

einblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

Angehörige im Mittelpunkt

- Betroffene Angehörige –
zur Situation von Angehörigen
- Angehörige kommen zu Wort
- Tipps für Angehörige



Titelthema:

Angehörige im Mittelpunkt

<u>Betroffene Angehörige –</u>	
<u>zur Situation von Angehörigen</u>	3
<u>Angehörige kommen zu Wort</u>	6
<u>Tipps für Angehörige</u>	11

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>Netzwerk Gesundheitsberatung in München</u>	12
<u>Patientenveranstaltungen 2017 im Klinikum</u>	
<u>Schwabing und Selbsthilfe</u>	14
<u>Fachtag am 18.01.2017 :</u>	
<u>Gemeinsam stark gegen Depressionen –</u>	
<u>Depression und Selbsthilfe</u>	15

Soziale Selbsthilfe

<u>Münchener Vätertage</u>	
<u>vom 5. bis 15. Mai 2017</u>	16

Aus dem Selbsthilfenzentrum

<u>Neujahrsempfang 2017</u>	18
<u>Vorstellung Ute Köller</u>	19

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	20
--------------------------------	----

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Selbsthilfegruppe für Angehörige von</u>	
<u>Transmenschen</u>	23

Selbsthilfe überregional

<u>Junge Selbsthilfe – So wie so?!</u>	
<u>Bundestreffen</u>	25

Spickzettel für die Gruppenarbeit

<u>Finanzielle Förderung:</u>	
<u>Fluch oder Segen?!</u>	26

Termine | Veranstaltungen

<u>Münchener Selbsthilfetag am 22. Juli 2017</u> ..	27
<u>Veranstaltungshinweise des SHZ</u>	28
<u>Weitere Veranstaltungshinweise</u>	28

Im nächsten
ein•blick:

Selbsthilfe und Selbst-
organisation im Bereich
Flucht und Asyl

Service

<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u>	29
<u>Nächste Abendsprechstunde</u>	
<u>der Hausgruppenbetreuung</u>	30
<u>Informationen über die</u>	
<u>Standardleistungen des SHZ</u>	31

Neues aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Dynamischer Start des Selbsthilfebeirats</u>	
<u>in das Jahr 2017</u>	33

FöBE-News

<u>11. Münchener FreiwilligenMesse</u>	34
--	----

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

Ansprechpartnerin Redaktion:
Ulrike Zinsler Tel.: 089/53 29 56 - 21
ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Titelfoto: www.pixabay.com

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

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

Ausgabe 1, März 2017, lfd. Nr. 54

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

Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt



Betroffene Angehörige – zur Situation von Angehörigen

„Keiner hat behauptet, dass das Leben einfach ist ...“¹

Wenn die eigenen Kinder, die Lebenspartnerin, der Lebensgefährte, die Eltern oder andere nahestehende Personen von Krankheit, Behinderung oder einer Problemlage betroffen sind, lässt das niemanden von uns unberührt. Gesundheit und Krankheit sind weder absolut zu sehen, noch spielen sie sich im luftleeren Raum ab. Sie zeigen sich im Zusammenleben, im Alltag, im Verbund mit der Familie, mit Freunden, Bekannten oder Kolleginnen und Kollegen. Angehörige und Freunde sorgen sich und wollen der betroffenen Person helfen. Darüber hinaus benötigen sie oft selbst Unterstützung beim Umgang mit ihren Gefühlen und der Bewältigung ihrer eigenen Situation als Nahestehende. Wer z.B. ein Familienmitglied pflegt, für ein krankes Kind, einen suchtkranken Partner oder einen psychisch kranken Vater da ist, stellt seine eigenen Bedürfnisse oft hintenan. Die ständige Be- und Überlastung kann die eigene Gesundheit gefährden. Neben Symptomen wie Schlafstörungen oder (Rücken-)Schmerzen sind die Risiken an psychosomatischen Leiden oder Depressionen zu erkranken in belasteten Familien signifikant höher. In einigen Fällen können Verhaltensweisen entstehen, die unter dem Begriff „Co-Abhängigkeit“ zusammengefasst werden. Obwohl dieser Begriff heutzutage kontrovers diskutiert wird, spielt er insbesondere in der Suchtselfhilfe eine große Rolle (siehe hierzu S. 5)

Für Freundschaften und Beziehungen bleiben wenig Zeit und so schwindet oftmals auch das soziale Umfeld. Hinzu kommen aufreibende Hürden des Verwaltungs- und Gesundheitssystems. Oder wie es ein Vater einer Tochter mit „Spina bifida“ benennt: „Nicht das Leben mit dem behinderten oder kranken Kind ist das Problem“, sagen immer wieder Eltern und meinen, dass Schwierigkeiten z.B. bei der Genehmigung von Hilfsmitteln und die Suche nach geeigneten Kindergärten, Schulen und Therapeut/innen viel Kraft kosten.²

Viele betroffene Angehörige berichten von Gefühlen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung, Wut oder Scham (siehe hierzu S. 7/8)

Sehen, reden und fühlen statt Schuld, Scham und Schweigen

Im Zusammenschluss in Selbsthilfegruppen oder -organisationen können Betroffene an neuen Bewältigungsformen, an Möglichkeiten eines besseren Lebens mit der Erkrankung oder Behinde-

¹ Teilnehmerin einer Al-Anon Selbsthilfegruppe

² aus Selbsthilfegruppenjahrbuch DAG SHG 2001, S. 25

Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt



rung oder an den verbleibenden Genesungspotentialen arbeiten. In mehr als Dreiviertel aller Selbsthilfvereinigungen, wie z.B. Diabetikerbund, Parkinsonvereinigung, Rheumaliga, Alzheimergesellschaft, Krebsgesellschaft, Blaues Kreuz, Kreuzbund etc. werden auch den Anliegen von Angehörigen Gehör geschenkt und über das Krankheitsbild und Möglichkeiten des Umgangs damit informiert. Das gegenseitige Verständnis von Betroffenen und Angehörigen kann durch den Austausch in „gemischten“

Selbsthilfegruppen erhöht werden. Der Wunsch, gemeinsam das Problem anzugehen oder „durchzustehen“, kann schließlich auch eine große Motivation darstellen.

Dennoch werden die eigenen Bedarfe und Bedürfnisse von Angehörigen oftmals übersehen oder stehen im Schatten des Betroffenen. Oft sind es Angehörige, die den ersten Kontakt zur Selbsthilfegruppe oder zum Hilfesystem suchen, allerdings nicht für sich selbst, sondern für den ihnen nahestehenden Erkrankten. Dies erleben wir in der Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums München sehr häufig. Oftmals fehlt es dem Betroffenen an „Krankheitseinsicht“ oder ist selber (noch) nicht in der Lage, Hilfe anzunehmen. Hier geben die Berater/innen des SHZ den Hinweis, dass der Angehörige für sich selbst Unterstützung in Anspruch nehmen kann.

In den letzten 50 Jahren hat sich eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen ausschließlich für Angehörige gebildet. Vorreiter der Angehörigenselbsthilfe in Deutschland war die Familienselbsthilfe. 1958 gründete sich die „Lebenshilfe für das geistig behinderte Kind“, eine Initiative von Eltern, die sich gemeinsam mit Fachleuten unter anderem für die Entwicklung von Angeboten und Einrichtungen für behinderte Menschen einsetzen. Heute arbeitet die Bundesvereinigung „Lebenshilfe“ in allen Bundesländern mit ca. 60.000 haupt- und 15.000 ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen.

Elternguppen

Viele Eltern schließen sich einer Selbsthilfegruppe oder -initiative an, wenn ihr Kind von einer chronischen Erkrankung und Behinderung betroffen ist; oftmals aus der Not heraus geboren, da es schlichtweg kein (passendes) öffentliches Angebot gibt und weil Väter und Mütter mitgestalten und mitsprechen möchten, wenn es um das Wohl ihrer Kinder geht. Beispiele sind hier BambeKi – Bayerische Alleinerziehende mit behinderten Kindern e.V., die ADHS Familienselbsthilfe, Münchner Hörkinder etc.

Claudia Weinel von BAmbeKi formuliert das so: „Wen wundert (...) dass wir froh sind, bei BAmbeKi endlich auf Menschen zu treffen, die wissen, von welch unsäglichen Erfahrungen wir sprechen. Bei denen wir lachen und weinen können, die uns zuhören und Anerkennung zollen für die Leistung, die wir täglich erbringen ...“³

Pflegende Angehörige

Im Bereich der Selbsthilfe von Pflegenden Angehörigen steht neben der moralischen Unterstützung vor allem die Information über Entlastungsmöglichkeiten und konkrete Hilfen bei der Betreuung der Nahestehenden im Vordergrund. Beispiele sind hier die Gruppen der Alzheimergesellschaft.

Angehörige von suchtkranken und psychisch kranken Menschen

Beispiele der Selbsthilfe für Angehörige psychisch Kranke in München ist die Gruppe für Borderline-Angehörige oder die ApK München e.V., die Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch

³ <http://www.bambeki.eu/11901.html>

Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

Kranker e.V., die es bereits seit 1984 mit einem großen Selbsthilfe- und Unterstützungsangebot gibt.

Beispiele für Angehörigengruppen Suchtkranker sind die EKA bzw. EKS (Erwachsene Kinder von Alkoholikern bzw. Suchtkranken) sowie die Al-Anon Familiengruppen, die vor über 60 Jahren in den USA von den Frauen der Gründer der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) Bill und Bob ins Leben gerufen wurde. In Deutschland zählt man derzeit etwa 650 Al-Anon Gruppen, weltweit etwa 24.000 Gruppen in 131 Ländern. Alateen heißen die Gruppen für Jugendliche und Kinder von alkoholkranken Eltern. Jede dieser Gruppen wird von einem erfahrenen Al-Anon Mitglied betreut.

Lois – die Ehefrau des Mitbegründers der AA – hatte 17 Jahre lang ihre ganze Energie und Kraft investiert, ihren Mann Bill trocken zu bekommen. Es war ein schwerer Schlag für sie, als sie erkannte, dass nicht sie, sondern andere es geschafft hatten, Bill vom Alkohol weg zu kriegen. Sie ärgerte sich, dass sie Jahre mit einem aussichtslosen Kampf vertan hatte und er sie nicht mehr so brauchte wie früher, seit er nüchtern war.

