


einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

- neues Buch aus dem SHZ
- Buchpräsentation
- Interview mit Hannah Suttner aus dem Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd

Titelthema:

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

Ein neues Buch aus dem SHZ	3
Buchpräsentation	6
Interview: Zusammenarbeit mit Münchner Nachbarschaftshilfe	7

Selbsthilfe und Gesundheit

KOKOS zum ersten Mal im SHZ	11
Gründung:	
Netzwerk Seltene Erkrankungen	12

Soziale Selbsthilfe

1. Münchner Nachhaltigkeitskongress	16
---	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

Neue Mitarbeiterin im SHZ	18
Bericht vom Neujahrsempfang	19

Selbsthilfe stellt sich vor

Selbsthilfegruppe Burnout und Depression Gilching	22
---	----

Selbsthilfe in der Region München

Aus der Region	23
--------------------------------	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen	24
-----------------------------------	----

Selbsthilfe überregional

Nachrichten aus Bayern	27
--	----

Termine | Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ	28
Weitere Veranstaltungshinweise	30

Service

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	31
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	32
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	33

Aus dem Selbsthilfebeirat

Neuer Selbsthilfebeirat ab März 2019	34
Interview zum Ausscheiden von Christina Hacker	35

FöBE-News

Münchner Freiwilligenmesse	37
--	----

IMPRESSUM

ein•blick – das Münchner Selbsthilfjournal erscheint 4 x pro Jahr.

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

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

Titelfoto: Maky_Orel | www.pixabay.com

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

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

Ausgabe 1, März 2019, lfd. Nr. 62

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

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

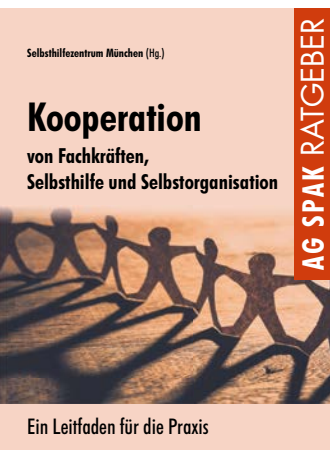


Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Im nächsten
ein•blick:
Das Betroffenheitsprinzip

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. Juni

Ein neues Buch aus dem SHZ: „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation – ein Leitfaden für die Praxis“



Die Idee für einen praktischen Leitfaden, der die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe-Engagierten und professionellen Fachkräften genauer beschreiben, unterstützen und fassbar machen könnte, gab es im Selbsthilfezentrum schon lange. Zu einer konkreten Aufgabe wurde sie für das Team des SHZ im Jahr 2015 mit dem Auftrag des Sozialreferats, die Aktivitäten der dezentralen Selbsthilfeunterstützung zu erweitern: Ein Leitfaden sollte als Grundlage für die Unterstützungsarbeit des SHZ dienen, um die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Fachkolleg*innen mit den jeweiligen Aktivitäten vor Ort noch professioneller begleiten zu können. Seitdem erarbeitete eine Projektgruppe innerhalb des SHZ eine Auswahl an Themen, Fragen und praktischen Tipps, um einen Überblick über Wissenswertes zur Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Engagierten aus selbstorganisierten Initiativen zu schaffen.

Nach der Zusammenstellung verschiedener grundlegender Informationen und Strukturen der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung gingen die Überlegungen für die weitere Themenauswahl zu den zentralen Herausforderungen zwischen professionell und ehrenamtlich arbeitenden Kooperationspartnern: Welche Besonderheiten gilt es hier zu beachten? Welche Voraussetzungen braucht es, damit eine solche Zusammenarbeit gelingen kann? Welche Haltungen sind förderlich, welche hinderlich?

Um in das Buch hilfreiche Informationen aufnehmen zu können, diskutierte die Projektgruppe vor allem die Frage, welches Erfahrungswissen aus der professionellen Selbsthilfeunterstützung anderen Fachkräften für die Anbahnung und Umsetzung von Kooperationen nützlich sein könnte. Dies brachte andererseits die Frage auf, welche Aspekte der Unterstützung von Selbsthilfe für Fachkolleginnen anderer Professionen, die sich nicht hauptamtlich mit der Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation befassen, überhaupt umsetzbar wären. Das heißt, welche Unterstützungsformen dargestellt werden könnten, die nicht zu zeitaufwändig oder bezüglich der Rahmenbedingungen bzw. bezüglich der professionellen Rollen zu schwer umsetzbar sein würden. Da die Einrichtungstypen, in denen Kolleginnen und Kollegen mit Selbsthilfe und Selbstorganisation zu tun haben, sie unterstützen oder fördern möchten, sehr unterschiedlich sind – von der Klinik bis zum Nachbarschaftstreff, vom Sozialbürgerhaus bis zur Apotheke – war das Fazit der Projektgruppe letztendlich eine möglichst umfassende Darstellung: So wurde versucht, die unterschiedlichen Aspekte der Förderung solcher Zusammenarbeit so detailliert wie möglich in den Leitfaden aufzunehmen, um ihn für alle „Stufen“ oder Intensitätsgrade von Kooperationen verwenden zu können. Ein weiteres Anliegen des Buches ist es, auch für die ehrenamtlich Engagierten eine eher breite Übersicht über die Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung, mögliche Formen von Kooperationen, aber auch über Fallstricke und Herausforderungen in diesen gemeinsamen Projekten zur Verfügung zu stellen.

In diesem Sinne hoffen wir, dass für möglichst viele Arten der Kooperation sowie für möglichst viele Blickwinkel, aus denen sie umgesetzt werden, hilfreiche Aspekte zum Nachschlagen, Informieren und Reflektieren dabei sind. Gleichwohl sind noch lange nicht alle Facetten und Details aus dem Feld der Kooperation in diesem Buch enthalten. In diesem Sinne sind alle Rückmeldungen, auch kritische, jederzeit herzlich willkommen – vielleicht gelingt es so, diesen ersten Entwurf in der Zusammenarbeit mit den „selbsthilfebegeisterten“ Kolleginnen und Kollegen und den Engagierten aus den Gruppen im Verlauf der weiteren Jahre aus den Erkenntnissen der Praxis schrittweise zu vervollständigen und weiter zu entwickeln.

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

Ein solcher Ort des Austauschs zu den eigenen Erfahrungen mit Kooperationen zwischen Fachkräften und Engagierten ist die seit 2017 im SHZ angebotene Fortbildung zu diesem Themenbereich. Entsprechend der beiden Zielgruppen des Leitfadens – Profis und Ehrenamtliche – richtete sich die Fortbildung im Herbst 2018 zum ersten Mal gleichzeitig an beide Zielgruppen. Mit 21 Teilnehmenden, etwa zu gleichen Teilen aus ehrenamtlich Engagierten und professionellen Fachkräften bestehend, ergab sich eine sehr fruchtbare Diskussion zwischen den beiden Perspektiven. Diese war auch für das SHZ-Team wieder einmal eine wertvolle Quelle für Rückmeldungen aus der praktischen Arbeit.

Unser Dank gilt an dieser Stelle vielen geschätzten Fachkolleginnen und Kollegen, die uns mit wertvollen Rückmeldungen bereits im Entstehungsprozess unterstützt haben sowie dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München für die freundliche Unterstützung beim Erstellen des Buches.

Ina Plambeck, SHZ, Ressort Soziale Selbsthilfe, Selbsthilfeunterstützung und Kooperationen



Der Leitfaden richtet sich einerseits an professionelle Dienste, die mit Selbsthilfeinitiativen zusammenarbeiten möchten, andererseits an Selbsthilfeinitiativen und an professionelle Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung (sog. Selbsthilfekontaktstellen).

Das Buch beinhaltet eine Sammlung von Arbeitsinstrumenten, die für die praktische Gestaltung von Kooperationen oder die Unterstützung von Selbsthilfeinitiativen hilfreich sind sowie eine Zusammenstellung relevanter Ansprechpersonen aus dem Bereich der Selbsthilfeunterstützung.

„Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation“

ISBN 978-3-945959-33-6, Preis: 10,- Euro, ist im Buchhandel, beim Verlag oder direkt beim Selbsthilfezentrum München erhältlich

Dieser Leitfaden vermittelt zentrale Informationen zum Thema Selbsthilfe und Selbstorganisation und gibt praktische Hilfestellung bei der Anbahnung und Weiterentwicklung von Kooperationen zwischen professionellen Diensten des Gesundheits- und Sozialwesens und Selbsthilfegruppen sowie selbstorganisierten Initiativen unterschiedlichster Art. Es wird deutlich, welche Bedeutung die Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfeinitiativen hat, welche Formen und Möglichkeiten der Kooperation denkbar sind und welche Voraussetzungen für eine fruchtbare Zusammenarbeit notwendig sind.

Kooperationspartner und Selbsthilfegruppen aus München wenden sich bitte wegen besonderer Konditionen ausschließlich an das Selbsthilfezentrum München.

Selbsthilfezentrum München,
Westendstraße 68, 80339 München,
Telefon 089/532956-19, Telefax 089/532956-49,
ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de

AG SPAK Bücher,
Holzheimer Str. 7, 89233 Neu-Ulm
Telefon 07308/919261, Telefax 07308/919095,
spak-buecher@leibi.de

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

Inhaltsverzeichnis (Auszug):

1. Was ist Selbsthilfe?

- 1.1 Definition
- 1.2 Dimensionen und Themen der Selbsthilfe – von Arbeitslosigkeit bis Zöliakie
- 1.3 Selbsthilfe als Teil des Bürgerschaftlichen Engagements
- 1.4 Organisationsformen von Selbsthilfe und Selbstorganisation
- 1.5 Angebote und Aktivitäten der Selbsthilfe
- 1.6 Selbsthilfe wirkt – Mehrwert für die Engagierten
- 1.7 Selbsthilfe wirkt – Mehrwert für die Gesellschaft

2. Selbsthilfeunterstützung

- 2.1....

3. Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfeinitiativen

- 3.1 Was bringt die Zusammenarbeit mit Selbsthilfeinitiativen?
- 3.2 Zum Verhältnis von professionellem System und Selbsthilfe
- 3.3 Was ist notwendig für eine gute Zusammenarbeit?
- 3.4 Wechselseitige Vorbehalte bei der Zusammenarbeit
- 3.5 ...

4. Selbsthilfefreundlichkeit als Methode und Praxis

- 4.1 „Stufen“ von Kooperationen
- 4.2 „Selbsthilfefreundlichkeit“ als Qualitätsstandards oder professionelle Haltung
 - 4.2.1...
- 4.3 Ein selbsthilfefreundlicher Blick auf die Klienten und Klientinnen
- 4.4 Ein selbsthilfefreundliches Arbeits- und Kommunikationsklima
- 4.5 ...

5. Beispiele für erfolgreiche Kooperationen

- 5.1 ...

6. Das Selbsthilfezentrum München und seine Leistungen

- 6.1 ...

7. Finanzielle Förderung von Selbsthilfe in München und Bayern

- 7.1 Gesundheitsselbsthilfe (München und Bayern)
 - 7.1.1 ...
- 7.2 Soziale Selbsthilfe (zur Situation in München)
 - 7.2.1 ...

8. Nachwort

9. Materialien

- 9.1 Gruppengründung und Gruppenarbeit
- 9.2 Kooperation zwischen Einrichtungen und Gruppen
- 9.3 Recht
- 9.4 Selbsthilfeunterstützung und Selbsthilfefreundlichkeit

10. Ansprechpersonen und Adressen von Selbsthilfeunterstützern

11. Literaturverzeichnis

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

„Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation – Ein Leitfaden“ mit Diskussion und Austausch zwischen Fachkräften und Engagierten

Mittwoch 8. Mai, 16 Uhr bis 17.30 Uhr
im Selbsthilfezentrum München, Veranstaltungsraum, EG rechts

Nach einer Standortbestimmung des Themas „Kooperation von Selbstorganisation und Fachkräften“ zwischen der Münchner Selbsthilfeszene und dem Versorgungssystem stellen wir Ihnen an diesem Abend die spannendsten Inhalte aus dem neuen Buch vor: Mit dem Leitfaden ist eine Arbeitsgrundlage für die Zusammenarbeit zwischen Profisystem und Selbstorganisation entstanden, in der neben grundlegenden Informationen und Strukturen der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung auch die zentralen Herausforderungen zwischen professionell und ehrenamtlich arbeitenden Kooperationspartnern erklärt werden: Welche Besonderheiten gilt es zu beachten? Welche Voraussetzungen braucht es, damit eine solche Zusammenarbeit gelingen kann? Welche individuellen Haltungen und institutionellen Strukturen sind förderlich, welche hinderlich? Dazu enthält das Buch eine Auswahl an Wissenswertem und praktischen Tipps, um einen Überblick über die Möglichkeiten und „Knackpunkte“ der Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Engagierten aus selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfegruppen zu erhalten. Im Anschluss möchten wir Ihre Erfahrungen aus diesem Feld mit Ihnen diskutieren und es besteht dann bei einem kleinen Imbiss und Getränken die Möglichkeit zu Vernetzung und informellem Austausch.

