

# einblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

## Zwölf-Schritte-Gruppen

... und gebe mir den Mut,  
in eine Selbsthilfegruppe  
zu gehen ...

- Geschichte der Zwölf-Schritte-Gruppen
- Kommunikation und Spiritualität
- Welche Gruppen es in München gibt

## Zwölf-Schritte-Gruppen

Geschichte, Struktur und Arbeitsweise von Zwölf-Schritte-Gruppen.....	3
Umfrage zu den Themen Kommunikation und Spiritualität.....	8
Übersicht der A-Gruppen in München.....	12

## Selbsthilfe und Gesundheit

Kooperationen zwischen Selbsthilfe, Ärztinnen und Ärzten.....	14
"Wege aus der Angst"- Vortrag im SHZ.....	16
Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe....	18
Zweiter IINSEA Selbstmanagementkurs erfolgreich abgeschlossen.....	19

## Soziale Selbsthilfe

Selbsthilfeunterstützung für Einrichtungen und Engagierte – das SHZ berät vor Ort.....	20
----------------------------------------------------------------------------------------	----

## Aus dem Selbsthilfezentrum

Neujahrsempfang und 10 Jahre Tröpfferbad.....	22
Besuch aus Helsinki.....	23

## Spickzettel für die Gruppenarbeit

Thema: Öffentlichkeitsarbeit.....	24
-----------------------------------	----

## Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung..	25
Informationen über die SHZ-Standardleistungen...	26
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	27

## Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ.....	28
Weitere Veranstaltungshinweise.....	29

## Selbsthilfe überregional

10. Bayerischer Selbsthilfekongress.....	31
Betroffenensuche des Monats.....	32
Seniorengenossenschaften - Organisierte Solidarität.....	32

## Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen.....	33
Neue Mitglieder erwünscht.....	35

## FöBE News

10. Münchner FreiwilligenMesse vom 24.Januar ...	36
--------------------------------------------------	----

im nächsten ein•blick  
Empowerment



## IMPRESSUM

ein•blick – das Münchener Selbsthilfejournal erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik,  
Geschäftsführung  
Selbsthilfenzentrum 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: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Trägerverein des Selbsthilfenzentrums München:  
**FöSS e.V.**

(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

## Ausgabe 1, März 2016, lfd. Nr. 50

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 Selbsthilfenzentrum 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

## ► Zwölf-Schritte-Gruppen



### „Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein.“ – ein Motto der Anonymen Gruppen

Selbsthilfegruppen sind so vielfältig wie ihre Teilnehmer/innen. Alle arbeiten nach unterschiedlichen Regeln oder Grundhaltungen, ihre Abläufe kristallisieren sich oftmals in Abstimmung mit den Mitgliedern heraus. Anders läuft es bei den sogenannten Zwölf-Schritte-Gruppen bzw. Anonymen Selbsthilfegruppen (oder auch A-Gruppen genannt). Hier haben alle Gruppen eine gemeinsame Grundstruktur, die historisch gewachsen ist und auf die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) zurückgeht. Neben ihrer besonderen Arbeitsweise, legten die AA auch das Fundament für wichtige Prinzipien der Selbsthilfe: Betroffene helfen Betroffenen, können dabei anonym bleiben, lernen durch die Gruppe. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker gelten als die weltweit erfolgreichste und wohl bekannteste Selbsthilfeorganisation. Die Besonderheiten dieser Gruppen kennen viele aber nicht oder wenn doch, so werden sie von Außenstehenden oftmals als ungewöhnlich betrachtet. Daher möchten wir in dieser Ausgabe des ein•blick näher in die Geschichte, die Prinzipien und Arbeitsweisen von A-Gruppen eintauchen. Darüber hinaus kommen auch Teilnehmer/innen der Gruppierungen zu Wort, die über die Wirkungsweise „ihrer“ Zwölf-Schritte-Gruppe berichten.

**If you want to drink, it's your business - if you want to stop, it's ours** (aus dem Flyer der AA englisch)



Bob und Bill gelten als die Begründer der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA), die 1935 in Amerika, Ohio, entstand. Die beiden alkoholkranken Männer machten die Erfahrung, dass es ihnen half, sich vom Trinken fernzuhalten, indem sie miteinander offen und kompromisslos sprachen. Sie fanden weitere Betroffene und entwickelten ein Genesungsprinzip, das als Zwölf-Schritte-Programm heute nicht nur für stoffliche Süchte, sondern auch auf sog. Verhaltenssüchte und im weiteren Umfeld der Erkrankung für die Angehörigen („Anon“-Gruppen) zum Grundstock für Anonyme Selbsthilfegruppen wurde.

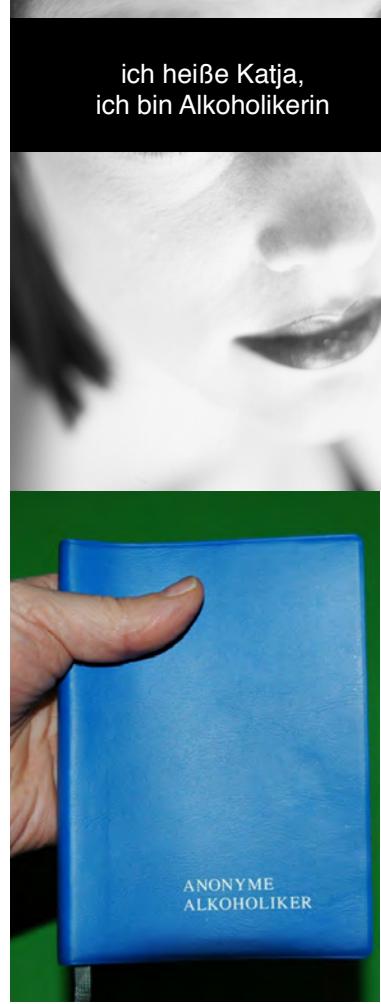
Der New Yorker Börsenmakler Bill W. hat die Geschichte seiner Alkoholiker-Karriere aufgeschrieben. Entstanden ist das 1939 in Amerika erschienene umgangssprachlich „Big Book“ genannte Werk, dessen Hauptzweck es sein sollte, „anderen Alkoholikern genau zu beschreiben, wie (sie) genesen sind“ (Vorwort zur ersten Auflage des amerikanischen Buches zit. aus Anonyme Alkoholiker, S. XIII). So berichten im zweiten Teil des Buches 30 Alkoholiker/innen von ihren Lebensgeschichten und schildern ihre Erfahrungen, wie sie mit Hilfe des Programms der AA ihre Krankheit zum Stillstand bringen und ihre Genesung einleiten konnten.

Gleichwohl das Buch in Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Geistlichen entstand und sich mitunter an Nichtalkoholiker richtete, zeigten sich darin erstaunliche Erfahrungen, die Bill formulierte. Zum einen, „dass nur ein Alkoholiker einem anderen Alkoholiker helfen könne“ und vielmehr, dass er, um sich selbst zu retten, die Botschaft an andere

Betroffene weitergeben müsse. „Es zeigte, dass ein intensives Bemühen des einen Alkoholikers um den anderen für die dauernde Genesung lebensnotwendig war“ (ebd. XVII).

Lange bevor die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen 1952 Alkoholismus als Krankheit definiert hatte, vertraten die Anonymen Alkoholiker bereits einen systemischen Ansatz: Sie sahen Alkoholismus als Familienkrankheit. Die Anerkennung als Krankheit heißt, hier geht es nicht um „Willenschwäche“. „Mit dem Verstand ist Alkoholismus nicht beizukommen“, heißt es von Beginn her bei den AA. Die wachsende Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker zeigten mit ihren Erfahrungen demgegenüber etwas auf, das nach Aussage von Mitgliedern „einfach funktioniert“: zwölf Schritte in ein besseres Leben. 1953 fand das erste Treffen der Anonymen Alkoholiker – initiiert von US-Soldaten – in München statt. Erst 1968 wird Alkoholismus als Krankheit auch in Deutschland anerkannt.

ich heiße Katja,  
ich bin Alkoholikerin



Zu der Zeit hatten sich bereits immer mehr Gruppen gebildet, auch an Kliniken und Justizvollzugsanstalten. Die Gemeinschaft spricht heute von ca. zwei Millionen Zugehörige in 180 Ländern ([www.aa.org/pages/en\\_US/pressmedia](http://www.aa.org/pages/en_US/pressmedia), Zugriff am 14.2.16).

### Gebündelte Erfahrungen: „Das blaue Buch“

Anfang der 1960er-Jahre lag – in blauem Einband erschienen – die Übersetzung der Prinzipien und praktischen Anleitungen, mit denen die Selbsthilfegemeinschaft seit Jahrzehnten erfolgreich arbeitet, auch in Deutschland vor: „Das blaue Buch“ mit dem Titel „Anonyme Alkoholiker“.

Neben den Zwölf Schritten (und den Zwölf Versprechen, einigen Slogans, die oben erwähnte Gründungsgeschichte der AA und den zahlreichen Lebensgeschichten) sind darin auch die **Zwölf Traditionen** der AA veröffentlicht, die 1946 entwickelt wurden, um das „Innenleben“ der Gemeinschaft als auch deren Beziehung zur Umwelt zu regeln. Darunter fällt auch das Grundprinzip der Anonymität, auf das sich alle Zwölf-Schritte-Gruppen stützen.

Auf der Website der Anonymen Alkoholiker findet sich hierzu eine anschauliche Aussage eines Arztes: „Kommt ein Patient mit seinem Alkoholproblem in meine hausärztliche Praxis, dann bin ich froh, dass ich ihm mit den AA eine Selbsthilfegruppe empfehlen kann.“

Hierbei ist es eine sehr große Hilfe, dem sehr verunsicherten Kranken das Prinzip der Anonymität zu erklären. Die Schwellenangst wird deutlich reduziert, wenn der Patient von mir erfährt, dass er seine Personalien nicht preisgeben muss und dass unter ausschließlich Betroffenen keine Informationen über ihn nach draußen getragen werden (...) Durch das gegenseitige Ansprechen mit dem Vornamen wird deutlich, dass hier die gesellschaftliche Stellung außerhalb der Gruppe unwichtig ist.“

### Anderes Thema – gleiche Prinzipien

Zahlreiche weitere Gemeinschaften entwickelten sich nach dem Vorbild der AA. In allen Zwölf-Schritte-Gruppen spielt Literatur eine wichtige Rolle. Neben den AA selbst verwenden auch viele abgeleitete Zwölf-Schritte-Gruppen das „Blaue Buch“ entweder in der ursprünglichen Fassung oder in einer angepassten Variante, die alle Bezüge auf „Alkohol“ und „Alkoholismus“ durch das entsprechende Gruppenthema ersetzt.

Einige Gemeinschaften haben entsprechende eigene Bücher herausgebracht, etwa „Basic Text“ (NA – Narcotics Anonymous), „Al-Anon Familiengruppen“ (Al-Anon) oder das „CoDA Buch“ (CoDA – Co-Dependents Anonymous). Auch werden Informationsbroschüren, Meditationsbücher oder Lebensgeschichten von den Selbsthilfeorganisationen herausgegeben. Diese werden für Öffentlichkeitsarbeit, Selbststudium und auch während der Meetings

genutzt.

Zudem fassen fast alle Gemeinschaften ihr Programm in einer kurzen „Präambel“ – einer Art Aushängeschild – zusammen. Einen Überblick über die Themen, zu denen sich in München und Umgebung Zwölf-Schritte-Gruppen treffen, haben wir Ihnen auf den Seiten 13 und 14 zusammengestellt.

### Von der Ohnmacht zu neuer Hoffnung

Das Zwölf-Schritte-Programm ist nach dem Selbstverständnis der Gründer ein ganzheitliches Programm. Die Zwölf Schritte sind in der Vergangenheitsform geschrieben, weil sie Erfahrungen dokumentieren. Sie zeichnen den Weg nach, der bei den Berichtenden zu „spirituellem Erwachen und Genesung“ führte. Eine Art „Fahrplan aus der Sucht“, der weder dogmatisch noch unverbindlich ist. Die Schritte sind vielmehr „Empfehlungen, die gelebt sein wollen.“

11. Tradition:  
Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung.

Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Tradition:  
Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.



Als Prinzipien auf das alltägliche Leben angewandt, können sie zu veränderten Sicht- und Denkweisen führen und so Leiden verringern. Über die Gemeinschaft können Betroffene lernen, dass sie ihr eigenes Leben wieder in die Hand nehmen können. Selbstverantwortung und das Gefühl für gesunde Grenzen sind wichtige Schritte. Die Teilnahme an Meetings steht auch Menschen offen, die sich (noch) nicht nach den Schritten richten wollen. Es genügt der „Wunsch mit dem süchtigen Verhalten aufzuhören“.

### Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

- 1. Schritt:** Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
- 2. Schritt:** Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
- 3. Schritt:** Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
- 4. Schritt:** Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
- 5. Schritt:** Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
- 6. Schritt:** Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- 7. Schritt:** Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- 8. Schritt:** Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
- 9. Schritt:** Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
- 10. Schritt:** Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
- 11. Schritt:** Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
- 12. Schritt:** Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

© Copyright AA-Grapevine Inc. New York / Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.

Der erste der zwölf Schritte beginnt mit einer Kapitulation – dem Eingeständnis der eigenen Ohnmächtigkeit gegenüber der Suchterkrankung bzw. ihres Problems. Die AA schreiben hierzu auf ihrer Website: „Der oder die noch trinkende Alkoholiker/in macht laufend die Erfahrung, dass ihn oder sie weder die eigenen guten Vorsätze noch die moralischen Vorhaltungen Dritter vom Trinken abhalten. Erst der vollständige Zusammenbruch des Trinkers – die existentielle Krise und das damit verbundene persönliche Chaos, Tiefpunkt genannt – kann eine Wende im Leben eines Alkoholikers einleiten und gibt die Chance der Umkehr (“Kapieren oder Krepieren”).

#### „Nur für heute“

„Achte gut auf diesen Tag! Denn er ist das Leben, das Leben allen Lebens.“ (Sinnspruch aus dem Sanskrit)

Die Empfehlung, die in den Gruppentreffen der AA an einen Neuzugang gegeben wird, ist ebenso tiefgreifend wie simpel: „Lass das erste Glas stehen ... ,

und zwar „nur für heute“. „Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken. Sobald er keinen Alkohol mehr trinkt, bekommt er einen Teil seiner Krankheit in den Griff – sein Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen“ ([www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)). Dabei stehen ihm die Mitglieder der Selbsthilfegruppe mit ihren eigenen Erfahrungen zur Seite. Sie möchten ihre „Kraft und Hoffnung“ miteinander teilen. Durch den Austausch mit genesenden Gleichbetroffenen werden eine starke Gemeinschaft und Freundschaften aufgebaut. Die zwölf Schritte geben ihnen die nötige Struktur, indem darin Gedanken und Taten empfohlen werden, die unterstützen, das Problem zu erkennen, es anzunehmen, die Vergangenheit so gut wie möglich zu bereinigen und schließlich auch anderen Menschen mit demselben Problem weiterzuhelfen.



