

Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

In dieser Ausgabe

Titelthema:

Familienselbsthilfe

Was ist Familienselbsthilfe	2
Wir nehmen's in die Hand – Eltern-Kind-Initiativen in der Familienselbsthilfe	5
Aktionstag für Familien im SHZ unter dem Motto: Familienselbsthilfe stellt sich vor	7

Soziale Selbsthilfe

Fachgespräch Selbsthilfe und Migration am 6. Mai 2009 im SHZ mit dem Thema „Bürokratie und Kommunikation im Spannungsfeld“	9
--	---

Selbsthilfe und Gesundheit

Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München (ÄKBV) unterstützt Selbsthilfe	12
---	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

Neue Mitarbeiterin im SHZ	15
---------------------------------	----

Service

SHZ bleibt dieses Jahr im Sommer geöffnet	16
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	16
Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2009	18
Wichtiger Hinweis: Veröffentlichung von Veranstaltungen der Gruppen im einBlick	19

Termine/Veranstaltungen:

Münchner Selbsthilfetag am 25.07.2009 von 10.00-16.00 Uhr auf dem Marienplatz	19
7. Bayerischer Selbsthilfekongress in München	21

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor: Nicotine Anonymous/Anonyme Nicotinsüchtige	22
Initiativenbörse/Gruppengründungen	23

Aus dem Selbsthilfebeirat

Klausur des Selbsthilfebeirats	25
--------------------------------------	----

FöBE News

Oma-Opa Service München	25
Wohnpatenschaften	26

Impressum

Der „**einBlick** – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement“ erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.:

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung SHZ
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München
Fon: (089) 53 29 56 - 15
Fax: (089) 53 29 56 - 49

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartner Redaktion: Erich Eisenstecken

erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

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

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

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



Ausgabe 2, Juni 2009, lfd. Nr. 24

Titelthema im nächsten einBlick

September 2009:

„**Rechtliche Rahmenbedingungen
von Selbsthilfegruppen**“

Titelthema: Familienselbsthilfe

Was ist Familienselbsthilfe?

Obwohl sich der Begriff Familienselbsthilfe im öffentlichen und wissenschaftlichen Diskurs schon längst etabliert hat, wird dieser Bereich in der Selbsthilfelandchaft nach wie vor eher randständig behandelt. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass dieses Handlungsfeld der Selbsthilfe thematisch breit differenziert und damit nicht ganz einfach zu definieren ist.

Die Abgrenzungsschwierigkeiten machen auch eine Quantifizierung der Familienselbsthilfe im Gesamtspektrum der Selbsthilfelandchaft nicht einfach. Während das Verhältnis zwischen an sozialen und an gesundheitlichen Themen ausgerichteten Selbsthilfegruppen in etwa auf ein Drittel zu zwei Drittel geschätzt wird, kann der Anteil der Familienselbsthilfe am gesamten Selbsthilfespektrum auf rund 10-15% geschätzt werden. Nimmt man das breite Spektrum von Angehörigengruppen hinzu, in denen Personen sich mit unterschiedlichen sozialen und gesundheitlichen Themen ihrer Familienmitglieder befassen, wird leicht ein Anteil von 20-25% erreicht.

Unter Familienselbsthilfe sei hier das gesamte Spektrum an Selbsthilfeaktivitäten verstanden, die im weiteren Sinne das Thema Familie umspannen. Dazu gehören einerseits die klassischen Formen der Familienselbsthilfe wie die Eltern-Kind-Initiativen, die Mütter- und Familienzentren sowie die vielfältigen Eltern-, Spiel-, Krabbel- und Stillgruppen. Darüber hinaus gehören zur Familienselbsthilfe auch jene Gruppen und Initiativen, in denen sich Eltern oder Angehörige zusammenschließen, um sich bei der Bewältigung unterschiedlichster Herausforderungen bei der Betreuung ihrer Kinder oder Angehörigen zu unterstützen, wie z.B. Eltern mit chronisch erkrankten Kindern, Eltern von Kindern mit Behinderungen, Eltern von drogenabhängigen Kindern, Alleinerziehende, in Scheidung oder Trennung befindliche Familien, verwaiste Eltern, erwachsene Adoptierte, Kinder von Adoptiveltern, Väterinitiativen usw. Bezieht man auch den Bereich der Gruppen und Initiativen pflegender Familienangehöriger mit ein, so wird umso mehr deutlich, welche gesellschaftliche Relevanz der Familienselbsthilfe zukommt.

