

einblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Resilienz durch und in der Selbsthilfe

- Resilienz oder die Widerstandsfähigkeit der Seele
- Wie Selbsthilfe die persönliche Resilienz stärkt
- Interview mit einem Selbsthilfe-Aktiven zum Thema Resilienz

Titelthema:

Resilienz durch und in der Selbsthilfe

<u>Resilienz oder die Widerstandsfähigkeit der Seele</u>	3
<u>Wie Selbsthilfe die persönliche Resilienz stärkt</u>	5
<u>Interview mit einem Selbsthilfeaktiven</u>	7

Aus dem Selbsthilfenzentrum

<u>Neuigkeiten aus dem SHZ</u>	9
<u>Umfrage zum Raumbedarf bei selbstorganisierten Initiativen und Migrantenselbstorganisationen (MSO) in München</u> ...	10

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>„Mehr Mut Wagen“</u>	13
<u>Interaktiver Flyer für Psychotherapeuten</u> ...	14

Soziale Selbsthilfe

<u>Selbsthilfe – ein Spiegel der Gesellschaft</u> ...	15
---	----

Selbsthilfe in der Region München

<u>„Treffpunkt Selbsthilfe“ trotz Omikron</u>	17
<u>Weitere Aktivitäten</u>	17

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Die Polarbären – SHG (für manisch-depressive Menschen, bipolar)</u>	19
--	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	21
--------------------------------	----

Selbsthilfe überregional

<u>SeKo on air – Podcast zur Selbsthilfe in Bayern</u>	28
--	----

Aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Der 22. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München kann seine Arbeit aufnehmen</u>	29
---	----

Im nächsten
ein•blick:

Optimismus in der Selbsthilfe
Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. Juni 2022

Termine | Veranstaltungen

<u>Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums München</u>	30
<u>Weitere Veranstaltungen</u>	32

Service

<u>Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</u>	33
<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u>	33
<u>Fortbildungen in der Region</u>	34
<u>Standardleistungen des SHZ</u>	35

FöBE News

<u>Münchener FreiwilligenMesse 2022 – ein toller Erfolg</u>	36
---	----

IMPRESSUM

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

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

Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Redaktion:
Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 - 26,
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Titelfoto: <https://pixabay.com>

Gestaltung: <https://malajdesign.com>

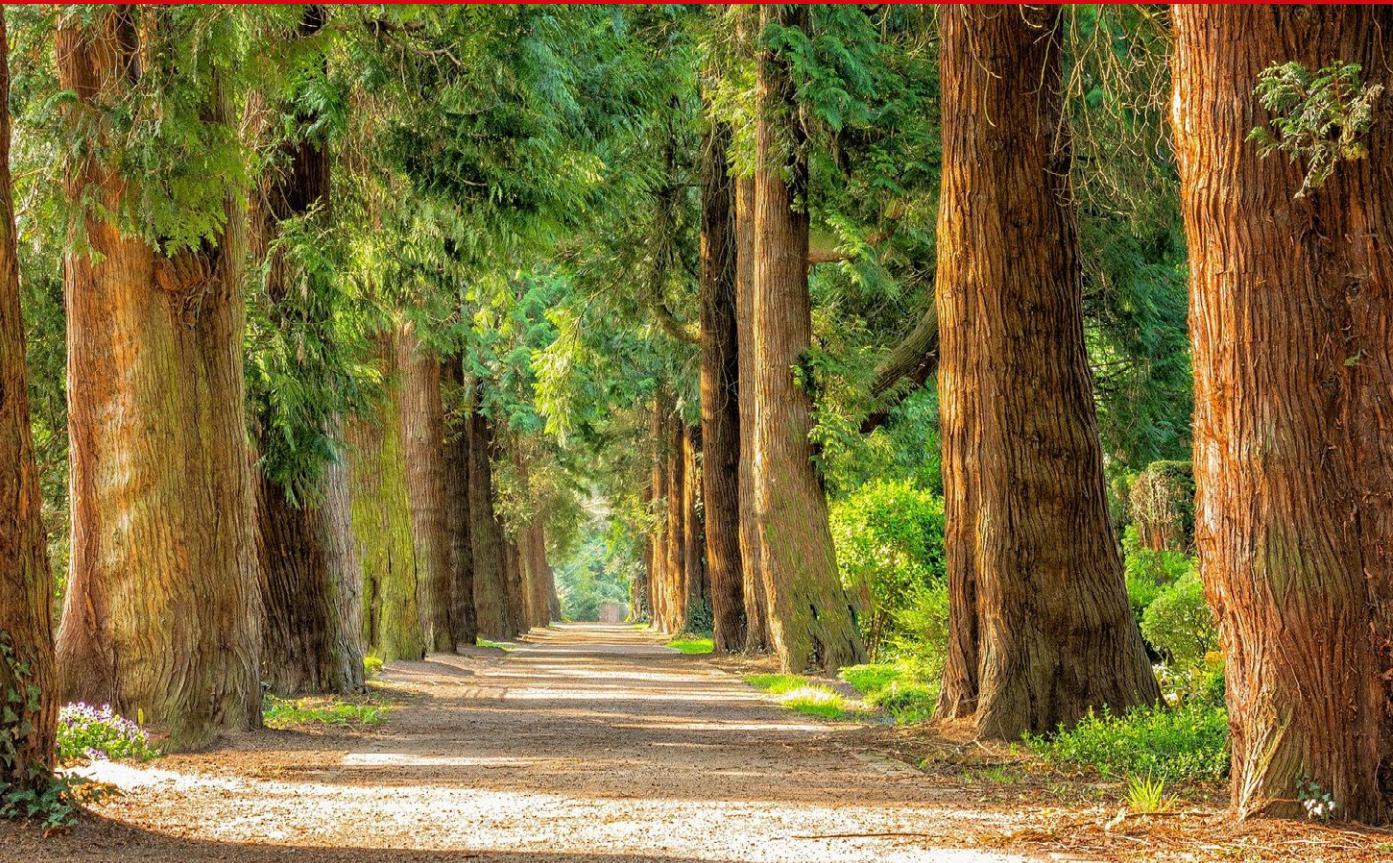
Trägerverein des Selbsthilfenzentrums München: **FöSS e.V.**

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

Ausgabe 1, März 2022, lfd. Nr. 74

Beiträge von Gastautor*innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor*innen einverstanden. Das Selbsthilfenzentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München.

Gefördert von der
Landeshauptstadt
München



Resilienz oder die Widerstandsfähigkeit der Seele

In den heutigen Zeiten ist ein Begriff in aller Munde, der gern in Zusammenhängen von Krisen und deren Bewältigung benutzt wird, und von dem wir sehr häufig hören und lesen: „RESILIENZ“! Doch was steckt hinter diesem Wort? Was hat es für eine Bedeutung für unser Leben und was bedeutet es für die Selbsthilfe? Gehen Sie mit uns auf Spurensuche...

Wenn man sich die Definition für Resilienz aus den Ingenieurwissenschaften heranzieht, wird sie „als die Fähigkeit von technischen Systemen, bei Störungen bzw. Teil-Ausfällen nicht vollständig zu versagen, sondern wesentliche Systemdienstleistungen aufrechtzuerhalten“, beschrieben¹. Diese Beschreibung ist der Definition, die in der Psychologie verwendet wird, nicht unähnlich. In den meisten Definitionen wird Resilienz als eine Fähigkeit beschrieben, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen.

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass Resilienz keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft ist, sondern im Verlauf des Lebens entwickelt wird. Die Resilienzforschung zeigt, dass es sich um eine dynamische Eigenschaft handelt. Das Kind wird als aktiver »Bewältiger« und Mitgestalter seines Lebens gesehen. Die Fähigkeit der seelischen Widerstandskraft entwickelt sich aus der Interaktion mit seinen Bezugspersonen und realen positiven Bewältigungserfahrungen: Aus der gelungenen Bewältigung herausfordernder oder kritischer Situationen geht das Kind gestärkt hervor. Es handelt sich bei »Resilienz um eine dynamische Kapazität (...), die sich über die Zeit im Kontext der Mensch- und Umweltinteraktion entwickelt« (Petermann et al., 2004,²).

¹ Wikipedia: [https://de.m.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Ingenieurwissenschaften\)](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Ingenieurwissenschaften))

² Petermann, Franz, Niebank, Kay & Scheithauer, Herbert (2004). *Entwicklungspsychologie: Entwicklungspsychologie – Genetik – Neuropsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer. S. 345f.

Titelthema: Resilienz durch und in der Selbsthilfe

Die Hawaii Studie

Mitte des letzten Jahrhunderts entstand ein verstärktes Interesse an Fragestellungen zu menschlichen Entwicklungsmöglichkeiten und -wegen, was sich in einer Reihe von Studien mit Kindern und Jugendlichen äußerte. Diese verstärkte Beschäftigung mit den Entstehungsgrundlagen der positiven Seite von Entwicklung war insofern neu, als dass in der Medizin und Psychologie bis dahin primär der Blick auf Risikofaktoren, Krankheiten, Störungen und Fehlentwicklungen gerichtet wurde. Als zentraler Wendepunkt dafür gilt die Kauai Studie von Emmy Werner und Ruth Smith. Die beiden Wissenschaftlerinnen begleiteten über 40 Jahre lang an die 700 Kinder, die auf der Hawaii-Insel Kauai aufwuchsen. Ein Drittel dieser Kinder war schwierigen familiären und sozialen Bedingungen wie Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, Misshandlung etc. ausgesetzt. Zwei Drittel von diesen Kindern und Jugendlichen fielen durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf: Sie wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig. Im Gegensatz dazu entwickelte sich aber wiederum ein Drittel der Kinder erstaunlich positiv: Sie waren gut in der Schule und in das soziale Leben integriert und wiesen zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten auf.

Die Grunderkenntnisse aus dieser Pionierstudie aber auch aus etlichen weiteren Studien ist die, dass ungünstige Startvoraussetzungen nicht zwingend zu psychischen und sozialen Missständen führen müssen.

Seither bemüht sich die Wissenschaft sehr darum zu erforschen, von welchen Schutz- bzw. Resilienzfaktoren es abhängt, dass manche Menschen an Krisen zerbrechen und andere wiederum nicht.

Es ist wohl anzunehmen, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, sondern erst im Verlauf des Lebens entwickelt wird. Allerdings entsteht sie durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren, darunter auch welche, mit denen wir geboren werden oder nicht.

Der ursprünglich auf Kinder und Jugendliche gelegte Fokus der Resilienzforschung hat sich in der Zwischenzeit sehr stark in Richtung Erwachsene gerichtet, z.B. bei der Verarbeitung von Traumata und Krisenbewältigung im Erwachsenenalter.

Gegenseitiger Austausch, die Fähigkeit Unterstützung anzunehmen und sich Ziele zu setzen sind Schutzfaktoren für die Seele

Das soziale Umfeld, das einen Menschen fördert und im Krisenfall unterstützt, spielt als ein wesentlicher Schutzfaktor eine zentrale Rolle. Aber es gehört auch die Bereitschaft dazu, Unterstützung annehmen zu können und sich Ziele zu setzen, anstatt sich zu isolieren und sich in Katastrophenausmalerei zu verlieren. Die Akzeptanz, das aktives Auseinandersetzen mit seinen individuellen Problemen und vor allem der gegenseitige Austausch mit anderen wird in der Selbsthilfe aktiv praktiziert und gelebt.

Was Resilienz in und für die Selbsthilfe bedeutet, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Stephanie Bessler, Öffentlichkeitsarbeit, Ressort Gesundheitsselbsthilfe, SHZ



Titelthema: Resilienz durch und in der Selbsthilfe

Wie Selbsthilfe die persönliche Resilienz stärkt

Ein Guestbeitrag von Richard Huber

Das Universalwörterbuch des Dudenverlags erklärt kurz und bündig, dass der Begriff RESILIENZ auf das lateinische Verb „resilire“ für „zurückspringen“ zurückgeht. Das scheint vordergründig etwas mit Leibesertüchtigung oder einer mittelalterlichen Tanzfigur zu tun zu haben. Erfährt man aber, dass der abgeleitete englische Ausdruck „resilience“ aus der Materialkunde stammt und die Fähigkeit eines Werkstoffes (z.B. einer Metallfeder) beschreibt nach einer Verformung wieder in die ursprüngliche Gestalt zurückzuspringen, lässt sich diese Materialbesonderheit auf ein menschliches Wesensmerkmal übertragen. Um es unwissenschaftlich auszudrücken, beschreibt Resilienz die – mehr oder minder große – Fähigkeit von Individuen, den „Stürmen des Lebens“ standzuhalten ohne „dauerhaft aus dem Gleichgewicht zu geraten“.

