

# einblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

## Selbsthilfeinitiativen von und für Migrant/innen

Angebote für Flüchtlinge und Neuankömmlinge

- Interview mit dem Verein Oromo-Deutsche Freundschaft
  - Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe

- 
- NEU: Selbsthilfe überregional

## Selbsthilfeinitiativen von und für Migrant/innen

Angebote für Flüchtlinge und Neuankömmlinge.....	3
Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe.....	5
Interview mit dem Verein Oromo-Deutsche-Freundschaft e.V. ....	7



### Selbsthilfe und Gesundheit

Gesundheitselfsthilfe kooperiert?.....	9
Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe....	10
Selbsthilfe-Newsletter der AOK.....	12
Supervision – ein Angebot für Gesundheitsgruppen.....	12

### Aus dem Selbsthilfezentrum

"München Dankt" beim Neujahrsempfang.....	14
Selbstmanagementkurs INSEA.....	17

### Spickzettel für die Gruppenarbeit

Thema: Moderationstechniken.....	18
----------------------------------	----

### Service

Abensprechstunde der Hausgruppenbetreuung....	20
Informationen über die Standardleistungen des SHZ.....	21
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	22

### Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ.....	23
Weitere Veranstaltungshinweise.....	25

### NEU: Selbsthilfe überregional

Mitgliederversammlung des SHK-Bayern e.V.....	26
Umzug der Selbsthilfekoordination Bayern.....	27
Dritte Bayerische Selbsthilfekonferenz.....	27

### Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen.....	29
Neue Mitglieder erwünscht.....	31
Gruppenjubiläen.....	32

### Aus dem Selbsthilfebeirat

Austauschtreffen der Münchener Beiräte.....	34
---	----

### FöBE News

Anpacken und freiwillig aktiv werden!.....	36
--	----

### IMPRESSUM

**ein•blick** – das Münchener 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  
[klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler  
Tel.: 089/53 29 56 - 21  
[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)  
Titelfoto: © ojoimages4/fotolia  
Bildnachweise: S. 15: Oliver Bodner; S. 18: Stephanie Hofsäßläger/pixelio; S. 32: Dickimatz/pixelio

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

### Ausgabe 1, März 2015, lfd. Nr. 46

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 (behutsamen) 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

im nächsten ein•blick  
Kreative Selbsthilfe

## ► Angebote selbstorganisierter Initiativen von Migrant/innen für Flüchtlinge und Neuankömmlinge

Bereits in der Dezemberausgabe vorigen Jahres haben wir das Thema „Selbsthilfe und Flüchtlingsarbeit“ aufgegriffen. Unser Anliegen war und ist es, darauf hinzuweisen, dass es im Bereich der Migrantenselbstorganisation, also im Kreis der vielen selbstorganisierten Initiativen und Vereine von Migrant/innen in München, zahlreiche gibt, die auch Angebote für Neuankömmlinge und Flüchtlinge aus ihren jeweiligen Communities machen.

Um darüber ein genaueres Bild zu bekommen, hat das Selbsthilfenzentrum (SHZ) unter den Migranteninitiativen, die in der SHZ-Selbsthilfedatenbank erfasst sind, Anfang November eine Befragung durchgeführt, in der erhoben wurde, welche Angebote diese speziell für Neuankömmlinge und Flüchtlinge aus ihren Herkunftsländern oder Communities machen. Die Befragung erfolgte mittels eines standardisierten Fragebogens, der aufgrund von Vorgesprächen mit Initiativen erstellt

wurde. Die Ergebnisse dieser Erhebung möchten wir Ihnen nachfolgend kurz vorstellen.

Von den 110 angeschriebenen Initiativen haben sich 31 an der Erhebung beteiligt (Rücklauf 28%). 29 davon haben angegeben, dass sie verschiedene Angebote für Flüchtlinge und Neuankömmlinge machen. Lediglich zwei gaben an, keine Angebote für die genannte Zielgruppe vorzuhalten. An erster Stelle stehen mit jeweils 19 Nennungen „Begleitung zu Ämtern, Terminen oder Ähnlichem“ sowie „Gespräche, Information, Beratung“, an zweiter Stelle „Dolmetschen, mündliche Übersetzungen“ und „Kulturangebote“. Eine nicht unerhebliche Rolle spielen aber auch „Angebote für Kinder“, für „Menschen mit Behinderungen“ und „ältere Migrant/innen“, die von 35 bis 40% der konkret befragten Initiativen angegeben werden.

Unterstützungsleistungen von selbstorganisierten Migranteninitiativen für Neuankömmlinge und Flüchtlinge	Häufigkeit Nennung
Begleitung zu Ämtern, Terminen oder Ähnlichem	19
Gespräche, Information, Beratung	19
Dolmetschen, mündliche Übersetzungen (Türkisch, Bosnisch, Arabisch, Afghanisch, Oromo, Igbo, andere afrik. Sprachen)	17
Kulturangebote	17
Angebote für Kinder und Jugendliche	14
Sammeln und Übergabe von Kleidung	14
Sammeln und Übergabe von Kinderspielzeug	13
Angebote für Menschen mit Behinderung	12
Angebote für ältere Migrantinnen und Migranten	11
Freizeitangebote	11
Unterstützung beim Finden einer Wohnung	11
Muttersprachlicher Unterricht	10
schriftliche Übersetzungen	8
Deutschunterricht	8
Unterstützung beim Finden einer Arbeit	8
Kurse, Lernhilfen, Hausaufgabenbetreuung	6
Sportangebote	6
Sammeln und Übergabe von Einrichtungsgegenständen (Stühle, Tische, Schränke, andere Möbel)	5

Quelle: Schriftliche Erhebung des SHZ, November 2014, N = 110, Rücklauf 28 %



Die absoluten Zahlen mögen hier gering erscheinen, was auf den beschränkten Umfang der Befragung sowie den mäßigen Rücklauf zurückzuführen ist. Aber bedenkt man, dass 29 von 31 befragten Initiativen (also über 90%) angegeben haben, Unterstützungsangebote für Neuankömmlinge oder Flüchtlinge zu machen, so darf angenommen werden, dass auch unter den Initiativen, die sich nicht an der Erhebung beteiligt haben, ein erheblicher Anteil ist, der ebenfalls solche Angebote vorhält. Diese Annahme bestätigt sich auch aus anderen Kontakten, die wir im Selbsthilfenzentrum mit den Migrantengruppen haben, etwa im Rahmen der Selbsthilfe-Förderberatung, wo die unten genannten Unterstützungsleistungen sehr häufig in den Tätigkeitsberichten genannt werden. Außerdem gibt es in München natürlich deutlich mehr Migrantenorganisationen als die 120, die im Selbsthilfeverzeichnis erfasst sind.

Wenn diese Ergebnisse auch nur einen beschränkten Eindruck von den Leistungen der Migrantenorganisationen für ihre jeweiligen Communities wiedergeben, so wird doch deutlich, dass hier ein bemerkenswertes soziales Engagement von Migrant/innen zum Ausdruck kommt. Ein Engagement, das auch deshalb von einem besonderen Wert ist, weil es viele der Engagierten nach wie vor selbst nicht leicht haben, in ihrer Wahlheimat ihren Platz zu finden. Viele Migrant/innen (vor allem aus dem afrikanischen aber auch aus dem südosteuropäischen oder dem asiatischen Raum) unterstützen überdies nicht nur ihre Landsleute in München, sondern auch Familie und Verwandte in den Herkunfts ländern.

Aber ausschlaggebend ist hier nicht nur die Quantität der Unterstützung, sondern vor allem deren spezifische Qualität. Wer kann besser Neuankömmlinge aus einer anderen Kultur in die Münchner Realität einführen als Menschen, die aus derselben Kultur, dem-

selben Land kommen, deren Sprache sprechen, die hier schon länger leben und sich noch gut an die Schwierigkeiten und Hürden erinnern können, mit denen sie selbst als Neuankömmlinge in diesem Land und in dieser Stadt zu kämpfen hatten. Die Migrantenorganisationen geben den Neuankömmlingen und Flüchtlingen nicht nur wertvolle Informationen in einer für sie angemessenen Form, sondern meistens entstehen in dem Kontakt mit den Initiativen auch soziale Netzwerke der gegenseitigen Unterstützung, etwa beim Finden einer Wohnung oder Arbeit, bei der Nutzung der lokalen Infrastrukturen im Sozial-, Gesundheits- und Bildungsbereich oder einfach für gemeinsame Aktivitäten, die ihnen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen und der Selbstvergewisserung des eigenen kulturellen Hintergrunds und damit wichtiger eigener Ressourcen dienen. Damit haben die selbstorganisierten Initiativen von Mirant/innen eine wichtige Brückenfunktion bei der Integration von Neuankömmlingen in die Zuwanderungsgesellschaft, wobei immer auch anerkannt werden muss, dass es sich hier um freiwilliges, unentgeltliches Engagement handelt, das nicht überfordert werden darf und das auch kein Ersatz für die professionelle Unterstützungsleistungen sein kann.

Dort wo das freiwillige Engagement von Migrant/innen ganz dringend benötigt wird, müssen auch Mischformen mit bezahlten Tätigkeiten möglich gemacht werden, damit verbindlich zu erbringende Unterstützungsleistungen auch honoriert werden können, zumal viele Migrant/innen, vor allem aus den aktuellen Flüchtlingsregionen, auch wenn sie schon länger in Deutschland leben und ihr Status anerkannt ist, oft selbst in prekären Verhältnissen mit geringen Einkommen leben. Hier sind Kreativität und Augenmaß gefragt, damit diese wertvolle Ressource des Bürgerschaftlichen Engagements von Mirant/innen nicht beschädigt sondern gefördert wird.

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## ► Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe

Im vorherigen Artikel ging es um Selbsthilfegruppen von und für Migrant/innen, die in München relativ gut vertreten sind – ungefähr 120 Gruppen sind in der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrums München (SHZ) registriert. Nicht alle von ihnen nennen sich Selbsthilfegruppen, viele definieren sich eher als Kulturvereine, Bildungszentrum, Club oder Hilfsinitiative.

Wie sieht es mit den Gruppen aus, die kein explizites Migrationsthema haben? Also wie viele Migrant/innen besuchen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich oder mit einem anderen sozialen Thema, das nicht Migration ist?

Es ist davon auszugehen, dass Migrant/innen in diesen Gruppen deutlich unterrepräsentiert sind. In Deutschland leben 16,5 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund, das sind 20,5 Prozent der Bevölkerung. In Großstädten ist der Prozentsatz sogar noch höher – in München beträgt er 36 Prozent.

Der Anteil der Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen, die über einen Migrationshintergrund verfügen, ist wesentlich geringer. Migrant/innen gelten im Fachjargon als tendenziell „schwer erreichbare Zielgruppe“ für die Selbsthilfe.

Die Gründe dafür sind vielschichtig: Die Selbsthilfe als Teil des Gesundheitssystems und als Ergänzung zur medizinischen Behandlung ist in vielen Kulturen unbekannt. In vielen Sprachen existiert für den Begriff „Selbsthilfegruppe“ überhaupt keine Entsprechung. Sprachliche Barrieren und Unkenntnis des Selbsthilfesystems und des Gesundheitswesens sind sicher die größten Hindernisse. Darüber hinaus gibt es in unterschiedlichen Kulturen verschiedene Auffassungen von Gesundheit und Krankheit und dementsprechend einen anderen Umgang damit. Oft sind bestimmte Krankheiten wie Sucht oder Themen wie Homosexualität schambesetzt und werden zum Tabuthema, das nicht – und schon gar nicht mit Fremden – besprochen wird. In vielen Kulturen wird bei Problemen auch eher auf familiäre Unterstützung zurückgegriffen und weniger auf institu-



tionelle Angebote oder das Selbsthilfesystem. Nicht zuletzt ziehen es Migrant/innen mitunter vor, sich in ihrer Muttersprache mit anderen Menschen mit dem gleichen kulturellen Hintergrund auszutauschen. Neben diesen kulturell bedingten, gibt es weitere Gründe, die Migrant/innen – ebenso wie in Deutschland aufgewachsene Menschen – vom Besuch einer Selbsthilfegruppe abhalten, nämlich zum Beispiel die Angst vor dem Ungewissen oder Vorurteilen ausgesetzt zu werden sowie die Unterschätzung der wohltuenden Wirkung einer Selbsthilfegruppe.

vgl. Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2013 ([www.destatis.de](http://www.destatis.de)) aufgerufen am 18.02.15)

vgl. Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2011, zitiert von: Interkultureller Integrationsbericht –

München lebt Vielfalt, 2013 (<http://www.muenchen.info>) aufgerufen am 18.02.15)

Ebenso ist von Seiten der Selbsthilfe die Einbeziehung von Menschen aus unterschiedlichen Kulturtümern nicht immer eine Selbstverständlichkeit. Viele Gruppen sind stark „deutsch“ geprägt, so dass Migrant/innen sich mitunter nicht willkommen fühlen. Bei der Öffentlichkeitsarbeit stehen Migrant/innen wohl selten als spezielle Zielgruppe im Fokus. Bei den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter/innen der Selbsthilfekontaktstellen mag es Berührungsängste oder mangelnde interkulturelle Kompetenz geben oder ein fehlendes Bewusstsein für die Kulturbedingtheit der eigenen Ansichten und des eigenen Verhaltens.

