

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



**Interkulturelle
Öffnung – Vielfalt –
Social Justice**

**Neue Impulse und
Herausforderungen
im Selbsthilfezentrum
München**

Titelthema:

Interkulturelle Öffnung – Vielfalt – Social Justice Neue Impulse und Herausforderungen im SHZ

[Interkulturelle Qualitätsentwicklung im Selbst-
hilfezentrum](#) 3

[Perspektivenwechsel:](#)

[Von der „interkulturellen Öffnung“
zu „Vielfalt“ und „Social Justice“](#) 4

[Interkulturelle Sensibilisierung als Angebot
für die Selbsthilfe](#) 7

Aus dem Selbsthilfezentrum

[Neujahrsempfang im Selbsthilfezentrum](#) 9

Selbsthilfe und Gesundheit

[Netzwerk „Die Seltenen“
in München gegründet](#) 11

Selbsthilfe stellt sich vor

[Übungsgruppe Redeangst
und Lampenfieber](#) 12

Informationen über Selbsthilfegruppen

[Gruppengründungen](#) 14

Selbsthilfe in der Region München

[Vernetzungstreffen](#) 21

[Gruppengründungen](#) 22

Termine | Veranstaltungen

[Veranstaltungshinweise des SHZ](#) 23

[Weitere Veranstaltungshinweise](#) 23

Service

[Nächste Abendsprechstunde](#)

[der Hausgruppenbetreuung](#) 26

[Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ](#) 26

[Standardleistungen des SHZ](#) 28

Aus dem Selbsthilfebeirat

[Erfreuliche Aufwärtsentwicklung bei der
Selbsthilfeförderung](#) 29

FöBE-News

[„Ideenreichtum trifft Engagement:
Gemeinsam bewegen wir mehr“](#) 30

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:

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

eva.parashar@shz-muenchen

Titelfoto: © Pixelio by Rainer Eikel 2020

Trägerverein des Selbsthilfezentrums

München: **FöSS e.V.**

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

Ausgabe 1, März 2020, lfd. Nr. 66

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in
allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unver-
langt 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:

Selbstorganisierte
Wohnprojekte und
Genossenschaften

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. Juni 2020

Interkulturelle Qualitätsentwicklung im Selbsthilfezentrum

Vom Projekt „Selbsthilfe – Migration – Gesundheit“ zum IQE-Prozess

In den Jahren 2018 und 2019 arbeitete das Selbsthilfezentrum München zusammen mit dem Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung an einem Projekt zum Themenfeld „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“. Aus der Frage, wie man Selbsthilfe für Menschen mit Migrationsgeschichte noch besser zugänglich machen kann, sind bis zum Projektende viele konkrete Handlungsempfehlungen entstanden. Manche davon konnte das SHZ-Team gleich umsetzen, wie zum Beispiel einen Selbsthilfe-Informations-Flyer in vereinfachter Sprache oder ein neues Fortbildungsformat zum Thema „Interkulturelle Sensibilität“ für die Engagierten. Auch eine Fortbildung für die Mitarbeitenden des SHZ zum Thema „Social Justice“ fand im November 2019 statt. Ein anderer Teil der Handlungsempfehlungen war dagegen viel umfangreicher oder betraf eine neue Betrachtung der gesamten „Kultur“ des Selbsthilfezentrums als Organisation und die damit verbundenen Arbeitshaltungen und -prozesse. Um hier genauer hinzusehen und sich systematisch Zeit zur Reflexion und Neuorientierung einzuräumen und damit diese Empfehlungen angemessen umsetzen zu können, bewarb sich das SHZ im Sommer 2019 um die Teilnahme bei IQE. Der sogenannte „IQE-Prozess“ ist ein Angebot der Stadt München und steht für „Interkulturelle Qualitätsentwicklung“. Alle städtisch geförderten Münchner Einrichtungen können sich hier bewerben und kostenfrei teilnehmen, soweit es freie Plätze gibt. Das SHZ hatte Glück und wurde für den nächsten Durchlauf ab 2020 aufgenommen.

Was ist der IQE-Prozess der Landeshauptstadt München?

Der IQE-Prozess umfasst eine systematische Entwicklung und Umsetzung selbst gesteckter Ziele auf dem Weg zur „interkulturellen“ Öffnung der Einrichtung für alle Menschen. Und zwar unabhängig von ihren Ressourcen und Privilegien (z.B. Bildungsstand, sozialer Status, ökonomische Situation) in dieser Gesellschaft, ihres Alters, ihrer kulturellen Prägungen, ihrer religiösen und sexuellen Orientierung, ihres Geschlechts sowie ihrer unterschiedlichen körperlichen und geistigen Fähigkeiten und Unterstützungsbedarfe. Es geht vor allem um den Abbau von Barrieren in Bezug auf unterschiedliche Personengruppen und eine Neubetrachtung der eigenen Umgangsweisen mit den Themen Migration, Kultur und Diversität auf unterschiedlichen Ebenen der Organisation: Struktur und Qualitätsmanagement, Organisationskultur und Personalentwicklung, Vernetzung und

Öffentlichkeitsarbeit sowie mit Blick auf die Instrumente, Prozesse und nicht zuletzt auf die Angebote für die Nutzer*innen. Eine Beraterin aus dem IQE-Team erarbeitet mit den Mitarbeitenden der Einrichtung im Sinne der systematischen Beratung konkrete Schritte, um diese Öffnung voranzutreiben. Der Prozess läuft über einen Zeitraum von zwei Jahren, danach wird im Abstand von einem halben Jahr noch eine Nachbesprechung angeboten.



Bild: Pixelio by Juergen Jotzo

Titelthema: Interkulturelle Öffnung – Vielfalt – Social Justice – Neue Impulse und Herausforderungen im SHZ

Was passiert im IQE-Prozess konkret?

Die Teilnahme am Prozess umfasst sowohl Fortbildungen für die Mitarbeitenden zu den Themen Kultur, Diversität und Diskriminierung, vier bis fünf halbtägige Workshops pro Jahr mit der Beraterin aus dem IQE-Team sowie den regelmäßigen Austausch mit anderen Einrichtungen zur Begleitung der Umsetzung der erarbeiteten Ziele, die am Ende des Prozesses verwirklicht bzw. integriert sein sollen. Dazu hat sich aus den Mitarbeitenden des SHZ-Teams eine interne Steuerungsgruppe gebildet, in der Kolleg*innen aus allen Arbeitsbereichen des Selbsthilfezentrums sowie die Geschäftsführung vertreten sind. Diese trifft sich regelmäßig sowohl mit der Beraterin in den Workshops als auch zusätzlich, um an den umzusetzenden Maßnahmen zu arbeiten und diese mit der Arbeit des gesamten Teams abzustimmen.

Projektstart im Dezember 2019

Die Steuerungsgruppe des SHZ-Teams startete den Prozess mit einem ersten Workshop in Begleitung unserer Beraterin im Dezember 2019. Außerdem nahmen zwei Kollegen aus dem Team an der spannenden IQE-Auftaktveranstaltung teil, die in der IG Feuerwache stattfand. Der begleitete Prozess wird im Jahr 2021 enden. Die angestoßenen Reflexionen, die sicher nicht ohne einen regelmäßigen Austausch mit den Engagierten stattfinden können, werden demgegenüber sicher kein Ende haben. Das Ziel ist vielmehr, diese Überlegungen als dauerhafte Aufgabe einer neuen, sensibleren Organisationskultur zu betrachten. Es wäre dazu wünschenswert, wenn die Aufmerksamkeit für Diversität und die damit verbundenen Erfordernisse nach Prozessabschluss im Selbsthilfezentrum noch selbstverständlicher Bestandteil der Arbeit wären, als dies bisher an verschiedenen Stellen vielleicht schon der Fall war.

Ina Plambeck, Ressort Soziale Selbsthilfe im SHZ

Perspektivenwechsel: Von der „interkulturellen Öffnung“ zu „Vielfalt“ und „Social Justice“

Von der Kulturperspektive zur Vielfaltsperspektive

Das Selbsthilfezentrum München startete Ende 2019 den sogenannten IQE-Prozess der Landeshauptstadt München (siehe Artikel „Interkulturelle Qualitätsentwicklung im Selbsthilfezentrum“ auf Seite 3).

Hier stellt sich die Frage, welche Qualitäten genau in Einrichtungen entwickelt werden sollten, um „interkulturell“ fit zu sein? Was brauchen Organisationen und ihre Mitarbeitenden, um dem zu begegnen, was oft als die „Begegnung unterschiedlicher Kulturen“ beschrieben wird oder als die Kommunikation mit „Menschen mit Migrationshintergrund“?

Hier regen sich in vielen Köpfen nach wie vor Vorstellungen von kulturellen Mustern, die es zu kennen gilt, von kulturspezifischen Krankheitsvorstellungen und Tabus, die einbezogen werden müssen und von religiösen Praktiken und Erklärungen, die hierzulande unbekannt sind, aber das Handeln und Denken bestimmter Menschen(-gruppen) integrativ bestimmen.

Diese Vorstellungen machen Fachkräften in Einrichtungen oft Angst vor eigener Überforderung, vor dem an die Grenze-Kommen der gelernten Handlungsrouninen, vor sprachlichen und kulturellen Missverständnissen und nicht zuletzt vor der Anforderung, sehr viel Zeit, Wissen und Mühe aufbringen zu müssen, um „die andere Kultur“ zu entschlüsseln und angemessen zu verstehen.