Erwähnt seien an dieser Stelle auch die zahlreichen Nachbarschaftsinitiativen, Bewohner- und Nachbarschaftstreffe, Mehrgenerationenhäuser und andere innovative Wohnprojekte, in denen vielfältige selbstorganisierte Netzwerke der gegenseitigen Unterstützung von Familien entstehen die zumindest teilweise der Familienselbsthilfe zugerechnet werden können. Häufig haben solche Initiativen der Familienselbsthilfe auch eine wichtige Funktion für die Integration von neu zugezogenen Familien in einem Quartier und nicht zuletzt auch für die Integration von Familien mit Migrationshintergrund. Sie treffen sich in Gemeinschaftsräumen (kirchlichen Räumen, Bewohner- oder Nachbarschaftstreffe, Gemeindezentren) und bilden dort oft den Kern für weitere selbstorganisierte Initiativen vielfältigster Art. Von den ursprünglich auf Kinder und Eltern bezogenen Initiativen ausgehend, bilden sich oft Netzwerke der Nachbarschaftshilfe, des Austauschs von Dienstleistungen (von Einkaufen bis Pflege) und Gebrauchsgegenständen (Tauschnetze, Flohmärkte), bis hin zu Freizeit- Kultur- und Bildungsangeboten (z.B. Jogakurse, Kochkurse, Sprachkurse usw.). Initiativen der Familienselbsthilfe sind somit auch ein Ausgangspunkt und Motor für viele weitere Initiativen der Selbsthilfe und des Bürgerschaftlichen Engagements. Gerade in den quartiersbezogenen Bewohner- und Nachbarschaftstreffe zeigen sich vielversprechende Ansätze dafür, dass die Familienselbsthilfe auch fähig ist, Beschränkungen zu überwinden, die ihr noch Ende der 90er Jahre konstatiert wurden. So wurde auf der Grundlage

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

von empirischen Untersuchungen aus dieser Zeit immer wieder festgestellt, die Familienselbsthilfe beschränke sich auf die gebildete Mittelschicht und schließe bildungsfernere, sozial schwache Schichten und Familien mit Migrationshintergrund weitgehend aus (Annemarie Gerzer-Sass und Wolfgang Erler, Familienselbsthilfe und ihr Potential für eine Reformpolitik von „unten“, Deutsches Jugendinstitut, München 1999). Neuere Erfahrungen aus den Bewohner- und Nachbarschaftstreffs in München zeigen aber, dass sich hier durchaus Öffnungstendenzen abzeichnen. Das Thema Familie scheint in besonderer Weise geeignet zu sein, auch Menschen unterschiedlicher Kulturen und sozialer Milieus miteinander in Kontakt zu bringen.

Aus diesem kurzen Abriss wird deutlich, wie breit das Feld der Familienselbsthilfe tatsächlich ist und welche immense gesellschaftliche Ressource in diesem Feld der selbstorganisierten Hilfe steckt.

Die Familienstrukturen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten in einer Weise verändert, dass die Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen, mit denen sich Familien konfrontiert sehen, nicht einfacher geworden ist. Das Familienbild in der Gesellschaft und die Familienformen selbst haben sich in den letzten zwanzig bis dreißig Jahren deutlich verändert. Familienformen sind vielfältiger geworden. Es gibt eine zunehmende Anzahl von unverheirateten Paaren mit und ohne Kinder von alleinerziehenden Müttern und Vätern, von gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften, von Familienkonstellationen die sich auflösen und wieder neu zusammensetzen. Nach dem Familienreport 2009 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend haben neue Familienformen in den ostdeutschen Ländern in den vergangenen zehn Jahren (bis 2007) um rund 5%, in Westdeutschland sogar um 33% zugenommen. Alleinerziehende machen 2007 in Deutschland einen Anteil von 18% an den Familien aus. Mehr als die Hälfte der Familien mit Kindern sind 2007 Ein-Kind-Familien. Die Haushalte sind kleiner geworden - im Durchschnitt 1,6 Kinder pro Familie - und es gibt nur mehr eine geringe Anzahl an Mehrgenerationenhaushalten. Lediglich in 1% der Haushalte leben mehr als 3 Generationen zusammen. Traditionelle familiäre und nachbarschaftliche Netzwerke lockern sich zunehmend im Zuge der erhöhten Mobilität der Familien. Nur mehr rund 60% der Eltern wohnen heute im selben Ort wie ihre Erwachsenen Kinder. Die von den meisten Eltern gewünschte und häufig auch ökonomisch erforderliche Berufstätigkeit beider Elternteile (56% der zurzeit nicht berufstätigen Mütter wären gerne berufstätig) kontrastiert nach wie vor stark mit einer wenig auf Familienbedürfnisse eingestellten Arbeitswelt. Eine große Herausforderung stellt unter diesen Voraussetzungen für viele Familien die Betreuung der Kinder bei gleichzeitiger Pflege der Eltern dar. Rund 68% der Pflegebedürftigen werden derzeit von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt. Die demographische Entwicklung und die Engpässe bei den professionellen Pflegeangeboten werden hier den Druck auf die Familien bereits in der näheren Zukunft noch verstärken.