All dies sind Gründe warum Selbsthilfegruppen seltener von Migrant/innen besucht werden. Das heißt aber nicht, dass ihnen das, was in Selbsthilfegruppen erlebbar ist, kein Bedürfnis wäre. In Selbsthilfegruppen finden Menschen Austausch mit Gleichgesinnten, erleben das Gefühl des Eingebundenseins und gegenseitige Unterstützung, was ihnen hilft, mit Erkrankungen oder schwierigen Lebenslagen besser umzugehen.

Besonders für Menschen mit Migrationshintergrund kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe eine wertvolle Ergänzung der ärztlichen Behandlung, medizinischen Rehabilitation und bei der Bewältigung von Lebenskrisen sein.

Denn auch wenn Migrant/innen über sehr unterschiedliche Voraussetzungen bezüglich Herkunft, Bildungsstand, Aufenthaltsdauer im Aufnahmeland, Sprachkenntnissen, sozioökonomischem Status verfügen, ist ihr Leben aufgrund schwieriger Rahmenbedingungen im Herkunfts- und/oder Aufnahmeland tendenziell eher durch eine schlechtere fi-

nanzielle Situation und ein geringeres Bildungsniveau geprägt, was zu einem höheren Risiko für gesundheitliche Probleme oder soziale Problemlagen führt.

Deshalb gibt es verschiedene Bestrebungen, den Zugang von Migrant/innen zur Selbsthilfe zu erleichtern. Es fanden schon zahlreiche Aktivitäten – auch in München – zu dem Thema statt. Die Aktuellsten sind die Projekte in Hamburg und Niedersachsen, die von 2008 bis 2015 bzw. von 2012 bis 2014 durchgeführt wurden mit dem Ziel der interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe. Es wurde überlegt, wie sich die Selbsthilfe für Menschen mit Migrationshintergrund öffnen kann und wie Migrant/innen neugierig auf die Selbsthilfe gemacht werden können.

Um die vorher genannten Zugangsbarrieren abzubauen ist zunächst das gezielte Ansprechen der Migrant/innen und die Vermittlung von Informationen über Selbsthilfe nötig. Dies geschieht am nachhaltigsten über den Aufbau interkultureller Netzwerke und die Gewinnung von Multiplikator/innen. Kurzfristiger können Maßnahmen zum Beispiel in Beratungsstellen und anderen Einrichtungen im Integrationsbereich, bei interkulturellen Festen und anderen Veranstaltungen sowie bei religiösen Gemeinschaften erfolgen.

Das Auslegen von Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit kann ein erster Schritt sein. Wesentlich effektiver sind aber persönliche Kontakte, die zum Beispiel geknüpft werden können, wenn dort eine Veranstaltung oder ein Infostand angeboten wird. Ideale Vermittler sind Migrant/innen, die bereits in der Selbsthilfe aktiv sind und von ihren positiven Erfahrungen



Im Bild links:  
Der Vorsitzende des Vereins "Somaliland Aid e.V.", Herr Jama.

Die Initiative nutzt das Gruppenbüro des Selbsthilfenzentrums u.a. für die Beratung von Neuankömmlingen über Ausbildung, Weiterbildung und Schulabschlüsse, Hilfe bei der Jobsuche und vieles mehr. Zu den Zielen des Vereins gehören u.a. auch die Pflege der Beziehungen zwischen Deutschen und Somali.

berichten können. Migrant/innen in der Gruppe bzw. als Mitarbeiter/innen in Selbsthilfekontaktstellen – egal aus welchen Ländern – senken auch die Hemmschwellen von Hilfesuchenden anderer Nationalitäten und können somit allgemein den Zugang zur Selbsthilfe deutlich erleichtern. Bei Deutschen können Auslandserfahrung, Sprachkenntnisse sowie persönliche Beziehungen zu Menschen mit Migrationshintergrund beitragen, den Kontakt zu Migrant/innen herzustellen und sie leichter in die Gruppe zu integrieren. Das Informationsmaterial von Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen kann bestenfalls mehrsprachig vorliegen und kultursensibel gestaltet sein. Wenn nötig und möglich ist die Zusammenarbeit mit Dolmetscherdiensten hilfreich.

Aber auch das Einsetzen von nonverbalen Wegen der Kommunikation und des gemeinsamen Handelns wie Musik, künstlerische Mittel oder andere kreative Methoden können neue Chancen schaffen.

Auch die Auswahl der Räumlichkeiten und die Gestaltung der Gruppentreffen können Migrant/innen mehr oder weniger gezielt ansprechen oder eher ausladend wirken.

Kontaktstellen können das interkulturelle Miteinander fördern, indem sie zum Beispiel Gelegenheiten der Begegnung schaffen: Austausch-/Vernetzungstreffen von Selbsthilfegruppen und Migrantengruppen können helfen, Berührungsängste abzubauen, den Informationsaustausch anzuregen und zum gegenseitigen Besuch zu motivieren.

Interkulturelle Trainings können helfen, Vorurteile zu verringern und die interkulturelle Kommunikationsfähigkeit zu stärken. Neben Kontaktstellen führen Anbieter für Ehrenamtlichen-Fortbildungen solche Trainings durch.

Für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe – egal ob mit oder ohne Migrationserfahrung – kann eine vielfältige Zusammensetzung der Gruppe hinsichtlich Herkunft, Geschlecht oder sozialer Schicht eine Bereicherung sein.

Weiter lesen können Sie zum Beispiel auf den Internetseiten der angesprochenen Studien und folgenden Links:

Projekt „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“  
<http://selbsthilfe-und-integration.de>

Kultursensible Selbsthilfe – Wege zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe am Beispiel des Hamburger Praxisprojektes  
<http://kiss-hh.de/Dokumente/KultursensibleSelbsthilfe.pdf>

**Stephanie Striebel, SHZ**

## Interview mit dem Verein Oromo-Deutsche-Freundschaft e.V. Gespräch mit Herrn Abdi Nur über deren Engagement für Flüchtlinge

**E.E.: Herr Nur, Sie gehören zu dem Verein „Oromo Deutsche Freundschaft e.V.“ Seit wann gibt es diesen Verein und was sind die Ziele dieser Organisation?**

A.N.: Seit Oktober 2013, wir sind also erst ein sehr junger Verein. Ziel des Vereins ist es, dass Migranten, die schon vor vielen Jahren nach Deutschland gekommen sind, und auch Migranten, die neu nach Deutschland kommen, Unterstützung und Hilfe bekommen, um sich hier besser zu integrieren.

**E.E.: Wer sind die Oromo und wie viele Oromo leben**

**derzeit in München bzw. Deutschland?**

A.N.: Die Oromo sind eine Volksgruppe, die hauptsächlich in Äthiopien lebt, aber auch in Kenia und im Sudan. In Äthiopien machen die Oromo 40% der Bevölkerung aus. Trotzdem werden die Oromo in ihrem Land unterdrückt und können nicht frei ihre Sprache und Kultur leben. Der Wunsch nach mehr kultureller und politischer Autonomie der Oromo (die „Oromo-Frage“) wird von der äthiopischen Regierung als Bedrohung gesehen.



Herr Abdi Nuhr, Foto: SHZ

Grade im Moment kommen wieder mehr Oromo-Flüchtlinge aus Äthiopien als in den vergangenen 15 Jahren, weil auch der Krieg in den Nachbarländern als Bedrohung erlebt wird.

In München gibt es derzeit ca. 500 Oromo, in Deutschland insgesamt sind es ungefähr 2.500.

**E.E.: Was sind konkret die Aktivitäten des Vereins?**

**Was machen Sie und Ihre Mitstreiter für die Menschen aus Ihrer Community.**

**A.N.:** Wir sehen einen großen Bedarf bei der rechtlichen Beratung der Neuankömmlinge und Flüchtlinge sowie einen Bedarf an ganz konkreter praktischer Unterstützung z.B. beim Ausfüllen von Antragsformularen, vom Arbeitsamt oder vom Gericht. Auch viele Oromo, die schon lange hier leben, haben Verständnisprobleme im Umgang mit solchen Formularen oder den Ämtern. Von den Flüchtlingen haben viele kaum Informationen oder auch falsche Informationen über Deutschland und über das Asylrecht hier. Hier möchten wir, dass diejenigen, die schon länger hier sind und die Zusammenhänge besser verstehen, die anderen informieren und beraten. Wenn dringender Bedarf besteht, begleiten wir die Neuankömmlinge und Flüchtlinge auch zu Ämtern, zum Arzt oder zu einem Rechtsanwalt. Wir machen auch telefonische Beratung z.B. beim Jugendamt, wenn es um Minderjährige Flüchtlinge geht, die keine übliche Fremdsprache sprechen. Dann helfen wir bei der Übersetzung.

**E.E.: Wie erfahren denn die Unterstützungsbedürftigen oder die Ämter, dass es Sie gibt und welche Hilfen Sie anbieten?**

**A.N.:** Wir haben beim Jugendamt unsere Karte gelassen und dann rufen die uns an und wir helfen z.B.

bei der Übersetzung in unsere Sprache. Viele Flüchtlinge erfahren durch unsere Arbeit über andere Flüchtlinge, die schon länger da sind und die schon mit uns Kontakt hatten.

Es gibt auch die Organisation „Union of Oromo Students in Germany“. Die kümmern sich nur um Flüchtlinge und die sagen uns auch, wenn Oromo-Flüchtlinge nach München kommen. Wir arbeiten mit dieser Organisation zusammen.

**E.E.: Wo hat diese Organisation ihren Sitz?**

**A.N.:** In Regensburg. Die Organisation gibt es aber in ganz Europa. In Bayern gibt es die stärkste Gruppe. Es gibt auch noch eine Internationale Organisation die „Oromo Liberation Front“, die informiert Flüchtlinge schon in Kenia oder anderen Nachbarländern von Äthiopien, dass sie, wenn sie nach Deutschland kommen, mit der „Union of Oromo in Germany“ Kontakt aufnehmen sollen und die informieren dann uns.

**E.E.: Und Sie und Ihre Mitstreiter erbringen all diese Unterstützungsleistungen ehrenamtlich?**

**A.N.:** Ja, wir machen das alles ehrenamtlich! Ich arbeite hauptamtlich bei der Stadt München in der Betreuung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Hier sind es natürlich Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern, Afghanistan, Irak, Afrika, mit denen ich arbeite.

**E.E.: Und das Know-how, dass Sie in ihrer professionellen Arbeit bekommen haben, setzen Sie dann auch in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit ein?**

**A.N.:** Ja! Eigentlich habe ich meine Arbeit durch mein ehrenamtliches Engagement bekommen. Ich habe mich bei der Stadt beworben und habe da gesagt, was ich ehrenamtlich mache, und dann bin ich für diese Arbeit mit den unbegleiteten Flüchtlingen angestellt worden.

**E.E.: Wo sehen Sie im Moment den dringendsten Unterstützungsbedarf?**

**A.N.:** Den größten Bedarf sehe ich bei der rechtlichen Beratung und auch bei finanzieller Unterstützung für die Beratung durch einen Rechtsanwalt. Das Asylbewerberleistungsgesetz sieht nicht vor, dass Rechtsanwaltkosten übernommen werden. Die Flüchtlinge erhalten zwar Dolmetscher, die werden auch bezahlt. Es braucht aber auch mehr grundlegende Informationen: Wo bekomme ich einen Anwalt? Was kann ich machen? Manche kommen, stellen einen Antrag, bekommen eine Ablehnung und wissen nicht, dass Sie innerhalb einer bestimmten Frist einen Widerspruch einlegen müssen. Hier beraten wir. Wir beraten auch nicht nur Oromo sondern auch Flüchtlinge aus anderen Ländern.

**E.E.: Stellt der Verein auch finanzielle Mittel für Rechtsberatungen zur Verfügung?**

**A.N.:** Das ist schwierig! Manchmal sprechen wir als Dolmetscher mit den Anwälten und verhandeln, dass die Flüchtlinge in Raten zahlen können. Unter den Oromo gibt es manchmal auch eine informelle gegenseitige finanzielle Unterstützung.

**E.E.: Sie haben mal erwähnt, dass Sie auch direkt auf Erstaufnahmeeinrichtungen zugehen und dort Flüchtlingen Ihre Hilfe anbieten. Ist das richtig?**

**A.N.:** Ja wir gehen in die Einrichtungen und versuchen, uns ein Bild zu machen von den Flüchtlingen dort.

**E.E.: Haben Sie dort auch einen Ansprechpartner?**

**A.N.:** Nein wir haben keinen richtigen Ansprechpartner, das ist unser Ziel, aber das haben wir noch nicht erreicht. Wir versuchen, mit jemandem von der Verwaltung zu sprechen. Wenn z.B. zwei Partner getrennt wurden und in zwei unterschiedlichen Einrichtungen untergebracht wurden, dann versuchen wir zu vermitteln, dass die zusammengelegt werden können. Aber es ist sehr schwierig, weil wir oft hören, zuständig ist die Regierung von Oberbayern, wir haben nur bestimmte Aufgaben.