Solche „Schicksalsschläge“ sind unterschiedlich schwerwiegend, können kurzzeitig oder lebenslang beeinträchtigen. Um nur einige zu nennen:

- Verlust des Lebenspartners durch Trennung, Demenz, Tod
- Schwere, manchmal chronische physische Erkrankungen
- Arbeits- oder Berufsunfähigkeit verbunden mit Jobverlust
- (Cyber)Mobbing, Staffing bzw. Bossing durch Kollegen, Verwandte oder Bekannte
- Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Panikattacken, Angststörungen)
- Trennung von der Ursprungsfamilie (z.B. Unversöhnlichkeiten, Erbstreitigkeiten, Meinungsverschiedenheiten)
- Abbruch sozialer Kontakte, gepaart mit Vereinsamung
- Verschwinden des „Lebenssinnes“ (z.B. Eintritt des Ruhestands, Empty-Nest-Syndrom, Menopause)
- Suchtproblematiken (erlaubte und verbotene Suchtstoffe, Spiel-, Kauf-, Sexsucht)
- Überschuldung
- Unerfüllter Kinderwunsch

Manche dieser belastenden Situationen treten vereinzelt auf. Oftmals befördert eine Lebensschwierigkeit zugleich oder aufeinander folgend ein ganzes Bündel zusätzlicher. So führt eine chronische Krankheit zum Verlust des Arbeitsplatzes. Das wiederum bewirkt Tatenlosigkeit und das Gefühl der persönlichen Wert- und Sinnlosigkeit. Mit Alkohol und Computerspielen gelingt scheinbar eine Ausflucht, die aber gleichzeitig zur sozialen Isolation, wirtschaftlicher Schieflage und in die Suchtproblematik führt. Eine Abwärtsspirale droht, die schlimmstenfalls zu schweren Depressionen bis hin zur Klinikeinweisung führt.

Was kann die organisierte Selbsthilfe dazu beitragen, um mit den vielfältigen Lebensschwierigkeiten zurechtzukommen? Wie kann eine schwindende Resilienz wieder erstarken?

Ein erster Schritt führt auf die Webseite des Münchener Selbsthilfezentrums (www.shz-muenchen.de). Dort fördert ein Mausklick auf „Ich suche eine Selbsthilfegruppe“ mehr als tausend SHGs im Raum München zutage. Die Liste lässt sich von Adipositas bis Zöliakie alphabetisch durchblättern oder per Stichwortsuche kann auch eingrenzend geforscht werden. Die SEKO Bayern (Selbsthilfekoordination Bayern) ermöglicht ergänzend eine überregionale Suche nach einer geeigneten Anlaufstelle (www.seko-bayern.de). Dort erhalten Betroffene die notwendigen Informationen, um mit einem Gruppenleiter oder -moderator in Kontakt zu treten. In der Regel findet ein erster Aus-



Titelthema: Resilienz durch und in der Selbsthilfe

tausch auf telefonischem Wege statt. Nach dem bewussten Suchen findet im Gespräch ein weiterer Schritt hin zur Selbstermächtigung statt. Die Betroffenen realisieren, dass sie nicht allein mit ihrem Problem oder ihrer Krankheit sind und dass sie ihr Leben jetzt wieder selbst in die Hand nehmen können (Empowerment).

Nun sollten weitere Schritte folgen. Ein Treffpunkt, ein Termin werden genannt an dem sich die Selbsthilfegruppe das nächste Mal trifft. Das Ziel zu haben, an einem bestimmten Datum, zu einer bestimmten Uhrzeit an einen bestimmten Ort zu sein, setzt eine positive Selbstwahrnehmung in Gang und lässt eine optimistische Grundstimmung aufkommen: „Man hat endlich das geschafft, was man sich so lange vorgenommen hat!“ Vor dem Termin werden Unterlagen, Argumente und Fragen zusammengesucht, sortiert und gewichtet. Oftmals tritt dabei eine neue Sichtweise zutage: „Ist eigentlich gar nicht so schlimm, wie ich dachte.“ oder aber auch „Eigentlich ist es noch schrecklicher, als ich es bisher wahrnehmen wollte.“ Ein realistischer, akzeptierender Blick auf die eigenen Nöte ist ein weiterer Schritt zur Selbststärkung.

Danach kommt die größte Hürde: Die Überwindung tatsächlich zu einem Treffen zu gehen. Leider führen gut 50 Prozent aller Anfragen nicht zu einem physikalischen Erscheinen. Alle Anfrager bleiben dennoch auf der E-Mail-Einladungsliste. Manche erscheinen erst nach ein bis zwei Jahren geduldigen Erinnerns.

Kommen Menschen doch zur Gruppenzusammenkunft, so findet oftmals etwas statt, das als Reframing bezeichnet wird. Das englische Wort „Frame“ heißt Rahmen und führt zu einem Perspektivwechsel, zu einer Neubewertung der eigenen Situation. Fachliches Wissen über Therapien, Medikamente, Ärzte und deren unterschiedliche Behandlungsansätze eröffnet neue Wege und führt oftmals zu einer außerordentlichen Erleichterung. Dass andere Gruppenmitglieder manchmal schon seit Jahrzehnten ihr Leben erfolgreich in den Griff bekommen haben, befeuert eine wohlende Zuversicht bezüglich der eigenen Situation („Mir ist heute ein Stein vom Herzen gefallen“). Aus der gemeinsamen Gruppenzeit nimmt der Teilnehmer oft Leitlinien für sein Handeln bis zum nächsten Treffen mit. Dann kann im kommenden Monat darüber berichtet werden, was probiert wurde, was erfolgreich war, wo Schwierigkeiten bei der Umsetzung auftreten. So tritt für alle Beteiligten ein fruchtbare Austausch ein. Man nützt anderen mit eigenen Erfahrungen und zieht Nutzen aus denen von anderen.

Im Laufe der Monate und Jahre entstehen Netzwerke, auf die bei Bedarf zugegriffen werden kann. Taucht bei einem selbst irgendwann ein neues Problem auf, so erinnert man sich daran, dass der eine oder andere schon vor geraumer Zeit genau darüber berichtet hat. Spätestens bei der nächsten Zusammenkunft ist eine Nachfrage möglich. Die modernen Kommunikationsmedien, wie die bekannten Instant-Messenger-Dienste (wie WhatsApp, Signal, Threema oder Telegram) erlauben die Bildung von spezifischen Gruppen, die es erlauben, zwischen den gemeinsamen Treffen „Zwischenstände“ zu berichten. Etwa: „Ich habe jetzt dies gemacht.“, „Wie ist es gelaufen?“, „Echt super – hat gar nicht weh getan“ usw. usf. Das ist gelegentlich ermüdend, manchmal belustigend. Dazu kommen die üblichen „Season Greetings“ oder ein Bild vom letzten Urlaub von dem man kürzlich erzählt hat. Klingt zunächst albern und banal. Daran lässt sich erkennen, dass etwas entstanden ist. Ein „neues soziales Umfeld“, in dem Ernsthaftes und Alltägliches geteilt wird, ist entstanden. Über den zeitlichen Ablauf erwächst Vertrauen – ausschließlich mit Menschen, mit denen man eine gemeinsame Krankheit oder Schwierigkeit teilt. Dieses Netzwerk fängt auf und man fühlt sich als ein Teil davon.

Auch das gemeinsame Essengehen nach der „offiziellen“ Gruppenstunde zeigt weitere, nicht zu unterschätzende Effekte. Die Gesprächsinhalte sind zwar weiterhin themenbezogen, gleiten aber



Titelthema: Resilienz durch und in der Selbsthilfe

häufig ins Private, zu Hobbies oder Familiärem ab. Mit jedem Stück weiterem Kennenlernen entsteht Gemeinsamkeit, bis hin zu langjährigen Freundschaften.

Mit einem Zitat aus einer Supervisionsstunde für Selbsthilfegruppenleiter möchte ich abschließen: „Helfen hilft!“ Dem ist nichts hinzuzufügen.

Richard Huber, Mitglied einer Gesundheitsselbsthilfegruppe

Wie Selbsthilfe Resilienz fördert



Foto: Andreas Japes

Interview mit Andreas Japes, Leiter der Selbsthilfegruppen für Belastungsdepression in Germering und Herrsching

Juri Chervinski (JC): In welcher Initiative sind Sie aktiv und wie lange?

Andreas Japes (AJ): Ich bin in der Gruppe für Belastungsdepressionen, sprich Burnout, in Herrsching seit etwa fünf Jahren aktiv als Gruppenleiter, und in Germering ungefähr sechs-sieben Jahre mit dem gleichen Thema; wobei ich in Germering zunächst keine Leitungsfunktion innehatte, sondern nur als Betroffener aktiv war.

JC: Was verstehen Sie unter „Resilienz“?

AJ: Es ist immer so eine Frage, wo es anfängt und wo es aufhört. Für mich ist es eine

Fähigkeit, die in schwierigen Lebenssituationen zum Tragen kommt, sprich: Verlust eines lieben Menschen, im beruflichen Leben – Kündigung, Jobwechsel – also alles, was Blutdruck bereitet im Leben, was sich nicht einfach hinnehmen lässt, sondern mit Aufgaben verbunden ist; die Sachen, die einen zunächst vielleicht schmerzen, körperlich oder seelisch.

Und wenn ich dann in einer Art Gedanken- oder Warteschleife bin, da herauszukommen, und dies nicht mit einem Hilfsmittel schaffe, brauche ich Unterstützung. Resilienz ist für mich die Kraft, die es braucht, um für diese Themen eine eigene Fähigkeit der Bewältigung herauszukristallisieren.

Resilienz kann auch die Kraft sein, durch verschiedene Lebensperioden zu gehen: durch die Pubertät, oder Eltern zu werden usw. Es muss ja nicht unangenehm sein, aber wenn, dann kann man sich externe Hilfe holen oder man hat eine Strategie. Die erste Strategie ist eigentlich schon mit drei Jahren entwickelt, wenn wir lernen, das von unseren Eltern zu bekommen, was wir uns wünschen. Insgesamt gibt es ungefähr fünf verschiedene Strategien. Meine Strategie, mit den ersten Schwierigkeiten umzugehen, war z.B. die des Vermittlers. Diese Fähigkeit habe ich in den letzten 58 Jahren verfeinert (lacht).

Titelthema: Resilienz durch und in der Selbsthilfe

JC: Würden Sie sagen, dass Ihr Engagement in der Selbsthilfegruppe Ihre eigene Resilienz stärkt?

AJ: Da bin ich natürlich in meinem Fahrwasser: die eigene Fähigkeit als Vermittler bringe ich da gut ein. Ich bekomme die gleichen Aufgabenstellungen, die ich auch im Leben bewältigen kann, auch brenzlige Sachen. Zum Beispiel hatten wir den Fall, dass eine Person mehr Unterstützung gebraucht hat, als die Gruppe leisten kann, also professionelle therapeutische Hilfe. Und dann bestärkt es mich natürlich, wenn ich sagen kann: „Aha, toll, auch das habe ich bewältigen können.“ Ich habe gut verhandelt, habe mir Unterstützung geholt von den Leitungen der jeweiligen Inseln, die uns betreuen – und so haben wir eine Lösung finden können.

JC: Und wie sieht es mit der Resilienz der anderen Teilnehmenden der Gruppe aus?

AJ: Selbsthilfegruppe heißt, dass die anderen Teilnehmenden solche Situationen hautnah mitbekommen, auch mein Erleben. Also dass ich vor einer Situation Angst habe oder dass ich mich freue, etwas geschafft zu haben. Das ist für sie natürlich eine Möglichkeit, mitzuwachsen, zu sagen: „Aha, ich habe also eine Lösungsmöglichkeit gesehen.“

Die Gruppenmitglieder tragen ja einen Teil der Entscheidung und der Verantwortung mit, damit haben sie auch einen Benefit aus der Situation.

Und dann haben sie natürlich ganz eigene Fähigkeiten und Kräfte, die sie mitbringen: einer kann besonders gut zuhören, der andere hat ein großes Fachwissen, der dritte hat einen guten Zugang zu seinen Gefühlen. Und wenn sie dann aufeinander zugehen, miteinander reden, wenn es um Fragestellungen geht, wenn sie zum Beispiel merken: „Ah, wir haben bisher immer nach rationalen Lösungen gesucht, aber da gibt es vielleicht auch eine Bauchentscheidung“, dann ist schon das Spielfeld für jeden einzelnen viel größer geworden.

JC: Was sind die wichtigsten drei Arbeitsweisen Ihrer Initiative?