Wir freuen uns auf Ihr/Euer Kommen!
Das Team des SHZ

Programm:

16 Uhr bis 16:15 Uhr

Standortbestimmung: Chancen und Risiken des Leitfadens für Engagierte und Fachkräfte.
Prof. Gabriela Zink, Hochschule München und Mitglied im Vorstand FÖSS e.V., Verein zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation

16:15 Uhr bis 16:30 Uhr

Buchvorstellung: Was können Leserinnen und Leser im Buch finden?
Eine kurze Übersicht über die zentralen Inhalte des Leitfadens.
Ina Plambeck, Selbsthilfezentrum München, Ressort Soziale Selbsthilfe

16:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Diskussion: Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Was ist aus Ihrer Sicht an diesem Thema spannend?
Erfahrungen, Herausforderungen und Potentiale in Kooperationen zwischen professionellem System und Selbstorganisation.
Moderation: Erich Eisenstecken, SHZ

17:00 bis 17:30 Uhr

Come together: Austausch und Vernetzung bei Imbiss und Getränken

Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung bitte bis zum 30. April 2019 bei Angelika Pfeiffer:
Tel.: 089/53 29 56 - 29 oder per E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de



Wie sieht die Zusammenarbeit mit selbstorganierten Gruppen in einem Münchner Nachbarschaftstreff aus?

Interview mit Hannah Suttner, Leitung des Nachbarschaftstreffs Ramersdorf-Süd



Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd

Ina Plambeck (SHZ):

Frau Suttner, Sie koordinieren und unterstützen viele verschiedene selbstorganisierte Gruppen in Ihrem Nachbarschaftstreff. Können Sie kurz beschreiben, wie diese Zusammenarbeit in Ihrem Arbeitsalltag aussieht?

Hannah Suttner:

Ich koordiniere nur die Zeiten und Räume für die Gruppen, also alles, was nicht die inhaltliche Arbeit betrifft, denn die Gruppen bestimmen ihre Arbeit selbst.

Ja, also vielleicht chronologisch: meine Rolle ist es, Menschen zu informieren, dass es hier einen Ort gibt, wo man sich engagieren kann und dass sie ihre Ideen mit mir besprechen können. Dann mache ich ein Erstgespräch und schaue, gemeinsam mit den Aktiven, ob das funktionieren kann. Wir treffen nähere Absprachen, machen eine Raumnutzungsvereinbarung und ich zeige die Räume. Und dann helfe ich der Person, Leute zu finden, die das gleiche Interesse haben. Das kann ja sehr weit gefasst sein: von Krabbelgruppe, über gemeinsam stricken oder „wie gestalte ich den Schulweg sicherer“ oder zusammen Sport treiben... Das heißt, ich mache klassische Öffentlichkeitsarbeit. Auf Wunsch begleite ich auch das erste Treffen, um so Brücken zu bauen zu Menschen, die man noch nicht kennt. Das ist ja am Anfang nicht so einfach, da eine Gruppe aufzubauen. Danach entlasse ich die Gruppe aber in die Selbstständigkeit. Und wenn es dann Schwierigkeiten geben sollte und die Gruppe nicht weiß, wie sie weitermachen soll, dann kann ich nochmal dazukommen – aber es ist nicht so, dass ich da jedes Mal dabei bin. Das würde ja auch dem Gedanken der Selbstorganisation komplett widersprechen. Das heißt, wenn die Gruppe sich gefunden hat, bin ich eigentlich nur noch Ansprechpartnerin für besondere Aktionen, z.B. wenn die Seniorengruppe mit der Kindertanzgruppe einen gemeinsamen Faschingsball machen möchte oder wenn es Wünsche an den Raum gibt. Außerdem kümmere ich mich darum, dass die Gruppen voneinander wissen: dazu lade ich die Gruppenleitungen zweimal im Jahr zu einem „Aktiventreffen“ ein. Insgesamt sind die Gruppen und die Menschen, die hier zusammenkommen sehr unterschiedlich. Daher ist es auch sehr verschieden, was ich hier an Unterstützung leiste.

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

I.P.: Was ist für Sie als Fachkraft das Wesentlichste für die Arbeit und die Zusammenarbeit seitens der selbstorganisierten Gruppen?

H.S.: Das Wichtigste ist die Motivation und der Wille etwas zu machen – und da auch Durchhaltevermögen zu haben, auch wenn es einmal nicht so klappt. Dass es dann auch die Flexibilität gibt, wie man Dinge vielleicht anpassen kann. Außerdem muss man sich darauf einigen, dass man gewisse Regeln einhält – auch wenn man hier im Treff sehr viel Entscheidungsfreiraum hat. Einfach damit die Organisation der Einrichtung klappt und es weniger zu Konflikten mit anderen Gruppen kommt – obwohl das natürlich auch mal passieren kann. Für diesen Fall ist Offenheit auch immer sehr hilfreich. Wenn mich die Engagierten frühzeitig ansprechen, wenn es Probleme gibt, kann man die großen Konflikte meistens verhindern. Das Allerwichtigste ist aber wirklich, dass man eine Idee hat und davon auch so überzeugt ist, dass man bereit ist, sich dafür einzusetzen. Ohne diesen Einsatzwillen der Engagierten geht es eigentlich nicht. Wenn jemand seine Idee gut findet, aber nichts geben will, wird es schwierig. Und dabei spreche ich nicht unbedingt von großem Geben, sondern es geht dann ja einfach oft nur darum, dass jemand da ist und einen Kaffee kocht. Aber wenn die Leute nur „konsumieren“ und die Idee von mir umgesetzt haben wollen, dann funktioniert es nicht. Außerdem versuche ich auch dabei zu helfen, einen langen Atem zu haben. Hier sind es manchmal nur einfache Stellschrauben, an denen man drehen kann: wenn man die Uhrzeit ändert oder einen anderen Titel findet, dann fühlen sich noch andere Leute angesprochen. Oder wenn man mal im Internet Werbung macht anstatt in den Printmedien.

I.P.: Was bedeutete für Sie als Treffleitung Empowerment in Ihrer Arbeit?

H.S.: Grundlegend ist ja, dass jede und jede Person für ihre Situation die beste Expertin ist. Ja, manchmal muss ich Regeln durchsetzen, aber nur, wenn es zwingend notwendig ist. Als Fachkraft habe ich nicht unbedingt die besseren Ideen und kann Gruppen daher sehr gut alleine arbeiten lassen. Das ist natürlich auch ein Zeitfaktor: ich habe eine halbe Stelle und wenn ich mich in jede Gruppe reinsetzen würde, dann würde das nicht funktionieren und es wäre ja auch nicht sinnvoll. Manchmal ist es ja so, dass man denkt, man hätte für die Gruppe noch eine gute Idee, da muss man aber immer aufpassen. Ich sag dann meistens: „Ich hätte jetzt noch eine Idee, wenn Ihr möchtet, sag ich sie Euch, sie muss aber definitiv nicht umgesetzt werden.“ Das ist manchmal eine schwierige Gratwanderung, grade wenn Gruppen neu anfangen, da habe ich ja teilweise bereits einen Überblick z.B. über unterstützende Einrichtungen oder Vernetzungsgruppen. Aber, was ja nicht der Sinn der Sache ist, ist die Gruppe zu bevormunden.

I.P.: Was heißt es für Sie, den „Eigen-Sinn“ der Engagierten zu akzeptieren?

H.S.: Naja, so lange mir die Gruppen den Treff nicht neu streichen – also unabgesprochen... (lacht)... aber vielleicht den Treff nicht so umgestalten, dass er für die anderen Gruppen nicht mehr nutzbar ist. Das ist aber tatsächlich noch nicht vorgekommen. Vielleicht wäre es ja ganz schön, wenn jemand mal auf die Idee kommen würde: wir wollen jetzt grüne Wände, das wäre auch möglich. Aber da wo die Umgestaltung der Räume die Nutzung durch andere Gruppen einschränken würde, ist es meine Rolle, zu bremsen...Ansonsten gibt es natürlich unterschiedliche Arten zu kommunizieren und das muss ich manchmal den Leuten vermitteln. Dass nicht jeder dieselbe Art hat, Probleme oder auch gute Sachen auf den Punkt zu bringen. Da schließe ich mich mit ein: ich kommuniziere auch anders als andere Menschen. Und wenn es dadurch zu Missverständnissen kommt, muss man da schon mal vermitteln.

I.P.: Was sind für Sie wertvolle Erfahrungen in dieser Arbeit?

H.S.: Wir hatten einmal eine Gruppe, die ist so stark gewachsen, dass es mit dem Platz bei uns eng wurde und es wegen des Lärms dann Probleme mit den Nachbarn gab. Eigentlich ist das ja ein Riesenerfolg, wenn eine Gruppe so stark wächst, aber ich musste diese Gruppe dann unterstützen, einen anderen Raum zu finden, weil es hier einfach nicht mehr ging.

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

Was auch schön war, dass es möglich war, die Toilette hier im Treff so umzubauen, dass sie jetzt barrierefrei ist. Die Idee entstand, weil ich gesehen habe, dass Menschen mit Rollstuhl und mit Rollator hier den Treff nicht bzw. bald nicht mehr hätten nutzen können. Das ging aber nur, weil wir das Geld dafür bekommen haben und weil der Umbau keine Einschränkungen für die anderen Nutzer*innen des Treffs bedeutet hat.

I.P.: Was sind in Ihrer Arbeit herausfordernde Aspekte?

H.S.: Zuerst ist da natürlich die Einhaltung von Regeln: wie verschiedene Leute denken, dass die eingehalten werden müssen, das ist ja sehr unterschiedlich. Dadurch kann es bei der Übergabe der Räume untereinander schwierig werden. Konflikte innerhalb der Gruppen lösen die Engagierten meistens alleine. Manchmal passen aber einfach verschiedene Persönlichkeiten nicht zueinander, das muss dann ja vielleicht auch nicht innerhalb der gleichen Gruppe sein. Alle Leute, die bei uns sind, sind ja freiwillig hier und diejenigen, die keine Lust mehr haben oder denen die Atmosphäre nicht gefällt, die kommen dann oft einfach nicht mehr.

Ja, und herausfordernd ist die Arbeit manchmal in der Zusammenarbeit mit Menschen mit psychischen Problemen, da gibt es jetzt einen Fachtag in Berlin, der ist sicher hilfreich. Denn für mich ist es oft schwierig, zu unterscheiden, wer vielleicht einen außergewöhnlichen Charakter hat und wer vielleicht eine psychische Erkrankung hat, wo ich aus meiner Rolle heraus nichts ändern kann. Das kostet dann oft sehr viel Zeit, wenn sich jemand engagieren möchte und ich aber vermute, dass derjenige eigentlich eine andere Art Unterstützung bräuchte. Und das einzuschätzen übersteigt unsere Fähigkeiten total.

Oder es kommt jemand, der sich gar nicht mit anderen gemeinsam engagieren möchte, sondern mich als Bezugsperson annimmt und meine Rolle als „Außenstehende“, die nur die Vernetzung der Engagierten unterstützt und selbst keine Beratung anbietet, nicht akzeptiert.

I.P.: Welche strukturellen Voraussetzungen erleben Sie als hilfreich, welche als weniger förderlich?

H.S.: Es geht, wie immer um Zeit, Wissen und Finanzen, das sind ja eigentlich immer die drei Dinge, die es braucht.

Strukturell ist es natürlich immer schön, wenn man genug Zeit hat für die Aufgaben, die man tut. Zeit ist z.B. immer eine knappe Ressource. Die brauche ich für Vertrauensaufbau oder, um Unsicherheiten abzubauen, z.B. wenn Menschen bezüglich ihres Engagements unsicher sind oder darüber, was meine Rolle hier ist, oder, wenn Menschen die Räume nicht kennen... Auch die ganze Aufbauarbeit mit den Gruppen, die Öffentlichkeitsarbeit und die Vernetzungsarbeit sind nur ein kleiner Teil davon.

Außerdem ist es für unsere Arbeit natürlich sinnvoll, wenn wir am Anfang des Jahres Planungssicherheit über das Jahresbudget haben. Das heißt, einen sicheren finanziellen Rahmen zu haben, der einen planen lässt. Und natürlich, wenn die Raumsituation geklärt ist – das ist ja bei uns zum Glück der Fall – wir haben jetzt Einrichtungsstatus und nicht mehr den Projektstatus, so dass wir nicht mehr fürchten müssen, dass es doch wieder aufhört. Das ist toll für die Nachbarschaftstreffe. Ansonsten ist für uns alles hilfreich, was darüber hinaus finanzielle Unterstützung für die Gruppenarbeit und deren Projekte bedeutet. Denn die finanzielle Ausstattung der Nachbarschaftstreffe ist ja recht unterschiedlich, da gibt es also einen Bedarf, zumindest bei uns. Also, was für mich dabei sehr zeitaufwändig ist, ist zu gucken, in welche Förderung welche Aktivitäten der Gruppen reinpassen... Da bin ich z.B. sehr dankbar für die Möglichkeiten der Selbsthilfeunterstützung für die sozialen Gruppen bei uns, die habe ich schon fast alle zu Ihnen in die Förderberatung geschickt.

Was uns auch von unserer Struktur her immer zugute kommt, ist, dass wir offen sind für alle, dass sich also niemand ausgeschlossen fühlt und dass es aber auch nicht mit so einem Image belegt ist, wie „Ach, du gehst da hin? Du gehörst bestimmt zur Gruppe XY!“. Denn unsere Zielgruppe ist ja sehr heterogen: es sind alle Nachbarn jedweden Alters, kultureller Zugehörigkeit, Geschlecht usw. Alle Menschen, die hier im Einzugsgebiet des Treffs wohnen, können gerne kommen.