Ich muss auch sagen, dass wir nicht alles schaffen. Wir haben viel vor, aber wir können nicht alles erreichen. Zu wenig Zeit, zu wenig Leute, kein Geld! Aber wir sind dran.

**E.E.: Herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute für Ihre wichtige und schwierige Aufgabe!**

Das Interview führte Erich Eisenstecken, SHZ

## Selbsthilfe und Gesundheit

### Gesundheitsselbsthilfe kooperiert?

#### Umfrage bei den Selbsthilfegruppen der Region München

Im Ressort Gesundheitsselbsthilfe hat sich im letzten Jahr einiges getan: Mirjam Unverdorben-Beil ist seit Anfang 2014 Ressortleitung und Stephanie Striebel kam als neue Mitarbeiterin dazu. Mit neuem Elan wollen wir uns um die Themen kümmern, die für die Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich relevant und aktuell sind.

Im SHZ steht Selbsthilfegruppen ein vielfältiges Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung: Beratung bei Gruppengründung, Gestaltung der Gruppenarbeit, Veränderungsprozessen oder Konflikten, finanzieller Förderung, Raumnutzung sowie Fortbildungen. Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe hat darüber hinaus das Ziel, Kooperationen zwischen der Selbsthilfe und dem medizinischen System im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung zu befördern.

Dazu gehört u.a. die Zusammenarbeit von Gesundheitsselbsthilfegruppen mit Ärzt/innen, Kliniken, Apotheken, gesundheitlichen oder sozialen Einrichtungen und Beratungsstellen und das Eingebundensein in relevante Gremien und Arbeitskreise.

Gerne unterstützen wir die Gruppen, damit sie gewinnbringende Kooperationen aufbauen und gestalten können. Dies kann beispielsweise im Rahmen eines individuellen Beratungsgesprächs, einer Fortbildung oder eines Austauschabends zur Vernetzung der Gesundheitsgruppen etc. geschehen. Um unser Angebot gut gestalten zu können, benötigen wir als Grundlage zunächst einen Einblick darüber, welche Kooperationen bereits bestehen, wie hoch die Zufriedenheit damit ist und an welcher Stelle die Gruppen unsere Unterstützung im Bereich Kooperationen wünschen.

Dies alles haben wir in einer Fragebogen-Aktion erhoben, die Ende 2014 an alle uns bekannten Gesundheitsselbsthilfegruppen geschickt wurde. Der Rücklauf war beachtlich, 142 Selbsthilfegruppen haben uns an ihren Erfahrungen zum Thema Kooperation mit dem professionellen System teilhaben lassen und Wünsche für zukünftige Unterstützung von Seiten des SHZ formuliert. Wir werden dies nun auswerten und im Laufe des Jahres passgenaue Beratungs- und Unterstützungsangebote für die Gruppen aus dem Gesundheitsbereich schneidern und den Gruppen rückmelden. In der Septemberausgabe des ein•blick werden wir im Rahmen des Titelthemas die detaillierten Ergebnisse der Befragung und die konkrete Umsetzung vorstellen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die an unserer Befragung teilgenommen haben!

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## ► Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum: Kostenfreie Info-Abende mit Diskussion für Bürger/innen, Patient/innen, Angehörige und Fachpersonal, bei denen neben Vorträgen von Ärzten auch das SHZ und relevante Selbsthilfegruppen ihre Angebote präsentieren.

► Klinikum Schwabing



**i** Schwabinger  
Gesundheitsforum

**Veranstaltungsprogramm 2015**

Datum/Ort/Zeit	Thema	Referent/innen
<b>Donnerstag, 19. März 2015</b> Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag „Darmkrebs“</b> - Aktuelles im Darmkrebsmonat 2015 Prävention, Diagnostik, Behandlung und Selbsthilfe	<b>Prof. Dr. med. Helmut Waldner</b> , CA der Klinik für Viszeralmedizin; <b>Dr. med. Monika Herdegen</b> , Internistin OÄ für Gastroenterologie; <b>Dr. med. Axel Siefert</b> , Praxis für Strahlentherapie am Klinikum Schwabing; <b>Stephanie Striebel</b> , Selbsthilfezentrum München; <b>Claudia Bößl</b> , BRK Krebsberatung, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Magen-Darmkrebs.

Datum/Ort/Zeit	Thema	Referent/innen
<b>Donnerstag, 21. Mai 2015</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> „ <b>Volkskrankheit Rückenschmerz</b> “  Überblick über moderne konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten, Kontakte	<b>Prof. Dr. med. Christianto Benjamin Lumenta</b> , CA der Klinik für Neurochirurgie, Klinikum Bogenhausen und Schwabing; <b>Dr. med. Thomas Reithmeier</b> , Ltd. OA der Klinik für Neurochirurgie, u. <b>Dr. med. Martin Reiser</b> , OA dieser Abteilung im Klinikum Schwabing; <b>Mirjam Unverdorben- Beil</b> , Selbsthilfenzentrum München; <b>NN. Selbsthilfegruppe Rückenschmerzen München</b>
<b>Donnerstag, 16. Juli 2015</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> „ <b>Neues von den Jahrestagungen der Deutschen und Amerikanischen Diabetesgesellschaften 2015</b> “  Aktuelle Themen aus der Diabetologie, Selbsthilfe	<b>Prof. Dr. med. Robert Ritzel</b> , CA der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Suchtmedizin und Nuklearmedizin; <b>Mirjam Unverdorben-Beil</b> , Selbsthilfenzentrum München; <b>Dr. Franz Straube</b> , Vorsitzender der Diabetesselbsthilfegruppe München
<b>Donnerstag, 17. Sept. 2015</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> <b>Schmerzen im Alter</b>  Was steckt dahinter?	<b>Dr. med. Andreas Römer</b> , CA der Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; <b>Dr. med. Martin Steinberger</b> , Arzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Interdisziplinäre Tagesklinik für Schmerztherapie, Klinikum Schwabing; <b>Stephanie Striebel</b> , Selbsthilfenzentrum München; <b>N.N., Selbsthilfegruppe Schmerztreff München Ost</b>

**So erreichen Sie das Schwabinger Gesundheitsforum:**  
U-Bahn: U2, U3, U8 (Scheidplatz)  
Bus: 54 (Scheidplatz) oder Bus: 144 (Kölner Platz)  
Tram: 12 (Scheidplatz)

**Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum Schwabing:**  
Sabine Meyer  
Pflege- und Servicemanagement  
Telefon: 089/3068-3155  
E-Mail: sabine.meyer@klinikum-muenchen.de

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## ► Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Rund 3,5 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland in insgesamt etwa 100.000 Selbsthilfegruppen und sorgen für eine wichtige gesundheitliche Aufklärung. Deshalb unterstützt die AOK die gesundheitsbezogene Selbsthilfe seit über 30 Jahren.

Um den Dialog mit der Selbsthilfe noch zu intensivieren, hat der AOK-Bundesverband nun den neuen

Selbsthilfe-Newsletter *inKONTAKT* auf den Weg gebracht.

Aktuelle gesundheits- und sozialpolitische Informationen sollen auf Bundes- und regionaler Ebene via E-Mail möglichst unkompliziert und aktuell die Selbsthilfe und mit ihr vernetzte Akteure des Gesundheits- und Sozialwesens erreichen.

Haben Sie Interesse? Hier können Sie sich den Newsletter anschauen und natürlich auch kostenlos abonnieren: [www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de)

## ► Supervision – ein Angebot für Gesundheitsgruppen

Leiter/innen von Gesundheitsgruppen können kostenfrei (... da finanziert von der Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände ...) an einer Supervision im SHZ teilnehmen. Was ist das für eine Supervision?

Die Supervision (SV) unterstützt Sie in Ihrer Rolle als Leitung. Inhalt sind alle Belange im Rahmen der Arbeit in der Selbsthilfegruppe – z.B.: Welche Rolle habe ich als Leitung? Wie grenze ich mich ab? Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um? Wie weit geht meine Verantwortung? Wie werden Entscheidungen gefällt?

Sie können in die SV „reinzuschnuppern“, also dreimal unverbindlich daran teilzunehmen, um die Gruppe, die Arbeitsweise und die Leiter/innen kennen zu lernen.

Wer sich dann entscheidet mitzumachen, sollte sich auf eine längerfristige, verbindliche Teilnahme einlassen. Gruppe 1 trifft sich achtmal im Jahr, Gruppe 2 sechsmal – jeweils an Freitagen von 17:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr. Frau Geislanger (Diplompsychologin) und Frau Kreling (Supervisorin) leiten die Gruppen – beide waren viele Jahre Mitarbeiterinnen im Selbsthilfezentrum München.

Lassen wir die Teilnehmer/innen selbst zu Wort kommen, warum sie die SV schätzen – ein Feedback auf zwei Fragen: Warum besuche ich die Supervision? Was nutzt mir die Supervision?

**Frau I:** Weil mich in meiner Gruppe der Umgang mit Angehörigen dieser schweren, lebensbedrohlichen Krankheit sehr niedergeschlagen machte und immer noch macht und ich mit niemanden sonst darüber sprechen konnte. Ich konnte/kann schwer Abstand halten. Es wird aber schon besser. Die SV nutzt mir dahingehend, dass ich gemerkt habe, dass Leute aus anderen Gruppen auch Schwierigkeiten haben. Durch Reden über die Situation und die Reaktion der Anderen darauf wird mir manches klarer und ich komme mir nicht mehr so allein gelassen vor.

**Frau H:** Seit 2007 leite ich eine Selbsthilfegruppe. (...) Ich hatte große Ängste, diese Aufgabe zu meistern, da mir vom Dachverband aber versprochen wurde, mich jederzeit bei Komplikationen zu unterstützen, willigte ich ein. Die Unterstützung blieb aus. In einem Seminar des SHZ erfuhr ich von der SV... zu der ich heute noch gerne gehe. In der SV wird gemeinsam und unter Anleitung der Supervisorinnen versucht, die Problematiken in der Selbsthilfegruppenarbeit zu lösen. Ich habe sehr viel gelernt, vor allen Dingen auch von anderen Gruppen, in denen man sich schnell wiedererkennt. Ich möchte diese Zeit nicht missen.

**Herr H:** Als Gruppenleiter ist mir wichtig, einen Blick von außenstehenden Personen auf meine Arbeit und anfallenden Problematiken wie auch Lösungsversuche/-erfolge zu bekommen. Oft fällt ein Feedback innerhalb der Gruppe aus, die Leitung wird als selbstverständlich betrachtet. Beispiel: Warum gehen mir einige Probleme bei Gruppenmitgliedern näher als andere? Reagiere ich zu emotional und lasse ich zu viel Nähe zu? Wo ist die Grenze zwischen Privatem und der Gruppenarbeit? Die SV hilft mir bei auftretenden Fragen und Zweifeln schon oft durch die Erfahrung der anderen Anwesenden in ihrer jeweiligen Arbeit. Es gibt immer wieder neue Denkanstöße, manchmal auch Tipps und Tricks, auf die man selbst wohl nicht gekommen wäre. Dazu natürlich auch Bestätigung und Lob ...

**Frau S:** Also mir hilft, wenn ich ein Beispiel aus der Gruppe einbringe und da Konflikte habe – dass die Supervisionsleiterinnen und die Teilnehmer/innen ihre Ansicht zu dem Problem mitteilen und ich kann dann herausfiltern, wie ich das nächste Mal das Problem angehen kann.

**Herr W:** Die SV hilft mir, mit den Problemen meiner Gruppe besser umzugehen und aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmer/innen mein eigenes Verhalten der Gruppe gegenüber zu verbessern. Die gesundheitlichen Fragen der Gruppenmitglieder können belastend sein und die Frage auslösen: "Was kommt auf mich selbst zu, wenn ich älter werde?" Ich sehe bei mir die Gefahr, Gruppenprobleme mit in mein Privatleben mitzunehmen. Ich schätze deshalb die Erfahrungen der Teilnehmer/innen, wie sie mit den aufgeworfenen Fragen in ihren Gruppen im Alltag umgehen.

**Frau B:** Ich bin sehr froh über das Angebot der SV. Es gibt mir die Möglichkeit mit anderen in einem geschützten Raum offen und vertrauensvoll über Fragen und Konflikte, die sich aus der Arbeit ergeben, zu sprechen, meine eigene Rolle und die meiner Teilnehmer/innen zu reflektieren und Lösungswege oder Anregungen zu finden. Die SV hilft mir, mein Verhalten zu überprüfen und Lösungen für Konflikte zu finden und umzusetzen, auch neue Ideen für die Gruppenarbeit zu entwickeln. Es ist wertvoll, die Dinge auch aus einem anderen Blickwinkel oder den Augen Außenstehender zu sehen und zu überdenken. Aber auch Rückversicherung zu bekommen, dass eine Handlung, an der ich im Nachhinein Zweifel bekam, in Ordnung war. Als sehr hilfreich empfinde ich die „Erfolgskontrolle“ in der Nachfolgesitzung, ob Vorschläge/Anregungen umgesetzt werden konnten und mit welchem Ergebnis.

