerstelle zwischen den Kliniken und den niedergelassenen Ärzten, da gab es gar nichts.

EK: Habt ihr auch den Eindruck, dass die Akzeptanz von so einer Krankheit jetzt eher gegeben ist, dass in der Öffentlichkeit darüber geredet werden kann, dass es nicht mehr so stigmatisiert wird? Man liest ja immer mal wieder auch von Prominenten, die z.B. depressiv geworden sind. Ist das hilfreich oder eher nicht?

GW: Ich glaube schon, dass es hilfreich ist, aber man muss vorsichtig sein. Es gibt durchaus positive Tendenzen, aber wie weit die jetzt gehen ... für uns ist immer noch ausschlaggebend, was kommt unten an. Wenn ein Prominenter sich geoutet hat, das ist hilfreich für Einzelne. Aber noch bestehen im unmittelbaren Umgang mit Mitmenschen, mit Nachbarn, mit Verwandten Vorbehalte. Ich glaube, da hat sich recht wenig geändert. Man darf sich kein falsches Bild machen nur weil Medien berichten. Diese dadurch erreichte Öffentlichkeit wird auch sehr bald die Nase voll davon haben. Ich weiß nicht, ob viel damit geholfen ist. Jetzt glaubt zum Beispielspiel jeder zu wissen, was eine Depression ist.

EK: Wird ja auch sehr stark mit dem Modethema Burnout in Verbindung gebracht.

[☐ zum Inhaltsverzeichnis](#)

GW: Da gibt es auch wieder einen Unterschied. Die Depression ist eher auf dem Weg anerkannt zu werden. Das psychotisch sein, unser Schwerpunkt in der MÜPE, das ist etwas, wo man schnell unten durchfallen kann.

EK: Wo siehst du so die Zukunft, wo geht es für euch hin?

GW: Es gilt weiterhin ein wachsames Auge zu werfen auf die Psychiatrieentwicklung. Jetzt könnte es sein, dass diese Vielfältigkeit der Angebote, die unvermittelt nebeneinander stehen und schwer zu nutzen sind verwirrt: es wird schwierig, den Überblick zu behalten. Es sind immer Übergänge notwendig, von einer Einrichtung zur anderen. Das ist heutzutage nahezu unüberschaubar. Der Einzelne, der kann eigentlich die Möglichkeiten, die rechtlicher Art da sind, ich nenne nur das persönliche Budget, im Grunde genommen gar nicht mehr wahrnehmen, weil es zu kompliziert, zu aufwendig ist und vor allen Dingen für den Betroffenen eine hohe Kontaktfähigkeit erfordert, die er krankheitsbedingt gar nicht hat.

EK: Das heißt, für euch wird die Arbeit nicht ausgehen ...

GW: Die Arbeit wird unübersichtlicher und es ist schwerer etwas zu kritisieren, weil jeder sagt, wir machen ja alle so gute Sachen!

EK: Der Gesundheitsbeirat München organisierte 2012 eine Veranstaltung zum Entlassungsmanagement, das ist ja auch allgemein ein Thema in der Medizin, dass dieser Übergang aus der Klinik wieder nach Hause und zum Facharzt oder vom ambulanten Arzt in die Klinik unzureichend koordiniert ist.

GW: Es gibt die Schwierigkeiten in den Übergängen, etwa dass man davon spricht, dass jemand „angebunden“ wird. Also „er muss hier bei uns angebunden werden“ – das ist ein unsägliches Wort, es kommt gerade darauf an, dass der Patient wesentlich daran beteiligt ist, zu entscheiden, wohin es geht und wo er bleiben kann. Das Management – ist auch so ein Wort – drückt aus: wir tun *für* den Anderen was – dabei sollte es um die Beteiligung des Betroffenen gehen.

EK: Da sind wir insgesamt noch ganz am Anfang. Patienten wurden ja erst allmählich entdeckt, dass sie nicht nur die sind, für die was gemacht wird, sondern die eigentlich maßgeblich mitarbeiten und mitbestimmen sollten, wenn im medizinischen System Entscheidungen getroffen werden.

Ich möchte jetzt noch mal zurückkommen auf die Selbsthilfegruppen – ihr als Selbsthilfeorganisation. Wenn jetzt jemand neu eine Gruppe gründen will, was würdest du sagen, was sind die zentralen Punkte worauf man achten sollte aus deiner Sicht?

GW: Er soll mal schauen, dass er selber in einer gesundheitlich stabilen Situation ist und das nicht unbesonnen angeht. Dann sollte er sich ein oder zwei Mitbetroffene aussuchen, mit denen er sich gut versteht. Wenn es länger gehen soll ist es wichtig, dass man sich gegenseitig vertreten kann. Gerade bei unseren Erkrankungen ist es nicht auszuschließen, sondern wahrscheinlich, dass es wieder zu einem Ausfall kommt. Wenn es an einer Person hängt, leidet bald die Gruppe darunter. Außerdem ist es natürlich wichtig für den Austausch untereinander, dass man dies und jenes besprechen kann. Wichtig finde ich auch, dass es im Hintergrund jemanden mit einer professionellen Ausbildung gibt, die auch beratend zur Seite stehen können.

EK: Das könnte jemand von euch sein oder vom Selbsthilfezentrum München. Natürlich auf Anfrage.

Dann würde ich dich noch zum Abschluss fragen, fällt dir eine Geschichte ein aus deiner langjährigen Arbeit, irgend ein Highlight, wo du sagst, das war besonders toll, das hat mir Aufschwung gegeben oder es hat mich persönlich sehr berührt? Es gibt bestimmt viele von der Sorte, sonst würde man auf die lange Zeit hin das nicht machen.

GW: In einem Gruppenzusammenhang?

EK: Nein, etwas was du persönlich für dich als Mensch als Highlight erlebt hast.

GW: Da gibt es natürlich mehrere Sachen. Aber was mir spontan einfällt ist: Eines Tages stößt zu einer Gesprächsgruppe eine jüngere Frau, etwa 35 Jahre, die hat nichts gesprochen. Man macht ja auch in solchen Gruppen das Blitzlicht und da hat sie nichts gesagt. Aber sie ist immer wieder gekommen und einmal hat sie ganz kurz erzählt, dass sie Pferde besitzt und als Pferdewirtin auf einem Gestüt tätig ist. Sie konnte nicht über sich erzählen, aber über die Pferde, damit war das Eis gebrochen. Über diesen Weg ist in der Gruppe eine Beziehung zu der Frau entstanden. Die Gruppe hat sie auch mal auf dem Gestüt besucht, so wurde sie dann integriert. Das war eine gelungene Sache für den Sinn einer Gruppe.

EK: Gibt es zum Abschluss noch etwas, das du loswerden möchtest?

GW: Du hast ja noch nach dem persönlichen Ansporn gefragt. Ich habe den Eindruck, dass man uns damals in den Anfangszeiten aus politischen Gründen eingeladen hat: Man hatte das Thema entdeckt. Das hat sich dann doch gewandelt im Laufe der Zeit, es entstand ein inhaltliches Interesse. Man begriff, dass es doch etwas anderes ist, ob wer von der Wissenswarte aus spricht oder jemand das erlebt hat. Man will nun auf eine ernsthafte Weise, meine ich, diese Erfahrungen mit einbeziehen. Aktuelle Beispiele sind: dass wir eine Einladung zu einer Einführungsveranstaltung von Betreuungsrichtern haben und in Haar eingeladen sind, an einer Weiterbildung für Pflegekräfte teil zu nehmen.

EK: Es gibt Beispiele für das, was wir in der Selbsthilfe fordern: eine „Begegnung auf gleicher Augenhöhe“ zwischen Profisystem und Betroffenen.

GW: Es gibt sie stellenweise und tendenziell. Aber auf der gleichen Augenhöhe muss man immer vorsichtig sein, wir haben einfach verschiedene Standpunkte, wenn es um das wissenschaftliche komplette Bild geht. Das ist der eine Aspekt, aber der Andere ist eben die Erfahrung. Beides ist gegenseitig nicht in Konkurrenz zu bringen. Es geht darum, ehrlich verschiedene Standpunkte aufzunehmen und ernsthaft darüber zu reflektieren.

EK: Das ist doch ein gelungener Abschlussgedanke. Ich danke für das Interview und wünsche MÜPE und Dir alles Gute für die weitere Zukunft!