## Formen der Zusammenkünfte

**Geschlossenes Meeting:** Bei regelmäßigen, meist wöchentlichen Treffen kommen nur die Betroffenen zusammen. Es bleibt jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin überlassen, ob und wie häufig er/sie die Treffen besucht.

Am **offenen Meeting** nehmen außer den Betroffenen auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teil. Viele Zwölf-Schritte-Gruppen veranstalten darüber hinaus auch größere **In-foveranstaltungen**, wo zum Beispiel Filme gezeigt werden und einer größeren Öffentlichkeit die Arbeit der Gruppen nahegebracht werden soll.

Zu den neueren Formen gehören **Online-Meetings**, wo im geschützten Rahmen per E-Mail kommuniziert wird.

## Organisationsstruktur von Zwölf-Schritte-Gruppen

Zwölf-Schritte-Gruppen sind meist ein Vorbild an basisdemokratischer Organisation. Nach Möglichkeit übernehmen die Mitglieder unterschiedliche (z.B. organisatorische) Aufgaben auch als „Dienst an der Gemeinschaft“ (siehe unten). Beschlüsse werden im Konsens gefasst. Neue Gruppen können jederzeit gegründet werden. Wenn sich zwei oder drei Personen über ihre Genesung unterhalten, können sie sich A-Gruppe nennen. Meist stehen erfahrene Gruppenmitglieder Neugründungen unterstützend zur Seite.

In ihren eigenen Angelegenheiten sind die Gruppen selbstständig und nur ihrem Gruppengewissen gegenüber verantwortlich (2. und 4. Tradition), solange die Angelegenheit nicht andere Gruppen oder die Gemeinschaft als Ganzes betreffen.

Die Gruppen sind finanziell unabhängig. Sie finanzieren sich ausschließlich über die Spenden ihrer Mitglieder. Es werden keine Gelder von Außen angenommen, um nicht in Abhängigkeiten zu geraten (7. Tradition). Die Gruppen sind auch unabhängig von Religionen, Sekten, Parteien usw.

## Überregionale Struktur

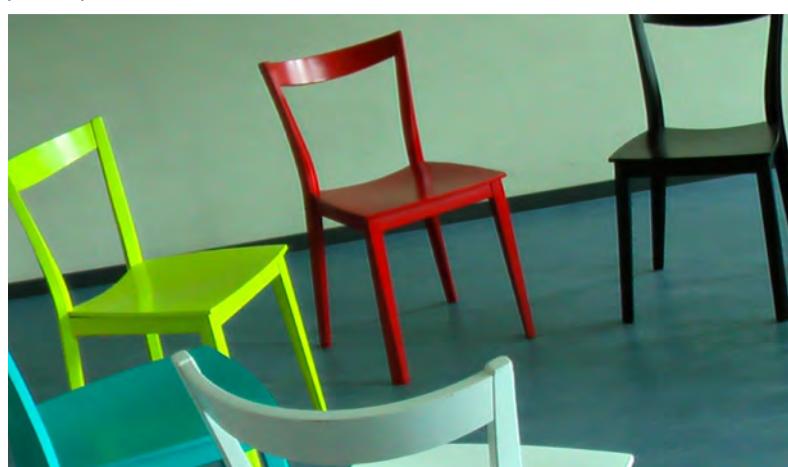
In den Meetings werden Gruppensprecher/innen gewählt. Diese organisieren überregionale Treffen, wo alle Angelegenheiten, die andere Gruppen betreffen, gemeinsam beraten werden. Solche Intergruppen-Komitees oder „Intergroup-Meetings“ werden je nach Bedarf auf Stadt-, Bezirks-, Staats-, nationaler und internationaler Ebene eingerichtet.

Die „Intergruppen“ wählen aus ihrer Mitte „Intergruppensprecher“, die eine besondere Vertrauensstellung einnehmen. Der „Intergruppensprecher“ vertritt die betreffende Intergruppe beim Gemeinsamen Dienstausschuss (GDA). Dieser koordiniert meist die gesamte Öffentlichkeitsarbeit inklusive der Websites. In Jahresversammlungen werden die hier gewählten Mitglieder in den gemeinnützigen Verein aufgenommen, der als juristische Person verantwortlich für alle rechtlichen Angelegenheiten ist.

## Dienst an der Gemeinschaft

Als besonders hilfreich wird für viele Teilnehmer/innen – insbesondere für Neuzugänge – empfunden, dass man sich jemanden aus der Gruppe suchen kann, der oder die einen individuell unterstützt: einen sog. Sponsor. Der Sponsor ist eine Vertrauensperson, jemand, der meist schon lange Zeit in die Gruppe geht und mit den zwölf Schritten soviel gearbeitet hat, dass er durch seine Erfahrungen eine andere Person besonders begleiten kann – auch außerhalb der Gruppentreffen. Er oder sie ist ein Vorbild für Genesung. So schließt sich der Kreis: indem der Sponsor anderen beisteht, festigt sich das Programm als Lebensprinzip. Im Sinne des Zwölften Schrittes ist das Prinzip der Sponsorschaft ein hilfreiches Werkzeug für beide Seiten.

Die Treffen der Anonymen Gruppen werden in der Regel immer von einer anderen Person geleitet. In der klassischen AA-Gruppe gibt es einen „Chair (von engl. chair person, Vorsitzender), der anhand von ritualisierten Einleitungen die Gesprächsrunde eröffnet. Dieser *Dienst an der Gemeinschaft* kann von jedem Teilnehmer übernommen werden, auch dazu wird man ermutigt. Weder der „Chair“ noch andere Dienste haben eine hierarchische Sonderstellung und werden oft durch Wahl oder nach Rotationsprinzip besetzt.



## **Reden ist Silber – Zuhören ist Gold**

Beim klassischen Meeting werden Wortmeldungen gesammelt und drängende Anliegen priorisiert. In kleineren Runden läuft es reihum: „Ich bin Bernd, ich bin Alkoholiker ...“ Dann beginnt Bernd über sich zu reden, und nur über sich. Wer an der Reihe ist, spricht möglichst in der Ich-Form und wird von den anderen nicht unterbrochen, lediglich der Zeitrahmen wird manchmal begrenzt. „Jeder spricht nur für sich und über sich selbst – seine eigenen Gefühle. In den geschlossenen Meetings kann der Alkoholiker die Fähigkeit entwickeln – durch die Offenheit und das ehrliche Bekenntnis der anderen –, sich selber zu erkennen. Er lernt, seine eigenen Schwächen, Fehler und Handlungsweisen selbstkritisch zu betrachten und sie schließlich zu offenbaren“ (siehe [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)).

Die Anonymen Gruppen versprechen eine bedingungslose Annahme derjenigen, die zu ihnen gefunden haben. Die Teilnehmer/innen können frei über alles sprechen, was sie bewegt. Das geht weit über das unmittelbare Suchtmittel hinaus und betrifft die gesamte Lebenslage.

Die anderen hören zu, ohne das Gesagte zu kommentieren oder zu bewerten – egal ob positiv oder negativ: „Kritik soll nicht geübt und Ratschläge nicht (ungefragt) erteilt werden.“

„Der eine Süchtige hört vom anderen, wo seine Schwierigkeiten liegen und wie er damit umgeht. So

kann jeder vom anderen lernen, ohne verurteilt zu werden“, so beschreibt es Mathias in einem Interview, das wir in der einBlick-Ausgabe 1/2012 – Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe „Fährhaus“ – veröffentlicht haben.

„Die Erkenntnis, mit seinem Problem nicht alleine dazustehen, und das Gefühl, verstanden zu werden, machen Mut. Die Beispiele anderer, die aus scheinbar auswegloser Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, geben Hoffnung.

Die wahre Bedeutung des eigenen Anteils bei seinen Schwierigkeiten erkennt der AA oft erst bei der Aussprache“ (siehe [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)).

Das System der Zwölf-Schritte-Gruppen hat sich weltweit verbreitet und wirkt für Millionen Menschen als wahrer Lebensretter. Die spezielle Form der Kommunikation wird von vielen Menschen dennoch zunächst als „befremdlich“ oder reines Monologisieren empfunden. Ebenso haben die Schritte, die sich auf „Gott“ bzw. „eine höhere Macht“ beziehen den Anonymen Alkoholikern und auch anderen Zwölf-Schritte-Gruppen in der Vergangenheit oftmals den Ruf eingebracht, in der Nähe einer Art „biblischen Sekte“ zu stehen. Um diese Besonderheiten näher zu beleuchten, haben wir eine kleine Umfrage unter Teilnehmer/innen von Anonymen Selbsthilfegruppen gestartet. Deren persönliche Meinungen und Erfahrungen lesen Sie auf Seite 9.

Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
  
den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden  
(Abschlussritual vieler A-Gruppen)



### Quellen:

Anonyme Alkoholiker, Siebente Auflage 2007, ©Anonyme Interessengemeinschaft e.V. München

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zwölf-Schritte-Programm>

<https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

[http://www.aa.org/pages/en\\_US/pressmedia](http://www.aa.org/pages/en_US/pressmedia)

<http://www.coda-deutschland.de/>

Spiegel online: Anonyme Alkoholiker in Deutschland: "Die einzige Möglichkeit in diesem Scheißleben"

<http://www.spiegel.de/einestages/60-jahre-anonyme-alkoholiker-in-deutschland-a-951295.html>

DER SPIEGEL 38/1983: Alkoholismus: Mit der Krankheit leben lernen

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-14021101.html>

**Ulrike Zinsler, SHZ**

## D Umfrage zu den Themen Kommunikation und Spiritualität in Zwölf-Schritte-Gruppen

Das Selbsthilfenzentrum hat Anfang des Jahres alle Zwölf-Schritte-Gruppen, die Treffen in München abhalten, zu ihren Erfahrungen mit den Themen Kommunikation und Spiritualität angefragt. Insgesamt wurden 15 Gruppen angeschrieben, geantwortet haben fünf.

### **Thema: Kommunikation**

Die Kommunikation in Zwölf-Schritte-Gruppen ist sehr strukturiert und lässt kein Feedback und keine (ungebetenen) Ratschläge zu.

#### **SHZ: Wie erleben Sie die Kommunikation in Ihrer Gruppe?**

„Ich bin auf der ständigen Suche nach Anerkennung und Zustimmung. Manchmal wähle ich meine Worte und Meinung so aus, dass ich ein gewünschtes Ergebnis bekomme. Die Kommunikation bei den *Overeaters Anonymous* (OA) befreit mich von diesem Wunsch, da es kein Ergebnis gibt. Ich gebe nur offen zu, was in meinem Leben passiert, was mich täglich beeinflusst. So kann ich ganz ehrlich sein, und dabei geht es nicht unbedingt um die Ehrlichkeit der Gruppe gegenüber, sondern mehr um die Ehrlichkeit mir gegenüber. Der treibende Faktor ist nun nicht mehr das Ergebnis oder die Anerkennung nach Außen, sondern mein Wunsch nach Genesung und nach liebevoller Annahme von mir selbst. Es mag sein, dass jemand etwas aus meinem Beitrag nutzen kann oder sich wiedererkennt. Ein schöner Satz in OA ist: „Nimm was du gebrauchen kannst und lass den Rest hier.““

Aber meine Beiträge befolgen nur das Ziel, dass ich etwas aussprechen und abgeben kann.

Der andere Aspekt ist das Zuhören. In einem Gespräch oder einer Diskussion muss ich eine Meinung haben oder vertreten. In OA kann ich einfach nur nehmen was mir hilft. Ich muss keine Lösung für jemand anderen parat haben. Ich trage nicht die Verantwortung für jemand anderen. Oft bilde ich mir ein, durch mein Handeln oder meine Worte kann ich andere Menschen retten oder verändern, dabei sind sie gut genauso wie sie sind, und in OA kann ich lernen liebevoll anzunehmen was und wer da ist.“ (OA)

„Wer in einer Zwölf-Schritte-Gruppe spricht, wird nicht unterbrochen. Das Gesagte wird nicht kommentiert. Wenn ich anfange zu erzählen, weiß ich,

dass ich so lange ohne Störung sprechen darf, bis von meiner Seite aus alles gesagt ist. Und ich weiß, dass das, was ich erzählt habe, unkommentiert bleiben wird – falls ich nicht ausdrücklich um Kommentare bitte. Die Möglichkeit, ohne Scham, Zeitdruck und Angst sprechen zu können, führt oft zu einer großen Tiefe und Ernsthaftigkeit der Beiträge im Meeting. Deshalb ist die Aufmerksamkeit bei allen Beteiligten hoch.“ (Dieter/AA)

„Diejenigen, die die Gruppen regelmäßig besuchen, schätzen und wollen diese Form der Kommunikation und achten darauf, dass sie nicht relativiert wird. Aus ihren Redebeiträgen hört man öfter heraus, dass sie gerade deswegen *Fährhaus* aufsuchen.“ (Fährhaus – Anonyme Suchtselbsthilfe)

„Diese Art der Kommunikation gibt mir die Möglichkeit frei zu sprechen. Ich muss weder Kommentare noch Bewertungen erdulden. Sie gibt mir außerdem die Möglichkeit wirklich zuzuhören. In dieser Atmosphäre können sich tiefe individuelle Erfahrungen einstellen. Sie sind nicht geprägt durch Erwartungen. Also entsteht die Erfahrung, die ich in diesem Moment machen kann. Außerdem ist das Treffen ja nur ein Teil der Genesung. Dialoge finden vor, nach und außerhalb des Meetings statt. Reger Austausch sowohl über das Problem als auch über die Lösung ist mir eine große Freude.“ (Jan/AA)

“

**“Befreiend”**

Clutterers Anonymous (CLA)

## SHZ: Welche Auswirkungen hat/hatte diese Art der Kommunikation für Ihre Genesung?

Mehr Frieden, Vertrauen ins Leben, Verbundenheit, weniger Angst.“ (CLA)