**Frau C:** Lernen im Austausch mit anderen Gruppenleiter/innen: Über andere Krankheiten und Behinderungen und deren Lösungsmöglichkeiten. Lernen, einfühlsam zu verstehen, statt zu be- oder verurteilen. Wie mache ich meinem Gegenüber Mut, seine Probleme zu lösen?



Die Supervision findet im Selbsthilfenzentrum München statt.

**Wer Interesse hat mitzumachen ist herzlich willkommen und wendet sich an:**

Eva Kreling  
E-Mail: [mail@evakreling.de](mailto:mail@evakreling.de)  
Tel.: 0162/834 09 50 oder

Rosa Geislinger  
E-Mail: [rosa.geislinger@web.de](mailto:rosa.geislinger@web.de)  
Tel.: 0179/912 98 57

**Eva Kreling, Supervisorin**

## ► "München Dankt" beim Neujahrsempfang 2015

Am Donnerstag, den 29.01.2015 war es mal wieder so weit: Das SHZ lud alle Selbsthilfegruppen aus München zum traditionellen Neujahrsempfang in die Westendstraße. Rund 100 Personen aus ca. 60 verschiedenen Gruppierungen folgten der Einladung und tummelten sich in den Gängen des Hauses. Es begrüßten im Namen des Trägervereins FöSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation der Vorsitzende Fritz Letsch sowie der Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums, Klaus Grothe-Bortlik (Bild unten).

Daran anschließend folgte ein neuer Programm-Punkt des Neujahrsempfangs: Die Verleihung der Auszeichnung „München Dankt“. Geehrt wurden fünf Personen aus vier Initiativen für ihr außergewöhnliches Engagement in der Selbsthilfe. Die Verleihung wurde von der Stadträtin Jutta Koller, Bündnis 90/DIE GRÜNEN/Rosa Liste vorgenommen. Sie dankte jedem mit einigen persönlichen und herzlichen Worten für das jahrelange Engagement.



Vorsitzender des FöSS e.V.: Fritz Letsch





München Dankt – Stadträtin Jutta Koller (Bündnis 90/DIE GRÜNEN/Rosa Liste) überreicht im Namen der Landeshauptstadt die Auszeichnung für herausragendes Engagement in der Selbsthilfe. Im Bild unten die Geehrten, von l.n.r.: Iris Wagner (Lets Tauschnetz), Sven Illert (Hepatitis Selbsthilfe München e.V.), Christine Hirte und Christoph Hirte (Aktiv gegen Mediensucht e.V.), Uwe Wildberger (Junge Aphasiker München)





Danach war wieder viel Zeit für Austausch und Kennenlernen. An dem Empfang wurden keine alkoholischen Getränke ausgeschenkt, um ein Zeichen gegen gesellschaftlich selbstverständlich gewordenen Alkoholkonsum zu setzen und die vielen Suchtgruppen zu respektieren, die im SHZ-Hause ansässig sind. Darüber hinaus gab es wieder ein reichhaltiges multikulturelles Buffet des Internationalen Mütterforums.

Abgerundet wurde der Abend durch eine musikalische Darbietung der „Aphasingers“ (Bild unten). Im Chor Aphasingers singen Menschen, die nach einer Hirnschädigung (z.B. einem Schlaganfall oder einem Unfall) unter einer Sprachstörung oder gar einem kompletten Sprachverlust leiden. Das sowohl musikalisch als auch emotional mitreißende Konzert entließ alle beschwingt summend in den kalten Januarabend.



**Kristina Jakob, SHZ**

## ■ Selbstmanagementkurs



Das Leben mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder andere Beeinträchtigungen – ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das wissenschaftlich entwickelte und überprüfte Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten.

Die Teilnehmer/innen lernen Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit der Erkrankung selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen. Der Selbstmanage-

mentkurs richtet sich an alle interessierten Personen, die selbst an einer chronischen Krankheit leiden, sowie deren Angehörige oder Freunde. Er wird im Tandem von einer Selbsthilfeaktiv und einer Mitarbeiterin des Selbsthilfenzentrums geleitet, die dafür extra ausgebildet wurden. Im Zentrum der Kurse stehen die Teilnehmer/innen mit ihren Anliegen und Bedürfnissen.

Ein Kurs setzt sich aus sieben Terminen zusammen. Man trifft sich einmal pro Woche für 2,5 Stunden und bespricht unter anderem folgende Themen:

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Sich auf einen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt vorbereiten
- Einen persönlichen Handlungsplan erstellen und umsetzen
- Entspannungsübungen
- Ausgewogen, gesund und mit Genuss ernähren
- Ihr persönliches Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, im Alltag kreativ mit Einschränkungen umzugehen
- Selbstvertrauen im Umgang mit Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Kommunikation mit Familie, Freunden und Fachpersonen
- Ziele setzen
- Brücke zur Selbsthilfe

INSEA bedeutet Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben. Es basiert auf dem in Amerika an der Stanford Universität entwickelten Stanford Selbstmanagement Programm. Die Careum Stiftung mit Sitz in Zürich hat es für Europa weiterentwickelt und lizenziert. Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass die teilnehmenden Personen gesundheitlich und persönlich sehr davon profitieren.

Gemeinsam mit der bundesweiten Koordinierungsstelle, der medizinischen Hochschule in Hannover, sowie dem Evivo Netzwerk in der Schweiz wird das Projekt in Deutschland eingeführt und weiterentwickelt. In Bayern hat der Verein Selbsthilfekontaktstellen (SHK) Bayern e.V. mit seiner Geschäftsstelle SeKo Bayern die Projektleitung der vier lokalen Modellstandorte Augsburg, Main-Spessart, Nürnberg

und München übernommen.

Die Umsetzung wird durch finanzielle Unterstützung der Robert Bosch Stiftung und der Barmer GEK ermöglicht.

### Die Teilnahme ist kostenlos!

Die Kurse finden jeweils im Veranstaltungsraum (EG) im Selbsthilfenzentrum München, Westendstr. 68, 80339 München statt.  
Der Zugang ist barrierefrei.

Fragen und Anmeldungen richten Sie bitte an:  
Astrid Maier (SHZ)  
Tel.: 089/53 29 56 - 18,  
E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)

**Sommerkurs 2015:**

Sieben aufeinander folgende Wochen, jeweils Samstags, im Zeitraum vom 06. Juni bis 25. Juli 2015 (ausgenommen: 27. Juni 2015)  
von 10.00 bis 12.30 Uhr  
Kursleitungen:  
Astrid Maier und Angelika Konzok

**Herbstkurs 2015:**

Sieben aufeinander folgenden Wochen, jeweils Mittwochs, im Zeitraum vom 23. September bis 11. November 2015 (ausgenommen: 04. November )  
jeweils von 17.30 - 20.00 Uhr  
Kursleitungen:  
Mirjam Unverdorben-Beil und Elke Kilian

**Astrid Maier, SHZ**

## Spickzettel für die Gruppenarbeit

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom SHZ vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfekräften in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren.

Mit der Vorstellung dieser Ergebnisse der zweistündigen Abende in der Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manchem „alten Hasen“ noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre.

In dieser Ausgabe behandeln wir ein Thema, das zwar in vielen Gruppen praktische Umsetzung findet, aber theoretisch wenig Aufmerksamkeit erhält. Es geht um das Thema Moderation. In fast jeder Gruppe gibt es etwas wie eine/n Moderator/in also jemanden, der am Anfang begrüßt, auf den Ablauf und die Gruppenregeln achtet etc ... Wie er/sie das macht oder welche Absichten damit verfolgt werden, wird selten diskutiert. Eine Reflexion hierüber kann, zum Beispiel bei Unzufriedenheiten innerhalb der Gruppe, durchaus neue Anregungen geben.

Beim Austauschabend, der am 12. November 2014 stattfand, haben wir uns in zwei Schritten dem Thema genähert. Im ersten Schritt wurde der Gruppen-

abend in drei Teile eingeteilt und darüber diskutiert, welche Ziele in diesem Zeitabschnitt verfolgt werden. In einem zweiten Schritt wurden Ideen gesammelt mit welchen „Methoden“ diese erreicht werden können.

Die im Folgenden genannten Techniken stellen eine Sammlung dar, aus der geeignete ausgewählt werden kann. Sie beziehen sich nicht nur auf die Moderation und können auf Grund des begrenzten Rahmens nur angeschnitten werden. Wir hoffen dennoch, dass Sie hierdurch einige Anregungen erhalten, die Sie gegebenenfalls innerhalb der Gruppe reflektieren können. Gerne stehen wir Ihnen auch für Fragen und weitergehende Beratung zur Verfügung!



Zeit	Ziel	Methode
Beginn	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ankommen</li> <li>● Zur Ruhe kommen</li> <li>● Klären Anfang machen</li> <li>● Auf SHG „einstimmen“</li> <li>● Jeder soll zu Wort kommen</li> <li>● Eindruck – wie geht es den Teilnehmer/innen</li> <li>● Problemsammlung</li> <li>● Zeitplanung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Musik</li> <li>● schöne Raumgestaltung</li> <li>● freundliche Begrüßung durch Moderator/in</li> <li>● Anfangsritual: Lied, Gedicht, Meditation etc.</li> <li>● Gruppenregeln vorlesen</li> <li>● Blitzlichtrunde/mögliche Fragen: „Was hat sich seit dem letzten Gruppentreffen ereignet?“ „Wie bin ich heute hier?“ „Möchte ich der Gruppe etwas erzählen/etwas besprechen?“</li> <li>● Themen einteilen in „Päckchen und Pakete“ – je nachdem, wie viel Zeit sie voraussichtlich einnehmen werden</li> <li>● Themen an Flipchart sammeln und auf diese Weise visualisieren</li> </ul>
Mittelteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Informationsaustausch</li> <li>● Erfahrungsaustausch</li> <li>● Bearbeitung von bestimmten Problemen</li> <li>● Miteinander ins Gespräch kommen</li> <li>● Jahresplanung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spontane und ungefilterte Sammlung von Ideen durch „Brainstorming“ – Ergebnisse an Flipchart visualisieren</li> <li>● Expertenwissen durch Referentenabende und anschließender Frage und Diskussionsrunde</li> <li>● Üben von schwierigen Situationen durch Rollenspiele</li> <li>● Redebeiträge mit Handzeichen</li> <li>● Redebeiträge mit Redestab vergeben</li> <li>● Große Gruppe oder Gruppen mit sehr unterschiedlichen Interessenslagen z.B. in Kleingruppen oder in „Tandems“ einteilen oder ein erfahrenes Gruppenmitglied mit einem unerfahrenen Gruppenmitglied</li> <li>● Ideensammlung und Ergebnissicherung auf Flipchart</li> <li>● Themen, je nach Interesse bepunktten</li> </ul>

Zeit	Ziel	Methode
Schluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gruppenzusammenhalt</li> <li>● Zur Ruhe kommen</li> <li>● Guter Ausklang</li>   <li>● Ausblick auf das nächste Treffen</li> <li>● Jeder soll zu Wort kommen</li>   <li>● Feedback/Abschied</li>   <li>● Kontaktmöglichkeit</li>   <li>● Ausblick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Meditationsübung</li> <li>● Positiver Spruch</li> <li>● Klangschale</li> <li>● Schlussgedichte</li>   <li>● Blitzliztrunde/mögliche Fragen: „Heute hat mir ... gut getan.“ „Ich nehme ... aus der Gruppe mit, ... lasse ich hier.“ „.... hat mir heute gefallen, ... hat mir heute nicht gefallen.“ „Für das nächste Mal wünsche ich mir ...“</li>   <li>● Feedback z.B. .... mag ich an dir.“ –jedem Teilnehmendem auf Zettel auf den Rücken schreiben</li>   <li>● Telefonliste anfertigen und ausgeben. Tandempartner für neue Gruppenmitglieder</li>   <li>● Auf nächstes Gruppentreffen und evtl. auch Thema des nächsten Treffens hinweisen</li> </ul>

**Kristina Jakob, SHZ**

## Service

### ► Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumfragen stellen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns 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:  
Mittwoch, 15. April 2015  
von 18.00 bis 21.00 Uhr**

# Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und Umgebung. Wir versuchen immer auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen.

## ● Beratungsangebote:

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

## ● Räume

Ihre Gruppe sucht einen Raum für ihre regelmäßigen Gruppentreffen oder für eine einzelne Veranstaltung? Wir stellen fünf kleine Gruppenräume und zwei große Veranstaltungsräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung.

Für Selbsthilfeinitiativen aus dem sozialen Bereich stehen zusätzlich vier Gruppenräume, sowie nach Absprache ein Theatersaal mit Kantine beim Kulturzentrum GOROD (Trägerverein GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa) in der Hansastr. 181 (ca. 5 Min. von der S-/U-Bahn Harras) für Gruppentreffen, Seminare, Workshops bereit.