Kooperation zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen

Wir haben also eher ein „neutrales“ Image, so dass hier auch viel Begegnung zwischen Menschen stattfindet, die sonst vielleicht keinen Kontakt zueinander hätten.

I.P.: *Was war für Sie in der Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum fruchtbar, in der es um die gemeinsame Unterstützung einer Gruppengründung zum Thema „Höhen und Tiefen“ ging?*

H.S.: Hilfreich war für mich in unserer Zusammenarbeit, dass Sie einerseits das Wissen, andererseits aber auch noch zusätzlich Zeit mit eingebracht haben, die ich nicht hätte aufbringen können. Natürlich hätten wir die Gruppe auch ohne zwei Auftaktveranstaltungen starten lassen können, denn es gibt natürlich auch Gruppen, die einfach so anlaufen. Aber vor allem bei einer Gruppe wie dieser, mit einem Thema, das mit Tabus besetzt ist, war das sehr hilfreich, dass wir hier zum Start diese beiden Infocafés veranstalten konnten und Sie dort auch das KnowHow zur Gruppenarbeit mit eingebracht haben.

I.P.: *Wäre es für Sie sinnvoll, die herausfordernden Aspekte der Unterstützungsarbeit von Selbstorganisation auch einmal gemeinsam mit dem SHZ und anderen Fachkräften gemeinsam zu reflektieren?*

H.S.: Einerseits denke ich, dass die Unterstützungsarbeit je nach Arbeitsfeld doch sehr unterschiedlich aussieht. Andererseits, dass sehr viele Gruppen gar nicht als Selbsthilfegruppen erkannt oder wahrgenommen werden, auch wenn sie so arbeiten. Und zum dritten fühlen sich die Kolleg*innen, wenn sie diese Arbeit täglich leisten, vermutlich da schon gut aufgestellt. Aber eine Rollenreflexion ist, glaube ich, trotzdem immer gut. Vielleicht wäre eine, sag ich mal, Supervisions- oder Konfliktstelle für Fachkräfte gut, zu herausfordernden Situationen in der Zusammenarbeit mit selbstorganisierten Engagierten. Also, wenn ich sage, ich habe jetzt eine Situation erlebt, wo ich denke: „oh je, da weiß ich jetzt grade auch nicht mehr!“ dass man da vielleicht anonymisiert Beratung bekommen könnte, aber vielleicht gibt es das auch schon. Meistens geht es hier um einen angemessenen Umgang mit Menschen, die psychische Probleme haben.

I.P.: *Vielen Dank für das Gespräch und die Anregungen!*

Das Gespräch führte Ina Plambeck, SHZ, Ressort soziale Selbsthilfe



Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd

KOKOS zum ersten Mal im Selbsthilfezentrum München (SHZ) – ein voller Erfolg!

Schulung für Kommunikationskompetenzen in Arztgesprächen für Selbsthilfeengagierte

Effektiv mit dem Arzt oder der Ärztin zu sprechen ist wichtig für den Behandlungserfolg, aber in dieser speziellen Situation richtig zu reden will gelernt sein. Mit KOKOS hatten nun am 2. Februar 15 Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, ihre Kommunikationskompetenz in Arztgesprächen auszubauen. Dr. Andrea Schöpf von der Uniklinik Freiburg, die das Konzept KOKOS mit entwickelt hat, informierte zu Beginn über folgende Themen:

- Wer oder was beeinflusst das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin?
- Was ist aktives, was ist passives Gesprächsverhalten und welche Vor- und Nachteile ergeben sich daraus?
- Durch welche Verhaltensweisen kann das Gespräch mit dem Arzt und der Ärztin beeinflusst werden, welche Barrieren gibt es und wie kann mit ihnen umgegangen werden?

Im anschließenden Praxisteil ging es um die ausführliche Vor- und Nachbereitung des Gesprächs. Dadurch wird ermöglicht, scheinbar nicht veränderbare Umstände zu beeinflussen, z.B. die knappe Zeit des Arztes oder der Ärztin gut zu nutzen oder das Vergessen wichtiger Fragen oder Vereinbarungen zu vermeiden. Wichtig war hier u.a. konkrete Ziele für das anstehende Gespräch zu notieren und zu gewichten.

Aber auch die Kompetenzen während des Gesprächs standen im Fokus, z. B. das Argumentieren in Arztgesprächen. Denn nur mit guten Argumenten können Patientinnen und Patienten die eigene Meinung begründen und von ihren Ärzt*innen passende Reaktionen erwarten. Wann und wie man seinem Behandler eine wertschätzende und konkrete Rückmeldung gibt, sowohl positive als auch negative, ist ein zentraler Baustein gelungener Kommunikation und wurde deswegen auch im Rollenspiel geübt und vertieft.

Alle Teilnehmenden erhielten am Schluss ein Heft mit Informationen und Übungen und können bei Interesse sogar das komplette KOKOS-Manual erhalten, um die Inhalte der Schulung in die eigenen Selbsthilfegruppen zu tragen und dort gemeinsam weiter an dem Thema Kommunikationskompetenz zu arbeiten.

KOKOS war sowohl für die Selbsthilfe-Aktiven als auch für die Mitarbeiterinnen des SHZ ein großer Gewinn und wird sicher auch in zukünftigen Fortbildungsprogrammen wieder angeboten werden.

Mirjam Unverdorben-Beil, Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe im SHZ



Die Seltenen – das Netzwerk Seltene Erkrankungen gibt seine Gründung öffentlich bekannt

Das Thema Seltene Erkrankungen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Das Thema Seltene Erkrankungen steht bereits seit 2017 im Fokus des Ressorts Gesundheits-selbsthilfe im SHZ. Den Anstoß dazu gaben die Selbsthilfeengagierten: Immer wieder traten die Mitglieder der rund 60 gelisteten Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen aus der Region München mit dem Wunsch nach einer gruppenübergreifenden Vernetzung an das SHZ heran. Die meisten von ihnen hatten noch kaum Kontakt zueinander, wollten aber die Aufmerksamkeit auf das Thema Seltene Erkrankungen durch eine gemeinschaftliche Netzwerkstruktur ganz grundsätzlich erhöhen.

Zusammen kann man mehr erreichen! Das wissen vor allem die Menschen, die von seltenen Erkrankungen betroffen sind. Denn auch wenn ihre Erkrankungen im einzelnen selten auftreten und eine Minderheit darstellen, so bilden sie im Gesamten doch einen erheblichen Anteil der Bevölkerung. Das verdeutlichen auch die Zahlen: allein in Deutschland leben vier Millionen Menschen mit einer seltenen Erkrankung.

Um das Anliegen der Selbsthilfe-Aktiven zu unterstützen, hat das SHZ zahlreiche Aktionen und Vernetzungstreffen initiiert, an welchen sich die unterschiedlichen Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen rege beteiligt haben (die genauen Informationen über die Veranstaltungen sind im Jahresbericht 2018 des SHZ nachzulesen, der in Kürze zur Verfügung steht).

Aus den Vernetzungstreffen ging Ende letzten Jahres dann schließlich die Gründung des Netzwerkes Seltene Erkrankungen hervor, das den Namen „Die Seltenen“ trägt.



Die Mitglieder des Netzwerks seltene Erkrankungen
„Die Seltenen“

„Die Seltenen“ – ein gruppenübergreifendes Netzwerk

Besonders die Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen sind auf gruppenübergreifende Zusammenschlüsse angewiesen, damit sie Gehör finden. Mit dem Netzwerk soll nun daran gearbeitet werden, dass seltene Erkrankungen im Allgemeinen mehr sozial- und gesellschaftspolitisches Gewicht bekommen, damit die spezifischen Forschungen zu den einzelnen Krankheitsbildern vorangetrieben und die Möglichkeiten zur Therapie und der Versorgungssituation insgesamt verbessert werden. Um das zu erreichen, müssen seltene Erkrankungen aber auch in der Bevölkerung und bei medizinischen Fachpersonen mehr Beachtung finden. Daher wollen sich „Die Seltenen“ vor allem an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen beteiligen und mit Ärzt*innen vernetzen, „die bereit sind zu forschen und die ausgetretenen Wege zu verlassen“, so Hans-Wolf Hoffmann von Morbus Osler (eine erbliche Gefäßerkrankung).

Die Treffen der „Seltenen“ werden vierteljährlich im SHZ stattfinden und stehen nach wie vor allen interessierten Selbsthilfe-Aktiven mit seltenen Erkrankungen offen. Frei nach dem Motto von Gründungsmitglied Traudi Hörburger: „Als größere Gemeinschaft werden wir besser wahr- und ernst genommen, denn Jammern ist ein No-Go, weil es auch nichts hilft!“

Bislang sind 11 verschiedene Selbsthilfegruppen im Netzwerk vertreten:

Alpha 1; Bundesverband Poliomyelitis e.V. Regionalgruppe 85 München; Chronisch krank und JA! zum Leben; crps-miteinander e.V. Ortsgruppe München; Fibromyalgie Verein Bayern e.V.-Selbsthilfegruppe München; Huntington SHG München; Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe München; Scleroderma Liga e.V. Regionalgruppe München/Oberbayern; Morbus Menière Selbsthilfegruppe; VAN e.V. Regionalgruppe München; 47xxy klinefelter syndrom e.V.. Mirjam Unverdorben-Beil und Alexandra Kranzberger vom SHZ werden als gleichwertige Mitglieder ebenfalls an den Treffen teilnehmen, um die selbstorganisierten Projekte, gruppenübergreifenden Diskussionen und Arbeitsschritte mit ihren Erfahrungen als Kontaktstellenmitarbeiterinnen zu ergänzen.

Der Tag der Seltenen Erkrankungen 2019

Am 28. Februar 2019 fand der Tag der Seltenen Erkrankungen bereits zum elften Mal statt. Dieser Tag – auch „Rare Disease Day“ genannt – stellt einen weltweiten Aktionstag dar, an dem sich Menschen überall auf der ganzen Welt vereinen, um gemeinsam auf die Bedarfe von Betroffenen und deren Angehörigen aufmerksam zu machen. Auch in Deutschland finden um und am letzten Tag im Februar jährlich zahlreiche Veranstaltungen statt. Einen genaueren Überblick kann man sich hierzu beispielsweise auf der Website der „ACHSE – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen“ verschaffen. (<https://www.achse-online.de/de/>).

„Die Seltenen“ nahmen den Tag zum Anlass, um die Gründung ihres offiziellen Netzwerkes in aller Öffentlichkeit bekannt zu geben. Dazu ließen sie sich von Sonja Vodicka, der Presse- und Öffentlichkeitsmitarbeiterin des SHZ, zu ihren Beweggründen, Anliegen und Zielen interviewen. Die daraus entstandene Pressemitteilung wurde zahlreichen Medien zur Veröffentlichung angeboten. Darüber hinaus interessierte sich auch der Bayerische Rundfunk für das Thema und führte mit einigen Mitgliedern Einzelinterviews, aus welchen eine Serie für das Radioformat B5 Gesundheitsmagazin entstand. Beide öffentlichkeitswirksamen Aktionen wurden dazu genutzt, um anlässlich des Tages der Seltenen ein möglichst breites Publikum anzusprechen.

Auszüge aus dem Interview mit zwei Mitgliedern von „Die Seltenen“

„Es passiert öfters, dass Patienten mit der Allgemeinmedizin noch relativ unbekannten, seltenen Erkrankungen in die Psychoschublade gesteckt werden ...“, so erlebte es Jeannette Sommerschuh, Gründerin der Selbsthilfegruppe „Chronisch krank und JA! zum Leben“. Erst nach dreieinhalb Jahren bekam sie die Diagnose.

Viele der Selbsthilfeengagierten, die regelmäßig eine krankheitsspezifische Selbsthilfegruppe besuchen, kennen den langen Leidensweg bis zur Diagnosestellung. „Wir alle haben etwa die gleichen Odysseen von Arzt zu Ärztin und von Klinik zu Klinik hinter uns. Das sind gemachte Erfahrungen, aber sie sind nun Vergangenheit und wir können daraus nur lernen, was man nicht mehr und was man ab jetzt besser machen könnte!“ fügt Traudi Hörburger von „VAN e.V.“ an.

Sonja Vodicka wollte in ihrem Interview von den Beiden vor allem erfahren, welche Ziele sie mit dem Netzwerkzusammenschluss verfolgen und hat dabei auch einige sehr persönliche Aussagen erhalten.

Im Folgenden können die Antworten, welche Jeannette Sommerschuh und Traudi Hörburger aus ihren persönlichen Perspektiven für „Die Seltenen“ formuliert haben, auszugsweise nachgelesen werden:

S. Vodicka: *Wo sind die wesentlichen Überschneidungspunkte zwischen den verschiedenen Selbsthilfegruppen, die im Netzwerk „Die Seltenen“ zusammenfinden?*

T. Hörburger: „Uns alle verbindet die Erfahrung, dass man unserem Krankheitsbild erst mal Unverständnis entgegenbringt, dass man uns etwa auch auf die Psychoschiene schieben wollte. Wir benötigen unbedingt ein Netzwerk von Fachärzten, das sich mit den jeweiligen Krankheiten gut auskennt. Wie beispielsweise im „Zentrum Seltene Krankheiten“ der LMU und TU“.