AJ: Als erstes: wenn jemand neues dazukommt, versuchen wir, sie oder ihn auf irgendeine Weise zu stabilisieren. Denn dieser Mensch wird meist wesentlich schneller in alte Muster verfallen – Ängste, Süchte etc. – als jemand, der sich schon seit zwei-drei Jahren stabilisiert hat. Er bekommt vielleicht einen Fahrplan, wie er mit seiner Situation umgehen kann. Und er bekommt vielleicht jemanden aus der Gruppe an die Seite, an den er sich vertrauensvoll wenden kann, eine Art Buddy oder Partner. Das hat doppelten Effekt: der Erfahrenere merkt: „ich war vor drei Jahren genauso, wie der, der gerade neu gekommen ist. Er erkennt also seine Entwicklung. Das ganze ist natürlich freiwillig.

Dann haben wir das therapeutische Methodenprogramm rauf und runter: therapeutisches Malen, systemische Aufstellung, Angstbewältigung. Wir haben ja seit zwei Jahren ein Thema, das stark mit Ängsten zusammenhängt.

Und es ist natürlich wichtig, Freizeiten zu gestalten. Wir wollen ja nicht 20 Abende unser Leid beklagen. Wir brauchen positive gemeinsame Erlebnisse, d.h.: die Menschen müssen sich auch mal unter vier Augen sprechen können. Auch etwas Spontanes, wo die Leichtigkeit, das Fröhliche, das Lachen rauskommen können. Wir machen also auch Wanderungen, Picknicks, Spiele, Lagerfeuer, man kann gar nicht alles aufzählen.

An der Gesprächskreis-Kultur kann man sich ja sehr gut festhalten, aber es ist sehr wichtig, dass man diese Kultur auch aufweichen kann, denn sonst läuft man immer auf einem Trampelpfad und das ganze wird fade. Das Beste, was man tun kann, ist oft das, was spontan aus dem Bauch kommt.

Titelthema: Resilienz durch und in der Selbsthilfe

JC: Wie schätzen Sie die Wirkung des Selbsthilfe-Ansatzes allgemein auf die Resilienz der Aktiven?

AJ: Ich kann jetzt nur von mir selbst sprechen: wenn ich in einem angstfreien Raum bin, bin ich kreativer. D.h.: je mehr eine Person aus ihrem Gedankenkreisel, aus ihrem Angstkreisel in einen Raum kommt, wo sie andere Gedanken haben kann, je mehr sie auch die Erlebnisse und Sichtweisen anderer mitbekommt, umso mehr Freiraum tut sich auf, neue Strategien zu entwickeln, wie sie oder er mit den Aufgaben des Lebens umgehen kann. Manchmal hilft das auch, das eigene Problem zu relativieren, also: „wenn es andere überstanden haben, wird es schon nicht so schlimm sein“.

Das Interview führte Juri Chervinski, Gruppenunterstützung SHZ

Aus dem SHZ

Neuigkeiten aus dem SHZ

Im Folgenden wollen wir von unseren Aktivitäten berichten, die (noch) nicht sichtbar nach außen treten, uns aber seit einigen Wochen sehr beschäftigten. Es tut sich nämlich einiges bei uns im Selbsthilfezentrum München (SHZ), denn auch in Zeiten gestrichener Veranstaltungen oder eingeschränkter Außenkontakte sind wir nicht untätig. Wir bemühen uns um bessere Arbeitsbedingungen für die Selbsthilfegruppen und Initiativen oder schaffen die Voraussetzungen für ein frischeres Erscheinungsbild und künftige Aktivitäten.

Ausstattung für Hybrid-Sitzungen in allen Gruppenräumen

Im letzten Jahr hat die Bayer. Staatsregierung ein Projekt zur „Verbesserung der digitalen und technischen Ausstattung, sowie Fortbildung für die Selbsthilfe in Bayern“ aufgelegt. Damit sollten die Folgen der für die Selbsthilfegruppen drastischen Einschränkungen abgemildert werden, indem allen oder zumindest möglichst vielen die Möglichkeit gegeben wird, sich stattdessen online zu begegnen.

Das SHZ hat sich dazu entschlossen, die Sonderzuwendung für eine digitale Ausstattung der Gruppenräume zu verwenden. Das heißt, dass wir alle Räume mit jeweils einem Laptop nebst Kamera und Mikrofon ausgestattet haben. Damit können nun auch sogenannte Hybridsitzungen abgehalten werden. Das bedeutet, einige Gruppenmitglieder treffen sich in unseren Räumen und können andere online dazu schalten, so dass auch mehr Mitglieder „als der Raum hergibt“ teilnehmen können oder – wie unter den aktuellen (d.h. bei Redaktionsschluss im Februar) geltenden Einschränkungen – auch nicht Geimpfte und nicht Genesene sich an den Gruppentreffen beteiligen können.

Falls Sie diese Möglichkeit in Anspruch nehmen wollen, melden Sie sich bitte bei der Hausgruppenbetreuung – oder am besten direkt bei Juri Chervinski (Tel.: 089 / 53 29 56 - 28, E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de). Er ist für alle Fragen ansprechbar und bietet eine umfassende Unterstützung. Auch wenn Sie bisher keine Erfahrungen mit dieser neuen Kommunikationsform haben, scheuen Sie sich nicht. Es ist gar nicht so kompliziert und in der Tat eine gute Möglichkeit,



Aus dem Selbsthilfezentrum

mit vielen in Kontakt zu bleiben, auch wenn einige – aus welchen Gründen auch immer – nicht persönlich kommen können.

Neue CI-Linie und Relaunch der Webseite

Kennen Sie noch den Cartoon von Uli Stein, auf dem eine Maus mit einem Computer unterm Arm die Straße entlangrennt und zwei andere Mäuse das beobachten? „Warum rennt die denn so?“, fragt die eine. „Damit sie nach Hause kommt, bevor der PC veraltet ist.“

Das war vor mehr als 20 Jahren und in der Zwischenzeit ist das Tempo nicht langsamer geworden. So ist auch unsere Website schon längst in die Jahre gekommen und ringt dem „User“ viel Wohlwollen ab, damit das SHZ nicht als völlig „old-fashioned“ daherkommt.

Im Zuge der vielen pandemiebedingten Einschränkungen hatte das SHZ-Team nun endlich mal ein bisschen Luft, um sich dieses Vorhabens anzunehmen, das schon eine ganze Weile auf unserer „To-Do-Liste“ steht oder „in der Pipeline“ ist. Wir sind also gerade mittendrin in dem „Relaunch“ unserer Website. Und weil es dabei auch um ein neues Erscheinungsbild geht, haben wir uns zugleich an die Überarbeitung unserer „CI-Linie“ gemacht – Sie wissen schon: „Corporate-Identity“, wie das heutzutage alles so schön heißt. Tja, man muss halt mit der Zeit gehen, auch wenn das für manch andere wiederum sehr befreidlich wirken kann. Wir hoffen, dass dann doch die allermeisten mit unserem Ergebnis zufrieden sein werden, was wir Ihnen im Sommer präsentieren werden. Lassen Sie sich überraschen!

Neuer Image-Film

Zu der eben angesprochenen Runderneuerung gehört auch die Neuauflage unseres Image-Filmes, den wir im Jubiläumsjahr 2010 erstellt hatten. Das ist auch schon eine Ewigkeit her und so hatten wir uns bereits im Jahre 2019 aufgemacht. Leider kam dann die Pandemie dazwischen und es gab keine Möglichkeiten, die Dreharbeiten an den vorgesehenen Orten abzuschließen. Nun ist der Film aber kurz vor der Fertigstellung und wir werden uns freuen, ihn dann auch präsentieren zu können.

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer SHZ

Umfrage zum Raumbedarf bei selbstorganisierten Initiativen und Migrantenselbstorganisationen (MSO) in München

Erste Ergebnisse

Vom 21. Dezember 2021 bis zum 24. Januar 2022 war eine in Zusammenarbeit mit dem SurveyLab der Universität Konstanz konzipierte Umfrage unter selbstorganisierten Initiativen und MSOs online geschaltet, zu der 432 Ansprechpartner*innen per E-Mail vom SHZ eingeladen wurden. Einbezogen waren in diese Erhebung nur Gruppen und Initiativen aus dem Bereich der sozialen Selbsthilfe (also Migrantenorganisationen und Initiativen mit anderen sozialen Themen), weil einige der Fragen sich auf Raumnutzungen beziehen, die nur für diese Zielgruppe zugänglich sind. 94 Initiativen haben sich an der Online-Befragung beteiligt. Das entspricht einer Beteiligungsquote von 21,7 Prozent. Nachfolgend möchten wir einige zentrale Ergebnisse der Erhebung vorstellen.



Aus dem Selbsthilfezentrum

Treffen in Präsenz

Die Gruppen wurden befragt, welche Räume sie im Moment nutzen und ob dies ihrem Bedarf entspricht.

66 Gruppen geben an, sich in der anhaltenden Pandemiesituation (soweit es die Bestimmungen jeweils zulassen) in Präsenz zu treffen (das entspricht 80 Prozent der Befragten). 27 Gruppen (41 Prozent der sich in Präsenz treffenden Gruppen) nutzen das Raumangebot des SHZ.

10 Gruppen nutzen das Raumangebot über die „städtisch geförderte Raumbörse Arnulfstraße 197“, ein Kooperationsprojekt zwischen Sozialreferat, Selbsthilfezentrum und dem Kulturzentrum GOROD, das es ermöglicht, dass Selbsthilfeinitiativen Räume des Kulturzentrums durch Vermittlung des SHZ nutzen, wobei die Kosten vom Sozialreferat getragen werden.

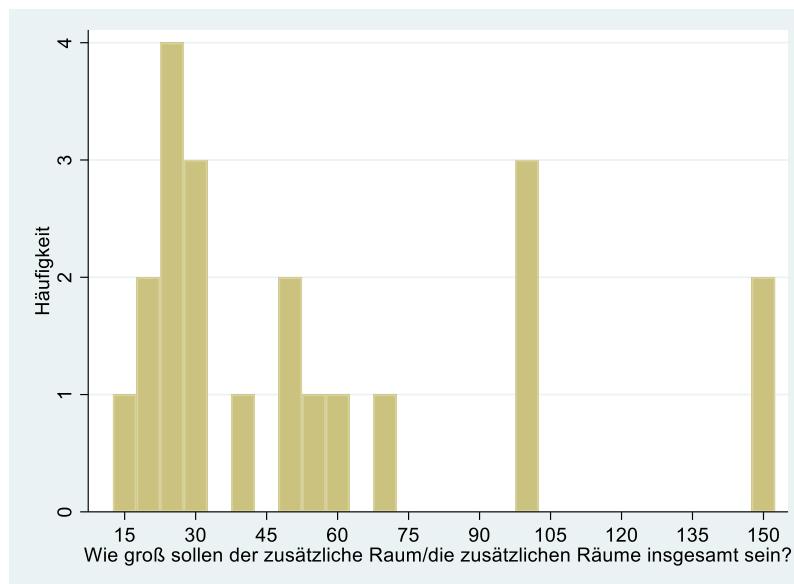
Darüber hinaus werden folgende Raumnutzungen angegeben: 13 Gruppen nutzen Räumlichkeiten anderer Einrichtungen, 10 Gruppen treffen sich in privaten Räumen (Wohnung/Firma/Betrieb), weitere 10 Gruppen in Gaststätten/Cafés, 9 Gruppen in eigenen angemieteten Räumen. Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich.

Genutzte Räumlichkeiten und Bedarfe

Etwa ein Drittel (35 Prozent) der befragten Initiativen geben an, dass die genutzten Räume nicht ausreichend seien. Markant sind die Unterschiede zwischen MSO und anderen Initiativen mit sozialen Themen. Bei den MSO liegt der Anteil derer, die angeben, die Räume seien nicht bedarfsgerecht, bei 63 Prozent, bei den anderen Initiativen bei 11 Prozent. Anders gesagt: Fast zwei Drittel der MSO berichten über Raumknappheit.

Diejenigen Gruppen, die einen zusätzlichen Raumbedarf geltend machen, geben überwiegend an, ein oder zwei zusätzliche Räume zu benötigen. Allerdings finden sich einige Gruppen, die drei, vier oder fünf zusätzliche Räume benötigen. Insgesamt beläuft sich der angegebene Bedarf der Gruppen auf 48 Räume.