Viele Konzepte der interkulturellen Arbeit setz(t)en daher an dieser Stelle an und versuchten



Wissen über interkulturelle Kommunikation, kulturspezifische Verhaltens- und Denkweisen sowie konkrete kulturelle und religiöse Umgangsformen und Praktiken zu vermitteln. Dieser Ansatz trägt einerseits zu einer Erweiterung des eigenen Horizonts bei und sensibilisiert für die Relativität von als „normal“ gelernten Selbstverständlichkeiten. Er beinhaltet jedoch zwangsläufig immer die Gefahr, mit dieser Einengung der Perspektive auf Kultur andere, individuell und gesellschaftlich wirksame Faktoren aus dem Blick zu verlieren und Menschen damit eindimensional über ihre kulturelle Herkunft zu definieren (Stereotypisierung, Kulturalisierung).

Die gute Nachricht ist, dass in den jüngsten Ansätzen in der Diskussion um die Notwendigkeit, die Konzepte für interkulturelle Öffnung an die aktuellen gesellschaftlichen Gegebenheiten anzupassen, spezielle kulturelle Wissensbestände zwar hilfreich sein können, aber nicht unabdingbar notwendig sind: Die Perspektive der Diversität sowie ein Bewusstsein für Diskriminierung, Macht und gesellschaftliche Ein- und Ausschlussmechanismen erlaubt es Mitarbeitenden in Einrichtungen, allen Klient*innen mit unterschiedlichsten kulturellen Orientierungen sowie vielfältigen individuellen Ressourcen und Unterstützungsbedarfen als jeweils einzigartigem Menschen angemessen zu begegnen.

Interkulturelle Öffnung in der Vielfaltsgesellschaft

„Die interkulturelle Öffnung in der Vielfaltsgesellschaft“ – unter diesem Titel veranstaltete das Team der Interkulturellen Qualitätsentwicklung der Landeshauptstadt München im November 2019 einen sehr aufschlussreichen Fachtag. Der Titel verweist auf die genannten zentralen Fragestellungen, die wie ein Paradigmen- oder Perspektivenwechsel im Bereich der interkulturellen Arbeit erscheinen. Diesen sahen sich auch die Beraterinnen des IQE-Teams in ihrer Beratungsarbeit von Organisationen gegenüber und so stellten sie diese Fragen mit den geladenen Gästen und Expert*innen zur Diskussion:

- Wie können Organisationen den Bedarf der interkulturellen Öffnung umsetzen, ohne kulturalisierende Zuschreibungen und Stereotype für Menschen(gruppen) zu reproduzieren, die als vermeintlich „anders“ gedacht werden?
- Ist es überhaupt noch sinnvoll und angebracht, von einer Mehrheitsgesellschaft und dem Öffnungsbedarf dieser für Menschen „anderer kultureller Herkunft“ zu sprechen, wenn z.B. in München der Anteil von „Menschen mit Migrationshintergrund“ bei 45% liegt?
- Wie können tatsächlich bestehende Barrieren für verschiedenste Personengruppen abgebaut werden, um Chancengleichheit für alle Menschen zu ermöglichen?
- Wie muss die Organisationskultur dazu auf eine Weise aktualisiert werden, dass der Blick von den als „fremd“ wahrgenommenen Personen zurück auf die eigenen Alltagspraxen und Haltungen gelenkt wird, um zu erkennen, wodurch diese unbeabsichtigt Türen verschließen und Zugangsmöglichkeiten verwehrt lassen?
- Wie können Schutzräume für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen geschaffen werden und was braucht es dazu?

Eines der Fazits aus den Workshops und Diskussionen des Fachtages war, dass der Blick auf die eigenen unsichtbaren Selbstverständlichkeiten innerhalb einer Organisation unabdingbar ist. Nur so kann eine selbstreflexive Haltung entwickelt werden, die sich bewusst werden kann, was Diversität bedeutet und wie unsichtbare Privilegierungen und Marginalisierungen die Alltagsrealitäten aller Menschen auf sehr unterschiedliche Weise prägen und bestimmen.

Titelthema: Interkulturelle Öffnung – Vielfalt – Social Justice – Neue Impulse und Herausforderungen im SHZ

Was bedeutet Diversity?

„Diversity meint radikale Verschiedenheit und Vielfalt von Menschen in ihrer Pluralität. Kategorien von Verschiedenheit sind: Alter, Beeinträchtigung, Aussehen, Sprache, soziale Herkunft, Geschlecht/Gender/Queer, sexuelles Begehren, Religion oder Säkularität/Konfessionsfreiheit und vieles mehr. Sie gelten als gesellschaftliche Regulativa, aufgrund derer Menschen in positiver oder negativer Weise bestimmt werden, an gesellschaftlichen (ökonomischen, sozialen, kulturellen, institutionellen etc.) Ressourcen teilnehmen können oder ausgegrenzt sind und aufgrund derer Menschen diskriminiert werden oder Privilegien haben.“

(Quelle: <http://www.social-justice.eu/socialjustice.html> Zugriff am 19.11.19)

Die Perspektive auf Diversity ist auch für die Arbeit des Selbsthilfezentrums zentral, da sich in Selbsthilfe und Selbstorganisation zum Großteil Menschen aus gesellschaftlichen Minderheiten oder mit besonderen Unterstützungsbedarfen engagieren: Migrantenselbstorganisationen oder Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe zu unterschiedlichsten chronischen, physischen oder psychischen Erkrankungen bzw. Behinderungen sind hier nur einige Beispiele. Gleichzeitig ist es das Ziel einer chancengerechten Selbsthilfeunterstützungsarbeit, die vorhandenen Angebote und Möglichkeiten, die Selbsthilfe und Selbstorganisation zur Entdeckung eigener Ressourcen und zum Empowerment von Einzelnen oder Gruppen ermöglicht, allen Menschen gleichermaßen zugänglich zu machen.

Dies wiederum ist keine Selbstverständlichkeit, da in der Interaktion zwischen jedem Einzelnen und einer Einrichtung unterschiedlichste Wirkungen von Macht, Privilegien und Identität spürbar werden: sowohl globale bzw. gesellschaftliche Wirkmächte und Strukturen (z.B. Rechtssystem, Kapitalismus, Sozialstruktur, Bildungssystem...) als auch institutionelle Gegebenheiten und Abläufe (z.B. Angebots- und Förderlogik, Sprache und Öffentlichkeitsarbeit, Organisations- und Personalstruktur...) sowie persönliche diskriminierende Haltungen bewirken im Zusammenspiel mit den jeweiligen individuellen Voraussetzungen der einzelnen Personen (z.B. sozialer Status, Wohnsituation, Hautfarbe, Lebenserfahrung, Alter...) unterschiedliche Barrieren und Chancen. Hier wird die Perspektive der „Social Justice“ relevant, die versucht, durch eine zunehmende Bewusstwerdung und dem Entgegenwirken dieser meist unbewussten Dynamiken mehr Gerechtigkeit für Einzelne und Gruppen herzustellen:

„Social Justice bedeutet ein spezifisches Gerechtigkeitsdenken, das gleichzeitig Verteilungs-, Anerkennungs-, Befähigungs- und Verwirklichungsgerechtigkeit in den Blick nimmt. Wir verwenden den Begriff Social Justice auf Englisch, um damit ein erweitertes Verständnis von Sozialer Gerechtigkeit anzuzeigen, als es in der Tradition des deutschsprachigen Begriffs vorhanden ist.“

Quelle:

<http://www.social-justice.eu/socialjustice.html>
Zugriff am 19.11.19



Bild: Pixelio by Juergen Jotzo

Titelthema: Interkulturelle Öffnung – Vielfalt – Social Justice – Neue Impulse und Herausforderungen im SHZ

Bewusstsein für Diskriminierung, Privilegien und Intersektionalität

Vor diesem Hintergrund fand im November 2019 im Selbsthilfezentrum ein interner Workshop zum Thema „Social Justice und Diversity mit Schwerpunkt Rassismus“ mit zwei externen Trainerinnen für das gesamte Team statt.

Inhalte des Workshops waren u.a.

- die Entstehungs- und Verbreitungsgeschichte rassistischen Gedankenguts im Kontext von Rassentheorien und Kolonialismus,
- die Funktionsweisen von struktureller Diskriminierung auf individueller, institutioneller und kultureller Ebene in den Bereichen Arbeit /Wohnungsmarkt, Bildung/Polizei sowie Sprache in Politik/Medien,
- unterschiedliche Diskriminierungsformen wie Rassismus, Altersdiskriminierung, Heterosexismus, Sexismus, Klassismus, Ethnozentrismus, Transphobie, Ableismus, Homophobie, Antiziganismus, Antisemitismus etc.
- die Bewusstmachung über die Wirkung von Macht und Privilegien im gesellschaftlichen Kontext im Zusammenhang mit Ein- und Ausschlussmechanismen durch konstruierte Normalitätsvorstellungen
- sowie die Verschränkung verschiedener Diskriminierungsformen in der Perspektive der Intersektionalität.

Für die Arbeit des Selbsthilfezentrums hatte der Workshop das Ziel, eigene Haltungen und Arbeitsweisen sowie die institutionelle Praxis diskriminierungskritisch zu reflektieren. Dies konnte dazu einen Anstoß dazu geben, im Team eine gemeinsame Sprache und Haltung zum Umgang mit eigenem und fremdem diskriminierendem Verhalten zu etablieren und Ideen für mögliche Handlungsoptionen zu entwickeln.