Eva Kreling, SHZ

Soziale Selbsthilfe

Änderungen in den Richtlinien zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe - Erfreuliches und Kritisches

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die sich mit sozialen Themen befassen (im Unterschied zu gesundheitlichen Themen) können von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement) finanzielle Unterstützung erhalten. Dafür gibt es Richtlinien, die alle drei Jahre überprüft und falls erforderlich den aktuellen Gegebenheiten angepasst werden (<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen/>). Im Rahmen dieser turnusmäßigen Anpassung wurden durch den Sozialausschuss am 6. Dez. 2012 einige Änderungen in den Förderrichtlinien vorgenommen, die zum 1. Jan. 2013 in Kraft getreten sind. An den Änderungen wirkten auch der Selbsthilfebeirat (SHB) und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) mit.

Eine sehr begrüßenswerte Änderung ist es, dass die neuen Richtlinien eine etwas differenziertere Definition von Selbsthilfe enthalten. Von Bedeutung ist dies vor allem, weil in den vergangenen Jahren immer mehr Initiativen die Selbsthilfeförderung beantragt haben, die eher dem allgemeinen Bürgerschaftlichen Engagement (BE) oder kulturellen Organisationen zugerechnet werden können als der sozialen Selbsthilfe im engeren Sinne. Dies liegt daran, dass es in der Landeshauptstadt München schon seit 27 Jahren eine gut funktionierende Selbsthilfeförderung gibt, die auch erheblich zum Gedeihen insbesondere der sozialen Selbsthilfelandschaft beigetragen hat. Bisher existiert jedoch keine systematische referatsübergreifende Förderung von Initiativen des allgemeinen Bürgerschaftlichen Engagements. Eine solche forderten sowohl der Selbsthilfebeirat als auch das Forum-BE und der Fachbeirat-BE seit mehreren Jahren.

Die neue, differenziertere Definition von Selbsthilfe in den Richtlinien kann dazu beitragen, der Fachverwaltung und dem Selbsthilfebeirat hier klarere Entscheidungskriterien an die Hand zu geben, wenn es um die Begutachtung bzw. Verbescheidung von Förderanträgen geht. Die Abgrenzung von Selbsthilfe gegenüber anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements wird jedoch vor allem im Bereich der sozialen Themen immer eine Herausforderung bleiben, weil die Übergänge zum Teil fließend sind.

Eine ebenfalls sehr erfreuliche Änderung betrifft die Dauer der Förderung. Initiativen können nun fünf und nicht wie bisher drei Jahre gefördert werden und in begründeten Ausnahmefällen bleibt weiterhin auch eine längere Förderung möglich. Mit dieser Änderung wird der Realität Rechnung getragen, dass insbesondere klassische Selbsthilfegruppen in der Regel längerfristig auf finanzielle Förderung angewiesen sind, um ihre Aktivitäten zu finanzieren. Allein ein längeres Bestehen erleichtert es den Gruppen nicht automatisch, Einnahmen zu generieren und sich selbst zu finanzieren – und der Weg in die Regelförderung ist angesichts knapper öffentlicher Kassen schwieriger geworden. Im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe, wie er von den Krankenkassen gefördert wird, gibt es keine zeitliche Begrenzung der Förderung.

Höchst umstritten ist dagegen eine Änderung in den Förderrichtlinien, die es ermöglichen soll, „muttersprachlichen Unterricht“ an Schulen, der von Migrantenorganisationen angeboten wird, aus dem Selbsthilfeeat zu finanzieren. Mit der Änderung folgte das Sozialreferat einem Auftrag des Ausschusses für Bildung und Sport und des Kinder- und Jugendhilfeausschusses von 2011, der auf eine Anfrage der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen/Rosa Liste aus dem Jahre 2008 zurückgeht. Absicht war damals mit Sicherheit die Verbesserung der Fördersituation für Migrantenorganisationen, denen durch eine Änderung staatlicher Gesetze die Fördermittel für die Durchführung muttersprachlichen Unterrichts an den Schulen verloren gegangen war. Die Überlegung, dies über die Selbsthilfeförderung kompensieren zu wollen, kann sich in der gegenwärtigen Lage allerdings als eine fatale Entscheidung für die Selbsthilfeinitiativen erweisen.

Nach vorsichtigen Berechnungen des Sozialreferats, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, dürfte die Förderung des muttersprachlichen Unterrichts Finanzmittel in Höhe von rund 220.000 € in Anspruch nehmen. Bedenkt man, dass sich das Gesamtbudget des Selbsthilfeeats derzeit auf rund 278.000 € beläuft, erscheint es evident, dass eine Finanzierung des muttersprachlichen Unterrichts allenfalls mit einer entsprechenden Aufstockung des Selbsthilfeeats zu vertreten wäre. Eine solche Aufstockung erfolgte aber in der Entscheidung des Sozialausschusses vom Dezember 2012 nicht. Dies wird voraussichtlich bedeuten, dass die Selbsthilfeinitiativen mit den Migrantenorganisationen um den nun viel zu kleinen Selbsthilfefördertopf konkurrieren. Dabei waren in den vergangenen Jahren bereits

mehr als 60 % der geförderten Gruppen Migrationsgruppen, die nun ebenfalls mit ihren Förderanträgen in Bedrängnis geraten könnten.

Der Selbsthilfebeirat sprach sich in einer Stellungnahme an den Stadtrat im Dezember 2012 dezidiert gegen diese Richtlinienänderung aus, obwohl er prinzipiell selbstverständlich die Förderung Muttersprachlichen Unterrichts durch Migrantenorganisationen unterstützt. Der Selbsthilfebeirat forderte ebenso wie das Selbsthilfezentrum München, dass der Muttersprachliche Unterricht, der ja unzweifelhaft eine Bildungsmaßnahme ist, auch aus dem Bildungsetat finanziert werden soll und die Selbsthilfeförderung nicht zu einer Sprachförderung verengt werden darf.

Die zuständige Stelle für Bürgerschaftliches Engagement im Sozialreferat hat den Auftrag, bis Mitte des Jahres dem Stadtrat über die Auswirkungen dieser Entscheidung zu berichten. Es kann nur gehofft werden, dass die getroffene Entscheidung nicht so massiv wie befürchtet in die Selbsthilfeförderung eingreift und bald korrigiert wird.

Erich Eisenstecken, SHZ

Aus dem Selbsthilfezentrum

„Selbsthilfe und Soziale Arbeit – Das Feld neu vermessen“



Eröffnungsansprache Angelika Simeth

Unter diesem Titel erschien im Herbst letzten Jahres ein neues Fachbuch, auf das wir stolz sein dürfen. Es handelt sich schließlich um ein „Gemeinschaftswerk“ der Hochschule München, Fakultät für angewandte Wissenschaften, und dem Selbsthilfezentrum München.

Es stellt gewissermaßen den krönenden Abschluss unseres Modellprojekts „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ dar, das in den letzten vier Jahren den aktuellen Stand der sozialen Selbsthilfe in München untersucht und neue Handlungsansätze entwickelt hat (s. auch einBlick 3/2012).

Darüber hinaus sind im Buch Fachbeiträge namhafter Selbsthilfeexperten enthalten, die im Rahmen einer Ringvorlesung der Hochschule flankierend gehalten wurden.

Am 13. Dezember 2012 wurde das Buch feierlich präsentiert. Angelika Simeth, Vertreterin der Sozialreferentin hielt die Eröffnungsansprache vor geladenen Gästen.

Gekommen waren Vertreter/innen von drei Universitäten/Hochschulen, Fachkolleg/innen und vor allem die Kooperationspartner/innen des Modellprojekts. Sie haben durch ihre fachlichen Erfahrungen und ihre Mitwirkung an der Basis wesentlich zum Gelingen des Projekts beigetragen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



Übergabe des Buches an Kooperationspartner/innen



Das Buch kann regulär im Buchhandel oder auch beim Selbsthilfezentrum München bezogen werden: B. Hill / E. Kreling / C. Hönigschmid / G. Zink / E. Eisenstecken / K. Grothe-Bortlik (Hrsg.) Selbsthilfe und Soziale Arbeit € 19,95; ISBN 978-3-7799-2831-7

Aus dem Anzeigentext des Verlags Beltz-Juventa:

Das Verhältnis von Selbsthilfe und Sozialer Arbeit bedarf einer neuen Aufmerksamkeit. Einerseits vollzog sich im Laufe der vergangenen Jahrzehnte in der Sozialen Arbeit ein Prozess der Professionalisierung. Andererseits entwickelte sich die Selbsthilfe im gleichen Zeitraum von einer sozialen und politischen Bewegung zu einem Bestandteil des Sozial- und Gesundheitswesens. Das Münchner Modellprojekt „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ untersuchte exemplarisch die aktuelle Situation der Selbsthilfeentwicklung und -unterstützung in einer Großstadt, in der Selbsthilfe in vielen Facetten eine jahrzehntelange Tradition hat. Neben den vielfältigen Themen (...) wird exemplarisch aufgezeigt, wie Soziale Arbeit das Potential der Selbstorganisation im Sinne des seit den 1980er Jahren diskutierten Empowerment-Ansatzes nutzen kann (...). Der vorliegende Band versammelt Beiträge von namhaften Experten des Selbsthilfebereiches und dokumentiert Ergebnisse des Münchner Modellprojektes.