Die Größe der benötigten Räume ist der Grafik zu entnehmen:



Grafik 1: Größe der zusätzlich benötigten Räume insgesamt (N=21)

Zeiten der Raumnutzung

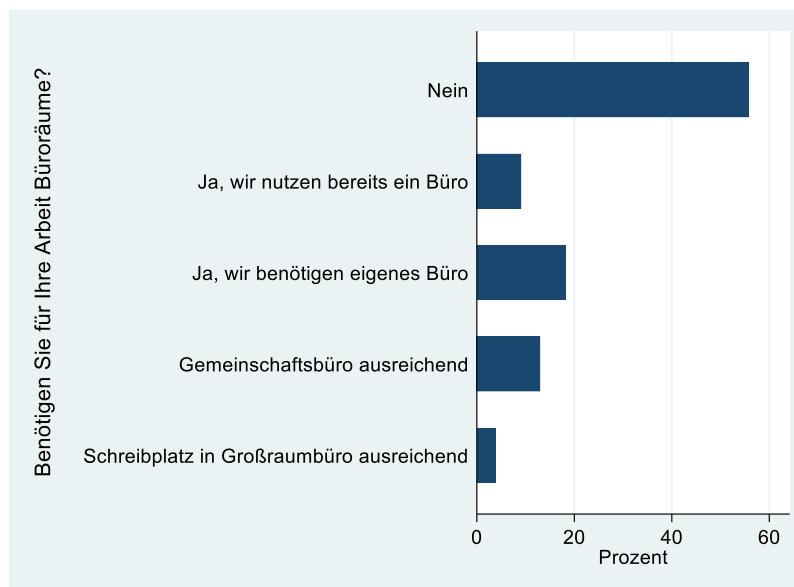
Vier von fünf Gruppen geben an, dass die Zeiten, in denen sie Räume nutzen, für ihre Zwecke passend seien. Auch hier zeigt sich ein extremer Unterschied zwischen den MSO und den anderen

Aus dem Selbsthilfezentrum

Initiativen: nur drei Prozent der sonstigen Initiativen, aber 41 Prozent der MSO sind mit den Zeiten der Raumnutzung nicht zufrieden.

Bürobedarf

56 Prozent der befragten Initiativen haben keinen Bürobedarf. Von den restlichen 44 Prozent hat eine Minderheit von etwa einem Viertel bereits einen Büroplatz. Bezogen auf alle Initiativen geben etwas über ein Drittel an, nicht bediente Bürobedarfe zu haben. Grafik 2 zeigt an, dass davon etwa die Hälfte auch mit Plätzen in Gemeinschaftsbüros bzw. mit einem Co-Working Space auskommen würde. Bei den MSO ist der Bürobedarf insgesamt deutlich höher.



Grafik 2:
Büronutzung und Bürobedarf

Eigene Anmietung von Räumen

Die teilnehmenden Initiativen wurden gefragt, ob sie Versuche unternommen haben, eigene Räume anzumieten. 43 Prozent der Organisationen geben an, solche eigenen Anmietungen versucht zu haben, wobei die überwiegende Mehrheit davon (77 Prozent) allerdings von Schwierigkeiten berichtet. Erwartungsgemäß fällt dieser Anteil bei den MSO nochmal höher aus (85 Prozent). Ganz überwiegend werden finanzielle Aspekte für die auftauchenden Schwierigkeiten genannt.

Gewünschte Unterstützungsangebote zur Raumanmietung

Am Ende des Fragebogens wurden die aktuell gewünschten Unterstützungsangebote bei der Raum- anmietung ermittelt. 62 Prozent der Gruppen wünschen sich Formate des Austauschs mit Münchner Einrichtungen, die Räume an Initiativen vergeben, 57 Prozent Tipps zur Anmietung von Räumen von Netzwerken, die Ehrenamtliche bei der Raumsuche unterstützen (z.B. FöBE, MORGEN e.V.), jeweils 47 Prozent einen Austausch mit anderen Gruppen, die bereits gute Räume gefunden haben, sowie einen Informationsabend im SHZ zum Thema „Räume finden und anmieten“.

Ulrike Zinsler, Gruppenunterstützung SHZ

„Mehr Mut Wagen“

Ein Gastbeitrag von Wolfgang Chr. Goede

Endlich: Fortschritte beim Bohren knorriger Bretter! Jahrelanger Einsatz von Selbsthilfe, Zivilgesellschaft, Patientenorganisationen, nicht zuletzt der beherzte Wahlkampf einer depressiven 18-Jährigen für „Mental Health Matters“ treibt Blüten. „Mehr Fortschritt wagen“ verlangt die Ampel im Koalitionsvertrag und verspricht eine Aufklärungskampagne zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten. Wohlan, das sind regierungshöchstamtlich neue Töne! Psyche ist ein eingefleischtes Tabu, aus der Nazi-Zeit tödlich belastet, gemeinhin mit „Klapse“ konnotiert. In der Leistungsgesellschaft mit dem „Immer-höher-weiter-schneller-Credo“ gibt sich Mensch lieber hochperformant, seelisch obenauf. Die Schutzmaske verrutschte in den letzten Jahren zunehmend und wurde durch Corona-Isolationsmaßnahmen und ihre seelischen Bumeränge heruntergerissen. Das „neue Normal“ ist das offener werdende gesellschaftliche Gespräch über Mentalgesundheit.

Bestseller: Wer ist nicht bekloppt?

Beigetragen dazu haben renommierte Kolumnisten, die sich mit ihren psychischen Störungen outeten, wie die Schriftsteller Till Raether und Kester Schlenz. Ihre Bücher „Bin ich schon depressiv, oder ist das noch Leben?“ oder das humorige „Ich bin bekloppt ... und ich bin nicht der Einzige“ sind Bestseller. Die Erfolgsautorin Ronja von Rönne, bekennend depressiv, ermutigt ihre 50.000 Follower: „Niemand hat sein Leben komplett im Griff. Die meisten hängeln sich genauso von Tag zu Tag wie man selbst.“

In der englischsprachigen Literatur schoss Matt Haig mit „Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben“ den Vogel ab. Der internationale Millionen-Seller, vielfach übersetzt, schildert, wie er haarscharf am Suizid vorbeischlittert und sich peu à peu durch Offenheit ins Leben zurückhievt. Damit stieß der „Selbsthilfe-Guru“ (Guardian) die Tore weit auf für die breite Rezeption seines Romanwerks, bis dahin verstaubende Ladenhüter.

Mental Health FIRST

Depressionen, Ängste & Komplizen bleiben ein hochkomplexer, wissenschaftlich weiterhin wenig verstandener, von Betroffenen kaum in Worten fassbarer Zustand. Um so wichtiger sind MEHR Forschung, MEHR Therapieplätze, MEHR ambulante Angebote, besonders in der anbrechenden Post-Corona-Zeit, wofür Raether sich vehement einsetzt, unterstützt vom Präventionsexperten sowie vielfach Selbstbetroffenen Dennis Riehle. Auch in diesem Punkt verspricht Rot-Gelb-Grün durchgreifende Maßnahmen.

Für die Realisierung essenziell wäre an allen sozialen Schaltstellen die Erkenntnis, dass die Krise in der mentalen Gesundheit das Ausmaß der Corona-Pandemie erreicht, je nach Lesart sogar überholt, wofür alle Statistiken der Weltgesundheitsorganisation WHO sprechen; dies seit Jahren, nur: schamvoll verschwiegen¹. Mit derselben Aufmerksamkeit, die das Virus von Wissenschaft und Politik erhalten hat, ließe sich jetzt auch das seelische Wohlbefinden der Menschen auf robustere Beine stellen – überfällig!

¹ <https://www.maecenata.eu/2021/09/16/mentale-gesundheit-kein-tabu-sondern-selbstverständlich/>



Selbsthilfe und Gesundheit

Papier ist geduldig, besonders in der Politik. Mit ihrem Steilpass sind Selbsthilfe und Zivilgesellschaft um so mehr gefordert, den Ball ins Tor zu schießen. Aufgerufen hierzu ist jede*r Einzelne. „Motherhood begins at home“, sagt der Angelsachse. Oder in der schlichten Diktion der „Brigitte“-Redakteurin Sina Teigelkötter:

„Wer sich öffnet, bringt andere dazu, sich ebenfalls zu offenbaren.“

Wolfgang Chr. Goede, Wissenschaftsjournalist

Interaktiver Flyer für Psychotherapeuten

SeKo Bayern und Psychotherapeutenkammer (PTK) intensivieren die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Psychotherapeuten

Seit 2018 arbeiten die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Selbsthilfekoordination Bayern gemeinsam daran, Psychotherapie und Selbsthilfe enger zu verzahnen und die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen bei Psychotherapeut*innen bekannter zu machen.

Der vorliegende [Flyer](#) soll mit seinen Informationen speziell für Psychotherapeut*innen helfen, die Zusammenarbeit weiter zu vereinfachen und zu unterstützen.

Was ist Selbsthilfe und wie kann Selbsthilfe eine Psychotherapie ergänzen? Welche Aufgaben haben Selbsthilfekontaktstellen und welche Vorteile bringt die Kooperation zwischen Kontaktstellen und Psychotherapeuten? Und wo finde ich als Psychotherapeut*in in Bayern die für meine Region zuständige Kontaktstelle? Zu all diesen Fragen finden sich im interaktiven Flyer Informationen. Durch einen Klick auf die jeweilige Stadt öffnet sich die Homepage der dort ansässigen Selbsthilfekontaktstelle. So können Therapeuten leicht Kontakt aufnehmen und erfahren, welche Selbsthilfegruppen es in ihrer Umgebung gibt.

Der Flyer wird von der PTK an ihre Mitglieder weitergeleitet, auf der Internetseite veröffentlicht und beim Landespsychotherapeutentag vorgestellt. Auch die Selbsthilfekontaktstellen können mit dem neuen Flyer direkt in ihrer Region für eine verstärkte Zusammenarbeit und Vernetzung werben.

Das Ressort Gesundheitselfhilfe des Selbsthilfezentrums München hat bei der Entwicklung des Flyers mitgearbeitet und freut sich auf hoffentlich

zahlreiche neue Kontakte mit an Selbsthilfe interessierten Psychotherapeut*innen



Selbsthilfe – ein Spiegel der Gesellschaft

Selbsthilfe – insbesondere die Soziale Selbsthilfe – greift immer auch Themen auf, die die Gesellschaft aktuell bewegen. Genauso verhält es sich natürlich mit den Herausforderungen rund um die Corona-Pandemie.

Die Diskussionen um angemessene Maßnahmen oder die Frage nach der Sicherheit der Impfungen treiben viele Bürger*innen um und führen oftmals dazu, dass sich Menschen aufgrund unterschiedlicher Meinungen und Wahrnehmungen in endlosen Diskussionen wiederfinden oder im schlimmsten Falle sogar den Kontakt zueinander abbrechen. Sowohl für diejenigen, die sich aus unterschiedlichen Gründen nicht impfen lassen möchten und dadurch von Einschränkungen betroffen sind, als auch für diejenigen, die die Entscheidung gegen eine Impfung nicht nachvollziehen können, ist die aktuelle Situation sehr belastend. Weitreichender sind die Folgen dieser Diskussionen allerdings für Menschen, deren Angehörige oder Freunde nicht nur aus einer kritischen Perspektive bezüglich der Sicherheit der Impfungen und/oder der Sinnhaftigkeit der Maßnahmen heraus argumentieren, sondern aus dem Glauben heraus, das Corona-Virus würde nicht existieren und hinter der Pandemie stünde ein gezielter Plan der Regierung.

Hierzu hat sich nun eine Gruppe für Angehörige von Verschwörungsüberzeugten gegründet. Das Medienecho zu diesem Thema war sehr groß. In der Gruppe soll es nicht um die oben beschriebenen Meinungsverschiedenheiten gehen, sondern um den Umgang mit Menschen, die alles, was mit der Pandemie zusammenhängt für eine Verschwörung halten. Die Teilnehmer*innen möchten sich darüber austauschen, wie trotz unterschiedlicher Weltanschauungen ein Dialog möglich bleibt und einer Eskalation vorgebeugt werden kann. Es ist nämlich ein großer Unterschied, ob es sich um kritische Betrachtungen hinsichtlich des Infektionsschutzgesetzes und/oder Bedenken bezüglich der Sicherheit von Impfungen handelt oder um eine ganze Weltanschauung, die als Erklärung für die Pandemie eine weltumfassende Verschwörung vorsieht. Beratung zu diesem Thema können Betroffene zum Beispiel beim Fachbereich Weltanschauungsfragen der Erzdiözese München und Freising bekommen.

Verschwörungstheorien – eine Gefahr für die Demokratie

Verschwörungstheorien können zu Misstrauen in das bestehende demokratische System und oftmals auch zu Radikalisierungen führen.¹ Denn wer davon ausgeht, dass eine homogene Gruppe übermächtiger Menschen die Geschicke der gesamten Welt steuert, geht auch davon aus, dass mit demokratischen Mitteln dem nichts entgegenzusetzen wäre. Dies kann dazu führen, dass sich Menschen nicht mehr aktiv an demokratischen Prozessen beteiligen und andere Wege suchen, ihrem Missmut Gehör zu verschaffen oder sich Gruppen anschließen, deren Ziel es ist, die Demokratie abzuschaffen.