Alle diese Entwicklungen, haben mit zur Entstehung eines breiten Spektrums von Selbsthilfeinitiativen und selbstorganisierten Unterstützungsnetzwerken beigetragen, die mit vielfältigen Kompetenzen und einem großen kreativen Potential Strategien für die Herausforderungen gefunden, mit denen Familien sich konfrontiert sehen. Dabei setzen die breit gestreuten Initiativen der Familienselbsthilfe keineswegs nur an Defiziten und Lücken in der öffentlichen Versorgungslandschaft des Sozial- und Gesundheitssystems an, wie dies für die Selbsthilfe generell oft behauptet wird. Sie sind auch lebendiger Ausdruck eines breiten Willens zur Mitgestaltung der Verhältnisse, wenn es etwa um die Erziehung der Kinder oder die Pflege kranker oder pflegebedürftiger Angehöriger geht. Hinter vielen Initiativen der Familienselbsthilfe kommt auch der Wunsch der Frauen zum Ausdruck, dass ihre Versorgungs-Arbeit in den Familien aus dem rein privaten Bereich herausgehoben wird und öffentliche Anerkennung und Aufwertung gegenüber der Erwerbsarbeit findet (Monika Jeackel, Familienselbsthilfe - die Aufkündigung des traditionellen Geschlechtervertrags, München 1997). Denn Familienselbsthilfe ist nach wie vor

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

weiblich. Mehr als 90% der in den Initiativen der Familienselbsthilfe aktiven Personen sind Frauen. Familienselbsthilfe wird hier gesehen als gesellschaftlicher Raum zwischen Beruf und Familie in dem es weniger um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht, als vielmehr um die Veränderbarkeit der Strukturen des Familienlebens und der Arbeitswelt, im Sinne einer gerechteren Verteilung der Aufgaben zwischen den Geschlechtern.

Dass es nach wie vor schwierig ist, die Interessen auch nur des engeren Feldes der klassischen Familienselbsthilfe auf breiterer Basis zu organisieren, liegt nach Einschätzung von Wissenschaftlern, die sich schon seit vielen Jahren mit der Familienselbsthilfe befassen, neben der thematischen Breite des Feldes auch an der themenspezifischen „Versäulung“ der in den vergangenen zwei Jahrzehnten entstandenen großen Selbsthilfeorganisationen (Gerzer-Sass und Erler, München 1999). Wie auch in anderen Bereichen der Selbsthilfe haben sich in den vergangenen 20 Jahren auch in der Familienselbsthilfe große Verbände etabliert, wie etwa der Dachverbände der Elterninitiativen, der Mütterzentren, der Alleinerziehenden, der binationalen Familien, der Stillgruppen oder der Stieffamilien. Diese haben alle auch ein Interesse an der Schärfung ihres eigenen Profils und der Durchsetzung der aus ihrer jeweiligen Sicht vorrangigen Themen. Dies macht eine übergreifende Zusammenarbeit und gemeinsame Interessenvertretung mitunter schwierig. Eine Vernetzung und Bündelung der Kompetenzen und Ressourcen kann aber hilfreich sein, um die Bedeutung der Familienselbsthilfe in der Öffentlichkeit stärker sichtbar zu machen und gemeinsame Interessen auf lokaler und überregionaler Ebene besser vertreten zu können.