S. Vodicka: *Welcher Gedanke verbindet alle Menschen, die eine seltene Erkrankung haben?*

J. Sommerschuh: „Der Gedanke der Herausforderung für den betroffenen Patienten – oder ggf. Angehörige. Das Durchhalte- und Widerstandungsvermögen, um nicht an sich selber zu zweifeln oder zu verzweifeln. Stets weiter zu hinterfragen. Der Gedanke der Herausforderung betrifft auch die Ärzteschaft: Sie sollten sich eigene Grenzen eingestehen und rechtzeitig Spezialisten hinzuzuziehen. Vor allem den Patienten ernst nehmen, auch wenn dessen Beschwerden unbegreiflich klingen. Wir alle streben danach, so gut und lebensbejahend wie nur möglich mit unserer jeweiligen seltenen Erkrankung leben zu können. Mit und trotz dieser Erkrankung als „normaler“ Mensch wahr- und ernst genommen zu werden.“

S. Vodicka: *Wie fühlen Sie sich von Ihrer Umgebung wahrgenommen? Werden Sie ernst genommen mit Ihrer Krankheit?*

J. Sommerschuh: „Es liegt oft am eigenen Auftreten, wie wir wahrgenommen werden. Ich halte nichts vom Jammern. Daher ist es für andere oft schwer nachvollziehbar, wenn ich weniger gut drauf bin oder etwas durch meine Krankheit nicht mehr machen kann. Inzwischen habe ich gelernt, die mir nahestehenden Personen ganz sachlich über die Krankheitsauswirkungen und meinen aktuellen Zustand zu informieren.“

S. Vodicka: *Warum schließen Sie sich zu einem Arbeitskreis zusammen und mit welchen Anliegen?*

T. Hörburger: „Jede Gruppe hat ihre Stärken und ihre Schwächen. Wir können voneinander lernen und auch Erweiterung durch die Ärztekontakte anderer Gruppen erhalten. Die Starken können von den Schwachen lernen – und umgekehrt!“

J. Sommerschuh: „Als Gemeinschaft haben wir eine bessere Möglichkeit von der Öffentlichkeit und Medizin mit diesen seltenen Erkrankungen akzeptiert zu werden. Wir möchten sowohl die Öffentlichkeit als auch die Ärzteschaft sensibilisieren, dass es „Seltene“ gibt und erhoffen uns dadurch schnellere und bessere Diagnosemöglichkeiten und somit eine richtige Behandlung.“

S. Vodicka: *Eine persönliche Frage: Was ist Ihnen persönlich wichtig, was macht Sie glücklich? Was empfinden Sie als tiefstes Leid?*

J. Sommerschuh: „Mir ist wichtig: eine positive Lebenseinstellung, Hoffnung, Loyalität und Ehrlichkeit. Glücklich machen mich: gute Freunde, kreative und passende Lösungen und Ideen für Herausforderungen, die ich mit meiner Erkrankung immer noch angehen kann. All' die Überraschungen, die das Leben uns bietet, machen mich glücklich. Tiefstes Leid verbinde ich mit: Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, einer Opferrolle.“

T. Hörburger: „Persönlich wichtig ist mir die Weitergabe gemachter Erfahrungen, Zusammenarbeit, Verständnis, Empathie und Freude am Tun. Was mich glücklich macht ist Anerkennung, Erfolg, und ein gutes Miteinander; auch meine eigene beste medizinische Versorgung, die ich dadurch bekomme. Das tiefste Leid entsteht dann, wenn man versucht, mich auf meine Behinderungen zu reduzieren. Mitleid finde ich unerträglich und auch den Versuch, mich auf ein Podest zu stellen. Ich möchte als normaler Mensch leben, der halt gewisse Einschränkungen hat. Mich hat mal jemand gefragt, an was ich leide und darauf konnte ich nur antworten „unter dieser Frage leide ich“.

... und mit einem Blick in die Zukunft

S. Vodicka: *Welche Art von Projekten stellen Sie sich für das Netzwerk konkret vor?*

T. Hörburger: „VAN e.V. hat bereits seit 2016 eine Kooperationsvereinbarung mit den Neurochirurgen des Klinikums Großhadern, doch die Ärzte können aus Zeitgründen oft nicht das bieten, was wir als Selbsthilfegruppe machen. Bei uns können sich die Betroffenen erst mal mit Gleichbetroffenen aussprechen und für Einiges schon im Vorfeld Lösungen finden. Um erlebtes und erlerntes Wissen zu verbinden (Anm. d. Verf.) ... streben wir daher eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und Kooperation mit allen Fachärzten an. Also, wenn sich z.B. jemand wegen einer Muskelkrankheit ans Friedrich-Baur-Institut wendet, wäre es schön, wenn die Patienten dort gleich die Info erhalten würden, dass es dafür eine Selbsthilfegruppe gibt. Gerne würden wir gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit machen und unsere Anliegen bekannter machen.“

J. Sommerschuh: „Denkbar wären gegenseitige Einladungen zu Veranstaltungen der Gruppen untereinander (so wie es bereits einige Gruppen handhaben). Gemeinsame öffentliche Auftritte, ein gegenseitiges Vernetzen von bestehenden medizinischen Kontakten, wenn es passend für die jeweilige Gruppe ist. All dies braucht natürlich auch Zeit für ein Hinein- und daran Wachsen. Ein erfolgreiches Hand-in-Hand Arbeiten, sowohl von Betroffenen untereinander, als auch von Arbeitsgemeinschaft und Medizin. Das Wichtigste ist jetzt eine gute Basis und die können wir nur gemeinschaftlich erreichen.“

S. Vodicka: *Ich danke Ihnen für das Gespräch!*

Das SHZ wird „Die Seltenen“ bei ihren Vorhaben für 2019 weiterhin tatkräftig unterstützen!

Alexandra Kranzberger und Sonja Vodicka für das Interview, SHZ

Mehr als 400 Teilnehmer entwickeln bei SUSTAIN, dem 1. Münchner Nachhaltigkeitskongress, Vorschläge für eine nachhaltige Stadtgesellschaft



Münchner Initiative
Nachhaltigkeit

Konkrete Handlungsvorschläge für die Münchner Nachhaltigkeitsstrategie statt eines „man sollte, man könnte, man müsste“ wünschte sich Münchens OB Dieter Reiter in seinem Grußwort als Schirmherr des 1. Münchner Nachhaltigkeitskongresses SUSTAIN am Montag, 4.2.19 in der Alten Kongresshalle. Den rund 400 Teilnehmer*innen des Kongresses sprach er damit aus der Seele: der Großteil engagiert sich seit vielen Jahren, teilweise Jahrzehnten für mehr Nachhaltigkeit. Pioniere oder Prototypen der Nachhaltigkeit müssten aktiv gestärkt werden, damit ihren konkret erlebbaren Ansätzen mehr Menschen folgen können, forderte Techniksoziologin Prof. Dr. Cordula Kropp. Denn auch wenn manches erreicht wurde – damit die Münchner*innen in Zukunft wirklich nachhaltig leben und wirtschaften, ist der Handlungsbedarf groß. Als zentraler Hebel aus der Dialogrunde mit den drei Referatsspitzen der Referate Umwelt, Planung und Wirtschaft wurde deutlich: Nachhaltigkeit erfordert sektorübergreifende Lösungen. Die komplexen Wirkungszusammenhänge können nicht nur innerhalb der Referatszuständigkeiten bearbeitet, sondern müssen als Chefsache zentral koordiniert werden.

Konkrete Handlungsansätze für Energie- und Klimaschutz, Mobilität, Stadtentwicklung, Arbeit und Wirtschaft, Gesundheit und Ernährung, Bildung, mehr Gerechtigkeit und Partizipation standen im Mittelpunkt der acht Manufakturen am Nachmittag. Die Teilnehmer*innen lieferten und zeigten, wie



aus dem Dialog konkrete Taten folgen können. Die Ergebnisse umfassen sowohl konkrete, attraktive Projektideen und Forderungen als auch längerfristige Ziele und Strategien. Genossenschaftliche Initiativen für eine gesündere Lebensmittelnahversorgung, die Verankerung von Nachhaltigkeitskriterien in Bebauungsplänen, die Erweiterung des Beratungsangebotes für energetische Gebäudesanierung oder Demokratiefestivals als Variation der sehr erfolgreichen Repair-Cafés zur Aktivierung der Bevölkerung, ein Runder Tisch für einen Stadtvertrag (innovative) Mobilität, die Umsetzung einer echten Kreislaufwirtschaft, eine frühzeitige Beteiligung am geplanten Online-Beteiligungsportal der Stadt, die Halbierung des Fleischkonsums bis 2030 oder eine Neudefinition des Eigentumsbegriffs für eine nachhaltigere Stadtentwicklung. Weitere Vorschläge finden sich auch in den Impulspapieren der Manufakturen unter www.m-i-n.net.

Tragfähige Vorstellungen wird die Münchner Initiative Nachhaltigkeit an die Stadtspitze herantragen. OB Reiter lud MIN als Veranstalterin ein, die Ergebnisse in die sogenannte Montagsrunde mit der Spitzen der Stadtverwaltung einzubringen. Auch die Zusammenarbeit in den Manufakturen geht weiter am 09. Mai 2019 – weitere Interessierte sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und konkrete Informationen werden auf der Homepage veröffentlicht.

Das Wissen ist breit, die Technologie besteht – die Nicht-Normalität der Nachhaltigkeit ist nicht weiter zeitgemäß, so Prof. Dr. Cordula Kropp, Techniksoziologin an der Universität Stuttgart. Es gelte jetzt herauszufinden, wie nachhaltige Lebens- und Wirtschaftsweisen aussehen und breiter umgesetzt werden können. Geteilte Visionen, Organisationsfähigkeit, Akteurskoalitionen, Prototypen und Kooperationen – das braucht München, um wirklich nachhaltig zu agieren. Prof. Dr. Manfred Miosga fügte hinzu, hierfür reiche keine Modernisierung – notwendig ist eine echte und gewollte Transformation: „Nur durch komplett neue Muster kann eine wirksame Handlungsstrategie erarbeitet werden.“ Im Grunde sind sich alle Teilnehmer*innen einig: Es braucht Lösungen, und zwar unmittelbar. Im Gedächtnis bleibt auch der Auftritt von zwei Schüler*innen, die sich für „Fridays for Future“ engagieren. Sie äußerten den Wunsch, in zukünftige Kongresse und Veranstaltungen dieser Art mehr und früher einbezogen zu werden, da gerade für die jüngere Generation das Thema Nachhaltigkeit immer stärker an Bedeutung gewinnt. Dies war nur einer der Momente, der an jenem Montag Anstoß gegeben hat zum Weiterdenken und zur Vernetzung der bestehenden Initiativen und Kooperationen. Denn eines steht fest: der Wille ist da und viele Projekte tragen bereits zur nachhaltigen Stadtentwicklung bei, jetzt muss noch größer gedacht und müssen breitere Strategien umgesetzt werden. Denn 2030 ist schneller da, als wir denken.

MIN und die SDGs

MIN gründete sich 2016 und ist ein wachsendes Bündnis zivilgesellschaftlicher Organisationen, die sich in München mit den Themen ökologischer, sozialer und ökonomischer Nachhaltigkeit befassen. Ein ehrenamtlich tätiger Koordinierungskreis mit derzeit acht bekannten Gesichtern der Münchner Nachhaltigkeits-Szene lenkt den Zusammenschluss. Für den Kongress wurde ein Vorbereitungskreis gegründet, der zudem von weiteren Freiwilligen in den Vorbereitungen unterstützt wurde.

Ausgangspunkt für die Initiative bildet die Agenda 2030 der Vereinten Nationen mit ihren Sustainable Development Goals (SDGs) für weltweit nachhaltige Entwicklung in Einklang mit sozialer Gerechtigkeit und im Rahmen der ökologischen Grenzen unseres Planeten. Viele Staaten aber auch einzelne Städte und Gemeinden haben sich der Agenda 2030 bereits verpflichtet, darunter auch die bayerische Landeshauptstadt. Mit Blick auf den globalen Süden lebt München weit über seine Verhältnisse und auch Münchens Bürger*innen selbst sind immer öfter von Armut, Wohnungsnot und Ausgrenzung bedroht. MIN möchte eine treibende Kraft sein, die sich der Nachhaltigkeit auf allen Ebenen entschieden annimmt.