„Der tiefere Sinn dieser Art von Monologgruppen besteht darin, die eigene Erfahrung zu teilen. Die zwölf Schritte dienen zur Strukturierung der Monologe. Je mehr sich die einzelnen Redebeiträge an den aktuellen Schritten orientieren, umso mehr vermag das einzelne Mitglied, die angesprochenen Probleme und ihre Lösungsansätze für sich selbst einzuordnen.“ (Fährhaus)

„Sehr positiv. Diese Form der Kommunikation erlaubt mir genau so zu genesen, wie es mir möglich ist.“ (Jan/AA)

„Im Laufe vieler Meetings sammeln sich Erkenntnisse, die zu positiven, stabilisierenden Verhaltensänderungen führen. Wie das genau funktioniert, weiß ich nicht – und muss es auch nicht wissen.“  
(Dieter/AA)

„Indem ich ehrlich zu mir selbst bin, kann ich einen Weg finden mit meinen Problemen umzugehen. Ich kann genau hinschauen. Großteil meiner Krankheit ist das Verdrängen oder Wegdrücken von Gefühlen. Ich benutze Essen, um meine Gefühle abzuschalten. Durch die Freiheit in der Gruppe zu teilen ohne dafür bewertet, anerkannt oder getadelt zu werden und ohne einen Ratschlag zu bekommen, finde ich den Mut zur Ehrlichkeit. Zuzugeben wer ich bin, hilft mir die Verletzungen durch das Essen stehen zu lassen, denn ich brauche mich nicht mehr zu verstecken oder zu verdrängen wer ich bin.“ (OA)

## SHZ: Welche Auswirkungen hat diese Kommunikationsform auf das Gruppengeschehen?

„Durch diese Art der Kommunikation entsteht keine Lagerbildung. Das gemeinsame Wohlergehen der Gruppe steht an erster Stelle. Es geht um die Genesung und nicht um die persönliche Meinung Einzelner.“ (OA)

„Eine thematisch strukturierte Gruppe bleibt überschaubar, auch wenn die angesprochenen Lebensschwierigkeiten verschieden sind. In einer strukturierten Monologgruppe bleiben interpersonelle Probleme meist niederschwellig, da das Gruppengeschehen disziplinierter ist und der Raum für strittige Auseinandersetzungen nicht gegeben ist. Aus diesem Grund werden die Zusammenkünfte allgemein als sehr intensiv, ehrlich und problemorientiert erlebt.“ (Fährhaus)

„Diese Form hat einen sehr positiven Effekt auf den Ablauf eines Treffens. Extreme Persönlichkeitsmerkmale werden dadurch gedämpft. In diesem Klima kann ich die Hilfe annehmen, die ich erkenne und nicht die, die mir zugetragen wird. Außerhalb der Treffen ist dann auch in der Gruppe wieder Dialog. Das voll strukturierte Treffen ist nur ein Bestandteil der Genesung. Ich persönlich habe einen Sponsor. Das ist ein AA-Freund, der den Weg vor mir gegangen ist. Den Sponsor habe ich explizit um Hilfe gebeten. Der kann mich auch auf Dinge hinweisen, die ich nicht oder noch nicht erkennen kann. Denn ich bin bereit, einen neuen Weg, den ich eben noch nicht kenne, zu gehen. Der alte Weg, den ich selbst gesucht habe, hat mir geschadet.“ (Jan/AA)

„Meist wohltuend, heilsam, nährend.“ (CLA)



## **Thema Spiritualität**

In den Zwölf Schritten wird häufig von einer „höheren Macht“ oder „Gott“ gesprochen (ohne dass Zwölf-Schritte-Gruppen einer Glaubensrichtung oder Religion angehören).

### **SHZ: Was bedeuten für Sie persönlich die Begriffe „höhere Macht“ oder „Gott“?**

„Das ist für mich eine positive Energie, zu der ich durch das Praktizieren der Zwölf Schritte gefunden habe.“ (Jan/AA)

„Ich glaube nicht an einen auf uns Menschen Einfluss nehmenden Gott. Die „höhere Macht“ ist für mich die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker.“ (Dieter/AA)

„Ich bin nicht allein. Ich habe die Möglichkeit, meine höhere Macht zu gestalten: Es kann die Natur sein, es kann Gott sein oder die OA Gruppe. Die höhere Macht ist für mich genau, was ich brauche, um zu genesen. Sie ist eine liebevolle Kraft, die immer da ist und der ich vertrauen kann. Ich kann nicht tiefer fallen als in die Hände meiner höheren Macht.“ (OA)

„Das Eingebundensein in eine höhere liebende Instanz.“ (CLA)

„Einige von unseren Mitgliedern glauben an eine höhere Macht, andere sind Agnostiker.“ (Fährhaus)

### **SHZ: Inwieweit ist/war diese Spiritualität wichtig für Ihre Genesung?**

„Die höhere Macht hilft bei der Abgabe der Kontrolle und der Besessenheit. Die Erkenntnis, dass unsere Krankheit nicht durch uns zu kontrollieren ist, ist ein wesentlicher Schritt in der Genesung.“ (OA)

„Spiritualität ist für viele sehr hilfreich, doch wirken 12-Schritte-Gruppen auch ohne: ich bin trockener Alkoholiker.“ (Dieter/AA)

„Sehr wichtig. Es ist auch wesentlich weniger mystisch, als ich geglaubt hatte. Es sind eigentlich sehr alte Prinzipien, die sehr praktisch sind. Sie helfen mir täglich, ein erfülltes Leben zu führen.“ (Jan/AA)

### **SHZ: Was würden Sie Menschen raten, die mit diesen Begriffen wenig anfangen können und für die diese Spiritualität etwas „abschreckend“ wirkt?**

„Einfach mal in ein Meeting gehen. Es gibt genügend Alkoholiker, die nicht an Gott glauben. Jeder ist willkommen. Ob man glaubt oder Atheist ist. Ich habe bei AA einen Weg gefunden, ein freies glückliches und erfülltes Leben zu führen.“ (Jan/AA)

„Zu Beginn meiner Meetings musste ich mich mit diesen Begriffen anfreunden, denn ich kam glaubenslos. Ich habe mir also Zeit gelassen und würde dies auch jedem „Neuling“ in OA empfehlen, der nicht schon mit einer starken spirituellen Anbindung kommt. Ich freute mich in der Literatur zu lesen, dass die höhere Macht durchaus auch die Natur oder eine andere Kraft außerhalb von mir sein kann, der ich mich gerne anvertrauen würde. Diese Kraft kann sich im Laufe der OA-Mitgliedschaft möglicherweise verändern.

Am Anfang meiner OA-Zeit war dies stellenweise meine Stammgruppe. Dann habe ich bewusst und regelmäßig geübt, mich für schöne, nicht selbstverständliche Dinge zu bedanken und um einen guten Weg für mich zu bitten. Auch habe ich das Gespräch mit meiner höheren Macht gesucht, so wie ich mit einem gutem Freund Kontakt suchen würde. Ich habe mich also anvertraut. So bin ich nach und nach in ein Gespräch mit meiner höheren Macht gekommen, die ich inzwischen tatsächlich Gott nenne, obwohl sie nur wenig gemein mit dem Gott der Bibel hat. Ich habe Gebete, die mich angesprochen haben, ausgewählt und bin mit diesen „schwanger geworden“. Insgesamt habe ich dem Gedanken die Tür geöffnet, dass ich kein Einzelkämpfer mehr sein muss, sondern dass es eine Macht gibt, die größer ist als ich selbst, die sich um mich kümmert, der es wichtig ist, dass es mir gut geht und die mich liebt, so wie ich bin.“ (OA)

"Die 12-Schritte-Gruppe hat geschafft, was mir allein nicht möglich gewesen wäre: Sie hat mir das Leben gerettet. Sie ist meine ‚höhere Macht‘. (Dieter/AA)

### **SHZ: Welche Bedeutung hat für Sie die Zwölf-Schritte-Gruppe?**

„Ist wie eine Wahlfamilie.“ (CLA)

Die Gruppe ist für mich ein verlässlicher Ort (...) Wie ein großes Lagerfeuer, zu dem Leute kommen und Brennholz mitbringen, sich wärmen, austauschen oder auch nur einfach so da sind und bereichert oder aufgetankt ihrer Wege ziehen. Einmal in der Woche an einen Ort, an dem ich Ruhe und inneren Frieden finden kann. Dabei geht es um Erfolge genauso wie um Misserfolge, um Erfahrungen und Gefühle und zwar in allen Bereichen – nicht nur beim Essen. Dieses wird im Laufe der Zeit immer nebensächlicher und kann dadurch zu einem gesunden Maß zurückfinden, denn es geht in den Gruppen um eine ehrliche Sicht darauf, was uns zum unverhältnismäßigen Essen treiben kann und zu lernen, anders, vor allem eigenverantwortlich damit umzugehen. So ist der wöchentliche Meetingbesuch für mich eine hilfreiche Alltagsbegleitung und Vorsorgemaßnahme, um gesund und in Frieden zu leben.“ (OA)

### **SHZ: Worin liegt für Sie das „Erfolgsrezept“ der Zwölf-Schritte-Gruppe?**

„Die Gruppen bestehen aus Betroffenen und dadurch bildet sich eine schöne Gemeinschaft. Wir alle haben etwas gemeinsam und wissen, wovon wir sprechen. OA ist kein Diätverein, es ist ein Lebenskonzept und ein ganzheitliches Programm – körperlich, spirituell und emotional. Die Anonymität spielt eine große Rolle. Menschen aus jedem Hintergrund (Gesellschaftsschicht, beruflicher Hintergrund, Geschlecht usw.) nehmen teil und sind durch die Anonymität geschützt. (OA)

„Komm wieder, es funktioniert“, hieß es in meinem ersten Meeting. Seitdem gehe ich regelmäßig einmal pro Woche in meine Gruppe. Es funktioniert. Vielleicht funktioniert es so:

Ich kam in eine Gruppe von Alkoholikern, denen es gut ging, weil sie nicht mehr tranken. Manche von ihnen kamen aus tieferen Abgründen als ich. Das gab mir die Hoffnung zurück, dass es einen Ausweg gibt. In mir regte sich der Wunsch, zu ihnen zu gehören und meine im Trinken entstandene Isolation zu durchbrechen. In den Meetings lernte ich, durch Hören und Sprechen ehrlich zu werden und Wahrheiten über mich zuzulassen, die bisher nicht sein durften. Ich lernte, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und ich mich nicht maßlos zu schämen brauchte. Ich gewann Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zurück, um auch Stress und Verantwortung ohne Alkohol bewältigen zu können. Allmählich änderten sich mein Denken und mein Verhalten. Mein Selbstvertrauen wuchs weiter durch Übernahme von Aufgaben innerhalb unserer Gemeinschaft und ich fand Freunde aus unseren Reihen. All das will ich nicht mehr verlieren. Um nicht leichtsinnig zu werden, gehe ich weiterhin regelmäßig in die Meetings.“ (Dieter/AA)

„Im gegenseitigen Respekt, in der wechselseitigen Toleranz und letztlich in der gemeinsamen weltanschaulich neutralen spirituellen Orientierung. Zum weiteren in der Tatsache, dass nur Süchtige an den Tischen sitzen und dass die Gruppen hierarchiefrei und nicht durch professionelle oder semiprofessionelle Therapeuten oder Gruppenleiter angeleitet werden (...“ (Fährhaus)

„Jeder ist gleichgestellt. Alle wollen genesen. Niemand kann Anordnungen geben. Ich folge bereitwillig dem Genesungsweg, der zu funktionieren scheint. Ich kann einen erfahrenen Freund fragen, mir dabei zu helfen. Es gibt ein paar einfache Sachen, die man täglich tun kann, so dass es besser wird.“ (Jan/AA)

„Wenn zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, bin ich mitten unter euch – es wirkt eine höhere heilende Kraft, die kognitiv nicht unbedingt fassbar/erklärbar ist.“ (CLA)

**Vielen Dank an dieser Stelle für die Offenheit aller, die sich an der Umfrage beteiligt haben!**

**Astrid Maier, SHZ**

# Übersicht der Zwölf-Schritte-Gruppen in München und Umgebung

## AA – Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker sind Frauen und Männer, die sich eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Jede/r, die/der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen. In München finden wöchentlich ca. 70 Gruppentreffen statt. Es finden auch Treffen in anderen Sprachen wie englisch, russisch, polnisch, spanisch sowie Gruppen nur für Frauen und Homosexuelle statt.

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

## Al-Anon Familengruppen, Alateen, EKA, ACA:

Die **Al-Anon** Familiengruppen sind Selbsthilfegruppen, die sich ausschließlich an die Angehörigen und Freunde von alkoholkranken Menschen richten.

Die Selbsthilfegruppe **Alateen** gehört zu den Al-Anon Familiengruppen und richten sich speziell an Kinder und Jugendliche, die in einem alkoholkranken Umfeld leben. Die Gruppen **EKA/EKS/englisch ACA (Adult Children of Alcoholics)** sind Erwachsene Kinder von alkoholkranken Eltern, also Personen die in einem alkoholkranken oder dysfunktionalen Haushalt aufgewachsen sind. Es finden täglich ca. zwei Meetings im ganzen Stadtgebiet statt. Die Gruppentreffen sind in der Regel auf deutsch, darüber hinaus gibt auch drei fremdsprachige Treffen: englisch, spanisch und polnisch.

[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

## AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

Die Selbsthilfegruppe AAS bietet Hilfe bei Arbeits- und Arbeitsvermeidungssucht bzw. generellen Problemen in Zusammenhang mit der Arbeit (auch Burn-out).

Es gibt ein wöchentliches Gruppentreffen in München.

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

## AS – Anonyme Sexsüchtige

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lusternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden. In München gibt es momentan vier Gruppentreffen. Die Teilnahme ist nur mit einem Vorgespräch möglich.

[www.anonyme-sexsuechtige.de](http://www.anonyme-sexsuechtige.de)

## BA – Borderliners Anonymous

Die Gruppe spricht Borderline-Betroffene an, die mit ihrem zerstörerischen Denken und Handeln – sich und anderen gegenüber – aufhören wollen. Momentan gibt es kein Gruppentreffen. Bei Bedarf formiert sich die Gruppe neu.