Das Selbsthilfezentrum München hat sich für die Jahre 2008 bis 2010 das Schwerpunktthema Familienselbsthilfe gegeben. In dieser Zeit möchten wir das Feld der Familienselbsthilfe im Raum München etwas differenzierter betrachten, gemeinsam mit den etablierten und weniger etablierten Initiativen und Gruppierungen der Familienselbsthilfe die Entwicklungen der vergangenen Jahre analysieren, aktuell relevante Themen aufgreifen und diskutieren und die Bedeutung der Familienselbsthilfe stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken.

Ein wichtiger Meilenstein in diesem Projekt wird ein **Fachtag zum Thema Familienselbsthilfe** sein, den das Selbsthilfezentrum am **1. Dezember 2009** veranstalten wird. Zu diesem Fachtag werden wir auf möglichst breiter Basis die Initiativen der Familienselbsthilfe im Raum München einladen.

Wer Interesse hat, am Fachtag Familienselbsthilfe teilzunehmen und sich ggf. auch mit eigenen Beiträgen beteiligen möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit dem Selbsthilfezentrum München in Verbindung zu setzen.

Ansprechpartner ist:
Erich Eisenstecken, Ressortleitung soziale Selbsthilfe

Telefon: 089-53 29 56-16
Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Erich Eisenstecken, SHZ

Wir nehmen's in die Hand! Eltern-Kind-Initiativen in der Familienselbsthilfe

Im Glockenbachviertel hat eine neue Elterninitiative aufgemacht, 15 Kinder im Alter von 1-6 Jahren werden hier ganztags von zwei Pädagoginnen betreut. Gesprochen wird Deutsch und Spanisch, da viele der Kinder spanischstämmige Elternteile haben. Eine Mutter holt ihren kleinen Sohn ab und nimmt einen Stapel Unterlagen mit nach Hause: als eine der Vorstände ist sie für die Personalangelegenheiten zuständig. Am Abend treffen sich alle Eltern zum monatlichen Elternabend, bei dem gemeinsam mit den Pädagoginnen die anstehende Waldwoche besprochen wird.

Wenn Eltern sich zu einer Eltern-Kind-Initiative (EKI) zusammenschließen, um die Betreuung ihrer Kinder selbst in die Hand zu nehmen, tun sie das nicht nur aus der Not heraus, die Versorgung ihres Nachwuchses organisieren zu müssen. Eltern nehmen die Herausforderung auch an, da sie den Gestaltungsspielraum schätzen, Kinderbetreuung bedürfnisnah und inhaltlich pädagogisch mitgestalten zu können. Trotz des stetig anwachsenden bürokratischen und zeitlichen Aufwands zeigen Umfragen noch immer eine hohe Zufriedenheit der Eltern, die in EKIs organisiert sind.

Doch die Zeiten für Eltern-Kind-Initiativen sind hart: Die gesellschafts- und sozialpolitischen Tendenzen sind andere als vor 10 Jahren. Nicht allen Damen und Herren in der Politik scheint die Bedeutung der Familienselbsthilfe noch klar zu sein. Die Anerkennung der Leistung von Eltern, die in EKIs engagiert sind, schwindet. Seit rund 2 Jahren ist zudem eine umfassende Förder-Reform der Münchner Kindertagesstätten-Landschaft im Gange. Unter den Stichworten „Förder- und Bildungsgerechtigkeit“ droht die besondere Qualität der EKIs in Familienselbsthilfe aus dem Blick zu geraten. Schon jetzt bedeutet das eine Planungsunsicherheit und einen bürokratischen Mehraufwand, der für viele Einrichtungen nur schwer aufzufangen ist. Vielen drohen voraussichtlich in Zukunft starke finanzielle Einbußen. Ob sich Elterninitiativen und das elterliche Engagement unter diesen Bedingungen noch halten können, ist fragwürdig.

EKIs haben viel zu bieten!

Seit 1986 gibt es in München die Eltern-Kind-Initiativen als Einrichtung der Familienselbsthilfe. Die meist kleinen, von Eltern selbst organisierten Kindertagesstätten stellen mittlerweile an die 4000 Betreuungsplätze für Kinder von 0 Jahren bis ins Grundschulalter. In Eigeninitiative und mit viel Engagement haben Eltern in München über 200 lebendige Einrichtungen für junge Familien geschaffen. 2006 leisteten Eltern insgesamt jährlich ca. 240.000 Stunden ehrenamtliche Arbeit. (Quelle: Produktbericht 2006, Kindertagesbetreuung Sozialreferat). Nicht zuletzt darauf gründet die vom Stadtrat beschlossene EKI-Quote von 7% beim Ausbau der Kindertagesbetreuung.

