

# einoblick

## MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



### Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements

- Strukturlandschaft des Bürgerschaftlichen Engagements in München
- Selbsthilfe als wesentlicher Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements

Titelthema:

## **Titelthema: Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements**

<u>Strukturlandschaft des Bürgerschaftlichen Engagements in München</u> .....	3
<u>Selbsthilfe als wesentlicher Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements</u> .....	7

## **Aus dem Selbsthilfezentrum**

<u>INSEA Selbstmanagementkurse</u> .....	
<u>„Gesund und aktiv leben“</u> .....	9
<u>Neues Online-Angebot für die Zeit des Lockdowns</u> .....	12

## **Selbsthilfe und Gesundheit**

<u>„Selbsthilfe informiert Psychotherapie“</u> .....	
<u>Digitale Informationsveranstaltung am 21. Januar 2021</u> .....	13

## **Soziale Selbsthilfe**

<u>Kommunikation in Selbsthilfegruppen in Zeiten der Pandemie</u> .....	15
---	----

## **Selbsthilfe in der Region München**

<u>Ein buntes Programm für 2021</u> .....	17
---	----

## **Selbsthilfe überregional**

<u>Neuerungen im Gemeinnützigkeitsrecht, Fortbildungsangebote</u> .....	19
---	----

## **Selbsthilfe stellt sich vor**

<u>Umbruchsituationen als Chance zum persönlichen Wachstum nutzen</u> .....	20
---	----

## **Informationen über Selbsthilfegruppen**

<u>Gruppengründungen</u> .....	22
--------------------------------	----

## **Aus dem Selbsthilfebeirat**

<u>Herausforderungen für den Selbsthilfebeirat und die Selbsthilfeförderung im laufenden Jahr</u> .....	27
---	----

Im nächsten  
ein•blick:

Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Juni 2021

## **Termine | Veranstaltungen**

<u>Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München</u> .....	29
<u>Weitere Veranstaltungen</u> .....	30

## **Service**

<u>Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</u> .....	31
<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u> .....	32
<u>Fortbildungen in der Region</u> .....	33
<u>Spickzettel</u> .....	33
<u>Standardleistungen des SHZ</u> .....	36

## **FöBE News**

<u>Ehrenamt heute</u> .....	37
-----------------------------	----

## **IMPRESSUM**

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

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik,  
Geschäftsführung Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

E-Mail: [klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Redaktion:

Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 - 26,  
E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

Titelfoto: Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement/Jörg Farys, Auftaktveranstaltung der 15. Woche des Bürgerschaftlichen Engagements

Gestaltung: <https://malajdesign.com>

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

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

**Ausgabe 1, März 2021, lfd. Nr. 70**

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 Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München.



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München



### Strukturlandschaft des Bürgerschaftlichen Engagements in München

#### Wie alles begann

Zu behaupten, dass das Ehrenamt so alt ist wie die Geschichte der Menschheit, wäre in der Tat etwas übertrieben. Allerdings dürfen wir schon sehr tief in die Historienkiste greifen, um die lange Tradition der mitmenschlichen Unterstützung oder der Beteiligung der Bürger und Bürgerinnen bei der Bewältigung gesamtgesellschaftlicher Aufgaben zu entdecken – wobei das damals mitnichten als „Ehrenamt“ bezeichnet worden wäre und die „offizielle Geschichte“ erst Anfang des 19. Jahrhunderts das politische und später das soziale Ehrenamt als solches kennt.

Schon sehr früh finden wir die Wohltätigkeit innerhalb und außerhalb der Kirchen bei Armenspeisungen, Beherbergung Notleidender oder der Pflege von Verletzten, Siechen oder Sterbender. Wahrscheinlich noch früher ist die Errichtung der Bürger- oder Feuerwehren, der Berg- oder Seenotrettung anzusiedeln, ohne deren Organisation die Abwehr von Gefahren und die Rettung von Menschenleben noch viel schwerer möglich gewesen wäre. Demgegenüber stehen privilegierte Ehrenämter in den Räten der Stadt oder im Gerichtswesen, die mit Ansehen und Status verbunden sind.

Dieser Blick in die Historie ist gleichzeitig der Blick auf die Entwicklung verschiedenster Professionen und Berufsstände wie die Kranken- und Altenpflege, die Sozialarbeit, der Berufsfeuerwehr u.v.m. Hier wird quasi schon im Ansatz das Spannungsfeld deutlich, in dem sich die Diskussionen um die Ausbeutung des Ehrenamts als billiger Ersatz für eigentlich einzusetzende bezahlte Erwerbsarbeit später bewegen sollte – aber das nur nebenbei bemerkt, das führt uns jetzt zu weit vom Thema weg.

Das Thema ist das „Bürgerschaftliche Engagement (BE)“, das in dieser Begrifflichkeit in den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts auftaucht und damit gewissermaßen einen Kontrapunkt zu den Einsatzfeldern des traditionellen Ehrenamts (in den Kirchen, in den Sportvereinen, als Schöff\*innen, bei Feuerwehr und Rettungsdienst etc.) setzte. Als erste und älteste Freiwilligenagentur Deutschlands nahm die „Münchner Helferinformation“ 1980 ihre Arbeit auf (und feierte als „Tatendrang“ im November 2020 ihr 40jäh. Jubiläum). Fortan konnte man sich an eine professionelle Einrichtung wenden, wenn man sich in seiner Freizeit ehrenamtlich engagieren wollte. Man bekam dort Beratung und Unterstützung; und die Einrichtungen, die sich ihrerseits um Ehrenamtliche „bewarben“, mussten Qualitätsstandards erfüllen, um eine anerkannte Einsatzstelle zu werden.

Die Freiwilligen wurden fortgebildet, erhielten zum Teil sogar Supervision und wurden im Verlauf zunehmend kompetenter, selbstbewusster und selbstbestimmter. Man wollte sich von dem damals

# **Titelthema:**

## **Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements**

inzwischen als antiquiert angesehenen „Ehrenamt“ absetzen, sodass der Begriff „Bürgerschaftliches Engagement“ als neue Form der freiwilligen Betätigung die Runde mache.

Dies geschah im Zuge einer Aufbruchsstimmung, die die Verkrustungen des althergebrachten Gesellschaftssystems aufbrechen und neue Formen der Partizipation an den verschiedenen professionellen, direktonalen Hilfsangeboten und systemimmanenten Prozessen erreichen wollte. Diese Basisbewegung kennen wir als Graswurzelbewegung ja auch aus den Anfängen der Selbsthilfe und gehört damit in den Zeitgeist aufwachenden Selbst-Bewusstseins und entstehender Bürgerinitiativen.

Die politischen Mehrheitsverhältnisse eines rot-grünen Stadtrats begünstigten in München diese Bewegungen. Sie erhielten politische und finanzielle Unterstützung (z.B. Tatendrang ab 1980, das Selbsthilfezentrum München ab 1985) und konnten sich in diesem innovationsfreudigen Klima schnell entwickeln. Immer mehr Freiwilligenagenturen entstanden, immer mehr Einsatzstellen entwickelten ihr eigenes Freiwilligenmanagement, man vernetzte sich und schloss sich schließlich 1997 zum Forum BE zusammen, in dem sich seitdem alle einschlägigen Infrastruktureinrichtungen austauschen, Standards weiterentwickeln und neue Felder erschließen.

### **Die Strukturlandschaft formiert sich**

Bereits zwei Jahre später, 1999, wurde die Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) als koordinierende Netzwerkstelle aus der Taufe gehoben. Fortan hatte das BE in München eine zentrale Anlaufstelle und konnte immer mehr Wirkkraft entfalten. Im Jahr 2000 schließlich wurde vom Forum BE eine allgemeinverbindliche Definition des BE verabschiedet:

*Bürgerschaftliches Engagement ist der selbstbestimmte und zielgerichtete Einsatz für nachhaltige Verbesserungen sowohl im persönlichen Lebensumfeld als auch im Gemeinwesen. Es reagiert auf individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen und versteht sich als Ergänzung zu staatlichem Handeln. Bürgerschaftliches Engagement eröffnet kreative und gemeinschaftliche Lösungen in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens durch die Verbindung von Eigeninitiative und sozialer Verantwortung. Bürgerschaftliches Engagement umfasst Freiwilligenarbeit, Ehrenämter, Selbsthilfe, Bürgerinitiativen und selbstorganisierte Projekte. Es lebt von den Fähigkeiten, Kompetenzen und Interessen der Engagierten. Bürgerschaftliches Engagement basiert auf demokratischen Grundregeln und Toleranz. Es ist angewiesen auf öffentliche Anerkennung, auf rechtliche, strukturelle und finanzielle Förderung sowie entsprechende Rahmenbedingungen.*

*Definition des BE, November 2000*

Sie ist in der Tat heute noch gültig, obwohl sich seitdem vieles verändert hat und vor allem das Unternehmensengagement als inzwischen etablierte und anerkannte Säule zivilgesellschaftlicher Unterstützung dort nicht aufscheint.

Eine Überarbeitung stand daher schon lange im Raum und befindet sich kurz vor der Verabschiebung. Die Endfassung lag zu Redaktionsschluss leider noch nicht vor – wir werden sie im nächsten ein•blick veröffentlichen, lassen Sie sich überraschen.

Was jedoch auch aus der alten Fassung ersichtlich ist, ist das Nebeneinander der so verschiedenen Formate des Ehrenamts, der Freiwilligenarbeit und des Bürgerschaftliches Engagements – ja auch diese Begriffe dürfen jetzt nebeneinander verwendet werden.



# **Titelthema: Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements**

## **Selbsthilfe gehört dazu**

Es ist ebenso ersichtlich, dass die Selbsthilfe seit jeher in München zum breiten Feld des BE gehört und sich immer an dessen Gestaltung und Weiterentwicklung beteiligt hat. So suchte die Selbsthilfe hier schon aus ihrer Entstehungsgeschichte heraus immer die Nähe zum Initiativenbereich und separierte sich nicht. Diese Entwicklung lief in anderen Städten oder Bundesländern in Ermangelung kommunaler Selbsthilfeförderung (hier ist München in der Tat vorbildlich) zunächst ganz anders und dann zeitversetzt.

Die fachliche und politische Diskussion ist inzwischen so weit fortgeschritten, dass Selbsthilfe auch in der Breite ganz selbstverständlich „dazugehört“, was sich u.a. auch in der Mitgliedschaft im Landesnetzwerk BE (LBE) auf Bayernebene und im Bundesnetzwerk BE (BBE) mit Sitz in Berlin zeigt.

## **Der politische Einfluss wächst**

Am 11. Mai 2007 wurde auf Initiative des Forum BE und des Sozialpolitischen Diskurses die umfangreiche „Münchener Erklärung zum Bürgerschaftlichen Engagement“ verabschiedet, die die verschiedenen Facetten darstellt und etliche Forderungen erhebt.

Aus der „Einführung“:

*„Bürgergesellschaft heißt gesellschaftliche Selbstorganisation der Bürgerinnen und Bürger. Oder präziser: demokratische, gesellschaftliche Selbstorganisation, unabhängig vom Staat und außerhalb des Marktes. Bürgergesellschaft ist kein Zustand, sondern ein Prozess.“*

*„Die in München bestehenden Rahmenbedingungen für Bürgerschaftliches Engagement sind gemeinsam weiter zu entwickeln. Es ist notwendig, individuelle Gestaltungsfreiraume zu sichern und soziale Ressourcen besonders dort zu fördern, wo sich besondere Problemlagen zeigen. Die Vielfalt des Bürgerschaftlichen Engagements muss auch in den Fördermodalitäten der Landeshauptstadt München zum Ausdruck kommen.“*

*Münchener Erklärung zum Bürgerschaftlichen Engagement  
Ergebnis der öffentlichen Konferenz des Sozialpolitischen Diskurses und des Forum Bürgerschaftliches Engagement am 11. Mai 2007*

Unter der Präambel „München, Stadt der Bürgerinnen und Bürger“ wurden folgende Themenbereiche skizziert und mit Forderungen hinterlegt

- Freiwilliges Engagement bedeutet Verantwortungsübernahme und Gemeinschaftsbildung der Bürgerinnen und Bürger
- Die demokratische Stadtgesellschaft wird weiterentwickelt
- Bürgerengagement ist ein Standortfaktor für München
- Die Förderung des Engagements bezieht alle Engagementbereiche und Altersgruppen ein
- Leitbild der sozialen Gerechtigkeit in der Stadt umsetzen
- Bildung fördern
- Beteiligung praktizieren
- Netzwerke bilden und unterstützen
- Einen kommunalen Beirat bilden
- Rahmenbedingungen für das aktive Mitwirken der Münchener Bürgerinnen und Bürger verbessern



# **Titelthema: Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements**

Der Stadtrat der Landeshauptstadt München griff diese öffentliche Diskussion auf und verabschiedete am 2. Dezember 2008 die Bildung jenes „kommunalen Beirats“, der seither als Fachbeirat BE die Entwicklungen im Bereich des BE beobachten und dem Stadtrat alle zwei Jahre Bericht erstatten soll. Er setzt sich zusammen aus Vertreterinnen und Vertretern zivilgesellschaftlicher Organisationen und Verbände, von Kirchen und Unternehmen sowie von Freiwilligen und Netzwerkstrukturen. Den ersten Vorsitz hatte lange Jahre Prof. Dr. Heiner Keupp inne, der als renommierter Sozialpsychologe und Gallionsfigur des BE dem Fachbeirat auch über München hinaus große Strahlkraft verlieh. Auch die Selbsthilfe ist durch die Mitgliedschaft im Forum BE im Fachbeirat BE vertreten.