Es wird erzählt, dass sie eines Tages ihren Schuh nach Bill warf: „Du mit deinen verdammten Meetings!“ Ihr sei es schließlich zu viel geworden, dass er jetzt die Zeit, die er vorher trinkend um die Häuser zog, nun mit seinen trockenen Alkoholikern in den Meetings verbrachte. Damit begann die Geschichte von Al-Anon. Lois erkannte, dass sie sich um ihr eigenes Wachstum kümmern musste. Sie begann, sich mit ihrer eigenen Seelenlage zu befassen, und fing an, die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker auf ihr Leben anzuwenden. Sie konnte damals nicht ahnen, dass daraus eine weltweite Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern werden würde.

(Quelle: <http://al-anon.de/info-presse/anfaenge-in-usa/entstehungsgeschichte/>)

Zum Begriff der Co-Abhängigkeit

Der Begriff der Co-Abhängigkeit wurde von den Angehörigengruppen der AA zuerst verwendet, um den Alkoholismus als „Familienkrankheit“ zu erklären.

Manche Angehörige, wie z.B. Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, laufen Gefahr (unbewusst) in eine Co-Abhängigkeit abzurutschen. Dies geschieht, wenn der Angehörige den Betroffenen zum Lebensmittelpunkt macht, immer mehr Verantwortung für ihn übernimmt und ihn kontrollieren will. Seine Gedanken und Handlungen kreisen dann nur noch um den Betroffenen, so dass eigene Interessen und Bedürfnisse nicht mehr ausreichend wahrgenommen werden können. Die eigene emotionale Befindlichkeit hängt von der des Erkrankten ab. Zusätzlich verstärken das

Gefühl wichtig zu sein und gebraucht zu werden sowie oft auch die Anerkennung der Umgebung die Übernahme der Helferrolle bis zur Selbstaufgabe.

Jedoch ist diese Art der Unterstützung sowohl für den Betroffenen als auch für den Angehörigen wenig hilfreich. Sie verschlechtert oftmals den Zustand des erkrankten Betroffenen und kann ihn unter Umständen auch verfestigen.

Auch die körperliche und psychische Gesundheit des Angehörigen wird durch diese ständige Belastung angegriffen. Nicht selten leidet er beispielsweise an Schlaflosigkeit, Nervosität, Magenerkrankungen, Migräne, Ängsten, Depressionen oder greift zu Alkohol oder Medikamenten.

Der Rückzug aus dem Freundes- und Bekanntenkreis sowie vom gesellschaftlichen Leben ist eine weitere Folge co-abhängigen Verhaltens.

Um aus diesem System wieder einen Weg herauszufinden, ist es ratsam sich Unterstützung von außen wie z.B. in einer



Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

Beratungseinrichtung, Therapie oder Selbsthilfegruppe für Angehörige zu suchen.

Hier kann geholfen werden, die Abhängigkeit zu erkennen und die Kontrolle und Verantwortung wieder abzugeben. Angehörige von Suchtkranken z.B. erfahren, dass sie als Familienmitglieder, Partner, Kinder oder Freunde schuldlos sind und das Trinken des Alkoholikers nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen. Die Selbsthilfegruppen vermitteln die Einsicht, dass der Betroffene die Folgen seines Handelns selbst tragen muss und dass die Angehörigen aufhören, ihm die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abzunehmen. Der regelmäßige Besuch der Gruppen stärkt die Selbstverantwortung und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung kann der Angehörige seinem Leben wieder eine eigene positive Richtung geben und eigene Interessen, Wünsche und Bedürfnisse aufspüren und verfolgen.

Kritiker des Begriffs der Co-Abhängigkeit warnen jedoch vor einer Stigmatisierung Angehöriger und einer Geringsschätzung derer Unterstützungsbestrebungen.

Darüber hinaus bezeichnet Co-Abhängigkeit ein Verhalten von Menschen mit einer Beziehungsstörung, bei der sie sich ganz allgemein von anderen Menschen abhängig machen, unabhängig davon, ob dieser eine Erkrankung hat oder nicht. In Selbsthilfegruppen für Anonyme Co-Abhängige (Co-Dependents Anonymous, CoDA) teilen Betroffene ihre Erfahrungen und lernen sich selbst wertzuschätzen, unabhängig davon, wie andere sie sehen.

Astrid Maier und Ulrike Zinsler, SHZ

Angehörige kommen zu Wort

Welche Auswirkungen hat bzw. hatte die Erkrankung Ihres Familienmitglieds/Partners/Freundes auf Ihr Leben (Alltag, soziales Umfeld etc.)?

„Die Auswirkungen der psychischen Erkrankung meines Bruders auf mein eigenes Leben waren und sind enorm und vielfältig. Zeitweise wollte ich am liebsten gar nichts damit zu tun haben und wünschte mir mein „altes Leben“ zurück – manchmal geht es mir auch heute noch so.

Die psychische Erkrankung eines Angehörigen verändert alles: das Miteinander in der Familie, die Zeit nach Feierabend, die Gespräche und Treffen, vieles dreht sich insbesondere in den Akutphasen um die Erkrankung. Dazu kommt, dass man mit niemandem offen darüber reden kann: Freunden ist das Thema unangenehm oder sie können sich nicht in die Situation hinein versetzen. Und in der Arbeit habe ich es nur wenigen Kollegen anvertraut, wenn die Situation so schlimm war, dass meine Arbeitsleistung davon beeinträchtigt wurde. Aus Angst, dass hinter meinem Rücken geredet wird.“ ApK, Helmut

Ich übernehme im Leben des Erkrankten Aufgaben, die er nicht alleine schafft. Dies ist finanziell, zeitlich, organisatorisch und emotional eine regelmäßige Mehrbelastung. Manchmal kommt noch Widerstand des Erkrankten hinzu „weil man sich in seine Angelegenheiten einmischt“. ApK, Lisa

„Ich habe etliche Kontakte (Bekannte, Freunde und selbst Verwandte) verloren, die vorwiegend über meine Frau entstanden waren. Verabredungen und Unternehmungen konnten immer nur unter einem großen Vorbehalt gehalten werden. Ich musste erst lernen, zur Not auch allein pünktlich zu Verabredungen zu gehen, bzw. Unternehmungen auch allein zu starten - nach streichen eines gesetzten Zeitlimits.“ ApK, Helmut

”



Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

„Die psychische Erkrankung hat eine erhebliche Auswirkung auf mein Leben und auf unser weiteres Leben gehabt, vor allen Dingen, da die Krankheit sich schleichend entwickelte und man nicht wusste, was es war, woran es lag und wie man damit umgehen sollte, bis es einen Suizidversuch gab und der Erkrankte in der psychiatrischen Klinik landete. Das soziale Umfeld war auch gestört, denn die Freunde des Erkrankten zogen sich zurück und der Erkrankte isolierte sich auch von der Gesellschaft.“ ApK, Anonyme Gruppenteilnehmerin

„Der Alkoholismus meines Vaters hatte zur Folge, dass sich das ganze Familienleben nach dem Alkoholiker ausgerichtet hat. Wenn er anwesend war, waren alle vorsichtig, um ihn keinen Anlass zu geben seine cholericische Seite auszuleben und gewalttätig zu werden. Dennoch barg seine Unberechenbarkeit immer Anlass zur Vorsicht.

Meine Mutter war permanent überlastet, da mein Vater wenig Verantwortung übernahm. Das führte dazu, dass ich und meine Geschwister oft auf uns selbst gestellt waren und nicht die Liebe und Zuwendung bekamen, die wir gebraucht hätten.

Mein Vater versuchte die Familie nach außen hin abzuschotten, so dass niemand mitbekommen sollte wie die Situation in der Familie war.“ EKS, Christine

„Der Alkoholismus meines Vaters hatte zur Folge, dass sich das ganze Familienleben nach dem Alkoholiker ausgerichtet hat. Wenn er anwesend war, waren alle vorsichtig, um ihn keinen Anlass zu geben seine cholericische Seite auszuleben und gewalttätig zu werden. Dennoch barg seine Unberechenbarkeit immer Anlass zur Vorsicht.

Meine Mutter war permanent überlastet, da mein Vater wenig Verantwortung übernahm. Das führte dazu, dass ich und meine Geschwister oft auf uns selbst gestellt waren und nicht die Liebe und Zuwendung bekamen, die wir gebraucht hätten.

Mein Vater versuchte die Familie nach außen hin abzuschotten, so dass niemand mitbekommen sollte wie die Situation in der Familie war.“ EKS, Christine

Welches sind oder waren die stärksten Gefühle, mit denen Sie umgehen müssen bzw. mussten?

Ich litt besonders unter der Veränderung des Charakters meines Bruders. Ich musste Abschied nehmen vom „Bruder meiner Kindheit“, mit dem ich aufgewachsen bin. Er hat die Leichtigkeit verloren und hinterfragt nun sehr viel. Das macht mich bis heute sehr traurig. Ich fühle mich, als hätte ich einen Bruder verloren und dafür einen gewonnen, der mir oft fremd ist und anders als früher. Dazu kommt manchmal auch Wut über die Schwere und das Ausmaß der Erkrankung. Ich hadere dann mit dem Schicksal – seinem und meinem – und denke „warum ausgerechnet mein Bruder?“ Auch war die Scham früher groß, darüber zu reden. „Der gehört in die Klapsmühle“, „hat nicht mehr alle Tassen im Schrank“ sind im Sprachgebrauch weit verbreitet. Das ist jetzt besser, seit ich mich in einer Selbsthilfegruppe darüber offen austauschen kann. ApK, Lisa

Die Ablehnung von körperlicher Nähe und körperlichen Kontakten. ApK, Helmut

“



Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

Das Gefühl mit vielen Dingen, die mich belasteten, alleine gelassen zu werden. Also ein Einsamkeitsgefühl und das Gefühl alles selbst machen zu müssen.

Wenig Selbstwertgefühl, durch die Misshandlungen die stattgefunden haben. Das Gefühl niemandem wirklich vertrauen zu können und ständig in Anspannung zu sein, da ja jederzeit etwas passieren könnte. Das Gefühl ein Außenseiter zu sein. EKS, Christine

Die stärksten Gefühle waren die Schuldgefühle, die Schamgefühle, die Ausgrenzung aus der Gesellschaft und das Umgehen mit dem Lügen oder bzw. Verschweigen. ApK, Anonyme Gruppenteilnehmerin

Wann war der Punkt erreicht, dass Sie sich professionelle Hilfe und/oder Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe geholt haben?