► Neujahrsempfang 2013

Nach dem großen Erfolg in 2012 luden wir am 31.01.2013 wieder alle uns bekannten Selbsthilfegruppen und -initiativen aus München zu unserem traditionellen Neujahrsempfang ins Selbsthilfezentrum ein.

Es begrüßten der erste Vorsitzende des Trägervereins FöSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation, Herr Wolfhard Mauer und der Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums, Herr Grothe-Bortlik. Der Vorstand des FöSS e.V. sowie das Team des SHZ möchten mit dieser traditionellen Veranstaltung all diejenigen würdigen, die sich das ganze Jahr über selbstorganisiert treffen, sich dabei für andere einsetzen und gemeinsam ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder sozialen Anliegen bearbeiten.

Über einhundert Engagierte aus ca. 55 Gruppen nahmen das Angebot an und verbrachten hier im SHZ einen bunten Abend. Neben viel Zeit zum Austausch und Kennenlernen untereinander, war

auch für ein Unterhaltungsprogramm gesorgt. Dankenswerter Weise konnten auch in diesem Jahr zwei Initiativen aus dem Selbsthilfebereich gewonnen werden, die das kulturelle Programm des Neujahrsempfang auf höchstes Niveau brachten.

Den Start machte die altbewährte Autorengruppe IBIS, die 2012 ihr 15-jähriges Jubiläum feierten. Zugegebener Maßen waren dieses Mal im Veranstaltungsraum die Voraussetzungen für eine Lesung nicht ganz optimal: Es herrschte eben großer Andrang und Trubel auf den Gängen. Dennoch konnten die drei vortragenden Autoren von IBIS das Publikum mit ihrer anspruchsvollen Prosa sofort in ihren Bann ziehen. So kamen wir in den Genuss von drei ganz unterschiedlichen Kurzgeschichten: tiefgehende, scharfsinnige und ironische Alltagsbeobachtungen.



Autorin und Autor der Gruppe IBIS bei ihrer Lesung

Ein weiterer Höhepunkt des Abends war der Auftritt des Chors „Russische Seele“. Die deutsch-russischsprachige Chorgemeinschaft gibt es seit über 15 Jahren und steht aktuell unter der Leitung von Frau Eleonore Kotschnov. Dem Selbsthilfezentrum München wurde die Gruppe erst 2012 vorgestellt, denn aus dieser Chorgemeinschaft heraus hat sich zusätzlich eine soziale Selbsthilfegruppe entwickelt. Inzwischen nämlich sind viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer verwitwet bzw. sind alleinstehend. Und so treffen sie sich zusätzlich zu den Chorproben auch einmal in der Woche, um sich gegenseitige Hilfe im Alltag zu geben, Hilfe bei Sprachproblemen, Wohnungsfragen oder um nach dem Verlust der Ehepartner der Einsamkeit entgegenzuwirken.



[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der musikalische Vortrag des Chores spannte den Bogen von elegischen Soli über zeitlose Weisen zu fröhlich ausgelassenen Melodien. Das Publikum war begeistert vom Repertoire und der ausdrucksstarken Darbietung der Gruppe, die unter anderem die russischsprachige Version von „Those Were The Days My Friend“ und den „Hit“ „Kalinka“ interpretierte. Im Saal wurde mitgesungen und mitgeschwungen.

Beim Neujahrsempfang sollte für Leib und Seele gesorgt werden. Und so sorgte das überaus leckere und ansprechend zubereitete Buffet des Internationalen Mütterforums München e.V. für den kulinarischen Genuss unserer Gäste.



Für uns Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ ist der Neujahrsempfang zweifelsohne ein motivierendes Highlight um ins Jahr zu starten. Denn immer wieder ist es schön, mit so vielen von all den Engagierten aus der Selbsthilfeszene zumindest ein paar Worte wechseln zu können, langjährige Gruppenleiterinnen und -leiter auch in einem rein geselligen Kontext zu begegnen und auch um neue Gesichter kennenzulernen. Aus unserer Sicht war es ein gelungener Abend – vielen Dank an alle die dabei waren!

Kristina Jakob und Ulrike Zinsler, SHZ

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++



Spickzettel für die Gruppenarbeit

Mit der ersten Ausgabe des neuen Jahres beginnen wir mit einer neuen Themenreihe, die in loser Folge praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen im einBlick sammeln möchte. Die seit 2012 regelmäßig im SHZ stattfindende Abendveranstaltung „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ bietet Selbsthilfe-Aktiven die Möglichkeit, sich über selbsthilferelevante Themen auszutauschen. Obgleich die Themen der Selbsthilfegruppen so unterschiedlich sind, können sich die Fragen, die sich bezüglich der Organisation der Gruppe stellen, sehr ähneln. Auch hier sind wir der Meinung, dass Selbsthilfeaktive viel von einander lernen können.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von den Aktiven in den Austauschabenden erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Mit der Vorstellung dieser Ergebnisse der zweistündigen Abende in der neuen Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manche alten Hasen noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre.

Heute beginnen wir mit einem Thema, das vor allem für diejenigen Gruppen relevant ist, die selber Beratung am Telefon durchführen oder sich mit dem Gedanken tragen, dies anzubieten.

► Telefonberatung

Gemeint ist hier jede Art von telefonischem Kontakt zwischen der Gruppe und Interessierten. Folgende Fragestellungen wurden beim Austauschabend am 12.12.12 bearbeitet:

1. Welche Ziele verfolgt unsere Gruppe mit der Telefonberatung?

- Informationsweitergabe zur Erkrankung/ zum Thema
- Interessierten Angst vor der Gruppe bzw. vor der Erkrankung nehmen
- Vermittlung in die Gruppe oder in ein professionelles Hilfeangebot
- Verständnis durch Betroffenenkompetenz und Zeit
- Mitglieder gewinnen
- Vorauswahl zur Teilnahme an der Gruppe
- Entlastung für das Gruppentreffen

2. Organisation der Telefonberatung – Rahmenbedingungen, wer/ wie/ wann?

2 a. Wie machen wir das Angebot bekannt?

- Anzeige in Zeitungen
- Werbung in Kliniken
- Flyer

2 b. Unter welchen Rahmenbedingungen findet die Telefonberatung statt?

- Es werden feste Sprechzeiten angegeben.
- Es wird ein Zeitrahmen für das Gespräch festgelegt.
- Der Berater/die Beraterin legt sich zur Unterstützung einen Fragebogen oder einen Gesprächsleitfaden bereit, an den er/sie sich halten kann.
- Je nach Anliegen, Geschlecht oder Anrufertypen gibt es in der Gruppe unterschiedliche Ansprechpartner/innen.
- Für die telefonische Beratung wurde eine eigene Telefonnummer eingerichtet.
- Wichtige Informationen werden schriftlich gesammelt. Diese können als Vorab-Information an Interessierte weiter gegeben werden.

3. Welche Regeln bzw. welches Rollenverständnis ist wichtig?

- Immer auf die Rolle als Betroffene bzw. Angehörige hinweisen.
- Auf Kompetenz aus Erfahrung hinweisen „Ich habe das ... erlebt.“, „Die Erfahrung der Gruppe mit ... ist ... “ – Verallgemeinerungen vermeiden.

- Anrufende darauf hinweisen, dass die Leistung ehrenamtlich erbracht wird.
- Anrufende daraufhin auf die Gruppe verweisen bzw. in die Gruppe einladen, da es keine Einzelleistung ist sondern die Leistung einer Gruppe.
- Der Berater/die Beraterin hält sich mit der eigenen Geschichte etwas zurück.
- Datenschutz beachten! – Maßgabe: So wenig Daten wie möglich speichern! & Anonymisierung der Daten – Immer fragen: Rechtfertigt der Geschäftszweck die Speicherung der Daten? – gegenüber der Anrufenden muss Transparenz über die Speicherung herrschen.
- Personen, die sich telefonisch zur Gruppe angemeldet haben, dürfen in der Gruppe angekündigt werden. Persönliche Details dürfen nicht weiter gegeben werden.