Ziel von MIN ist eine breitere Vernetzung aller nachhaltigkeits-engagierten Akteure – anknüpfend an die zahlreichen großen und kleinen zivilgesellschaftlichen Initiativen, die es in München bereits

gibt und die seit Jahrzehnten hervorragende Arbeit leisten, um München lebenswert zu machen. MIN möchte diese Initiativen mit Entscheidungsträgern aus Politik, Verwaltung und Wirtschaft zusammenbringen und den Einfluss und die Rückkopplung mit der Zivilgesellschaft fördern. Das Selbsthilfezentrum unterstützt die Etablierung von MIN durch Mitarbeit im Koordinierungskreis. MIN erhält auch Selbsthilfeförderung durch die Landeshauptstadt München

Als MIN-Sprecher*innen sind für Sie erreichbar:

Katharina Habersbrunner, Vorständin WECF: katharina.habersbrunner@m-i-n.net

Thomas Ködelpeter, Ökologische Akademie e.V. in Linden: thomas.koedelpeter@m-i-n.net

Carmen Paul, geschäftsf. Vorständin der BürgerStiftung München: carmen.paul@m-i-n.net

Katharina Habersbrunner, WECF

Aus dem Selbsthilfezentrum



Neue Mitarbeiterin

Sonja Vodicka, M.A. Kommunikationswissenschaft, Redakteurin und Journalistin

Mein Beruf der Journalistin hat mich an die unterschiedlichsten Orte gespült. Von Prag nach München, von München nach Bordeaux und wieder zurück. Von dort nach Offenburg und Hamburg. Überall dorthin, wo die großen deutschen Verlagshäuser liegen. Damals noch als Redakteurin für Magazine vor

allem in den Ressorts Mode, Reise und Kultur. Doch dann landete ich plötzlich in der Oberpfalz beim Regionalsender OTV und war verantwortlich für alles Lokale in dieser Region. Also Fernsehen. Der Schritt von dort wieder zurück nach München zum Bayerischen Rundfunk lag nahe. Die Themen waren und sind bis heute wieder andere: vor allem Wissenschaft, Hochschulen, aber auch soziale Themen. Je älter ich wurde, desto jünger wurden meine Themen und gleichzeitig sozialer. Warum? Weil es mir ein Bedürfnis ist etwas Sinnvolles zu gestalten, sich einzusetzen für die Mit-Menschlichkeit. Der Hafen dieser Reise ist nun für mich seit Mitte Oktober 2018 das Selbsthilfezentrum München. Mit einer neuen Aufgabe, die ich zu meinem persönlichen Anliegen machen möchte: Den Auf- und Ausbau der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Denn es ist wichtig, dass die Medien von der Selbsthilfe erfahren, über sie informiert sind. In ihr schlummern so viele unberührte Ideen: Themen der Menschlichkeit und des Miteinanders. Dass diese an die Oberfläche kommen und möglichst viele Menschen davon erfahren, welches Potential die Selbsthilfe birgt, im sozialen, im gesundheitlichen und im Bereich der kulturellen Integration, dazu möchte ich beitragen. Da ich selbst aus einer Multi-Kulti-Familie stamme – meine Eltern mussten im Prager Frühling die CSSR verlassen, da ihre politische Einstellung dem kommunistischen Regime nicht passte, mein Mann floh aus dem Nordirak, weil sein Leben als Kurde in Gefahr war – weiß ich wie wichtig Toleranz, Gleichberechtigung und das Verständnis füreinander sind. Und, dass diese Worte nicht nur leere Begriffe sind, sondern, dass wir sie mit Leben füllen können. Vorausgesetzt, wir sind neugierig aufeinander und bereit, uns Alle als das zu sehen was wir sind – Menschen.

Für Fragen zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bin ich sowohl für Medienvertreter*innen, als auch für die SH-Gruppen persönlich immer mittwochs im SHZ unter 089/53 29 56 - 24 oder per E-Mail unter sonja.vodicka@shz-muenchen.de zu erreichen.

Sonja Vodicka, SHZ

Miteinander – Das Selbsthilfezentrum in der Westendstraße macht es beim Neujahrsempfang vor



Bildquelle: Mark Kamin

Sie unterstützen, beraten, vermitteln Betroffene, die etwa an seltenen Krankheiten leiden, soziale Probleme haben. Sie schaffen Räume wo sich Migranten und Migrantinnen aus unterschiedlichsten Nationalitäten treffen. Unzählige Ehrenamtliche und 15 Angestellte Fachleute, SozialpädagogInnen, SoziologInnen, EthnologInnen leisten Hilfe zur Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum an der Westend-

straße. Am Neujahrsempfang des Selbsthilfezentrums wurden sieben Selbsthilfegruppen von der Stadt München für ihr Engagement ausgezeichnet.

„Ihr Motto ist nicht: Ich helfe mir selbst, sondern ich kümmere mich um andere. Was Sie hier machen ist nicht selbstverständlich und verdient hohen Respekt!“ Mit diesen Worten eröffnete Stadtrat Christian Müller die Verleihung des Preises „München dankt!“ der Landeshauptstadt München beim Neujahrsempfang des Selbsthilfezentrums. Über 100 Engagierte und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen waren gekommen, um die zu vertreten, die in unserer Gesellschaft oft kein Gremium finden, das sie vertritt. Sieben von ihnen nahmen die Ehrung am Neujahrsempfang entgegen (s.u.).

„Für mich ist das, was Sie hier machen das Wichtigste was wir in diesen Zeiten machen können“, so Vorstand Fritz Letsch. Mehr als 1300 Selbsthilfegruppen gibt es derzeit in München und Umgebung. 230 von ihnen treffen sich regelmäßig im Selbsthilfezentrum (SHZ) München im früheren Tröpferlbad an der Westendstraße und lassen sich dort unterstützen. Sei es bei der Suche nach Räumlichkeiten, bei Fortbildungen, bürokratischen Unwegbarkeiten oder einfach wenn sie ein offenes Ohr brauchen.

Es sind die unterschiedlichsten Menschen, die im ehemaligen Tröpferlbad im Westend täglich von morgens bis abends ein und aus gehen. Wo man sich noch bis ins Jahr 1992 für zwei Mark fünfzig eine „Brause“ oder für vier Mark ein Wannenbad kaufen konnte, treffen sich heute Gruppen, um sich in geschütztem Rahmen zu den unterschiedlichsten Themen aus dem Gesundheits- oder Sozialen Bereich auszutauschen oder in verschiedensten Initiativen aktiv zu sein. Das fängt bei den „Absolute Beginners“ an, über das tibetische „Tashi-Projekt“ bis hin zu Betroffenen von „Zöliakie“. „Der Weg steht jederzeit offen für andere!“, so Winfried Rauscheder vom Selbsthilfebeirat in seiner Begrüßung am Abend des alljährlich stattfindenden Neujahrsempfangs.

Dass diese Einladung gerne angenommen wird und somit eine Daseinsberechtigung des Selbsthilfezentrums mehr als gerechtfertigt ist, zeigt der stete Anstieg an Neugründungen auch im vergangenen Jahr. „Selbsthilfe hat damit zu tun, dass München als gemeinschaftliche Stadtgesellschaft funktioniert,“ erklärte Stadtrat Christian Müller, der ebenfalls der Einladung des Selbsthilfezentrums gefolgt war um die sieben Vertreter der Selbsthilfegruppen ILCO (Stoma-Träger) und PUB (Partner und Behinderte), Tinnitus-Selbsthilfegruppe München, Diabetes Selbsthilfegruppe München, Polio-Selbsthilfe des Bundesverbandes Poliomyelitis e.V., Selbsthilfegruppe Münchner Psychiatrie Erfahrene MüPE e.V., Selbsthilfegruppe CRPS/Morbus Sudeck, Migrantenselbstorganisation Somalische Maanta e.V., mit dem Preis „München Dankt“ auszuzeichnen.

Seit 1985 gibt es die Einrichtung samt kommunaler Förderung. An diese Zeit erinnerte sich Gründungsmitglied Dr. Petra Schmid-Urban, die als ehemalige stellv. Sozialreferentin der LH München

die Selbsthilfe auf den Weg gebracht hatte, an diesem Abend: „Ich freue mich sehr über die Vielseitigkeit und Intensität, die die Selbsthilfe mit ihren Gruppen und dem Selbsthilfezentrum als Herzstück erreicht haben. Die Selbsthilfe ist zu einem wichtigen Bestandteil unserer Stadtgesellschaft geworden.“ Zu zwei Dritteln wird das SHZ auch heute noch durch Zuschüsse der Stadt gefördert. Das andere Drittel kommt von den gesetzlichen Krankenkassen. „München ist eine der wenigen Kommunen, die Selbsthilfegruppen in der Form mitträgt. Sie sollen sich auf demokratischer Basis ihre eigene Struktur und ihre eigenen Ziele geben“, erklärte Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik das Prinzip der Selbsthilfe.

Selbsthilfebeirat Winfried Rauscheder erwähnte in seiner Ansprache, dass man durch Selbsthilfe „viel lernt, über die Stadt in der man lebt.“ An den Gruppen, die sich neu an das Selbsthilfezentrum wenden – jährlich sind es an die 30 – lasse sich gut ablesen, in welche Richtung sich die Gesellschaft bewege. Das SHZ an der Westendstraße schafft für sie alle eine Infrastruktur in ihren fünf Gruppenräumen in der Westendendstraße 68 und den zwei neuen Räumen in der Westendstraße 151.

Am Abend des Neujahrsempfangs standen die Türen aller Zimmer im ehemaligen Tröpferlbad wieder einmal offen: Für gute Gespräche, Musik, Tanz und allerlei Gaumenfreuden, zubereitet vom internationalen Mütterforum, für all jene Menschen die ihre Stärke in der Selbsthilfe gefunden haben. (Näheres zu den rund 1300 Gruppen im Selbsthilfezentrum München unter www.shz-muenchen.de).

Stadtrat Christian Müller überreichte sieben Selbsthilfegruppen im Rahmen des Neujahrsempfangs am 30.01.19 die Auszeichnung „München Dankt“:



Bildquelle: Mark Kamin

Barbara Weschke-Scheer

Sie leitet die Selbsthilfegruppen ILCO (Stoma-Träger) und PUB (Partner und Behinderte). Für ILCO arbeitet sie in der Münchner Selbsthilfegruppe, im Landesverband und im Bundesverband, hält Vorträge in Krankenhäusern und bei Pflegepersonal. Bei Apotheker- und Ärztetagungen kümmert sie sich um die Standbetreuung. Sie ist Gesprächspartnerin für neuerkrankte Personen, leitet das Coaching von Gruppenprozessen als Mitarbeiterin im ILCO-Besucherdienst. Außerdem initiierte sie die ILCO-Beratungsstelle im ASZ am Jakobsplatz. Sie vertritt die ILCO bei Radio, Fernsehen, Pressegesprächen und schreibt Artikel in Fachzeitschriften, außerdem ist sie die Initiatorin der Sportgruppe „Stomanixen“.

Für die Selbsthilfegruppe PUB übernimmt sie die Gruppenleitung (Organisation der Treffen und Reisen) und tritt ein für den Zusammenschluss der jüngeren Stomaträger und Rollstuhlfahrer für sportliche und kulturelle Freizeitunternehmungen.

Bernd Strohschein

Er leitet seit 2016 die Tinnitus-Selbsthilfegruppe München. Das bedeutet die Vorbereitung und Durchführung der Gruppensitzungen, Organisation und Koordination, Öffentlichkeitsarbeit (Vorträge VHS, Qualitätszirkel Apotheken, Infostände in Firmen, auf dem Selbsthilfetag usw.)

Er ist Vertreter der DTL (Deutsche Tinnitus-Liga) im Netzwerk Hörbehinderung Bayern und Vertreter der DTL (Deutsche Tinnitus-Liga) am „Runden Tisch Hörbehinderung“ des StMAS, außerdem ist er Beirat des Vorstands der DTL (Deutsche Tinnitus-Liga).

Dr. Franz A. Straube

Seit 2010 ist er der Leiter der Diabetes Selbsthilfegruppe München. Sein Arbeitspensum umfasst die Vorbereitung, Organisation und Durchführung von Vorträgen, Suche von Referenten, Planung und Durchführung aller weiteren Aktivitäten, Erstellung monatlicher Rundbriefe, Erstellung von Fachartikeln, Teilnahme an Fachkongressen, Kontakte in den Netzwerken.

Hannelore Penzkofer

Leitet seit 2007 die Polio-Selbsthilfe des Bundesverbandes Poliomyelitis e.V., Regionalgruppe 85. Das bedeutet die Organisation und Terminierung der Gruppentreffen, Referentensuche, die Planung und Durchführung von Veranstaltungen, die Organisation von Fortbildungsreisen, die Telefonische Beratung Betroffener und die Protokollführung bei Vorstandssitzungen und Gruppenleitertreffen.

Birgit Krämer

Leitet seit 2006 die Selbsthilfegruppe Münchner Psychiatrie Erfahrene MüPE e.V. Sie ist Vorstandsmitglied bei den Münchner Psychiatrie Erfahrenen MüPE e.V. seit 2006, hierbei zuständig für Gremienarbeit, Versicherungs- und Arbeitgeberfragen und Mitglied im Lenkungsausschuss Krisendienst. Birgit Krämer ist Mitglied bei der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft PSAG und Selbsthilfevertreterin beim Runden Tisch der Krankenkassen München für den Paritätischen Wohlfahrtsverband. Sie übernimmt die Krankheitsvertretung im MüPE Büro für die telefonische Peer to Peer Beratung und die Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der Messeteilnahme bei der Woche der seelischen Gesundheit und des Selbsthilfetages. Zu ihren Aufgaben zählt sie auch die der Kassenprüferin des Bayrischen Landesverbandes Psychiatrie Erfahrener BayPE e.V. Sie hält Referate und Vorträge und führt die Fortbildung für Betreuungsrichter durch.