Studien haben gezeigt, dass der Glaube an Verschwörungstheorien unabhängig von Bildungsgrad und sozialem Status ist.² Viel ausschlaggebender ist die Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

¹ Siehe Clara Schließler, Nele Hellweg & Oliver Decker: *Aberglaube, Esoterik und Verschwörungsmentalität in Zeiten der Pandemie*, erschienen in: Decker, Oliver und Brähler, Elmar (Hrsg.): *Autoritäre Dynamiken. Alte Ressentiments – neue Radikalität. Leipziger Autoerotismus Studie 2020*.

Quelle: <https://www.boell.de/de/leipziger-autoritarismus-studie> aufgerufen am 8.2.22

² Siehe CeMas Die Bundestagswahl 2021 Welche Rolle Verschwörungsmentalitäten in der Demokratie spielen. Quelle: <https://cemas.io/publikationen/diebundestagswahl-2021-welche-rolle-verschwoerungsmentalitaeten-in-der-demokratie-spielen/> aufgerufen am 8.2.22



Menschen, die das Gefühl haben „sowieso nichts ändern zu können“, neigen häufiger dazu, an Verschwörungstheorien zu glauben als Menschen, die sich aktiv in die Gesellschaft einbringen (können). Hierbei ist natürlich auch kritisch zu hinterfragen, welche Ursachen dieses Ohnmachtsgefühl hat und inwiefern der Einfluss von real existierenden mächtigen Interessensgruppen auf das bestehende demokratische System dafür eine Verantwortung trägt.

Eine funktionierende Demokratie braucht kritisch denkende Menschen, die sich aktiv einbringen (können) und die Regierung „maßregeln“. Deshalb ist es umso bedauerlicher, wenn Menschen aus einer vielleicht berechtigten Kritik heraus dazu übergehen, an eine weltumfassende Verschwörung zu glauben, und sich aus dem demokratischen Geschehen ganz verabschieden. Dabei ist es aber genauso wichtig, mit dem Begriff der Verschwörungstheoretiker*innen behutsam umzugehen. Eine kritische Auseinandersetzung mit dem neoliberalen Wirtschaftssystem und dessen schädlichen Auswirkungen auf die Demokratie fallen nicht unter die Definition der Verschwörungstheorie³. Denn genauso schädlich wäre es für die Demokratie, jede Systemkritik als Verschwörungstheorie zu verunglimpfen und Kritiker damit verstummen zu lassen.

Selbsthilfe steht für Vielfalt, Demokratie und Austausch auf Augenhöhe. Auch das SHZ steht momentan vor der Herausforderung, diese Werte der Selbsthilfe zu verteidigen. Menschen, die aufgrund ihres Impfstatus den Gruppentreffen fern bleiben müssen – wie es momentan⁴ der Fall ist – fragen sich zu Recht, inwiefern sich die Anerkennung der Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitswesens in dieser Entscheidung wiederfinden lässt. Das SHZ bemüht sich daher darum, die 2G Regelungen wieder aufzuheben.

Genauso wie die Gesamtgesellschaft stehen auch viele Selbsthilfegruppen momentan vor der Herausforderung, einerseits die Vielfalt von Weltanschauungen und individuellen Ansichten zuzulassen und anzuerkennen und andererseits eine klare Grenze zu diskriminierenden Äußerungen wie zum Beispiel antisemitischen Erzählungen – die vielleicht unbewusst reproduziert werden – oder antidemokratischen Haltungen zu ziehen. Dies stellt Moderierende in der Selbsthilfe oftmals vor große Herausforderungen. Deshalb bietet das Selbsthilfezentrum am 25. März von 16:30 bis 20:30 Uhr einen Workshop für Moderierende in Selbsthilfegruppen an (Verlinkung zum Fobi Flyer), die oft ganz plötzlich vor der Aufgabe stehen, mit solchen überraschenden Äußerungen umzugehen. Der Workshop lädt Selbsthilfe-Aktive dazu ein, diese Fragen zu diskutieren und Strategien aufzuzeigen, wie mit irritierenden Äußerungen umgegangen werden kann.

Anmeldung unter:

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

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe, SHZ

³ Zur Definition von Verschwörungstheorien siehe: Verschwörungstheorien. APuZ 35-36/21, S. 0-11, Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung. Download am 7.2.22 unter: https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/APuZ_2021-35-36_online.pdf

⁴ Stand 22.2.22



Selbsthilfe in der Region

„Treffpunkt Selbsthilfe“ trotz Omikron

Allen Hürden zum Trotz öffnete der „Treffpunkt Selbsthilfe“ am 18. Januar in Dachau, am 8. Februar in Erding und am 10. Februar in Landsberg seine Türen. Unter 3-G, mit viel Abstand und regelmäßigen Lüften trafen sich Selbsthilfeakte, Kooperationspartner*innen und Bürger*innen zum Gespräch und zum Vernetzen. Der Jahreszeit entsprechend – am 15. Februar war Abgabetermin für die Krankenkassenförderung – nahm das Thema Förderung einen großen Raum ein. Nach wie vor beschäftigten natürlich Omikron und seine Folgen alle Beteiligten. Seien es die Herausforderung, den Kontakt untereinander zu halten, oder die Anstrengung, darüber den Überblick zu behalten, welche Bestimmungen jeweils zu beachten sind. Umso beeindruckender zu hören, wie ernsthaft und verantwortlich die Gruppenmitglieder sich umeinander sorgen. Ebenso deutlich wurde der Bedarf an Selbsthilfegruppen. Zum einen berichteten Gruppenleitungen von übervollen Wartelisten. Zum anderen kamen auch immer vermehrt Bürger*innen zu den „Treffpunkten Selbsthilfe“, die auf der Suche nach geeigneten Gruppen waren. Das allein motiviert, den „Treffpunkt Selbsthilfe“ unabhängig von allen zusätzlichen Herausforderungen weiterhin verlässlich anzubieten.

Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25 oder per Mail an 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 Selbsthilfeakte**, 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.

Weitere Aktivitäten in und für die Region München...

Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen des Landkreises Ebersberg

Ein Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen sollte den Start ins neue Jahr einläuten. Von der Geschäftsleiterin der Gesundheitsregion Plus Ebersberg war längst ein Raum für ein Präsenztreffen vor Ort reserviert. Doch wie schon fast zu erwarten, musste kurzfristig auf die Online-Variante ausgewichen werden. Das minderte die Freude sich wiederzusehen aber nicht wirklich und die

Selbsthilfe in der Region

teilnehmenden Selbsthilfeaktiven tauschten sich intensiv untereinander aus. Themen waren auch hier die anstehenden Förderanträge, die Herausforderungen durch die wechselnden Corona-Regelungen für den Gruppenalltag und gemeinsame Planungen für das Jahr 2022. Die Stimmung war sehr zugewandt und von großem gegenseitigem Interesse geprägt. Mit dem Wunsch, solche Treffen mindestens zweimal im Jahr zu machen, endete dieses erste Treffen voll Aufbruchsstimmung und Tatendrang.



Auftakt zum Online-Speed-Dating

Bildquelle: <https://unsplash.com/>

Überregionales Online-Speed-Dating der Selbsthilfegruppen der Region München

Ein neues und durchaus spannendes Format war das erste „Speed-Dating für die Selbsthilfegruppen der Region München“. Warum nicht aus der Not eine Tugend machen, stand hinter dem Gedanken, den Selbsthilfegruppen aus allen Landkreisen der Region eine Online-Plattform zum Kennenlernen anzubieten. Und so sollte es ablaufen. Nach einer anfänglichen gemeinsamen Runde begegneten sich alle Teilnehmenden wie beim „echten“ Speed-Dating in Zweiergruppen. Jedes dieser Gespräche fand in einem eigenen virtuellen Raum statt. Nach einer festgelegten Zeit wurden die Paare neu

gemischt. Ziel war es dabei, dass sich alle Teilnehmenden nach und nach unter vier Augen austauschen und ihre Gruppen vorstellen können. Nach diesem Gesprächskarussell fanden sich alle in einer gemeinsamen Schlussrunde zusammen. Dort wurden dann Erfahrungen und Kontaktadressen ausgetauscht. Passend zum Pilotcharakter der ersten Veranstaltung lautete das Thema „Experimentierfreude in der Selbsthilfe“. Die Rückmeldungen der experimentierfreudigen Selbsthilfeaktiven waren durchwegs sehr positiv. Es wurden neue Beziehungen aufgebaut, Pläne geschmiedet und Ideen ausgetauscht. Experiment also geglückt – einer Fortführung steht nichts entgegen!

Alle Texte: Ute Köller, Ressortleitung Region SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Erding

Mamma-Café

Zwangsloser Treff für Frauen mit Brustkrebs aus Erding und Umgebung.

Austausch für Betroffene; man profitiert vom Wissen/Erfahrung aller Teilnehmer*innen.

Lebensfreude wird groß geschrieben. Gelegentlich auch Treffen im Biergarten, Essen gehen und gemeinsam frühstücken.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Die Polarbären – SHG (für manisch-depressive Menschen, bipolar)



„Wir sind einfach eine tolle Gruppe ...“

Das SHZ möchte an dieser Stelle eine langjährige Hausgruppe vorstellen, der es gelungen ist, gut durch die letzten zwei Jahre der Pandemie zu kommen.

Fragen an Herrn Kahlert, Leiter von „Die Polarbären – SHG“ (für manisch-depressive Menschen, bipolar)

SHZ: Welchen Stellenwert hatte in Pandemiezeiten Ihre Selbsthilfegruppe und Ihre verantwortliche Rolle als Leitung der Gruppe im Unterschied zu vorher?

AK: Unsere Selbsthilfegruppe hat schon vielen geholfen in vielen Belangen. Das änderte sich in Pandemiezeiten nicht. Was mir sehr wichtig war, vor allem im Lockdown, war Kontakt zu Betroffenen zu haben, auch wenn es nur virtuell war. Meine Rolle als Gruppenleiter hat sich nicht verändert.

SHZ: Das SHZ setzte sich auch im vergangenen Jahr immer wieder auf politischer Ebene dafür ein, dass Selbsthilfegruppentreffen den Regelungen für professionell angeleiteten therapeutischen Gruppentreffen gleichgestellt werden. Gibt es Ihrerseits Wünsche an die Politik?

AK: Als jeder von uns im Sommer 2021 geimpft war, hätte ich schnellere Beschlüsse von der Politik erwartet, dass sie zum Beispiel wieder Treffen mit 15 Geimpften erlaubt. Das ist erst sehr spät passiert.

SHZ: Sie sind ein langjährig Engagierter in der Selbsthilfe (seit wann?). Ursprünglich waren Sie vor allen Dingen für jüngere Betroffene eine Anlaufstelle und hatten immer so viele Anfragen, dass Sie sogar eine zweite Gruppe anbieten wollten. Wie viel Zeit investieren Sie für die Selbsthilfe? Hat sich der Zeitaufwand für Sie in Zeiten der Pandemie erhöht?

AK: Ich bin seit insgesamt 20 Jahren in der Selbsthilfe. 2004 habe ich die SHG „Die Polarbären“ gegründet. Die Anfragen für die Gruppe übersteigen die Plätze, die wir anbieten können. Eine zweite Gruppe zu gründen, übersteigt aber meine Belastungsgrenze. Ich müsste am Anfang für eine ungewisse Zeit pro Woche in zwei Gruppen gehen, was ich nicht schaffe. Außerdem müsste ein neuer Gruppenleiter oder neue Leiterin gefunden werden, der zuverlässig ist. Das ist sehr schwierig und kann lange dauern.

Wieviel Zeit ich für die Gruppe investiere, kann ich Ihnen gar nicht sagen, weil ich das gerne tue und es keine Belastung ist. Der Zeitaufwand in der Pandemie war höher. Als wir zweimal im Monat den Veranstaltungsräum benutzen durften, einmal am Montag und einmal am Donnerstag, musste ich jedes Mal ein Doodle aufsetzen, um festzustellen, wer kommen kann und wer nicht, da die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt war und wir aber 15 Leute in der Gruppe sind. Außerdem schrieb ich regelmäßig E-Mails, wann wir uns real treffen und wann virtuell.

SHZ: Wir haben gesehen, dass Sie unterschiedlichste Mitglieder in der Gruppe haben, man kann von gelebter Diversität sprechen. Wie gelingt Ihnen das? Ist die gemeinsame Betroffenheit alleiniger Garant für eine harmonische Gruppe? Oder tun Sie dafür einiges dazu?

Selbsthilfe stellt sich vor

AK: Bipolare haben oft ein bewegtes und interessantes Leben in allen Facetten. Jeder erlebt die Krankheit anders, aber jeder kennt die schweren Zeiten in den depressiven oder manischen Phasen. Jeder neue Polarrbär oder neue Polarrbärin wird sehr herzlich in die Gruppe aufgenommen. Das sorgt für ein Gemeinsamkeitsgefühl. Wichtig ist, dass alle in der Gruppe respektiert werden. Harmonie in der Gruppe ist besonders bei unserer Erkrankung wichtig.