## **Ausblick**

Das BE ist schon längst in München „angekommen“, kann man mit Fug und Recht behaupten. Rund 40% aller Münchnerinnen und Münchner engagieren sich in der einen oder anderen Form – einmalig, sporadisch oder langfristig über Jahre hinweg – ehrenamtlich. Die Förderstrukturen sind gut ausgebaut und die Politik unterstützt den Bereich umfangreich. Neben der Auszeichnung „München dankt“ ist 2019 auch die bayerische Ehrenamtskarte eingeführt worden, womit zwei umfangreiche Anerkennungskulturen das Ehrenamt würdigen.

Dennoch bleibt viel zu tun: Die Fördertöpfe erreichen beileibe nicht alle zivilgesellschaftlichen Initiativen, die Förderverfahren sind oft zu langwierig und komplex. Die Raumnot ist in München nicht nur auf dem Wohnungsmarkt eklatant. Viele Initiativen suchen dringend kostengünstige Räumlichkeiten für ihre Aktivitäten. Aktuell geht es dem Fachbeirat BE darum, das BE besser mit den sozialräumlichen Strukturen zu verzahnen und in den Stadtteilen niedrigschwellig zu verankern. Außerdem sollen Vereine passgenauer eine Unterstützung für die verschiedenen Aufgabenfelder (wie Mitgliederpflege, Nachwuchsgewinnung, Abrechnungsverfahren etc.) erhalten.

Insgesamt kann man jedoch zuversichtlich in die Zukunft blicken, denn das breite Feld Bürgerschaftlichen Engagements ist bunt, vielfältig, kreativ und aktiv – ganz so wie in der Selbsthilfe.

*Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung im SHZ*



Förderstelle für  
Bürgerschaftliches  
Engagement

### **FöBE - Förderung Bürgerschaftlichen Engagements**

Geschäftsführung:  
Dr. Gerlinde Wouters  
Ringseisstraße 8a  
80337 München  
Telefon: 089/59 98 90 87-0  
[info@foebe-muenchen.de](mailto:info@foebe-muenchen.de)



LANDESNETZWERK  
BÜRGERSCHAFTLICHES  
ENGAGEMENT BAYERN

### **Landesnetzwerk Bürger- schaftliches Engagement Bayern (LBE) e.V.**

Geschäftsführender Vorstand:  
Dr. Thomas Röbke  
Sandstraße 1  
90443 Nürnberg  
Telefon: 0911/810129-0  
[info@lbe-bayern.de](mailto:info@lbe-bayern.de)



Bundesnetzwerk  
Bürgerschaftliches  
Engagement

### **Bundesnetzwerk Bürger- schaftliches Engagement (BBE)**

Geschäftsführer:  
PD Dr. Ansgar Klein  
Vorsitzender des BBE-  
Sprecher\*innenrates:  
Dr. Thomas Röbke  
Michaelkirchstr. 17-18  
10179 Berlin-Mitte  
Telefon: 030/6 29 80-11 0  
[info@b-b-e.de](mailto:info@b-b-e.de)



### Selbsthilfe als wesentlicher Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements

Wird im öffentlichen Diskurs über Bürgerschaftliches Engagement gesprochen, denken viele nicht unbedingt an Selbsthilfe. Dabei ist die Selbsthilfelandschaft in Deutschland ein breit gefächertes Engagementfeld. In rund 100.000 Selbsthilfegruppen engagieren sich schätzungsweise drei Millionen Bürger\*innen. In den Gruppen werden mehr als 1.000 verschiedene Themen bearbeitet.<sup>1</sup>

#### Selbsthilfe – ein breites Spektrum

Zu den häufigsten Themen gehört die Beschäftigung mit Gesundheit bzw. mit den Folgen von chronischen Erkrankungen. Zu den allermeisten chronischen Erkrankungen gibt es mittlerweile Selbsthilfegruppen. Eine besondere Bedeutung kommt der Selbsthilfe im Bereich der seltenen Erkrankungen zu, da hier die professionelle Versorgung vielerorts an ihre Grenzen stößt und deshalb eine gute Vernetzung und ein guter Austausch zwischen den Betroffenen von besonderer Bedeutung ist. Stark im öffentlichen Bewusstsein präsent ist auch die Beschäftigung der Selbsthilfe mit Suchterkrankungen. Insbesondere Gruppen wie die Anonymen Alkoholiker, die in einer ganz besonderen Tradition stehen und die es bereits seit mehr als 80 Jahren gibt, prägen nach wie vor sehr stark das öffentliche Bild der Selbsthilfe.

Die Selbsthilfelandschaft hat sich in den vergangenen 30 Jahren jedoch stark ausdifferenziert. Neben dem Gesundheitsbereich hat sich auch ein breites Spektrum von Gruppen und Initiativen mit sozialen Themen etabliert, das unter dem Begriff der Sozialen Selbsthilfe (in Abgrenzung zur Gesundheitsselbsthilfe) zusammengefasst wird.

Allen Gruppen ist gemeinsam, dass sich die Teilnehmer\*innen aus einer persönlichen direkten oder indirekten Betroffenheit von einem bestimmten Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem für andere Gleichbetroffene in der Gruppe engagieren. Neben dem persönlichen Austausch von Erfahrungen und Informationen, der für viele Selbsthilfeengagierte die vorrangige Zielsetzung darstellt, verfolgen viele Gruppen auch weitergehende Zielsetzungen. Sie engagieren sich also nicht nur für die unmittelbaren Mitglieder der Gruppe, sondern darüber hinaus für andere Menschen, die von derselben Erkrankung, demselben sozialen Problem oder Thema betroffen sind. Viele Gruppen bieten Beratung und Sprechstunden für andere Gleichbetroffene an, sie beteiligen sich an Fachveranstaltungen in Zusammenarbeit mit professionellen Fachkräften, sie vertreten ihre Anliegen in Gremien, informieren die breite Öffentlichkeit darüber, was es bedeutet, von einem bestimmten Problem, einer bestimmten Erkrankung betroffen zu sein und leisten damit wichtige Beiträge zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Erkrankungen und sozialen Problemen. Besonders wichtig war und ist dieses Engagement von Betroffenen im Bereich der psychischen Erkrankungen, der Suchterkrankungen oder auch stark stigmatisierten Erkrankungen wie Aids.

#### Fließende Übergänge

Das Engagement der Selbsthilfe hat in diesen Bereichen ganz zentral zu einer Veränderung der öffentlichen Wahrnehmung dieser Themen beigetragen. Es ist also absolut gerechtfertigt, wenn Selbsthilfe als ein bedeutsamer Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements begriffen wird, weil Menschen sich eben nicht nur „selbst“ helfen, sondern sich auf breiter Basis auch für andere

<sup>1</sup> <https://www.nakos.de/themen/engagement/key@2937>



# **Titelthema:**

## **Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements**

einsetzen und auch fach- und gesellschaftspolitische Ziele verfolgen. Insbesondere im Bereich der Sozialen Selbsthilfe sind die Übergänge zu anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements fließend. Dieser Bereich der Selbsthilfe ist thematisch besonders breit aufgestellt. Neben klassischen Selbsthilfegruppen wie Alleinerziehende, Verwaiste Eltern, Ehemalige Straffällige, Arbeitslose, Wohnungslose, Mobbingopfer usw. gibt es in der Sozialen Selbsthilfe noch viele weiter selbstorganisierte Gruppen und Initiativen, die den Definitionskriterien der Selbsthilfe entsprechen, aber häufig nicht explizit diesem Bereich zugeschrieben werden.

In der Landeshauptstadt München, die Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen seit 35 Jahren finanziell und mit Beratungs- und Qualifizierungsangeboten fördert, wird die soziale Selbsthilfe seit je her relativ breit gefasst. Beispielsweise zählen hier immer schon die zahlreichen selbstorganisierten Migrantenorganisationen zum Bereich der Sozialen Selbsthilfe. Allein in der Datenbank des Selbsthilfezentrums München sind Anfang 2021 mehr als 250 Migrantenorganisationen erfasst, wobei diese Aufstellung keinen Anspruch auf Vollständigkeit haben kann. Insgesamt umfasst die Selbsthilfe in München gegenwärtig mindestens 1.300 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen wovon etwa 60% der Gesundheitsselbsthilfe und ca. 40% der Sozialen Selbsthilfe zugeordnet werden können.

### **Migrantenorganisationen – ein wichtiger Bestandteil der Selbsthilfe**

In den Migrantenorganisationen findet ein vielfältiges freiwilliges und unentgeltliches Engagement statt. Sie engagieren sich für die Pflege der Kultur ihrer Herkunftsländer, bieten sogenannte Muttersprachliche Angebote, mittels derer den in Deutschland geborenen Kindern die Sprache und Kultur der Herkunftsländer der Eltern vermittelt wird. Sie unterstützen Neuankömmlinge und Geflüchtete bei der Integration und helfen bei Wohnungs- und Jobsuche.

Insbesondere für Kinder und Jugendliche werden unterschiedlichste Unterstützungsleistungen freiwillig und unentgeltlich angeboten, etwa im Schul-, Bildungs- und Freizeitbereich aber auch Qualifizierungs- und Empowermentmaßnahmen für Frauen (zur besonderen Bedeutung des Engagements von Migrantenorganisationen hat das SHZ eine exemplarische Studie in Auftrag gegeben: <https://www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen>).

### **Vielfältiges Engagement wird finanziell gefördert**

In den vergangenen Jahren wurde in der Selbsthilfeförderung in München auch das Engagement von Flüchtlingshelferorganisationen und Asylhelferkreisen unterstützt.

Ebenso zentrale soziale Themen wie Wohnen, Armut, Überschuldung werden von selbstorganisierten Initiativen aufgegriffen, wie Schuldnerprojekte, selbstorganisierte Wohnprojekte oder Mieterinitiativen, die ebenfalls im Rahmen der Sozialen Selbsthilfeförderung vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München unterstützt werden. Auch das Engagement in Stadtteilprojekten und Bürgerinitiativen wird immer wieder in der Selbsthilfeförderung unterstützt, vorausgesetzt, dass die zentralen Definitionskriterien greifen, die für die Selbsthilfeförderung von der Landeshauptstadt München zugrunde gelegt werden.

Das Engagement von Selbsthilfegruppen muss überwiegend auf freiwilliger, unentgeltlicher Arbeit beruhen. Selbsthilfegruppen dürfen nicht dauerhaft professionell geleitet werden. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen bestimmen die Inhalte und Formen ihres Engagements selbst, in demokratischen, gemeinschaftlichen Abstimmungsprozessen. Sie verfolgen keine gewerblichen oder gewinnorientierten Zwecke und sind nicht parteipolitisch ausgerichtet und weltanschaulich offen.



# **Titelthema: Selbsthilfe im Kontext Bürgerschaftlichen Engagements**

Darüber hinaus beschreiben die Förderrichtlinien der sozialen Selbsthilfeförderung in München noch eine Reihe von sozialen Zielsetzungen, die in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen verfolgt werden können, wie z.B. das Zusammenleben von kranken und gesunden Menschen, das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die Verständigung zwischen verschiedenen Generationen, die Inklusion ausgegrenzter Personengruppen und Maßnahmen zur Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Frauen. Diese breite Definition von Selbsthilfe, wie sie der Münchner Selbsthilfeförderung zugrunde liegt, macht die fließenden Übergänge zu anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements sehr deutlich. Die vielfältige Zusammensetzung der Münchner Selbsthilfelandshaft v.a. im Segment der Sozialen Selbsthilfe hängt auch mit der Selbstzuordnung vieler Gruppen und Initiativen zu diesen Förderkriterien zusammen und letztlich auch damit, dass für viele Projekte des Bürgerschaftlichen Engagements wenig alternative Fördermöglichkeiten bestehen. Die Selbsthilfeförderung spielt damit in München eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Bürgerschaftlichen Engagements insgesamt. Beratung zu den Fördermöglichkeiten erhalten Sie im Selbsthilfezentrum München: <https://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen>.

*Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ*

## **Aus dem Selbsthilfezentrum**



**INSEA Selbstmanagementkurse  
„Gesund und aktiv leben“**

### **Erster Onlinekurs erfolgreich abgeschlossen... und weitere folgen**

Seit nun 2015 bietet das Selbsthilfezentrum München die an der Stanford Universität entwickelten und wissenschaftlich geprüften INSEA Selbstmanagementkurse für chronisch kranke Menschen und deren Angehörige – in Präsenzform – an.

In Anbetracht der Pandemie und der damit einhergehenden eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten wurden 2020 zusammen mit der nationalen Koordinierungsstelle Hannover und der bayerischen Koordinierung SeKo Bayern alle Voraussetzungen für eine Onlineversion des INSEA Kurses geschaffen.