Stephanie Breiteneicher

Sie leitet seit 2016 die Selbsthilfegruppe CRPS/Morbus Sudeck und ist Stellvertretende Gruppenleiterin der SHG crps-miteinander München. Sie kümmert sich um Öffentlichkeitsarbeit (Internetpflege, Erstellung von Flyer usw.), Planung und Durchführung von Veranstaltungen, Organisation, Führung der Kasse, Antragsstellung zur Förderung nach § 20h SGB V bei den gesetzlichen Krankenkassen. Sie vermittelt den Erstkontakt mit Betroffenen und Ärzten.

Abdu kadir Ali Mohamed

Er ist seit 2010 Gründer der Migrantenselbstorganisation Somalische Maanta e.V.

Als Schriftführer des Vereins ist er zuständig für die Antragstellung zur Förderung, Planung und

Durchführung von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit für den Verein, Netzwerkarbeit / Zusammenarbeit mit anderen somalischen Vereinen.

Er organisiert Fußballturniere für deutsche und somalische Jugendliche.

Wenn Sie Vorschläge für künftige Auszeichnungen haben, wenden Sie sich bitte an das SHZ.

Sonja Vodicka, SHZ, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Bildquelle: Mark Kamin

Neue Selbsthilfegruppe: Selbsthilfegruppe Burnout und Depression Gilching

Unser Weg zur Selbsthilfegruppe

Als Patient*innen einer psychosomatischen Klinik stellten wir fest, dass die einfühlsamen Gespräche untereinander oft genauso hilfreich und unterstützend sind wie die Therapiestunden selbst. Auch sind nach einem mehrwöchigen stationären Aufenthalt die Beziehungen zu den Mitpatient*innen auf eine intime, freundschaftliche Ebene gerutscht, von der der Abschied schwerfällt. So entstand die Idee zu dieser Selbsthilfegruppe, zu der auch Depressions- und Burnout-Betroffene ohne Klinikerfahrung herzlich eingeladen sind. Willkommen sind auch Menschen, bei denen sich erste Anzeichen wie z.B. Erschöpfungszustände, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen zeigen. (Je früher man etwas für sich selbst tut, desto schneller kann man sich von belastenden Zuständen auch wieder erholen.)

Wie unsere Treffen ablaufen

Neben den vertrauensvollen Gesprächen gibt es Elemente wie Tanzmeditationen, Fantasiereisen, Malen, Achtsamkeit, Entspannung und gemütliche Teerunden, um wieder ganz in unserem Inneren, in unserem Körper und unserer (oft etwas angeschlagenen) Lebendigkeit anzukommen. Inwieweit jemand auf die bestehende Symptomatik eingehen mag, lieber über aktuelle familiäre oder berufliche Themen spricht oder sich einfach nur entspannen und auftanken lässt, bleibt jedem selbst überlassen. Nach einem gemeinsamen Abend bzw. Nachmittag fühlen wir uns wieder inspiriert und gestärkt für die alltäglichen Aufgaben.



*Impressionen aus dem Gruppenraum
Bildquelle: Frau Becker*

Wann und wo wir uns treffen

Die schönen Räume des Yogastudios Gilching bieten viel Wohlfühlatmosphäre und Platz genug, damit auch 12-14 Personen sich großzügig im Raum bewegen können. Wir treffen uns pro Monat einmal am Freitagabend und einmal am Samstagnachmittag für jeweils 3 Stunden. Damit die Gruppe beständig und lebendig bleibt, freuen wir uns jederzeit über neue Mitglieder.

Die Kontaktaufnahme kann über die Vermittlungs- und Beratungsstelle des SHZ München oder per Email unter „info@folge-deinem-weg.de“ erfolgen.

Sabine Becker, Selbsthilfegruppe „Selbsthilfegruppe Burnout und Depression Gilching“

Aus der Region

Informationsveranstaltungen zur Krankenkassenförderung in der Region

Pünktlich zum neuen Förderjahr bot das Selbsthilfezentrum München wieder Informationsveranstaltungen zu den aktuellen Förderrichtlinien an. Neben der Veranstaltung im Selbsthilfezentrum in München fanden dieses Mal auch in Erding, Landsberg, Grafing und Fürstenfeldbruck eigene Informationsabende statt. So sollten die Wege für die Selbsthilfeaktiven aus der Region München möglichst kurz gehalten werden. Die Veranstaltungen fanden mit bis zu 15 Teilnehmenden eine rege Resonanz.

Austauschabend zum Thema „Selbsthilfe und Medizin“ in Landsberg

Am 13. Februar fand auf Einladung des Selbsthilfezentrums München, der AOK-Direktion Landsberg und der Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} ein Austauschabend zum Thema „Selbsthilfe und Medizin“ im Sitzungssaal des Landratsamtes statt. Mit dabei waren Mitglieder der Rheuma-Liga sowie der Gruppen „SEPRO“ (seelische Probleme), „Hand in Hand“ (Gliedermaßenamputation), „AnSeS“ (Angehörige von Suchterkrankten) und „Jung und Parkinson“. Auch die Gerontofachkraft vom Verein „füreinander e.V.“ aus Utting war vor Ort. Es gab eine rege Diskussion, ob und in welcher Form bislang ein Austausch zwischen Selbsthilfe und Medizin vor Ort stattfindet und wie ein solcher zukünftig initiiert werden könnte. Wichtig erschien den Teilnehmenden, den Wert der Selbsthilfe im Gesundheitswesen noch bekannter zu machen. Denn Selbsthilfe bietet neben der ärztlichen Versorgung eine zeitnahe, kostenfreie, alltagsbegleitende und vor allem eine von hoher Betroffenenkompetenz geprägte Unterstützung. Als Beispiele, wie man Inhalte und Mehrwerte der Selbsthilfe darstellen kann, haben die Selbsthilfegruppen „Jung und Parkinson“ und „SEPRO“ Powerpoint-Präsentationen über ihre Gruppen zusammengestellt und gezeigt. Die Selbsthilfegruppen sind also gut vorbereitet und können sich gemeinsame Veranstaltungen und einen fachlichen Austausch mit den Mediziner*innen gut vorstellen. Bei Interesse können sich interessierte Fachkräfte gerne über das SHZ melden.

Ute Köller, SHZ



Teilnehmende des Austauschabends „Selbsthilfe und Medizin“ im Landratsamt Landsberg

Bildquelle: Frau Krischer, AOK Landsberg

Gruppengründungen

Gesundheit

- **Bluthochdruck – Gründung durch den Bundesverband Hochdruckliga e.V.**

Zielgruppe: Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck

Kurzbeschreibung: Die Gruppe bietet regelmäßig Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen, praktische Tipps und Hilfe und – soweit gewünscht – Geselligkeit und Freizeit.

- **Mein Name ist Hashimoto**

Zielgruppe: Die Selbsthilfegruppe wurde für Mädchen und Frauen gegründet, die mit einer Schilddrüsenerkrankung (Schilddrüsenerkrankung: Hashimoto-Thyreoiditis) leben.

Kurzbeschreibung: Wir wollen uns gegenseitig Halt und Unterstützung geben, Informationen austauschen, Therapieerfolge feiern, aktiv und kreativ unseren Alltag gestalten: durch Kunsttherapie, Theaterspiel, kreative Tätigkeit, Kochen und Ausflüge. Unsere Gruppe ist für alle Altersgruppen und Kulturen offen, wir profitieren von unseren Stärken. Es gibt keine Gruppenleitung, jede Frau hat eine Möglichkeit, das Thema unserer Sitzung zu bestimmen und vorzubereiten. Wir organisieren Stammtische, Ausflüge, laden die Fachkräfte, Ärzte, die uns unterstützen mit Informationen und Therapievorschlägen, ein.

- **Kurzdarmsyndrom (KDS)**

Zielgruppe: Alle Betroffenen, die u.a. wie ich im Säuglings-/Kleinkindalter an KDS erkrankt sind oder im Erwachsenenalter sich einer Darmresektion unterzogen haben, und nun mit den Folgen der seltenen Krankheit leben und ihren Alltag meistern müssen.

- **MCS und deren Folgeerkrankungen**

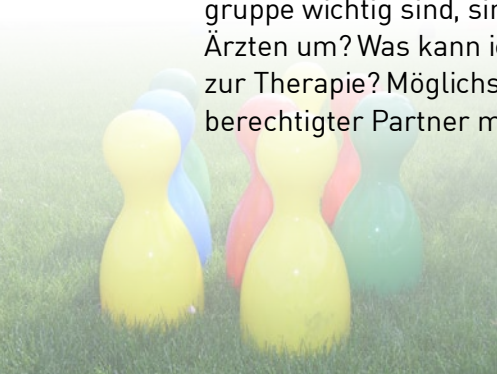
Zielgruppe: MCS – Mehrfache Chemikalien Unverträglichkeit – Betroffene und Menschen, die an deren Folgeerkrankungen z.B. CFS usw. leiden. Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Kurzbeschreibung: Besteht der Verdacht, dass der Arbeitsplatz oder die eigene Wohnung krank macht? Besteht Zweifel an der Diagnose des Arztes? Im Austausch mit anderen Betroffenen können Sie herausfinden, ob Sie an MCS und deren Folgeerkrankungen leiden. Ein Treffen zum Erfahrungsaustausch stärkt durch den persönlichen Kontakt und ist nicht durch das Internet zu ersetzen. Durch Öffentlichkeitsarbeit lassen sich Vorurteile abbauen.

- **Hirntumor/Glioblastom**

Zielgruppe: Hirntumorpatienten, insbesondere Betroffene mit einem Glioblastom und Angehörige von Hirntumorpatienten.

Kurzbeschreibung: Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen, um sich über die Situation auszutauschen. Themen, die für mich in der Selbsthilfegruppe wichtig sind, sind z.B.: Wie gehe ich selber mit der Krankheit um? Wie gehe ich mit den Ärzten um? Was kann ich selber tun, um optimal aufgestellt zu sein? Gibt es evtl. Ergänzungen zur Therapie? Möglichst umfassend über die Krankheit informiert zu sein, damit ich als gleichberechtigter Partner mit den Ärzten sprechen kann.



Psychosoziales

● Talfahrt bergauf

Zielgruppe: Betroffene depressiver Zustände, die mit der Hilfe Gleichgesinnter, die auch eine schwierige Vergangenheit hatten, die Basis einer schönen Zukunft aufbauen möchten und dabei auch noch die Gegenwart genießen wollen. Derzeit nur für Frauen offen.

Aktivitäten/Arbeitsweise: Austausch von Erfahrungen, Entwicklung eines Entfaltungsrahmens, Empfehlungen weiterführender Medien (Bücher, Filme, etc.), Gegenseitiges Motivieren und Bestärken, Entwickeln einer gesunden Lebensperspektive, Analysieren und Besprechen ähnlicher Umstände

● Offenes Singen

Zielgruppe: Menschen mit Depressionen, Angehörige und Freunde und alle, die mit uns singen wollen

Beschreibung: Miteinander singen, einfach nur zum Spaß, egal ob du den Ton triffst oder kreativ andere ausprobierst ;-) Und wer einfach nur Zuhören oder Mitsummen möchte – herzliche Einladung. Singen bringt frohe Töne in unser Leben.

Ich heiße Angela und bin 54 Jahre alt. Singen ist schon seit meiner Kindheit meine Lieblingsbeschäftigung. Früh habe ich mir dazu das Gitarrespielen beigebracht, um stundenlang für mich zu singen.

Ok, meine Depressionen stammen auch aus der Kindheit, aber Dank intensiver Therapien in den letzten 13 Jahren geht es mir so gut wie noch nie. Vielleicht kann ich dir/euch ein wenig von meiner Freude darüber weiter schenken.

Ich bringe für diese Treffen das Liederbuch „Dacapo“ mit und jeder darf sich einfach Lieder wünschen und dann probieren wir es gemeinsam. Wenn jemand eine schlechte Erinnerung mit einem gewünschten Lied verbindet, dann darf ohne Begründung darum gebeten werden, dass dieses Lied nicht gesungen werden soll.

So komm und probier's aus, denn mir geht es so: Schöner noch als Singen, ist gemeinsames Singen!

● Psychopharmaka absetzen?

Zielgruppe: Betroffene, Interessierte und Angehörige, die einen reflektierten Umgang mit Antidepressiva und Neuroleptika wie Seroquel, Haldol, Risperidon u.ä. suchen

Kurzbeschreibung: Für viele Menschen sind Medikamente eine wichtige Stütze in Krisensituationen. Wenn es aber um das Reduzieren oder den Ausstieg aus der Medikation geht, fühlen sich viele unsicher und alleingelassen. In der Selbsthilfegruppe möchten wir die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen nutzen, die sich mit dem Thema eingehend befasst haben, um einen reflektierten Umgang mit den Medikamenten zu erreichen. Es soll ein Rahmen geschaffen werden, um sich gegenseitig zu unterstützen und Informationen auszutauschen.