Falls Sie ein Anliegen haben, wenden Sie sich immer gerne an uns:

Kristina Jakob: 089/53 29 56 - 12, E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

oder Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ● Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig und reicht beispielsweise von A wie Anonyme Alkoholiker, über B wie Borreliose Selbsthilfe, D wie Down Kind Elternselbsthilfegruppe, G wie Glaukom Selbsthilfe, M wie Münchner Angstselbsthilfe, N wie No Mobbing Selbsthilfe, R wie Rheuma Selbsthilfe oder russischsprachige Diabetiker bis Z wie Zöliakie Selbsthilfe. Falls Sie in diesem vielfältigen Angebot Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

## Sprechzeiten:

**Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Dienstag und Mittwoch: 10.00 bis 13.00 Uhr**

Zu diesen Zeiten stehen wir persönlich, telefonisch oder per Mail zur Verfügung. Auf Anfrage sind auch individuelle Termine möglich. Selbstverständlich beraten wir anonym und vertraulich.

**Telefon: 089/53 29 56 - 11**

**E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)**

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

## ● Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen

Das SHZ ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches Region München“ von den Krankenkassen beauftragt, das Förderverfahren zu koordinieren.

Anträge sind generell bis zum 15. Februar des laufenden Jahres über das SHZ zu stellen. Die Antragsformulare für 2015 finden Sie auf der Webseite des Selbsthilfenzentrums zum herunterladen: <http://www.shz-muenchen.de/leistungen/>

Auch nach Ablauf der Antragsfrist können sich Gesundheitsgruppen bezüglich weiterer Fördermöglichkeiten an das SHZ wenden.

Ansprechpartnerin zu allen Fragen rund um die Antragstellung im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

[mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@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.

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

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

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfezentrum München berät Sie gerne bei der Er-

stellung 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.: 089/233-483-12,  
E-Mail: engagement.soz@muenchen.de

**Adresse für die Antragstellung:**

**Sozialreferat der Landeshauptstadt München**  
**S-Z-L/BE z. Hd. Herrn Günter Schmid**  
**Orleansplatz 11**  
**80667 München**

## ● **Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ**

**Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfenzentrums 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.

### ● **Selbsthilfe aktiv**

- von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung -  
**Freitag, 24. April 2015, 17.00 bis 20.30 Uhr und Samstag, 25. April 2015, 09.30 bis 13.30 Uhr**

Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)  
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12,  
Fax: 089/53 29 56 - 41,  
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de



**Fortbildungen**  
für Selbsthilfegruppen  
und -initiativen

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:  
<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/>

1. Halbjahr 2015

● Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen  
**Freitag, 12. Juni 2015, 12.30 – 17.30 Uhr**

Leitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler (SHZ)  
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12,  
Fax: 089/53 29 56 - 41,  
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

## Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

### ● Gesundheitstage im Viertel

Wege zu einem gesünderen Leben

**Montag, 20. April bis Sonntag 26. April 2015**

Auch in diesem Jahr veranstalten verschiedene Einrichtungen im und ums Westend herum die traditionellen Gesundheitstage im Stadtviertel. Eine ganze Woche lang finden täglich Angebote zu Gesundheitsthemen an unterschiedlichen Orten im Viertel statt.

Das breite Programm reicht von Vorträgen zum Beispiel über Psychosomatik, Ernährung, Zahn- und Brustgesundheit und Naturheilkunde bis hin zu Gymnastik-, Yoga- und Entspannungsangeboten.

Mitwirkende Einrichtungen sind das Alten- und Service-Zentrum Westend (ASZ), Bildungskontor Schwanthalerhöhe, Donna Mobile, Frauengesundheitszentrum (FGZ), Frauentherapiezentrum (FTZ), Gesundheitsladen (GL), Gollierplatzapotheke, Kursraum Westendstraße, Multikulturelles Jugendzentrum Westend (MKJZ), Selbsthilfezentrum (SHZ) und Stadtbibliothek Westend.

Das gesamte Programm der Gesundheitstage finden Sie auf unserer website ([www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)) unter Aktuelles.

Das Selbsthilfezentrum München bietet im Rahmen der Gesundheitstage die folgende Veranstaltung an:

### ● Was München bewegt – Themenabend im SHZ

„Mitten im Leben – trotz Handicap!“

**Mittwoch, 22. April 2015, 18.00 bis 20.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München**

Film- und Informationsabend zum Thema Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Das Thema Behinderung hat viele Gesichter: Betroffene können körperlich, geistig und/oder seelisch beeinträchtigt sein. Gemeinsam ist allen, dass sie Information, Motivation und Unterstützung brauchen, um (wieder) mitten im Leben zu stehen. An dem abwechslungsreichen Themenabend „Was München bewegt“ werden anhand eines kommentierten Filmbeitrags die wiedergewonnene Aktivität und der Mut von Menschen mit Behinderung beleuchtet und anschließend hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

Eine Kooperationsveranstaltung von:

- Selbsthilfezentrum München
- ProThesenBewegung – aktive Selbsthilfegruppe für Amputierte
- Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation



Weitere Informationen unter: 089/53 29 56 -12

Eintritt frei – keine Anmeldung nötig!

- **Selbsthilfetag auf dem Marienplatz**  
**Samstag, 27. Juni 2015 von 10 bis 16 Uhr**



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.

Bürger/innen erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürger-schaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die Gemeinschaft.

Das Selbsthilfenzentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Merken Sie sich den Termin also bereits heute schon vor – wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen:

Mirjam Unverdorben-Beil  
Selbsthilfenzentrum München  
Telefon: 089/53 29 56 - 17

## ● Fachtag

**„Beiräte als Instrument der Beteiligung“**  
**Freitag, 10. Juli von 14.00 bis 18.00 Uhr im**  
**Kulturhaus Milbertshofen**

Zielgruppe sind neben allen Beiräten der Landeshauptstadt München, Politik und Fachverwaltungen, sowie die Vertretungen aller Interessensgruppen, die Ihre Anliegen über die Beiräte in Politik und Fachverwaltungen richten. Die Einladung zum Fachtag wird im März erfolgen!

Nachfragen hierzu richten Sie bitte an  
Erich Eisenstecken unter Tel.: 089/53 29 56 - 15

Selbsthilfegruppen und -initiativen können ihre Veranstaltungen, die über die regelmäßigen Gruppentreffen hinausgehen, im ein•blick bewerben. Da der ein•blick ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung nötig.  
Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist:

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21  
E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ● Save the date:

**Freitag, 23. Oktober 2015:**

**Fachtag und Jubiläumsfeier anlässlich 30 Jahre Selbsthilfebewegung und Selbsthilfeunterstützung in München**  
im Tagungszentrum Kolpinghaus  
Adolf-Koplping-Straße 1, 80336 München

Dieses Jahr steht ein großes Ereignis für München an, denn vor 30 Jahren entschloss sich die Landeshauptstadt München als eine der ersten Kommunen, die vielen aufkeimenden oder sich lautstark bemerkbar machenden Selbsthilfegruppen, Initiativen und Bewegungen als unterstützenswerte Bereicherung der Münchner Bürgergesellschaft und Stadtpolitik zu betrachten. Seit 1985 also gibt es das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) und die kommunale Selbsthilfeförderung mit dem Selbsthilfebeirat als Unterstützungsprogramm der Stadt.

Nachfragen hierzu richten Sie bitte an  
Stephanie Striebel unter Tel.: 089/53 29 56 - 20

## ► Weitere Veranstaltungshinweise

- **Fortbildungsveranstaltung des Landesnetzwerks für Bürgerschaftliches Engagement (LBE)**

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit 25. bis 24. April 2015

Bildungszentrum Kloster Banz

Öffentlichkeitsarbeit ist mehr als Werbung: Engagierte, die bei Projekten, Angeboten und Einrichtungen des Bürgerschaftlichen Engagements aktiv sind, können in diesem Workshop die Bestandteile einer umfassenden Öffentlichkeitsarbeit sowie die Grundlagen der Pressearbeit kennenlernen. Themen sind u.a. Kommunikation und Kontaktspflege über Flyer, Plakate oder Websites, Veranstaltungsmanagement, Entwicklung eines Kommunikationskonzepts. Der Workshop bietet einen Einblick in die Mechanismen der Medien und praktische Übungen zu Pressemitteilungen, Interviews und Pressegesprächen.

#### Referentin: Ella Schindler

40 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung: <http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php>

- **Offenes Training vom Verein**

### "Zivilcourage für alle"

**Samstag, 16. Mai 2015 von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr,**  
mit Theorie und Praxis 9 Stunden

Atelierhaus Glockenbachwerkstatt, Baumstraße 8,  
80469 München

Die Idee unserer Trainings ist, zivilcourageiertes Handeln durch gezielte Trainings FÜR ALLE zu fördern.

Ziel unserer Trainings ist es,  
Handlungskompetenzen zu vermitteln, die Sie in  
Ihrem Alltag praktisch anwenden können.

Kennen Sie das? Sie sitzen im Bus und neben Ihnen wird ein Fahrgäst belästigt. Sie rutschen unruhig auf Ihrem Sitz hin und her. Was tun?

#### **Besuchen Sie unsere kostenloses Offenes Training:**

[www.zivilcourage-fuer-alle.de](http://www.zivilcourage-fuer-alle.de)

[info@zivilcourage-fuer-alle.de](mailto:info@zivilcourage-fuer-alle.de)

- **Fortbildungsveranstaltung des LBE:  
Versicherungsschutz und Recht im Ehrenamt**

**04. Mai 2015, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

Tagungszentrum Eckstein

Wer haftet für Schäden, wenn ich mein Privatauto im Rahmen meines Engagements nutze oder zur Verfügung stelle? Über welche Versicherung können Mitfahrerinnen und Mitfahrer geschützt werden? Was passiert, wenn ich bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen Sach- oder gar Personenschaden verursache? Wer ist zuständig, wenn mir etwas passiert? Welche Folgen kann es haben, wenn ich eine falsche Auskunft gebe?

Vielfältige Fragen stellen sich Engagierten und Hauptamtlichen bei der Ausübung eines Ehrenamtes. Das Seminar gibt einen Einblick in versicherungsrechtliche Fragen und Möglichkeiten. Konkrete Fallbeispiele aus Ihrem Umfeld können gerne berücksichtigt werden.

#### Referent: Bernd Jaquemoth

**50 € inkl. Unterlagen und Verpflegung**

Anmeldung: <http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php>

- **fremd – vertraut": Leben in Deutschland**

Der Kurs erstreckt sich über 11 Wochen vom

**07. April bis 30. Juni 2015, jeweils Dienstag und  
Donnerstag von 9.30 bis 13.00 Uhr**

Eine Welt Haus, Schwanthaler Str. 80

„fremd – vertraut“ ist ein kostenloses Angebot des Vereins für Fraueninteressen, gefördert von der Landeshauptstadt München.

Frauen mit Migrationshintergrund, die über Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und das Gelernte im Dialog mit deutschen Frauen üben möchten, haben im Kurs Gelegenheit, in kleinen Gruppen zusammen mit erfahrenen Referentinnen und ehrenamtlichen deutschen Lernpartnerinnen ihre Scheu vor dem Deutschsprechen zu überwinden.

**Telefon 089/290 44 63**

[www.fraueninteressen.de](http://www.fraueninteressen.de)

Mit dieser Ausgabe des ein•blick wird nicht nur ein neues Erscheinungsbild grundgelegt. Wir führen auch eine neue Rubrik ein: Wir wollen regelmäßig über Ereignisse und Entwicklungen der Selbsthilfe berichten, die über München hinaus Relevanz haben. Selbsthilfe wird zwar immer lokal wirksam, und entscheidend sind die Menschen, die sich direkt vor Ort für sich und andere engagieren. Dennoch sind sie nicht immer frei von weitreichenderen Bezügen, von gesetzlichen Rahmenbedingungen oder Förderstrukturen.

Natürlich haben wir auch bisher über Wichtiges berichtet und Gesetzesänderungen, neue Verordnungen oder ähnliches in unsere Beratungs- und Unterstützungsarbeit einbezogen. Wir wollen jedoch zusätzlich auch ein wenig über den Tellerrand hinausschauen, um vielleicht wesentliche Veranstaltungen, lohnende Projekte oder fachliche Trends zu beleuchten. Wir hoffen, damit den Blick zu weiten und manch Interessantes und Lesenswertes zu vermitteln. Natürlich kann dies nur ein ganz kleiner Ausschnitt der breiten Selbsthilfe-Landschaft sein, in die sowohl wir als auch mehr oder weniger alle Gruppen eingebunden sind – auf Bayern- und auf Bundesebene.

Eifrig Leserinnen und Leser werden sich dunkel erinnern, dass wir bereits im Juni 2012 mit dem Titelthema „Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland“ die Einbettung der Selbsthilfe in diese Zusammenhänge dargestellt haben. Damals gab es einen Überblick über die Organisationsstrukturen mit den beiden Linien der „themenspezifischen Selbsthilfeorganisation“ und der „themenübergreifenden Unterstützungsorganisation“. Wir sparen uns eine diesbezgl. Wiederholung und verweisen auf die genannte Ausgabe, die sich auf unserer Website findet: <http://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/einBlick/einblick-2012-2.pdf>. Sollten Sie auch an einem Druckwerk Interesse haben oder von dem einen oder anderen Aspekt etwas mehr erfahren möchten, melden Sie sich doch bitte.