Etwas, was man sich zuvor schwer hätte vorstellen können. Da der Kurs doch sehr vom Kontakt und der gegenseitigen Unterstützung der Teilnehmenden lebt und auch die Vorgaben des standardisierten Programms bislang wenig Flexibilität zuließen.

Das SHZ hat aus der Not eine Tugend gemacht und das INSEA Angebot um das Onlineformat erweitert. So konnte 2020 von Oktober bis Dezember der erste 7-wöchige INSEA Onlinekurs vom SHZ aus stattfinden.

Die 10 regelmäßig Teilnehmenden lernten auf einer geschützten und DS-GVO-konformen Plattform Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit ihrer chronischen Erkrankung selbst-



# Aus dem Selbsthilfezentrum



Bild einer Teilnehmerin

bestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen. Sie haben Infos zu den unterschiedlichsten Themen wie Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umgang mit Schmerzen und Medikamenten, Kommunikation mit Familie und Fachpersonen usw. bekommen und sich gegenseitig motiviert, Ziele und Handlungspläne umzusetzen. Sie haben sich ausgetauscht, vernetzt und immer wieder Tipps gegeben, so dass mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung gewonnen werden konnte. Und das alles virtuell!

Die Erfahrung hat gezeigt, dass trotz fehlender persönlicher Begegnungen eine Gemeinschaft entstehen kann. Sehr erfreulich ist zudem, dass die Kursteilnehmenden auch nach Kursende in Kontakt bleiben, sich Mut machen und gegenseitig unterstützen wollen. Sie haben dafür eine eigene Instant-Messenger-Gruppe gegründet.

Die positiven Aspekte des Onlineformats liegen auf der Hand: In Zeiten von Corona konnte eine Begegnungsmöglichkeit und ein fester wöchentlicher Termin zur Verbesserung des Umgangs mit der Erkrankung ohne Anfahrtswege und ohne gesundheitliches Risiko wahrgenommen werden. Doch nicht nur Risikopatient\*innen, auch Menschen aus dem Umland oder mit stark eingeschränkter Mobilität haben auf dem virtuellen Weg die Chance bekommen mitzumachen. Eine Teilnehmerin meinte: „In diesem Format gehöre ich dazu und unterscheide mich nicht von den anderen.“

Aufgrund der guten Erfolge der Kurse deutschlandweit und nicht zuletzt aufgrund der Konzeptierung einer Onlineversion des INSEA Selbstmanagementkurses, ermöglichen die Barmer und die Robert-Bosch-Stiftung eine Verlängerung des Projektzeitraums zum zweiten Mal um drei weitere Jahre von 2021 bis 2023.

So kann das Selbsthilfezentrum München 2021 einen Präsenzkurs und zwei Onlinekurse zu folgenden Terminen anbieten.

- **Kurs 1 – ONLINE-Kurs: Dienstags von 15.30 Uhr bis 18 Uhr**

Technik-Check: 8. Juni 2021

Kurstermine: 15. Juni 2021, 22. Juni 2021, 29. Juni 2021, 6. Juli 2021, 13. Juli 2021, 20. Juli 2021

Leitung: Astrid Maier und Martina Überreiter

- **Kurs 2 – ONLINE-Kurs: Freitags von 10.30 Uhr bis 13 Uhr**

Technik-Check: 24. September 2021

Kurstermine: 1. Oktober 2021, 8. Oktober 2021, 15. Oktober 2021, 22. Oktober 2021,

29. Oktober 2021, 5. November 2021

Leitung: Astrid Maier und Angelika Konzok

- **Kurs 3 – Präsenz-Kurs im Selbsthilfezentrum München: Mittwochs von 15 Uhr bis 17.30 Uhr**

Termine: 6. Oktober 2021, 13. Oktober 2021, 20. Oktober 2021, 27. Oktober 2021,

10. November 2021, 17. November 2021, 24. November 2021

(Kein Kurs am 3. November 2021!)

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Elke Kilian



# Aus dem Selbsthilfezentrum

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

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

*Astrid Maier, INSEA Koordination München im SHZ*

## INSEA

Astrid und Angelika  
Waren Freitags für uns da

Das Programm war meist echt straff  
Da waren wir doch alle baff!

Wir übten die Kraft der Gedanken  
Konnten dabei Freude tanken

Trainierten Kraft und Ausdauer  
Der Himmel wurde immer blauer

Stellten die Ernährung um,  
die Kekse stehn jetzt rechts herum

Und jede Woche der Handlungsplan  
Das hat uns allen gutgetan

Jetzt üben wir weiter  
Mal wolfig mal heiter

Der Kurs ist zu Ende  
Doch nicht unser Weg

Wir danken Euch beiden  
Für viele Impulse, Geduld und auch Spaß

Wir werden es wuppen, das ist ja jetzt klar  
Vielen Dank an INSEA

*Gedicht einer Teilnehmerin aus dem INSEA Onlinekurs*

## Neues Online-Angebot für die Zeit des Lockdowns: „Dein Energiebrunnen“ für Kraft und positive Orientierung

Der Bildschirm im Online-Raum zeigt eine sonnige Blumenwiese und Roland Schöfmann begrüßt die Teilnehmenden gut gelaunt zur ersten Veranstaltung der Reihe „Dein Energiebrunnen“. Er fordert sie auf, sich erst einmal zu strecken und es sich dann vor dem Bildschirm ganz entspannt bequem zu machen. Mit geschlossenen Augen können die Teilnehmenden seiner Stimme und verschiedenen Klängen lauschen, die eine farbenfrohe Geschichte entfalten: Eine Maus versüßt ihren Wohngenoss\*innen in einer alten Steinmauer die grauen Wintertage mit Sonnenstrahlen und Poesie. Dann zeigt der Referent ganz praktisch, wie man sich eine Schatzkiste mit individuellen Momenten der Freude und Erfüllung zusammenstellen und diese für die eigene Inspiration nutzen kann. Die positive Wirkung dieses Handlungsimpulses ist unmittelbar nachvollziehbar und für jede\*n leicht umzusetzen – sei es im eigenen Alltag oder in der Arbeit innerhalb der Initiative oder Selbsthilfegruppe. Im Anschluss gibt es Raum für Austausch und individuelle Rückmeldungen zum Gesehenen und Erlebten. Was bleibt ist in jedem Fall ein heiteres inneres Empfinden und ein Mut machender Anstoß für die Seele und – die Möglichkeit an weiteren Terminen des „Energiebrunnens“ teilzunehmen...

Maßnahmen, steigende Zahlen, abgesagte Gruppentreffen – mit dem Nachdenken über die sozialen und psychischen Folgen und darüber, was die Lebenssituation im Lockdown für uns alle und damit natürlich auch für viele Selbsthilfe-Engagierte bedeuten könnte, hatte sich das SHZ-Team zum Jahresbeginn zu einem neuen Angebot entschlossen. Ziel war dabei, die inneren Ressourcen zu stärken und positive Lebensperspektiven wieder neu zu eröffnen. Eine Projektgruppe entwickelte daher zusammen mit dem Gestalttherapeuten Roland Schöfmann eine Online-Veranstaltungsreihe, um den allgegenwärtigen Wirkungen der Informationen im Tenor von Beschränkung und Verunsicherung eine positive Wirkung auf die innere Haltung entgegen zu setzen. Erfreulicherweise konnte der „Energiebrunnen“ schon im Februar starten und allen Engagierten zweimal wöchentlich konkrete Handlungsimpulse zur Selbstfürsorge anbieten. Zum Start der Reihe gab es neben den üblichen kleinen Kämpfen mit der digitalen Technik viele erfreute Rückmeldungen und zahlreiche Anmeldungen. Die Reihe wurde von einem SHZ-Kollegen als Ansprechpartner technisch unterstützt, so dass es für jede\*n die Möglichkeit gab, online dabei zu sein. Wegen der positiven Resonanz wird der Energiebrunnen auch im März weiter angeboten, die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter der Rubrik „Veranstaltungen“.

Ina Plambeck, Soziale Selbsthilfe und Kooperationen, SHZ



## „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“ – Digitale Informationsveranstaltung am 21. Januar 2021



Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ fand am Donnerstag, den 21. Januar 2021 eine Online-Informationsveranstaltung statt, in welcher drei Betroffene zu Konzepten ihrer Selbsthilfegruppe sprachen und Fragen beantworteten. Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums München stellte die Netzwerktätigkeit von Selbsthilfekontaktstellen am Beispiel München vor. Ziel war es, Psychotherapeuten\*innen über Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen für sie und ihre Klienten\*innen bieten, zu informieren und eigene Vorstellungen zu hinterfragen. Alex, Gründerin der Gruppe „backtoliberty“, Selbsthilfe bei Zwangsstörungen / psychischen Krankheiten, sprach darüber, was Betroffene von Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe lernen können und stellte das Konzept ihrer Gruppe vor.

Klaus Nußl, seit 1999 psychiatrieerfahren, hat verschiedene Seiten durch EX-IN\* und sein Psychologiestudium kennengelernt und sich für die subjektive Seite entschieden. Er ist bei zwei diagnoseübergreifenden Selbsthilfegruppen mit dabei, nach dem Motto „Hilf Dir selbst, sonst wird Dir geholfen“. Rainer Hofmann, Selbsthilfegruppe Depression, berichtete als Betroffener darüber, warum er in die Selbsthilfe gegangen ist und was ihn dabeibleiben lässt.

Mirjam Unverdorben-Beil, Leitung Gesundheitsressort im Selbsthilfenzentrum München, erläuterte Aufgabenspektrum und Netzwerktätigkeit von Selbsthilfekontaktstellen. Eine gemeinsame Veranstaltung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern, der Landespsychotherapeutenkammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.

### Einführung in die Veranstaltung durch SeKo Bayern

Frau Irena Težak, stellvertretende Geschäftsführerin der Landeskontaktstelle SeKo, begrüßt alle ca. 135 digital Teilnehmenden – davon 129 psychologische/ärztliche Psychotherapeut\*innen oder Psychotherapeuten\*innen. SeKo Bayern ist ein gemeinnütziger Verein und eine Kooperationsplattform für Selbsthilfestrukturen in Bayern. In Bayern gibt es ca. 11.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 500.000 Mitgliedern. Zusätzlich gibt es 158 landesweite Selbsthilfe-Organisationen (Suchtverbände, Rheumaliga, etc.). SeKo Bayern betreut 34 Einrichtungen. Das Projekt „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ besteht seit 2014 und wird vom Bayr. Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Seit 2018 wird die Veranstaltungsreihe Selbsthilfe trifft Psychotherapie in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KVB) und der Psychotherapeuten Kammer Bayern (PTK) durchgeführt. Der Verband der psychologischen Psychotherapeuten (VPP), Regionalgruppe Bayern, im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V. unterstützt das sinnvolle Projekt seit 2019. Am 01. Oktober 2021 ist ein nächster Präsenztermin in Regensburg geplant, ebenso auch ein Flyer für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

### Drei (ehemals) Betroffene stellen ihre Selbsthilfegruppe vor

**Selbsthilfegruppe Zwang („backtoliberty“):** Alex, Gründerin der Gruppe: Es gäbe viel zu lange Wartezeiten für ambulante Psychotherapie bis zur „heiligen Einzeltherapie“ – neben oder nach der Therapie „sind wir oftmals eine gute Ergänzung“. Durch Corona explodiere die Zwangsgruppe gerade – man haben sehr viele Anfragen. „Sehr gut war für mich überhaupt mit anderen Zwangs- „Marsmenschen“ in Kontakt zu kommen.“ Leider bestünde das Problem, dass viele Therapeutinnen und Therapeuten keine spezifische Expositionsbehandlung anbieten und sich wenig auskennen würden im Bereich Zwangser-

\* Die Bezeichnung Ex-In-Genesungsbegleiter\*in oder Ex-In-Erfahrungsexpert\*in steht für eine Person, die in der Rolle eines Patienten selbst in psychiatrischer Behandlung war und eine Ex-In-Schulung abgeschlossen hat. In dieser neuen Rolle helfen sie anderen Menschen durch ihre Krisen hindurch. Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ex-In> aufgerufen am 26.02.21



# Selbsthilfe und Gesundheit

krankungen. Motiviert habe Alex ein Miterkrankter, der es zurück ins Leben geschafft habe. Ihr Spitzname sei früher Pinguin-Alex (wegen ihres Vermeidungs-Ganges...) oder Lady Sagrotan gewesen. Alex liefert einen detaillierten Überblick über die Abläufe des Expositionstrainings und über Vermeidung jeder Art. Ihr Wissen über die Behandlung von Zwängen bringt sie als Anregungen in die Gruppe ein. Hilfreich seien in der Gruppe auch vereinzelte gemeinsame Gruppenexpositionen und – vor allem – das Erleben von Augenhöhe. Der Appell von Alex: Liebe Profis: Seht's die Selbsthilfe nicht als Eingriff in die Behandlung – sondern als zusätzliche Säule der Therapie!!