Nachdem ich mir die Verhaltensweisen und Reaktionen meiner Frau in keiner Weise mehr erklären konnte. Dabei half mir auch ein Tipp meiner Schwägerin, die immer schon die beste Vertraute meiner Frau war. ApK, Helmut

Erst ca. 15 Jahre nach der ersten Erkrankung meines Bruders, als mein Bruder krankheitsbedingt eine Weiterbildung abgebrochen hatte und daher mit seiner Verrentung konfrontiert wurde. Das Arbeitsamt fand ihn mit Anfang 30 schon nicht mehr ausreichend arbeitsfähig. Ich habe gesehen, wie sehr sich meine Eltern immer noch um den längst erwachsenen Sohn kümmern und sorgen. Dabei dachte ich, dass ich wohl diese Aufgaben irgendwann übernehmen werden muss, wenn meine Eltern es nicht mehr schaffen. Dabei will ich das eigentlich gar nicht. Mein Bruder soll doch mein Bruder bleiben. Andererseits möchte ich ihm natürlich helfen und für ihn da sein, will dass es ihm so gut wie möglich geht.

Aus diesem Gefühlswirrwarr heraus habe ich mir dann eine Selbsthilfegruppe gesucht und gehe seit einem Jahr nun regelmäßig zu den Treffen. ApK, Lisa

Das ging eigentlich ziemlich schnell, da in der psychiatrischen Klinik selbst eine Angehörigengruppe der Patienten bestand, zu der ich ging und mich endlich frei mitteilen konnte. ApK, Anonyme Gruppenteilnehmerin

Durch einen Aufenthalt und einer Zwölf-Schritte-Klinik mit 35 Jahren wurde ich zum Besuch der Selbsthilfegruppen animiert. EKS, Christine

“



Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

Was hat Ihnen der Besuch der Gruppe seither gebracht?

Verständnisvoller Austausch mit ähnlich betroffenen. Diskussion und Suche nach Möglichkeiten, mit der Situation besser umzugehen und klarzukommen. Generell, alle Informationen und Hinweise auf Informationsmöglichkeiten nutzen, die eine Selbsthilfeorganisation wie die ApK bietet. ApK, Helmut

Trotz der vielen und oft schweren Schicksale in der Gruppe ist es für mich sehr befreiend und tröstend, mich mit gleichermaßen Betroffenen über die sehr belastende Situation auszutauschen und uns gegenseitig zu stützen und Mut zuzusprechen. Auch geben wir einander echte Anteilnahme und ein Gefühl, dass es immer irgendwie weiter geht. Wir versuchen nützliche Strategien zu entwickeln, wie wir mit unseren Familien umgehen und wie wir uns gegen eine Überlastung schützen können ohne allzu viele Schuldgefühle zu haben. ApK, Lisa

Der Besuch der Gruppe hat mir sehr viel gebracht an Mitgefühl und an Erfahrungen und Austausch, nicht allein mit der Krankheit dazustehen. Vor allen Dingen gab es Angehörige, die schon jahrelang mit diesem Schicksal lebten. ApK, Anonymous Gruppenteilnehmerin

Ich spüre im Umgang mit anderen Menschen, vor allem mit Vorgesetzten, immer schneller wenn ich in Kindheitsreaktionen verfalle. Ich habe gelernt, besser zu reflektieren um irgendwann in ähnlichen Situationen erwachsen zu reagieren.

Mein Selbstwertgefühl ist erheblich gestiegen. Vor allem durch die Tatsache, dass es anderen Menschen genauso erging, sie ähnliche Gefühle haben und mein Verhalten unter den Umständen, in denen ich aufgewachsen bin, normal ist.

Auch der Dienst in der Gruppe hilft mir. Die Botschaft der Gensehung an andere weiterzugeben ist fester Bestandteil der zwölf Schritte Gruppen.

Speziell in der EKS Gruppe ist Raum, die Gefühle aus der Kindheit, die verdrängt wurden, auszudrücken, zu fühlen und dadurch ein erfüllteres Leben zu führen.

EKS, Christine



Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

Welche Empfehlungen können Sie anderen Angehörigen geben?

Soviel Wissen und damit Verständnis sammeln, wie nur irgend möglich.
Sich Gelassenheit und Geduld antrainieren/aneignen.
Sensibel sein: eine Diskussion sofort beenden, wenn man spürt, dass sie nichts mehr bringt.
Weder Worte noch Verhalten persönlich nachtragen.
Sich einfach aus der Situation entfernen, wenn man etwas nicht mehr ertragen kann oder akzeptieren möchte. ApK, Helmut

Kümmert euch auch um euch selbst! Ich denke, nur wenn wir dafür sorgen, dass es uns selbst gut geht, können wir auch unserem erkrankten Angehörigen eine Stütze und Hilfe sein. Dazu gehört auch, nicht immer erreichbar zu sein und alles für den Erkrankten zu erledigen.
Und: informiert euch über die Erkrankung. Seit ich ein Psychoedukationsseminar zur Erkrankung und auch eine trialogische Veranstaltung besucht habe, verstehe ich meinen Bruder und sein Verhalten viel besser und wir kommen besser miteinander zurecht. Auch verletzen mich manche Dinge weniger, weil ich weiß, dass es Teil der Erkrankung ist.
Als letzte Empfehlung finde ich es wichtig, dass sich bei Treffen oder Gesprächen nicht alles um die Krankheit dreht, sondern man auch gemeinsam etwas Schönes erleben kann, sofern dies möglich ist. ApK, Lisa

Die Empfehlungen, die ich geben kann sind, sich einer Angehörigengruppe anzuschließen, sich viel informieren, Bücher über die Krankheit und Erfahrungsberichte der Erkrankten lesen, Vorträge hören über psychische Krankheiten und das Psychose-Seminar besuchen, das in München angeboten wird. Wenn man nicht im Beruf eingebunden ist, ist es auch von großer Hilfe sich selbst aktiv in der Gruppe zu beteiligen. ApK, Anonyme Gruppenteilnehmerin

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben, nicht der alkoholkranke Elternteil, Angehörige, Partner. Es ist wichtig zu sich selbst zu finden. Zu spüren, was will ich, wer bin ich, was ist mein Weg und Ziel.

Ein guter Weg dahin ist für mich gewesen, in den Gruppen über meine Erlebnisse, Erfahrungen und Gefühle sprechen zu können.

Indem ich Zugang zu meinen Gefühlen, die ich als Kind verdrängen musste, gefunden habe, konnte ich auch schneller erkennen, welche Personen mir guttun und welche mir schaden. EKS, Christine

Vielen Dank an alle, die sich an dieser Befragung beteiligt haben – und für die Offenheit, mit der Sie uns an Ihrer Situation teilhaben lassen.

Astrid Maier und Ulrike Zinsler, SHZ



Titelthema: Angehörige im Mittelpunkt

Tipps für Angehörige

Sein eigenes Leben führen

- Die eigene Identität und Selbstachtung stärken, zum Beispiel durch eigene Unternehmungen
- Eigene Entscheidungen treffen, statt sich in die Opferrolle zu begeben
- Eigene Bedürfnisse wahr- und wichtig nehmen
- Die eigenen Bedürfnisse selbstbewusst und klar formulieren
- „Ich-Botschaften“ (Wünsche, Erwartungen, Gefühlsäußerungen) anstelle von „Du-Sätzen“ (Vorwürfen)
- Die eigenen Gefühle konsequent von denen des Betroffenen trennen
- Seinen Teil der Verantwortung übernehmen

Sich selber Gutes tun

- Gut für sich selbst sorgen
- (kleine) Auszeiten nehmen
- eigenen Interessen nachgehen
- sich den Humor bewahren
- Nicht die ganze Zeit über die Erkrankung/Thematik sprechen

Sich Hilfe holen, Hilfe annehmen

- Beratungsstellen, Therapeuten, Selbsthilfegruppen aufsuchen
- Da wo es nicht mehr geht, den Erkrankten zu unterstützen, nicht scheuen auf externe Hilfs- und Entlastungsangebote zurückzugreifen
- sich informieren

Grenzen setzen

- Eigene Grenzen kennenlernen, Grenzen konkret beschreiben, klar äußern, setzen und einhalten
- Liebevolle Distanz (Al-Anon-Konzept) statt „Sucht, gebraucht zu werden“
- Die Handlungen des Betroffenen nicht persönlich nehmen
- Verantwortung beim Betroffenen lassen und nicht die Verantwortung für die Erkrankung übernehmen, aber durch achtvollen, aufmerksamen und liebevollen Umgang unterstützen

Offener Umgang mit der Erkrankung

- Dem Erkrankten mit Respekt begegnen; wertschätzender und ehrlicher Umgang mit ihrem Thema
- Sorgen und Ängste ehrlich Aussprechen – dadurch wächst Verständnis und Vertrauen
- Phantasie aufgeben, dass man den anderen ändern kann
- Nicht versuchen, Therapeut zu sein

Normalität herstellen

- Die (familiäre) Routine pflegen, so oft es geht (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Sport, Hobbys, Ausflüge, Urlaub)
- An gute Zeiten glauben und daran erinnern (z.B. Dia-Nachmitte, Filmabend)



Netzwerk Gesundheitsberatung in München

Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München unterstützt das Netzwerk mit einer Artikelreihe

Sein 2011 gibt es in München das Netzwerk Gesundheitsberatung. Die Idee dazu entstand aus der Tradition des ehemaligen Fach-Arbeitskreises Gesundheit von REGSAM (Regionalisierung sozialer Arbeit in München) und hat zum Ziel, diejenigen Dienste und Einrichtungen miteinander in Kontakt zu bringen, die die Beratung der Münchner Bevölkerung rund um das Thema Gesundheit zur Aufgabe haben.

Das Selbsthilfezentrum (SHZ) und der Gesundheitsladen haben vor sechs Jahren ein erstes Vernetzungstreffen organisiert, seither treffen sich die rund 25 Einrichtungen regelmäßig. Der Fokus der Zusammenkünfte liegt auf dem kollegialen Austausch, der Vernetzung der vielfältig ausgerichteten Beratungsdienste und sozialen Einrichtungen und dem gemeinsamen Voranbringen wichtiger Themen in allen Bereichen, Körperschaften und Gremien der Stadtgesellschaft.