4. Was macht die Beratungstätigkeit mit mir? – Auswirkungen auf den/die Berater/in.

- Angesammeltes Wissen wird als große Kompetenz sichtbar.
- Ein schönes Gefühl etwas Sinnvolles zu tun! – Dankbarkeit!
- Manchmal bleibt ein Gefühl der Hilflosigkeit oder der Wut, wenn Anrufende sehr undankbar sind oder einen gar beschimpfen.

5. Wie kann ich mich entlasten?

- Rückruf vereinbaren, um sich bei Unsicherheiten Klarheit zu verschaffen.
- Jemand anderen zurück rufen lassen.
- Eine Fachkraft zu Rate ziehen.
- In der Gruppe über die schönen aber auch belastenden Erlebnisse berichten.
- Austausch mit anderen Berater/innen.
- Supervision
- Schulungen
- Zugeben, dass man überfordert ist/das Problem nicht lösen kann. – Auf Fachkräfte verweisen.
- Bewältigungsstrategien finden. Was tut mir gut nach einem schwierigen Gespräch? Ideen: z.B. Austausch, Sport, ein Stück Kuchen – schöne Dinge tun.
- Die eigene Situation muss verarbeitet sein bevor man andere berät.

Natürlich können nicht alle hier genannten Erfahrungen auf jede Gruppe übertragen werden, aber vielleicht haben Sie hier das eine oder andere erfahren, das Sie in Ihrer Arbeit bestärkt oder inspiriert. Falls das Thema Telefonberatung in Ihrer Gruppe momentan aber ohnehin virulent ist, bearbeiten Sie vielleicht auch einfach mal die angegebenen Fragen gemeinsam in Ihrer Gruppe. Dies kann sicherlich einen interessanten Reflexionsprozess in Gang setzen.

Kristina Jakob, SHZ

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Arbeitszeiten der Hausgruppenbetreuung und die Zeiten, an denen die meisten Gruppentreffen im SHZ stattfinden, überschneiden sich leider nur sehr selten. Deswegen bieten wir den Gruppen alle zwei Monate eine Abendsprechstunde an. Dieses Angebot soll dazu dienen, den Gruppen ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Möglichkeit zu geben, mit ihren Anliegen an uns heranzutreten. In dieser Zeit können Raumanfragen gestellt werden, Wünsche und Anregungen an

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

uns weitergegeben oder einfach nur die Zeit genutzt werden, um uns gegenseitig einmal persönlich kennenzulernen. Frau Jakob und/oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden jeweils bis 21:00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbei zu schauen!

**Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Montag, den 18. März 2013
18:00 bis 21:00 Uhr**

► Informationen über die Standardleistungen des SHZ

► Allgemeine Selbsthilfeberatung

Beratungszeiten:

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr	Telefon:	089/53 29 56 – 11
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr	Fax:	089/53 29 56 – 41
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr	E-Mail:	info@shz-muenchen.de
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung	Sie finden uns in der	Westendstraße 68, 80339 München

An den oben genannten Zeiten stehen Ihnen Beraterinnen der allgemeinen Selbsthilfeberatung zur Verfügung, die über fundierte Kenntnisse der Selbsthilfe- und Soziallandschaft in und um München verfügen. Sie beraten zu allen Fragen des Selbsthilfeengagements, vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfeangebote und unterstützen Sie bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suche/.

► Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen fünf kleine und zwei große Gruppenräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung. Falls Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an:

Kristina Jakob: 089/53 29 56 – 12, E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de oder
Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 – 21, E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

► Räume in der Hansastraße für Selbsthilfegruppen und -initiativen aus dem sozialen Bereich

Seit Herbst letzten Jahres besteht die Möglichkeit beim Kulturzentrum GOROD Räume für Gruppentreffen zu nutzen. Das Kulturzentrum GOROD wird getragen von Mitgliedern des gemeinnützigen Vereins GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Hansastraße 181 (ca. 5 Min. von der S-/ U-Bahn Harras):

Vier Seminarräume im 1. Obergeschoss mit jeweils 30 qm bieten Platz für ca. 15 Personen. Die für regelmäßige Gruppenarbeit, Workshops, Referentenabende etc. benötigte Ausstattung ist vorhanden. Nach Absprache können für Sonderveranstaltungen zwei große Säle zur Verfügung gestellt werden. Eine Kantine kann mitbenutzt werden.

Über die Förderung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München können die Räume an Gruppen aus dem sozialen Bereich kostenlos vergeben werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 – 21, E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

 zum Inhaltsverzeichnis

► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen „Runder Tisch Region München“

Anträge sind generell bis zum 15. Februar des laufenden Jahres zu stellen. Die Antragsformulare für 2013 finden Sie auf der Website des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen:

<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen/>

Bitte beachten Sie aktuell, dass für das Förderjahr 2013 die Antragsfrist bereits abgelaufen ist. Für Informationen zum Förderjahr 2014 kann man sich ab Herbst 2013 an das SHZ wenden.

Ansprechpartnerinnen im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17,

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Kristina Jakob, Tel.: 089/53 29 56 - 12,

E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18

E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München

Anträge können ab dem 1. Oktober des Vorjahres bis spätestens 31. März des folgenden Kalenderjahres gestellt werden. Bei Anträgen, die vor dem 31. März eingehen, können die Zuwendungen rückwirkend ab dem 1. Januar des Antragsjahres gewährt werden. Bei später eingereichten Anträgen können nur Zuwendungen ab dem Monat der Antragstellung des laufenden Antragsjahres gewährt werden. Für Erstanträge gelten seit 1.1.2009 dieselben Fristen wie für Folgeanträge!

Die Antragsunterlagen können Sie auch auf der Website des SHZ herunterladen:

<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen/>

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfezentrum München berät Sie gerne bei der Erstellung der Anträge und Verwendungsnachweise und informiert Sie über die prinzipiellen Fördermöglichkeiten.

Ansprechpartner im SHZ:

Erich Eisenstecken,

Tel.: 089/53 29 56 - 16, E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Ansprechpartner im Sozialreferat:

Günter Schmid

Tel.: 089/233-482-12

Thomas Hellmann

Tel.: 089/233-484-54

Eva Obermaier

Tel. 089/233-484-35

Adresse für die Antragstellung:

Sozialreferat der Landeshauptstadt München
S-Z-L/BE

z. Hd. Herrn Günter Schmid

Orleansplatz 11

80667 München

E-Mail: engagement.soz@muenchen.de

► Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an alle Personen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind.

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter/innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der **Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin** der Fortbildung.

Werben in eigener Sache

Mittwoch, 13. März + 20. März 2013, jeweils 18.00 - 21.00 Uhr (Seminar geht über zwei Termine)

Selbsthilfegruppen stehen oft in der Situation, die Öffentlichkeit auf sich aufmerksam zu machen: Sie wollen für ihr Anliegen werben, sie wenden sich mit Informationen an Interessierte, sie suchen weitere Teilnehmer/innen, sie haben ein politisches Anliegen und viele andere Gründe mehr.

Aber oft fehlt für einen gezielten öffentlichen Auftritt das nötige Knowhow. Es gibt Unsicherheiten und Überlegungen, wie man das am besten anstellt, an wen man sich wendet, um mit der Kampagne Erfolg zu haben usw.

In diesem Workshop werden sich die Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen diesen Themen widmen und erarbeiten Antworten zu Fragen, wie:

- Wo werben wir?
- Welche Medien wählen wir: Flyer, Plakate, Anzeigen, Internet?
- Welche Inhalte und Informationen sind wichtig?
- Wie gestalte ich meine Texte?
- Wie präsentiere ich sie?

Seminarleitung: Brigitte Haller, Diplom Sozialpädagogin, Öffentlichkeitsreferentin

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49 (Klaus Grothe-Bortlik)

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Methoden der Gesprächsführung in der Selbsthilfegruppenarbeit

Freitag, 12. April 2013, 10.00 - 16.30 Uhr

In der Arbeit der Selbsthilfegruppe wird erwartet, dass ein Verantwortlicher die Gruppe so leitet, dass ein konstruktiver Ablauf garantiert wird, dass die Beratung anderer am Telefon zur Zufriedenheit des Anrufers durchgeführt wird und dass in Einzelgesprächen Probleme gelöst und Informationen gegeben werden. Keine leichte Aufgabe! Wie kann man so unterschiedliche Formen von Gesprächen so steuern, dass am Ende alle zufrieden sind?