**Selbsthilfegruppe Psychose:** Klaus N. (selbst Diplompsychologe und ausgebildeter „Ex-IN“): Er ist tätig in der Organisation „Psychiatrieerfahrene“ und stellt die Inhalte zweier diagnoseübergreifender Gruppen vor, in welchen er Mitglied ist. In den Gruppensitzungen seien wichtige Themen Akzeptanz und z.B. der Aspekt der peers (von gleich zu gleich). Durch die Erfahrungen der Gruppenmitglieder müsse vieles nicht erklärt werden. Hilfreich sei es, konkrete Fragen z.B. Was sage ich einem Arbeitgeber? Was antworte ich auf Fragen wie, „Was machst Du beruflich?“ Wem kann ich von der Erkrankung erzählen? Wie sind Menschen zu dem geworden, was sie sind? Was macht Sinn für mein Leben? Durch die Gruppe würden Energien freigesetzt. Ein Grundsatz sei: Hilf Dir selbst – sonst wird Dir geholfen...

**Selbsthilfegruppe Depression:** Herr H. berichtet über die zweimal monatlich stattfindende Selbsthilfegruppe. Am Anfang gäbe es allgemeine Informationen z.B. über Aktivitäten oder Veranstaltungen. Man versuche, „leicht“ ins Gespräch zu kommen mithilfe eines Blitzlichtes und z.B. einem Kartenspiel (Ergänzung eines angefangenen Satzes, etc.) oder man suche thematische Bilder aus und erzähle über das Bild und eigene Gefühle. Es gäbe dann Austausch und Tipps – oder „wir machen gemeinsam Progressive Muskelentspannung oder Phantasiereisen“. Besonders hilfreich sei, dass sich der Blickwinkel ändere. Auch Praktisches wird umgesetzt: Ein gemeinsames Grillfest, Wandertag, Weihnachtsfeier oder Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen – auch ein Stammtisch findet jährlich statt und wird selbst finanziert. Für Ausflüge gibt es finanzielle Unterstützung ebenso für die sogenannte Gruppeninventur, welche an einem anderen Ort durchgeführt werde. Die Gruppeninventur ist eine Supervision mithilfe der SeKo Bayern mit vier Stunden Dauer und einer Anleitung durch z.B. Sozialpädagogen. Fragen (wie z.B. Wie kann man die Gruppe stärken? Welche Anpassungen wären hilfreich?) werden bearbeitet. Herr H. hat eine kleine Umfrage durchgeführt, was die Gruppenmitglieder als hilfreich erleben würden. Die Antworten waren: Menschliche Seiten stärken, Schwäche zeigen können, Bewältigung von Einsamkeit, Förderung von Öffnung und Austausch mit Gleichgesinnten – Betroffene können oftmals besser alles nachvollziehen. Die Treffen geben Struktur; statt Abwärtsspirale – Aufwärtsspirale fördern, Verständnis erhalten, Probleme besprechen und Spaß! Unterschiede zu einer Psychotherapie: Gruppe kann das Übungsfeld für die Therapieinhalte sein. Die Selbsthilfegruppe kann der verlängerte Arm der Therapie sei.

## Selbsthilfenzentrum München (SHZ), stellt sich vor

Frau Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ, berichtet: Eine allgemeine Finanzierung von Selbsthilfestrukturen erfolge durch die Krankenkassen unter Beteiligung von Kommunen und unterschiedlichen Trägern (z.B. Wohlfahrtsverbände). Das SHZ München in der Westendstraße 68 hat 13 Mitarbeitende; Träger ist der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation FÖSS e.V. Das SHZ verfügt u.a. über eine Datenbank mit allen „uns bekannten“ Selbsthilfegruppen, „Wir vermitteln Interessierte und helfen, z.B. auch bei einer Gruppengründung.“

In München und Umgebung gibt es rund 1600 erfasste Selbsthilfegruppen: ca. 40 % Soziale Themen (Trennung, Arbeitslosigkeit, Migration, etc.) und ca. 60 % Gesundheitsbereich (chronische Erkrankungen, Sucht), dabei gibt es auch im Raum München immer mehr Selbsthilfegruppen im Bereich psychischer Erkrankungen. Auch Angehörigengruppen spielen eine wichtige Rolle. Manche Gruppen folgen einem kreativen Konzept, indem die Mitglieder Gedichte schreiben oder miteinander Singen. Soge-



# Selbsthilfe und Gesundheit

nannte Clearingberatungen werden häufig gemacht: Z.B. zu Themen: Macht Selbsthilfe jetzt Sinn? Wie läuft Selbsthilfe allgemein ab? Das SHZ vermittelt je nach Bedarf dann auch in andere Strukturen (z.B. Psychotherapie oder Lebensberatung) und stellt entsprechende Kontakte, z.B. zur KVB oder PTK Bayern her. Wünsche, z.B. nach einer bestimmten Altersgruppe, Zeiten oder frauenspezifische Angebote, werden berücksichtigt. Bei der KV Bayern gibt es einen Referentenpool für ehrenamtlich vortragende Expertinnen und Experten, welche ebenfalls an Gruppen vermittelt werden können. Das SHZ besucht auch psychotherapeutische Strukturen wie z.B. Medizinische Versorgungszentren, um über Selbsthilfestrukturen zu informieren und zu beraten.

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

*Susanne Berwanger (Verband der psychologischen Psychotherapeuten im Berufsverband Deutscher Psychologen e.V.)*

## Soziale Selbsthilfe

### Kommunikation in Selbsthilfegruppen in Zeiten der Pandemie

Eine gut funktionierende Kommunikation ist zweifellos eine der zentralen Voraussetzungen dafür, dass die Beteiligung in einer Selbsthilfegruppe von den Teilnehmer\*innen als befriedigend und gewinnbringend erlebt wird. Dies ist schon unter Normalbedingungen – was für die meisten Selbsthilfegruppen bedeutet, dass man sich in mehr oder weniger regelmäßigen Zeitabständen zum persönlichen Austausch in der Gruppe trifft – eine Herausforderung.

#### Unterschiedlichste Bedürfnisse treffen aufeinander

Der spezifische Kontext einer Selbsthilfegruppe zeichnet sich dadurch aus, dass ihre Mitglieder gemeinsam und gleichberechtigt vereinbaren, wie sie die Kommunikationsprozesse in ihrer Gruppe, ja den gesamten Ablauf der Gruppentreffen gestalten wollen. Da können sehr unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen. Einigen mag es wichtig sein, dass die Gruppentreffen und die darin stattfindenden Kommunikationsprozesse möglichst geordnet ablaufen, dass klar und erwartbar ist, wer wie lange und über welche inhaltlichen Aspekte sprechen kann. „Eine Selbsthilfegruppe ist kein Kaffeekränzchen...“ ist eine Aussage, die wir öfter in Begleitprozessen hören und die als stellvertretend für diese Erwartungshaltung gesehen werden kann. Andere Gruppenteilnehmer\*innen schätzen gerade offenere und informellere Kommunikationsformen, in denen auch Zweigespräche oder auch ein Austausch in kleineren, spontan gebildeten Gruppen möglich sind, zu den Themen, die den Beteiligten gerade wichtig sind. Für wieder andere haben fachliche Inputs durch Referent\*innen und der Austausch von Informationen oberste Priorität.

Solch unterschiedliche Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen ist durchaus herausfordernd und bedarf einer geschickten Vorgehensweise. Im Idealfall werden die verschiedenen Bedürfnisse erst einmal unter den Gruppenmitgliedern abgefragt, um dann in einem Aushandlungsprozess darüber entscheiden zu können, wie die Gruppentreffen gestaltet werden sollen, damit die Bedürfnisse von möglichst vielen Teilnehmer\*innen befriedigt werden können.

Eventuell einigt man sich auf ein Vorgehen, bei dem unterschiedliche Formate und Kommunikationsformen sich abwechseln, oder eine Minderheit beugt sich den Bedürfnissen der Mehrheit. Im ungünstigeren Fall verlassen diejenigen die Gruppe, die ihre Kommunikationsbedürfnisse im



jeweiligen Gruppensetting nicht erfüllt sehen. In jedem Falle erscheint es sinnvoll, Kommunikationserwartungen in einer Selbsthilfegruppe zu thematisieren, hierzu einen Konsens zu finden und ggf. auch Regeln dafür zu definieren. Viele Selbsthilfegruppen tun dies auch und haben hierzu mehr oder weniger explizite Regelungen getroffen.

## Besondere Herausforderungen durch die Corona-Pandemie

Nun hat seit mehr als einem Jahr die Coronapandemie für viele Gruppen auch diesbezüglich erst einmal viele der getroffenen Konventionen über den Haufen geworfen. Die Kontaktbeschränkungen machten für viele Selbsthilfegruppen über Monate persönliche Treffen unmöglich. Fanden in definierten Ausnahmefällen persönliche Treffen statt (z.B. im Bereich der Suchtgruppen oder bei Gruppen mit psychosozialen Themen von besonderer Dringlichkeit), so konnte sich nur eine sehr reduzierte Teilnehmer\*innen-Zahl treffen. Im Vorfeld der Treffen war oft ein großer organisatorischer Aufwand erforderlich und es galt von Treffen zu Treffen zu entscheiden, wer jeweils an den Treffen teilnehmen kann und wer nicht oder wer erst beim nächsten Mal. Häufig mussten einzelne Personen aus der Gruppe für diese Entscheidungen die Verantwortung übernehmen, legitime Entscheidungskriterien entwickeln und diese entsprechend kommunizieren. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass diese Herausforderungen ein erhebliches Konfliktpotential beinhalten. Hier geht es um einen kommunikativen Balanceakt unter schwierigen Voraussetzungen.

## Neue Wege – neue Exklusionsmechanismen

Durch den Wegfall der persönlichen Treffen musste die Kommunikation aufs Telefon oder Kommunikationsformen wie E-Mail, Messengerdienste oder andere Soziale Medien verlagert werden. Das hat Abstimmungsprozesse deutlich erschwert und häufig zu parallelen Kommunikationsprozessen über unterschiedliche Medien geführt. Durch die Nutzung dieser unterschiedlichen Medien sind neue Exklusionsmechanismen wirksam geworden, weil nicht alle Gruppenmitglieder auch alle Medien nutzen können und wollen. Wer also nicht in einem E-Mailverteiler ist oder einen bestimmten Messengerdienst ablehnt, ist schnell von der Kommunikation und von Entscheidungs- und Abstimmungsprozessen ausgeschlossen. Dies kann dazu führen, dass einzelne Gruppenmitglieder sich übersehen oder zurückgesetzt fühlen, auch wenn niemand das beabsichtigt hat. Erschwerend kommt bei der Parallelkommunikation über unterschiedliche Kommunikationsformen hinzu, dass die verschiedenen Kommunikationsmedien einem unterschiedlichen Zeitregime unterliegen. Während die Kommunikation bei Präsenztreffen, über Telefonkonferenzen oder über Videotools synchron stattfindet, verläuft die Kommunikation über E-Mail, Messengerdienste oder andere schriftliche Kommunikationsformen tendenziell zeitlich versetzt. Allein dieses unterschiedliche Timing in den Kommunikationsprozessen beinhaltet zahlreiche Stolperfallen.

## Neue Kommunikationswege – neue Regeln?

Aus den parallelen Kommunikationsprozessen ergibt sich auch die Fragestellung, für welche Kommunikationswege welche Kommunikationsregeln gelten sollen. Sollen z.B. die für die Gruppentreffen festgelegten Regeln auch für die Kommunikation via Messengerdienst oder via Videokonferenztool gelten oder braucht es hier andere Regeln? Welche Inhalte sollen über welche Kommunikationswege kommuniziert werden? Ist es realistisch sich vorzunehmen, über Messengerdienste nur organisatorische Fragen zu besprechen und inhaltliche auf die realen oder virtuellen Treffen zu beschränken? Wie kann sichergestellt werden, dass Personen, die keine digitalen Kommunikationsformen nutzen, nicht ausgeschlossen werden oder einfach verloren gehen?

Für alle diese Fragen müssen in der Ausnahmesituation der Pandemie von den Gruppen Antworten gegeben und Lösungen gefunden werden. Dies erhöht bei vielen Selbsthilfegruppen in erheblichem



# Soziale Selbsthilfe

Maß den Arbeitsaufwand und führt insbesondere bei jenen Gruppenmitgliedern, die als Gruppengründer\*innen oder Gruppenleitungen eine besondere Rolle übernommen haben, zu großen Belastungen. Sie sehen sich plötzlich mit Aufgaben konfrontiert, die sie in dieser Form bisher nicht zu bewältigen hatten und sind nicht selten entsprechender Kritik ausgesetzt.

Im Selbsthilfezentrum war in den vergangenen Monaten ein durchaus erhöhter Unterstützungs- und Beratungsbedarf zu den hier angesprochenen Problemstellungen zu verzeichnen. In mehreren Fällen konnten durch externe Begleitung und Beratung gute Lösungen gefunden werden. Wir möchten an dieser Stelle alle Gruppen nochmals explizit ermutigen, die verschiedenen Unterstützungsangebote des SHZ wahrzunehmen. Manchmal ist ein qualifizierter Blick von außen oder eine Moderation durch eine außenstehende Person sehr hilfreich und spart Energie und Ressourcen. Alle Unterstützungsangebote des SHZs können von den Gruppen kostenlos genutzt werden. Die Unterstützungsangebote reichen von Einzelgesprächen und Konfliktberatungen, über die Begleitung und Moderation von Gruppentreffen bis hin zu verschiedenen Supervisionsformaten, letztere angeboten vom Trägerverein des SHZs, FöSS e.V., vermittelt über das SHZ. Gerne steht das Selbsthilfezentrum für Beratung und Vermittlung zur Verfügung.

*Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe, SHZ*

## Selbsthilfe in der Region München

### Ein buntes Programm für 2021

Das neue Jahr stellt uns vor die gleiche Herausforderung wie das alte. Aus diesem Grund fehlen die Berichte von interessanten Veranstaltungen mit schönen Bildern erstmal noch. Das hindert uns allerdings nicht daran, zu neuen Formaten einzuladen. Wenn es sein muss, werden sie einfach online umgesetzt. Das können wir ja in der Zwischenzeit. Eine Ausnahme gibt es allerdings – den Treffpunkt Selbsthilfe. Der findet vor Ort statt, wo immer es möglich ist, selbstverständlich corona-konform, mit Abstand und Maske. Und so heißt es wieder:

#### Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ ist zu Gast in der Region.

Den Anfang machte am 19. Februar 2021 der Landkreis Erding. Hier unterzeichneten der Landrat Martin Bayerstorfer und Ute Köller vom SHZ eine Kooperationsvereinbarung, die den „Treffpunkt Selbsthilfe“ als regelmäßiges Beratungsangebot in die Leistungspalette des Landratsamtes Erding mit aufnimmt. Gleich im Anschluss an die Unterzeichnung fand der 1. „Treffpunkt Selbsthilfe“ in den Räumlichkeiten des Bildungszentrums für Gesundheitsberufe statt. Die Termine für die Selbsthilfeaktivitäten waren im Vorfeld schnell vergeben. Die Freude über ein Wiedersehen war groß, es gab viel zu besprechen und mehr als einmal fiel der Satz „Das hat uns jetzt gutgetan“ und zwar von beiden Seiten. Wie gut, dass der „Treffpunkt Selbsthilfe“ jetzt regelmäßig vor Ort ist.

*Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung für den „Treffpunkt Selbsthilfe“ im Landratsamt Erding – Bildquelle: Pressestelle des Landratsamtes Erding*



# Selbsthilfe in der Region München

Weitere Termine in anderen Landkreisen stehen ebenfalls schon fest:

**Am 22.04.2021 von 14 Uhr bis 17 Uhr im Landratsamt Landsberg**

**Am 28.04.2021 im Landratsamt Starnberg**

(Die genauen Zeiten werden noch bekannt gegeben.)

Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/532956-25 oder per Mail an [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de).

- 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.

## Die neuen Veranstaltungsformate für 2021:

### **Vernetzungstreffen<sup>Plus</sup> – das neue Fortbildungsformat in der Region München**

Ein „Vernetzungstreffen<sup>Plus</sup>“ erweitert das bekannte Format der Vernetzungstreffen und stellt ein festgelegtes Thema in den Fokus. So wird der Austausch untereinander mit Elementen der Fort- und Weiterbildung verknüpft. Einzelheiten wie Termin und Veranstaltungsort werden individuell für jeden Landkreis festgelegt und im Rahmen des Anmeldeverfahrens abgestimmt. Das Thema für 2021 lautet „Lieblingsmethode“ und lädt die Teilnehmenden ein, Methoden aus ihrem Gruppenalltag vorzustellen. Kommen Sie einfach auf uns zu!

### **Gruppentreffen<sup>Plus</sup> – ein neues Begegnungsformat in der Region München**

Bei einem „Gruppentreffen<sup>Plus</sup>“ lädt die Selbsthilfegruppe uns zu einem Besuch in die Gruppe ein. Das sollte in der Regel persönlich erfolgen, kann aber natürlich auch online stattfinden. Die Gründe für eine Einladung können unterschiedlich sein. Es kann ein Unterstützungsbedarf vorliegen hinsichtlich der Gruppenarbeit oder beispielsweise bei Kommunikationsproblemen untereinander. Es ist aber auch möglich, dass die Gruppenleitung, die bereits Kontakt zum SHZ hat, einen Kennenlernbesuch mit der ganzen Gruppe initiieren möchte. Normalerweise findet ein Gruppentreffen<sup>Plus</sup> einmalig statt, bei Bedarf kann es einen Folgebesuch geben.



Weiter wird eine Online-Fortbildung zum Thema „Darf es ein bisschen positiver sein? – Leichtigkeit und Selbsthilfe“ angeboten. Gemeinsam wird geübt, belastende Themen loszulassen, positive Gedanken zu formulieren und sich zu entspannen. Die Online-Fortbildung wird stattfinden am 30. Juni 2021 von 17 Uhr bis 19 Uhr.

Alle Texte: Ute Köller, Teamleitung Region im SHZ



## Neuerungen im Gemeinnützigkeitsrecht seit 1. Januar 2021 gültig

Nachdem doch etliche Selbsthilfegruppen und -initiativen als eingetragene Vereine (e.V.) organisiert sind, wollen wir an dieser Stelle auf die Änderungen im Vereinsrecht hinweisen.

Der Bundestag hat am 16. Dezember 2020 das Jahressteuergesetz 2020 verabschiedet. Es sieht auch mehrere Änderungen für Vereine und Stiftungen mit Beginn des neuen Jahres vor. So gelten zum Beispiel die „Förderung des Klimaschutzes“ sowie „die Förderung der Hilfe für Menschen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität oder geschlechtlichen Orientierung diskriminiert werden“, künftig als gemeinnützige Zwecke im Sinne der Abgabenordnung.

Außerdem entfällt rückwirkend zum 1. Januar 2020 die Pflicht zur zeitnahen Mittelverwendung bei kleinen Vereinen und Stiftungen deren Jahreseinnahmen unter 45.000 Euro liegen. Die Übungsleiterpauschale wurde auf 3.000 Euro im Jahr erhöht, die Ehrenamtspauschale auf 840 Euro. Die Grenze für den vereinfachten Zuwendungsnachweis liegt jetzt bei 300 Euro und die Freigrenze der steuerfreien Einnahmen aus wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb bei 45.000 Euro.

## Selbsthilfe online



Unter diesem Titel bietet die SeKo Bayern eine sehr illustre und zum Teil hochkarätig besetzte Fortbildungsreihe an, die wir hier gern weiterempfehlen.

### Die nächsten Angebote:

#### **Bewegung – wie eine Impfung für das Immunsystem**

Mittwoch, 10. März 2021, 18.00 - 20.00 Uhr

#### **Und wo bleibe ich?**

#### **Resilienz stärken und sich in der Selbsthilfe engagieren**

Mittwoch, 14. April 2021, 18.00 - 20.00 Uhr

#### **Schutz vor Corona und mehr**

#### **– Impfungen und Immunsystem**

Mittwoch, 12. Mai 2021, 18.00 - 20.00 Uhr

Nähere Einzelheiten und das Anmeldeformular finden Sie hier:

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/seko-online-fruehjahr-sommer-2021/>



## Präsenzfortbildung

Und weil das in diesen Zeiten wirklich eine Seltenheit ist, machen wir hier auch auf eine Fortbildung aufmerksam, die tatsächlich als Präsenzveranstaltung stattfinden soll – bisher jedenfalls.

**Bad Bevensen: 12.-14.04.2021**

### Auf dem Weg zu mehr Offenheit in Selbsthilfegruppen

Präsenz-Seminar für Selbsthilfegruppen-Mitglieder | Veranstalter: Gustav Stresemann Institut  
Als Gruppe von gleichberechtigten Betroffenen sind wir gefordert, unser Gruppenleben zu bestimmen und evtl. zu ändern. Dies sollte in abstimmenden Gesprächen möglichst im Konsens geschehen. Bei schwierigen Situationen kann die Sehnsucht nach Anordnungen von „oben“ oder nach Mehrheitsentscheidungen groß sein.

Wie können wir gemeinsam besser lernen, offener miteinander zu reden und zu „guten“ Entscheidungen zu kommen? Was will ich selber? Wie kann ich mehr davon ausdrücken? Wie kann ich zu einer guten Gesprächsatmosphäre beitragen und andere Vorstellungen gelassener aushalten? Wie lässt sich Sachliches von Persönlichem trennen? Wie können Kompromisse für Viele gefunden werden?

Nähere Einzelheiten finden Sie hier:

<https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@7854>

## Selbsthilfe stellt sich vor



Umbruchssituationen als  
Chance zum persönlichen  
Wachstum nutzen

**Die Gründerin der Gruppe „Neue Lebenswege“ im Interview**

**SHZ: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, die Gruppe zu gründen?**

**Vera G.:** Die Idee eine neue Gruppe zu gründen entstand auch aus dem Bewältigungsversuch einer persönlichen Krisensituation: Ich verlor

meinen Arbeitsplatz, wurde krank und fand keinen Sinn mehr darin, nach der Genesung in meinen alten Beruf zurück zu kehren. In meinem Leben brach alles zusammen: Corona-Krise, Angst, Jobverlust, keine Lebensperspektiven. Ich hatte das Gefühl, dass ich die Welt durch eine dunkle Brille sah.

Eine ähnliche Situation kannte ich aus einer früheren Zeit meines Lebens, vor drei Jahren hatte eine Selbsthilfegruppe mir geholfen, wieder auf die Beine zu kommen: Ich suchte nach einer Grup-

# Selbsthilfe stellt sich vor

pe, die sich mit der Hashimoto-Erkrankung beschäftigt. Leider existierte damals keine Gruppe, bei der ich Informationen und Unterstützung bekommen konnte und so gründete ich selbst eine Gruppe:

Selbst aktiv werden, mein Haus verlassen, die Menschen ansprechen, Flyer verteilen, Informationen suchen, Gespräche führen. In diesen Momenten habe ich meine Ängste vergessen und Selbstvertrauen gewonnen. Die Gruppe „Happy-Hashimoto“ gibt heute Unterstützung und Informationen an Frauen mit dieser Erkrankung weiter. Dieser Erfolg hat mir gezeigt, dass auch kleine Schritte eine große Wirkung haben können.

In meiner neuen Krise suchte ich wieder Menschen, die positive Erfahrung mit ähnlichen Problemen gemacht haben und bat das Selbsthilfezentrum um Hilfe, die Gruppengründung zu begleiten. Auch mein Ehemann hat diese Idee unterstützt. Wir danken hiermit den Beraterinnen des Selbsthilfezentrums für ihre aktive Hilfe und Motivation.

## **SHZ: Was ist für Sie das Wichtigste oder Neue an dieser Gruppe?**

**V. G.:** Wir haben ein breites Spektrum, keine Altersbeschränkung und sind nicht nur auf ein Problem oder eine Erkrankung fokussiert. Damit erreichen wir viele Menschen und nicht nur eine bestimmte Gruppe und sind an einer Zusammenarbeit mit anderen Gruppen interessiert.

Das Wichtigste für uns ist, eine optimistische Haltung in Krisen- und Umbruchssituationen im Leben nicht zu verlieren und die Veränderung als einen neuen Anlass für persönliches Wachstum und Selbsthilfekompetenz zu sehen. Die Gruppenarbeit ist auf Kreativität, Spiel und Spaß aufgebaut und weckt so Ressourcen für Veränderung und Wachstum.

## **SHZ: Wie sieht der Gründungsprozess innerhalb des Lockdowns aus, welche Schwierigkeiten und Chancen ergeben sich dadurch?**

**V. G.:** Es ist uns bewusst, dass wir mehr Geduld und Gelassenheit im Gründungsprozess haben müssen. Die Corona-Krise hat viele Menschen getroffen, wir müssen uns alle neu orientieren und eine gewisse Krisenresistenz entwickeln. Weil diese Herausforderung uns alle betrifft und die Herausforderungen eingegangen werden müssen, laden wir Sie zu uns ein! Unsere Gruppe ermöglicht Ihnen Erfahrungen, Austausch, Begegnungen zu sammeln und neue Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen. Vorerst finden unsere Treffen im virtuellen Raum statt.

Kontakt: [gruppe-neue-wege@web.de](mailto:gruppe-neue-wege@web.de), Website: <https://www.ibchemie.at/neuewege/>

*Das Gespräch führte Ina Plambeck, Ressort Soziale Selbsthilfe im SHZ*



## Gruppengründungen

### Gesundheit

- **Hirntumor SGH – Initiative für einen positiven Weg**

Hirntumor bewältigt; wie geht es danach weiter? – Erfahrungsaustausch und Tipps für den Alltag danach von (ehemalig) Betroffenen für Betroffene.

**Zielgruppe:** Gemeinsam unterstützen und fördern wir junge Betroffene und Angehörige, die nach der Überwindung eines (Hirn)Tumors nach weiterführenden Perspektiven im Alltag suchen.

**Beschreibung:** Als Überlebender eines Medulloblastoma (Hirn)Tumors, bin ich nach fast 25 Jahren bereit, meine Erfahrungen und Erkenntnisse im Nachgang zu diesem außergewöhnlichen Vorfall mit anderen zu teilen und selbst aus den Erfahrungen anderer zu lernen.