Um sich dieser Perspektive der „Social Justice“ immer weiter anzunähern und konkrete Haltungs- und Handlungspraxis im Arbeitsalltag des Selbsthilfezentrums nachhaltig zu etablieren, bedarf es natürlich neben kontinuierlicher Fortbildung und Diskussion innerhalb des Teams auch einer Verankerung dieser Blickrichtung innerhalb der dauerhaften Strukturen der Einrichtung. Die Benennung von Diversity-Beauftragten, eine Neubetrachtung und -fassung des Leitbildes sowie eine Integration zentraler Aspekte innerhalb des Qualitätsmanagements sind hier sicher nur erste, aber notwendige Schritte.

Ina Plambeck, Ressort Soziale Selbsthilfe im SHZ

Interkulturelle Sensibilisierung als Angebot für die Selbsthilfe

Eine interkulturelle Öffnung sollte im Idealfall immer auf allen Ebenen stattfinden. Neben der SHZ-Geschäftsführung, der Verwaltung und den Fachkräften aus den verschiedenen Ressorts betrifft die interkulturelle Öffnung gleichwohl auch alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen. Denn was wäre das SHZ ohne die vielen unterschiedlichen Menschen, die sich regelmäßig hier im Hause sowie in München und dem Umland treffen? Sie sind die Adressat*innen für unsere Arbeit und sollten deshalb unbedingt auch in den IQE-Prozess mit einbezogen werden.

Neues Fortbildungsformat im SHZ

Aus dem **Endbericht** des Projektes „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“, das wir in Kooperation mit SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung durchgeführt haben, geht hervor, dass in den Gesundheitsselbsthilfegruppen unterdurchschnittlich wenige Menschen mit Migrationshintergrund



Titelthema: Interkulturelle Öffnung – Vielfalt – Social Justice – Neue Impulse und Herausforderungen im SHZ

zu finden sind, der Bedarf seitens der Migrant*innen aber durchaus vorhanden sei. Zentral hierbei sind die vielen Hürden, mit denen sich Menschen aus anderen kulturellen Kontexten konfrontiert sehen und die sie an der Teilnahme bzw. Kontaktaufnahme zu solchen Gruppen hindern könnten. Diese Hürden gilt es sichtbar und verstehbar zu machen, um allen Menschen den gleichen Zugang an Selbsthilfegruppen zu ermöglichen.

Deshalb haben wir als ersten Schritt ein neues Fortbildungsformat entwickelt, das den Selbsthilfegruppen neue Denkanstöße zur kultursensiblen Öffnung der jeweiligen Gruppen geben könnte.

Schon die Frage nach der Zielgruppe war bei der Entwicklung der Fortbildung mit dem Titel „Interkulturelle Sensibilisierung für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen“ nicht einfach. Sollten damit nur die Gesundheitsgruppen gemeint sein, die bisher kulturell wenig divers sind – also Gruppen mit wenigen bis gar keinen Teilnehmer*innen mit Migrationshintergrund? Oder wollen wir damit auch diejenigen Gruppen ansprechen, die selber migrantisch sind und nur wenig Kontakt zu Menschen bzw. Gruppen ohne Migrationshintergrund haben?

Wir haben uns letztendlich dafür entschieden, alle Gruppen anzusprechen, also auch die Migrantenselbstorganisationen. Damit sollte die Möglichkeit eines bunten Austausches unter den Teilnehmer*innen gewährleistet werden und den migrantischen Gruppen die Möglichkeit gegeben werden, interkulturelle Sensibilisierung aus ihrer Sicht zu beschreiben.

Erfreulich war, dass es unter den Anmeldungen auch tatsächlich eine Gruppe gab, die migrantisch organisiert ist und gerne über die Schwierigkeiten und Hürden von Menschen mit Migrationshintergrund sprechen wollte.

Darüber hinaus konnten wir auch Teilnehmerinnen aus einer Gesundheitsgruppe, die bereits interkulturell offen ist, als Referentinnen gewinnen. Die Gruppemitglieder sind als best practice Beispiel eingeladen worden, um von ihren Erfahrungen zu berichten und den Fortbildungsteilnehmer*innen lebendig und anschaulich zu vermitteln, wie sie mit Herausforderungen umgehen und welche Strategien entwickelt wurden, um die Zugangshürden überwindbarer zu machen.

Interkulturelle Sensibilisierung sollte hier nicht als Training verstanden werden, das aufzeigt, welche Gewohnheiten oder Gepflogenheiten in bestimmten Kulturen vorherrschen und wie man idealerweise darauf reagiert. Vielmehr ist darunter ein Perspektivenwechsel zu verstehen, der auch die eigenen kulturellen Selbstverständlichkeiten reflektieren kann. So waren Fragen wie zum Beispiel „wie begrüßt man sich eigentlich in Syrien?“ nicht Inhalt dieser Fortbildung. Sie hatte eher zum Ziel, die Kompetenz zu vermitteln, auf fremde, unbekannte Verhaltensweisen flexibel reagieren zu können, indem jedem Menschen als eigenständiges Individuum neu begegnet werden kann – unabhängig von der jeweiligen Kultur im Speziellen. Es ging also nicht darum, 150 verschiedene kulturelle Unterschiede zu kennen, sondern vielmehr darum, seine Perspektive dahingehend zu verändern, dass ein Verständnis für Menschen erzeugt werden kann, die in einem anderen Kontext sozialisiert wurden und sich in einem völlig neuen Rahmen bewegen müssen. Wie fühlt es sich an, in eine Gruppe zu kommen, deren Regeln unbekannt und unverständlich sind?

Neben kleinen theoretischen Inputs über Begriffe wie „Migration“, „Kultur“ und „Diskriminierung“ wurde auch ein kurzes Rollenspiel durchgeführt und praktische Tipps zur Gestaltung von Gruppentreffen und Öffentlichkeitsarbeit gegeben.

Für das Jahr 2020 möchten wir die Fortbildung in abgewandelter und verbesserter Form anbieten. Die Anregungen und Kritiken aus der Evaluation der ersten Fortbildung von 2019 werden in die Planungen einfließen.

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe im SHZ



Neujahrsempfang im Selbsthilfezentrum



Prof. Dr. Gabriela Zink –
Vorstandsmitglied des Trägervereins FöSS e.V.
Foto: Mark Kamin



Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des SHZ
Foto: Mark Kamin



Justyna Weber, Vertreterin des SHB für den
Bereich Migration
Foto: Mark Kamin

Unter dem Motto „miteinander – füreinander“ lud das SHZ am 30. Januar zu seinem traditionellen Neujahrsempfang. Rund 100 Gäste aus der Selbsthilfeszene waren ins Haus in die Westendstraße 68 gekommen, deren Engagement mit diesem Abend eine Würdigung erhalten sollte. Es begrüßten Frau Prof. Dr. Gabriela Zink, Vorstandsmitglied des Trägervereins FöSS e.V. (Verein zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation), sowie der Geschäftsführer des SHZ, Herr Grothe-Bortlik. In ihrer Ansprache hob Frau Prof. Dr. Zink hervor, welchen Wert die Arbeit der vielen Selbsthilfe-Aktiven für die persönlich Betroffenen, aber auch für die Gesellschaft hat. Bei ihrer Lehrtätigkeit an der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, merke sie leider, dass viele Studierende den Selbsthilfeansatz zu wenig kennen und möchte gerne dazu beitragen, die belegten Wirkungen gemeinschaftlicher Selbsthilfe in den rechten Fokus zu rücken. Ganz im Sinne des Mottos „miteinander – füreinander“ schloss sie mit den Worten: „Gemeinsam schaffen wir viel. Also bleiben Sie offen.“

Im Anschluss stellte Justyna Ewa Weber als Vertreterin des Selbsthilfebeirats kurz die Arbeit des Gremiums dar und rief die Anwesenden dazu auf, ihre Anliegen und Vorschläge an ihn zu richten. Der Beirat wird alle drei Jahre von den Selbsthilfegruppen und -initiativen neu gewählt – 2021 wieder. „Er vertritt mit großem Engagement die Interessen der Selbsthilfegruppen bei der Landeshauptstadt München und kann insbesondere im letzten Jahr viele Erfolge verzeichnen: Die Förderrichtlinien wurden bearbeitet, die Förderdauer und Höhe wurde verlängert und die Auftragsbearbeitung beschleunigt. Wir freuen uns insbesondere, dass es im Bereich Migration und Integration sehr viele neue Angebote gibt.“

Auszeichnung der LH München für hervorragendes Engagement in der Selbsthilfe

„Ich bin heute sehr gerne hier. München dankt dafür, dass sich Menschen ehrenamtlich engagieren. Sie haben meinen höchsten Respekt.“ Mit diesen Worten eröffnete Stadtrat

Christian Müller die Verleihung der Urkunde „München dankt!“ der Landeshauptstadt München beim Neujahrsempfang des Selbsthilfezentrums. Ausgezeichnet wurden neun Engagierte aus sieben Initiativen, sieben von ihnen konnten die Urkunde (und ein Gutscheineheft) an dem Abend selbst entgegennehmen. In sehr persönlichen und bewegenden Worten bedankten sich die Selbsthilfe-Aktiven ihrerseits für diese Anerkennung und betonten den hohen Stellenwert, den ihre Gruppe für sie habe.