Ein Ziel ist auch, den Bekanntheitsgrad der Einrichtungen insbesondere bei der Ärzteschaft zu erhöhen und die Vielfalt der Unterstützungsmöglichkeiten noch sichtbarer und bekannter zu machen. Die Ärzteschaft kann von einer Kooperation und dem Wissen um diese Vielfalt sehr profitieren; z.B. könnte mit speziellen Themen an eine zuständige Einrichtung zur psychosozialen Beratung bzw. Begleitung oder beim Thema Krankheitsbewältigung weiter verwiesen werden. Für ausführliche Gespräche rund um somatische, psychische oder psycho-somatische Phänomene steht in vielen Arztpraxen meist nicht ausreichend Zeit zur Verfügung. Institutionen und Dienste können durch das vernetzte Arbeiten ihre Ressourcen optimal nutzen und ihre Leistungen dadurch besser koordinieren, sowie bedarfsgerechter gestalten.

Wir freuen uns sehr, dass der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München das Netzwerk mit einer Artikelserie unterstützt und sich die Mitglieder in den Münchner Ärztlichen Anzeigen vorstellen werden. Dies trägt dazu bei, von den Münchner Ärztinnen und Ärzten als komplementäre Dienste für Patientinnen und Patienten wahrgenommen zu werden und eröffnet Möglichkeiten der Zusammenarbeit.

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



Netzwerk Gesundheitsberatung in München

Gemeinsam sind wir stärker – das haben sich rund 25 Beratungsorganisationen aus München gedacht, als sie sich zum „Netzwerk Gesundheitsberatung München“ zusammen geschlossen haben. Ihre Ziele: Gegenseitige Unterstützung – und ein möglichst direkter Draht zu Ärztinnen und Ärzten sowie Kliniken in München.

Von A wie Aidshilfe bis S wie Sozialbürgerhaus haben sich die Organisationen zu einem losen Verbund zusammengefunden. Bekannte Vereine und Gesellschaften wie die Bayerische Krebsgesellschaft, REGSAM oder das FrauenTherapieZentrum finden sich genauso darunter wie städtische Organisationen, etwa das Beratungshaus in der Paul-Heyse-Straße oder das Sozialbürgerhaus Mitte. Ihre Zielgruppen und Themen sind so unterschiedlich wie ihre Namen, doch alle haben eines gemeinsam: „Wir möchten in der Ärzteschaft bekannter werden und einen guten

Kontakt zu ihnen pflegen“, sagt Waltraud Kröner vom Gesundheitsladen München e.V., deren Vorgängerin im Gesundheitsladen, Gunhild Preuß-Bayer, das Netzwerk gemeinsam mit Mirjam Unverdorben-Beil vom Selbsthilfenzentrum München, bereits 2011 initiiert hat. Seit damals ist das Netzwerk stark gewachsen, aber die Organisationen treffen sich noch immer zweimal pro Jahr. Auch außerhalb dieser Treffen suchen sie den Austausch mit einander: „Wir haben kein formales Aufnahmeverfahren. Zu uns zählen verschiedene Einrichtungen der Ge-

sundheitsberatung aus dem gesellschaftlichen, sozialen oder schulischen Bereich, die sich gerne stadtweit vernetzen möchten“, sagt Kröner. Ziele sind ein fachlicher Dialog zwischen den Mitgliedern, kollegialer Austausch und Hilfe bei Fragen. „Gemeinsam wollen wir Synergieeffekte nutzen, relevante Themen der Stadtlandschaft angehen und unsere jeweilige Bekanntheit erhöhen“, sagt Kröner.

Denn es gebe zwar eine Flut von Informationen und Flyern auf Papier – im Zweifelsfall hätten Ärzte diese aber nicht auf einen Blick vorliegen, sondern müssten sie oft erst suchen. „Im ärztlichen Alltag ist für ausführliche Gespräche oft keine Zeit. Wenn Ärzte aber wissen, welche Organisationen es gibt, können wir alle zum Wohl der Patienten zusammenwirken“, ist Kröners Überzeugung.

Nähtere Informationen über das Netzwerk sind erhältlich über

Waltraud Kröner
waltraud.kroener@gl-m.de
089 772565 und

Mirjam Unverdorben-Beil
mirjam.unverdorben-beil@
shz-muenchen.de
089 532956-17

Um das Netzwerk zu unterstützen, werden die MÄA im neuen Jahr immer wieder einzelne Mitglieder des Netzwerks in Beiträgen vorstellen.

Stephanie Hügler



Bildunterschrift: Vertreterinnen und Vertreter des Netzwerks Gesundheitsberatung
(Foto: Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ)

Artikel von Stephanie Hügler aus den Münchner Ärztlichen Anzeigen, 24. Dezember 2016, Ausgabe 26.

Patientenveranstaltungen 2017 im Klinikum Schwabing und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Klinikum Schwabing und seinen Patientenveranstaltungen: Kostenfreie Informationsabende mit Diskussion für Bürger/innen, Patienten und Patientinnen, Angehörige und Fachpersonal, bei denen neben Vorträgen von Ärzten auch das SHZ und relevante Selbsthilfegruppen ihre Angebote präsentieren.

Datum / Ort / Zeit	Thema	Referent/innen
Donnerstag, 30. März 2017 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17:30 bis 19:30 Uhr	Fachvortrag „Schmerzen im Alter“ Was kann man tun? Vorbeugung und Behandlung	Dr. med. Andreas Römer , Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; Stephanie Striebel , Selbsthilfezentrum München; Rainer Fiedler , Münchner Selbsthilfegruppe für chronische Rückenschmerzen
Donnerstag, 27. April 2017 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17:30 bis 19:30 Uhr	Fachvortrag „Wenn das Herz ins Stolpern kommt“ Welche Herzrhythmusstörungen sind gefährlich? Diagnostik und neueste Therapie	Chefarzt Prof. Dr. med. Stefan Sack , Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin; Mirjam Unverdorben-Beil , Selbsthilfezentrum München; Helmut Bundschuh , Herzkrank – wohin mit den Ängsten und Sorgen? Selbsthilfegruppe München
Dienstag, 11. Juli 2017 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17:30 bis 19:30 Uhr	Fachvortrag „Diabetes mellitus: Was gibt es Neues in Medizin und Wissenschaft? Aktuelle Themen aus der Diabetologie, Selbsthilfe	Prof. Dr. med. Robert Ritzel , Chefarzt der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Suchtmedizin; Dr. Franz Straube , Diabetes Selbsthilfegruppe München
Donnerstag, 14. Sept. 2017 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17:30 bis 19:30 Uhr	Fachvortrag „Endometriose – eine unterschätzte Erkrankung“ Symptome, Diagnostik, Therapie, Selbsthilfe	Dr. med. Olaf Neumann , Chefarzt der Frauenklinik; Mirjam Unverdorben-Beil ; Selbsthilfezentrum München; NN. , Vertreterin der Endometriose Selbsthilfegruppe München
Dienstag, 28. November 2017 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17:30 bis 19:30 Uhr	Fachvortrag „Volkskrankheit Osteoporose“ Update zu Diagnostik und Therapie aus internistischer Sicht Hilfe zur Selbsthilfe	Prof. Dr. med. Robert Ritzel , Chefarzt der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Suchtmedizin (Schwabing und Bogenhausen); Prof. Dr. med. Ludwig Schaaf , Oberarzt s. o. Schwabing; Stephanie Striebel , Selbsthilfezentrum München; Kathrin Herbst, Gertraud Rettenbeck ; Selbsthilfegruppen Osteoporose München Süd und Ost



Selbsthilfe und Gesundheit

So erreichen Sie die Patientenveranstaltungen im Klinikum Schwabing:

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

Weitere Patientenveranstaltungen des Städtischen Klinikum München GmbH (ohne Beteiligung der Selbsthilfe) finden Sie unter: www.klinikum-muenchen.de/veranstaltungen

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

Fachtag am 18.01.2017 : Gemeinsam stark gegen Depressionen – Depression und Selbsthilfe

Die Fachtagung wurde organisiert vom Münchener Bündnis gegen Depression und fand im Rahmen der Kampagne „Bitte stör mich! Aktiv gegen Depression; www.bitte-stoer-mich.de“ des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege statt. Viele Selbsthilfe-Aktive, professionelle Fachkräfte und Interessierte fanden den Weg in den Sophiensaal und erlebten einen interessanten Fachtag. Das Selbsthilfezentrum München war durch Kristina Jakob, die sich an der Podiumsdiskussion über Selbsthilfe beteiligte, und durch einen Infostand auf dem Fachtag vertreten. Eine filmische Dokumentation finden sie demnächst auf der Seite des Bündnis gegen Depression.

www.muenchen-depression.de



Münchener Vätertage vom 5. bis 15. Mai 2017

Unter dem Motto „Väter-Bilder“ stehen im Mai 2017 die Münchener Vätertage – mit mehr als 50 Einzelveranstaltungen in 2017 die größte Väter-Veranstaltung Deutschlands. Vom 5. bis zum 15. Mai präsentieren die Mitglieder und Kooperationspartner des VäterNetzwerks München (VNM) ihre Angebote für Väter, Kinder, Mütter und alle Interessierten dem Fachpublikum und der Stadtöffentlichkeit. Schirmherrin der Veranstaltungsreihe ist Münchens Dritte Bürgermeisterin Christine Strobl.

Die **Münchener Vätertage 2017** sind zum einen eine bunte Leistungsschau der Träger von Angeboten „speziell für Väter“ – von Väter-Selbsthilfeinitiativen bis zu Familienbildungsstätten, von Beratungs- und Diskussionszirkeln bis zu Freizeit- und Wohnangeboten für Väter und ihre Kinder, zu Geschichtenerzähler-Seminaren und Geburtsvorbereitungskursen für werdende Väter. Auch Figuren- und Kindertheater, geführte Spaziergänge und Freizeitspaß für Väter, Kinder und Mütter gehören zum Angebot – ebenso wie ein Seminartag für Väter in Trennungssituationen.