Als Gruppe suchen und entwickeln wir gemeinsam Ideen und Tools, die jedem dabei helfen können, zurück in den Alltag und die Normalität zu finden. Dies ist ein Selbstfindungsprozess, der über mehrere Jahre andauern kann und einfacher zu bewältigen ist, je früher man die Reise zur Wiederbelebung des eigenen Selbstwertgefühls antritt.

- **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, so dass jeder für sich in der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit individuelle Lösungen finden kann. Dazu möchte ich gerne mit der Gruppe erarbeiten wie sich Fettenergie in produktive Energie umwandeln lässt und eine dauerhafte Lösung dazu erarbeiten. Hierzu gehört u. a. den Umgang mit seinen Emotionen und seinen Gefühlen zu lernen und diese wertzuschätzen und zu lieben.

Aktivitäten: Gesprächsaustausch, gemeinsames Essen, gemeinsames Spazierengehen.

- **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.



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## ● Post-Covid-Erkrankte – SHG zur Bearbeitung der Folgen einer Corona-Erkrankung

Ende März/Anfang April 2020 durchlebte ich eine Covid-19-Infektion mit schwerem Verlauf. Das hieß für mich: Krankenhaus, Intensivmedizin mit künstlichem Koma und Beatmung. Wie viele andere Betroffene auch, leide ich noch Monate danach psychisch und physisch an den Folgen. Neben den seelischen und körperlichen Belastungen kommen andere Sorgen: Wie geht der Arbeitgeber mit mir um, wie bekomme ich Reha-Maßnahmen, welche therapeutischen Möglichkeiten habe ich, wo finde ich Unterstützung?

In der Selbsthilfegruppe soll Raum sein, um über die Erkrankung selbst, die Symptome, über die Reaktionen des Umfelds, Erfahrungen mit behandelnden Ärzten, Sorgen und Ängste sprechen zu können. Aber auch: um fachliche Informationen zu sammeln (z.B. die Frage nach Antikörper/Immunität), unsere gesamte Situation zu stabilisieren (Beruf und Alltag) und uns gegenseitig Tipps und Erfahrungswerte zur gesundheitlichen Verbesserung und Immunstärkung (z.B. durch Achtsamkeitsübungen) geben.

Im derzeitigen Lockdown geht es uns auch darum, unsere Mitmenschen darüber aufzuklären und zu sensibilisieren, was es bedeuten kann, an Corona zu erkranken.

## PsyPsychosoziales

### ● Depressionen, Ängste, Süchte – Betroffenengruppe Phönix in der Messestadt

Betroffenen mit Depressionen, innerer Unruhe, Ängsten, Paniken, Süchten, in Krisen wird die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Austausch in geschütztem Rahmen gegeben.

Der Gruppenleiter ist selbst betroffen und kann durch eigene Erfahrungen unterstützen und bei einem Aufbau von Ressourcen helfen.

*Inhalte/Ziele der Treffen:*

- Ankommens- und Vorstellungsrunde
- Austausch von Erfahrungen
- Vermittlungen von Skills
- gemeinsame Aktivitäten, zum Beispiel Spazieren gehen, Nordic Walking, (Erlernen von) Brandmalerei

### ● Gesprächsgruppe für Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben

**Zielgruppe:** Diese Gruppe richtet sich explizit an Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben und in dem Zusammenhang (z. B. mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung, PTBS) bereits in professioneller, therapeutischer Behandlung waren bzw. aktuell sind.

**Beschreibung:** Trotz aktueller Debatten ist sexualisierte Gewalt weiterhin ein Tabuthema, das für Betroffene mit Scham- und Schuldgefühlen einhergeht. Wenn über das Erlebte oder die Therapie nirgendwo offen gesprochen wird, kann das zu starken Einsamkeitsgefühlen führen. In einem geschützten Raum besteht deshalb hier die Möglichkeit, sich über die Folgen auszutauschen, die derartige Erlebnisse für Betroffene auch noch Jahre nach dem Trauma etwa auf das Sozialleben haben.

In den Sitzungen soll es z. B. um das Gefühl der Isolation gehen, das wir erleben, wenn wir ein so eng mit uns verknüpftes Thema nicht mit engen Freuden oder der Familie teilen können oder möchten; oder darum, wie weit uns das Erlebte prägt und im Sinne posttraumatischer Reifung sogar positiv prägen kann. Kurz: In dieser Gesprächsgruppe soll ein Austausch über all das stattfinden, das wir – aus welchen Gründen auch immer – lieber nur mit Menschen teilen möchten, die Ähnliches erlebt haben.

### ● Häusliche Gewalt

**Zielgruppe:** Wir sind eine Selbsthilfegruppe von und für ehemalig betroffene Frauen von psychischer und/oder physischer häuslicher Gewalt (nicht: sexualisierter Gewalt).



# Informationen über Selbsthilfegruppen

Du bist...

- ...weiblich und über 20 Jahre alt.
- ...Opfer von psychischer und/oder körperlicher häuslicher Gewalt geworden.
- ...oder warst bereits in psychotherapeutischer Therapie oder hast anderweitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

*Was ist unsere Vision?*

Auch nach den vielen schwierigen Entscheidungen, die dich bis hierhin geführt haben, wird das Erlebte nicht ungeschehen gemacht werden können. Allerdings können wir, als Betroffene, uns zusammenschließen, versuchen, das Beste daraus zu machen und uns gegenseitig einen sicheren Ort geben, an dem wir uns offen und ohne Scham über unsere Erfahrungen austauschen können.

## ● **Junge MüPE**

*Zielgruppe:* Junge Psychiatrie Erfahrene im Alter zwischen 18-35 Jahren, offen für alle Problemlagen und Krankheitsgruppen.

*Besonderheit:* persönliches Tutoring, Unterstützung bei allen privaten sowie beruflichen Schwierigkeiten.

*Kurzbeschreibung:* Fühlst du dich allein und unverstanden? Stigmatisiert? Von der Gesellschaft ausgeschlossen? Dann ist JETZT der richtige Zeitpunkt auf Menschen zu treffen, die dich verstehen und einen Ort zu finden, wo du sein kannst wie du bist! Komm zur „Jungen MüPe“, damit wir gemeinsam unsere Schwierigkeiten bewältigen und unser Selbstvertrauen stärken.

## ● **Psychische Gewalt – SHG für Betroffene**

*Zielgruppe:* Personen, welche unter psychischer Gewalt ihrer Eltern/Familie, Freunde, Lebenspartner oder im Arbeitsumfeld leiden.

*Problemlage:* Angstzustände, Schwierigkeiten oder Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen, finanzielle Schwierigkeiten infolgedessen.

*Ziel der Selbsthilfegruppe:* Austausch bei jeglicher Form von psychischer Gewalt, die durch Familie, Freunde, Lehrer und weitere Personen ausgeübt wird. Erfahrungswerte abgleichen, um die eigene Orientierung von Gewalt überprüfen zu können; Selbstfürsorge und Schutzmechanismen gegen psychische Gewalt zu entwickeln.

## ● **Selbstverletzendes Verhalten (SVV)**

*Zielgruppe:* Betroffene, die sich im Erwachsenenalter selbst verletzen bzw. sich selbst verletzt haben.

*Beschreibung:* Warum verletzen sich Menschen absichtlich?

Oft wird die Selbstverletzung (SV) als Bewältigungsmittel zur schnellen Erleichterung von Angst und Anspannung eingesetzt. Die SV senkt fast unmittelbar das Level der Erregung wieder auf „Normal-Null“, ohne dass ein allzu großes Schmerzempfinden auftritt.

Aber auch um sich zu spüren, um zu fühlen, dass man noch lebt, wird ebenfalls zur SV gegriffen.

Wir wollen uns untereinander austauschen, um uns über die Gründe und den Zweck der SV klar zu werden, Alternativen für das SVV zu finden und uns einfach von Gleichgesinnten verstanden fühlen.

## ● **Skin Picking (Dermatillomanie) – SHG**

*Zielgruppe:* Betroffene von Skin Picking (Dermatillomanie, Zwänge).

*Beschreibung:* Skin-Picking ist das krankhafte Kratzen, Zupfen und Drücken der eigenen Haut. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen.



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## ● Unterstützung nach Abtreibung – Frauenselbsthilfegruppe

Die Bestätigung einer unerwarteten oder auch ungewollten Schwangerschaft zieht jeder Frau erst einmal den Boden unter den Füßen weg. Die Zeit, das eigene Gewissen und die Gesetzeslage drängen in den Entscheidungskampf mit sich selbst und der Welt „da draußen“. Erst nach einer Abtreibung wacht man aus dem Schock und der Starre auf und eine unbekannte Gefühlslandschaft prasselt auf die Frau ein. Deren ungeahnte Ausmaße können auch erst nach Jahren des Eingriffs auftreten.

Viele Frauen bleiben mit den Folgen einer Abtreibung allein. Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, hier dürfen Gefühle wie Abgrenzung, Wut, Enttäuschung, Ekel, Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Misstrauen, seelischer Schmerz, Schuld und Reue einen eigenen Ausdruck bekommen.

Durch bestärkende Gespräche, Entspannung, Rituale und kreative Elemente soll eine konstruktive Auseinandersetzung im Sinne von Verantwortung wie auch Akzeptanz geschaffen werden. Und damit eine gute Einbindung in ein zukünftiges Leben (wieder)ermöglicht werden.

## Sucht

### ● Jung und clean – SHG

*Zielgruppe:* Junge Menschen zwischen 18 und 50 Jahren, welche die Einsicht haben, einer Substanz (z.B. Amphetamine) oder einer Sache (z.B. Games) gegenüber ausgeliefert zu sein, und ihr Leben frei von der Substanz und/oder in gesundem Umgang mit der Sache führen wollen.

*Beschreibung:* Die Gruppe soll Freude in einem cleanen Leben bringen, Möglichkeiten aufzeigen, Freude an einem cleanen Leben zu empfinden sowie einen Raum geben, sich über suchtspezifische Themen vertraulich auszutauschen. Das Ziel ist damit auch, Perspektiven für ein freies und gesundes Leben aufzuzeigen.

### ● Mediensucht Betroffenengruppe

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

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

## Soziales

### ● Emotionale/soziale Hochbegabung – SHG

*Zielgruppe:* Personen, welche eine hohe Intelligenz in Emotionalität besitzen.

*Themen:* Intrapersonelle & Interpersonelle Fähigkeiten; Konfliktbewältigung in emotional schwierigen Situationen; Verhältnismäßigkeit zwischen eigenen und anderen Bedürfnissen; Empathie; Egoismus vs. Altruismus vs. Klug-Altruismus.

*Ziel der Selbsthilfegruppe:* Austausch mit Gleichgesinnten, um der eigenen Intelligenzen bewusst zu werden, sie einzuordnen und einen produktiven Umgang damit zu lernen.

### ● Gemeinsam Stark – SHG für Angehörige von Inhaftierten

*Zielgruppe:* Angehörige von Inhaftierten.

*Kurzbeschreibung:* Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner\*in, Tochter oder 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.

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



# Informationen über Selbsthilfegruppen

und Ängste sprechen können und gemeinsame Wege finden, mit der Verhaftung und den daraus entstehenden Konsequenzen umzugehen.

## ● Hilfen im Alter – Initiative von und für Betroffene

Unsere Gruppe wendet sich an ältere Menschen, die alleinstehend sind bzw. allein wohnen und zur Alltagsbewältigung Unterstützung benötigen. Wir möchten uns über Themen wie organisatorische Hilfen, z. B.

- wie finde ich eine Haushaltshilfe?
- welche Ärzte sind empfehlenswert? oder
- welche Unterstützung kann ich beantragen?

austauschen und Informationen über das Gesundheitswesen miteinander teilen. Ältere Menschen, die allein Leben fühlen sich häufig einsam oder sind depressiv, unsere Gruppe möchte dem entgegenwirken. Der Nachbarschaftstreff Neuperlach Mitte ist ein geeigneter Ort, um sich über Hilfen aller Art auszutauschen.

## ● Lockdown Selbsthilfe

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die während des Lockdowns vereinsamen und/oder den Maßnahmen und Konsequenzen zu leiden haben

**Aktivitäten/Arbeitsweise:**

Blitzlicht, danach Besprechung psychischer Anliegen, aber auch offene Themenwahl (Philosophie, Filme, Bücher, Hobbies vorstellen); „Notfallkoffer“, Möglichkeiten zum Umgang aufzeigen.

## ● Neue Lebenswege

**Zielgruppe:** Menschen die einen Veränderungswunsch (im Beruf oder Lebensfragen) erfolgreich umsetzen wollen oder die eigenen Kompetenzen im Umgang mit Umbruchsituationen erweitern wollen; Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Wurzeln sind herzlich willkommen.

**Ziele:** Die Gruppe ermöglicht neue Erfahrungen und Begegnungen, stellt Fragen und gibt Antworten. Sie nutzt die Kreativität und Intelligenz aller und ermöglicht neue Ideen und Erkenntnisse. Wir glauben fest daran, dass ein Gespräch oder ein Austausch auf Augenhöhe, eine Begegnung das Leben positiv beeinflussen und verändern können. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum für den Austausch von Informationen und Impulsen zu Fragen beruflicher Neuorientierung und Lebensveränderung.