Stadtrat Christian Müller (SPD)

Die Ehrung erhielten:

- Helmut Bundschuh, Herzkrank ohne Ängste und Sorgen
- Joseph Lanka-Nkodi, Initiative kongolesischer Deutscher – IKD e.V.
- Rebecca Zeiller, Deutsch Afrikanischer Frauenaustausch (DAFA) e.V.
- Brigitte Jirmann, Deutsch Afrikanischer Frauenaustausch (DAFA) e.V.
- Daniela Edele, Bipolar München 2
- Cornelia Wackerl, Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten – SHG
- Traudl Baumgartner, BRCA-Netzwerk e.V. – Gesprächskreis München Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs

Nicht anwesend sein konnten:

- Werner Barz, Nahtod-Erfahrungen-SHG-München
- Josef Hornung, Nahtod-Erfahrungen-SHG-München

Sie werden die Urkunde bei einer anderen Gelegenheit erhalten

„Wie eine große Familie“

Der Austausch, das gemeinsame Feiern, das Miteinander sollte beim Neujahrsempfang auch nicht zu kurz kommen. Und wo sollte man besser ins Gespräch kommen als bei einem guten Happen am Buffet. Das internationale Mütterforum lieferte die kulinarischen Leckerbissen und erntete viel Lob dafür. Viele Aktive kennen sich schon seit Jahren und freuten sich über das Wiedersehen. Für Menschen, die sich erst seit kurzem in einer Initiative engagieren, bietet der Neujahrsempfang die Möglichkeit, andere Aktive kennenzulernen und sich als Teil eines größeren Ganzen zu fühlen. So betonten viele Gäste die „tolle und entspannte Atmosphäre“ und dass sie sich hier „wie in einer großen Familie“ aufgehoben fühlen. Solche Rückmeldungen sind auch für das gesamte SHZ-Team Ansporn und Motivation für ein neues gemeinsames Selbsthilfejahr.

In diesem „Spirit“ konnte in der letzten Stunde beseelt dem Musiker-Duo John Brunton und Toby Mulherrin gelauscht werden, die mit Jazz, Swing und Soul noch so manchem zum tanzen brachten.



„München dankt!: v.l.n.r.: Traudl Baumgartner, Helmut Bundschuh, Stadtrat Christian Müller, Daniela Edele, Cornelia Wackerl, Brigitte Jirmann, Rebecca Zeiller und Joseph Langa-Nkodi – Foto: Mark Kamin



Vielen Dank an alle, die dabei waren und auf ein weiteres gutes „miteinander – füreinander“ im neuen Jahr 2020.

Ulrike Zinsler, SHZ

John Brunton und Toby Mulherrin spielen seit 15 Jahren zusammen

Selbsthilfe und Gesundheit

Netzwerk „Die Seltenen“ in München gegründet

Fragt ein Arzt die Patientin, die zum ersten Mal in seine Praxis kommt: „Können Sie noch 100 Meter gehen, ohne eine Pause einlegen zu müssen?“ Die Patientin schaut erstaunt: „Nein 100 Meter ohne Pause gehen, das kann ich nicht! Woher wissen Sie das?“

Oft endet für Patientinnen und Patienten mit einer seltenen Erkrankung ein langer Weg von Ärztinnen zu Ärzten durch einen Zufall. Niemand konnte ihnen helfen bis endlich die richtige Diagnose gestellt wurde.

Wir sind ein Netzwerk von Leitungen von Selbsthilfegruppen, die Patientinnen und Patienten in ihren Reihen haben, die oft eine lange Leidensgeschichte hinter sich haben. Alle von uns kennen die Geschichten von unentdeckten Krankheitsbildern.

Der Erfahrungsaustausch untereinander ist uns deshalb wichtig. Wir planen auch an die Öffentlichkeit zu gehen um auf die Situation von Patientinnen und Patienten mit seltenen Erkrankungen aufmerksam zu machen.

Möchten Sie mit uns Kontakt aufnehmen? Wir freuen uns auf Sie!

Das nächste Treffen des Netzwerks „Die Seltenen“ findet am Mittwoch, 15. April 2020 von 18:00 bis 20:00 Uhr im SHZ statt. Alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen sind herzlich dazu eingeladen. Bitte melden Sie sich an bei:

Stephanie Striebel, Email: stephanie.striebel@shz-muenchen.de, Tel. 089/53 29 56 - 20

Auch die Kontaktdaten des Netzwerks erfahren sie von ihr.

Übungsgruppe Redeangst und Lampenfieber



Unser Weg zur Selbsthilfegruppe

Der Grund in unsere Gruppe zu kommen sieht bei den meisten unserer Teilnehmer ganz gleich aus. Sprechen vor Menschen/Publikum bereitet uns Angst. Diese Angst wiederum tritt in ganz unterschiedlichen Situationen auf. Bei den einen bereits in der Schule, wenn die ersten Referate anstehen, bei anderen erst im Erwachsenenalter im Arbeitsalltag, bei Präsentationen, Gesprächen mit Autoritätspersonen, generell bei Gesprächen und in sozialen Situationen. Dies zeigt sich z.B. durch Zittern, Erröten,

Schwitzen, erhöhtem Blutdruck, Pulsbeschleunigung bis hin zu Sprechblockaden. Um diese Symptome zu umgehen, vermeiden viele erstmal Situationen, die Sprechen vor Publikum erfordern. Hier beginnt der Teufelskreis. In unserer Selbsthilfegruppe ermöglichen wir uns, diesen Teufelskreis wieder zu durchbrechen, uns unseren Ängsten zu stellen und das Gelernte, so wie die positiven Erfahrungen mit in unseren Alltag zu nehmen.

Wie unsere Treffen ablaufen

In erster Linie sind wir eine Übungsgruppe, natürlich tauschen wir uns auch zu unserer Redeangst aus und geben uns Tipps und Unterstützung.

Bei neuen Teilnehmern beginnen wir regelmäßig mit einer Vorstellungsrunde, die auch mal länger ausfallen kann oder direkt in eine Übung eingebunden wird. Der weitere Ablauf gestaltet sich nach Wünschen der Teilnehmer und Vorbereitung der Organisatoren. Lautes Vorlesen mag erstmal ganz einfach klingen, kann aber dann doch zum Stolperstein werden. Unser Programm ist bunt gemischt, vom Vorstellen übers Vorlesen geht es weiter zu Stegreifreden, vorbereiteten Präsentationen, kleinen Improtheater-Übungen, PowerPoint Karaoke usw. Jede Übung ist freiwillig und kann auf persönlichen Wunsch leichter oder schwieriger gestaltet werden. Wir achten darauf, dass jeder ungefähr die gleiche Redezeit bekommt.

Durch das regelmäßige Üben im geschützten Rahmen der Gruppe lernen wir Lampenfieber auszuhalten, im Mittelpunkt zu stehen, Angst abzubauen und stärken unser Selbstvertrauen.

Wann und wo wir uns treffen

Jeden Mittwoch Abend treffen wir uns in München in der Arnulfstraße und üben, üben, ... Hin und wieder machen wir „Ausflüge“ und organisieren z.B. unsere eigene Stadtführung! Sprechen in der Öffentlichkeit, aber im Rahmen der Selbsthilfegruppe. Zur Weihnachtsfeier halten wir Tischreden oder tragen Gedichte vor.

Wir freuen uns jederzeit über weitere Teilnehmer. Kontaktdaten können über das SHZ München erfragt werden oder Sie schreiben uns direkt: redelangstgruppe@yahoo.com

Selbsthilfe als wichtiger Baustein

Selbsthilfe versetzt uns in die Lage, unser Heft des Handelns wieder fester in der Hand zu halten. Dabei gibt es keinen Chef, sondern die Gruppe agiert als Ganzes. Daher ist es von besonderer Bedeutung, dass jeder sich als Teil der Gruppe versteht und nicht als Empfänger einer kostenlosen Dienstleistung.

Das bringt mir die Gruppe/Stimmen der Teilnehmer*innen

„Durch regelmäßige Teilnahme und Üben baut sich meine Angst ab. Redesituationen werden von mir nicht mehr gemieden.“

„Wo die Angst ist, ist das Leben.“

„Beim Üben im abgesicherten Umfeld kann ich mich ausprobieren und mir Fehler erlauben. Das verschafft mir meist die nötige Sicherheit für die „freie Wildbahn.“

„Der Austausch mit Gleichgesinnten auf Augenhöhe gibt mir Rückhalt, denn ich fühle mich verstanden und akzeptiert.“

SHG Redeangst und Lampenfieber

Gruppengründungen

Gesundheit

- **Allergie und/oder Histaminintoleranz – SHG München**

Zielgruppe: Von Allergien und/oder Histaminintoleranz Betroffene, gerne auch Angehörige und Interessierte.

Kurzbeschreibung und Ziele: Allergien und Unverträglichkeiten erhöhen die Histaminfreisetzung, ein zu hoher Histaminspiegel im Körper kann aber auch durch andere Faktoren bedingt sein (z. B. bestimmte Nahrungsmittel, Zusatzstoffe, Alkohol, Medikamente, Chemikalien, Stress) und bei verzögertem Abbau von Histamin und anderen biogenen Aminen zu einer Histaminintoleranz führen. Dadurch können sich bei atopischer Disposition allergische Reaktionen verstärken.

Diese möglichen Wechselwirkungen machen die Problematik komplex, wobei Allergien meist leichter zu erkennen sind als eine davon unabhängige oder gleichzeitig bestehende Histaminintoleranz mit ihren vielfältigen Folgeerscheinungen, die einer Allergie oft sehr ähnlich sind. Die Selbsthilfegruppe kann durch Erfahrungs- und Informationsaustausch im Rahmen eines offenen Gesprächskreises Unterstützung bieten zur Einordnung, Vermeidung oder Linderung von Symptomen, die mit teilweise sehr einfachen Maßnahmen und Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise positiv beeinflussbar sind.