Zum anderen sind die Münchener Vätertage 2017 auch ein „**Familienkongress von unten**“: Auf einem Medien- und Wirtschaftstag informieren Experten über das Medienverhalten von Kinder und Jugendlichen und die erforderliche Medienkompetenz von Vätern im Zeitalter von Facebook, Instagram, Online-Learning und Internet-Mobbing. Auf einem Podium diskutieren Personalverantwortliche aus Betrieben mit Arbeitnehmervertretern, Politikern, Sozialwissenschaftlern und „ganz normalen“ arbeitenden Vätern über Möglichkeiten, die Arbeitsbedingungen von Vätern den Erfordernissen des Familienlebens anzupassen. Auf einem Fachinformationstag informieren sich die Angehörigen sozialer Berufe und Fachleute aus verwandten Bereichen über neue Methoden und Erkenntnisse der Arbeit mit Vätern und ihre speziellen Bedürfnissen im Umfeld der heutigen Berufs-, Familien- und Freizeitwelt.

Augsburg als Partnerstadt für die Vätertage

Erstmals werden die Münchener Vätertage gemeinsam mit einer zweiten Stadt ausgetragen: Augsburg tritt als Partner von München auf – mit einem eigenen lokalen Programm und als Veranstaltungsort des gemeinsamen, übergreifenden Fachtags. Auch Referenten aus Norddeutschland und Österreich, aus Berlin, Hamburg, Stuttgart und weiteren Städten werden bei den Vätertagen zu Gast sein.

In München wird das VäterNetzwerk über die Angebote seiner Mitglieder hinaus mit einer Reihe von Kooperationspartnern zusammenarbeiten. Auch Medienpartner aus Print-, Hörfunk-, TV- und Onlinemedien werden dafür sorgen, dass die Botschaft der Vätertage die breite Öffentlichkeit erreicht.

Am **Freitag 5.5.2017** starten die Münchener Vätertage 2017 mit einem bunten Auftaktabend in der Pasinger Fabrik – mit Gästen aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Kultur und vielen Sozialverbänden. Kurvvorträge mit provokanten Thesen läuten eine Veranstaltung ein, die sich an Fachfrauen und -männer aus den sozialen Berufen ebenso richtet wie an ein breites Publikum. Für den unterhaltsamen Teil des Abends sorgen Autoren, Musiker und Kabarettisten – aus München und Umgebung ebenso wie „von weit her“.

Winfried Rauscheder, VäterNetzwerk München



Soziale Selbsthilfe

Vorgesehenes Programm der Vätertage 2017

- Fr. 5.5.** **Auftakt-Abend** – mit Prominenz aus Münchens Politik / Wissenschaft / Kunst / Sport
- Sa. 6.5.+** Spiel- und Freizeitangebote der VNM-Mitglieder und Kooperationspartner
So. 7.5.
- Mo. 8.5.** **Medien- und Wirtschaftstag** in München
- Di. 9.5.** vielfache Angebote der VNM-Mitglieder und Kooperationspartner
- Mi. 10.5.** **Fachtag „Väter-Bilder“** in Augsburg
- Do. 11.5.** vielfache Angebote der VNM-Mitglieder und Kooperationspartner
- Fr. 12.5.** **Spiel- und Theater-Tag** in der Evangelischen Stadtakademie
- Sa. 13.5.** **Seminar-Tag:** Was tun bei Trennung / Scheidung?
So. 14.5. Spiel- und Freizeitangebote der VNM-Mitglieder und Kooperationspartner
- Mo. 15.5.** **Internationaler Familientag** mit breiten Programmangeboten
in München und Augsburg

Im VäterNetzwerk München e.V. sind Vereine und Organisationen zusammengeschlossen, die sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Thema „Väterarbeit im München“ beschäftigen: Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer, Evangelische Familienbildungsstätte Elly Heuss-Knapp, Evangelisches Männerwerk Bayern e.V., Flechtwerk 2+1 gGmbH, Fachbereich Männerseelsorge des Erzbischöflichen Ordinariats, Regenbogenväter München – Väteraufbruch für Kinder e.V., Kreisgruppe München, VäterBoardinghaus e.V., Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.

Weitere Informationen über: www.vaedernetzwerk-muenchen.de

Ansprechpartner für Nachfragen:

Luis Teuber, Koordinator für die Vätertage
Winfried Rauscheder, Vorsitzender des VNM e.V.

E-Mail: luis@teuber.es
E-Mail: w.rauscheder@vn-muc.de



Vätertage 2015: Fachtag im Münchener Sozialreferat



Vätertage 2015: Podiumsdiskussion mit Münchener Stadträten

Neujahrsempfang 2017

Am Dienstag den 31. Januar 2017 war es mal wieder so weit: Das SHZ lud alle Selbsthilfegruppen aus München zum traditionellen Neujahrsempfang. Rund 90 Personen aus ca. 50 verschiedenen Gruppierungen folgten der Einladung und tummelten sich in den Gängen. Es begrüßten wie gewohnt der Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums, Herr Grothe-Bortlik und im Namen des Trägervereins FöSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation – Herr Letsch. Daran anschließend folgte die Verleihung der Auszeichnung „München Dankt“. Geehrt wurden fünf Personen aus fünf Initiativen für ihr außergewöhnliches Engagement in der Selbsthilfe. Die Verleihung wurde vom sozialpolitischen Sprecher der SPD-Stadtratsfraktion Christian Müller vorgenommen. Er betonte in einigen einleitenden Worten, wie wichtig das Bewahren und Gestalten einer lebendigen und offenen Stadtgesellschaft gerade in schwierigen Zeiten ist und dass die Selbsthilfe hier immer einen wichtigen Beitrag leistet und geleistet hat. In diesem Sinne dankte Christian Müller jedem der Geehrten mit einigen persönlichen und herzlichen Worten für das jahrelange Engagement.



v.l.n.r. Longinus Amadi: Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. - Ortsverband München, Christian Müller: sozialpolitischer Sprecher der SPD-Stadtratsfraktion, Klaus Grothe-Bortlik: Geschäftsführer SHZ, Werner Hagedorn: Kontaktgruppe München für Schwerhörige und Cochlea Träger sowie Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V., Angela Schweiger: LETS-Tauschnetz München, Andrea Gressmann: Frauenselbsthilfe nach Krebs - Landesverband Bayern e.V. - Gruppe München, Brigitta Scherleitner: Autorengruppe IBIS

Danach war wieder viel Zeit für Austausch, Vernetzung und Kennenlernen. Darüber hinaus gab es ein reichhaltiges multikulturelles Büffet des Internationalen Mütterforums.

Aus dem Selbsthilfezentrum



Abgerundet wurde der Abend durch eine musikalische Darbietung der „Dancing Patellas“. Einer mit zwei Nicht-Medizinern aufgefüllten Ärzteband, die mit viel Freude den Selbsthilfeaktiven den Abend versüßten. Vielen Dank an alle, die dabei waren!

Kristina Jakob, SHZ

Region München

Wie schon länger bekannt ist, sieht das am 1. Januar 2016 in Kraft getretene Präventionsgesetz auch eine Steigerung der Zuschüsse für die Selbsthilfe vor. Die bewährte Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 h SGB V erfährt dadurch eine deutliche Aufwertung. Wir begrüßen diese Entwicklung natürlich und haben mit den Kassen vereinbart, dass das Selbsthilfezentrum München nun seine bewährten Leistungen der Selbsthilfeberatung und -unterstützung auch auf die Region München, d.h. die umliegenden Landkreise erweitert.

Unsere neue Kollegin wurde vor allem für diese Leistungserweiterung eingestellt. Wir freuen uns über unser neues Arbeitsfeld. Das ist ein lohnender und wird ein spannender Bereich, soviel lässt sich nach den ersten Monaten auf jeden Fall sagen.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Neue Mitarbeiterin im SHZ



Ute Köller, Pädagogin M.A.

Was für ein wunderschönes Gebäude, hier lässt es sich mit Sicherheit gut arbeiten! Das war mein erster Gedanke, als ich kurz vor meinem Vorstellungsgespräch vor dem Selbsthilfezentrum München stand. Seither ist einige Zeit verstrichen und ich weiß nun, dass mich mein Eindruck nicht getäuscht hat. Denn seit dem ersten Dezember arbeite ich selbst hier als Mitarbeiterin in der Selbsthilfeberatung und im Förderbereich der Gesundheitsselbsthilfe. Darüber hinaus werde ich besonders für die Selbsthilfegruppen und -initiativen aus der Region München zuständig sein.

In den letzten Jahren war ich in einem sozialwissenschaftlichen Institut in Bamberg tätig. Zu meinen Tätigkeitsbereichen dort gehörten zum Beispiel die Seniorenhilfeplanung, die Beschäftigung mit den Auswirkungen des demografischen Wandels oder die Ehrenamtsforschung. Jetzt bin ich glücklich darüber,

wieder in meiner oberbayerischen Heimat zu sein und mit dem Bereich der Selbsthilfe neue spannende Herausforderungen und Aufgabenfelder kennenzulernen.

Ich freue mich auf neue Kontakte, auf inspirierende Begegnungen und eine gute Zusammenarbeit. Sie finden mein Büro im ersten Stock auf dem rechten Flur.

Telefonisch erreichen Sie mich unter 089/53 29 56 – 25 oder per Email unter
ute.koeller@shz-muenchen.de

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen

Gesundheit

● Chronisch krank und JA! zum Leben

Eine Gruppe für Personen mit körperlichen, chronischen Erkrankungen.

Die Grundidee des INSEA-Kurses (Selbstmanagement-Kurs, der vom SHZ durchgeführt wurde) wird in dieser Gruppe aufgenommen und zusammen mit der gegenseitigen „Vernetzung“, ggf. persönlicher und/oder moralischen Unterstützung weitergeführt.

Es ist die Möglichkeit, für jede Person mit körperlich-chronischen Erkrankungen im Kreise weiterer Betroffener für sich selbst den bestmöglichen Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden. Es erfolgt keine medizinische Beratung.

● Dicke Freunde in München – in Gründung

Eine Initiative von und für Adipositas-Betroffene.

Psychosoziales

● Borderline Angehörige SHG

Zielgruppe:

für Angehörige und Betroffene von Borderline-Störungen

Gruppe will:

Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, eigene Muster erkennen, Muster des BL erkennen, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken

● Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen – in Gründung

Zielgruppe:

Jeder, der gern singt, tanzt, spielt, organisiert oder anderweitig kreativ tätig ist, ist herzlich eingeladen! Gerne auch Personen, die neben einer reinen Gesprächsgruppe auch andere Möglichkeiten des Sich-Ausprobierens suchen.