## ● Sozialverhalten – SHG

**Zielgruppe:** Personen, welche aktiv Defizite in ihren sozialen Fähigkeiten feststellen und diese ändern möchten, sowie Personen, welche ihre bereits guten Fähigkeiten noch weiter ausbauen möchten.

**Themen:** Konfrontationen bewältigen; Verantwortung übernehmen; Fehler eingestehen; Wörter definieren; Freundschaften richtig führen; Logik vs. Emotionalität; „richtig“ Entscheidungen treffen.

## ● 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.



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## • Wenn die Mutterliebe fehlte – SHG

Die Idee zu dieser Gruppe entstand durch das Buch „Wenn die Mutterliebe fehlte“ der US-amerikanische Psychotherapeutin Jasmin Lee Cori. Sie beschreibt sehr detailliert verschiedene Verhaltensweisen, Defizite, Traumata der Mütter selbst, und zeigt dann, welche konkreten Folgen dieser Mangel im Erwachsenenleben haben kann: mangelndes Selbstbild, Schwierigkeiten Beziehungen aufzunehmen, Depressionen, Suchtprobleme, um nur einige zu nennen.

Diese Gruppe wendet sich an Menschen, die in ihrer Lebensgeschichte diesen Mangel erlebt haben und aktiv in einer Gruppe daran arbeiten möchten.

Als Betroffener könnte man z.B. diese Symptome an sich beobachten:

- mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstachtung
- emotional ausgehungert sein
- Einsamkeit und mangelndes Gefühl der Zugehörigkeit
- Gefühle der Machtlosigkeit und ständig kämpfen zu müssen
- Perfektionismus, Selbstkritik, Suchtverhalten

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

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](mailto:info@shz-muenchen.de)

## Aus dem Selbsthilfebeirat

### Herausforderungen für den Selbsthilfebeirat und die Selbsthilfförderung im laufenden Jahr



Der Selbsthilfebeirat und die Selbsthilfförderung stehen eigentlich gut da, zu Beginn des Jahres 2021. Der Beirat ist im dritten und damit letzten Jahr seiner Amtsperiode gut in seine Aufgaben eingearbeitet und Dank mehrerer langjährig aktiver, erfahrener Beirät\*innen und hochengagierter neuer Mitglieder gut handlungsfähig und arbeitet effizient und effektiv. Auch wenn die Bedingungen der Pandemie in dem vergangenen Jahr den Beirat zu fast ausschließlich digitalen Sitzungen und Arbeitsgruppentreffen gezwungen hat, kann der Beirat auf ein beachtliches Arbeitspensum zurückblicken. Nicht weniger als 106 Selbsthilfförderanträge wurden im vergangenen Jahr vom Beirat begutachtet. Über mehrere Monate traf sich der Beirat sogar zweifach zu Sitzungen, um die Fülle der vorliegenden Anträge möglichst zeitnah bearbeiten zu können.

### Unermüdlicher Einsatz zahlt sich aus

Als besonders erfreulich kann gewürdigt werden, dass es dem Beirat durch wirksame Lobbyarbeit für die Selbsthilfe und einem intensiven Austausch mit Fachverwaltung und Politik gelungen ist, im Raum stehende Kürzungen abzuwenden.

Die seit Jahren bestehende und sich zuletzt noch zuspitzende Personalknappheit bei der zuständigen Fachverwaltung im Sozialreferat (Sachgebiet Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement) hätte beinahe dazu geführt, dass wichtige Teile der Selbsthilfförderung, wie

## Aus dem Selbsthilfebeirat

die Unterstützung sogenannter Muttersprachlicher Angebote von Migrantenorganisationen, nicht mehr hätten fortgeführt werden können. In mehreren Stellungnahmen an den Stadtrat setzte sich der Selbsthilfebeirat dafür ein, dass im Sozialreferat durch die Besetzung der bereits seit langem genehmigten Stellen endlich die personellen Voraussetzungen geschaffen werden, die eine Bearbeitung der Selbsthilfeförderanträge in einem angemessenen Zeitraum ermöglichen.

Nun wurde versichert, dass die erforderlichen Stellen noch im ersten Halbjahr 2021 besetzt bzw. ausgeschrieben werden können und eine ordnungsgemäße Abwicklung der Selbsthilfeförderung damit sichergestellt ist.

### Hoffnungsvoller Ausblick auf das kommende Jahr

Die Anzahl der Förderanträge hat sich in den vergangenen fünf Jahren mehr als verdoppelt und für das laufende Jahr ist wieder mit deutlich über 100 Förderanträgen zu rechnen. Dem steht eine Fördersumme von rund 850.00 Euro gegenüber. Bleibt zu hoffen, dass es bald gelingt, die Auswirkungen der Pandemie in den Griff zu bekommen und dass sich die Risiken und die Kontaktbeschränkungen in absehbarer Zeit so weit verringern, dass es für die Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen wieder möglich wird, ihre vielfältigen Aktivitäten nicht nur zu planen, sondern auch umzusetzen.

Dem Selbsthilfebeirat bleibt zu wünschen, dass bald wieder persönliche Treffen stattfinden können, die auch die angenehmen Seiten dieses ehrenamtlichen Engagements, den persönlichen Austausch mit den Gruppen und unter den Mitgliedern des Beirats wieder möglich werden. An dieser Stelle sei nochmals explizit allen Beirät\*innen für ihr verlässliches Engagement in dieser schwierigen Zeit gedankt, die ja auch viele von ihnen persönlich in sehr belastender Weise betroffen hat. Gleichzeitig ist uns allen einmal mehr bewusst geworden, welch wichtigen Beitrag die vielen Selbsthilfegruppen mit ihren flexiblen und niederschwelligen Angeboten und ihren breiten sozialen Netzwerken für die Bewältigung solcher Krisensituation leisten, wie wir sie im vergangenen Jahr erlebt haben und wohl auch noch in diesem Jahr erleben werden.

*Erich Eisenstecken, SHZ  
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats*



## Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München

### Neues SHZ-Angebot für Kraft und positive Orientierung: „Dein Energie-Brunnen“

Eine einfache Möglichkeit neue Kraft zu schöpfen. Auch im März lädt unser Referent Roland Schöfmann Sie zweimal wöchentlich ein, sich in einem geschützten Online-Raum neu und positiv zu orientieren. Nach einem Vortrag bzw. Handlungsimpuls des Referenten gibt es im Anschluss auch die Möglichkeit für Feedback und Austausch.

Nähere Informationen auf S. 12 in dieser Ausgabe und unter: <https://www.shz-muenchen.de/shz-veranstaltungen>

Anmeldung und Rückfragen: E-Mail: [angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de](mailto:angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de), Telefon: 089/53 29 56 - 29  
Die genauen Termine können Sie unserer Website <https://www.shz-muenchen.de/shz-veranstaltungen> entnehmen.

### Empowerment gegen Rassismus Vernetzungstreffen für Rassismus-Betroffene

**Freitag, 23. April 2021; 18:00 bis 20:00 Uhr; im Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrum München (barrierefrei); Westendstraße 68; 80339 München.**

**Sollte es aufgrund des Infektionsschutzes nicht möglich sein, die Veranstaltung in Präsenz abzuhalten, wird die Veranstaltung digital stattfinden.**

In Kooperation mit der Beratungsstelle BEFORE lädt das Selbsthilfezentrum München Sie herzlich zu der Veranstaltung „Empowerment gegen Rassismus“ ein. Wir möchten mit dieser Veranstaltung Menschen, die von Rassismus betroffen sind, darüber informieren, welche Möglichkeiten in selbstorganisierten Initiativen liegen und welche Anlaufstellen es für Betroffene in München gibt. Hierfür möchten wir Ihnen zwei selbstorganisierte Gruppen vorstellen, die eigene Wege gefunden haben, sich selbst zu ermächtigen. Das Afro-Deutsche Akademiker Netzwerk e. V. (ADAN) und die Initiative kongolesischer Deutscher e. V. (IKD) erzählen von ihrer Gruppenarbeit und ihren Strategien sich zu empowern. Darüber hinaus wird die Beratungsstelle BEFORE von ihrer Arbeit und ihren Angeboten berichten. Abschließend möchten wir Ihnen Raum zur Vernetzung geben.

Die Teilnahme ist kostenlos. Aufgrund der Corona-Hygieneregeln ist die Teilnehmerzahl begrenzt und eine vorherige Anmeldung nötig.

#### Anmeldung unter:

Eva Parashar

Tel.: 089/53 29 56 – 26

E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

### Münchener Selbsthilfetag 2021

#### 3. Juli 2021 auf dem Marienplatz

Alle zwei Jahre findet auf dem Marienplatz der große Münchener Selbsthilfetag statt. Am 3. Juli 2021 ist es wieder soweit. Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 60 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.



# Termine | Veranstaltungen

So ist es jedenfalls geplant. Ob der Tag auch tatsächlich durchgeführt werden kann – evtl. in einem anderen Format oder unter strengen Auflagen – wissen wir zur Zeit noch nicht. Wir beginnen aber guten Mutes mit der Planung und haben gerade die Einladungen verschickt.

Ab sofort informieren wir auf dieser Seite immer aktuell über den Stand der Dinge:

[www.muenchner-selbsthilfetag.de](http://www.muenchner-selbsthilfetag.de)

Eine Kooperationsveranstaltung vom Selbsthilfenzentrum München und der Landeshauptstadt München (Gesundheitsreferat und Sozialreferat).

## Ansprechpartnerin

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

## Weitere Veranstaltungen

### Umgang mit „Gesundheit“ und „Krankheit“: Was bedeuten diese Begriffe im interkulturellen Vergleich?

**Freitag, 5. März 2021**

**Diakonie München und Oberbayern, Landshuter Allee 40; 14:00 bis 17:00 Uhr**

Was bedeuten diese Begriffe im interkulturellen Vergleich? Im ehrenamtlichen Engagement mit Menschen aus verschiedenen Herkunftskulturen spielen Themen rund um Gesundheit immer wieder eine Rolle. Wir werfen einen Blick auf verschiedene kulturelle Verständnisse von Gesundheit und Krankheit.

Dabei thematisieren wir auch die Bedeutung von Familie und Religion. Die Teilnahme an dieser Schulung kann als Wahlmodul für den Modulpass BasisSchulung anerkannt werden. Das Seminar ist als Präsenzveranstaltung geplant. Bei Bedarf wechseln wir zu einem digitalen Format.

**Referent:** Fahim Sobat ist Soziologe, interkultureller Trainer und Coach.

**Preis:** Die Veranstaltung ist für Ehrenamtliche kostenfrei.

**Kontakt:** Stephanie Neugebauer, Tel: 089/126 99 11 57

**Anmeldung:** [ika@diakonie-muc-obb.de](mailto:ika@diakonie-muc-obb.de)

**Veranstalterin:** [www.interkulturelle-akademie.de](http://www.interkulturelle-akademie.de)

### Internationale Wochen gegen Rassismus

**Vom 15. bis 28. März 2021 in München**

Ein Zeichen gegen Fremdenfeindlichkeit und Ausgrenzung aller Art setzen: Darum geht es bei den Internationalen Wochen gegen Rassismus. In München finden unter dem Motto „Zusammen gegen Rassismus – 100% Menschenwürde!“ zahlreiche Veranstaltungen wie Workshops, Podiumsdiskussionen, Theater- und Filmvorführungen statt.

Hier finden Sie das digitale Programmheft: [https://www.muenchen.de/rathaus/dam/jcr:ea8ae882-2cad-44aa-8941-55e9ac952596/IWGR\\_2021\\_Programm\\_final\\_web.pdf](https://www.muenchen.de/rathaus/dam/jcr:ea8ae882-2cad-44aa-8941-55e9ac952596/IWGR_2021_Programm_final_web.pdf)

Die meisten Veranstaltungen werden online stattfinden.



# Termine | Veranstaltungen

## Zivilcourage-Training

**Samstag, 20. März 2021, 10.00 Uhr - max. 15.00 Uhr  
virtuell über Zoom**

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

Die Inhalte unserer Zivilcourage-Trainings sind praktische Übungen, Diskussionen und Reflexionen sowie fachlicher Input durch die Trainer.

Unsere 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 in Gefahr bringen muss, um einen anderen Menschen in Not zu helfen.

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

Das Training kostet € 10,--.