- **Behandlungsfehler und Folgebeschwerden nach Thrombose, SHG-Bayern**

Zielgruppe: Menschen, die mit Behandlungsfehlern nach Venenthrombose, Lungenembolie, Schlaganfall, und dadurch mit Folgebeschwerden und weiteren Erkrankungen durch Therapiemängel wie Rückfälle, Atemnot, Übelkeit, Schwindelanfälle, Schlafstörungen, Müdigkeitsattacken, Kopfschmerzen, allergische Reaktionen, Herzprobleme, Blutungen, Speiseröhrentzündungen, Magenschmerzen und weiteren Beschwerden zu tun haben.

Angehörige und Interessierte sind ebenfalls willkommen.

Beschreibung: In der Selbsthilfegruppe liegt neben dem Erfahrungsaustausch über Diagnosefehler und Behandlungsfehler durch Ärzte, Versorgungsmängel in der Notaufnahme, Pflegekräftenotstand, fehlerhafte Einsparung im Klinikbereich, ungenügende Aufklärung nach Kunstfehler der Ärzte, über die persönliche Situation mit dem Umgang der Erkrankung und der Fokus auf den Möglichkeiten, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine bessere medizinische Versorgung in diesem Bereich zu fordern. Wir möchten uns gegenseitig bestärken, verschiedene Strategien zu versuchen und ganzheitliche Methoden wie Naturheilverfahren, Ernährungsumstellung, Stressabbau und Alternativmedizin anzugehen. Ziel ist es durch Austausch in der Gruppe alle Möglichkeiten der bisherigen Erfahrungen zu nutzen, um in der veränderten, aktuellen Situation die persönliche Lebensqualität zu verbessern und gemeinsam Alternativen für die Zukunft zu entwickeln.

- **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.

- **CSG Clusterkopfschmerz – München**

Zielgruppe: Alle, die an Clusterkopfschmerz, SUNCT-Syndrom, SUNA-Syndrom, Hemicrania-Continua und TAK leiden, ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte. Gemeinsamer Austausch, Unterstützung bei Facharzt-Terminen, Versorgungsamt und Krankenkassen.

- **EPIZENTRUM – SHG für Epilepsiebetreffende in München**

Zielgruppe: Epilepsiekrankte, deren Angehörige und Eltern betroffener Kinder

Kurzbeschreibung: Ein offener Erfahrungsaustausch Epilepsiebetreffender, kombiniert mit Themenabenden, an denen Fachreferenten Anregungen und Empfehlungen weitergeben und gezielt Fragen der Teilnehmer beantworten.

- **Gruppe für Geschädigte der Vojta-Therapie**

„Ich suche dringend Menschen, die in sehr jungen Jahren (unter 1 Jahr) einer Vojta-Therapie unterzogen waren und sich über mögliche Folgen, vor allem psychische Folgen dieser Therapie, nun kritisch austauschen möchten. Die Vojta-Therapie wurde bei Säuglingen in den 70er-Jahren, hauptsächlich in München angewandt, meist mit diversen Folgeschäden.

Eingeladen sind aber auch gerne alle anderen (z.B. Angehörige; Betroffene, welche die Vojta-Therapie auch später erhielten; etc.). Ich bin selbst Betroffener und habe die Vojta-Therapie (nach meiner Information) im Alter von ca. 6 Monaten erhalten.“

- **Ich esse mich frei – Potentiale und Ressourcen des Übergewichts erkennen und nutzen (Frauengruppe)**

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, die unter ihrem Übergewicht leiden bzw. es einfach satt haben in den Spiegel zu schauen und zu denken: Mensch, bin das wirklich noch ich? und etwas verändern möchten

Beschreibung: Ich habe reichlich Erfahrung im Bereich Übergewicht und möchte diesen Erfahrungsschatz weitergeben und mit anderen Frauen in Interaktion treten, die in einer ähnlichen Situation sind. Viele Bedürfnisse werden durch Essen ausgeglichen und kompensiert. Ich würde gerne in der Gruppe gemeinsam den Ursprung der Defizite eruieren und dass jede für sich in der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit individuelle Lösungen findet. Dazu möchte ich gerne mit der Gruppe erarbeiten wie sich „Fettenergie“ in produktive Energie umwandeln lässt und eine dauerhafte Lösung erarbeiten. Hierzu gehört den Umgang mit seinen Emotionen/Gefühlen lernen und diese wertzuschätzen und zu lieben.

Aktivitäten: Gesprächsaustausch, gemeinsames Essen, gemeinsames Spaziergehen

- **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 Therapievorschlügen, 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.

Ich bin Tijana, 38, und leide bereits seit meinem siebten Lebenstag am KDS. Ich leide unter diversen Beschwerden und habe einen langen Weg von Arzt zu Arzt hinter mir. Obgleich ich keine Ärztin oder Psychologin bin, habe ich aber viel Erfahrung mit KDS. Nachdem es sich bei KDS um eine lebenslange Erkrankung handelt, habe ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen oder nahestehende Personen auszutauschen, um gemeinsam einen Umgang mit der Erkrankung zu finden: Wie sieht euer Alltag mit KDS aus?

Welche Behandlungs- Therapieangebote habt ihr bereits genutzt?
Wie gehen eure Freunde und Verwandte damit um?

- **RLS – Restless Legs Syndrom**

Zielgruppe: Betroffene, die an RLS (restless legs syndrom) erkrankt sind.

Aktivitäten: Austausch von Erfahrungen, wie kann ich mit RLS umgehen und lernen, die Krankheit zu akzeptieren. Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

- **Stark trotz myotoner Dystrophie**

Zielgruppe: Betroffene sowie Angehörige mit dem Krankheitsbild „Myotone Dystrophie“

Unsere Selbsthilfegruppe ist im Aufbau. Wir möchten allen, die mit der Diagnose konfrontiert wurden zur Seite stehen im Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über gemeinsame Aktivitäten und Gespräche sowie nettes Beisammensein. Gemeinsam sind wir stärker!

- **Taube Nüsse München**

Zielgruppe: Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitnehmer, junge Menschen mit Hörbehinderung zwischen ca. 18 und 35 Jahren.

Stammtischtreffen zum Erfahrungsaustausch, gemeinsamen Lachen, auch mal zum Meckern und um einfach zusammen Spaß zu haben.

Aktivitäten: Jeden ersten Freitag im Monat Stammtisch; jährlich ca. fünf Samstagsevents/ Ausflüge

Psychosoziales

- **ASS-Kosmonautinnen – Frauengruppe**

Die ASS-Kosmonautinnen – Ein Treffen für Frauen, die merken, dass sie irgendwie anders sind als Andere. Frauen, die sich als Pinguine in der Wüste, als absolute Unikate, als Kosmonautinnen empfinden. Frauen mit Autismus (Asperger, HFA usw.) Hochsensibilität oder ähnlichen Besonderheiten.

Nach guten Erfahrungen mit einem Stammtisch für Frauen im Autismusspektrum in Hessen würde ich gerne in München ein Treffen für Frauen mit Autismus und ähnlichen Formen des Andersseins gründen.

Manche Autistinnen genießen die Gesellschaft anderer, doch es tut ihnen gut, wenn es gewisse Strukturen gibt. Deshalb würde ich die Treffen gerne mit einer Vorstellungsrunde beginnen, danach Themen, Anliegen und Fragen der Einzelnen vertiefen und mit einer Schlussrunde enden. Jede entscheidet für sich, was und wie viel sie erzählen mag.

- **Border Buddys**

Zielgruppe:

- Emotional instabile Persönlichkeiten (Impulsiver Typ und Borderline-Typ)
- bis 60 Jahre
- keine starke Sucht

Kurzbeschreibung:

- Gespräche
- Ausflüge
- Sport/Aktivitäten

- **Selbstverwaltete Tagesstätte für psychisch belastete als Co-working-space**

Die Zielgruppe des Projektes sind sensible und begabte psychisch belastete Menschen mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Entfaltung und Gestaltung, die tagsüber eine Anlaufstät-



te für ihr eigenes Tun, Struktur außerhalb der eigenen Wohnung und Gemeinschaft in einem wertschätzend geschützten Rahmen suchen. Es geht also um Menschen, die viele eigene Ideen und ein hohes Potential haben, aber mangels Antriebes und Selbstvertrauens nicht ins Tun kommen.

Zu unserer Zielgruppe gehören beispielsweise Personen, die eine Selbstständigkeit aufbauen oder bereits selbstständig oder freiberuflich tätig sind, die in einer Phase der Neuorientierung oder Jobsuche sind, die in Zeitarbeit, Teilzeit oder geringfügig arbeiten, bzw. auch Personen in Arbeit oder Erwerbslose, die während einer längeren Krankheitsphase Tagesstruktur und Kontakte suchen, sowie Studierende, die während Semesterferien oder Krankheitsphasen Tagesstruktur benötigen, oder auch nur einen geschützten Ort zum Lernen und Schreiben brauchen. Die Betroffenen werden in ihren spezifischen Stärken und Schwächen gesehen – beiden Seiten will das Projekt gerecht werden. Das Angebot richtet sich an eine Zielgruppe, die in der Regel mit wenig Geld auskommen muss.

● SHG für Menschen mit Trauma-Hintergrund II

Zielgruppe: Trauma-Patienten, insbesondere Entwicklungstraumata

Beschreibung:

1. Jede*r Teilnehmer*in kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.
2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu! Das Gesagte wird nicht kommentiert oder bewertet. Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!
3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer*innen und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

● ZRM Übungsgruppe

Zielgruppe: Interessenten, die im Bereich ZRM mindestens einen Tagesworkshop besucht haben. Gesund bleiben und werden durch Ressourcen-Aktivierung durch das Züricher Ressourcen-Modell (ZRM).