SHZ: Was Sie uns sonst noch sagen möchten / Ausblick

AK: Die Unsicherheit, was noch alles kommt in der Pandemie und wann es endlich wieder Normalität gibt, beschäftigt mich sehr. So ergeht es wahrscheinlich jedem. Aber die Gruppe wird die Pandemie überleben und das war am Anfang der Pandemie nicht unbedingt sicher.

HERZLICHEN DANK UND ALLES GUTE FÜR SIE PERSÖNLICH UND FÜR IHRE GRUPPENMITGLIEDER UND DIE GRUPPE ALS GANZES.

Das Interview wurde aus Platzgründen stark gekürzt wiedergegeben. Das ausführliche Interview können Sie im SHZ Jahresbericht 2021 nachlesen, der voraussichtlich Anfang April erscheinen wird.

Die Fragen stellte Ulrike Zinsler, Gruppenunterstützung SHZ



Das Maskottchen der Polarrbären: Wer moderiert hat den Bären vor sich auf dem Tisch oder in der Hand.

Foto: Armin Kahlert



Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen

Gesundheit

• **ALS-Hilfe-Bayern e.V. – Angehörigengruppe**

Zielgruppe: Angehörigentreffen von Patienten und Patientinnen mit der Diagnose ALS.

Die ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ist eine Erkrankung, die sowohl zentrale als auch die peripheren motorischen Nervenzellen befällt. Im Laufe der Krankheit verstärkt sich die Schwäche in Armen und Beinen bis zur völligen Unbeweglichkeit. Die Sprache und die Atmung können ebenfalls betroffen sein.

Aktivitäten: Austausch, Kennenlernen, Diskussion

• **Angehörige psychisch belasteter Herzpatienten**

Angehörige von herzkranken Partner*innen leiden oft unter seelischen Belastungen, können aber nicht darüber reden. Oft ist die Angst groß, den Partner einem neuen Herzgeschehen auszusetzen. Angehörige schwanken zwischen den Gefühlen, sich zurückzuziehen oder sich zu wehren. Die Gruppe soll Angehörigen die Möglichkeit geben, im geschützten Raum der Gruppe über die eigenen Sorgen und Belastungen sprechen zu können.

Die Gruppe bietet Austausch in persönlichen Treffen und ggf. auch online.

• **Herz ohne Stress – SHG für Frauen**

Zielgruppe: Frauen mit Herzkrankheiten nach: Herzinfarkt, Herzkatheter, Stent-Implantation, Bypass-OP, Herzschrittmacher, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Defibrillator-Implant

Beschreibung: Selbsthilfe für Psychokardiologie: Gespräche, Treffen, Aktivitätsangebote (gemeinsame Ausflüge, Seminare, Kreativangebote, Bewegung, Entspannung)

- zusätzlich online-Austausch
- Austausch zu frauenspezifischen Themen, Gendermedizin

• **Hirntumor SHG – Initiative für einen positiven Weg**

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

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.

• **Menschen, die ihren plötzlichen Herztod überlebten**

Zielgruppe: Menschen, die reanimiert wurden, den plötzlichen Herztod überlebt haben und in der Regel unter Trauma-Folgeschäden leiden.

Beschreibung: Selbsthilfe in der Psychokardiologie – in der Gruppe kann über Traumafolgen und Traumabewältigung gesprochen werden. Die Gruppenmitglieder tauschen in einem geschützten Raum ihre Erfahrungen aus. Im Austausch mit Fachleuten können Bewältigungsstrategien geprobt werden und in Fachvorträgen Informationen gesammelt werden.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Psychosoziales

• Angehörige von Zwangserkrankten

Die Gruppe ist offen für Angehörige von Zwangserkrankten jeder Art.

„Ich habe seit geraumer Zeit einen Angehörigen mit einer Zwangserkrankung und würde mich gerne mit anderen Betroffenen austauschen. Ich möchte Informationen über die Erkrankung, den Umgang damit als Angehöriger und die damit verbundenen Sorgen und Ängste in der Gruppe teilen und besprechen. Jeder ist willkommen.“

Aktivitäten: Austausch im Gespräch und gegenseitige Unterstützung; monatliche Treffen persönlich und online.

• Autismus-Akademie – Selbsthilfegruppe für Autist*innen und Interessierte

Zielgruppe: Autist*innen und Interessierte

Beschreibung: Information und Diskussion über neue Erkenntnisse der Forschung. Erklärung autistischen Verhaltens, Strategien für das Wohlergehen von Autist*innen.

We are interested in getting to know people from different cultural backgrounds. We speak German and English.

• Autismus-auf-Augenhöhe SHG

Zielgruppe: vielsprechende, redende Autist*innen

Spezialinteresse: Das Bücherlesen

Aktivitäten/Arbeitsweise:

- Erfahrungsaustausch online
- Fachreferate externer Experten/Expertinnen
- Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten

• Autonomie und Selbstbestimmung

Zielgruppe: Menschen, die sich in emotionalen Abhängigkeiten zu einer dominanten Person befinden und nach mehr Autonomie und Selbstbestimmung suchen.

Beschreibung: Ich möchte eine Selbsthilfegruppe aufbauen, die sich mit den Themen Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstintegration befasst. Dies zu erreichen, bedarf der Auseinandersetzung mit symbiotischen Beziehungsmustern, die sich oft schon in der Kindheit im Verhältnis zu Mutter oder Vater gefestigt haben und Jahrzehnte überdauern können.

Aus eigener leidvoller Erfahrung weiß ich, dass symbiotische Beziehungen einsam und psychisch krank machen können. Zudem blockieren sie die eigene seelische Entfaltung. In der Gruppe soll Raum sein, um seine persönlichen Leiden aussprechen (lernen) zu können, seine Problematik zu definieren, ein verständiges Ohr zu finden, Gemeinsamkeiten mit anderen Betroffenen zu finden.

• Grenz-Erfahren(e) – Selbsthilfegruppe

Zielgruppe: Menschen, die Erfahrungen mit Depression, Manien, Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen haben; von Burnout Betroffene; Menschen mit PTBS oder traumatischen Erfahrungen, sofern sie in therapeutischer Behandlung sind oder waren.

Beschreibung: Das Erleiden eines psychischen Traumas durch Gewalt oder negative Ereignisse ist ein so überwältigendes Erlebnis, dass die Seele Schutzreaktionen einsetzt. Jedes Trauma verändert das bisherige Leben schlagartig und nachhaltig.

Die Folgen sind für uns Betroffene schwerwiegend und auf körperlicher wie seelischer Ebene kaum auszuhalten, war es doch eine Grenzerfahrung. Aufgrund dessen gehen viele Betroffene auch nach einer traumatischen Erfahrung weiterhin an die eigenen Grenzen, z.B. durch das Kümmern um andere bis zur Selbstaufgabe, sich in Arbeit stürzen, selbstverletzendem Verhalten, o.ä.

Informationen über Selbsthilfegruppen

In der Selbsthilfegruppe möchten wir gemeinsam an mehr Selbsterkenntnis, Akzeptanz und Selbstliebe arbeiten, um zu mehr Selbstfürsorge und wieder mehr Leichtigkeit im Leben zu kommen.

● Häusliche Gewalt – Frauengruppe

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

Du bist...

- ...weiblich und über 20 Jahre alt
- ...Opfer von psychischer und/oder körperlicher häuslicher Gewalt geworden
- ...oder du 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.

● Häusliche Gewalt in der Partnerschaft – Frauengruppe

Zielgruppe: Frauen, die in der Partnerschaft physische und psychische Gewalt erleben oder erlebt haben (Häusliche Gewalt).

Aktivitäten/Arbeitsweise: Regelmäßige Treffen, um miteinander zu sprechen und sich über das Erlebte austauschen zu können.

Die Gruppe soll ein Rückzugsort sein.

Weitere Aktivitäten sollen dann in Absprache mit den Gruppenmitgliedern nach Wunsch und Bedarf in einer gemeinsamen Runde besprochen werden.

Angebote: Austausch im Gespräch bzw. auch virtuell; Einladung von Fachreferente*innen; Ausflüge und Freizeitaktivitäten; wenn gewünscht, Walk and Talk (Spaziergang unter vier Augen).

● Hilfe für Opfer von Narzissten – München

Hauptthema ist narzistischer Missbrauch in partnerschaftlichen Beziehungen, dem in der Regel aber narzistischer Missbrauch im Elternhaus vorausging, weshalb dieser Aspekt auch diskutiert wird. Die überwiegend weiblichen Teilnehmerinnen erfahren Unterstützung durch Gruppen- und Zweiergespräche mit anderen Betroffenen, in denen sowohl emotionale Unterstützung als auch praktische Tipps weitergegeben werden, um sich aus der belastenden Beziehung zu befreien und wieder ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. Auch der Umgang mit gemeinsamen Kindern ist häufiges Gesprächsthema.

● Hochsensible – SHG für junge Menschen

Zielgruppe: junge hochsensible Menschen im Alter von 18-28 Jahren

- Austausch über Hochsensibilität in persönlichen Treffen
- Gruppengröße bis zu acht Personen

● Komplexe PTBS Treffen München

Zielgruppe: KPTBS Betroffene und ihre Angehörigen. Ebenfalls diejenigen, die sich nicht sicher sind, ob sie betroffen sind, aber vieles dafürspricht und sich mit Betroffenen informieren und austauschen wollen.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Aktivitäten:

- Austausch und Gespräch in persönlichen Treffen
- Fachreferate externer Experten/Expertinnen
- Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten
- Sportliche Aktivitäten

● **Malgruppe/Kreativgruppe**

Zielgruppe: Menschen mit psychischen Problemen, z.B. Ängste, schwaches Selbstwertgefühl, Zwänge, Depressionen.

Beschreibung: „Wenn wir wieder lernen zu spielen wie Kinder, öffnen sich ganz von alleine neue Wege und Handlungsmöglichkeiten.“ In diesem Sinne wollen wir den Pinsel in die Hand nehmen, einen Strich setzen, auf dem Blatt spielen und darauf vertrauen, dass schon etwas entsteht. Intuitiv malen, auf Entdeckungsreise gehen. Improvisation und Freude am Tun. Gemeinsam in der Gruppe.

Wir verfolgen dabei einen kunsttherapeutischen Ansatz. Am Beginn der Stunde finden wir ein gemeinsames Thema, zu dem im Anschluss frei gestaltet wird. Gegen Ende besprechen wir die entstandenen Bilder. Alle Malutensilien sind selbst mitzubringen. Insgesamt stehen uns 90 Minuten für das Malen und die Bildbesprechung zur Verfügung.

● **StopStalking – SHG**

Zielgruppe: Opfer von Stalking/Mobbing durch Stalking.

Beschreibung: Treffen Betroffener von Stalking, Austausch von Schwarmwissen, gegenseitige Hilfestellung, Abdeckung von Redebedarf, Unterstützung akut Betroffener.

Weitere Angebote: Austausch und Gespräch in persönlichen Treffen, ggf. Online-Austausch, Fachreferate externer Expert*innen, Telefonische Beratung, Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten, Feste, sportliche Aktivitäten.

● **Support Groups for Change – online Selbsthilfe für Studierende**

Unsere Gruppen sind offen für Studierende aller Fachrichtungen, die sich einen Ort zum Austausch über Themen rund um ihre psychische Gesundheit wünschen, wie z.B.

- Probleme mit Bezug zur Corona-Pandemie (Isolation, Ängste, Depressionen)
- Studienbezogene Probleme (z.B. Lern- und Arbeitsstörungen, Stress im Studium, Leistungsdruck)
- Isolation und Kontaktprobleme (z.B. soziale Phobie)
- Depressionen, Angstzustände, Selbstverletzungen, psychosomatische Beschwerden, Essstörungen, Zwänge etc.
- Ablösungsprobleme (z.B. Ablösung vom Elternhaus) und Identitätsprobleme
- Integrationsprobleme bei ausländischen Studierenden

● **Trauernde Angehörige, die durch Corona einen geliebten Menschen verloren haben**

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist sehr schwer. Angehörige, die durch das Corona-Virus jemanden verloren haben, haben zudem oft keine Möglichkeit gehabt Abschied zu nehmen, weil z.B. kein Besuch im Krankenhaus möglich war. Sie erleben darüber hinaus, dass andere das Corona-Virus nicht ernst nehmen und noch vieles Andere. Dies kann zusätzlich zur seelischen Belastung werden oder gar in eine Sackgasse führen.