Persönlicher Gewinn und Stärkung individueller Kompetenzen

Eltern-Kind-Initiativen ermöglichen den Eltern nicht nur, als Organisatoren Kinderbetreuung den eigenen, kindlichen und familiären Bedürfnissen möglichst gut anzupassen:



- Die Betreuungszeiten können auf die Arbeitszeiten der Eltern abgestimmt werden, Elterndienste fangen Engpässe auf. Dies, ebenso wie die enge Vernetzung mit den anderen Familien, erleichtert die Organisation des Familienalltags erheblich.
- Die oft kleinen Gruppen mit gutem Personalschlüssel ermöglichen eine ideale Betreuung der Kinder und eine qualitätsvolle pädagogische Arbeit. Zudem kann durch die geringe Größe schnell und flexibel auf veränderte Anforderungen und Bedürfnisse eingegangen werden.
- Die Eltern haben die Möglichkeit, das pädagogische Konzept der Einrichtung und die Betreuung ihrer Kinder zu diskutieren und mitzugestalten. Sie sind nah am Alltag der Kinder und haben viele Einblicke in ihre Betreuungssituation. Die Präsenz der eigenen Eltern in ihrer Kindergruppe ist auch für die Kinder bereichernd und wird als Wertschätzung empfunden. Für die Kinder ist die starre Trennung Zuhause - Fremdbetreuung aufgehoben und bildet ein zusammengehöriges Ganzes.
- Die Kinderbetreuungsstätte ist ein Lernort für Eltern: Die Auseinandersetzung mit inhaltlich pädagogischen Fragen und Themen der Personalführung, Öffentlichkeitsarbeit oder Finanzierung bedeutet eine kontinuierliche Qualifikation, die vielen Eltern erst bewusst wird, wenn sie wieder ins Berufsleben einsteigen.
- Sicherlich sind die basisdemokratischen Strukturen oft anstrengend und können zu Konflikten führen. Gleiches gilt für die Doppelfunktion Arbeitgeber/Eltern. Das Erarbeiten von Problemlösungen fordert von allen Beteiligten hohe kommunikative und auf Selbstorganisation bezogene Kompetenzen und fördert diese.

Gesellschaftlicher Gewinn

Elterninitiativen sind aber nicht nur für beteiligte Familien und ihre Kinder bereichernd, sie bilden einen wichtigen Beitrag zur kommunalen Wertschöpfung:

- Eltern schaffen neue Betreuungsplätze nach hohen Qualitätsstandards. Dabei kostet ein Betreuungsplatz in einer EKI die Stadt weniger als ein städtischer Platz.
- EKIs schaffen Arbeitsplätze, oft mit ganzheitlichem Anspruch: Das Verhältnis von Personal und Elternschaft sollte möglichst gleichberechtigt und wertschätzend sein und dem Personal ein großes Mitspracherecht einräumen. Das bedeutet für das Personal einen hohen Grad an Identifikation und Engagement.
- Die Bildungs-, Bindungs- und Vernetzungsleistungen von EKIs stärken die Eltern und Familien in ihrem Umfeld. Es werden (auch monetäre) Werte geschaffen, die sich positiv auf die gesamte Stadtgesellschaft auswirken.
- Aufgrund des großen Gestaltungsspielraums und des Interesses der Beteiligten sind EKIs häufig konzeptionell innovativ und bereichern die Betreuungslandschaft durch eine große Vielfalt: Im Rahmen der Familienselbsthilfe organisieren Eltern Kinderbetreuung zweisprachig, oder in der Natur, manchmal altersgemischt, einige integrativ, mit Montessoripädagogik oder mit musisch-künstlerischem Schwerpunkt.
- Dadurch und durch professionelle Kooperationsformen mit Fachkräften der Sozialbehörden werden Lernprozesse und ein langsames Umdenken ausgelöst. Dies beeinflusst immer wieder auch städtische Einrichtungen und führt dort zu Innovationen. So beeinflussen Initiativen der Selbsthilfe das soziale Versorgungsnetz und prägen es mit. Sie ergänzen Bestehendes und bieten neue Alternativen. Dabei sind sie nah an den Problemen und Bedürfnissen der Betroffenen. Sie entwickeln passende Organisations- und Vernetzungsformen.