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

## Service

### Abendsprechstunde



**Nächste Abendsprechstunde  
der Hausgruppenbetreuung:**

**Am 31. März 2021 sind wir bis  
21.00 Uhr für Sie da!**

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

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

- **Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen**

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für Fortgeschrittene**

**Freitag, 19. März 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr**

**Bitte beachten Sie:** Sollte eine Präsenzveranstaltung aufgrund des Infektionsgeschehens nicht möglich sein, wird diese Fortbildung als Online-Veranstaltung durchgeführt. Bitte informieren Sie sich hierfür auf unserer Website unter [https://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung)

Leitung: Erich Eisenstecken (SH)

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

E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

- **Selbsthilfe und Selbstorganisation für alle – Social Justice und Antidiskriminierung**

**Freitag, 26. März 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr**

**Bitte beachten Sie:** Diese Veranstaltung wird voraussichtlich aufgrund der Corona-Pandemie auf Mai 2021 verschoben. Der Termin hierfür steht noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich hierfür auf unserer Website unter [https://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung)

Leitung: Dr. Susanne Becker (Antidiskriminierungstrainerin)

Anmeldung: Ina Plambeck, Tel.: 089/53 29 56 - 22,

E-Mail: [ina.plambeck@shz-muenchen.de](mailto:ina.plambeck@shz-muenchen.de)

- **Leitung einer Selbsthilfegruppe – was bedeutet das eigentlich?**

**Freitag, 30. April 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr**

**Bitte beachten Sie:** Sollte eine Präsenzveranstaltung aufgrund des Infektionsgeschehens nicht möglich sein, wird diese Fortbildung als Online-Veranstaltung durchgeführt. Bitte informieren Sie sich hierfür auf unserer Website unter [https://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung)

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob, Tel.: 089/53 29 56 - 12,

E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

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

**7 Dienstage vom 8. Juni 2021 bis 20. Juli 2021, jeweils von 15.30 Uhr bis 18 Uhr als Online-Seminar**

Leitung: Astrid Maier (SHZ) und Martina Überreiter (zertifizierte INSEA Kursleitung)

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

E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)



- **Entspannung-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive**

**Mittwoch, 14. Juli 2021, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

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

## Fortbildungen in der Region

Ein Angebot für Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg

- **„VernetzungstreffenPLUS“, Thema: Lieblingsmethode**

Einzelheiten wie Termin und Veranstaltungsort werden individuell für jeden Landkreis festgelegt und im Rahmen des Anmeldeverfahrens abgestimmt.

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

E-Mail: [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

- **Überregionale Online-Fortbildung für die Selbsthilfegruppen aus der Region München**

**Thema: Darf es ein bisschen positiver sein? – Leichtigkeit und Selbsthilfe**

**Mittwoch, 30. Juni 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr als Online-Seminar**

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

E-Mail: [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

## Spickzettel

### Thema: Gruppenatmosphäre

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

Das Austauschtreffen fand am 11. Februar online statt. Eine gute Atmosphäre, so waren sich alle einig, ist geprägt von gegenseitigem Vertrauen und einem Gefühl des Wohlfühlens. Die Teilnehmenden berichteten davon, ob und wie ihre Gruppen sich momentan treffen und erarbeiteten viele Ideen, wie – trotz der erschwerten Rahmenbedingungen – eine gute Atmosphäre hergestellt werden kann. Die Ideen haben wir in vier Kategorien unterteilt, die die Atmosphäre beeinflussen: den Raum, die Kommunikation, den Ablauf und die Gruppenregeln und dann gab es noch einige allgemeine Erkenntnisse.

Viel Spaß bei der Lektüre.



# Service

## Raum

### Analog:

- Ein Stuhlkreis schafft persönliche Atmosphäre
- Je nach Thema kann ein bewusst nüchterner Raum sehr angenehm sein, damit man sich aufs Thema besser fokussieren kann

### Digital:

- Immer wieder versuchen, von der Technik weg zu kommen: Ideen: Klangschale klingen lassen, um gemeinsam ins Hören und Fühlen zu kommen! Dies nimmt die Nervosität weg und man kann sich besser auf die Teilnehmenden einlassen
- Bei einem digitalen Treffen kann und muss jeder für sich selbst für ein gutes „Raumklima“ sorgen. Z.B. ungestört sein, bequem sitzen oder stehen, Getränk bereit halten u.v.m. „Wenn wir uns wohlfühlen, ist die Hälfte schon gewonnen“
- Pausen machen. Idee für die Pause: Musik einspielen

## Kommunikation

Der Eindruck von vielen Teilnehmenden war, dass die Achtsamkeit und gegenseitige Rücksichtnahme während der letzten Monate etwas abhandengekommen sind.

### Tipps:

- Besonders online ist es wichtig, nicht weniger Rücksicht aufeinander zu nehmen, sondern mehr. Sensibel sein, genau hinschauen und hinhören ist wichtig. Gerade weil man online weniger Informationen (z.B. Körpersprache) voneinander mitbekommt
- Zeit nehmen auf die Gruppe zu schauen: wie wollen wir miteinander sein, miteinander arbeiten
- Pausen dürfen entstehen, auch online, da kommen Gefühle hoch, haben Raum

## Struktur/Ablauf/Regeln

Die meisten Teilnehmenden waren sich einig, dass besonders online gut abgestimmte Gruppenregeln sehr wichtig sind. Viele haben auch neue Gruppenregeln vereinbart, weil online einfach andere Notwendigkeiten entstehen als analog.

### Tipps:

- Regelmäßige Teilnahme
- Zu- und Absagen zum Treffen
- Gruppenkultur im Sinne „Das sind wir und so wollen wir miteinander umgehen“ festschreiben und kommunizieren. Diese am besten in der Gruppe erarbeiten
- Einführungsgespräch oder Mail für Neue vor der ersten Teilnahme an einem Treffen. Hier werden die Gruppenregeln/Gruppenkultur kommuniziert
- Aussprechen lassen
- Melden, wenn man etwas sagen möchte
- Blitzlichtrunde: Online ruft einer den nächsten auf
- Damit die Stimmung erfasst werden kann, sollte jeder kurz was sagen, nicht nur nicken. Jeder soll gesehen werden, ob er ein Thema hat oder es ihm gut geht
- Online wie Präsenz: kein Alkohol, kein Essen, schreiben, wenn man aufs Klo geht
- Neue Mitglieder werden bei manchen nur in Präsenz-Treffen aufgenommen



## Allgemeine Erkenntnisse/ Ideen:

- In die Online-Gruppen kommen vermehrt junge Leute, viele der Älteren kommen erst wieder zu Präsenz-Treffen
- Selbsthilfe to go: Spazierpatenschaften ins Leben rufen, um auch mit denen Kontakt zu halten, die online nicht dabei sind
- Newsletter installieren, um über aktuelle Entwicklungen zum Thema und auch der Gruppe zu informieren
- Tablets für Online-Gruppen über die SH-Förderung beantragen
- Als Entlastung: wir haben es in der Selbsthilfe oft mit sehr belasteten Menschen zu tun, man muss schauen, was geht, kleine Schritte sind auch gut
- Bei vielen Teilnehmenden sind private Kontakte weggebrochen, dadurch ist der Austausch in den Gruppentreffen umso wichtiger, egal wie!
- Es ist nicht leichter mit der Technik zu kommunizieren, aber es geht

Vielen Dank an die Teilnehmenden für ihr Engagement für und in der Selbsthilfe und den anregenden Austausch. Wir hoffen, Sie mit diesen Gedanken angeregt zu haben und stehen Ihnen bei Fragen der Gruppenarbeit immer gerne unterstützend und begleitend zur Verfügung! Kommen Sie einfach auf uns zu.

*Mirjam Unverdorben-Beil, Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe  
und Kristina Jakob, Ressortleitung Beratung im SHZ*



## 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/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/)

### ● Raumvergabe

- |                  |                         |  |
|------------------|-------------------------|--|
| Kristina Jakob:  | Tel.: 089/53 29 56 - 12 | E-Mail: <a href="mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de">kristina.jakob@shz-muenchen.de</a>   |
| Juri Chervinski: | Tel.: 089/53 29 56 - 28 | E-Mail: <a href="mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de">juri.chervinski@shz-muenchen.de</a> |
| Ulrike Zinsler:  | Tel.: 089/53 29 56 - 21 | E-Mail: <a href="mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de">ulrike.zinsler@shz-muenchen.de</a>   |

### ● 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/ ihrem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

**Neue Adresse der Beratungsstelle: Westendstraße 115, 80339 München**

#### 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](mailto:info@shz-muenchen.de)**

**Während des Lockdowns persönliche Beratungen nur nach Vereinbarung.**

### ● Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive:

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28

E-Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)

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

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

E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de),

[www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen)

### ● 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, E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26, E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

<https://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen>



## Ehrenamt heute

**MÜNCHNER FREIWILLIGEN MESSE**

### Wie hat Corona das Ehrenamt beeinflusst?

Das freiwillige Engagement lebt vom Zwischenmenschlichen und wurde deshalb am Anfang der Pandemie auf eine harte Probe gestellt. Doch es hat sich gezeigt, dass in kürzester Zeit Möglichkeiten gefunden wurden, den persönlichen Kontakt auch auf anderen Ebenen fortzuführen. Es haben sich neue Engagementfelder entwickelt, z.B. Telefonfreundschaften, spontane Einkaufshilfen, Spaziergangs-Patenschaften, digitale Nachhilfe, Hofkonzerte, Hilfen beim Ausdrucken von Schulmaterialien, Tafellebensmittel werden nach Hause geliefert, Aktion Maske – Mundschutz für alle, Foodtruck und Essensausgabe für Obdachlose.

### Hat sich die Bereitschaft der Menschen zum ehrenamtlichen Engagement in den vergangenen Jahren gewandelt?

Für die Freiwilligensurveys der Jahre 1999, 2004, 2009 und 2014 wurden je 20.000 Bundesbürger befragt. Das Ergebnis: Die Bereitschaft, sich zu engagieren nimmt ständig zu. 31 Millionen Bundesbürger sind ehrenamtlich engagiert, in München sind es 600 000 Einwohner (über 18 Jahren). Die Altersgruppe der 30 bis 49jährigen liegt mit einem Anteil von 47 Prozent vor der Altersgruppe der 14 bis 29jährigen mit 46,9 Prozent. Personen mit hoher schulischer/beruflicher Ausbildung engagieren sich mit 52,3 Prozent deutlich vor Personen mit niedrigem Bildungsniveau von 28,3 Prozent.

### Wie hat sich das Ehrenamt gewandelt?

Nach wie vor engagieren sich die Menschen in „traditionellen“ Ehrenämtern am stärksten, wie z. B. in Sport, bei der Freiwilligen Feuerwehr, Bergrettung und als die vielen Vorstände in Vereinen und Verbänden. Diese Tätigkeiten setzen meist eine lange Zeit des Engagements voraus. In den letzten Jahren ist jedoch eine stetige Wandlung zu beobachten. Interessierte Menschen möchten sich zunehmend lieber für eine zeitlich begrenzte Aufgabe verpflichten, in der sie sich selbstverantwortlich und mit eigenen Ideen und Wissen einbringen können.

### Was motiviert Menschen, sich ehrenamtlich einzubringen?

Alle relevanten Erhebungen zeigen, dass freiwillig Engagierte „Spaß an der selbstgewählten Tätigkeit“ haben und „mit sympathischen Menschen zusammenkommen“ wollen. Ehrenamtliche möchten auch ihre eigenen Ideen und Fähigkeiten einbringen, ihr soziales oder ökologisches Umfeld verbessern und etwas Neues lernen.

### In welchen Bereichen kann man ehrenamtlich tätig werden?

Freiwilliges Engagement ist vielfältig wie eine bunte Wiese. Interessierte denken dabei allerdings nach wie vor in erster Linie an soziale Tätigkeiten. Dass man sich aber zum Beispiel im Tierpark Hellabrunn, im Deutschen Museum, als Biotopt- und Grünplatzpate oder beim Rollstuhlbasketball einbringen kann, ist weitaus weniger bekannt. Über 800 gemeinnützige Organisationen in München bieten eine Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren. Die Freiwilligenagenturen in München bieten Beratung und Vermittlung bei der Suche nach einem passenden Engagement.



## Was sind die beliebtesten Ehrenämter?

Die Umfragen unter den ca. 70.000 Besuchern der letzten 14 Münchner FreiwilligenMessen ergeben ein konstantes Bild: Die meisten Freiwilligen möchten sich für Kinder und Jugendliche einsetzen. Ökologische und kulturelle Engagements folgen in der Beliebtheitsskala.

## Welche Tätigkeitsfelder sind unterbesetzt?

Berührungsängste bestehen häufig gegenüber Menschen, die an Demenz erkrankt sind, Menschen im hohen Lebensalter und gegenüber Menschen mit Behinderungen. Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, regelmäßige Austauschmöglichkeiten und eine zuverlässige und kompetente Begleitung der Interessierten, minimieren diese Berührungsängste. Die erstmal mit Vorbehalten besetzten Tätigkeiten werden bei hilfreichen Rahmenbedingungen dann oft sogar als besonders wertvoll erlebt.

## Warum ist das Thema „Recht im Ehrenamt“ so wichtig?

In die Tätigkeitsvereinbarungen mit Freiwilligen gehören selbstverständlich Informationen zur Haftpflicht- und Unfallversicherung. Ehrenamtliche müssen abgesichert sein, sollten sie selbst geschädigt werden oder einen Schaden verursachen. Zudem müssen sie wissen, was ihre eigenen Pflichten sind und ob für ihre Tätigkeit ein Führungs- oder Gesundheitszeugnis notwendig ist. Auch zu steuerlichen Fragen im Zusammenhang mit der sogenannten Aufwands- oder Ehrenamtspauschale sind umfassende Informationen notwendig.