[www.borderline-anonymous.de](http://www.borderline-anonymous.de)

## CLA – Clutterer Anonymous

Die Selbsthilfegruppe CLA spricht Menschen an, die Ordnung in ihr Leben bringen wollen (incl. Messie-Problematik). Clutter meint in diesem Zusammenhang: Dinge oder Tätigkeiten, die Zeit in Anspruch nehmen ohne etwas zu nützen, die unsere Energie oder unseren Raum und unsere Gelassenheit zerstört. In München gibt es momentan ein Gruppentreffen

[www.clutterers-anonymous.de](http://www.clutterers-anonymous.de)

## CoDA – Co-Dependents Anonymous/Anonyme Co-Abhängige

Zielgruppe sind Männer und Frauen egal welchen Alters, die unter Beziehungsproblemen aller Art leiden. Die Selbsthilfegruppe beschreibt die Co-Abhängigkeit als eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass sich Betroffene in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. "Andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) werden als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens benutzt." Momentan gibt es vier wöchentliche Gruppentreffen.

[www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)

## DA – Debtors Anonymous/Anonyme Schuldner

Angesprochen werden alle Menschen, die zwanghaft Schulden machen und in der Gemeinschaft dieses Problem bearbeiten möchten. Es gibt in München ein Gruppentreffen, das sich im Aufbau befindet.

## EA – Emotions Anonymous

Menschen mit allen Möglichen emotionalen Problemen (z.B. Depressionen, Ängsten, Einsamkeit etc.). In München gibt es momentan wöchentlich zwei Gruppentreffen.

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



## **Fährhaus**

Die "Elf-Schritte-Gruppe" spricht alle Suchtmittel-abhängigen an, unabhängig von der Art des Suchtmittels (auch Politoxikomanie). Es gibt wöchentlich zwei Gruppentreffen. [www.färhaus.info](http://www.färhaus.info)

## **GA – Gamblers Anonymous/Anonyme Spieler**

Zielgruppe sind Spieler/innen, die mit dem Spielen aufhören möchten. Es finden momentan drei wöchentliche Gruppentreffen statt.

[www.anonyme-spieler.org](http://www.anonyme-spieler.org)

## **NA – Narcotics Anonymous**

Die NA sprechen Menschen an, die ihren Drogen- u. Medikamenten- u./o. Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren können. Die einzige Voraussetzung für eine Teilnahme ist der Wunsch, mit Drogen aufzuhören (geeignet für Politoxikomanie). In München finden momentan wöchentlich vier deutschsprachige und drei englischsprachige Gruppen statt.

[www.na-gebiet-sued.de](http://www.na-gebiet-sued.de)

## **Nicotine Anonymous**

Alle Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, sind hier willkommen. Die Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein, um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen. Ein wöchentliches Treffen in München.

## **OA – Overeaters Anonymous**

Die OA ist eine Interessengemeinschaft für und von Menschen mit Essstörungen (Ess-, Brech- und

Magersucht, auch Übergewichtige/Adipositas). In München finden momentan zwei Gruppentreffen die Woche statt.

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

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

Die Gruppe spricht Menschen mit Zwangssproblemen an. Die Gruppe befindet sich in Gründung. Es werden Interessent/innen gesammelt, daraufhin wird ein Treffen organisiert.

## **S-Anon**

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Sexsüchtigen. Es findet momentan ein wöchentliches Gruppentreffen statt. Die Teilnahme ist nur mit einem Vorgespräch möglich.

## **SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige**

Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich selbst als Beziehungs-, Romanzen-, Sexsüchtige bezeichnen. Es gibt momentan drei Gruppentreffen. Die Teilnahme ist nur mit einem Vorgespräch möglich.

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

## **SRAA – Anonyme Religionsgeschädigte**

Menschen, die an religiösen Störungen wie religiöser Missbrauch und/oder religiöse Abhängigkeiten, Schädigungen durch Sekten oder auch andere diverse Gruppierungen leiden. Es gibt momentan ein Treffen pro Woche.



Die Teilnahme an den Gruppen ist, wenn nicht anders angegeben, ohne Vorgespräch möglich. Den genauen Ort und Zeitpunkt der Gruppentreffen erfahren Sie über die jeweilige Website oder über das Selbsthilfezentrum München.

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

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

**Kristina Jakob, SHZ**

## D Kooperationen zwischen Selbsthilfe, Ärztinnen und Ärzten

Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe im Selbsthilfenzentrum München (SHZ) ist bestrebt, Kooperationen zwischen der Selbsthilfe und dem professionellen Gesundheitssystem zu fördern. Denn Selbsthilfe-Aktive und medizinische Fachleute können sich fruchtbar ergänzen, indem sie Erfahrungswissen und erlernte Kompetenz austauschen und voneinander lernen. Beide Seiten profitieren von einer Zusammenarbeit: Selbsthilfegruppen können ihr Wissen und ihre Angebote für die Mitglieder ausbauen und ihre Bedürfnisse dem professionellen System rückmelden, was zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung beitragen kann. Genauso können die Professionellen von den praktischen Erfahrungen der Selbsthilfe-Aktiven lernen und ihr Beratungs- und Behandlungsangebot erweitern. Indem sie die Selbsthilfe kennen und an sie verweisen, werden sie bei der Betreuung der Patient/innen entlastet.

Manchmal fällt es Selbsthilfe-Aktiven nicht leicht, die geeigneten und kooperationswilligen Fachleute zu finden. Deswegen haben wir uns sehr gefreut, dass sich Ende letzten Jahres zwei Ärzte an uns gewandt haben, die gerne mit Selbsthilfegruppen zusammen arbeiten möchten, ohne dass sie damit ein eigenes

Interesse verfolgen. Beide Ärzte – ein Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilweisen und Akupunktur mit psychotherapeutischer Ausbildung und ein Orthopäde mit Kenntnissen in Osteopathie und Chiropraktik – legen Wert auf die ganzheitliche Betrachtung von Krankheit und Gesundheit. Die beiden Ärzte können zum Beispiel im Rahmen eines Besuchs der Selbsthilfegruppe ihr fachliches Wissen zur Verfügung stellen, damit eine Erkrankung oder Situation besser eingeschätzt werden kann, was dann die Auswahl der geeigneten Therapiemethode oder anderer hilfreicher Schritte erleichtern kann. Eine Behandlung oder ausführliche Einzelberatung kann natürlich in diesem Rahmen nicht stattfinden.

Anfang des Jahres besuchte einer der Ärzte die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. – Gruppe München, worüber eine der Gruppenleiterinnen einen Bericht geschrieben hat:

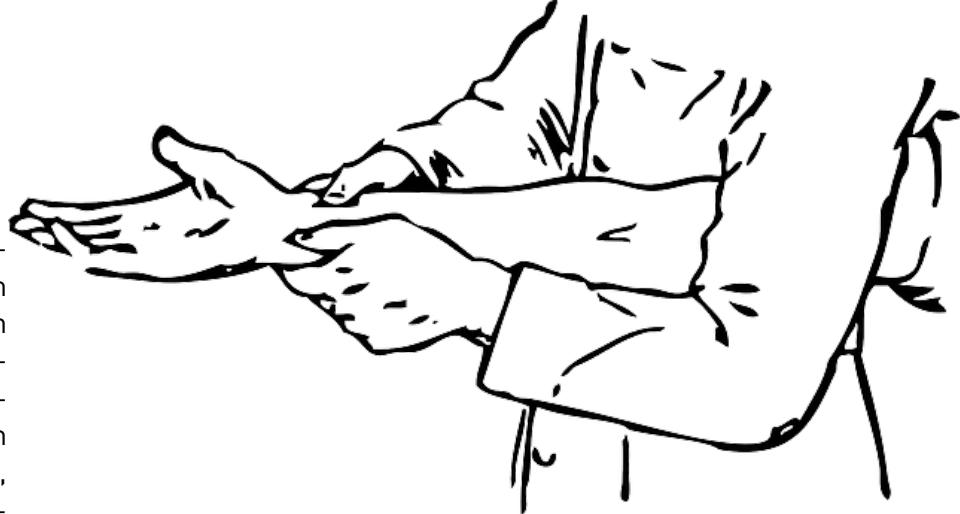
### Gute Kommunikation: „Arztsprechstunde“ in einer Selbsthilfegruppe

Die Diagnose Krebs wirft jeden aus der Bahn. Das gewohnte Leben und Erwartungen daran müssen Ängsten, Therapien und vielen Fragen Platz machen. Die Krankheit Krebs wird oft zum lebenslangen Begleiter. Hier können Angehörige, Freunde, Ärztinnen und Ärzte, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen gute Unterstützer sein. Wir, von diesem gemeinsamen Schicksal Betroffene in der Frauenselbsthilfe nach Krebs, treffen uns einmal im Monat im Selbsthilfenzentrum in geschützter und angenehmer Atmosphäre. Hier finden wir im Austausch untereinander Hilfe im Umgang mit der Krankheit und deren psychischen Folgen sowie hilfreiche Informationen.

Wer an Krebs erkrankt, muss meist sehr häufig zum Arzt gehen. Am 15. Januar 2016 war es einmal anders herum. Gleich zum Jahresbeginn hatten wir das Glück, durch Vermittlung des Selbsthilfenzentrums, einen Arzt als Guest bei unserem Gruppentreffen in unserer Gruppe begrüßen zu können.

Der Facharzt für Allgemeinmedizin, stellte sich und sein Wissen an diesem Nachmittag allen Gruppen-





teilnehmerinnen zur Verfügung. Gespannt waren wir, wie dieser Arzttermin ausfallen würde. Auch, weil wir noch keine Erfahrung mit derartiger „Begegnung“ in unserer Selbsthilfegruppe hatten. Im Dezember konnten wir unseren Gruppenteilnehmerinnen ankündigen, dass ein erfahrener Mediziner für Naturheilweisen, Akupunktur sowie mit psychotherapeutischer Ausbildung angeboten hatte, unsere Gruppe zu besuchen. Das Interesse war groß und einige bedauerten es sogleich, am geplanten Termin verhindert zu sein.

Bekanntermaßen fallen für Patientinnen nicht alle Besuche beim Arzt zu voller Zufriedenheit aus. Ärzte müssen mit ihren Zeitbudgets sorgsam umgehen und beschränken sich oft auf die nötigen Untersuchungen, Behandlungen oder Analysen deren Daten. Die menschliche Zuwendung und das Gespräch kommen oft zu kurz. Daher war uns in der Gruppe schnell klar, dass wir keinen Fachvortrag zu einem bestimmten Thema hören wollten. Viel lieber nahmen wir das Angebot, dem Arzt Fragen stellen zu können, sehr gern an.

Im Vorfeld überlegten wir uns Themen, über die wir mit dem Arzt sprechen wollten. Im Dialog mit ihm kristallisierte sich dann schnell heraus, dass es viel zu sagen gab, z.B. zur Ernährung, zum menschlichen Immunsystem und zu unterstützenden Heilpräparaten.

Durch seine Ausführungen und Sichtweisen konnten wir Orientierungshilfen erhalten und gestärkt werden in der Beurteilung von Krankheiten (z.B. die Bedeutung von Fieber) oder anderer Situationen. Der Arzt hat uns auch auf sympathische Weise bestärkt und Mut gemacht, selber etwas für uns zu tun. Eine aktive Haltung gibt uns ja tatsächlich oft das Gefühl,

der Krankheit und den Medizinern nicht völlig ausgeliefert zu sein. So kam von ihm u.a auch der Hinweis, bei Unsicherheiten nicht auf eine Zweitmeinung zu verzichten.

Wir alle, hatten an diesem Nachmittag das Gefühl, dass er unsere Gruppe gerne beraten hat. Immerhin sah er sich allein 17 (!) Frauen verschiedenen Alters gegenüber. Auf jede Frage ist er in freundlich und in verständlichen Worten eingegangen. Auch wenn er auf die ein oder andere sehr spezielle Einzelfrage nur beispielhaft antworten konnte.

Es gibt viele Möglichkeiten ein Gruppentreffen in der Selbsthilfe zu gestalten. Ein solcher Arzt als Teilnehmer, der sich freundlich zu uns auf Augenhöhe „setzt“, uns und unsere Anliegen ernst nimmt und zwischendurch auch zu einem Scherz aufgelegt ist, trägt natürlich sehr zu einem wertvollen und gelungenen Gruppennachmittag bei. Dafür sind wir ihm dankbar und hoffen, dass es umgekehrt auch für ihn bereichernd war.

Die überreichte zwar nicht goldene, aber „gesunde“ Ananas, der süße Inhalt des Mini-Erste-Hilfe-Koffers und ein guter Tropfen konnten vielleicht zusammen mit dem Applaus der Gruppe eine kleine Anerkennung sein.

**Andrea Gressmann, Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Landesverband Bayern e.V. – Gruppe München**

Wenn Sie als Selbsthilfegruppe, als Arzt/Ärztin, Therapeut/in oder anderweitig im Gesundheitssystem Tätige/r interessiert an einer Kooperation sind, melden Sie sich gerne bei uns:

**Mirjam Unverdorben-Beil**, Tel: 089/53 29 56-17, Email: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

**Stephanie Striebel**, Tel: 089/53 29 56-20, Email: [stephanie.striebel@shz-muenchen.de](mailto:stephanie.striebel@shz-muenchen.de)

## „Wege aus der Angst“ – beeindruckender und berührender Vortrag im Selbsthilfenzentrum München (SHZ)

Am 16. Dezember 2015 fand im Rahmen des 25-jährigen Jubiläums von MASH, der Münchner Angst-Selbsthilfe, im SHZ eine Veranstaltung zum Thema Angsterkrankungen statt.

Der Referent Roland Rosinus (selbst von einer Angsterkrankung betroffen und Buchautor zu diesem Thema) zeigte den Zuhörer/innen in einem packenden, authentischen Vortrag seine persönlichen Wege aus der Angst auf. Er schilderte seine Erfahrungen mit Panikattacken, sozialen Ängsten, generalisierter Angst, Depression und Herzphobie und ging auch auf die zugehörigen körperlichen Symptome ein, die anfangs oft nicht als Ausdruck einer psychischen Erkrankung erkannt werden und unzählige Arztbesuche und Untersuchungen nach sich ziehen, bis schließlich die richtige Diagnose gestellt wird.

Mögliche Ursachen der Angst wurden an persönlichen Beispielen beleuchtet: Schicksalsschläge und Erziehung können hier eine Rolle spielen, aber auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, die Suche nach Anerkennung, seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht zu kennen, nicht „Nein“ sagen können, Wut, Ärger und Aggression haben Einfluss auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Angst.