● Zwängetreff – Treff für Menschen mit Zwängen

Zielgruppe: Menschen mit Zwangsstörungen

Kurzbeschreibung: gemeinsamer Austausch für Betroffene

Sucht

- **Medikamentenabhängigkeit**

Zielgruppe: Medikamentenabhängige

Kurzbeschreibung: Sozial integriert? Mitten drin in Beruf, Haushalt und/oder Kindererziehung? Mitten drin in Karriere und im Doppelleben? Wir wollen miteinander sprechen und Wege finden. Wir: selbst betroffene Akademiker und sozial integriert. Schreiben Sie uns. Wir melden uns. Diskret und vertraulich.

Soziales

- **Angehörige von Missbrauchsoffern**

Zielgruppe: Angehörige von Missbrauchsoffern. Dazu zählen beispielsweise Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Cousin/e, Geschwister, enge Freunde oder auch Partner.

Kurzbeschreibung: Missbrauch passiert häufig, oft hinter verschlossenen Türen und meist spricht niemand darüber. Diese Situation ist auch für Angehörige nur schwer in Worte zu fassen. Wie gehen Angehörige mit dem Schweigen um? Wie reagieren sie angemessen? Und am wichtigsten: Wohin können Angehörige mit ihrer Last? Diese Gruppe soll dazu dienen, den Gefühlen der Angehörigen Raum zu verschaffen. Sie soll dazu dienen, sich gegenseitig aufzubauen zu können und das belastende Schweigen zu brechen. Es muss einen Raum geben, in dem Mittel und Wege aufgezeigt werden, wie man mit diesem Familientrauma umgehen kann. Aller Anfang ist schwer, aber das Geschehene in Worte zu fassen ist ein wichtiger Schritt, um positive Veränderungen zu bewirken.

- **Julia Cameron „Der Weg des Künstlers“ – SHG**

Zielgruppe: Alle, die einen Weg suchen, Blockaden zu lösen.

Anhand des Buches von Julia Cameron „Der Weg des Künstlers“ möchten wir gemeinsam „zwölf Schritte“ gehen. „Der Weg des Künstlers“ ist eine Verbindung aus Spiritualität und Kreativität. Es ist ein Versuch, mit der Kraft der „HigherPower“ Blockaden zu lösen und sich von einer höheren Macht geleitet zu fühlen, Kreativität neu zu erwecken, und damit seinen Alltag spielerischer zu gestalten.

- **Die Wohnsolistinnen**

Zielgruppe: Frauen die,

- alleine wohnen und keine Familie gegründet haben
- gerne andere Frauen treffen möchten, die in der gleichen Lebenslage sind,
- sich über verschiedene Fragen zum Alleinwohnen austauschen möchten

Wir möchten die Möglichkeit geben, die eigene Lebenssituation mit anderen Betroffenen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

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

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

Nachrichten aus Bayern

Am 29. November 2018 fand wieder eine der beiden halbjährlichen Mitgliederversammlungen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo-Bayern) e.V. in Nürnberg statt. 32 Kolleginnen und Kollegen aus ganz Bayern waren zusammengekommen, um sich auszutauschen, über aktuelle Trends zu diskutieren und nötige Entscheidungen zu Satzung, Zusammenarbeit und künftigen Projekten zu treffen. Leider kann hier wegen des beschränkten Platzes nicht im Einzelnen über die vielfältigen Aktivitäten der 33 Kontaktstellen berichtet werden. Wer Zeit und Interesse hat, kann sich aber mal durch die verschiedenen Internetseiten klicken, die man hier auf der Bayernkarte findet: https://www.seko-bayern.de/index.php?article_id=22

Folgende Informationen sind unseres Erachtens so bemerkenswert, dass wir sie hier abdrucken:

Veranstaltungen

Am **Freitag, 5. Juli 2019** wird der Fachtag Sucht und Gesundheit in Neu-Ulm stattfinden. Der Arbeitstitel lautet: „**Sucht & Co. – Was war vor der Sucht? Was kommt nach der Sucht?**“

Und für den **Samstag, 16. November 2019** ist der Selbsthilfe-Kongress in Hof geplant. In der schönen großen Freiheitshalle geht es um „**Selbsthilfe – ein tragendes Netz**“. Der Hauptredner ist Prof. Armin Nassehi vom Lehrstuhl Soziologie LMU, der in einschlägigen Fachkreisen schon wohlbekannt ist.

Wir empfehlen beide Veranstaltungen. Sie erfreuen sich immer reger Nachfrage und bilden Höhepunkte im Selbsthilfjahr, kann man getrost sagen. Es wäre schön, wenn auch wieder Gruppen aus München und der Region die eine oder andere Reise antreten könnten. Bitte achten Sie auf die Anmeldefristen, die auf <https://www.shz-muenchen.de/aktuelles> oder https://www.seko-bayern.de/index.php?article_id=1 bekanntgegeben werden



Vom **18. – 26. Mai 2019** findet unter dem Motto „**Wir hilft**“ die Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Gesamtverbandes statt (s. auch Veranstaltungshinweise auf Seite 28).

Gruppeninventur

Das Angebot „Gruppeninventur“ läuft nun im 3. Jahr und dient dazu, dass eine Gruppe unter fachlicher Anleitung über ihre Gruppenarbeit reflektieren und diese weiterentwickeln kann. Verbunden mit der Fahrt in eine andere Stadt schafft es so die Möglichkeit eines Gemeinschaftserlebnisses und eines Austausches mit einer oder einem völlig unabhängigen Berater*in. Informieren Sie sich bitte bei SeKo über noch freie Termine

Titelblatt des Programms, das Sie hier finden:

https://www.seko-bayern.de/files/gruppeninventur_flyer_2019.pdf



Selbsthilfekoordination in anderen Bundesländern

Nach langen Bemühungen ist es dank der erweiterten Selbsthilfeförderung des neuen GKV-Leitfadens nun gelungen, auch in Baden-Württemberg und in Thüringen landesweite Koordinationsstellen einzurichten, die es bisher nur in Bayern, Berlin, Niedersachsen und NRW gab.

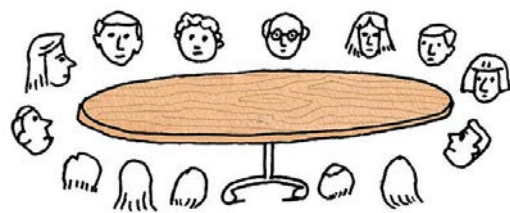
AOK Selbsthilfenavigator abgeschaltet

Der AOK-Selbsthilfenavigator wird zum Jahresende abgeschaltet. In dem Brief der AOK wird auf SeKo und auf die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen verwiesen.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Termine | Veranstaltungen

Selbsthilfe-Stammtisch



Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit
Keine Anmeldung nötig

Am Donnerstag, 14. März 2019, 18:30 bis 21 Uhr
Im Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

Für dieses Mal haben wir uns überlegt, das Thema Presse- und Öffentlichkeitsarbeit aufzugreifen. Sonja Vodicka, Öffentlichkeitsreferentin des SHZ, wird sich Ihnen vorstellen und von ihren Erfahrungen als Journalistin berichten.

Veranstaltet vom:



Veranstaltungshinweise des SHZ

6. Selbsthilfe-Stammtisch

Donnerstag, den 14. März, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ

An den regelmäßig stattfindenden Stammtischabenden haben Sie die Möglichkeit, bei gemütlicher Brotzeit mit anderen Selbsthilfe-Engagierten zu netzwerken, gemeinsame Themen zu diskutieren, Projekte zu planen oder einfach einen netten Abend zu verleben. Für dieses Mal haben wir uns überlegt, das Thema Presse- und Öffentlichkeitsarbeit aufzugreifen. Sonja Vodicka, Öffentlichkeitsreferentin des SHZ, wird sich Ihnen vorstellen und von ihren Erfahrungen als Journalistin berichten. Auch für Wünsche Ideen und Anregungen, die Sie uns gerne mitteilen möchten, wird Zeit und Raum sein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



„WIR hilft“

Aktionswoche Selbsthilfe 18. – 26. Mai 2019

Unter dem Motto „**Wir verbindet, Wir stärkt, Wir hilft**“ veranstaltet der Paritätische Gesamtverband auf Bundesebene eine Aktionswoche für die Selbsthilfe. An verschiedenen Orten werden Veranstaltungen, Events und Aktionen stattfinden, die auf breiter Basis die Öffentlichkeit erreichen und über Selbsthilfe informieren sollen. Wer sich näher informieren möchte:

www.wir-hilft.de

Im SHZ ist hierzu folgende Veranstaltung geplant:

Offenes Begegnungs-Café in der Westendstraße 151

Samstag, den 18.05.2019, 15-17 Uhr (voraussichtlich)

Unter dem Motto „was Sie schon immer mal über Selbsthilfe wissen wollten“ möchten wir einen ungezwungenen Rahmen für Menschen schaffen, die bisher noch nicht mit Selbsthilfe in Berührung gekommen sind und sich gerne mit Selbsthilfe-Erfahrenen austauschen möchten.

Falls Sie als Selbsthilfe-Aktive/r Lust und Zeit haben, an der Veranstaltung mitzuwirken, wenden Sie sich bitte an:

Eva Parashar, Telefon: 089/53 29 56 - 26,

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

Selbsthilfetag

Samstag, den 6. Juli 2019

Marienplatz

Dieses Jahr ist es wieder soweit – der Selbsthilfetag findet am **Samstag, 6. Juli** auf dem Marienplatz statt. Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 70 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Gesundheit – Behinderung – Migration – Sucht – Frauen/Männer – Psychosoziale Probleme – Eltern-Kind-Bereich – Umwelt – zu all diesen Themen bieten Selbsthilfegruppen Informationen und Beratung von Betroffenen für Interessierte. Darüber hinaus wird auch Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten Gelegenheit gegeben, ihr Angebot vorzustellen. Auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die Gemeinschaft. Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Weitere Informationen:

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

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



Weitere Veranstaltungshinweise

Buntes Treiben am Hans-Mielich-Platz

Samstag, den 2. März 2019, ab 14:30 Uhr

Alle sieben Jahre wird die Münchner Bevölkerung durch den Schäfflertanz an das Pestjahr 1517 erinnert. Mit seiner siebenjährigen Wiederkehr ist der Schäfflertanz einer der letzten noch bestehenden volkstümlichen Veranstaltungen. Verödet war die Stadt, als die Schäffler mit frischem Mut durch die Straßen tanzten und die Stadt mit Leben füllten, dies wollen wir am Hans-Mielich-Platz aufleben lassen und mit einem buntem Beiprogramm feiern.

14:30 Uhr Isarschiffer, 15:00 Uhr Arte y Danca- künstlerischer Kindertanz, 15:30 Uhr Isarschiffer mit Comedy, 16:00 Uhr Schäfflertanz, 16:30 Uhr „Wiesn Wadl Workout“ mit Karin Lochner und L.O.L. Lebensfreude – Optimismus – Leichtigkeit mit Cornelia Leisch, Abschluss mit der Samba Band Sole Luna. Buntes Rahmenprogramm mit Bücherflohmarkt, Mosaik-Work-Shop und vieles mehr.

Für's leibliche Wohl ist gesorgt

Mehr: <https://mehrplatzzumleben.wordpress.com/>

Zivilcourage-Training

Samstag, den 23. März 2019, 9:30 Uhr – 18:30 Uhr, mit Theorie und Praxis

Friedrich-Ebert-Stiftung, BayernForum, Herzog-Wilhelm-Straße 1 /1. OG, 80331 München

Unsere offenen Angebote sind für jedermann. Einfach für jeden, der Zivilcourage lernen will.

Kurzinfo zu unserem Verein Zivilcourage für ALLE e. V.:

Unsere Idee ist es, Zivilcourage zu fördern und zu verbreiten. Wir möchten Mut machen, in Notsituationen zivilcouragiert einzugreifen – ohne sich selbst zu gefährden. Zivilcourage ist lernbar!

In unseren Zivilcouragetrainings „Kleine Schritte statt Heldentaten“ erlernen die Teilnehmer konkrete Verhaltensweisen und bekommen die Möglichkeit, diese anhand praktischer Übungen und Rollenspiele in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Unser Ziele sind eine breite Öffentlichkeit für Zivilcourage zu sensibilisieren, Multiplikationen zu mobilisieren und die Menschen davon zu überzeugen, dass es Wege gibt, bei denen man sich nicht Gefahr bringen muss, um einen anderen Menschen in Not zu helfen. Wir bieten 4x jährlich offene Trainings in München an. Jede/r Interessierte kann sich über unsere Homepage anmelden.

Das Ganztagestraining kostet € 10,--.

Infos und Anmeldung unter: <http://www.zivilcourage-fuer-alle.de>

Kunstforum HMP, temporäre Kunst im öffentlichen Raum

Freitag, den 26. April 2019, 16:30 Uhr

mit musikalischer Begleitung der Isarschiffer, Hans-Mielich-Platz, 81543 München

Barbara Süßmeier macht Kunst mit Seele – Ausstellung bis 20.7.2019

1963 in eine Münchner Wirte- und Brauereifamilie hineingeboren, erschien eine künstlerische Begabung nicht auf den ersten Blick für Barbara Süßmeier vorgesehen:

»Meine Erste Ausstellung fand 1987 im elterlichen Gasthaus statt. Seit Anfang Februar 2016 belebe ich ein kleines Kunstatelier in München-Haidhausen, in dem meine Bilder und Seelen-Produkte eine öffentliche Heimat gefunden haben. Wohin auch immer meine künstlerische Reise hingehen möge – sie ist und bleibt mein Lebenselixier«

Mehr: <https://mehrplatzzumleben.wordpress.com/>

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/

- **Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar)**

Samstag, 2. März 2019, 10 Uhr bis 17 Uhr und

Dienstag, 26. März 2019, 18 Uhr bis 21 Uhr

Leitung: Michael Peter (Informatiker)

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

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

- **Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe (ausgebucht)**

Freitag, 29. März 2019, 14 Uhr bis 18 Uhr im Raum A1, Westendstr. 151

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und externe*r GFK-Trainer*in (N.N.)