Heute beginnen wir mit vier unterschiedlichen Beiträgen:

- Bericht über die Mitgliederversammlung des SHK-Bayern e.V.
- der Umzug von SeKo
- Bericht über die 3. Bayer. Selbsthilfekonferenz in Gunzenhausen
- INSEA

## ► Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen SHK-Bayern e.V.

Zweimal im Jahr treffen sich Vertreter/innen aller Kontaktstellen Bayerns (womit im „Jargon“ alle Beratungs- und Unterstützungsstellen gemeint sind, wie auch das SHZ eine ist), die gleichzeitig auch Mitglied in unserem Verein SHK-Bayern e.V. sind – im Bundesvergleich übrigens eine Besonderheit, denn in keinem anderen Bundesland sind ausnahmslos alle Kontaktstellen in einem „Landesverband“ Mitglied, der damit auch eine starke fachliche und politische Kraft entfalten kann.

Hier werden aktuelle Informationen ausgetauscht, fachliche und organisatorische Fragen besprochen oder neue Studien diskutiert. Gleichzeitig findet die ordentliche Mitgliederversammlung des Vereins statt mit der Verabschiedung des Haushalts, Entlastung des Vorstands und vielem mehr, was das Vereinsleben so bietet.

Das letzte Treffen fand im November 2014 in Nürnberg statt. Unter anderem wurde dort eine neue Geschäftsordnung verabschiedet, wobei auch die Qualitätskrite-

rien angepasst wurden. Kaum eine/r weiß nämlich, dass die Kontaktstellen Bayerns verschiedenen Qualitätskriterien unterliegen, um eine vergleichbare, fachlich angemessene und qualitativ hochwertige Selbsthilfeberatung und -unterstützung anbieten zu können. Es handelt sich um solche Parameter wie einen Personalschlüssel von 0,5 Vollzeitstelle auf 500.000 Einwohner des Zuständigkeitsgebietes, deren Besetzung mit einer sozialwissenschaftlichen, pädagogischen, psychologischen oder vergleichbaren Qualifikation mindestens mit Fachhochschulabschluss erfolgen muss, oder die Vorhaltung von ausreichenden Sprechzeiten (mindestens 10 Stunden Sprechzeit an mindestens 3 Werktagen in der Woche, einschließlich mindestens einer Nachmittags- oder Abendsprechstunde). Weitere Standards beziehen sich auf das abzudeckende Aufgabenspektrum, Bereitstellung von Räumen, die Einbindung in Netzwerkstrukturen und einiges mehr, was hier nicht ausführlich dargestellt werden kann.

## Umzug der Selbsthilfekoordination SeKo-Bayern

Der eben angesprochene Verein SHK-Bayern e.V. wird von einer Geschäftsstelle repräsentiert, die alle anfallenden Koordinierungsaufgaben wahrnimmt, sich um eine überregional fachliche Weiterentwicklung kümmert, Veranstaltungen durchführt oder politische Lobbyarbeit auf Bayernebene leistet. Diese „Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern“ ist in Würzburg ansässig, was vor allem historische Gründe hat. Hier gab es von jeher ähnlich wie in München eine starke und vorbildliche kommunale Förderung und Unterstützung der Selbsthilfearbeit. Insofern war es nur folgerichtig, dass sich vor ca. 15 Jahren auf Initiative der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bayern (LAG) sowie der damaligen Würzburger Kontaktstellenleiterin und heutigen Geschäftsführerin, Theresa Keidel, die bayernweite Geschäftsstelle in dieser Stadt etabliert hat. Sie war seither im örtlichen „Selbsthilfehaus“ (der Ort, wo sich die meisten Gruppen treffen) untergebracht, was zwar eine direkte Nähe zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen gleichzeitig aber auch einen eklatanten Platzmangel bedeutete. Die insgesamt fünf Teilzeitkräfte teilten sich zwei Büroräume unter dem Dach, wodurch manche Projekte nur eingeschränkt, manche überhaupt nicht durchgeführt werden konnten.

Seit Januar 2015 firmiert SeKo an neuer Adresse in der Würzburger Innenstadt nicht weit vom Bahnhof entfernt, wo nun angemessene Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, was die bayerische Selbsthilfearbeit zusätzlich befördern wird:

Selbsthilfekoordination Bayern,  
Theaterstraße 24, 97070 Würzburg, Tel: 0931/20 78 16 40, [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



Foto „SeKo-Leiter“ von links nach rechts: Irena Tezak, Ruth Götz, Theresa Keidel und Barbara Fischer (alle SeKo Bayern)

## Dritte Bayerische Selbsthilfekonferenz in Gunzenhausen

Eine der eben angesprochenen Veranstaltungen ist die seit 2012 jährlich durchgeführte Selbsthilfekonferenz, die am 24. Oktober 2014 in Gunzenhausen stattfand. SeKo organisierte sie in Zusammenarbeit mit den beiden örtlichen Kontaktstellen KISS Weißenburg und KISS Ansbach.

Unter dem Titel „Selbsthilfe trifft Krise – trifft Seele – trifft Körper – trifft Sucht – trifft Selbsthilfe“ haben sich rund 120 Teilnehmer/innen einen ganzen Tag lang in fünf Workshops unterschiedlichen Aspekten von Sucht und Gesundheit gewidmet.



Abschlussplenum – Ergebnisse werden präsentiert  
Foto: Seko-Bayern

#### Auszug aus dem Einladungsflyer:

„Menschen erleben durch eine Erkrankung oder eine Lebenskrise, wie ihr Leben aus den Fugen gerät. Oft entstehen dabei mehrere Problembereiche, die sich gegenseitig bedingen können. So ist die Psyche mitbetroffen, wenn eine schlimme Diagnose gestellt wird; oder Versuche, psychische Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen, enden in einer (Verhaltens)Sucht. In fünf parallel stattfindenden Workshops werden unterschiedliche Aspekte beleuchtet. Die Teilnehmer können bis zu drei Workshops besuchen und so drei verschiedene Inputs erhalten und gleichzeitig die Chance nutzen, sich mit anderen auszutauschen.“

Nähtere Informationen erhalten Sie unter

[http://seko-bayern.de/index.php?](http://seko-bayern.de/index.php?article_id=162&search_highlighter=gunzenhausen)

article\_id=162&search\_highlighter=gunzenhausen.

Ein wesentlicher Aspekt solcher überörtlichen Veranstaltungen sind neben den Inhalten die vielen Gelegenheiten der Begegnung und des Austauschs mit Gruppenmitgliedern ganz anderer Themen und Regionen, die die eigene Erfahrung und das eigene Gruppenleben bereichern. So weisen wir hier schon auf die nächste Suchtkonferenz in Augsburg (gemeinsam mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes Augsburg) am 26. Juni 2015 und den alle zwei Jahre stattfindenden Selbsthilfekongress am 30. Oktober 2015 im Ratsaal Würzburg (gemeinsam mit dem Aktivbüro Würzburg und dem Förderverein Würzburg anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Kontaktstelle) hin. Vielleicht melden Sie sich auch mal an? Wir werden rechtzeitig die Einladungen an alle Selbsthilfegruppen und -initiativen weitergeben.

## INSEA

Ein weiteres Verdienst unserer Würzburger Geschäftsstelle SeKo ist das seit Beginn dieses Jahres angelaufene Modellprojekt „INSEA“. An vier Standorten startet in Bayern modellhaft für ganz Deutschland ein neuartiger Versuch, Selbsthilfe auch bisher wenig erreichten „Zielgruppen“ näher zu bringen und die ureigensten Selbstorganisationskräfte zu mobilisieren. Lesen Sie hierzu bitte weiter auf Seite 17.

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## Gruppengründungen

### GESUNDHEIT

#### ● Acne Inversa SHG – in Gründung

Betroffene leiden häufig unter immer wiederkehrenden Abszessen, Narben, Schmerzen und Müdigkeit ... In der Gruppe sind neben einem Erfahrungsaustausch unter anderem auch gemeinsame Unternehmungen möglich. Acne inversa ist eine Entzündung der Talgdrüse und äußerer Wurzelscheide der Terminalhaarfollikel. Hauptsächlich betroffen sind der Bereich unter den Achseln, die Perianal- und Perigenitalregion und die Leistengegend. Neben dem Austausch von Informationen, soll die Gruppe auch Betroffene informieren, denn oftmals wird die Krankheit aus Schamgefühl verschwiegen. Auch Angehörige können in der Gruppe den Umgang mit der Erkrankung lernen.

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

#### ● ARVC – in Gründung

ARVC (arrhythmogene rechtsventrikuläre Cardiomyopathie, oder auch ARVD mit D für Dysplasie) ist eine meist erbliche Erkrankung des Herzens, bei der Herzmuskelzellen durch Fett- und Bindegewebe ersetzt werden.

Die Selbsthilfegruppe bietet u.a.:

- Erfahrungswissen (Mitglieder u.a. Ärzte, Biologen)
- Betroffenenkompetenz
- Erreichbarkeit bei Gesprächsbedarf und Fragen
- Unterstützung in Krisen und schwierigen Situationen
- Gemeinsame Suche nach neuen medizinischen Erkenntnissen zu ARVC
- Teilnahme an Fachvorträgen und Kongressen

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

#### ● Lip – Lymphselbsthilfe München – in Gründung

Zielgruppe: Betroffene von Lymphödem oder Lipödem.

Die Gruppe möchte bieten:

- Gegenseitiger Austausch/ Unterstützung
- Verständnis/ Akzeptanz der Erkrankung
- Gewinnung neuer Lebensqualität
- Wichtige Informationen zu den Krankheitsbildern
- Ärztliche Versorgung/ Verordnungen

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



#### ● Elterninitiative Croh-Col – in Gründung

Zielgruppe: Eltern mit an Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa erkrankten Kindern.

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa gehören zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Diese Selbsthilfegruppe soll dem Austausch dienen. Die Eltern können Ihre Sorgen und Ängste, aber auch Erfolge und die schönen Dinge des Lebens miteinander teilen. Die Gruppe soll den Kindern Möglichkeit geben sich kennenzulernen, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind.

Diese Krankheiten sind eine Herausforderung für die ganze Familie. Es hilft darüber zu reden!

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

#### ● Osteopenie & Osteoporose SHG – in Gründung

Zielgruppe: Frauen und Männer, die die Diagnose Osteopenie und/oder Osteoporose erhalten haben und versuchen mit sanften Therapieverfahren mit ihren Knochen „ins Gespräch“ zu kommen.

Unser Ansatz ist ganzheitlich. Dabei lernen wir alternativ, innovativ und positiv unsere Heilung in die eigenen Hände zu nehmen. Wir gehen unseren ganz persönlichen Weg und schlucken nicht jede verschriebene Pille.

Als mündige Patient/innen helfen wir uns gegenseitig in Gemeinschaft mit viel Bewegung (z.B. selbstorganisierte Wanderungen, Krafttraining oder Funktionstraining, trocken und im Wasser in Kleingruppen) und Aufklärung über knochenfreundliche Ernährung. Es findet Erfahrungsaustausch von Betroffenen für Betroffene in solidarischem Miteinander statt.

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

## ● Herzkrank? Seele krank? SHG in Gründung

Herzkranke Patienten nach:

- Herzkatheter, Stant-Implantation, Herzinfarkt, By-pass-Operation, Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmacher, Defibrillator-Implantation
- Wir reden über Ängste und Sorgen
- über depressive Niedergeschlagenheit
- wirksame Rauchentwöhnung
- körperliche und seelische Veränderungen
- machen Entspannungsübungen
- knüpfen Kontakte zu Herzsportgruppen
- bilden Wandergruppen

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



## SOZIALES

### ● Gesprächsgruppe „Aloha Spirit“ – in Gründung

Zielgruppe: Menschen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten und offen sind für Positives.

Ziele:

- Von Ängsten lösen, negative Einstellungen durch positive Vorstellungen ersetzen.
- Raus aus der Opferrolle und die Zügel wieder selbst in die Hände nehmen.
- Die Augen öffnen für alles Schöne, Tag für Tag.
- Gemeinsam einen Weg entdecken, bei dem wir uns von ungünstigen Spannungen lösen.

Wir erproben verschiedene Techniken (Meditationen, Affirmationen, Körperübungen).

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

### ● Krach ein gemeinsames Chaos schaffen – in Gründung

Zielgruppe: Kunstschauffende

Motto: Kunst kostet, kunst nix, kostet alles (A.L.)

Das Atelier ist zwischen den Menschen (Josef Beuys).

Ziel der Gruppe ist es, aus sich selbst heraus, in einem sozialen Miteinander, sich über Kunst auszutauschen und Möglichkeiten aufzutun, die eigene Kunst ohne oder mit wenig finanziellem Aufwand einer Öffentlichkeit zu präsentieren.