Die ZRM-Übungsgruppe trifft sich monatlich um das ZRM weiter zu aktivieren.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Übungsgruppe ist mindestens der Besuch eines Tagesworkshops ZRM.

Sucht

● FASD - SHG - Fetal Alcohol Spectrum Disorder – Fetales Alkohol Syndrom

Zielgruppe: Adoptiv- und Pflegeeltern sowie Erwachsene mit FASD, Betroffene und Angehörige

Kurzbeschreibung: Mütterlicher Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine häufige Ursache für angeborene Fehlbildungen, geistige Behinderungen, hirnorganische Beeinträchtigungen, Entwicklungsstörungen und extreme Verhaltensauffälligkeiten.

Alle Formen dieser vorgeburtlichen Schädigungen werden unter dem Begriff FASD

(Fetal Alcohol Spectrum Disorder) zusammengefasst. FASD kann sich in seiner Ausprägung sehr unterschiedlich darstellen, was die Diagnostik oft erschwert.

Kinder mit FASD sind für ihr gesamtes Leben geschädigt, wobei die größten Probleme oft in der Bewältigung des Alltags liegen. Ein normales Leben in der Gesellschaft ist nur den wenigsten Jugendlichen und Erwachsenen mit FASD möglich. Anonym, aber keine 12 Schritte Gruppe!

- **Mediensucht SHG München**

Zielgruppe: Alle, die von Mediensucht betroffen sind. Darunter fällt: Onlinesucht, Youtube- und Seriensucht, Computerspielsucht, Gaming, Internetsucht, Cybersex-Sucht, Pornosucht, Social-Media-Sucht

Aktivitäten: Gesprächsrunde, in der man sich unter Betroffenen austauscht, über die Sucht informiert und sich gegenseitig unterstützt.

- **Polnischsprachige 12-Schritte-Gruppe für Verhaltenssüchtige**

Zielgruppe: polnischsprachige Menschen mit Verhaltenssüchten wie Internetsucht, Mediensucht, SLAA, Essstörungen, etc.

Beschreibung: Wir arbeiten mit den 12-Schritten und reden über unsere alltäglichen Probleme.

- **Ungarisches NA-Meeting „Függökert München Csoport“**

Zielgruppe: Menschen die ihren Drogen- u. Medikamenten- u./o. Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren können (Sprachen: ungarisch, englisch, deutsch)

Beschreibung: Anonyme SHG für Drogen-, Medikamenten- u./o. Alkoholsüchtige
12-Schritte Programm; keine Gruppenanleitung; der Wunsch, mit Drogen aufzuhören ist die einzige Voraussetzung für die Teilnahme (geeignet auch für Politoxikomanie)

Soziales

- **Arts Anonymous – Der Weg des Künstlers**

Auf der Grundlage des Buches „Der Weg des Künstlers“ von J. Cameron arbeitet die Gruppe an der Auflösung schöpferischer Blockaden und der Profilierung der eigenen Identität als Künstler. Wir teilen den Wunsch nach einem gesunden Umgang mit den besonderen Herausforderungen des Lebens als Künstler: Kreativität ohne Sucht, gelassener Umgang mit Frustration und Erfolg, spirituelle Stabilität in einem bewegten Umfeld. Die Gruppe ist offen für alle Menschen, die schöpferisch arbeiten oder arbeiten wollen, unabhängig von der künstlerischen Ausrichtung und dem persönlichen Entwicklungsstand.

- **Dankbarkeit – SHG**

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind zwei Worte, die in unserer Welt immer wichtiger werden. Gerade jetzt in dieser schnellen und anspruchsvollen Zeit. Darum möchten wir uns vor allem auf die Dankbarkeit konzentrieren. Es ist leichter, dies in einer Gemeinschaft zu machen. Alleine vergisst man das öfter wieder.

Wie es genau abläuft, wollen wir schauen. Es geht nicht darum, dass es einen Leiter gibt und die anderen mitmachen, sondern jeder ist gleich wichtig und jeder kann sich einbringen.

Es gibt Übungen von David Steindl-Rast, Dr. Robert A. Emmons (Psychologie-Professor an der University of California), Peter Beer (der eine Challenge dazu gemacht hat) und vielen vielen anderen.

In der Gruppe wollen wir herausfinden, was uns und unserer Umgebung gut tut. Und wie wir noch mehr die Dankbarkeit ins Leben unserer Mitmenschen bringen können.

- **Frauen ab 60 im Perspektivenwechsel**

Zielgruppe: Frauen ab 60, die ihr Leben als gescheitert betrachten und gerne die Sichtweise ändern möchten.

Aktivitäten/Arbeitsweisen: Gesprächsgruppe um urteilsfrei zu verstehen und uns auszutauschen, warum wir uns so entwickelt haben, wie wir geworden sind. Aufhören uns Schuld zuzuweisen und uns nicht länger für unseren Lebensweg zu schämen.

Erfahrungsaustausch über Angriffe und Abwertungen von außen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen im Umgang damit.

Gegenseitig Anerkennung schenken und uns für Wert befinden, den Rest des Lebens in Frieden mit uns selbst zu verbringen sowie Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten für praktische Probleme und Wünsche.

● **Gemeinsam Stark - SHG für Angehörige von Inhaftierten**

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten

Kurzbeschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner/in, Tochter/Sohn usw. verändert unser Leben meist plötzlich und ohne Ankündigung. Diese traumatische Situation ist für Angehörige und Familien nur schwer in Worte zu fassen und zu verarbeiten. Die Schamgrenze, darüber zu sprechen, ist hoch. Ein gesellschaftliches Tabu-Thema.

Durch die Inhaftierung eines/einer Angehörigen muss man sich mit ganz neuen Fragen auseinandersetzen, wie z.B.:

- Wie sage ich es den Kindern, der Familie?
- Trifft mich eine Mitschuld?
- Wie gehe ich mit der neuen Lebenssituation um?
- Was kommt nach der Haftzeit?
- Was denken „die anderen“ von mir?

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem es möglich ist, das belastende Schweigen zu brechen und die Ereignisse zu verarbeiten. Hier soll man offen über die oft widersprüchlichen Gefühle und Ängste sprechen können und gemeinsame Wege finden, mit der Verhaftung und den daraus entstehenden Konsequenzen umzugehen.

Ziele: Die Gruppe soll dem regelmäßigen (anonymen) Austausch in angenehmer und geschützter Atmosphäre und der Bearbeitung von Themen, wie z.B. innere Kraftquellen finden, Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken, dienen.

● **Gesprächsgruppe für Eltern drogensüchtiger Kinder**

Zielgruppe: Die Gruppe ist offen für alle Eltern drogensüchtiger Kinder jeden Alters.

Fragestellungen:

1. Wie kann ich meinem drogensüchtigen Kind am besten helfen?
2. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen (z.B. Schuld und Scham) um?
3. Wie kann ich ein glückliches Leben führen, wenn ich weiß, dass es meinem Kind nicht gut geht?
4. Wie viel Verantwortung trage ich? Wie viel Verantwortung trägt mein Kind?
5. Welche Strategien kann ich entwickeln, um besser mit meinem drogensüchtigen Kind umzugehen?
6. Wie kann ich meine Grenzen erkennen und setzen?
7. Was heißt „loslassen“? Wie mache ich das?

Arbeitsweise/Aktivitäten:

Wir werden diese Fragen in einem sehr vertraulichen Raum angehen und uns mit dem befassen, was jede*r der Teilnehmenden an aktuellen Themen mitbringt. Dazu wäre es hilfreich, wenn die Teilnehmenden für die Arbeit in der Gruppe gemeinsame Gesprächsregeln vereinbaren.

Außerdem können wir Hilfsmittel wie Meditation, Gelassenheitsgebet, gemeinsames Singen oder andere Achtsamkeits-Übungen benutzen, um uns zu unterstützen, die Ruhe zu finden, so dass wir selbst gute Entscheidungen treffen können.

● **Regentreff/Extinction Rebellion (XR) München (Klimaschutzgruppe)**

Emphatische Haltung ermöglicht es uns, unsere Widerstandskraft zu stärken und unseren Alltag zu meistern – trotz Ängsten vor persönlichen oder klimawandelbedingten Krisen.

Die Gruppe hilft sich gegenseitig, in eigenverantwortliches und aktives Handeln zu kommen.

Wichtige Themen sind hierbei: emphatisches Zuhören, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen.

Wichtige Werte in unserer Gruppe sind ein respektvoller Umgang miteinander, in auf uns selbst und allem Leben gegenüber. Daher vermeiden wir Schuldzuweisungen.

● **Tiefgehende Gespräche führen – SHG**

Tiefgehende Gespräche führen, die das Leben bereichern sollen

Dies ist ein Gesprächskreis für Männer und Frauen, die Lust haben, ihre Lebenserfahrung und Themen, die sie bewegen, auszutauschen. Das Themenspektrum umfasst zum Beispiel:

- Wie komme ich mit dem Alleinleben klar?
- Wie gehe ich mit dem Älterwerden um?
- Was sagen mir meine Träume?
- Wie kann ich mein Selbstbewußtsein stärken?
- Der achtsame Umgang im Alltag;
- gegenseitige Literaturvorstellung
- Sehnsüchte, Perspektiven

● **Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen – SHG**

In dieser Gruppe wollen wir gemeinsam üben, achtsam und ehrlich zu uns selbst und anderen zu sein. Hierfür nutzen wir Übungen und Techniken aus der Gestalttherapie und Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness Meditation). Insbesondere wollen wir lernen, unsere Außen- und Innenwelt (Gefühle und Gedanken) realitätsnah wahrzunehmen, ehrlich zu kommunizieren und zu akzeptieren. Übungen sind beispielsweise angeleitete Meditation, Partnerübungen zur ehrlichen Wahrnehmung und Kommunikation, anschließendes Teilen und Reflektieren des Erlebten in der Gruppe.