Beschreibung:

Um gemeinsam daran zu arbeiten, unsere Gefühle besser auszudrücken oder einfach nur zusammen Spaß zu haben, möchte ich eine Spiel-/Musik-/Tanzgruppe gründen.

Ziel ist es, gemeinsam zunächst einmal einen Lieder-/Sketchabend oder ähnliches zusammenzustellen und vor Publikum aufzuführen, bei Erfolg ggf. später auch Anspruchsvolleres.

Auf Wunsch können sich Interessenten auch nur „hinter den Kulissen“ beteiligen: niemand wird dazu gezwungen, sich auf die Bretter zu wagen, falls ihn das zu nervös macht.

● Narzisstischer Missbrauch in Beruf und Partnerschaft – in Gründung

Zielgruppe:

Menschen, die im beruflichen und/oder partnerschaftlichen Kontext narzisstischen und emotionalen Missbrauch erfahren (haben) und die dazugehörigen Wahrnehmungs- und Interaktionsmuster erkennen und verstehen wollen, um sich mit Hilfe dieser Erkenntnis aus ihren ausbeuterischen Arbeits- und Partnerbeziehungen lösen zu können.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Beschreibung der Gruppenziele:

Je selbstbewusster wir sind und je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso freier können wir handeln. Eine Möglichkeit der „Lösung“ besteht darin, seinen persönlichen Wert vom narzisstischen Gegenüber abzukoppeln und dadurch wieder zur eigenen Lebendigkeit und Freiheit zurückzukehren. Nicht selten bedarf es hierzu jedoch einer konkreten Trennung oder eines bewussten Setzens von Grenzen. Gemeinsam möchten wir diese Herausforderungen unserer eigenen Entwicklung angehen.

● **Psychose als Krise**

Psychose als Krise 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 z.B. eine Psychose erlebt oder als Angehörige 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.

Sucht

● **Nicotine Anonymous**

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?

Unsere Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein, um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen. Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm.

Soziales

● **Angehörige von Trans*menschen**

Zielgruppe:

Angehörige (Ehepartner, Lebensgefährten, Kinder, Eltern, Freunde etc.) von Trans*menschen.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● Gemeinschaftliches Wohnen im Alter – in Gründung

Zielgruppe:

Seniorinnen und Senioren, die an der Gründung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts interessiert sind.

Beschreibung:

1. Bildung einer „Kerngruppe“, die das Konzept ausarbeitet
2. Öffentlichkeitswerbung
3. Gründung einer Genossenschaft oder eines Vereins. Investoren und Kapitalgeber finden
4. Bauplanung
5. Wohnraum für 20-30 Personen und Gemeinschaftsräume schaffen

● Herzenssachen - Nähen für Sternchen und Frühchen

Zielgruppe:

Eltern von Frühgeborenen und „Sternenkindern“

Beschreibung:

Wir nähen für Sternchen und Frühchen - Für Kinder die ums Überleben kämpfen, aber auch für Kinder (Sternchen) die ihren Kampf leider verloren haben. Die Kleidung wird dann an Kliniken gespendet, in denen sie gebraucht werden, damit sie betroffenen Eltern und Kindern kostenlos zur Verfügung gestellt werden können.

● Selbstvertrauen und positives Denken – Gruppe in Gründung

Möchtest Du/möchten Sie mehr Selbstvertrauen und positives Denken entwickeln?

Durch Anregungen, Unterstützung und Austausch untereinander weiterkommen?

Möchtest Du/möchten Sie dadurch zu höherer Lebensqualität im privaten und beruflichen Leben gelangen?

Ein gutes Selbstvertrauen fördert die eigene Aktivität, verbessert die Kommunikationsfähigkeit, schützt vor Mobbing usw.

Unser Ziel:

Bei unseren gemeinsamen, in der Praxis bewährten Übungen (z.B. Führen eines „Erfolgstagebuchs“) trainieren wir, verstärkt auf unsere, auch kleinen, Erfolgs- und Glückserlebnisse zu achten. Ebenso achten wir verstärkt auf die positiven Seiten bei uns und unseren Mitmenschen. Dadurch können wir einen neuen, positiven Blick auf uns selbst, unsere Mitmenschen und die Welt erreichen.

Bei unseren Treffen reden wir dann ausführlich über unsere Erfolgs- und Glückserlebnisse, motivieren uns so gegenseitig, und freuen uns gemeinsam. Diese daraus sich ergebende Gruppendynamik verstärkt und unterstützt uns dann zusätzlich.

Mach Du/machen Sie bei uns mit, um entscheidend gemeinsam beim positiven Denken und der Verbesserung des Selbstvertrauens voranzukommen.

Auch ein unverbindlicher Besuch bei uns, um uns kennenzulernen, ist willkommen.

● Trainingsgruppe Schlagfertigkeit „Clevere Antworten auf diese Sprüche“ – SHG in Gründung

Zielgruppe:

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die eine Verbesserung ihrer Schlagfertigkeit und Präsenz anstreben; zum Beispiel an Menschen nach Mobbing-Erfahrungen, bei sozialen Ängsten; Schüchternheit, Redeangst etc.

Beschreibung:

Durch ständiges Üben im geschützten Raum der Gruppe können wir unsere Schlagfertigkeit erfolgreich trainieren. Wir lernen das eigene Reaktionsmuster kennen und so neues konstruktives Verhalten einzuüben. Wir lernen eine breite Palette von Strategien und Taktiken kennen, die aus der Sprachlosigkeit helfen können. Nach und nach können wir so auch unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken.



Informationen über Selbsthilfegruppen

• UN gebogen – Initiative für ehemalige Heimkinder – in Gründung

UN gebogen ist die erste Initiative für ehemalige Heimkinder in Bayern. Es wurde schon viel über das Thema berichtet und die Medien überschlagen sich über immer neueren Enthüllungen. Aber die Betroffenen selbst werden wieder einmal außen vor gelassen.

Als selbst betroffenes ehemaliges Heimkind ist es mir wichtig, das Thema gesellschaftspolitisch aufzugreifen und Fragen zu stellen.

Mit UN gebogen gebe ich den Betroffenen eine weitere nötige Stimme, denn dieses Unrecht darf niemals verstummen. Es ist mir ein Herzenswunsch! eine niedrigschwellige Anlaufstelle zu schaffen. In geschützten Räumen! können sich ehemalige Heimkinder aus Bayern austauschen, unterstützen oder einfach gemeinsam Unternehmungen umsetzen. Es wird der nötige Freiraum für Ideen und weitere Gestaltungsmöglichkeiten geschaffen.

<https://ungebogen.wordpress.com/>

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München zu folgenden Zeiten:

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11, **E-Mail:** info@shz-muenchen.de

Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig! Selbstverständlich beraten wir vertraulich und wahren Ihre Anonymität.

Selbsthilfe stellt sich vor

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Transmenschen



Bei Transmensch (transidenten Menschen, Transgender-Menschen) unterscheidet sich die geschlechtliche Identität von ihrer körperlichen Erscheinungsform, d.h. ein Mensch gehört körperlich dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht an, empfindet sich jedoch als Angehöriger des anderen Geschlechts und strebt danach, sich auch äußerlich, bzw. körperlich diesem Geschlecht möglichst anzunähern.

Man kennt dieses Thema vielleicht aus dem Fernsehen oder der Presse, aber wenn sich einem das eigene Kind, der Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied als transident anvertraut, ist dies für viele Angehörige im ersten Moment ein Schock, und es ist nicht einfach, sich in der neuen Situation zurecht zu finden. Der ein oder andere fragt sich vielleicht „Warum muss das ausgerechnet mir passieren?“

Viele Angehörige fühlen sich mit der Situation überfordert, allein gelassen und scheuen sich, sich anderen anzuvertrauen. Es stellen sich unendlich viele Fragen, angefangen von der Frage, wie sich die Beziehung zu einem Partner ändern wird, wenn beispielsweise aus einer bisher heterosexuellen Ehe plötzlich eine nach außen hin gleichgeschlechtliche Beziehung wird, über mögliche Schuldgefühle, die sich vielleicht bei Eltern von Transkindern einstellen („Habe ich etwas falsch gemacht?“) bis hin zu offener Ablehnung, die sehr häufig auf der Angst vor der Reaktion von Außenstehenden basiert („Was sollen denn die Leute denken?“).

Selbsthilfe stellt sich vor

Ich selbst habe mich, als ich von der Transidentität meines Mannes (mittlerweile meine Frau) erfahren habe, insbesondere zu Beginn der Transition sehr allein gefühlt mit dieser Situation und habe einige Zeit benötigt, um zu verstehen, wie hoch der Leidensdruck sein kann, wenn man gezwungen ist, in einem falschen Körper zu leben und die Notwendigkeit zu erkennen, daran etwas zu ändern. Jeder Angehörige eines Transmenschen muss sich irgendwann entscheiden, ob oder wie weit er/sie bereit ist, den Weg der Transition mitzugehen und ob er/sie sich ein gemeinsames Leben vorstellen kann, wenn der Angehörige irgendwann nicht mehr in der bisher gewohnten Rolle als Mann oder Frau lebt, sondern in der Rolle, die seiner Identität entspricht.

Meiner Meinung nach läuft es am Ende nur auf eine einzige Frage heraus, auf die man als Angehöriger (und insbesondere als Partner/-in) eine Antwort finden muss: Liebe ich den Mann/die Frau oder liebe ich den Menschen?

Wenn man es schafft, die Liebe zu dem Menschen zu leben, losgelöst von seiner sozialen oder körperlichen Geschlechterrolle, hat man den wichtigsten Schritt zu einer gemeinsamen Zukunft geschafft.

Dennoch kostet der Weg der Transition auch für Angehörige sehr viel Kraft. Es sind nicht nur bürokratische Hürden zu überwinden oder Behandlungsfragen mit Ärzten und Krankenkassen zu klären, sondern es heißt auch, den geliebten Transmenschen im täglichen Leben zu begleiten mit allen Ängsten, Sorgen und vermeintlichen Kleinigkeiten, die plötzlich wichtig werden (Kleidung, Frisur, Make-Up...).

Über all dem werden die Bedürfnisse der Angehörigen oftmals in den Hintergrund gedrängt. Manchmal fühlt man sich wie der Beifahrer in einem Achterbahnwaggon und man kann sich nur noch festhalten, um nicht aus der Kurve getragen zu werden. Und manchmal möchte man als Angehöriger einfach auch nur mal eine Pause haben und über etwas anderes reden als Hormone, Bartwachstum oder Operationsmethoden.