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

## ● SHG Opfer von Verfolgung/ Nachstellung

Zielgruppe:

Opfer von Belästigungen, Nachstellungen, Rufmord, Bedrohungen, übler Nachrede, negative Bestrahlungen, unerlaubtem Eindringen/Beschädigung (Mikrovandalismus) und Beschmutzung der Wohnung und Entwendung von Eigentum.

Die Selbsthilfegruppe soll Betroffenen eine Anlaufstelle bieten, wo sie Gehör und wahres Verständnis finden. Durch Gespräche, aktives Zuhören und durch den Erfahrungsaustausch wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Gemeinsam werden wir über mögliche Hilfen und Lösungen beraten, um seelische und moralische Stabilität wiederzufinden.

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

### ● Raucherrunde

„Rauch ma eine?“ ist eine Einladung an alle Raucher, die sich auf Grund der einseitigen Nicht-raucher-Politik zunehmend isoliert fühlen. Ziel der Gruppe ist es, Rauchern die Möglichkeit zu geben, sich mit anderen Rauchern über ihre Situation auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen und für ehemalige Raucher ist diese Gruppe nicht geeignet.

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

## ► Neue Mitglieder erwünscht

### ● **Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangssproblemen – OCA (Obsessive Compulsive Anonymous)**

Uns eint der Wille, unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Zwangsstörung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist das Verlangen, von der Zwangsstörung genesen zu wollen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Es wird mit dem 12-Schritte-Programm von den Anonymen Alkoholikern gearbeitet. Das Programm wurde extra für Zwangserkrankungen angepasst.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail:** oca-muc@hotmail.com

### ● **Bewegte Gefühle**

Zielgruppe: Frauen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Traumata, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, chronischen Schmerzen, Angststörungen, Schuldgefühlen, Depressionen.

Aus traumatischen Erlebnissen können psychosomatische und chronische Schmerzen, Angststörungen und Depressionen entstehen, was oft zur Isolation führt. In einer Gruppe mit gleichbetroffenen Frauen können wir aktiv Möglichkeiten erarbeiten und ausprobieren, was unserer Seele und dem Körper gut tut. Bei Motivationstänzen können Gefühle körperlich ausgedrückt werden und durch Fantasiereisen nehmen wir Gefühle besser wahr. Ein Aussprechen der Gefühle und Austausch darüber, wie es einem damit geht, öffnet andere Sichtweisen und kann zur Verbesserung des eigenen Lebenssituation führen. Alle Gesprächsinhalte sind vertraulich zu behandeln.

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

### ● **Happy Thinking People – SHG für Manisch-Depressive Menschen bis 40 Jahre**

Zielgruppe:

Menschen mit bipolarer Erkrankung bis 40 Jahre

Kurzbeschreibung:

1. Teil: Blitzlichtrunde (Was ist seit dem letzten Gruppentreffen Positives wie auch Negatives passiert?)



2. Teil: Allgemeiner Erfahrungsaustausch

3. Teil: Feedbackrunde

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

### ● **Seelische Gesundheit – Fertigkeitstraining**

Unsere Selbsthilfegruppe für eigenverantwortliche Menschen mit seelischen Problemen trainiert Fertigkeiten, um das emotionale und zwischenmenschliche Erleben und Verhalten im Alltag zu verbessern. Die Zielgruppe mit max. 10 Teilnehmer/innen, richtet sich an Menschen, die bezüglich ihrer Problematik (z.B.: Belastungserfahrungen, Burnout, Depressionen, Ängste, Borderline-Störungen, Zwänge,) Stabilität erreicht haben. Für diese Gruppe nicht geeignet sind Menschen mit Suchterkrankungen oder Suizidgefährdung.

Wir arbeiten u. a. in Anlehnung an die DBT (Dialektische Behaviorale Therapie) nach M. Linehan/M. Bohus. Dies beinhaltet die Themenschwerpunkte Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten sowie Selbstwertsteigerung.

Auch andere therapeutische Richtungen, Elemente aus dem Buddhismus und weiteren Bereichen fließen mit ein.

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

## Gruppenjubiläen



In unserer Dezemberausgabe des ein•blick hatten wir erstmals die Jubiläen des ablaufenden Jahres abgedruckt. Wir hatten auch dazu aufgerufen, sich noch zu melden, falls wir nicht von allen Kenntnis haben sollten.

Das haben tatsächlich noch zwei Gruppen getan, vielen Dank.

Sie könnten glatt als gutes Beispiel gelten, denn wir machen das nun jedes Jahr und brauchen Nachahmer und Nachahmerinnen. Das heißt, wir bitten Sie herzlich, uns ab sofort immer eine Nachricht zu kommen zu lassen, wenn Sie selber Ihr Jubiläum begehen, feiern oder einfach auch nur „haben“.

Wir finden, es darf durchaus auch mal öffentlich genannt werden, wenn man über lange Jahre hinweg das eigene Engagement aufrecht erhält, sich

selbst um die eigenen Belange kümmert und damit auch einen wichtigen gesellschaftspolitischen Beitrag leistet. Und meistens ist ja damit nicht nur der Einsatz für sich selbst verbunden sondern auch die Unterstützung für andere, die „gerade eben“ mit einer veränderten Lebenssituation oder einer schlimmen Krankheitsdiagnose konfrontiert sind, die damit nicht allein gelassen, sondern gut beraten werden oder an den Erfahrungen der anderen teilhaben.

Wir können hier zwar keine Lorbeeren verteilen, aber wir können Anerkennung und Respekt zollen. Wir hoffen, dass diese Haltung auch in unserer Alltagsarbeit zum Tragen kommt. Heute gilt sie ganz besonders den noch ausstehenden 2014er-Jubiläen:



„Viva TS e.V.“, die im Dezember ihr 30-jähriges und



den „Polarbären“, die im November ihr 10-jähriges gefeiert haben.



Ganz aktuell gratulieren wir der „**Morbus Osler**“ Regionalgruppe München, von dessen Leiter wir auch folgenden Erfahrungsbericht erhalten haben:

### ● Zehn Jahre Regionalgruppe Morbus Osler

Ich bereite gerade die Einladung für das nächste Gruppentreffen der Morbus Osler Selbsthilfe München vor. Es wird am 07. März 2015 stattfinden. Eine alte Teilnehmerliste unterbricht meine Vorbereitungen. Zwei Namen lassen mich zurückdenken an das damalige Treffen: Helmut Friedrich, der damalige Pressesprecher des bundesweiten Vereins „Morbus-Osler Selbsthilfe e.V.“ und Günter Dobrzewski, der Leiter der Regionalgruppe „Morbus Osler“ in Ulm, mit dem immer noch eine enge Zusammenarbeit besteht.



Herzlichen Glückwunsch  
sagt  
das gesamte Team des SHZ.

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer SHZ

Es ist die Teilnehmerliste vom ersten Gruppentreffen in München! Fast alle Teilnehmer halten auch heute noch zu unserer Gruppe; von zwei Teilnehmern weiß ich, dass sie verstorben sind.

Ich denke zurück an die vergangenen zehn Jahre: Als ich die Gruppe gründete, hatte ich für eine „seltene Erkrankung“ erstaunlich viele Adressen rund um München. Das Selbsthilfenzentrum München stellte uns einen Raum zur Verfügung.

Wir waren auf uns alleine gestellt, tauschten Erfahrungen über die Behandlung von dem lästigen Nasenbluten aus. Fast alle von uns hatten Erfahrung damit. Dass die Erkrankung an allen Organen im Körper auftreten kann, wussten die Wenigsten.

Wir mussten feststellen, dass die Erkrankung „Morbus Osler“ bei den Ärzten wenig bekannt war. Dementsprechend schlecht war auch die ärztliche Versorgung. Man kannte ein oder zwei Ärzte im Raum München, die Morbus Osler diagnostizieren konnten. Viele Fragen von den Betroffenen mussten unbeantwortet bleiben.

Ich erinnere mich an einen Eintrag, mit dem ich mich in einem Internet-Forum vorstellte:

„Im süddeutschen Raum ist Morbus Osler nicht sehr

bekannt. Ich will dazu beitragen, dass bei der Behandlung dieser seltenen Erkrankung Farbe in die weiße Landkarte kommt.“

Ich hatte mir vorgenommen, in Zukunft bei jedem Arzt, zu dem ich in die Praxis komme, über die Erkrankung zu reden und Flyer zu verteilen.

Bald nach dem ersten Gruppentreffen meldete sich Professor Kühnel vom Universitätsklinikum Regensburg. Er bot an, das Nasenbluten mit einem Laser zu behandeln. Ein erster Erfolg! Ich wusste, wohin ich Betroffene schicken konnte. Viele nutzen die Behandlungsmöglichkeit und es ist heute noch eine große Hilfe! Seit dem letzten Jahr hat das Universitätsklinikum Regensburg ein „Interdisziplinäres Zentrum für Gefäßanomalien“ gegründet, in dem die Patienten mit den modernsten Methoden gründlich untersucht und behandelt werden.

Ich bin von Anfang an mit der Erkrankung an die Öffentlichkeit gegangen. Es gab Radiointerviews, zuletzt anlässlich des „Tages der seltenen Erkrankungen“ 2014. Vor einem Jahr erschien in der Zeitschrift „KVB-Forum“, die von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern an alle Kassenärzte verteilt wird, ein zweiseitiger Artikel über Morbus Osler und die Münchner Regionalgruppe (Foto: KVB).

Das Klinikum Dachau, das die Behandlungsmethode von Professor Kühnel übernommen hat, lud mich im Mai 2014 ein, einen Vortrag vor etwa 40 Hals-Nasen- und Ohrenärzten über die bundesweite Selbsthilfe und die Münchner Regionalgruppe zu halten. Mein Vortrag hatte den Titel „Morbus Osler, eine gar nicht so seltene Erkrankung“.

Auch werde ich im Sommer 2015 beim Selbsthilfetag auf dem Marienplatz teilnehmen. In den letzten 10 Jahren hat sich viel verbessert. Morbus Osler ist heute unter den Ärzten bekannt. Oft passiert mir bei einem Arztbesuch, dass ich gezielt angesprochen werde, wenn ich mich als „Oslerpatient“ zu erkennen gebe. Die jungen Ärzte müssen bei ihren Prüfungen über seltene Erkrankungen Bescheid wissen. Morbus Osler ist dabei ein wichtiges Thema geworden; die Erkrankung ist inzwischen gut erforscht und die Forschung geht weiter.

Ein Erfolg, zu dem die Selbsthilfe sicher ihren Beitrag geleistet hat.

**Hans-Wolf Hoffmann,  
Morbus Osler Selbsthilfe e.V. RG München**





## Austauschtreffen von Münchner Beiräten

Im November 2014 trafen sich im Selbsthilfezentrum das vierte Mal Münchner Beiräte zu einem fachlichen Austausch. Auf Initiative des Selbsthilfebeirats wurden zehn Gremien eingeladen. Bereits bei den ersten Treffen wurde deutlich, dass die Beiräte sehr verschiedenartig aufgestellt und unterschiedlich in die Strukturen von Politik und Verwaltung in München eingebunden sind (siehe hierzu ein•blick 2/2013 und 4/2013).

In den beiden Austauschtreffen 2014 wurde darüber gesprochen, welche Instrumente und Kommunikationsstrategien die Beiräte nutzen, um ihre fachliche Expertise an die relevanten Adressaten zu richten, wie sie jeweils die Wirksamkeit ihrer Tätigkeit einschätzen und wie es den Beiräten gelingen kann, besser wahrgenommen zu werden und dem Anspruch repräsentative Partizipationsgremien für ihre jeweiligen Zielgruppen zu sein, besser zu entsprechen.

Zum Thema der Wirksamkeit der Beiräte gab es sehr unterschiedliche Einschätzungen. Seitens des **Selbsthilfebeirats** wurde festgestellt, dass der Einfluss auf Entscheidungen der Fachverwaltung in Bezug auf die Begutachtung von einzelnen Förderanträgen eher als gering eingeschätzt wird. In jenen Einzelfällen, in denen das Votum des Beirats von dem der Fachverwaltung im Sozialreferat abweicht, sei in den vergangenen Jahren in keinem einzigen Fall der Empfehlung des Beirats gefolgt worden. Einige Beiräte äußerten deshalb die Auffassung, sie würden ihre Tätigkeit manchmal eher als ein „Abnicken“ der Verwaltungentscheidungen denn als echte Beratungstätigkeit wahrnehmen, auf die auch gehört werde. Allerdings müsse auch konstatiert werden, dass die Voten von Verwaltung und Selbsthilfebeirat in mehr als 90% der Fälle übereinstimmten.

Andererseits sei in den vergangenen Jahren intensiv daran gearbeitet worden, den Selbsthilfebeirat nicht nur als ein Gremium zur Begutachtung der Förderanträge zu verstehen, sondern als eine echte Interessenvertretung der Selbsthilfe in München zu etablieren. Dass dabei gewisse Erfolge erzielt worden seien, zeige sich zum Beispiel in dem nun schon in zwei Durchgängen praktizierten Wahlverfahren,

das es nunmehr allen selbstorganisierten Initiativen in München erlaube, sich an der Wahl des Selbsthilfebeirats mit aktivem und passivem Wahlrecht zu beteiligen. Bei der letzten Wahl zum Selbsthilfebeirat habe es immerhin 14 Kandidat/innen gegeben. Die Wahlbeteiligung sei allerdings mit rund 20% durchaus noch verbesserungsfähig, so wie auch in anderen Beiräten der Stadt.