Wir wollen einen sicheren Rahmen schaffen und uns gegenseitig unterstützen. Wir wollen andere nicht kontrollieren, sondern folgen dem Rahmen und den Regeln der Gruppe. Wir lassen sowohl angenehme wie auch unangenehme Gefühle zu. Es ist Aufgabe der Gruppe, die Gratwanderung zwischen Sicherheit auf der einen Seite und Konfrontation auf der anderen Seite zu finden. Dementsprechend wählen wir gemeinsam Material und Übungen für die Gruppe aus. Die Gruppe stellt Regeln auf, die verbindlich eingehalten werden müssen. Eine der wichtigsten Regeln ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Diese Gruppe ist kein professionelles Angebot. Wer an einer psychischen Krankheit oder stofflichen Sucht leidet oder sich in einer Krisensituation befindet, sollte sich professionelle Hilfe suchen und an einer entsprechenden Selbsthilfegruppe teilnehmen. Wer bereits in Behandlung ist, sollte die Teilnahme an dieser Gruppe zuerst abklären.

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

Vernetzungstreffen



Reich gedeckte Tafel beim Vernetzungstreffen der Dachauer Selbsthilfegruppen



Regel Austausch beim Vernetzungstreffen der Landsberger Selbsthilfegruppen

Gruppe zu groß wird, die Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung und um Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit. Viel Raum nahm auch die Diskussion über mehr Patientenorientierung bei den Ärzt*innen ein.

2. Vernetzungstreffen der Dachauer Selbsthilfegruppen

Das 2. Vernetzungstreffen der Dachauer Selbsthilfegruppen fand in den Räumlichkeiten des Vereins Behinderte & Freunde Stadt und Landkreis Dachau e. V. statt. Mit 14 Teilnehmenden aus 11 Initiativen kam eine bunt gemischte Runde zusammen. Die einzelnen Gruppensprecher*innen gaben Einblick in ihren Gruppenalltag und formulierten ihre Wünsche. Als Bedarf wurden öffentlichkeitswirksame und gemeinsame Veranstaltungen genannt. Frau Eichhorn-Wiegand, die Ansprechpartnerin der Gesundheitsregion^{plus} stellte sich vor und bot den Gruppen ihre Zusammenarbeit an.

4. Vernetzungstreffen der Landsberger Selbsthilfegruppen

Zwischenzeitlich ist aus den Landsberger Vernetzungstreffen eine vertraute Runde geworden. Die Teilnehmenden tauschen sich intensiv untereinander aus, um von den Erfahrungen der anderen Gruppen zu profitieren. Dieses Mal ging es um die Integration von Angehörigen, die Herausforderung damit umzugehen, wenn die



**Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ ist wieder zu Gast in der Region:
Am 18.03.2020 von 11 Uhr bis 15 Uhr im Landratsamt Freising
Am 01.04.2020 von 12 Uhr bis 15 Uhr im Landratsamt Ebersberg**

- **Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger*innen**, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- **Gründungsberatungen für Bürger*innen**, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive**, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- **Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- **Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen** zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.

- **Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte** von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich vorab an unter der Telefonnummer 089/532956-25.

Ute Köller, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Ebersberg

Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg

für Menschen mit Herzerkrankungen wie z.B.: Herzklappenfehler, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, koronare Thematik, Defibrillator, Herzschrittmacher, Bypass, Herzinsuffizienz uvm. Gerne auch Herzpatienten*innen nach erfolgten operativen Eingriffen bei Herzerkrankungen. Darüber hinaus kann jeder Einzelfall vorab am Telefon abgeklärt werden. Selbstverständlich sind Angehörige jederzeit herzlich willkommen.

MUT – Selbsthilfegruppe

für arbeitslose und arbeitssuchende Menschen im Alter über 50 Jahre

MUT soll eine Selbsthilfegruppe sein, die Arbeitslosen und Arbeitssuchenden über 50 Jahren hilft, sich gegenseitig Mut zu machen und sich zu unterstützen. Der emotionale Umgang mit dieser schwierigen Situation ist ebenso Thema wie das Erkennen von Möglichkeiten, um zurück in die Arbeitswelt zu kommen. Ziel ist es die Tatkraft zu finden, sich wieder in die Arbeitswelt einzugliedern.

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

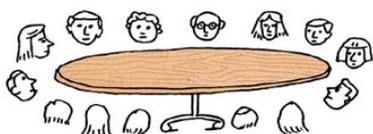
Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

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



Veranstungshinweise des SHZ

Selbsthilfe- Stammtisch



„Für ein gutes Miteinander!“

Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit
Keine Anmeldung nötig

am Mittwoch, den 29. April 2020, 18:30-21:00 Uhr im
Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

Wie kann es gelingen, in gegenseitigem Respekt für
Verschiedenheit und ohne Diskriminierung im Haus zusammen zu
arbeiten? Wir haben einen Aushang entworfen, der uns allen als
Inspiration dazu dienen kann. Uns interessiert an diesem Abend: wie
lesen Sie diese Aufforderungen? Gibt es Wünsche, Ideen und
Anregungen dazu? Wir freuen uns auf einen Austausch mit Ihnen!

Selbsthilfe-Stammtisch: „Für ein gutes Miteinander“

Mittwoch, den 29. April 2020, 18:30 bis 21:00 Uhr
im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68

Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit

Wie kann es gelingen, in gegenseitigem Respekt für Verschiedenheit und ohne Diskriminierung im Haus zusammen zu arbeiten? Wir haben einen Aushang entworfen, der uns allen als Inspiration dazu dienen kann. Uns interessiert an diesem Abend: wie lesen Sie diese Aufforderungen? Gibt es Wünsche, Ideen und Anregungen dazu?

Wir freuen uns auf einen Austausch mit Ihnen!
Keine Anmeldung nötig.

Weitere Veranstaltungshinweise

digital. engagiert. Barcamp Digitalisierung, Ehrenamt und Zivilgesellschaft

Samstag, 03. März 2020; 10:00 bis 17:00 Uhr
Bildungszentrum Einsteinstraße 28; 81675 München

Tools für die Vereinsarbeit, netzpolitisches Engagement, Datenschutz, digitale Nachbarschaften, online-Engagement, – das Barcamp „digital. engagiert.“ fragt, wie wir als Zivilgesellschaft mit der Digitalisierung umgehen und sie für das freiwillige Engagement wirksamer nutzen können. Sie überlegen, was Digitalisierung für Ihren Verein bedeuten kann? Du bist Expertin für social media? Sie möchten Ihre neueste Vereins-App vorstellen? Du findest, Daten kann man auch für das Gemeinwohl nutzen? Oder willst das Verhältnis von Digitalisierung und Demokratie diskutieren? Beim Barcamp machen die Teilnehmer/innen das Programm. Jede und jeder kann ein Thema anbieten, als Workshop, Diskussion oder Projektpräsentation. Die Veranstaltung richtet sich an Hauptamtliche, Ehrenamtliche, Fachleute. Eine Veranstaltung der Landeshauptstadt München, Direktorium, Gesamtstädtische Koordinierung Bürgerschaftliches Engagement, der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagements FÖBE und der Münchner Volkshochschule.

Anmeldung unter: https://barcamptools.eu/digital_engagiert_muc/events

Internationale Woche gegen Rassismus: „Miteinander tolerant“ „YOU ARE WELCOME“

Freitag, 20. März 2020; 15:00 bis 20:00 Uhr

Hans-Mielich Platz

Die Initiative Mehr Platz zum Leben zeigt am Hans-Mielich-Platz auf, wie bunt und vielfältig unsere Stadtgesellschaft ist.

Beatprotest Band eröffnet die internationale Woche gegen Rassismus

- In diesen Rahmen wird das SPZ (Teutoburgerstr.) ihre Mosaikplatte einweihen
- Am Kunstforum HMP wird die Künstlerin Annabelle Poertner das Wort haben
- Comicaze-Zeichner*innen malen einen Live-Jam-Comic zum Thema Toleranz
- Tape Art von Felix Rodewaldt wird den Platz beleben
- Zentrum für orientalischen Tanz
- Shtelmusikanten mit Klezmer
- Musenkuss mit kreativer Mitmach-Aktion
- Alphorn trifft Dudelsack
- AGIM/ Aktionsgruppe Indianer& Menschenrechte e.V. beteiligt sich mit einem „Mahnmal gegen Rassismus
- Unsere Welt ist BUNT * Straßenmalerei für groß und klein * eine SANART-Aktion
- Anke Firlefanzt mit Tattoomalereien für Groß & Klein
- „Bring was – Nimm was!“, Büchertausch-Börse, Klassiker, Krimis, Kochbücher & vieles mehr – für jeden Geschmack das richtige Buch
- Die Quassler eine außerirdische Touristengruppe, mit WALK-ACT. Neugierig auf alles Neue und Unbekannte erforschen sie Land und Leute
- Abschluß: Samba Band Sole Luna!

Neuntes bayerisches Fibromyalgie-Forum

Samstag, 21. März 2020; 9:00 bis 15:30 Uhr

KVB Bezirksstelle Würzburg

Gefangen in der Schmerzspirale

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

Betroffene, Angehörige und Interessierte melden sich bitte bis Dienstag, den 10. März 2020 über den Fibromyalgie Verein Bayern e. V. unter www.fibromyalgie-bayern.de an.