In diesem Seminar geht es darum, Techniken der Gesprächsführung kennen zu lernen und an Beispielen aus der Praxis herauszuarbeiten, wie Sie Gespräche einfühlsam und zugleich zielgerichtet führen können.

Inhalte:

- Welche Form von Gesprächen kommt in Ihrer Arbeit vor?

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Welchen Zielen dient welches Gespräch?
- Die Haltung im Gespräch
- Methoden der Gesprächsführung
- Strukturelle Rahmenbedingungen zur Gesprächsführung

Ziel dieses Workshops ist es, Sie zu befähigen, in den unterschiedlichen Herausforderungen an Sie als Leitung die Gespräche erfolgreich zu gestalten.

Seminarleitung: Eva Kreling (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 20, Fax: 089/53 29 56 - 49

E-Mail: eva.kreling@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive aus dem Themenbereich psychische Gesundheit

Mittwoch, 12. Juni 2013, 18.00 - 20.00 Uhr

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem bestimmten Thema, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 12. Juni 2013:

Selbsthilfe im Bereich psychische Gesundheit – „Was ist da schon dabei?“

- Welche anderen Selbsthilfegruppen gibt es in diesem Bereich, die evtl. auch für uns interessant sein könnten?
- Worin unterscheiden sich Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen von anderen Selbsthilfegruppen?
- Wie gehen Sie in der Gruppe mit diesen Themen um?

Seminarleitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12 bzw. -16, Fax: 089/53 29 56 - 41

E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen

Samstag, 22. Juni 2013, 10.00 - 16.00 Uhr

Um die Selbsthilfegruppenarbeit lebendiger und abwechslungsreicher zu gestalten, kann neben dem freien Gespräch auch der Einsatz von Übungen und Methoden sehr hilfreich sein.

Vom „Ankommen“ in der Gruppe bis hin zur „Schlussrunde“ vermitteln wir Handwerkszeug für ein gelungenes Gruppengeschehen. Dazu gehören beispielsweise Methoden zur Themensammlung

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

und Entscheidungsfindung, die die inhaltliche Gruppenarbeit unterstützen. Darüber hinaus wollen wir aber auch Übungen zur Auflockerung, zur Entspannung und zum Kraft schöpfen vorstellen. Lernen Sie Übungen und Methoden kennen, die einfach angewendet werden können, und die den Gruppenabend bereichern!

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 17 bzw. -16, Fax: 089/53 29 56 - 49

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de oder erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

Vorankündigung:

Münchner Selbsthilfetag am 20.07.2013 auf dem Marienplatz



2013 ist es wieder soweit – der Selbsthilfetag auf dem Marienplatz findet am **Samstag, 20.07.2013 von 10 bis 16 Uhr** statt:

Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 70 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Gesundheit – Behinderung – Migration – Sucht – Frauen/Männer – Psychosoziale Probleme – Eltern-Kind-Bereich – Umwelt. Zu all diesen Themen bieten Selbsthilfegruppen Informationen und Beratung von Betroffenen für Interessierte. Darüber hinaus wird auch Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten Gelegenheit gegeben, ihr Angebot vorzustellen. Auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die Gemeinschaft. Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude.

Einladungen zur Beteiligung sind an alle uns bekannten Selbsthilfegruppen aus München verschickt worden. Falls Ihre Gruppe (noch) nicht bei uns gelistet ist, Sie aber gerne am Selbsthilfetag teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis spätestens 15. März bei uns!

Mirjam Unverdorben-Beil, Telefon: 089 / 53 29 56 – 17, mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

► **Aktionstag „Umfairteilen“, 12. April 2013, 17:00 - 18:30 Uhr, Stachus**
Aufruf an alle Selbsthilfegruppen, -initiativen und -organisationen



Vor etwa einem Jahr hat sich das bundesweite Bündnis „Umfairteilen – Reichtum besteuern“ gegründet, das die zunehmende Kluft zwischen Arm und Reich nicht mehr widerspruchslös hinnehmen will.

„Wir fordern eine dauerhafte Vermögenssteuer sowie eine einmalige Vermögensabgabe, um reiche Haushalte in Deutschland deutlich stärker als bisher für die Finanzierung des Gemeinwesens heranzuziehen. Denn ob fehlende Kita-Plätze, geschlossene Bibliotheken, mangelhafter Nahverkehr oder so genannte freiwillige soziale Leistungen – der öffentlichen Hand fehlt das Geld für wichtige Investitionen. Die Schere zwischen Reich und Arm in Deutschland klafft immer weiter auseinander. Allein die privaten Vermögen des reichsten einen Prozents der Bundesbürger sind höher als alle Schulden von Bund, Ländern und Kommunen zusammen“. (Zitat des Aufrufs, <http://umfairteilen.de/start/home/>)



Das „Bündnis München Sozial“ (<http://www.sozialpolitischer-diskurs-muenchen.de/index.php>) hat in München die Trägerschaft für „Umfairteilen“ übernommen. Bereits 2012 gab es bundesweite Aktionen. Auch heuer wird in München eine zentrale Veranstaltung am Karlsplatz, Stachus stattfinden. Das Selbsthilfezentrum München beteiligt sich als Mitglied im „Bündnis München Sozial“.

Wir rufen daher alle Selbsthilfegruppen, -initiativen und -organisationen auf, sich dieser Veranstaltung anzuschließen, wenn sie denn die politischen Ziele mittragen können und wollen.

Wir treffen uns am 12. April um 16.45 Uhr unter dem SHZ-Logo am Treppenaufgang, der zum Hugendubel führt !!!



Wer zusätzlich einen Beitrag zum Bühnenprogramm leisten möchte, melde sich bitte bis 15. März 2013 bei Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56-15, klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

► **Vorstellung neues Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München und Umgebung am 24. April 2013, 13.30 - 14.30 Uhr, Selbsthilfezentrum München (SHZ)**

Nach einer umfassenden Aktualisierung der Selbsthilfedatenbank im Verlauf des Jahres 2012 wird das SHZ im April diesen Jahres ein neues Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München und Umgebung herausbringen. **Die Publikation wird am 24. April 2013 um 13.30 Uhr im Selbsthilfezentrum der Öffentlichkeit vorgestellt.** Interessierte sind herzlich dazu eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten, im SHZ bei Frau Marlies Breh: Tel. 089-53 29 56 19, E-mail: marlies.breh@shz-muenchen.de.

Im Selbsthilfeverzeichnis werden alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aufgeführt, von denen das SHZ zum Zeitpunkt des Erscheinens Kenntnis hatte. Basis ist die Selbsthilfedatenbank des SHZ, die in den 27 Jahren seines Bestehens aufgebaut wurde. Obwohl das SHZ sich durch periodische Aktualisierung der Daten, Öffentlichkeitsarbeit, Internetrecherchen und nicht zuletzt seine Bera-

☒ [zum Inhaltsverzeichnis](#)

tungstätigkeit bei der Erstellung der Förderanträge in der Selbsthilfeförderung ständig bemüht, über eine möglichst umfassende Auflistung aller Selbsthilfeinitiativen in München und Umgebung zu verfügen, kann dieses Verzeichnis keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Es gibt für Selbsthilfeinitiativen keinerlei Verpflichtung, sich in der Selbsthilfedatenbank des SHZ erfassen zu lassen, weshalb wir auch nur jene Initiativen in die Datenbank aufnehmen können, von denen wir Kenntnis erlangen und die der Veröffentlichung zustimmen.

Das Selbsthilfeverzeichnis ist nach Themenbereichen gegliedert. Diese und auch die Gruppen und Initiativen innerhalb der Themenbereiche sind alphabetisch angeordnet. Einige Initiativen sind für eine bessere Auffindbarkeit in mehreren Themenbereichen aufgelistet. Das Verzeichnis enthält nur die Bezeichnungen der Gruppen/Initiativen, aber keine Informationen zu Treffpunkten oder Kontaktpersonen. Diese Informationen erhalten Sie in der Kontaktstelle des SHZ, die als vorgeschaltete Vermittlungsstelle fungiert. Dieses Vorgehen ist notwendig, weil viele Gruppen und Kontaktpersonen nicht mit persönlichen Daten oder genauen Informationen zu den Gruppentreffen in einem öffentlichen Verzeichnis erscheinen möchten. Bei vielen Gruppen ist vor Besuch der Gruppentreffen auch eine kurze Kontaktaufnahme mit dem jeweiligen Ansprechpartner der Gruppe erwünscht. Hier vermittelt ebenfalls das SHZ. Unsere Beratung ist erreichbar unter (Tel. 089/53 29 56-11, E-Mail: info@shz-muenchen.de).