Roland Rosinus gab aus eigenem Erleben und mit viel Humor zahlreiche Tipps zur Bewältigung der Angst. Dabei wurde auch die „Hitparade der guten Ratschläge“ vorgestellt, Reaktionen von Angehörigen, Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, die zwar wohlmeinend sind, aber nicht wirklich weiter helfen: Von „Reiß dich zusammen!“ über „Du hast doch alles!“ bis hin zu „Probier’s mal mit Melissentea!“ spiegeln diese Aussagen letztendlich auch die Hilflosigkeit der Nicht-Betroffenen wider. Hier findet sich auch der Bezug zur Selbsthilfe – wirklich verstehen, wie es einem geht, kann eigentlich nur derjenige, der auch schon einmal unter einer Angsterkrankung gelitten hat. Nichtsdestotrotz können Angehörige und Freund/innen etwas tun, und das ist nicht wenig: mitfühlen, zuhören, da sein!

Die Angst selbst sieht Rosinus als Chance, als Hinweisgeber, dass unterschiedlichste Bereiche im Leben nicht so laufen, wie sie sollten, und dass es darum geht, innezuhalten, Bestandsaufnahme zu

machen und zu überlegen, wie man wirklich leben möchte. Zentrale Stichwörter sind hier positiver zu denken, die eigenen Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch zu hängen, Vertrauen und Geborgenheit, aber auch den Genuss und das Lachen wieder zu entdecken und neue Denkweisen und Erfahrungen zuzulassen.

Im dialogisch dargestellten „Interview mit der Angst“ kam dies eindrucksvoll zum Ausdruck (eine Kurzversion des Interviews [www.roland-rosinus.de/zurfinden Sie am Ende dieses person/Berichts](http://www.roland-rosinus.de/zurfinden Sie am Ende dieses person/Berichts)).



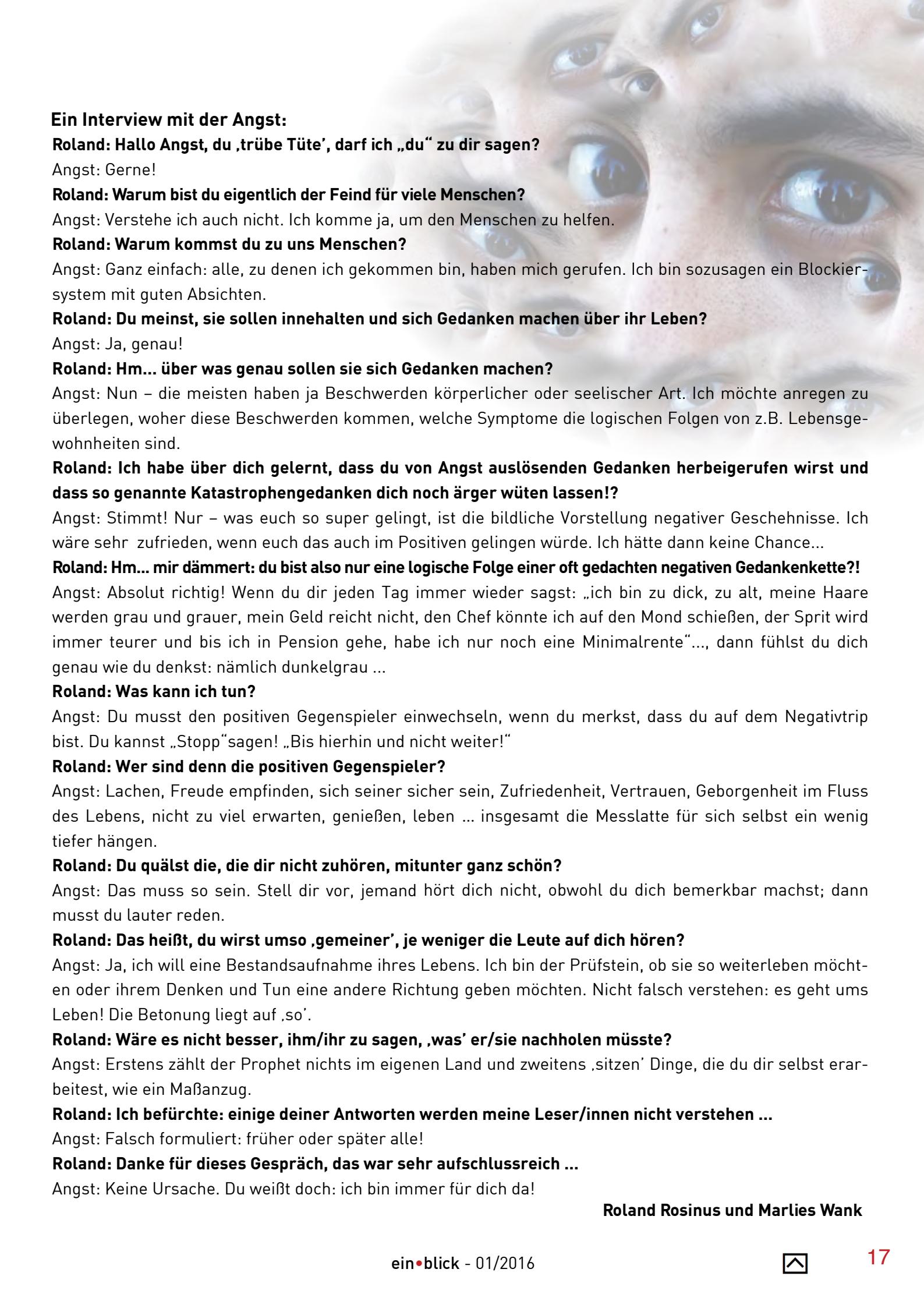
### Selbsthilfegruppen bei MASH und SHZ

Als Abschluss der Veranstaltung informierten MASH und das SHZ über ihre jeweiligen Beratungs- und Gruppenangebote zum Thema Angst und es gab genügend Zeit und Raum für Fragen aus dem Publikum, die zahlreich insbesondere an den Referenten gestellt wurden.

Roland Rosinus hat an diesem Abend die Zuhörerinnen und Zuhörer intensiv und glaubwürdig teilhaben lassen an seinem persönlichen Weg mit der Angst, an seinen eigenen Erfahrungen und Emotionen. Er hat Möglichkeiten der Bewältigung der Angst aufgezeigt und Mut gemacht, hinzuhören, was die Angst einem sagen will und sich aufzumachen, sein Leben bewusst in die Hand zu nehmen und glücklich zu entwickeln und zu gestalten.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:  
„Ein Interview mit der Angst“ nach einer Idee von: Marlies Wank, Selbsthilfegruppe „Die Muthasen“, Bensheim /Hessen

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**



## **Ein Interview mit der Angst:**

**Roland:** Hallo Angst, du ‚trübe Tüte‘, darf ich „du“ zu dir sagen?

Angst: Gerne!

**Roland:** Warum bist du eigentlich der Feind für viele Menschen?

Angst: Verstehe ich auch nicht. Ich komme ja, um den Menschen zu helfen.

**Roland:** Warum kommst du zu uns Menschen?

Angst: Ganz einfach: alle, zu denen ich gekommen bin, haben mich gerufen. Ich bin sozusagen ein Blockiersystem mit guten Absichten.

**Roland:** Du meinst, sie sollen innehalten und sich Gedanken machen über ihr Leben?

Angst: Ja, genau!

**Roland:** Hm... über was genau sollen sie sich Gedanken machen?

Angst: Nun – die meisten haben ja Beschwerden körperlicher oder seelischer Art. Ich möchte anregen zu überlegen, woher diese Beschwerden kommen, welche Symptome die logischen Folgen von z.B. Lebensgewohnheiten sind.

**Roland:** Ich habe über dich gelernt, dass du von Angst auslösenden Gedanken herbeigerufen wirst und dass so genannte Katastrophengedanken dich noch ärger wüten lassen!?

Angst: Stimmt! Nur – was euch so super gelingt, ist die bildliche Vorstellung negativer Geschehnisse. Ich wäre sehr zufrieden, wenn euch das auch im Positiven gelingen würde. Ich hätte dann keine Chance...

**Roland:** Hm... mir dämmert: du bist also nur eine logische Folge einer oft gedachten negativen Gedankenkette?!

Angst: Absolut richtig! Wenn du dir jeden Tag immer wieder sagst: „ich bin zu dick, zu alt, meine Haare werden grau und grauer, mein Geld reicht nicht, den Chef könnte ich auf den Mond schießen, der Sprit wird immer teurer und bis ich in Pension gehe, habe ich nur noch eine Minimalrente“..., dann fühlst du dich genau wie du denkst: nämlich dunkelgrau ...

**Roland:** Was kann ich tun?

Angst: Du musst den positiven Gegenspieler einwechseln, wenn du merkst, dass du auf dem Negativtrip bist. Du kannst „Stopp“ sagen! „Bis hierhin und nicht weiter!“

**Roland:** Wer sind denn die positiven Gegenspieler?

Angst: Lachen, Freude empfinden, sich seiner sicher sein, Zufriedenheit, Vertrauen, Geborgenheit im Fluss des Lebens, nicht zu viel erwarten, genießen, leben ... insgesamt die Messlatte für sich selbst ein wenig tiefer hängen.

**Roland:** Du quälst die, die dir nicht zuhören, mitunter ganz schön?

Angst: Das muss so sein. Stell dir vor, jemand hört dich nicht, obwohl du dich bemerkbar machst; dann musst du lauter reden.

**Roland:** Das heißt, du wirst umso ‚gemeiner‘, je weniger die Leute auf dich hören?

Angst: Ja, ich will eine Bestandsaufnahme ihres Lebens. Ich bin der Prüfstein, ob sie so weiterleben möchten oder ihrem Denken und Tun eine andere Richtung geben möchten. Nicht falsch verstehen: es geht ums Leben! Die Betonung liegt auf ‚so‘.

**Roland:** Wäre es nicht besser, ihm/ihr zu sagen, ‚was‘ er/sie nachholen müsste?

Angst: Erstens zählt der Prophet nichts im eigenen Land und zweitens ‚sitzen‘ Dinge, die du dir selbst erarbeitest, wie ein Maßanzug.

**Roland:** Ich befürchte: einige deiner Antworten werden meine Leser/innen nicht verstehen ...

Angst: Falsch formuliert: früher oder später alle!

**Roland:** Danke für dieses Gespräch, das war sehr aufschlussreich ...

Angst: Keine Ursache. Du weißt doch: ich bin immer für dich da!

**Roland Rosinus und Marlies Wank**



## D Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum (SHZ) 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



**Beste Medizin  
für München  
und die Region**

**Klinikum  
München**

**Schwabinger  
Gesundheitsforum**

Veranstaltungsprogramm 2016

Datum/Ort/Zeit	Thema	Referent/innen
<b>Donnerstag, 17. März 2016</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag „Darmkrebs“</b>  - Aktuelles im Darmkrebsmonat 2016  Prävention, Diagnostik, Behandlung und Selbsthilfe	<b>Prof. Dr. med. Helmut Waldner</b> , CA der Klinik für Viszeralmedizin; <b>Dr. med. Joachim Klose</b> , Internist Ltd. OA der Gastroenterologie; <b>Claudia Hoerl</b> , Praxis für Strahlentherapie am Klinikum Schwabing; <b>Stephanie Striebel</b> , Selbsthilfenzentrum München; <b>Claudia Bößl</b> , BRK Krebsberatung für die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Magen- und Darmkrebs
<b>Donnerstag, 07. Juli 2016</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag „Alterstraumatologische Krankheitsbilder“</b>  Die Behandlung von Risikopatienten aus interdisziplinärer Sicht.	<b>Priv. Doz. Dr. med. Konrad Wolf</b> , OA der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie; <b>Dr. med. Andreas Römer</b> , CA der Klinik für Physikalische Medizin u. Frührehabilitation; <b>Mirjam Unverdorben- Beil</b> , Selbsthilfenzentrum München; <b>Kathrin Herbst und Gerti Rettenbeck</b> , Selbsthilfegruppen Osteoporose München Süd und Ost

Datum/Ort/Zeit	Thema	Referent/innen
<b>Donnerstag, 21. Juli 2016</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> „Neues von den Jahrestagungen der Deutschen und Amerikanischen Diabetesgesellschaften 2016“  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> Diabetes Selbsthilfegruppe München
<b>Donnerstag, 22. September 2016</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> „Bluthochdruck, Diabetes und koronare Herzerkrankungen“ - wie wird das Herz geschädigt, - wie kann es repariert werden?  Prophylaxe, Therapie, Selbsthilfe	<b>Prof. Dr. med. Stefan Sack,</b> CA der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin; <b>Stephanie Striebel,</b> Selbsthilfenzentrum München; <b>Bernd Kiesler, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe/Hochdruckliga</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**

## ► Zweiter INSEA Selbstmanagementkurs erfolgreich abgeschlossen



Nach sieben Wochen gemeinsamer Arbeit am Umgang mit einer chronischen Erkrankung, konnte auch der zweite Münchener INSEA Selbstmanagementkurs im November 2015 im Rahmen eines gemütlichen Abends abgeschlossen werden.

Die zwölf Teilnehmerinnen mit den unterschiedlichsten chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Hepatitis, Depression u.a. lernten Wege und Methoden kennen, um z.B. mit Schmerzen umzugehen, ein persönliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm zu erstellen, mit Familie oder Fachpersonen zu kommunizieren, sich selbst zu motivieren und Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln.

Sehr erfreulich ist zudem, dass bereits im Januar 2016 ein Nachtreffen der ehemaligen Kursteilnehmerinnen stattfand, in dem die **Weiterführung als Selbsthilfegruppe** geplant wurde.

Auch 2016 werden zwei kostenfreie INSEA Selbstmanagementkurse angeboten.

Weitere Informationen zu den Hintergründen des Programms, Kursinhalten und Kursterminen erhalten Sie hier: [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de), [www.shz-muenchen.de/leistungen/insea-selbstmanagementkurs/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/insea-selbstmanagementkurs/)

Ansprechpartnerin: Astrid Maier, Tel. 089/53 29 56 - 18, E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de),

**Astrid Maier, SHZ**

## Soziale Selbsthilfe

### ► Selbsthilfeunterstützung für Einrichtungen und Engagierte – Im Rahmen des neuen Dezentralisierungskonzeptes berät das SHZ vor Ort

Seit März 2015 hat das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) mit einer zusätzlichen halben Stelle strukturell die Möglichkeit, alle Leistungen der Selbsthilfeunterstützung auch vor Ort anzubieten: Ziel dieser, von der Verwaltung gewollten und vom Stadtrat der Landeshauptstadt München beschlossenen Erweiterung war es, sowohl Engagierte als auch Professionelle stärker aufsuchend über Selbsthilfe und Selbstorganisation zu informieren und zu beraten. Für Engagierte und Gruppen kann in deren eigenen Organisationszusammenhängen Information angeboten werden, welche Möglichkeiten es in München gibt, als Gruppe auf Selbsthilfeunterstützung zurückzugreifen. So werden auch Menschen erreicht, die den Weg ins Selbsthilfenzentrum oder auf unsere Homepage bisher nicht gefunden oder sich selbst aus unterschiedlichsten Gründen nicht als Zielgruppe der Selbsthilfeunterstützung angesprochen gefühlt haben.