Notwendige Bedingungen für EKIs

Damit die wertvollen Strukturen der EKI-Landschaft erhalten bleiben und Eltern weiterhin das nötige Engagement aufbringen können, ist es wichtig, trotz gewandelter gesellschaftspolitischer Bedingungen einigen Punkten Rechnung zu tragen: Eltern brauchen Gestaltungsspielraum, ein Minimum an finanzieller und Planungssicherheit und einen überschaubaren bürokratischen Aufwand, um Eltern-Kind-Initiativen erhalten zu können.

Grundvoraussetzung ist, dass die Stadt München weiterhin den hohen Stellenwert der Familienselbsthilfe, deren Vorzüge und die elterlichen Kompetenzen anerkennt.

Der gesellschaftliche Beitrag der EKIs in Familienselbsthilfe kann nicht oft genug hervorgehoben werden. Hier sieht auch der KKT (Klein Kinder Tagesstätten e.V.), der Dachverband der Münchner Elterninitiativen, eine grundlegende Aufgabe: Durch Öffentlichkeitsarbeit sowie die Vernetzung, Beratung und Förderung der Initiativen, Eltern und Pädagogen sollen deren Leistung sichtbar gemacht werden. Ziel ist, ihr gesellschaftspolitisches Gewicht zu stärken!

Stephanie Haan, KKT – Klein Kinder Tagesstätten e.V.

Aktionstag für Familien im SHZ unter dem Motto: „Familienselbsthilfe stellt sich vor“

Am 15. Mai fand in München der Aktionstag für Familien statt, zu dem das Aktionsforum für Familien (Koordinierungsstelle der LH München für die „Lokalen Bündnisse für Familie“) aufgerufen hatte. Das SHZ beteiligte sich an diesem Aktionstag mit einer eigenen Veranstaltung unter dem Motto „Familienselbsthilfe stellt sich vor“. Ab 14.00 Uhr waren Initiativen der Familienselbsthilfe (Eltern-Kind-Initiativen, Mütter und Familienzentren und andere selbstorganisierte Initiativen, die mit Familien arbeiten) eingeladen, sich im SHZ zu treffen.



v.l.n.r. E. Eisenstecken-SHZ, P. Eckert – Elterninitiative für engagierte Vaterschaft, Frau Mammizsch - Kleine Raben e.V.

Zielsetzung war es, sich untereinander auszutauschen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede festzustellen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung auszuloten. Darüber hinaus wurden Entwicklungstrends in der Familienselbsthilfe diskutiert (Professionalisierung der Angebote, gestiegene Ansprüche der Eltern hinsichtlich der Leistungen der Initiativen, zunehmende Belastung der Familien, Reglementierung der Initiativen im Rahmen der Regelförderung usw.) und über aktuelle Unterstützungsbedarfe und notwendige Voraussetzungen für die Initiativen der Familienselbsthilfe gesprochen.

Ab 15.00 Uhr war das Haus für alle interessierten Familien sowie Bürgerinnen und Bürger geöffnet, die sich an den Infotischen Informationsmaterialien zur Familienselbsthilfe abholen und mit den Vertreterinnen und Vertretern der Initiativen sprechen konnten. Acht Repräsentantinnen und Repräsentanten von Initiativen der Familienselbsthilfe (Netzwerk Mütter- und Familienzentren in Bayern e.V., Internationales Mütterforum, Kleine Raben e.V., Initiative Familienzentrum Schwabing, Elterninitiative für engagierte Vaterschaft, Multikulturelles Jugendzentrum Westend) sowie der Beauftragte für Bürgerschaftliches Engagement im Jugendamt der

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)



v.l.n.r. Ehrenamtlicher - Elterninitiative für engagierte Vaterschaft, Joachim Gehrig – Stadtjugendamt Bürgerschaftliches Engagement, Bernadette Akwa-Streil - Internationales Mütterforum, Susanne Veit - Netzwerk Mütter- und Familienzentren in Bayern e.V.

Landeshauptstadt München beteiligten sich engagiert an der Diskussion, tauschten Informationen und Kontakte aus und boten sich gegenseitig konkrete praktische Unterstützung an. Am Ende des Tages wurde von mehreren Initiativen der Wunsch geäußert, dass eine solche Veranstaltung regelmäßig durchgeführt werden sollte.