Das Selbsthilfeverzeichnis richtet sich an Selbsthilfeinteressierte und Fachleute, die sich einen Überblick über die Selbsthilfelandschaft in München und Umgebung verschaffen möchten, die selbst eine Gruppe oder Initiative suchen oder einen Klienten, eine Klientin in eine Gruppe verweisen möchten. Einen tagesaktuellen Überblick über die Gruppen und Initiativen in München bietet auch die Internetseite des SHZ, wo ebenfalls eine Suche nach Themen oder Stichworten möglich ist (www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suche).

Sollten Sie zu einer Initiative gehören, die bisher nicht in der Selbsthilfedatenbank des SHZ erfasst ist, können Sie gerne die Aufnahme in unsere Datenbank veranlassen. Interessant ist dies jenseits der Vermittlungsmöglichkeit auch deshalb, weil die Selbsthilfedatenbank unter anderem die zentrale Grundlage für die Erstellung des Wählerverzeichnisses zur Wahl des Selbsthilfebeirats bildet. Außerdem informiert das SHZ alle Initiativen, die dies wünschen, regelmäßig über wichtige Ereignisse in der Selbsthilfelandschaft, über Fördermöglichkeiten und interessante Fortbildungen für Selbsthilfeinitiativen in München, Bayern und bundesweit. Die Aufnahme in die Datenbank können Sie über das im Verzeichnis abgedruckte Formular, über die Internetseite des SHZ (www.shz-muenchen.de) oder einfach durch Kontakt zum SHZ erreichen (Tel. 089/53 29 56-0, E-Mail: info@shz-muenchen.de).

Erich Eisenstecken, SHZ

► Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

► **Kriegsenkel-Gruppe München:**

Karl Stankiewicz: "Meine Kriegskindheit in München"

Sonntag, 17. März 2013, 15.00 - 17.00 Uhr

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Autorenlesung und Vortrag des bekannten Münchner Journalisten und Buchautors Karl Stankiewicz. Lesung in der Reihe "Zeitzeugen erzählen". Eintritt frei.

Weitere Infos auf unserer Homepage auf der Seite Willkommen sowie in der "Terminübersicht 2013".
Offene Veranstaltung. Teilnahme nur per Voranmeldung mittels E-mail: grete1@live.de

► **Verein gegen Altersarmut e.V.**

Workshop SPONSORING:

Samstag, 27. April 2013, 10.00 - 17.00 Uhr

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Ein sehr interessanter Workshop zum Thema SPONSORING für Vereine und soziale Organisationen.
Für Mitglieder des Vereins gegen Altersarmut e.V. ist der Workshop kostenfrei, für Nichtmitglieder erheben wir eine Teilnahmegebühr von 5,- Euro, welche dem Verein zugute kommt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte bis zum 22.04.2013 per E-Mail verbindlich anmelden unter:

info@verein-gegen-altersarmut.de

► **Einladung zum Informationstag**

Bedingungslose Pflege Heilsam

Samstag, 11. Mai 2013, in der Zeit zwischen 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

mit einführendem Kurzvortrag zu jeder vollen Stunde,

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Die Veranstaltung der Initiative *Bedingungslose Pflege* richtet sich an Menschen, die am Thema Pflege interessiert sind und neue Wege gehen wollen.

Zielgruppe sind

1. Pflegekräfte
2. Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
3. Menschen, die sich einbringen wollen und damit die Idee weitertragen.

Der Tag soll Gelegenheit bieten zum Gedanken- und Informationsaustausch und zu konkreten Verabredungen im praktischen Tun.

Weitere Informationen siehe auch Initiativenbörse (Seite 29)

Selbsthilfegruppen können ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfezentrum stattfinden**, in unserer Publikation *einBlick* bewerben (dies gilt nicht für die regelmäßigen Gruppentreffen, da dies den Rahmen sprengen würde). Da der *einBlick* ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung wichtig. Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist Ulrike Zinsler, Telefon: 089/53 29 56 - 21; E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

► Weitere Veranstaltungshinweise

Die Qualifizierungsreihe für Migrantenorganisationen ist eine Initiative des Projekts „Empowerment und Partizipation“ des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (LBE) und der Arbeitsgemeinschaft der Ausländer-, Migranten- und Integrationsbeiräte Bayerns (AGABY). Seit 2011 finden Fortbildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen statt. Die Trägerschaft haben:

AGABY und LBE sowie Stelle für Interkulturelle Arbeit und Stelle für Bürgerschaftliches Engagement – beide Sozialreferat München, Büro zur Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement (FöBE), InitiativGruppe (IG), Kulturzentrum GOROD, Türkisch Deutscher Studentenbund (TDS) e.V., Ausländerbeirat München und Selbsthilfezentrum München.

► **Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine:**

➤ **Projektentwicklung und Projektplanung**

Samstag 13. April und Samstag, 4. Mai 2013,

jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

Initiativgruppe (IG) in der Karlstraße 50,

Saal im Erdgeschoss

Beide Tage können nur im Block gebucht werden. Bei

Verhinderung, bitte Vertretung benennen.

Referentin: Maria Klimovskikh, Vorsitz. des bundesweiten

Verbandes der russischsprachigen Jugend in Deutschland

Anmeldung bis 25. März 2013: gross@iska-nuernberg.de

➤ **Selbst- und Zeitmanagement**

Termin: Donnerstag, 18. April 2013, 18.00 bis 21.00 Uhr

Kulturzentrum Gorod, Hansastr. 181

➤ **Selbst- und Zeitmanagement über Webinar**

Termin: Donnerstag, 2. Mai 2013, 18.00 bis 21.00 Uhr

– ein Webinar ist ein Online-Seminar.

Referent: Ernst Karosser, Erwachsenenbildner

Beide Tage (18.4. und 2.5.) können nur im Block gebucht werden. Bei Verhinderung, bitte Vertretung benennen.

Anmeldung bis 2. April 2013: gross@iska-nuernberg.de

Nähere Informationen:

Projekt „Empowerment und Partizipation“,

Torsten Groß, Tel.: 0911/27 29 98 - 24

► **Ärzte und Selbsthilfe im Dialog: Krankhaftes Übergewicht und Adipositas vermeiden**

Mittwoch, den 24. April 2013, von 15.30 bis 19.30 Uhr

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, Elsenheimer Str. 39, 80687 München

Wissenschaftliche Studien belegen: 43 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer sind in Deutschland übergewichtig. Etwa 16 Prozent sind mit einem BMI von mindestens 30 sogar adipös.



Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung von BLÄK und KVB – mit freundlicher Unterstützung der SeKo Bayern e. V.

Adipositas – eine deutlich über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts – hat für die Betroffenen schwerwiegende gesundheitliche Folgen: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Depressionen sind nur einige der vielen ernstesten Begleitscheinungen.

Wie können Übergewichtige eine Adipositas vermeiden? Welche interdisziplinären Behandlungsansätze gibt es? Wie können Selbsthilfegruppen adipöse Menschen unterstützen? In der zweiten Fortbildungsveranstaltung von BLÄK und KVB, die sich an Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten, Selbsthilfeaktive und natürlich an Betroffene richtet, sollen die Hintergründe der Adipositas fachkundig beleuchtet werden.

☐ [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine

Basiswissen für eine erfolgreiche Arbeit

April / Mai 2013

Thema

Projektmanagement Teil 1



Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Depression und Sucht - gemeinsam sind wir stark. Begegnungsgruppe für DEPRESSIONS- und SUCHTKRANKE und ANGEHÖRIGE

Wir sind offen für alle Menschen die unter einer Suchterkrankung (z.B. Alkohol, Nikotin, Kaufsucht und Spielsucht usw.) leiden. Darüber hinaus befassen wir uns auch mit den häufig in Kombination auftretenden Depressionen.

Unsere Gruppe wurde Anfang März 2012 gegründet und besteht zur Zeit aus 8 Mitglieder.

Die Hilfe, die wir durch Therapien und Vorträge in den Krankenhäusern und Heilanstalten erhalten haben, hat uns sehr gut getan – aber für den weiteren Lebensweg zur Abstinenz für uns zu wenig – deshalb haben wir die Selbsthilfegruppe gegründet. Wir möchten dadurch uns selbst und anderen helfen.