Für alle professionellen sozialen Einrichtungen in der Stadt gibt es das Angebot, sich Information oder Beratung ins Haus zu holen und zu erfahren, wie es gelingt, als Professionelle/r Selbsthilfe und Selbstorganisation zu unterstützen und mit selbstorganisierten Gruppen zusammenzuarbeiten und so auch die daraus erwachsenden Mehrwerte auf Seiten der Mitarbeiter/innen sowie der Klientinnen und Klienten zu befördern. Das Erreichen und die Anbindung neuer Nutzergruppen in der Einrichtung, die Entlastung des Teams durch komplementäre Angebote der Selbsthilfegruppen sowie die bedarfsgerechte Weiterentwicklung der einrichtungsinternen Angebote sind hier nur drei Beispiele.

#### Beratungs- und Personalschulungskonzept

Um die Einrichtungen in dieser Arbeit bedarfsgerecht und professionell beraten zu können, wird im SHZ derzeit ein Beratungs- und Personalschulungskonzept „Selbsthilfeunterstützung für Professionelle“ entwickelt. Zentrale Elemente dieses Konzeptes sind neben allgemeinen Informationen über die Kriterien, Inhalte und Unterstützungsstrukturen der Selbsthilfe in München die Perspektiven des Empowerment und der Ressourcenorientierung und deren praktische Implikationen für die Zusammenarbeit mit selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfegruppen. In einer internen Fortbildung konnte das SHZ-Team diese Ansätze vertiefen und erarbeiten, welche aktuellen praktischen Konsequenzen diese Sichtweisen auf die eigene Professionalität in der Selbsthilfeunterstützung und besonders auf die Vermittlung dieser Haltung an Kolleginnen und Kollegen in anderen Einrichtungen hat. Die Ergebnisse dieser Diskussionen werden in die Schulungsunterlagen integriert und sind außerdem Grundlage für ein Fortbildungsangebot zur Selbsthilfeunterstützung für Professionelle, das ebenso gerade neu entwickelt wird.

#### Aufsuchende Informations- und Beratungsarbeit

Die Aktivitäten in diesem neuen Arbeitsfeld richteten sich an verschiedene Kooperationspartner/innen: Aus einigen Vorgesprächen mit dem *Maßnahmeträger Mikropartner* im Auftrag der Jobcenter erfuhren wir von einer 2015 ausgelaufenen Maßnahme „50plus“ für Langzeitarbeitslose im Alter von 50+“.

Danach war eine erfolgreiche Vermittlung in den Arbeitsmarkt leider für viele der Teilnehmenden nicht mehr möglich, die Maßnahme hatte jedoch für viele Teilnehmer/innen unter anderem der Vereinsamung entgegengewirkt, die oft aus dem Bezug von ALG II resultiert. Hier konnte das SHZ die Gründung einer Selbsthilfegruppe begleiten, die in mehreren Beratungsgesprächen vor Ort und auch im Selbsthilfenzentrum unterstützt wurde. Die Selbsthilfegruppe Aktiv 50+ startete erfolgreich Ende 2015 und verfolgt vor allem das Ziel, die sozialen Kontakte weiterzuführen, sowie Tipps und Unterstützung zu Fragen der Antragsstellung und dem Leben mit ALG II auszutauschen. Infolge dieser Gruppengründung stellte das Selbsthilfenzentrum vor ca. 50 weiteren Teilnehmenden der Maßnahme die Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Leistungen des Selbsthilfenzentrums vor. Dadurch erfolgten einige Vermittlungen in bestehende Gruppierungen. Darüber hinaus ergriffen drei weitere ehemalige Mikropartnerkurse die Gelegenheit, ihre Themen im Selbsthilfenzentrum selbstorganisiert weiterzuführen.

In gemeinsamen Kooperationsgesprächen mit verschiedenen **Alten-und Service-Zentren** in München gab es viele inhaltliche Anknüpfungspunkte zwischen Alter und Selbsthilfe: selbstorganisierte Wohnprojekte, gegenseitige Unterstützung in Pflege und Betreuung von Familienangehörigen, die sinnvolle Nutzung frei werdender Zeit im Alter durch Engagement in einer Gruppe oder Ansätze der Selbsthilfe bei Isolation und Einsamkeit. Hier konnten wir über die aktuellen Möglichkeiten der Selbsthilfeunterstützung in München informieren und mit den Mitarbeitenden diskutieren, wie die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bisher funktioniert hat bzw. welche neuen Perspektiven es für eine Zusammenarbeit mit selbstorganisierten Gruppen geben könnte. Geplant sind nun gemeinsame Veranstaltungen in den ASZs, in denen die Besucher/innen vor Ort die Gelegenheit nutzen können, bestehende Gruppen und deren Arbeit kennenzulernen.

Auch gegenüber den **Sozialbürgerhäusern** haben wir auf die großen Schnittmengen der Arbeit von Jobcentern sowie der Bezirkssozialarbeit einerseits und selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfegruppen andererseits hingewiesen. Arbeits- und Wohnungslosigkeit, Flucht und Migration, Trennung und Scheidung, Alleinerziehende, Sucht, chronische und psychische Krankheiten sind auch hier nur die



wichtigsten Themen, zu denen Menschen im gemeinsamen Austausch hilfreiche, unkonventionelle und bedarfsgerechte Zugänge finden können, wenn sie sich in Gruppen oder Initiativen zusammenschließen.

Mit den Münchener **Nachbarschaftstreffs** und deren Angebot für ehrenamtliches lokales Engagement gibt es ebenso vielfältige Schnittstellen bei der Unterstützung für selbstorganisierte Gruppen. Auch hier konnten wir an verschiedenen Stellen über Förder- und Vernetzungsmöglichkeiten für die Gruppen informieren und mit einzelnen Treffs in einen konstruktiven Austausch eintreten.

Außerdem hat das SHZ begonnen, auch im Bereich der **Selbstorganisation in der Flüchtlingsarbeit** vor Ort zu informieren und Beratung anzubieten. Um die Migrantenselbstorganisationen noch besser in ihrer wertvollen integrativen Arbeit – auch beim Engagement für Flüchtlinge – unterstützen zu können, befragte das SHZ einige Migrantenselbstorganisationen zu ihren Motiven sowie noch nicht erfüllten Unterstützungsbedarfen. Außerdem wurden die Asylhelferkreise und die relevanten Einrichtungen der Flüchtlingsarbeit sowohl über die Möglichkeit einer Förderberatung als auch über alle kostenfreien Unterstützungsangebote für die Arbeit in der Gruppe informiert. Daraufhin haben sich bereits erste Interessierte im SHZ nach diesen Unterstützungsmöglichkeiten erkundigt und beraten lassen. In einer spezialisierten Flüchtlingseinrichtung für Frauen konnte sowohl das Team als auch die Bewohnerinnen über Selbsthilfe und Selbstorganisation informiert und beraten werden.

Ob in den Einrichtungen, an Infoständen oder bei Gesprächen mit einzelnen Engagierten – überall wurde das Angebot von Informations- und Beratungsgesprächen vor Ort, oft mit Überraschung und meistens mit großer Wertschätzung dieser unkomplizierten Unterstützungsmöglichkeit honoriert.

**Kristina Jakob, Ina Plambeck, SHZ**

## ► Neujahrsempfang und zehn Jahre im Tröpferlbad – ein bunter Abend im Selbsthilfenzentrum

Am 29. Januar konnten der erste Vorsitzende des SHZ-Trägervereins FöSS e.V., Herr Wolfhard Mauer sowie der Geschäftsführer des Selbsthilfenzentrums München (SHZ) Herr Grothe-Bortlik, rund 100 Gäste zu einem ganz besonderen Neujahrsempfang begrüßen. Neben der Auszeichnung "München Dankt" - verliehen von der Landeshauptstadt München, gab es ein kleines Jubiläum zu feiern: Seit zehn Jahren befindet sich das SHZ im ehemaligen Tröpferlbad auf der Schwanthalerhöhe.

Zu diesem Anlass hielt der zweite stellvertretende Vorsitzende des Bezirksausschusses Schwanthalerhöhe, Herr Florian Kraus, eine anerkennende Rede: "Die Selbsthilfe zeigt die ganze Bandbreite des Lebens, da sind Sie hier im richtigen Viertel."

Diese große Bandbreite wurde auch in der Auszeichnung "München Dankt" deutlich, die Jutta Koller (Bündnis 90/DIE GRÜNEN/Rosa Liste) an sechs Selbsthilfeakteure verliehen hat.

- Frau Konzok – Endometriose SHG
- Frau Grams - Selbsthilfegruppe
- Herr Grams - Angehörigengruppe
- Frau Kilian – Defibrillator-SHG
- Herr Fischer – TransMann e.V.
- Herr Schabel-Blessing – TransMann e.V.

Zum geselligen Teil der Jubiläumsfeier eröffnete Frau Jakob vom SHZ das Buffet, das liebevoll vom Internationalen Mütterforum e.V. zubereitet worden war. Musikalisch umrahmt wurde der Neujahrsempfang von drei griechisch-türkischen Musikern, die mit ihren jeweils kulturtypischen Saiteninstrumenten berührende Weisen zum Besten gaben (Kalimerhaba).

Vor zehn Jahren zog das SHZ von der Bayerstraße in das ehemalige Tröpferlbad in der Westendstr. 68. Die Kunsthistorikerin und Kulturwissenschaftlerin Frau Lindner Haigis gab einige Einblicke in die Geschichte des Westends. Sie beschrieb auch die Bedeutung des ehemaligen Tröpferbads. Unter der Website [www.lustaufkunst.net](http://www.lustaufkunst.net) kann man mehr über ihre kulturgeschichtlichen Exkursionen erfahren.

Wir bedanken uns bei allen Besucherinnen und Besuchern, die den Neujahrsempfang 2016 zu einem wunderbaren Abend gemacht haben.

Lesen Sie mehr unter:

[www\\_wochenanzeiger-muenchen\\_de/westend](http://www_wochenanzeiger-muenchen_de/westend)



Wolfhard Mauer (FöSS e.V.) und Klaus Grothe-Bortlik (SHZ)



v.r.n.l.: Jutta Koller (Stadträatin), Doris Stickelbrocks (Westendanzeiger); Ulf Schröder, Florian Kraus (BA 8)



Kalimerhaba ...

## MÜNCHEN DANKT ...



v.l.n.r.: Wolfgang Grams, Christl Grams, Jonas Fischer, Christian Schabel-Blessing, Elke Kilian, Angelika Konzok  
hinten: Jutta Koller (Stadträtin) und Herr Kraus (Bezirksausschuss)

Kristina Jakob, Ulrike Zinsler, SHZ

### Besuch aus Helsinki

Am 19. November 2015 bekam das Selbsthilfenzentrum München Besuch von Katarina Pajamaa und Minna von der Patientenberatungsstelle OLKA im Meilahti Krankenhaus in Helsinki.

Die Patientenberatung OLKA arbeitet eng mit dem Klinikverbund HUS und einigen Patientenorganisationen zusammen. Sie bietet diverse Unterstützungs- und Beratungsleistungen für Patientinnen, Patienten und Fachpersonen an und koordiniert die Arbeit von Ehrenamtlichen. Ein weiteres Anliegen dieser Stelle ist die Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen, die dort noch in den Anfängen steckt. Da in Deutschland die Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung wie nirgendwo sonst in Europa verankert (und München immer einen Besuch wert) ist, erreichte uns eine Besuchsanfrage, die wir gerne annahmen.

Nach der Begrüßung durch den Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik, stellte Astrid Maier bei einem sehr netten Gespräch das Selbsthilfenzentrum München und dessen Unterstützungs-, Beratungs- und Kooperationsangebot sowie die Selbsthilfelandshaft im allgemeinen vor. Zum Abschied wurde eine Einladung zum Gegenbesuch ausgesprochen ...



rechtes Bild: Katarina Pajamaa, Astrid Maier (SHZ) und Minna

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 Selbsthilfeaktivisten 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.



Beim letzten Austauschabend im Dezember 2015 beschäftigten wir uns mit dem Thema Öffentlichkeitsarbeit. Auch in diesem Bereich hat sich die Selbsthilfe in den letzten Jahren professionalisiert. Viele Gruppierungen verfügen über eigene Flyer und/oder Webseiten, nehmen an Fachveranstaltungen teil oder organisieren gar selbst welche, verschicken umfangreiche Infopost etc. Es gibt also viele unterschiedliche Wege auf sein Thema bzw. die Gruppe aufmerksam zu machen. Wir haben an dem Austauschabend gesammelt, welche **Wege** die Gruppierungen bereits ausprobiert haben, welchen **Nutzen** sie hieraus ziehen und den einen oder anderen **Tipp** zusammengetragen.

WEG	NUTZEN	TIPP
Teilnahme an Kongressen, Messen, Infoständen	Vernetzung mit Fachleuten und anderen Aktiven, Aufklärung über das Gruppenthema – neue Mitglieder können hieraus weniger gewonnen werden.	Randplätze wählen – Laufpublikum ist hier besser erreichbar
Infobriefe an Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, etc.	Vernetzung mit Fachleuten, Aufklärung über das Gruppenthema, Gewinn neuer Mitglieder	1. Ein Brief reicht meist nicht aus. Wiederholte Ansprache ggf. mit telefonischem oder persönlichem Kontakt wichtig. 2. Unterschätzen Sie nicht die Aufgabe einer guten Sprechstundenhilfe. Auch sie kann Ihre Flyer an Betroffene weitergeben! 3. Im Anschreiben Anliegen formulieren und ggf. Hinweis geben, wie mit den mitgeschickten Flyern verfahren werden soll.
Apotheken	Vernetzung mit Fachleuten; Aufklärung über das Gruppenthema; Gewinn neuer Mitglieder	
Flyer	Gewinn neuer Mitglieder; Aufklärung über das Gruppenthema	Gestaltung: Weniger ist manchmal mehr. Ein Flyer soll neugierig machen und muss noch nicht alle Informationen enthalten.
Presse allgemein	Gewinn neuer Mitglieder; Aufklärung über das Gruppenthema	Persönliche Geschichten erzählen und hierüber über das Thema und die Selbsthilfegruppe erzählen. - Wichtig: Schutz der Privatsphäre und auf die eigenen Grenzen achten!