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

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

- **Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen**

Mittwoch, 17. April 2019, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat)

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

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

- **Einführung in das deutsche Gesundheitssystem**

Mittwoch, 8. Mai 2019, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Ayrin Nazeman (Gesundheitsmediatorin, MiMi-Zentrum für Integration Bayern)

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

- **Der Selbsthilfedor – zwei Lieder für den Selbsthilfetag**

Donnerstag, 9. Mai 2019, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr, Mittwoch, 29. Mai 2019, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr und Donnerstag, 27. Juni 2019, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr (Generalprobe)

Leitung: Alexandra Kranzberger, Ulrike Zinsler, Klaus Grothe-Bortlik und Erich Eisenstecken

Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: ulrike.zinsler@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 Zinsler und Herr Beer werden an einzelnen Abenden bis 21.00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbeizuschauen.

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:

**Donnerstag, 4. April,
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**

Andreas Beer: 089/53 29 56 - 28,

E-Mail: andreas.beer@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, Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 - 26

www.shz-muenchen.de/leistungen/





Neuer Selbsthilfebeirat ab März 2019

Wie bereits in der Dezember-Ausgabe berichtet, wurde 2018 der Selbsthilfebeirat nach dreijähriger Amtszeit wieder neu gewählt. Die Stimmauszählung erfolgte am 4. Dezember im Selbsthilfezentrum München. Die Wahlbeteiligung lag bei rund 17,2 %. Die gewählten und die zu bestellenden Vertreterinnen und Vertreter des Selbsthilfebeirats müssen noch vom Stadtrat bestätigt werden, so dass der neue Selbsthilfebeirat seine Arbeit voraussichtlich im März 2019 aufnehmen wird.

Nachfolgend die Ergebnisse der Wahl zum 21. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München:

Bereich Familienselbsthilfe

1. Bisserka Herud (101 Stimmen)
2. Vertretung: Winfried Rauscheder (71 Stimmen)

Bereich Gesundheit

1. Norbert Gerstlacher (50 Stimmen)
2. Vertretung: Nadja Männel (39 Stimmen)

Bereich Migration

1. Justina Eva Weber (61 Stimmen)
2. Vertretung: Nurnissam Schäufele (32 Stimmen)

Bereich Soziales

1. Maximilian Heisler (83 Stimmen)
2. Vertretung: Mellanie Kieweg (48 Stimmen)

Als zu neu bestellende Vertreterinnen im Selbsthilfebeirat wurden vorgeschlagen:

Bereich Umwelt

Mona Fuchs (Netzwerk Klimaherbst e.V.)

Bereich Gesundheit

Helmut Bundschuh (Heilpraktiker)

Ihre Arbeit als bestellte Vertreter*innen fortsetzen werden:

Bereich Migration

Dimitrina Lang (Vorsitzende des Migrationsbeirates)

Bereich Bildung/Hochschule

Prof. Dr. Ute Kötter (Hochschule München)

Bereich Soziales

Susanne Veit (Landesverband Mütter- und Familienzentren in Bayern e. V.)

Die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats bedankt sich bei allen Kandidatinnen und Kandidaten für ihr Interesse und ihr Engagement und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit mit dem neuen Beirat, dem erfreulicherweise auch viele bereits erfahrene Beirätinnen und Beiräte weiterhin angehören werden.

Weitere Informationen können auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats eingesehen werden:

www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

*Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ,
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats*



Interview zum Ausscheiden von Christina Hacker



Christina Hacker (Bild links) war zehn Jahre im Selbsthilfebeirat tätig. Sie war für den Themenbereich Umwelt vom Stadtrat bestellt. Seit Gründung des Umweltinstituts München e.V. nach der Tschernobyl-Katastrophe 1986 war sie im Verein engagiert und arbeitete dort vor allem im Bereich Radioaktivität / Atompolitik. Aus ihrer Tätigkeit als Vergaberatsmitglied im Ökofonds der bayerischen Grünen in den 90er Jahren brachte sie Erfahrung im Umgang mit Projekten, die dem Selbsthilfegedanken verpflichtet sind, mit.

Welche Aufgabe des Selbsthilfebeirates hat Sie besonders herausgefordert?

Besonders herausfordernd war die Förderung sozialer und ökologischer Projekte, dem Selbsthilfegedanken verpflichtet. In den 90er Jahren war ich lange Zeit im Vergaberat des Ökofonds der bayerischen Grünen, bis dieser Fonds von der Partei abgeschafft wurde. Im Selbsthilfebeirat sah ich eine Fortsetzung dieser mir wichtigen Arbeit zumindest für die Stadt München ermöglicht.

Was hat Sie besonders daran gereizt?

... dass neue, auch unkonventionelle Projekte oder Ideen eine Chance auf Umsetzung erhalten.

Was war Ihnen in Ihrer Zeit als Beirätin wirklich wichtig?

Wichtig war mir nicht nur die Mitarbeit bei der Projektförderung, sondern auch eine kritische Hinterfragung zum Teil starrer Regeln, wie z.B. die strikten Fristen einer Förderung oder die akribische Einhaltung sämtlicher Richtlinien. Es können nicht alle Projekte über einen Kamm geschoren werden. Wichtig war mir eine Unterstützung von Einzelfallentscheidungen bei Projekten, die aus gutem Grund von diesen starren Regeln abwichen, sowie Stellungnahmen zu schreiben oder zu unterstützen an die verantwortlichen Entscheider / Referate, wenn eine Empfehlung des Selbsthilfebeirats nicht berücksichtigt wurde – trotz fundierter Argumente, die unserer Empfehlung zugrunde lagen.

Welche Entwicklungen während Ihrer 10-jährigen Tätigkeit fanden Sie besonders gelungen, welche weniger?

Obwohl ich nicht selten das Gefühl hatte, dass der Selbsthilfebeirat nur ein Abnickgremium zur Meinung der Referatsleitung ist, haben wir erfreulicherweise über die Jahre aber doch auch Fortschritte und Verbesserungen erzielt und konnten sowohl bei den Richtlinien als auch bei der Satzung teilweise unsere Ideen und Vorschläge platzieren. So wurde z.B. die Förderdauer von drei auf fünf Jahre erweitert und die Fördersumme, ab der ein Projekt dem Stadtrat vorgelegt werden muss, konnte deutlich erhöht werden.

Auch die Kommunikation zwischen Beirat und Entscheidern hat sich positiv verändert, was vermutlich auch auf die verbesserte Personalausstattung im Sozialreferat zurückzuführen ist. Letztlich haben mich vor allem die gute Zusammenarbeit der Beiratsmitglieder und der unermüdliche Einsatz der Geschäftsstelle des Selbsthilfezentrums vom Aufhören abgehalten.



Erfreuliche Entwicklungen sind auch die Einführung von Klausurtagungen, wo engagiert und ohne Zeitdruck Verbesserungen bzw. Änderungen der Arbeit des Selbsthilfebeirats entwickelt werden können.

Ebenso erfreulich ist die Umsetzung der Idee, alle Münchner Beiräte zum Erfahrungsaustausch regelmäßig an einen Tisch zu bringen.

Worin sehen Sie die Stärken und Schwächen der Beiratskonstruktion?

Als Stärke sehe ich, dass neben den turnusmäßig gewählten Beiratsmitgliedern auch vom Stadtrat bestellte Mitglieder im Beirat vertreten sind. Sie unterliegen keiner zeitlichen Befristung und können damit ihre langjährigen Erfahrungen und historischen Kenntnisse einbringen und die „Neuen“ gut in ihre Aufgabe einführen. Damit wird die Kontinuität der Beiratsarbeit gewährleistet.

Ebenso sehe ich die Stärke des Beirats darin, dass die Förderpraxis der Referate von einem unabhängigen Gremium fachlich kompetent und kritisch begleitet wird.

Als Schwäche sehe ich, dass oftmals die Zeit nicht ausreicht, alle Anträge mit der gebotenen Tiefe zu hinterfragen und zu diskutieren. Da die Arbeit aber ehrenamtlich ist, ist eine Ausweitung der monatlichen Treffen des Beirats nicht zumutbar.

Der Hauptschwachpunkt ist aber, dass der Beirat keine Entscheidungskompetenz hat, sondern nur Empfehlungen abgeben kann, siehe oben. Es würde die Arbeit des Beirats wesentlich aufwerten (und auch die Mitglieder noch mehr motivieren), wenn der Selbsthilfebeirat auf Augenhöhe am Entscheidungsprozess beteiligt würde.

Ist Ihnen ein besonders gutes, schönes Erlebnis oder Projekt in Erinnerung geblieben?

Ich erinnere mich besonders gerne an einen Besuch beim Kulturzentrum GOROD in der Hansastrasse mit deren vielfältigen Angeboten.

Ein besonders schönes Projekt ist für mich z.B. der „Kulturraum“. Dort wird Menschen mit geringem Einkommen, alten und bedürftigen Menschen oder Menschen mit Migrationshintergrund oder Behinderung die Möglichkeit gegeben, Theater, Oper oder Konzerte oder sonstige Kulturveranstaltungen zu besuchen.

Auch das „Hartz IV Orchester“ geht in diese Richtung, wo Menschen mit niedrigem Einkommen die Gelegenheit gegeben wird, sich mit Gleichgesinnten zusammen zu tun und Musik zu machen.

Was würden Sie in der Welt verändern, wenn Sie könnten?

Da mein Arbeitsbereich im Umweltinstitut München Radioaktivität und Atompolitik war, setze ich mich noch immer für eine Atomkraft-freie Welt ein, für eine nachhaltige Energiewende ohne Atom und fossile Rohstoffe.

Weiter sind mir wichtig gentechnik- und pestizidfreies Essen und flächendeckend ökologischer Landbau, anstatt einer hochsubventionierten industriellen Landwirtschaft mit Massentierhaltung und Billig-Fleisch.

Auch die Flüchtlingsproblematik, die Migration von „armen“ nach „reichen“ Ländern, könnte drastisch entschärft werden, wenn wir – anstatt möglichst viel und billige Ware (die hier niemand will) in den Süden zu exportieren – die dort heimische Wirtschaft stärken bzw. aufbauen helfen würden und den nationalen Handel unterstützten. Die so genannte dritte Welt könnte „Hilfe zur Selbsthilfe“ weitaus besser gebrauchen als unsere Konsumgüter, die den heimischen Markt kaputt machen und die Menschen vor Ort in noch größere Abhängigkeiten stürzen.

Nicht zu vergessen müssten wir ein friedliches Miteinander fördern, anstatt aufzurüsten und nach wie vor schweres Kriegsgeschütz in politisch unsichere Staaten zu exportieren.

Wie sieht Ihre Zukunft aus? Haben Sie schon neue Pläne?

In diesem Jahr beginnt meine Rentnerzeit. Da ich aber noch in verschiedenen Gremien im atompolitischen Bereich tätig bin, wird mir in absehbarer Zeit bestimmt nicht langweilig!

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview wurde geführt von Sonja Vodicka, SHZ, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



FöBE News



„Für unsere Umwelt und die Lebensqualität in unserer Stadt“.

„Für unsere Umwelt und die Lebensqualität in unserer Stadt“. So lautete das Motto der Münchner FreiwilligenMesse, die am 27. Januar 2019 im Gasteig stattfand. 80 Ausstellerinnen und Aussteller informierten gezielt 5300 Besucherinnen und Besucher, wie man in unserer Stadt durch freiwilliges Engagement Sinnvolles tun und damit Positives bewirken kann.

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement organisierte die Messe zum 13. Mal. Mitveranstalterin der unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter stehenden Veranstaltung war die Landeshauptstadt München.

70 freiwillige Helferinnen und Helfer loteten die Besucherinnen und Besucher durch die drei Etagen des Gasteigs und beantworteten alle Fragen rund um das Ehrenamt.

Außer der fachkundigen Beratung durch die Ausstellerinnen und Aussteller bot sich den Gästen ein attraktives Rahmenprogramm mit Live-Musik, interessanten Kurzvorträgen und Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten. Highlight des kulturellen Programms waren der Vortrag von Markus Mitterer, von Rehab Republic „Mit YEAH statt BUH! Wie wir Menschen zu einem nachhaltigeren Lebensstil motivieren?“ und das Programm des Körpersprache-Experten Stefan Verra.



Save the date: wir präsentieren uns mit unseren Partnern an einem Stand auf der Messe „Die 66 – Deutschlands größte 55 Plus Messe“, die von Freitag, den 3. Mai - Sonntag, den 5. Mai 2019 auf der Messe München, stattfindet. Ein Vortrag über „Was muss ich wissen, wenn ich mich ehrenamtlich engagieren will“ und Informationen über ein Patenprojekt geben gezielt Informationen an Interessierte.