Wir heißen Sven und Helmuth, wir haben jahrzehntelang eine Leidenszeit mit der Depression und Sucht. Mit der Sucht sind wir insoweit fertig geworden, dennoch kreist der Gedanke ab und zu weiterhin um die Sucht. Durch dieses Gedankenkreisen entstanden bei uns Depressionen.

Wir leisten ehrenamtliche Hilfe als Gruppenleiter, Hilfe für andere und für uns selbst!

Die Gruppe soll betroffenen Frauen und Männern eine Plattform geben sich auszutauschen, zu informieren und durch gegenseitige Hilfe sich unter die Arme zu greifen im Kampf gegen die Sucht und Depression oder Depression und Sucht.

Unsere Ziele:

1. Eine zufriedene Abstinenz für alle zu erreichen. – Zufrieden heißt vor allem auch ohne Depressionen.
2. Wir wollen Bewusstsein schaffen, um damit eine Steigerung der Lebensqualität zu bewirken.
3. Uns gegenseitig den Mut geben, offen und schonungslos über unsere Krankheit Sucht zu sprechen.
4. Die Folgen von Depression und Sucht in der Gesellschaft deutlich zu machen um eine Verharmlosung dieser Erkrankungen entgegen zu wirken.

Unsere Leitsätze:

Wir setzen auf menschliche Beziehungen.
Wir sehen den ganzen Menschen und hören zu.
Wir sind auch für die Angehörigen da.
Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe.
Wir sind solidarisch "einer für alle - alle für einen".
Wir sind per "DU" und respektieren uns.
Wir kämpfen gegen Depressionen.



Wir kämpfen gegen Alkohol- Nikotin und anderen Suchtmittelmissbrauch.
Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.

Eine wichtige Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe ist:

Der Wille, mit dem Trinken, Spielen, Kaufen etc. aufhören wollen. Darüber hinaus ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dies nicht für andere – nicht für seinen Lebenspartner, Eltern, Freund/in oder gar Arbeitgeber – sondern nur für sich selbst zu tun!

Aussage eines Gruppenmitglieds:

"Mir schafft die Gruppe einen seelischen Halt – eine Art Heimat – in der ich mit meinen Problemen und Sorgen nicht allein gelassen werde. Hier werde ich ernst genommen und kann ohne wenn und aber über alles sprechen."

Wir treffen uns jeden Dienstag um 20:00 Uhr, zur Zeit Betroffene und Angehörige im Selbsthilfzentrum München (SHZ), Gruppenraum 5, I. Stock, 80339 München, Westendstr. 68.

Kontakt Daten über das SHZ oder per E-mail: depression-sucht@t-online.de

► Initiativenbörse/Gruppengründungen

► Bedingungslose Pflege – in Gründung

Die Idee richtet sich an Pflegekräfte, die ihren pflegerischen Alltag verändern wollen.

Bedingungslose Pflege – ist die gleichberechtigte Beziehung zwischen Pflegekraft und Pflegebedürftigen, – hilft unbürokratisch und unentgeltlich, – ist das Konzept für ein menschliches Zusammenleben in unserer verrückten Welt.

Hintergrund: Insbesondere seit Einführung der Pflegeversicherung wird Pflege zu einer marktwirtschaftlich handelbaren Ware herabgewürdigt, die zwar billig eingekauft, für die Gemeinschaft aber immer teurer wird. Dies führt zu Abwanderung aus den Pflegeberufen und damit zum Pflegenotstand. Dass die Ökonomisierung aller Lebensbereiche auch vor der Pflege nicht halt macht empört mich als Initiator dieser Gruppe, da ich Sinn und Anerkennung in meinem Beruf suche. Dem kann ich nur entgegenwirken, indem ich mich bürgerschaftlich in der häuslichen Pflege engagiere und gleichzeitig auf eine Entlohnung für dieses Tun verzichte. Konkret halte ich es für wünschenswert, wenn gleichgesinnte Pflegekräfte dem System die kalte Schulter zeigen und gemeinsam aktiv in die Neugestaltung der Pflege einsteigen.

Umsetzung: Natürlich ist mir bewusst, dass jeder Mensch ein Einkommen braucht. Nur die Trennung von Arbeit und Einkommen führt zu einer sachgerechten Lösung des Dilemmas. Konkret: Als Altenpfleger in einem ambulanten Dienst arbeite ich Teilzeit weiterhin im herkömmlichen Pflegesystem, das mir ein mäßiges Einkommen auszahlt, mich krankenversichert, aber meine Rente nach dem Berufsleben keineswegs sichert. Solange unsere Gesellschaft ein Grundeinkommen für alle Menschen noch nicht denken kann, erscheint mir dies als der einzig mögliche Weg (s. auch Seite 25)

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11

► Herausforderung Ruhestand – in Gründung

Supportgruppe für Menschen, die kurz vor dem Ruhestand oder bereits in der Ruhestandsphase angekommen sind.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► ProThesenBewegung München – in Gründung

Die SHG möchte Menschen mit Arm und Beinamputationen helfen, den Alltag zu meistern, die Lebensqualität durch Gespräche und Bewegung, Geh- und Gleichgewichtstraining, sportliche Angebote, gemeinsame Aktivitäten, geselliges Beisammensein, Gespräche mit Referenten und Betroffenen sowie Infotage jeglicher Art wiederzugewinnen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 11

► Sichelzell- und Thalassämie - Familiengruppe – in Gründung

Ziel ist es, mehr über diese Krankheiten zu erfahren und sich gegenseitig auszutauschen, sowie einfache Fragen zu stellen, Sozialberatungsmöglichkeiten auszutauschen und sich zu informieren.

Darüber hinaus wollen wir in akuten Situationen füreinander Ansprechpartner sein, um folgende Fragen zu beantworten:

- Wie gehe ich und meine Angehörigen mit dieser Krankheit um?
- Was habe ich als Betroffene/r für Möglichkeiten?
- Welche Berufe kann ich als Erkrankte/r ergreifen.
- Woher bekomme ich Information über Schule und Beruf?

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 11

► Ängste, Zwänge & Depressionen - Gruppe für junge Erwachsene – in Gründung

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Altersobergrenze bis zu 35 Jahre, die von Ängsten, Panikattacken, Zwängen und Depressionen betroffen sind. Angesprochen sollen Menschen sein, die nur einzeln z. B. an Ängsten erkrankt sind oder auch Überschneidungen z.B. Zwänge mit Ängsten zusammen haben. Gruppenmitglieder erhalten in der Gruppe gegenseitige Unterstützung und regen Informationsaustausch. Ein Gruppentreffen ist wöchentlich geplant und der Gruppengründer ist selbst auch Betroffener.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 11

► Psychiatrieerfahrene Frauen – SHG – sucht neue Mitglieder

Frauen, die auch im Psychatriekontext die Männerdominanz wahrnehmen und ihre Probleme aus der Frauenwarte angehen wollen.

Die Gruppe bietet Austausch über Befindlichkeit und aktuelle Probleme sowie gegenseitige Unterstützung. Sie tauscht sich aus zu Ärzten, Therapeuten und Tagesstätten, steht im Kontakt zu KontakTee und MüPE und trifft sich auch außerhalb zu kulturellen Veranstaltungen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 11



Aus dem Selbsthilfebeirat

► Letzte Sitzung des 18. Selbsthilfebeirats

Am 19. Februar fand im Selbsthilfezentrum die letzte Sitzung des 18. Selbsthilfebeirats statt. In den vergangenen zwei Jahren hat sich der Beirat in monatlichem Abstand zu insgesamt 22 ordentlichen Sitzungen getroffen. Darüber hinaus gab es noch diverse Arbeitsgruppentreffen zu unterschiedlichen Themen. In den regulären Sitzungen wurden mehr als 80 Förderanträge von Selbsthilfeinitiativen begutachtet. Darüber hinaus diskutierte der Beirat aktuelle Fragen der Selbsthilfeförderung und beteiligte sich an der Aktualisierung der Förderrichtlinien für die soziale Selbsthilfe, hier konnten erhebliche

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verbesserungen für die Selbsthilfeinitiativen erreicht werden (siehe Beitrag Seite 11). Mit Beteiligung des Beirats wurde auch die Satzung des Selbsthilfebeirats neu gefasst. Hier gab es ebenfalls eine erfreuliche Entwicklung. Die Amtszeit des Selbsthilfebeirats wird von derzeit zwei auf zukünftig drei Jahre verlängert. Leider wird diese Regelung allerdings erst für den 20. Selbsthilfebeirat gelten, da zum Zeitpunkt der Wahl des 19. Beirats am 3. Dezember 2012 noch die alte Satzung galt.