Anita Schedel, die Gründerin der Selbsthilfegruppe, verlor vor einem Jahr ihren Mann an das Corona-Virus. In der von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier initiierten Gedenkfeier rief sie zum Durchhalten auf und möchte mit der Selbsthilfegruppe hierfür einen Beitrag leisten.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● **Unterstützung nach Abtreibung – Frauenselbsthilfegruppe**

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.

● **We rise together – english speaking support group**

Zielgruppe: Trauma survivors, survivors of sexual, physical and emotional abuse, domestic violence, PTBS, depression, grief.

Beschreibung: Support group meetings, 1:1 meetings, online chat groups, advocacy for visits to police, lawyers, therapy, court, shelters, etc. social meetings.

SUCHT

● **Aktiv gegen Mediensucht e.V. – Online**

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige von Mediensucht, Onlinesucht, Computerspielsucht, Rollenspielsucht.

Beschreibung: Beratung zu Umgang und Therapiemöglichkeiten, Präventionsmaterialien, Austausch und Vorträge

● **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.

SOZIALES

● **Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten**

Zielgruppe: Partner, Eltern oder Kinder

Wichtig ist zu betonen, dass es bei den Partnern/Eltern/Kinder um Coronaleugner/Coronaverharmloser/Verschwörungsüberzeugte geht – diese Menschen sehen hinter allem einen Plan, eine „Pandemie“ und hängen ebenfalls diversen Verschwörungsmythen an. Es geht nicht um Menschen, die „nur“ Angst vor den Nebenwirkungen der Impfung haben.

Ich erlebte als Frau an der Seite eines völlig andersdenkenden Partners eine sehr ängstliche Corona Zeit 2020/21. Die unendlichen, gegenseitig abwertenden Diskussionen über Corona-Themen dominierten unser Leben und zerstörten unsere – im Grunde genommen gute und schöne – 22-jährige Beziehung. Mitte November trennten wir uns und es schien alles kaputt. Nach einer sehr selbstkritischen Phase und der Erkenntnis, nur noch im Corona-Fokus gelebt zu haben, alles Gute nicht mehr gesehen zu haben, probierten wir die „Wiedervereinigung“ und gehen nun respektvoll miteinander um. Funktioniert so etwas immer? Sicher nicht und es gibt hier sicher die unterschiedlichsten Konstellationen und keine Verallgemeinerung, was möglich ist. Dennoch ist meine Kernthese heute: empathischer Dialog auf beiden Seiten und schauen, was passiert.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Mit der Gründung der Selbsthilfegruppe möchte ich Menschen wie mir eine Stütze bieten, um in einen Austausch miteinander zu kommen. Da es ansonsten keine Hilfe diesbezüglich gibt „müssen wir uns selbst helfen“... ich glaube an die Wirkung des Austausches von Gleichbetroffenen und wir werden feststellen, dass wir nicht alleine sind und uns gegenseitig neue Perspektiven eröffnen.

- **Die ASSe – Achtsam Stark Selbstwertschätzung – Runder Tisch für Selbsterfahrung und Selbsttherapie**

Die ASSe möchten ein interdisziplinäres, gruppenübergreifendes Forum für den Austausch über Methoden der Selbsterfahrung und Selbsttherapie sein.

Es soll nicht vorrangig um eine bestimmte Krankheit oder ein bestimmtes psychologisches Problembild gehen, sondern um Diskussion und Erfahrungsaustausch über Therapien und Methoden, die für die Selbsterfahrung und Selbsttherapie geeignet sein können.

- **Disconnect – Kinder, die ihre Eltern verlassen – SHG**

Zielgruppe: Kinder, die ihre Eltern verlassen.

Beschreibung: Die Gruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene, die den Kontakt zu ihren Eltern, bzw. Familien(-mitgliedern) abgebrochen haben. Die Betroffenen können sich über Gründe und Folgen austauschen und die damit einhergehenden psychischen und sozialen Belastungen so ergründen, besser verstehen und verarbeiten. Der Austausch mit anderen Betroffenen soll im Rahmen der Selbsthilfegruppe und dabei durch themenspezifische Interaktion erfolgen.

- **Gelebte Menschlichkeit im Sinne Erich Fromms – Übungsgruppe**

Fühlen Sie sich oft einsam, ausgegrenzt, fremdbestimmt und ohnmächtig, obwohl Sie eigentlich an Menschlichkeit, gutes Miteinander und Solidarität glauben? Möchten Sie gemeinsam mit mir eine Gruppe aufbauen, wo man sich bedingungslos angenommen fühlen kann? Einen Ort im Kleinen schaffen, wo man Orientierung finden, sich gegenseitig bestärken und Veränderung ausprobieren und üben kann?

Erich Fromm – 1900 bis 1980 – gehört zu jenen, dessen Einsichten uns Kompass sein können.

Er war ein Mensch, dessen Interessen viele Wissensgebiete umfasste:

Spiritualität, Religion, Philosophie, Politik, Wirtschaft, Psychologie, Psychoanalyse.

Wir lesen gemeinsam die ausgewählten Texte, und beginnen anschließend eine Aussprache.

Wir möchten so lernen, wie man alltäglichen Anfeindungen, Stigmatisierungen, unterschwelliger Aggression, z.B. im Wohnumfeld, in der Bahn, beim Einkaufen, im Alltag und Arbeitsleben selbstbewusst entgegentreten kann. Dadurch, dass wir uns im Kleinen in der Gruppe ein Umfeld aufbauen, wo man sich verstanden und wohl fühlt.

- **Gemeinsam zuhause etwas schaffen – Online Coworking**

Fällt es dir auch manchmal schwer morgens aufzustehen, wenn du keinen Termin hast oder etwas allein zuhause zu erledigen? Wir sind Menschen mit chronischen Erkrankungen und psychischen Belastungen und verabreden uns online, um gemeinsam jeder für sich zuhause etwas zu erledigen, z. B. Hausarbeiten, Schriftsachen, Telefonate, Lernen oder Schreiben von Studienarbeiten, aber auch das Arbeiten an eigenen (z. B. kreativen) Projekten wäre möglich. Gemeinsam ist es leichter, sich aufzuraffen, etwas zu tun!

- **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.



Informationen über Selbsthilfegruppen

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

● **Justizopfer – justizielller Missbrauch**

Diese Gruppe wendet sich an all diejenigen unter Ihnen/Euch, welche von justizielller Willkür und justiziellem Machtmissbrauch betroffen sind. Ob direkt betroffen oder ob ein (naher) Angehöriger, Freund oder Bekannter eines „Justizopfers“: diese Erfahrungen hinterlassen Spuren. Ich gründe diese Selbsthilfegruppe für all diejenigen, denen es ähnlich geht. Deren offizielles Gerichtsprocedere bereits abgeschlossen ist oder die sich noch mitten im gerichtlichen Geschehen befinden. Ich möchte mit Betroffenen Erfahrungen teilen, die eine gegenseitige Aufarbeitung, Versöhnung mit dem Geschehenen oder Unterstützung für eventuelle gerichtliche Maßnahmen (Wiederaufnahmeverfahren) zum Ziel haben. Auf lange Sicht geht es mir um die Befreiung aus der Opferposition hin zu einem Betroffenen, dem justizielller Missbrauch widerfahren ist und der auf einer Suche nach einem heilsamen und sinnvollen Umgang damit ist.

● **LeLima**

Zielgruppe: Eine Gruppe für muslimische Frauen*, die Frauen* lieben, sich mit ihrer sexuellen Orientierung beschäftigen und sich damit nicht mehr alleine fühlen wollen.

Arbeitsweise: Die Gruppe nimmt nicht am theologischen Diskurs teil.

Wer sind wir? Muslima*, die sich bei Themen zu sexueller Orientierung unterstützen und im Alltag begleiten wollen, egal ob in Gesprächen, beim gemeinsamen Kochen oder Wandern. Wir wollen das Leben in vollen Zügen genießen und füreinander da sein.

#lesbisch

● **Sag gemeinsam Ja zum Leben – Wohnprojekt**

Zielgruppe: Alle Menschen im Alter von 0-100 Jahren, die an einer gemeinsamen Wohnform interessiert sind (separate Zimmer und gemeinschaftliche Aufenthaltsräume). Personen mit psychischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Suchtproblematiken, Menschen die von Einsamkeit im Alter betroffen sind oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen. Aber auch „Normalos“, die mehr aus ihrem Leben machen wollen, sind für das Projekt bestens geeignet. Ein netter Vermieter für die Immobile wird noch gesucht.

● **Team zur Unterstützung beim Erreichen von Zielen**

Wer hat sich für das kommende Jahr ein berufliches oder persönliches Ziel gesetzt und sucht Feedback, Unterstützung und gegenseitige Ermutigung zum „Dranbleiben“ in einem kleinen Team?

Ich suche Personen ab 40 Jahren, die sich für das nächste halbe Jahr oder Jahr für eine Veränderung in ihrem Leben entschieden haben und für ihr Projekt Unterstützung in einem kleinen Team suchen; es kann sich um Arbeitssuche oder ein nebenberufliches Studium oder eine Vorbereitung für eine neue berufliche Aufgabe handeln. Oder auch um persönliche Ziele wie Sport treiben, Abnehmen, etwas Neues in Angriff nehmen.

● **Zukunftsängste – SHG**

Leiden Sie auch unter quälenden Sorgen um ihre persönliche Zukunft und/oder derjenigen Ihrer Angehörigen, Gesellschaft und Umwelt? Blicken auch Sie pessimistisch und entmutigt in eine Zukunft, die vom Klimawandel, drohender Arbeitslosigkeit, Verarmung, Vereinsamung, zunehmenden sozialen Spannungen und möglichen Erkrankungen bedroht zu sein scheint? Schaffen Sie kaum noch den Ausstieg aus einem lähmenden und permanent zirkulierenden Ge-



Informationen über SelbsthilfegruppenService

dankenkarussell, das sich nur noch um ihre Schwarzmalereien zu drehen scheint? Dann könnte Ihnen unsere Gruppe eine Hilfe sein, wieder ein positiveres und optimistischeres Selbst- und Weltbild zu gewinnen. Wir sind alle Mitbetroffene, die gemeinsam nach Strategien suchen, mit Zukunftsängsten besser fertig zu werden und das Leben wieder in die eigenen Hände nehmen zu lernen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

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

Selbsthilfe überregional

SeKo on air – Podcast zur Selbsthilfe in Bayern



Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Anlässlich unseres Jubiläumsjahres startete im Januar 2022 „SeKo on air – der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern“. Ab jetzt können Sie jeden zweiten und vierten Donnerstag eines Monats einen neuen Beitrag hören.

<https://www.seko-bayern.de/wissenswertes/seko-on-air-der-selbsthilfe-podcast/>

Mit diesem Podcast soll auf die besondere Qualität und Ausrichtung von Selbsthilfegruppen, auf die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen und auf aktuelle Themen der Selbsthilfe in Bayern hingewiesen werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Rückmeldung!

Ihr Redaktionsteam Irena Težak und Maria Pogoda

Irena.tezak@seko-bayern.de Maria.pogoda@seko-bayern.de



Der 22. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München kann seine Arbeit aufnehmen

Am 22. Februar 2022 wurde der neugewählte 22. Selbsthilfebeirat vom Stadtrat bestätigt. Die Wahl des neuen Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München hat – wie bereits berichtet – ja schon im Dezember des vergangenen Jahres stattgefunden. Am 16. Dezember fand in den Räumen des Selbsthilfezentrums unter Aufsicht des Wahlvorstandes und mit tatkräftiger Unterstützung von Beiratsmitgliedern und Mitarbeiter*innen des Sozialreferats die Auszählung der Briefwahlunterlagen statt. Wahlberechtigt waren alle Selbsthilfeinitiativen aus München. Basis für die Erstellung des Wahlverzeichnisses war die Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrum München, das die Geschäfte des Selbsthilfebeirats führt und auch für die Durchführung der Wahl zuständig ist.

Insgesamt beteiligten sich an der letzten Wahl 163 Initiativen. Bei 1.198 versendeten Wahlunterlagen entspricht dies einer Wahlbeteiligung von 13,6 %. Es kandidierten 15 Vertreter*innen der Selbsthilfeinitiativen für vier verschiedene Bereiche: Gesundheit, Soziales, Migration und Familie. Nachfolgend die Ergebnisse der Wahl und die Zusammensetzung des 22. Selbsthilfebeirats: Die Kandidat*innen mit den meisten Stimmen je Bereich sind die gewählten ordentlichen Mitglieder. Die Kandidat*innen mit den zweitmeisten Stimmen im jeweiligen Bereich übernehmen nach der Wahlordnung die Vertretung.