<b>Zeitungsanzeigen</b>	<b>Bewerbung der Gruppentreffen oder einzelner Treffen</b>	<b>Kleine/regionale Anzeiger: z.B. Hallo, In-München, Stadtteilanzeiger etc. Kosten können teilweise durch die Förderung (z.B. durch die Krankenkassen) abgerechnet werden.</b>
<b>Radio</b>	<b>Gewinn neuer Mitglieder; Aufklärung über das Gruppenthema</b>	<b>Kleine Radiosender z.B. „Radio Lora“ anschreiben</b>
<b>Offene Gruppentreffen für „Außenstehende“ (Ärzte, Therapeutinnen, Angehörige)</b>	<b>Aufklärung über die Arbeit von Selbsthilfegruppen; Gewinn neuer Mitglieder</b>	<b>Nicht nur der Arzt oder die Ärztin kann Fragen beantworten, sondern auch die Betroffenen aus der Gruppe haben viel zu sagen und können so eine tolle Informationsquelle für Profis sein!</b>
<b>Die Gruppe selbst</b>	<b>Gewinn neuer Mitglieder</b>	<b>Eine gute Gruppe (von der man spricht) ist die beste Werbung für die Gruppe. Binden Sie die Mitglieder in die Öffentlichkeitsarbeit ein. Wenn diese anderen davon erzählen, dass die Selbsthilfegruppe ihnen geholfen hat, ist dies die beste Werbung.</b>

Öffentlichkeitsarbeit bedeutet oftmals viel Aufwand für die Gruppe. Da der Nutzen oft nicht genau bezifferbar ist, soll gut abgewogen werden, welche Wege Sie als Gruppe einschlagen. Generell gilt Qualität vor Quantität. Lieber ein paar wenige gute Kontakte, als viele, für die Ihre Gruppe nur eines von vielen Angeboten ohne Gesicht ist. Das Selbsthilfezentrum steht Ihnen bei Fragen oder Unterstützungsbedarf gerne zur Verfügung. Melden Sie sich bei uns, z.B. wenn Sie Interesse daran haben, in einem Zeitungsartikel erwähnt zu werden oder wenn Sie Kontakte zu Apotheken suchen.

Auch wenn die hier angesprochenen Themen nur angeschnitten wurden, konnten die Teilnehmenden des Austauschabends viele Anregungen erhalten, und so hoffen wir, dass auch Sie hierdurch einige Neuigkeiten erfahren haben. Gegebenenfalls nutzen Sie diesen "Spickzettel" für eine Diskussion in der Gruppe.

**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:**

**Donnerstag, 14. April**

# 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 Selbsthilfezentrums München richten sich an alle Personen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind.

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter/innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls 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 zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive  
Thema: „Leitungswechsel – Organisation ist alles!  
**Dienstag, 08. März 2016, 17.00 bis 19.00 Uhr**

Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)  
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12,  
Fax: 089/53 29 56 - 41  
E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

[www.shz-muenchen.de/  
leistungen/fortbildung/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/)



**Fortbildungen**  
für Selbsthilfegruppen  
und -initiativen

1. Halbjahr 2016

- Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen  
Übungen zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg  
**Freitag, 22. April 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr**

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)  
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 16,  
Fax: 089/53 29 56 - 49,  
E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

## Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums

### ● Gesundheitsforum der Münchener Volkshochschule Veranstaltung zum Thema Makuladegeneration in Kooperation mit dem SHZ und Pro Retina

**Sehstörung durch die altersbedingte Makuladegeneration**  
**Montag, 18. April 2016, 10.30 bis 12.00 Uhr,**  
**Gasteig, Rosenheimer Str. 5**

Die Makula – auch "gelber Fleck" genannt – ist das hochspezialisierte, zentrale Netzhaut-Areal, das für das Scharf- und Farbsehen verantwortlich ist. Bei einer Schädigung der Makula werden das Lesen, Erkennen von Gesichtern und Farbunterscheidungen nahezu unmöglich. Wie entsteht die altersbedingte Makuladegeneration, was sind Ursachen und Symptome und wie sehen die neuen Behandlungsverfahren aus?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Selbst-

hilfenzentrum München und Pro RETINA Deutschland e.V. durchgeführt, einer Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen, die zum Thema Krankheitsbewältigung und selbstbestimmtes Leben informiert.

#### Referent/innen:

Prof. Dr. med. Irmgard Neumann; Dr. Karin Langhammer (Pro Retina);  
Mirjam Unverdorben-Beil (Selbsthilfenzentrum)

**Anmeldung** über die Volkshochschule: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de), Kursnummer: C340030, Tel: 089/48 00 6-62 39. Es besteht auch die Möglichkeit, ohne Anmeldung an der Veranstaltung teilzunehmen, der Unkostenbeitrag von 7 € kann direkt an der Abendkasse gezahlt werden. Die Veranstaltung ist barrierefrei.



### ● Was München bewegt – Themenabend im SHZ **FRAU – SUCHT – SELBSTHILFE: Frauenspezifische Aspekte von Sucht und deren Behandlung** **Mittwoch, 20. April 2016, 18.00 bis 19.30 Uhr im Selbsthilfenzentrum München**

Frauen und Männer sind unterschiedlich gesund bzw. krank. Dies spiegelt sich auch im unterschiedlichen Suchtverhalten wider. Das Geschlecht prägt die Erfahrungen und Lebensrealitäten und wirkt sich auf die Entstehung von Suchterkrankungen aus.

Welche Unterschiede gibt es im Suchtverhalten von Frauen und Männern? Wie erklären wir uns diese? Welche Unterstützungsmöglichkeiten bietet die Selbsthilfe und welche Vorteile haben Selbsthilfegruppen speziell für Frauen? Diesen und weiteren Fragen möchten wir uns beim Themenabend "FRAU-SUCHT-SELBSTHILFE" widmen.

In einer moderierten Gesprächsrunde kommen drei Expertinnen der Sucht-Selbsthilfe zu Wort, die sich aus eigener Erfahrung und als langjährige Gruppenleiterinnen mit den frauenspezifischen Aspekten von Sucht beschäftigt haben:

- Sonja Egger, Kreuzbund e.V. München und Freising, Gruppenleiterin einer Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen und weibliche Angehörige, Verantwortliche für den Bereich geschlechterspezifische Suchtarbeit, Schwerpunkt Frauen
- Michaela Brettschneider und Doris Germ, Gruppenleiterinnen von Selbsthilfegruppen für alkoholkranke Frauen, Blaues Kreuz München e.V.

Eintritt frei – keine Anmeldung nötig!

## Weitere Veranstaltungshinweise

- Fortbildungsveranstaltung des Landesnetzwerks für Bürgerschaftliches Engagement (LBE)  
**Der Weg zum Dream Team**  
**Freitag, 11. März 2016, 09.30 bis 17.00 Uhr**  
Tagungszentrum Estragon, Nürnberg

Teamaarbeit kann äußerst gewinnbringend sein: Die Fähigkeiten und Erfahrungen der Einzelnen ergeben einen vielfältigen Kompetenzpool, die Zusammenarbeit macht Spaß und motiviert. Die Leitung eines Teams mit ehrenamtlich Engagierten beinhaltet aber auch Herausforderungen: Wie motiviere ich? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie sorge ich für eine gute Kommunikation? Welche Rolle habe ich als Leitung, aber auch als Teammitglied? Wie kann ich Aufgaben erfolgreich delegieren? Das Seminar wendet sich an Vereinsvorstände sowie an Verantwortliche in Projekten und Initiativen, die ihre Teamleitungskompetenzen weiter ausbauen möchten.

**Referentin: Eva Didion**

50 € inkl. Unterlagen und Verpflegung

Anmeldung: [www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php](http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php)

- Offenes Training vom Verein  
"Zivilcourage für alle"  
**Samstag, 07. Mai 2016 von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr,**  
mit Theorie und Praxis 9 Stunden  
EineWeltHaus, Schwanthaler Str. 80

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 Fahrgast 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:  
**Rechtliche Fragen im Ehrenamt**  
**Donnerstag, 07. April 2016, 09.30 bis 17.00 Uhr**  
Haus des Deutschen Ostens, München

Um Bürgerschaftliches Engagement auf sichere Füße zu stellen, müssen rechtliche Rahmenbedingungen geklärt sein. Dies gilt für die ehrenamtlich Tätigen in Vereinen genauso wie für die Aktiven in einer Selbsthilfegruppe. Fragen zu Haftung und Versicherungen, Steuerpflicht und Aufwandsentschädigungen werden ebenso angesprochen wie der Datenschutz. Nicht nur für große Vereine, auch für kleine Gruppen gilt, dass die Grundsätze des Datenschutzes eingehalten werden müssen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt beim Presse- und Urheberrecht, das zum Beispiel bei der Erstellung eines Flyers eine Rolle spielt.

**Referentin: Renate Mitleger-Lehner**

50 € inkl. Unterlagen und Verpflegung

Anmeldung: [www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php](http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php)

- „fremd – vertraut“: Leben in Deutschland  
Der Kurs erstreckt sich über 11 Wochen vom  
**05. April bis 28. Juni 2016, 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)

## ● Weltfrauentag

**Dienstag, 8. März 2016, 19.00 Uhr im  
Museum für Abgüsse, Katharina-von-Bora-Str. 10,  
U2 Königsplatz**

### **Der Faden der Ariadne oder was Frauen mit Fäden alles schaffen (können)**

Ein Abend zu den besonderen Fähigkeiten von Frauen mit Führungen, Info-, Vorführ- und Verkaufsständen, Imbiss, Gesprächen und der Möglichkeit zum Netzwerken

Für den Stand der KulturVERSTRICKUNGEN suchen wir Frauen aus verschiedenen Ländern und unterschiedlichem kulturellen Hintergrund, die in ihrer jeweils eigenen Art stricken.

Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich bitte bei [info@kulturverstrickungen.de](mailto:info@kulturverstrickungen.de) oder

Tel: 089 - 48 99 87 88

**Eintritt frei, Spenden erbeten für textile Projekte  
mit/für Flüchtlinge**



Betroffene, Angehörige und Interessierte melden sich bitte bis 11. März 2016 über die Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e. V. unter [www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de) an.

## ● Fünftes bayerisches Fibromyalgie-Forum:

### **Gefangen in der Schmerzspirale**

**Samstag, den 19. März 2016, von 9.00 bis 16.00 Uhr**

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, Hofstraße 5,  
97070 Würzburg

In Deutschland leiden zirka 2,4 Millionen Menschen an Fibromyalgie, dem sogenannten Muskelfaserschmerz. Dabei handelt es sich um eine schwere chronische, nicht heilbare Erkrankung mit wechselnden Schmerzen in der Muskulatur, den Gelenken und der Wirbelsäule. Die meisten Betroffenen leiden unter weiteren Begleitsymptomen – bis hin zur Depressivität. Die Krankheit ist in der Öffentlichkeit nahezu unbekannt, die Akzeptanz dementsprechend gering. Höchste Zeit, dies zu ändern und die Fibromyalgie-Betroffenen in Bayern zu unterstützen. Aus diesem Grund laden die KVB und der Bundesverband Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V. Betroffene, deren Angehörige, Vertreter der Selbsthilfe sowie Vertragsärzte und Psychotherapeuten ganz herzlich zum fünften bayerischen Fibromyalgie-Forum nach Würzburg ein.

Haben auch Sie einen Veranstaltungshinweis?

Selbsthilfegruppen und -initiativen können ihre Veranstaltungen, die über die regelmäßigen Gruppentreffen hinausgehen, im ein•blick bewerben.

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)

## 10. Bayerischer Selbsthilfekongress Würzburg, 30. Oktober 2015

Alle zwei Jahre findet der bayerische Selbsthilfekongress statt. Im letzten Jahr war er zu Recht in Würzburg zu Gast, weil die örtliche Kontaktstelle, das Aktivbüro Würzburg, sein 30-jähriges Jubiläum gefeiert hatte. Damit gehören Würzburg und München zu den ältesten Selbsthilfeunterstützungsstellen in Bayern und beide werden in großem Maße von der Kommune, also der Stadt finanziell bezuschusst. Selbsthilfekongresse sind immer große und großartige Ereignisse. Zum einen kommen Selbsthilfeengagierte aus allen Teilen Bayerns zusammen, die im regen Austausch von den gegenseitigen Erfahrungen profitieren. Zum anderen werden auch aktuelle fachlich relevante Themen diskutiert und zukunftsgerichtet Perspektiven entwickelt. Eine Teilnahme ist sehr begehrte, die zur Verfügung stehenden Plätze sind immer schnell ausgebucht und wir empfehlen den Kongress 2017 schon jetzt an dieser Stelle (natürlich geben wir die Ausschreibung dann rechtzeitig bekannt).

Unter dem Motto „**Selbsthilfe in Bewegung**“ stellte Christopher Kofahl von der Uniklinik in Hamburg-Eppendorf zunächst die Ergebnisse der jüngste SHILD-Studie vor, die im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums eine umfassende Erhebung zur Situation der Selbsthilfe in Deutschland durchgeführt hat (welche Themen beschäftigen Selbsthilfegruppen und -organisationen, welche Unterstützung ist wichtig, welche Kooperation gelingen gut etc.)

Am Nachmittag fanden verschiedene Workshops statt, bei denen die Gruppen ihre Erfahrungen austauschen und manche Impulse mitnehmen konnten. Das Abschlussplenum stand ganz unter dem Motto: „Wenn ich für einen Tag Gesundheitsminister/in wäre!“ Witzige und berührende Anregungen machten hier nochmals deutlich, was Selbsthilfe eigentlich ist: Menschen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich auf den Weg machen, um kreativ und ideenreich ihre chronische Erkrankung, ihre Sucht oder ihre schwierige Situation verbessern wollen.

Näheres ist auf der Website der Selbsthilfekoordination Bayern zu finden:  
[http://seko-bayern.de/index.php?article\\_id=178](http://seko-bayern.de/index.php?article_id=178).