In den vergangenen zwei Jahren hat der Beirat auch mehrere Stellungnahmen zu Fragen der Selbsthilfeförderung an das Sozialreferat und den Stadtrat weitergeleitet (alle Stellungnahmen des Selbsthilfebeirats stehen auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats unter www.selbsthilfebeirat-muenchen.de als Download zur Verfügung).

Eine Stellungnahme vom September 2011 betraf die Einrichtung einer münchenweiten Raumvermittlung, die es Selbsthilfegruppen und anderen selbstorganisierten Initiativen zukünftig erleichtern soll, Zugang zu günstigen Räumlichkeiten für ihre Zusammenkünfte zu bekommen. Der Auftrag zur Umsetzung dieses Projektes wurde an das Direktorium der Münchner Stadtverwaltung weitergegeben.



v.l.n.r.: Marlies Breh, (Geschäftsstelle des Beirats im SHZ), Susanne Veit, Dr. Landry Ndogmo, Klaus-Werner Hagedorn, Maximilian Demmel, Christina Hacker, Konrad Kaspar, Günter Schmid (SR), Thomas Hellmann (SR)

Eine weitere Stellungnahme, ebenfalls vom September 2011, bezog sich auf das Verhältnis von Selbsthilfe und anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements und beinhaltete die Aufforderung an die Stadt, dass sich alle städtischen Referate an der Förderung von Selbsthilfe und Bürgerschaftlichem Engagement beteiligen sollten (nicht nur das Referat für Gesundheit und Umwelt und das Sozialrefe-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

rat). Gleichzeitig sollten referatsübergreifend Mittel zur Förderung von Initiativen und Projekten des Bürgerschaftlichen Engagements zur Verfügung gestellt werden. Hintergrund dieser Forderung war die Feststellung, dass in den vergangenen Jahren immer mehr Projekte des allgemeinen Bürgerschaftlichen Engagements die Selbsthilfeförderung beantragten, was den Selbsthilfetopf auf Dauer überfordert. Die letzte Stellungnahme des Beirats betraf eine sehr umstrittene Änderung in den Richtlinien der Selbsthilfeförderung, mit der die finanzielle Förderung von muttersprachlichem Unterricht an Schulen, der von Migrantenorganisationen angeboten wird, aus den Mitteln des Selbsthilfeeats ermöglicht werden sollte (siehe Beitrag Seite 11).

Ein wichtiges Ergebnis der Klausur des Beirats vom Juli 2012 war, dass der Beirat sich ein eigenes bescheidenes Budget wünscht, mit der er selbstbestimmt Maßnahmen umsetzen kann, wie z.B. Fortbildungen, Veranstaltungen, Klausuren, Öffentlichkeitsarbeit. Der Wunsch wurde an das Sozialreferat weitergegeben, das für Selbsthilfebeirat und Selbsthilfeförderung zuständig ist. Eine Entscheidung steht noch aus.

Eine veränderte Zusammensetzung des Beirats ergab sich, als im Juli 2012 Herr Dr. Biltz (bestellter Vertreter) und im Dezember Frau Nordt (gewählte Vertreterin – beide für den Bereich Gesundheit) aus beruflichen und privaten Gründen ihre Ämter niederlegen mussten. Beiden sei an dieser Stelle ausdrücklich für ihr Engagement gedankt. Die Position von Herrn Dr. Biltz wird Herr Pavlos Delkos übernehmen, der bereits Mitglied des Selbsthilfebeirats war. Den Platz von Frau Nordt hat Herr Kaspar übernommen, der bereits als Vertretung für den Bereich Gesundheit dem Beirat angehörte.

Der amtierende Beirat unterstützte auch tatkräftig die Wahl des nächsten Selbsthilfebeirats. Der dreiköpfige Wahlvorstand traf alle für das Wahlverfahren wesentlichen Entscheidungen und sorgte in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle des Beirats im Selbsthilfezentrum für einen ordnungsgemäßen Verlauf der Wahl. Erfreulicherweise beteiligten sich bei der Wahl zum 19. Selbsthilfebeirat, die vom November bis Dezember 2012 als Briefwahl durchgeführt wurde, 17 Kandidat/innen für die vier durch direkte Wahl zu besetzenden Positionen. Nach der Stimmauszählung am 3. Dez. 2012 wird die konstituierende Sitzung des 19. Selbsthilfebeirats am 12. März 2013 stattfinden und dieser damit seine Arbeit aufnehmen.

Die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im Selbsthilfezentrum München bedankt sich ganz herzlich bei allen Beirätinnen und Beiräten für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit. Da ein Großteil der Vertreter/innen wiedergewählt wurde oder z.T. nur seine Rollen vertauschen wird (gewähltes Mitglied und Vertretung) werden nur zwei neue Gesichter zum neuen Beirat hinzukommen (Frau Dimitrina Lang von einer Bulgarischen Initiative als Vertretung für den Bereich Migration und Herr Konny Hoff vom Netzwerk für Arbeitsuchende Akademiker Nea e.V. als Vertretung für den Bereich Soziales).

Hier nochmals namentlich alle Mitglieder des 18. Selbsthilfebeirats:

Bestellte Vertreter/innen: Dr. Joachim Biltz (Gesundheit), Christina Hacker (Umwelt), Serdar Kilici (Migration), Prof. Dr. Ute Kötter (Bildungsbereich), Susanne Veit (Soziales),

Gewählte Vertreter/innen: Klaus Werner Hagedorn (Soziales), Gabriele Nordt (Gesundheit), Landry Ndogmo (Migration), Winfried Rauscheder (Familienselbsthilfe)

Vertretungen: Niaz Abdullah (Migration), Maximilian Demmel (Umwelt), Konrad Kaspar (Gesundheit), Melanie Kieweg (Soziales)

Erich Eisenstecken, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats und bestellter Vertreter des SHZ im SHB

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

FöBE News

► Die 7. Münchner Freiwilligen Messe am 27. Januar 2013 mit einem neuen Rekord: 5643 Besucherinnen und Besucher



5643 Münchnerinnen und Münchner fanden am Sonntag, den 27. Januar 2013 den Weg in den Gasteig, um sich über die Möglichkeiten eines freiwilligen Engagements zu informieren.

Bürgermeister Hep Monatzeder betonte in seiner Begrüßungsrede, wie wichtig in einer Stadt der soziale Zusammenhalt sei und wie sehr sich auch die Stadtspitze über die Bereitschaft der Münchnerinnen und Münchner freue, ihre Zeit, ihren Rat und ihre Tat zu spenden. Kulturreferent Dr. Hans-Georg Küppers verlieh an 18 ehrenamtliche Kulturschwestern der Pasinger Fabrik die Anerkennungs-urkunde „München dankt“ und überbrachte die Glückwünsche von Oberbürgermeister Christian Ude.

Wie bunt und vielseitig Engagement sein kann, wurde an der Vielfalt der Aussteller deutlich. Aus dem Bereich „Umwelt“, dem Schwerpunkt der diesjährigen Messe, stellten sich zum Beispiel das Artenschutzzentrum des Tierparks, Greencity, die Biotoppat/innen des Baureferats, der Landesbund für Vogelschutz oder das Münchner Umweltzentrum mit ihren Engagementmöglichkeiten vor.

Besonders gut angenommen wurde das abwechslungsreiche Rahmenprogramm: Neben Vorträgen zum Ehrenamt allgemein und seinen rechtlichen Fragen, begeisterte Felix Finkbeiner (15 Jahre) mit seiner Kinderorganisation „Plant for the Planet“. Das Kabarett „Kabarest“ sorgte für eine amüsante halbe Stunde in der Black Box mit freiem Eintritt.

Die Veranstalterinnen, FöBE (Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement) und die Landeshauptstadt München sehen sich dadurch ermutigt, jedes Jahr eine Messe für die freiwilligen Helferinnen und Helfer in München anzubieten, um die Lücke zwischen denen, die Freiwillige suchen und interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu schließen.

**Dr. Gerlinde Wouters und
Sandra Elena Bauer, FöBE**

FöBE – Förderung
Bürgerschaftlichen Engagements
Westendstraße 68
80339 München
Tel: 089 - 53 29 56 34
Tel: 089 - 53 29 56 33 mit AB

Fax: 089 - 53 29 56 32
info@foebe-muenchen.de
www.foebe-muenchen.de