Vortrag: Tinnitus – was tun?

Donnerstag, 23. April 2020; 19:30 bis 21:00 Uhr

VHS SüdOst im Lkrs. München Wolf-Ferrari-Haus, Raum 134
Rathausplatz 2 85521 Ottobrunn

Tinnitus-Betroffene fühlen sich oft allein gelassen. Angst, Hoffnungslosigkeit und Depression sind oft die Folgen. Zu oft haben sie vom Arzt gehört ‚bei Tinnitus, da kann man nichts machen‘. Sie suchen verzweifelt nach Heilungsmöglichkeiten und geraten so auch an zweifelhafte Methoden, die Heilung versprechen und viel Geld kosten. Der Vortrag klärt auf über das Symptom Tinnitus und die Möglichkeiten der Bewältigung. Weiterhin wird auch davon berichtet, was nicht hilft. In diesen Vortrag fließen die Erfahrungen von Fachleuten und Betroffenen ein. Weiterhin informiert der Vortrag über die Selbsthilfegruppe und der Arbeit der Deutschen Tinnitus-Liga e.V.

Anmeldung unter: www.vhs-suedost.de

Vortrag: Psychoaktive Substanzen und Substanzwirkungen – wie entstehen Süchte?

Dienstag, 26. Mai 2020; 18:00 bis 19:30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, www.mvhs.de, Kursnummer K340130 – Vortrag, Tel. 089/480 06 - 62 39, Eintritt 7 €, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei.

Das Phänomen „Sucht und Abhängigkeit“ ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und gleichzeitig tabuisiert. Abhängigkeit bezeichnet das zwanghafte Bedürfnis nach einer Substanz, wie Alkohol, Medikamente oder Drogen. Im Vortrag werden die biologischen und sozialen Hintergründe von Sucht, Krankheitsverläufe und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Darüber hinaus haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen. Der Referent ist klinischer Psychologe und approbierter Psychotherapeut und leitet seit über 15 Jahren verschiedene Therapieeinrichtungen. In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München und mit Beteiligung von Norbert Gerstlacher vom Suchtselbsthilfeverein Blaues Kreuz München e.V. - Hilfe für Suchtkranke und Angehörige.



Abendsprechstunde



Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zu kommen. Sie können Raumanfragen stellen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns persönlich kennenzulernen.

**Nächste Abendsprech-
stunde der Haus-
gruppenbetreuung:**

**Montag,
30. März 2020,
von 18 bis 21 Uhr**

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/

- **Deeskalation – Resilienztraining – Burnout-Prophylaxe:
Gesunder und kreativer Umgang mit Konflikten – körperlich erfahrbar**
Freitag, 6. März 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr, im Raum G6 (UG)
Leitung: Werner Ackermann (Heilpraktiker, Körpertherapeut und Gewaltpräventionstrainer)
Anmeldung bitte bis zum 28. Februar 2020: Ina Plambeck, Tel.: 089/53 29 56 - 22,
E-Mail: ina.plambeck@shz-muenchen.de
- **TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten**
Donnerstag, 12. März 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr
Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin)
Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
AUSGEBUCHT!

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

Samstag, 23. Mai 2020, 10 Uhr bis 17 Uhr und Mittwoch, 17. Juni 2020, 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

- **Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe**

Mittwoch, 10. Juni 2020, 13 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Eva Parashar, Erich Eisenstecken und Stephanie Striebel (SHZ)

Anmeldung: Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29,

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Teilnahmegebühr: 20,- € für Fachkräfte, kostenfrei für Selbsthilfeengagierte

- **Methodenworkshop für Selbsthilfeaktive in Gesprächsselbsthilfegruppen: „... und wenn Neue kommen?“**

Freitag, 26. Juni 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Lisbeth Wagner (KISS Regensburg, NLP-Trainerin)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15,

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



Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

- **Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen**

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

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

- **Raumvergabe**

Kristina Jakob: 089/53 29 56 -12

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

Eva Parashar: 089/53 29 56 - 26,

E-Mail: eva.parashar@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/



Erfreuliche Aufwärtsentwicklung bei der Selbsthilfeförderung

Eine der zentralen Aufgaben des Selbsthilfebeirats ist es ja, bei der Gestaltung der Selbsthilfeförderung mitzuwirken. Hier konnten im vergangenen Jahr im Dialog mit dem Sozialreferat, das für die Verwaltung des Selbsthilfebudgets und für die Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements in München zuständig ist, deutliche Verbesserungen in der Selbsthilfeförderung erreicht werden. Allem voran die Verlängerung der Förderdauer von fünf auf nun acht Jahre wirkt sich für viele Initiativen, die auf Förderung angewiesen sind, sehr positiv aus. Einerseits können dadurch Initiativen, die sich gegenwärtig bereits in der Förderung befinden, nun länger Selbsthilfeförderung erhalten, andererseits können auch Initiativen, die bereits wegen der Überschreitung der Förderdauer aus der Selbsthilfeförderung gefallen waren, nun erneut Selbsthilfeförderung beantragen. Von dieser Möglichkeit haben auch bereits einige Gruppen und Initiativen Gebrauch gemacht, so dass Mitte Februar dem Sozialreferat (Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement) bereits 92 Förderanträge für das Jahr 2020 vorlagen. Es erscheint deshalb durchaus realistisch, dass in diesem Jahr die Hundertermarke deutlich überschritten wird. Erfreulich ist auch, dass die gestiegene Anzahl an Förderanträgen durch eine deutliche Erhöhung des Budgets für die Selbsthilfeförderung auf nun rund 690.000 Euro auch aufgefangen werden kann.

Wobei hier nur die Selbsthilfeinitiativen mit sozialen Themen gemeint sind, da Selbsthilfegruppen mit Gesundheitsthemen von den Krankenkassen gefördert werden. Im Bereich der Gesundheits-selbsthilfe werden im Raum München derzeit rund 400 Gruppen finanziell gefördert.

Eine Herausforderung sowohl für den Selbsthilfebeirat als auch für das Sozialreferat bleibt es nach wie vor, die Förderanträge von Selbsthilfegruppen und selbstorganierten Initiativen im Sinne der Selbsthilfe von anderen Initiativen des Bürgerschaftlichen Engagements zu unterscheiden. Immer wieder reichen Initiativen des Bürgerschaftlichen Engagements Förderanträge für Aktivitäten ein, die für sich gesehen zwar durchaus unterstützenswert sind, aber eben nicht den Kriterien der Selbsthilfeförderung entsprechen. In der Selbsthilfeförderung werden Gruppen und Initiativen unterstützt, bei denen sich Personen, die direkt oder indirekt von einem Thema oder einem bestimmten sozialen Problem betroffen sind, gegenseitig unterstützen. Die Aktivitäten der Initiativen dürfen keine ökonomischen Zwecke verfolgen und dürfen nicht dauerhaft professionell angeleitet sein.

Informationen zur Selbsthilfeförderung erhalten sie im Selbsthilfezentrum München und direkt beim Sozialreferat der LH München.

Selbsthilfezentrum:

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

Tel 089/53 29 56-26

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

Tel 089/53 29 56-16

Sozialreferat:

E-Mail: engagement.soz@muenchen.de

Tel. 089/233-48454

Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe, SHZ München, Geschäftsführung Selbsthilfebeirat



„Ideenreichtum trifft Engagement: Gemeinsam bewegen wir mehr“

MÜNCHNER FREIWILLIGEN MESSE

FÖBE, Veranstalterin der Münchner FreiwilligenMesse am 26. Januar 2020 kann einen neuen Besucherrekord melden. Wir freuen uns, dass wir 6510 Besucherinnen und Besucher im Gasteig begrüßen konnten.

„Ideenreichtum trifft Engagement: Gemeinsam bewegen wir mehr“.

Unter diesem Motto stellten 80 Ausstellerinnen und Aussteller auf der 14. Münchner FreiwilligenMesse 2020 eine Vielzahl an etablierten Einsatzmöglichkeiten für ein freiwilliges Engagement vor. Sie trafen dabei auf Interessierte, die schon mit konkreten kreativen Ideen und Vorstellungen kamen und diese gerne bei einem Engagement einbringen wollen.

Mitveranstalterin der unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter stehenden Veranstaltung ist die Landeshauptstadt München.

60 freiwillige Helferinnen und Helfer lotsten die Besucherinnen und Besucher durch die drei Etagen des Gasteigs und beantworteten alle Fragen, um einen informativen und spannenden Messebesuch zu gewährleisten.

Außer der fachkundigen Beratung durch die Ausstellerinnen und Aussteller bot sich den Besuchern ein attraktives Rahmenprogramm mit Live-Musik, interessanten Kurzvorträgen und Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten.

Eröffnet wurde die Messe von Bürgermeisterin Christine Strobl. Highlights des kulturellen Programms war die Eröffnungsband „Vue Belle“, die Münchner Band „Life on Wheels“ sowie „The Acoustic Corner Allstars“, die am Ende der Messe mit ihrem jugendlichen Schwung noch einmal für Begeisterung sorgten.

Der Vortrag „Sprechschaden“ von Winfried Bürzle, Rhetoriktrainer und Coach, erhielt für seine vielen unterhaltsamen und informativen Beispiele großen Beifall, ebenso wie der Vortrag der Aktivistin und Bloggerin Aline Pronnet mit ihrem Thema „1-2-3-plastikfrei“.

Wir danken unseren ehrenamtlichen Messemodels, die auf die Fragen der erfahrenen BR-Moderatorin Ulrike Ostner auf charmante und informative Weise antworteten.