Einen relevanten Einfluss auf die Entscheidungen von Politik und Verwaltung habe der Beirat bei der Mitgestaltung der Förderrichtlinien für die Selbsthilfeförderung gehabt. So konnte zum Beispiel eine Verlängerung der Anschubfinanzierung von drei auf fünf Jahre erreicht werden, was für die geförderten Initiativen eine erhebliche Verbesserung darstelle.

Den **Münchner Sportbeirat** beschäftige momentan, wie man von Seiten der Politik und der Verwaltung mehr Inputs bekommen könne. Trotz häufigen Austauschs hätte sich eine Dynamik eingespielt, in der die inhaltlichen Eingaben ausschließlich von den Beiräten erwartet würden. An dieser Einbahnstraße möchte man gerne etwas ändern. Wenn der Sportbeirat seiner beratenden Funktion nachkommen solle, müssten Politik und Verwaltung stärker deutlich machen, zu welchen Themen und Anliegen sie sich auseinandersetzen wollen.

Der **Gemeinsame Elternbeirat der Horte und Tagesheime** befasse sich aktuell mit dem Sanierungsbedarf in Schulen und Betreuungseinrichtungen. Man sei in dieser Frage von der Stadt eher schlecht mit Informationen versorgt worden und tendenziell fühle man sich von daher ausgebremst. Prinzipiell gebe es einmal im Jahr ein Austauschtreffen mit den Stadträten und den zuständigen Bereichsleitungen in der Verwaltung. Einmal im Jahr werde ein Antrag gestellt. Beratung fände aber eher wenig statt. Es stelle sich durchaus die Frage, ob es sinnvoll sei, dass es im Bereich der Kindertagesbetreuung drei Elternbeiräte gibt (Beirat der Horte und Tagesheime, Beirat der Kinderkrippen, Gemeinsamer Kindergartenbeirat). Es gebe bereits Ansätze, die Elternbeiräte in diesem Bereich zusammenzulegen. Hier gebe es auch einen Auftrag

des Fachbereichsrats für Bürgerschaftliches Engagement. Dagegen spreche, so die Vertreterin des Gemeinsamen Elternbeirats der Horte und Tagesheime, dass die drei Beiräte von den Eltern als Ansprechpartner für ihre spezifischen Anliegen, bezogen auf die verschiedenen Einrichtungen, gesehen würden, in denen ihre Kinder betreut werden. Ein gemeinsamer Beirat könnte hier unter Umständen zu unspezifisch wirken. Zwischen den verschiedenen Elternbeiräten gebe es derzeit wenig konkrete Zusammenarbeit.

Für den **Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement** (Fachbeirat BE) stellte Dr. Wouters von FöBE kurz die aktuellen Themen vor, mit denen sich dieser gerade befasst. Ein zentrales Thema sei die Koordination der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit. Hierzu hätten mehrere Runde Tische stattgefunden. Das Problem sei, dass es in München ein großes Potential von Ehrenamtlichen gebe, die sich für Flüchtlinge engagieren möchten, dass aber die professionellen Strukturen derzeit keine ausreichenden Kapazitäten hätten, dieses Potential zu managen! Die Runden Tische brachten erste Fortschritte, so wurde zum Beispiel eine Hotline im Sozialreferat eingerichtet, die Angebote bündeln solle.

Ein weiteres zentrales Thema sei die Zukunft der Vereine. Gemeint sei damit vor allem die Thematik, dass es vielen Vereinen offenbar zunehmend schwer falle, Vorstände zu gewinnen. Der Fachbeirat BE wolle dazu Vorschläge unterbreiten, u.a. im Rahmen des bayernweiten Projekts „Engagement braucht Leadership“.

Die Wirksamkeit fachlicher Stellungnahmen beurteilte der Vertreter des **Behindertenbeirats** durchaus optimistisch. In den Fällen, in denen der Beirat sich zu wichtigen planungstechnischen Fragen geäußert habe, seien seine Empfehlungen auch gehört und ernst genommen worden. Zentraler Indikator für die Wirkung der Beiratstätigkeit sei natürlich, inwiefern solche Empfehlungen in die jeweiligen Beschlüsse des Stadtrates Aufnahme gefunden hätten. Bewährt habe sich das Vorgehen, vor den Quartalstreffen die Themen, die jeweils besprochen werden sollen, den Teilnehmern zuzuschicken, damit sie sich darauf vorbereiten könnten. Außerdem würden bei den Quartalstreffen immer Protokolle von den Gesprächen und Vereinbarungen

geschrieben, so dass deren Umsetzung besser überprüft werden könne. Anträge würden im Behindertenbeirat nur mehr über die zentrale Geschäftsstelle laufen, nicht mehr über einzelne Facharbeitskreise. Dies habe die interne Koordinierung erleichtert und die Effizienz und Transparenz der Beiratssarbeit verbessert. Die geplante Koordinierungsstelle zur Umsetzung des Aktionsplans der UN-Behinderten-Konvention sei noch nicht eingerichtet (Stand: November 2014). Hier liegen gerade die Stellenausschreibungen. Es bliebe die spannende Frage, wie sich die Zusammenarbeit zwischen dem ehrenamtlichen Beirat und den Profis hier entwickle. Zu diesem Thema laufe ein Organisationsentwicklungsprojekt, das eine möglichst effiziente Kooperation zwischen den beiden Organisationen auf den Weg bringen soll. Anfang 2015 soll zunächst die Leitung der neuen Koordinierungsstelle besetzt werden, danach sollen die anderen Stellen folgen.

Die Vertreterin des **Seniorenbeirats** erläuterte die Praxis in ihrem Gremium. Der Seniorenbeirat erhalte häufig Anträge aus den Seniorenvertretungen der Stadtteile. Der Beirat formuliere daraus dann Empfehlungen, die an den Stadtrat beziehungsweise die Verwaltung weitergeleitet würden. Die Wirkung dieser Stellungnahmen sei oft schwierig einzuschätzen. Anträge würden an das Sozialreferat gestellt, dieses leite die Anträge gegebenenfalls an andere Referate weiter. Dies habe allerdings auch zur Konsequenz, dass Antworten z.B. des Planungsreferats, dann häufig auch nur an das Sozialreferat gingen und nicht an den Seniorenbeirat.

Die Vertreterin des **Gesundheitsbeirats** (Geschäftsleitung) verwies auf die spezifische Konstruktion dieses Gremiums. Die Mitglieder seien in erster Linie professionelle Vertreter/innen verschiedener Einrichtungen des Gesundheitswesens. Der Beirat vertrete weniger eine bestimmte Zielgruppe als vielmehr das Thema Gesundheit. Die Anbindung an das Referat für Gesundheit und Umwelt sei sehr eng, da der Gesundheitsreferent der Vorsitzende des Gesundheitsbeirats sei und alle Facharbeitskreise von Mitarbeitern des Referats für Gesundheit und Umwelt geleitet würden. Es stelle sich in diesem Zusammenhang im Grunde die Frage, ob man bei diesem Gremium nicht eher von einer „Gesundheitskonferenz“ sprechen solle.

Anknüpfend an eine Anregung aus dem Selbsthilfebeirat, einen überregionalen Fachtag zum Thema „Beiräte als Instrument der Beteiligung“ in München zu veranstalten, beschlossen die Beiratsvertreter/innen, diesen 2015 durchzuführen. Es wurde eine Arbeitsgruppe aus SHZ und FöBE gebildet, die ein Konzept für den Workshop erarbeiten und sich um eine Finanzierung bemühen wird. Alle Beiräte wurden eingeladen, sich an dieser Arbeitsgruppe zu beteiligen. Der Fachtag wurde im Kreis der Beiräte als ein guter Anlass gesehen, um nach Auswertung der Ergebnisse neu zu bewerten, ob eine Vernetzung und ein regelmäßiger Austausch zwischen den verschiedenen Beiräten fortgesetzt werden soll.

Der Fachtag wird am 10. Juli von 14.00 bis 18.00 Uhr im Kulturhaus Milbertshofen stattfinden. Zielgruppe sind neben allen Beiräten der Landeshauptstadt München, Politik und Fachverwaltungen, sowie die Vertretungen aller Interessengruppen, die ihre Anliegen über die Beiräte in Politik und Fachverwaltungen richten. Die Einladung zum Fachtag wird im März erfolgen.

[www.selbsthilfebeirat-muenchen.de](http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de)

**Erich Eisenstecken SHZ, Beratendes Mitglied Geschäftsführung des SHB**

## FöBE News

**Anpacken und freiwillig aktiv werden!**  
**Die erfolgreiche Münchner FreiwilligenMesse stellte die schier unbegrenzten Engagementmöglichkeiten vor.**



Foto SHZ: Infostand des Selbsthilfezentrums München

Das neue Jahr 2015 fing gut an in München: 5.957 Besucherinnen und Besucher kamen am 25. Januar 2015 zur 9. Münchner Freiwilligen Messe in das Kultur- und Bildungszentrum am Gasteig.

80 gemeinnützige Organisationen aus dem sozialen, kulturellen und ökologischen Bereich sowie der Selbsthilfe waren vertreten und informierten, berieten und begeisterten die interessierten Gäste. Ob als kundiger Biotop-Pate oder humorvoller Hausaufgabenbegleiter, ob als die geliebten ehrenamtlichen Omas und Opas oder die wichtigen Helfer bei der Münchner Tafel: Die 400.000 Ehrenamtlichen sind nicht mehr wegzudenken aus der lebendigen Stadtgesellschaft. Mit ihrer Tatkraft, ihren Ideen und der Freude an ihrem Engagement ergänzen sie die Tätigkeit der Profis.

Bürgermeisterin Christine Strobl freute sich bei der FreiwilligenMesse über den großen Zulauf. Am Beispiel des ehrenamtlichen Einsatzes für Flüchtlinge machte sie deutlich, „wie wichtig gerade in der Flüchtlingshilfe die vielen Münchnerinnen und



Foto: FöBE

Münchner sind, die die Menschen, die erschöpft hier ankommen, in ihrem Stadtteil herzlich willkommen heißen.“ Ein besonderer Akzent lag in diesem Jahr auf dem Thema „Inklusion“. Ob jung oder alt, reich oder arm, Frau oder Mann, eingesessen oder eingewandert, behindert oder nicht – Inklusion sorgt für überraschende Entdeckungen: Zum Beispiel werden Menschen, die oft vielfältige Unterstützung im Alltag brauchen, selbst zu aktiven Helfer/innen. Sie leisten freiwillig Großartiges und sind eine wichtige Ressource unserer Stadtgesellschaft.

Stellvertretend für diese besonderen Freiwilligen wurden sieben Ehrenamtliche der Offenen Behindertenarbeit mit der Anerkennungsurkunde „München dankt“ ausgezeichnet und erhielten ein Gutscheinheft. Die Behindertenbeauftragte der Bundesregierung und Münchner Stadträtin Verena Bentle überreichte die Urkunden. Es blieb auf der diesjährigen FreiwilligenMesse nicht bei der reinen Information.

Die Messe zieht auch wegen des attraktiven Rahmenprogramms jährlich so viele Gäste an. Diesmal gab das BMW Kammerorchester den Ehrenamtlichen die Ehre. Der temperamentvolle Chor „loud an proud“ des Seniorentreffs Neuhausen begeisterte die Gäste mit seinen spritzigen Songs, und die Gruppe Berthold and friends sorgte zum Messeausklang für fetzige Musik zum Tanzen.

Neben dem Musikprogramm wechselten sich inter-

essante Kurzvorträge zu Recht und Ehrenamt und Engagement in leichter Sprache sowie Erfahrungsberichte von freiwillig Engagierten ab.

Die von dieser Fülle erschöpften Besucherinnen und Besucher konnten sich zwischendurch eine Entspannungsmassage gönnen oder in einem der Bistros stärken.

Das Gelingen, der Erfolg und die einladende Atmosphäre der Münchner FreiwilligenMesse sind zu einem großen Teil den Zeitspenden der Mitwirkenden geschuldet. 60 Ehrenamtliche helfen z.B. an diesem Tag unermüdlich, die Besucherinnen und Besucher willkommen zu heißen und sie durch die drei Etagen des Gasteigs zu lotsen.

Fotos von der Münchner FreiwilligenMesse finden Sie auf der homepage [www.muenchner-freiwilligen-messe.de/Presse](http://www.muenchner-freiwilligen-messe.de/Presse). Der Blog liefert Ihnen außerdem spannende Geschichten und Erlebnisse von Freiwilligen.

**Dr. Gerlinde Wouters, FöBE**

**FöBE ist umgezogen:**

**Ringsseisstr. 8a**

**80337 München**

**Die neue Tel.-Nr. lautet:**

**089/59 98 90 87 - 1**