Bereich Familienselbsthilfe

1. Bisserka Herud (82 Stimmen)
2. Vertretung: Winfried Rauscheder (69 Stimmen)

Bereich Migration

1. Nurnissam Ismailova (40 Stimmen)
2. Vertretung: Justyna Eva Weber (30 Stimmen)

Bereich Gesundheit

1. Norbert Gerstlacher (62 Stimmen)
2. Vertretung: Daniela Edele (46 Stimmen)

Bereich Soziales

1. Maximilian Heisler (66 Stimmen)
2. Vertretung: Melanie Kieweg (43 Stimmen)

Weitere fünf Mitglieder des Beirats wurden wieder von der Landeshauptstadt München in Absprache mit den Initiativen und dem Selbsthilfezentrum bestellt.

Bereich Migration

Dimitrina Lang

Bereich Gesundheit

Helmut
Bundschuh

Bereich Umwelt

Mona Fuchs

Bereich Hoch- schule/Bildung

Prof. Dr.
Ute Kötter

Bereich Soziales

Susanne Veit

Die gesamten Wahlergebnisse im Detail finden Sie auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats (www.selbsthilfebeirat-muenchen.de).

Die Geschäftsstelle des Beirats möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Kandidat*innen bedanken, die sich zur Wahl gestellt haben.

Ausdrücklich gedankt sei an dieser Stelle auch den ausscheidenden Vertreter*innen Nadja Männel (Gesundheit) und Kerstin Knuth (Umwelt) für ihr Engagement in den vergangenen drei Jahren.

Wir freuen uns auf drei weitere Jahre engagierter Zusammenarbeit mit den neuen und altgedienten Selbsthilfebeirät*innen.

Erich Eisenstecken, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats, SHZ



Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München

Angebot für Kraft und positive Orientierung: Dein Energiebrunnen

Zwei Montage pro Monat von Januar 2022 bis Juli 2022 jeweils von 19:30 Uhr bis 20:15 Uhr – online über BigBlueButton. Ab 19:15 Technik Check im Online-Raum.

ANMELDUNG jeweils bis Freitag vor dem Energiebrunnen bei Angelika Pfeiffer:

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

Telefon: 089/53 29 56 - 0 /-29

Lieder, Meditationen und konkrete Handlungs-Ideen laden Sie dazu ein, Ihren Alltag zu bereichern. So erleben Sie sich selbst als die Quelle positiver Kraft, die Sie sind. Wir schauen gemeinsam auf das, was uns im Leben Mut und Stärke gibt und gestalten damit unseren Alltag auf eine gesunde, frohe und selbstbestimmte Art.

So beschäftigen wir uns mit Themen wie Liebe, Vertrauen, Verbindung und Achtsamkeit. Dabei begegnen wir uns selbst mit den Erfahrungen unseres Lebens und allem Wertvollen, das wir schon erlebt haben. Wir entdecken das, was wir gut können und schon in uns tragen.

Schöne Geschichten und gemeinsame Rituale zeigen uns den Weg dorthin.

Sie bekommen einen konkreten Vorschlag zum Ausprobieren für Ihre nächsten Tage. Lassen Sie sich überraschen!

Im Anschluss an die Vorschläge und Ideen gibt es Raum für Austausch, Fragen und die Möglichkeit, Feedback zu geben.

Ihre Wünsche sind uns für die Gestaltung des Programms willkommen.

Wir freuen uns auf Sie und laden Sie ein, neue Energie aus unserem Zusammensein zu schöpfen!

Leitung:

Roland Schöfmann ist Sozialpädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie), Gestalt- und Tanztherapeut (IGE) sowie TRE-Provider® in eigener Praxis.

Neue Termine 2022:

- 21. März: **Ich blühe auf**
- 04. April: **Der April macht was er will**
- 25. April: **Die Kraft der Verbundenheit**
- 09. Mai: **Achtsamkeit als Weg zur Zufriedenheit**
- 23. Mai: **Wie bunt bin ich eigentlich?**
- 13. Juni: **Singkreis - Macht singen wirklich glücklich?**
- 27. Juni: **Leben ist Bewegung**
- 11. Juli: **Was sich liebt, das neckt sich...was sich hinter dem Sprichwort verbirgt...**
- 25. Juli: **Fernweh...folge deiner Sehnsucht!**



Münchener Selbsthilfetag 2022 am Samstag, 9. Juli 2022 auf dem Marienplatz

Als letztes Jahr der Selbsthilfetag wegen der Corona-Pandemie kurzfristig abgesagt werden musste, war das zwar ein herber aber nur kurzer Rückschlag. Wir haben uns quasi sofort dazu entschlossen, gleich im nächsten Jahr einen neuen Anlauf zu nehmen und wurden darin auch von allen bestärkt.

Das Kreisverwaltungsreferat (KVR) hat uns gleich den Marienplatz reserviert und unsere Kooperationspartner bei der Landeshauptstadt München, das Gesundheitsreferat und das Sozialreferat, waren sofort dabei.

So planen wir wieder und sind voller Hoffnung, dass der Münchener Selbsthilfetag 2022 am 9. Juli auf dem Marienplatz stattfinden kann.

Natürlich haben wir keine Gewissheit, so dass durchaus die Möglichkeit besteht, auch heuer die Veranstaltung kurzfristig anpassen oder sogar absagen zu müssen. Aber daran denken wir jetzt noch nicht.

Ganz im Gegenteil sind wir guten Mutes, weil der Oberbürgermeister, Dieter Reiter, wieder die Schirmherrschaft zugesagt hat, weil die 2. Bürgermeisterin, Katrin Habenschaden die Grußworte zur Eröffnung sprechen will und weil Christian Müller, Fraktionsvorsitzender der SPD/Volt-Fraktion, die Verleihung der Urkunden München dankt vornehmen wird.

Wir bedanken uns für die breite Unterstützung und hoffen, dass dann der Platz wieder wie üblich reich bevölkert sein wird, um die bunte Vielfalt der Selbsthilfe hautnah zu erleben – auch wenn dann die üblichen Abstände zu wahren sein werden, tut das der Sache keinen Abbruch!

Merken Sie sich den Termin schon mal vor!

Ansprechpartnerin:

Mirjam Unverdorben-Beil
Tel.: 089 / 53 29 56 - 17
mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



Weitere Veranstaltungshinweise

Übungs-Bürgerrat – Die Demokratie braucht ein Update

Dienstag, 15. März 2022, 18:30 bis 20:00 Uhr

Die Politik scheint den Bezug zu den Menschen verloren zu haben. Viele Bürger und Bürgerinnen fühlen sich in wichtigen Fragen übergangen, und wenden sich von der Politik ab oder wählen extreme Positionen. So spaltet sich die Gesellschaft immer weiter, und ein konstruktives Miteinander wird immer schwieriger.

Bürgerräte sind ein demokratisches Mittel, um Menschen an politischen Entscheidungen zu beteiligen. Die Teilnehmenden werden per Losverfahren und zeitlich befristet für einen Rat ausgewählt. Nach fachlichem Input besprechen die Teilnehmenden mögliche Lösungswege.

Auf Meeting Democracy lernen Sie das Verfahren zusammen mit anderen Interessierten live in einem online stattfindenden Übungs-Bürgerrat kennen.

Anmeldung und weitere Informationen unter: <https://meetingdemocracy.net/>

Internationale Wochen gegen Rassismus

14. – 27. März 2022

Der 21. März ist der »Internationale Tag für die Beseitigung rassistischer Diskriminierung« der Vereinten Nationen und mahnt an das »Massaker von Sharpeville«, bei dem die südafrikanische Polizei am 21. März 1960 im Township Sharpeville 69 friedlich Demonstrierende erschoss.

In Deutschland und in ganz Europa finden jährlich mehrere tausend Veranstaltungen im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus statt, die Zeichen setzen gegen Rassismus und für eine friedliche und weltoffene Gesellschaft.

In unserem [Online-Veranstaltungskalender](#) finden Sie alle Events rund um die Internationalen Wochen gegen Rassismus 2022.

Wir wollen Haltung zeigen!

Sonntag, 27. März 2022

Halt 58 und Hebenstreitstr. 2, 15:00 bis 18:00 Uhr

„Mehr Platz zum Leben“ beteiligt sich mit einem Tag der offenen Tür in ihrer Zwischennutzung Hebenstreitstraße 2 und am Halt 58.

Wir wollen Solidarität mit den Opfern rassistischer Gewalt signalisieren & zu Toleranz aufrufen. Durch Vernetzung & Miteinander wollen wir Vorurteile abbauen.

Der Halt 58 ist ein Beispiel des Wandels durch Kontakt.

Aus einer öden Asphaltwüste wurde durch das Miteinander von Menschen aller Nationalitäten ein bunter Ort der Begegnung.

Das ausführliche Programm können Sie hier herunterladen:

Mehr über uns: www.mehrplazzumleben.de



Abendsprechstunde



**Nächste Abendsprechstunde
der Hausgruppenbetreuung:**

**Am 6. April 2022 sind wir
bis 21 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 Raumfragen 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/

- Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen?
Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (Seminar in zwei Teilen)**

Samstag, 19. März 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr und Dienstag, 5. April 2022, 18 Uhr bis 21 Uhr

Leitung: Michael Peter (Informatiker)

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

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

- Unverständliches Weltbild oder Diskriminierung?**

Umgang mit herausfordernden Aussagen in der Gruppe

Workshop für ehrenamtliche Gruppenleitungen und Moderierende

Freitag, 25. März 2022, 16.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Leitung: Eva Parashar und Ina Plambeck (SHZ)

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

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



**Fortbildungen
für Selbsthilfegruppen
und -initiativen**

1. Halbjahr 2022



- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Angehörige in der Selbsthilfe

Donnerstag, 31. März 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Kristina Jakob

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

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

- **Gemeinsam draußen sein**

Samstag, 04. Juni 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Roland Schöfmann und Stephanie Striebel (Dipl. Soz.-Päd.)

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

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

- **Telefon-Kurs: Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“**

Dienstage vom 21. Juni 2022 bis 26. Juli 2022, jeweils von 9 Uhr bis 10 Uhr als Telefon-Kurs

Leitung: Astrid Maier (SHZ)

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

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

- **Entspannungs-Nachmittag für Frauen**

Mittwoch, 29. Juni 2022, 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

Fortbildungen in der Region

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

- „VernetzungstreffenPLUS“ – ein neues Format für die Selbsthilfe in der Region München

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



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
- Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive
www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

● Raumvergabe

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

● Beratung und Vermittlung

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr

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

Adresse der Beratungsstelle: Westendstraße 115, 80339 München

● Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive:

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

E-Mail: 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,

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

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

[https://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen)



Münchener FreiwilligenMesse 2022 – ein toller Erfolg

Zueinander.Miteinander.Füreinander

war das Motto der diesjährigen FreiwilligenMesse. Einmal mehr hat sich bestätigt, wie wichtig diese Eigenschaften für den Erfolg sind.

Unsere Messe-Website hat **3.469 Besucher*innen** (sog. „unique visitors“) gezählt! Alle Live-Übertragungen des Messe-Rahmenprogramms wurden über YouTube gestreamt. Allein auf der Plattform YouTube haben zusätzlich 1.052 Besucher*innen zugesehen. Wenn wir also alle Besucher*innen addieren, kommen wir auf 4.521 Besucher*innen!

Ohne das aktive und komplikationslose Miteinander aller Beteiligten wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen – zumal wir noch bis Anfang Dezember eine Präsenzmesse im Gasteig geplant hatten und erst dann aufgrund der Coronasituation beschlossen haben, die FreiwilligenMesse online durchzuführen. Alle Mitwirkenden, ob 65 Ausstellende, 2. Bürgermeisterin, Künstler, Freiwilligen, Technik haben sich dann mit uns auf den Weg gemacht.

Dafür allen Mitwirkenden unseres herzlichen Dank.

In den 65 zoom-Räumen, in denen die Besucher*innen mit den Organisationen in persönlichen live-Kontakt treten konnten, fanden informative und interessante Gespräche statt, die zu neuen Ideen und ehrenamtlichem Engagement angeregt haben. Das Interesse der Münchener Bürgerinnen und Bürger an einem freiwilligen Engagement bleibt ungebrochen.

Die Messe-Website bleibt weiterhin mit Ihren Aussteller-Profilen und nachfolgenden Online-Infoabenden sichtbar. Ebenso die Mediathek mit allen Videos.

Kontaktdaten FöBE:

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE Geschäftsleitung
Michèle Rotter, Projektleitung Münchener FreiwilligenMesse
Ringseisstraße 8a, 80337 München
089 59 98 90 870
info@foebe-muenchen.de
www.foebe-muenchen.de
[#MFM2022](http://www.muenchner-freiwilligen-messe.de)

FöBE und die Münchener FreiwilligenMesse werden gefördert vom Sozialreferat und Direktorium der Landeshauptstadt München