Aus all diesen Gründen haben wir in unserem Verein, der ViVa TS Selbsthilfe München e.V., eine separate Selbsthilfegruppe nur für Angehörige und Freunde von Transmenschen ins Leben gerufen. Wir möchten damit Angehörigen die Möglichkeit geben, sich in einem geschützten Umfeld (ohne unsere geliebten Transmenschen) untereinander auszutauschen, um Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen, aber natürlich auch Sorgen, Ängste und Nöte miteinander zu teilen.

Durch den Kontakt zu anderen Betroffenen, die sich als Angehörige und Freunde in den verschiedensten Stadien der „Transition-Begleitung“ befinden, möchten wir zeigen „Du bist nicht allein“. Egal ob man sich noch in der Anfangsphase befindet und sich noch nicht sicher ist, ob man den Weg der Transition (weiter) mitgehen kann/möchte oder ob man bereits gemeinsam auf dem Weg ist oder ihn vielleicht sogar abgeschlossen hat: in unserer Gruppe ist jeder willkommen.

Gleichzeitig soll unsere Gruppe auch die Möglichkeit bieten, positive Erfahrungen zu teilen, beispielsweise, dass all die Anstrengung lohnenswert und ein weiterer gemeinsamer Lebensweg eine Bereicherung sein kann.

Sobald unsere Selbsthilfegruppe aus den Kinderschuhen herausgewachsen ist, wollen wir auch Informations- und Diskussionsveranstaltungen mit externen Gästen anbieten, z.B. mit Psychiatern/Psychologen.

Einzelgespräche außerhalb der Gruppe sind natürlich auch jederzeit möglich.

Unsere Gruppe trifft sich ab März jeweils am zweiten Mittwoch des Monats in den Räumen des Selbsthilfezentrums, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir sind per Email erreichbar unter: Angehoerige@vivats.de und freuen uns auf jeden Neuzugang für unsere Selbsthilfegruppe für Angehörige von Transmenschen.

Sandra Höstermann-Schüttler



Junge Selbsthilfe – So wie so?! Bundestreffen 2016

Junge Selbsthilfe – Sowieso!

Gemeinsame Erklärung der Teilnehmenden des Bundestreffens Junge Selbsthilfe vom 25. bis 27. November 2016 in Heidelberg



Wir sind junge Menschen und in der Selbsthilfe aktiv. Wir engagieren uns zu Themen wie ADS, Ängste, angeborene Herzfehler, Arthrogryposis, Autismus, chronische Darmerkrankungen, Crystal-Abhängigkeit, Depression, Hirntumor, HIV, Hörschädigung, Huntington, Krebs, Legasthenie und Dyskalkulie, Lip-Lymphödem, Magersucht, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Psychiatrierfahrungen, Rheuma, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Spina bifida, Stottern, Sucht, Zöliakie, Zwänge – als Betroffene oder Angehörige, manche in kleinen Selbsthilfegruppen, andere in großen Verbänden.

Bei aller Verschiedenheit eint uns, dass wir aufzeigen wollen, wie hilfreich gemeinschaftliche Selbsthilfe für junge Menschen sein kann. Wir haben in unseren Selbsthilfegruppen Orte gefunden, wo wir verstanden und so akzeptiert werden, wie wir sind. Wir haben entschieden, das was uns bewegt, nicht als Problem zu sehen, sondern als eine Herausforderung, die wir gemeinsam mit anderen angehen wollen. Uns eint auch, dass wir ein neues, „buntes“ Bild von Selbsthilfe leben. Wir setzen uns ein für eine tolerante Gesellschaft und dafür, dass alle (jungen) Menschen – egal mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind – ohne Diskriminierung und Stigmatisierung leben können.

Uns ist wichtig, dass junge Menschen in der Selbsthilfe sichtbar sind und ihr Engagement bekannter wird. Wir wünschen uns eine stärkere themen- und institutionsübergreifende Vernetzung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Wir wünschen uns auch einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe und die Bereitschaft voneinander zu lernen. Junge Menschen wollen sich ausprobieren, sich selbst vertreten und ihre eigenen Wege in der Selbsthilfe finden.

Wir fordern:

- mehr Mitsprache von jungen Menschen in der Selbsthilfe.
- Akzeptanz für die junge Selbsthilfe und die Betroffenen selbst in der Gesellschaft.
Wir fordern gleiche Rechte und Teilhabe.
- von Fachkräften, den Medien und der Politik, dass sie uns respektvoll und auf Augenhöhe begegnen.
- eine offenere, flexiblere und bedarfsgerechte Förderung, die Projekte von jungen Menschen ermöglicht – auch bei sozialen Themen.
- ausreichende Mittel für Selbsthilfekontaktstellen, damit sie junge Menschen bei ihren Selbsthilfeaktivitäten unterstützen können.
- mehr Aufklärung über Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen, in der Gesundheitsversorgung und überall dort, wo junge Menschen zu erreichen sind.

Heidelberg, 27. November 2016

Diese Erklärung entstand während des dreitägigen Bundestreffens Junge Selbsthilfe 2016 in Heidelberg, das von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) organisiert wurde. Wir laden alle jungen Menschen in der Selbsthilfe ein, sich dieser Erklärung anzuschließen – sowie alle anderen, die sich mit ihnen solidarisieren möchten.

Weitere Informationen: <https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2016>

Die Gemeinsame Erklärung kann hier unterzeichnet werden:

<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/gemeinsame-erklaerung>



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 vorgegebenen 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. Viel Spaß bei der Lektüre.

Bei dem letzten Austauschabend im November 2016 beschäftigten wir uns mit den potentiellen Vor- und Nachteilen der finanziellen Förderung für Selbsthilfegruppen und Initiativen. An dem Austauschabend nahmen sowohl Engagierte aus Selbsthilfegruppen teil, die bereits Förderung erhalten, als auch Engagierte, die noch keine Erfahrung mit der Förderung gesammelt haben. Welche Förderung in Anspruch genommen wurde, war für die Sammlung der Vor- und Nachteile kein Kriterium. Folgende Punkte wurden zusammengetragen:



Vorteile von finanzieller Förderung:

- Keine bzw. weniger Notwendigkeit von Spendengeldern
- Kein bzw. weniger Einsatz von privaten Geldern
- Die kontinuierliche Basisarbeit der Gruppen ist durch die Finanzierung der Raummieter gesichert.
- Die Abhängigkeiten von Landesverbänden und dessen Fördergeldern sind geringer.
- Die Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb der Gruppenarbeit werden erweitert:
Referent/innen, Fachtage, Ausflüge.
- Der Bekanntheitsgrad der Gruppe kann durch die Erstellung einer Website oder eines ansprechenden Flyers erhöht werden.
- Die Engagierten haben umfangreichere Möglichkeiten an Weiterbildungen teilzunehmen.
- Das Netzwerk zu anderen Selbsthilfegruppen oder professionellen Diensten oder Einzelpersonen kann durch den Besuch von Fachtagen erweitert werden.
- Durch die Verlässlichkeit der Förderung ist eine vorausschauende Planung möglich.

Nachteile von finanzieller Förderung:

- Einzelne Gruppenmitglieder müssen ihre Anonymität aufgeben.
- Die Beantragung benötigt Zeit.
- Die Beantragung benötigt eine gewisse Planung und somit Struktur in der Gruppe.
Dies kann die Gruppe oder die Gruppenleitung unter Druck setzen.
- Das Konfliktpotential innerhalb der Gruppe ist erhöht. Konflikte wie z.B.: Erwartungsdruck an die „Leistungen der Gruppe“, Misstrauen gegenüber dem Gruppenleiter, ob die Gelder korrekt verwendet werden etc., Ausnutzungsgefahr: „Die Gruppe wird nur besucht, um an einer Tagung teilnehmen zu können.“
- Wertvolle Gruppenzeit wird für die Abstimmung und Planung des Antrags, der Verwendung der Gelder und der Abrechnung benötigt.
- Die Verantwortung lastet auf den zwei Antragsstellern.

Insgesamt standen sich die Vor- und Nachteile relativ gleichwertig gegenüber und wurden von den einzelnen Engagierten individuell sehr unterschiedlich stark gewichtet. Dass ein gemeinsames Abwägen der jeweiligen Argumente innerhalb der Gruppierungen für ein gutes Miteinander langfristig große Vorteile bringen kann, darin waren sich alle Teilnehmer/innen einig.

Gerne stehen wir Ihnen zu Fragen der Förderung, aber auch bei dem Abwägen, ob eine Förderung für Ihre Gruppe (weiterhin) sinnvoll ist zur Verfügung.

Kristina Jakob, SHZ

MÜNCHNER SELBSTHILFETAG

SHZ
Selbsthilfenzentrum München



Landeshauptstadt
München

Münchener Selbsthilfetag am 22. Juli 2017 auf dem Marienplatz

Der Münchener Selbsthilfetag findet am **Samstag, 22. Juli, von 10.30 bis 16.30 Uhr** auf dem Marienplatz statt. Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 60 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.

Auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die Gemeinschaft.

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

Gruppen und Initiativen, die sich beteiligen möchten, können sich bis zum **15. März** anmelden.

Weitere Informationen:

Mirjam Unverdorben-Beil
Selbsthilfenzentrum München
Telefon: 089/53 29 56 -17
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



Veranstaltungshinweise des SHZ



Fortbildung: „Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Selbsthilfe/Selbstorganisation“

für Fachkräfte in sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen

Mittwoch, den 29. März 2017 von 10 Uhr bis 17 Uhr
im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68

Die Fortbildung gibt professionellen Fachkräften einen einführenden Überblick über alles Wissenswerte für die Zusammenarbeit mit Selbsthilfe und Selbstorganisation sowie methodische und theoretische Anregungen für eine selbsthilfefreundliche Haltung im Sinne von Ressourcenorientierung und Empowerment.

Anmeldeschluss: 10. März 2017

Weitere Informationen zur Fortbildung und Anmeldung bei: Ina Plambeck, Tel.: 089/53 29 56 - 22
ina.plambeck@shz-muenchen.de

Weitere Veranstaltungshinweise

● Diagnose unbekannt - Was tun bei seltenen Erkrankungen?