Rathaussaal Würzburg, Foto: Seko-Bayern

### Jubiläen

Nicht nur München und Würzburg feierten im letzten Jahr ihre Jubiläen, auch Bamberg und Rosenheim hatten was zum Feiern. Das 10-jährige ist in beiden Fällen ein Ereignis, dass bezeugt, wie lebendig und zugleich beständig die „Szene“ in Bayern ist (im letzten Jahr wurde nämlich mit Bayreuth die 31. Kontaktstelle in Bayern eröffnet). Wir gratulieren auch hier noch einmal (verspätet) unseren Kolleginnen und Kollegen, allen voran Alexander Schlotter, Stellenleiter in Bamberg, und Karin Woltmann, Stellenleiterin in Rosenheim.

## ► Betroffenensuche des Monats

Die Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe (NAKOS) in Berlin hat sich des Themas Seltene Erkrankungen angenommen und im letzten Jahr die „Betroffenensuche des Monats“ gestartet. Unter dieser Rubrik wird jeden Monat eine andere Selbsthilfegruppe präsentiert. Dabei stellen die Betroffenen sich selbst und ihre Anliegen in einem eigenen Beitrag vor:

[www.nakos.de/adressen/betroffene/suche-des-monats](http://www.nakos.de/adressen/betroffene/suche-des-monats)



## ► „Seniorengenossenschaften – Organisierte Solidarität“



Thomas Beyer / Edmund Görtler / Doris Rosenkranz (Hrsg.), Seniorengenossenschaften, BeltzJuventa, € 29,95;  
ISBN 978-3-7799-2993-2

Unter diesem Titel erschien im November 2015 ein neuer Reader, der die verschiedenen Entwicklungen der letzten Jahre im Bereich der Seniorengenossenschaften bündelt und übersichtlich darstellt. Das Selbsthilfezentrum München war im Vorfeld angefragt worden, den Beitrag der Selbsthilfe darzustellen und ist mit einem eigenen Artikel vertreten.

### Auszug aus dem „Waschzettel“ des Verlags:

„»Seniorengenossenschaften« ergänzen als selbstorganisiertes Zukunftsmodell etablierte Formen Sozialer Dienste und kommunaler Daseinsvorsorge. In unterschiedlicher Rechtsform und mit einem Aufgabenfeld von der Nachbarschaftshilfe und haushaltnahen Dienstleistungen bis hin zur Gestaltung des Lebensumfeldes im Quartier erweitern sie den Welfare Mix, stellen zugleich aber die Frage nach neuen Konkurrenzen oder auch nach den Grenzen, ja der Gefahr der Überforderung Bürgerschaftlichen Engagements.

Der Band stellt Positionen der Kommunalen Spitzenverbände, der Wirtschaft, der Wohlfahrtspflege, zivilgesellschaftlicher Organisationen, des Genossenschaftswesens und der Wissenschaft in systematischer Art und Weise dar. Eine umfangreiche Vorstellung erfolgreicher Praxisbeispiele rundet den Band ab.“

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**



#### ● Diabetes-Initiative München - in Gründung

Informationen für Diabetiker/innen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Fachvorträge, Ausflüge, Fotowalks usw. sowie sportliche Aktivitäten

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder  
www.diabetes-initiative-muenchen.de**

Programm, das in Zukunft folgende Punkte beinhalten soll:

- Austausch untereinander (krankheitsbezogen und alle anderen Themen)
- Angehörige sind zu jeder Zeit herzlich willkommen
- zusammen Lachen, Singen, Tanzen (jeder wie er kann!)
- unterschiedliche Vorträge
- gemeinsame Freizeitaktivitäten wie z.B. Essen gehen, Theaterbesuch, kl. Wanderungen, Fahrrad fahren ...
- Unterstützung in guten und schlechten Phasen
- und Vieles mehr

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

### PSYCHOSOZIALES

#### ● Jung und Parkinson – SHG Landsberg – in Gründung

Zielgruppe: jüngere Menschen mit der Diagnose Parkinson, sowie Angehörige

Wir sind zwei an Parkinson erkrankte Frauen, die sich bereits mit Anfang 40 der Diagnose stellen mussten. Zu diesem Zeitpunkt steht der Mensch im Regelfall mitten im Leben im Bezug auf Familie, Freunde, Beruf und Hobbys ...

Somit entstehen zum Teil andere Auswirkungen durch die Erkrankung als bei jemandem, der im Alter von 60-70 Jahren erkrankt.

Da wir im Bereich Selbsthilfe bereits sehr positive Erfahrungen gesammelt haben, möchten wir Euch ermutigen in unsere Gruppe zu kommen! Wir sind davon überzeugt: Gemeinschaft trägt, Gemeinschaft stärkt! Deshalb wünschen wir uns für unsere Selbsthilfegruppe Mitglieder, die offen sind für positive Veränderung in ihrem Leben trotz Erkrankung. Aus diesem Gedanken ergibt sich für uns ein buntes

#### ● Psychose als Chance - in Gründung

Psychose als Chance klingt ungewohnt, vielleicht sogar überraschend.

In dieser Gruppe wollen wir die Aspekte einer Psychose betrachten, die eine Chance für unser Leben sein können.

Die Gruppe ist für Menschen gedacht, die eine Psychose erlebt oder als Angehörige eine Psychose miterlebt haben. Auch Behandler, die Psychose als seelischen Vorgang verstehen wollen, sind herzlich willkommen.

Wir wollen uns besonders alternativen Behandlungs- und Bewältigungsformen widmen, wie z. B. die „Soteria-Behandlung“ nach dem Psychiater L. Mosher (USA) und das „Psychose-Verstehen“ nach D. Buck.

Wir freuen uns auf ein Vorgespräch mit allen Interessierten.

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

## SUCHT

### ● Ausgespielt – SHG in Gründung

Zielgruppe: Glückspielgefährdete und -süchtige Frauen und Männer (Automaten, Roulette, Poker, Internet). Angehörige können auf Anfrage auch an den Treffen teilnehmen.

Kurzbeschreibung: Offene Gesprächsgruppe mit Erfahrungsaustausch. Ohne Anmeldung und keinerlei Verbindlichkeiten.

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



### ● Nichtrauchergruppe/Nicotine Anonymous - in Gründung

Zielgruppe: Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Kurzbeschreibung: Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören? Unsere Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein, um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen. Die Gruppe arbeitet nach dem Zwölf-Schritte-Programm.

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

## SOZIALES

### ● Junge Ruhestandsbeamte – in Gründung

Zielgruppe: Junge Ruhestandsbeamte unter 45 Jahren

Kurzbeschreibung: Verschiedene, gemeinsame Freizeitaktivitäten von Menschen in der gleichen Lebenssituation Austausch, Unterstützung, Kommunikation der Lebenssituation des Ruhestands.

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

### ● Kaffeerunde "Mascha" für Russischsprachige

In lockerer Atmosphäre wollen wir

- Bücher und Kochrezepte austauschen
- Aktuelle Zeitungen lesen und diskutieren
- Über gesunde Lebensweise reden
- Über kleine Ausflüge oder Theaterbesuche entscheiden
- Uns mehr nachbarschaftlich kennenlernen, damit wir nicht mehr alleine Zuhause sitzen müssen
- Jede/r darf gute Empfehlungen dazu geben

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

### ● Kriegskinder

Menschen der Kriegs-Generation tauschen sich in der Selbsthilfegruppe über Erlebnisse, die mit dem Krieg zu tun haben, aus.

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

### ● Kontaktverbot Großeltern

Zielgruppe: Großeltern, denen der Kontakt zu ihren Enkelkindern verwehrt wird.

Sind Sie auch betroffen oder kennen jemanden in Ihrem Bekanntenkreis? Fühlen Sie sich angesichts dieser quälenden Situation hilflos und allein gelassen? In der Gruppe bekommen Sie die Gelegenheit, ohne Vorbehalte über Ihre Sorgen zu sprechen.

Wir bieten: Unterstützung durch gegenseitigen Austausch und Entlastung durch Erfahrungsaustausch.

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

### ● Stiefmütter München

Überleben im Patchwork-Dschungel ...

In unserer Selbsthilfegruppe sollen Frauen die Möglichkeit bekommen, über alle Facetten des Stiefmutterseins ehrlich sprechen zu können. Wichtig ist uns ein Austausch ohne Vorwürfe, schlechtes Gewissen und ohne die eigenen Bedürfnisse unter den Teppich kehren zu müssen.

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

### ● Zusammen Stark – Gespräch und Freizeit

Zielgruppe: Menschen zwischen 18 und 40, die Kontakt und Austausch suchen

Du fühlst dich oft alleine? Du würdest gerne etwas unternehmen, aber alleine macht es keinen Spaß? Du lernst gerne neue Leute kennen? Du bist zwischen 18 und 40 Jahre alt?

Du hast Probleme und würdest gerne in einer Gruppe darüber reden? Du hast Lust auf Gespräche mit anderen und auf Freizeitaktivitäten? Du hast auch tagsüber Zeit?

Dann komm doch in die Gruppe "Zusammen Stark". "Zusammen Stark" steht für eine Gruppe, die sowohl Gruppengespräche aller Art führt als auch Freizeitaktivitäten unternimmt.

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

## D Neue Mitglieder erwünscht

### ● Selbsthilfegruppe für Spieler und deren Angehörige

Am Anfang jeder Sitzung gibt es ein sogenanntes Blitzlicht. Jeder stellt sich kurz mit dem Vornamen und was man sonst noch von sich erzählen möchte vor. Innerhalb der Gruppe sprechen wir uns mit Vornamen an. (Falls dies nicht erwünscht ist kann auch davon abgewichen werden.) Danach erzählt jeder etwas über seinen/ihren momentanen Gemütszustand, sein aktuelles Befinden und ob es Probleme gibt, die mit der Gruppe besprochen werden sollten. Die Themen werden offen und ohne Vorurteile diskutiert. In der Gruppe herrscht Schweigepflicht und Meinungsfreiheit und niemand darf persönlich angegriffen werden. Jede/r Besucher/in und jedes Gruppenmitglied ist mit Respekt zu behandeln. Es besteht einmal im Monat die Möglichkeit Angehörige (Eltern, Partner oder Freund oder Freundin etc.) mit zu bringen. Wir möchten den Angehörigen die Gelegenheit geben, mehr über die Sichtweise der Betroffenen zu hören und somit mehr über diese Sucht zu erfahren.

Zum Sitzungsende gibt jeder nochmals ein Feedback an die Gruppe.

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

### ● 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**



### ● Kreuzbund e.V. - Eichenau

Zielgruppe:

von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit Betroffene, offen auch für Drogenabhängige (Crystal Meth, etc.)

Kurzbeschreibung:

Ziel der Gruppe ist es, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und zu erhalten

**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**

### ● Amalgam und andere Umweltgifte – SHG

Zielgruppe:

Betroffene mit Zahnfüllungsproblemen (Amalgam, Titan und andere Gifte), Betroffene mit Unverträglichkeiten von Haushaltsgiften oder Umweltbelastungen; an ganzheitlichen Hilfestellungen Interessierte

Wir wollen uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir wollen auf diesem Wege möglichst viele Betroffene erreichen, die mit ihren gesundheitlichen Problemen allein gelassen oder nicht ernst genommen werden und bisher mit Hilfe und Verständnis nicht rechnen konnten. Alternative Heilmethoden!

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

## 10. Münchner FreiwilligenMesse am 24. Januar 2016

### Zur Jubiläumsmesse kamen 5.555 Besucherinnen und Besucher in den Gasteig

Bereits eineinhalb Stunden nach Eröffnung der FreiwilligenMesse freute sich die Münchner Tafel über zehn neue freiwillig Engagierte für die Nahrungsmittelabholung.

Über weitere erfreuliche Ergebnisse berichtete Frau Dr. Wouters, die Leiterin von FöBE: „Die Aussteller meldeten uns, dass in diesem Jahr auffallend viele jüngere Interessenten im Publikum waren. Mein Schlüsselerlebnis war, als sich Jugendliche des sudanesischen Vereins erkundigten, wo sie sich für Syrer engagieren können.“

Die vielen schutzsuchenden Menschen, die seit Sommer 2015 in München ankommen, machen deutlich: Es ist unerlässlich, Fluchtursachen zu mindern. Auch deshalb stellten sich international tätige Organisationen wie Oxfam, Unicef und Ärzte der Welt auf der diesjährigen Münchner FreiwilligenMesse vor. Sie informierten darüber, wie sich Interessierte auch in München für Projekte in anderen Ländern einsetzen können.

Zum Thema passend berichtete die Schauspielerin Michaela May von ihrem Engagement als Schutzenkel und Botschafterin für die Welthungerhilfe.

Das diesjährige Messe-Motto mit aktuellem Bezug "Unsere Welt, unsere Würde, unsere Zukunft – freiwilliges Engagement vor Ort und weltweit" interessierte besonders viele Menschen, die sich konkret engagieren wollen und die sich deshalb bereits vor der Veranstaltung über die Angebote kundig gemacht hatten.

Wie auch in den letzten Jahren informierten und begeisterten die Gäste 80 Organisationen, die mit Ehrenamtlichen zusammenarbeiten. Die Bandbreite ihrer Angebote umfasste die Themen Gesundheit, Kinder und Jugendliche, Kultur, Migration, Soziales, Selbsthilfe und Umwelt.

Ein Highlight in diesem Jahr war die Verleihung der Auszeichnung „München leuchtet“ durch Bürgermeisterin Christine Strobl an Herrn Professor Heiner Keupp, den Vorsitzenden des Fachbeirates für Bürgerschaftliches Engagement. Professor Keupp untermauert und befördert als international bekannter Sozialpsychologe seit Jahrzehnten das Bürgerschaftliche Engagement mit seinen Erkenntnissen und seinem konkreten Engagement.



Bürgermeisterin Christine Strobl überreicht Prof. Heiner Keupp die Auszeichnung „München leuchtet“



Ein Dankeschön an die Schauspielerin Michaela May

Mit einer kleinen Feier im Münchner Rathaus am 28. Januar 2016 bedankte sich das Direktorium der Landeshauptstadt München als Mitveranstalterin der FreiwilligenMesse bei den FöBE-Mitarbeiterinnen, die die Messe meisterlich organisierten, der Vorbereitungsgruppe, die seit Juni 2015 mit Rat und Tat Unterstützung leistete und den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die am Tag der Veranstaltung überdies zum Gelingen beitrugen.

FöBE - Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement  
Ringseisstraße 8a, 80337 München,  
Telefon 089/59 98 90 87-0  
E-Mail [Info@foebe-muenchen.de](mailto:Info@foebe-muenchen.de);  
[www.muenchner-freiwilligen-messe.de](http://www.muenchner-freiwilligen-messe.de)  
Dr. Gerlinde Wouters, Sandra E. Bauer, Michèle Rotter