Am Donnerstag, 16.03.2017 von 18:00 bis 19:30 Uhr, Münchner Volkshochschule (MVHS), Einstein 28

Eine Erkrankung, von der nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind, gilt als selten. In den meisten Fällen sind Ursache und Verlauf von seltenen Erkrankungen trotz Forschungsanstrengungen unklar. Das hat zur Folge, dass Patientinnen/Patienten mit Beschwerden und ohne Diagnose nicht adäquat behandelt werden können. Das Münchner Zentrum für Seltene Erkrankungen (MZSE) ist eine Anlaufstelle für Betroffene mit unklaren Beschwerden. Erfahren Sie, wie ein interdisziplinäres Team von Ärztinnen/Ärzten Fälle von seltenen Erkrankungen behandelt und wie Betroffene mit einer seltenen Erkrankung leben lernen.

In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Selbsthilfegruppe Morbus Osler.

Referenten: Hans-Wolf Hoffmann (Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. – Regionalgruppe München), Dr. Maximilian Witzel (MZSE)

Eintritt frei

Der Zugang zum Veranstaltungsort ist barrierefrei (ggf. Einschränkungen vor Ort)
Kursnummer E340210

Anmeldung über die MVHS, z.B. die Zentrale Gasteig, Rosenheimer Straße 5,
Tel. (0 89) 4 80 06-62 39, www.mvhs.de



Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ



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.

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/

- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern

Mittwoch, 8. März 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
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

- Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

Freitag, 31. März 2017, 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
Leitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12,
Fax: 089/53 29 56 - 41
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

- „Nichtbetroffen in der Selbsthilfe?“

Möglichkeiten und Voraussetzungen der Einbeziehung Freiwilliger in die Gruppenarbeit
Donnerstag, 27. April 2017, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
Leitung: Ute Bujara (Tatendrang), Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)
Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de



Service

- „**Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“**

7 Termine, immer freitags vom 28. April 2017 bis 9. Juni 2017

jeweils von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

Leitung: Astrid Maier (SHZ) und Angelika Konzok

Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18, Fax: 089/53 29 56 - 41,

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

- **Alle mal herschauen! – Wie präsentiere ich meine Initiative gut bei einem Infostand**

Mittwoch, 21. Juni 2017, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

Leitung: Falko von Schweinitz (Fa-Ro Marketing GmbH)

Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21,

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

- „**Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfeakteive**

Thema: Meine Rolle als Gruppenleitung

Dienstag, 27. Juni 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

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

Abendsprechstunde

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 oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden bis 21.00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbeizuschauen.



**Nächste Abendsprechstunde
der Hausgruppenbetreuung:**

Mittwoch, 15. März

Donnerstag, 1. Juni

18 Uhr bis 21 Uhr

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

● Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

● Raumvergabe

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

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

● Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag **14.00 bis 18.00 Uhr**

Dienstag und Mittwoch **10.00 bis 13.00 Uhr**

Telefon: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

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

Erich Eisenstecken, Tel.: 089/53 29 56 - 16

www.shz-muenchen.de/leistungen/



Dynamischer Start des Selbsthilfebeirats in das Jahr 2017

Mit einem vollen Arbeitsprogramm und Zusatzterminen für mehrere Sondersitzungen startet der 20. Selbsthilfebeirat ins neue Jahr. Die Zusatztermine wurden nötig, um die deutlich angestiegenen Zahl an Förderanträgen (von rund 40 auf 62 Anträge im vergangen Jahr) möglichst noch in der ersten Jahreshälfte abzuarbeiten. Initiativen, die das erste Mal einen Förderantrag einreichen, stellen ihr Projekt und ihren Antrag jeweils im Selbsthilfebeirat vor, der dann eine Empfehlung bezüglich der Förderung abgibt.



Zeitliche Befristung der Selbsthilfeförderung

Die Sondersitzung am 7. Februar nutzte der Beirat dazu, einige wichtige inhaltliche Fragen zu besprechen, die schon in mehreren Klausuren immer wieder Thema waren. Dabei ging es einmal mehr um die zeitliche Befristung der Selbsthilfeförderung, die nach wie vor als Anschubfinanzierung konzipiert ist und in der Regel für bis zu fünf Jahre gewährt wird. Danach sollen die Initiativen – so der Grundgedanke der Anschubfinanzierung – sich entweder selbst finanzieren oder in die Regelförderung der Landeshauptstadt München übernommen werden. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass diese zeitliche Befristung v.a. für viele kleinere Initiativen, die nur einen relativ gerin- gen Förderbetrag von 2.000 – 3.000 Euro benötigen und diesen kontinuierlich brauchen würden, um ihre Aktivitäten fortsetzen zu können, sehr ungünstig ist. Grundsätzlich lassen auch die derzeitigen Förderrichtlinien für die Soziale Selbsthilfe eine Förderung über den Regelzeitraum von fünf Jahren hinaus zu, aber nur in begründeten Einzelfällen. Der Selbsthilfebeirat plädiert nun dafür, solche kleineren Initiativen häufiger über den Regelzeitraum hinaus weiter zu fördern, damit ihre wertvollen und oft einzigartigen Aktivitäten nicht gefährdet werden. Um diese Weiterförderung transparent und einheitlich begründen zu können, hat der Beirat nun einige inhaltliche Kriterien zusammengestellt, die einheitliche und transparente Entscheidungen erleichtern sollen (siehe Stellungnahme auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de).

Überführung von der Selbsthilfeförderung in die Regelförderung

Ein weiteres wichtiges Thema, mit dem sich der Beirat in seiner Sondersitzung im Januar befasste, war die Überführung von Gruppen und Initiativen von der Selbsthilfeförderung in die Regelförderung. Auch hier werden transparente und einheitliche Kriterien eingefordert und vor allem mehr Transparenz und Mitwirkungsmöglichkeiten für die Initiativen bei den Anfragen an die Referate bzw. der Erstellung entsprechender Beschlussvorlagen für den Stadtrat. Den Initiativen soll mehr als bisher transparent gemacht werden, welche Referate wegen der Übernahme in die Regelförderung angefragt werden und was ggf. die Argumente für eine Ablehnung sind. Außerdem sollten die Gruppen die Inhalte der Anfragen aktiver mitgestalten dürfen. Dies könnte einerseits die Verwaltung entlasten und andererseits sicherstellen, dass die Inhalte und Konzepte der Initiativen und Projekte in ihrem Sinne an die Referate und den Stadtrat weitergeleitet werden.

Die erarbeiteten Vorschläge sollen noch im ersten Quartal an die Leitung des Sozialreferats und die Stelle für Bürgerschaftliches Engagement weitergeleitet werden, an der der Selbsthilfebeirat und die Selbsthilfeförderung verwaltungstechnisch angebunden sind.



Neues aus dem Selbsthilfebeirat



Muttersprachliches Angebot

Förderung „Muttersprachlicher Angebote“

Für die nächsten Sitzungen des Selbsthilfebeirats wird eine große Anzahl von zu begutachtenden Anträgen erwartet. Ein erheblicher Teil der Neuanträge bezog sich in den vergangenen zwei Jahren auf sogenannte „Muttersprachliche Angebote“. Gemeint sind damit selbstorganisierte Angebote von Migrantenorganisationen, mit denen diese Sprache und Kultur ihres Herkunftslandes vor allem Kindern und Jugendlichen vermitteln wollen. Diese Aktivitäten sind erst seit 2015 wieder in der Selbsthilfeförderung zuschussfähig, und es wird derzeit noch geprüft, ob die Fördermittel für diesen sehr großen Engagementbereich in München ausreichen und auch die Förderkriterien innerhalb der Selbsthilfeförderung angemessen sind. Hierzu finden gegenwärtig verschiedene fachliche Austauschtreffen mit den Migrantenorganisationen statt. Sobald Ergebnisse vorliegen, wird sich der Selbsthilfebeirat auch zu diesem Thema äußern.

Erich Eisenstecken, beratendes Mitglied im Selbsthilfebeirat für das Selbsthilfenzentrum München und Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats



11. Münchner FreiwilligenMesse

FöBE begrüßte am 22. Januar 2017 4.400 Besucherinnen und Besucher im Gasteig

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement, organisierte gemeinsam mit der Landeshauptstadt München zum elften Mal die erfolgreiche Münchner FreiwilligenMesse (MFM). Stadtrat Christian Müller machte in seinem Grußwort deutlich, welch hohen Stellenwert das Thema Bürgerschaftliches Engagement für ihn und alle Stadtratskolleginnen und -kollegen hat. Organisationen, die in diesem Bereich aktiv sind, könnten sich weiterhin der Unterstützung der Landeshauptstadt sicher sein.

Die 85 Aussteller begeisterten die Besucher mit den vielfältigen Möglichkeiten, sich zu engagieren. Die Themenfelder reichten von Gesundheit, Kinder und Jugendliche, Kultur, Migration, über Soziales, Selbsthilfe und Umwelt bis zu Zivilcourage.

Die 85 ausstellenden Organisationen äußerten sich außerordentlich zufrieden mit den intensiven und ergiebigen Kontakten. 2017 waren die Räume im Gasteig bis ins Foyer der Philharmonie hinein für die FreiwilligenMesse geöffnet. Das verbesserte die Gelegenheiten für einen ruhigen und detaillierten Informationsaustausch zwischen den interessierten Gästen und den Organisationen. Ziel aller Gespräche ist – neben den allgemeinen Informationen – herauszufinden, welches Engagement zu den Neigungen und zeitlichen Möglichkeiten jedes Einzelnen passt.

Außer der fachkundigen Beratung durch die Aussteller erlebten die Gäste ein Rahmenprogramm mit der fulminanten Modeschau des Sozialunternehmens „Atelier La Silhouette“, mit dem Syrischen Friedenschor, Konzerten der StarryNightSingers und der Acoustic Corner All Stars sowie interessanten Film-Beiträgen und persönlichen Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten.



Kontaktdaten FöBE:

Dr. Gerlinde Wouters, Sandra E. Bauer,
Michèle Rotter
Ringseisstraße 8a, 80337 München
Telefon 089/59 98 90 87-0
info@foebe-muenchen.de
www.foebe-muenchen.de
www.muenchner-freiwilligen-messe.de

Ergiebige Gespräche zwischen den Besuchern und Ausstellern der Münchener FreiwilligenMesse 2017