Seitens des SHZ wurde auf den für den 1. Dezember 2009 geplanten Fachtag zur Familienselbsthilfe hingewiesen, den das SHZ zusammen mit anderen Partnern in den Räumen des Selbsthilfezentrums veranstalten wird. Die anwesenden Initiativen wurden zur Mitarbeit und Teilnahme an dieser Veranstaltung eingeladen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die engagierte Beteiligung der anwesenden Initiativen und die Mitarbeit des benachbarten Multikulturellen Jugendzentrums Westend, das sich nicht nur mit attraktiven Spielangeboten für die Kinder und Jugendlichen an der Aktion beteiligt hat, sondern auch im Rahmen seiner Regeltätigkeiten mit den Jugendlichen und deren Familien einen wichtigen Beitrag zum selbstorganisierten Engagement der Kinder und Jugendlichen und deren Familien leistet.

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung der guten Zusammenarbeit und werden alle interessierten Partnerinnen und Partnern aus dem Bereich der Familienselbsthilfe über die im SHZ geplanten Aktivitäten informieren.



Ismail Sahin (rechts) Leiter Multikulturelles Jugendzentrum Westend mit Mitarbeiter Andre Giert (links) bei Spielaktion



Herr Salerno mit Tochter – Initiator Familienzentrum Schwabing

Erich Eisenstecken, SHZ

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Soziale Selbsthilfe

Fachgespräch Migration am 6. Mai 2009 im Selbsthilfezentrum München mit dem Thema „Bürokratie und Kommunikation im Spannungsfeld“,



Seit mittlerweile sieben Jahren besteht die Fachgesprächsreihe „**Selbsthilfe und Migration**“ in München. Mit ihren jährlichen Veranstaltungen hat sie sich in der einschlägigen Fachwelt etabliert und ist auch unter den betreffenden Gruppen, Initiativen und Vereinen immer bekannter geworden. Sie greift Themen auf, die im Vordergrund stehen, virulent sind, sich aufdrängen oder auch befördert werden sollten.

Bild links: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer SHZ

Die Veranstalter (**Sozialreferat München – Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt, Akademie der Nationen der Caritas, Ausländerbeirat der Stadt München und das Selbsthilfezentrum München**) haben sich in diesem Jahr für ein sensibles Thema entschieden, das nicht nur die genannten Kriterien erfüllt, sondern vor allem mit Emotionen besetzt ist – auf beiden Seiten.

Bild rechts: TeilnehmerInnen des Fachgesprächs



Wie begegnen Menschen mit Migrationshintergrund der deutschen Bürokratie, und wie erleben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den entsprechenden Behörden den Umgang mit dieser besonderen „Kundengruppe“? Ein Thema, das mit Vorurteilen reich gesegnet ist und bei den geringsten Anlässen schnell „hoch kocht“. Umso notwendiger erscheint eine konstruktive Auseinandersetzung, die nicht darauf angelegt ist, Vorurteile zu pflegen.

Die Veranstalter hatten ein Format gewählt, das eine Auseinandersetzung möglich machen sollte, die unterschiedliche Standpunkte benennt und erfahrbar macht – und die günstigstenfalls Veränderungen anstoßen kann.

Es sollten Vertreterinnen und Vertreter beider Seiten zu Wort kommen und die Kritik auslösenden Aspekte im Dialog, auch mit dem Publikum, von verschiedenen Seiten beleuchten. Dass dies gelang, ist den Mitwirkenden zu danken, die sich auf diese Veranstaltungsform nicht nur eingelassen, sondern sie auch engagiert ausgefüllt hatten.

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Angelika Simeth, Sozialreferat, Vertreterin des Referenten, benannte in ihrer Eröffnungsrede Bürokratie als ein „Mittel dafür, dass die begrenzten Steuermittel gerecht und fair im Sinne der Gleichbehandlung und im Auftrag der gesetzgebenden Organe verwaltet werden. Auf gerechte Verwaltung haben diejenigen Anspruch, die letztlich die Administration bezahlen - also die Bürgerinnen und Bürger dieser Stadt bzw. des Staates. (...)“

Bürokratie kann sowohl Kommunikationshindernis als auch Kommunikationsmedium sein. Kundinnen und Kunden der Verwaltung müssen mit den Angestellten der öffentlichen Verwaltung in eine Kommunikation eintreten, die von beiden Seiten zu gestalten ist. Daraus *kann* sich ein Spannungsfeld ergeben - *muss* es aber nicht.

Viele Kontakte im "Amt" verlaufen konstruktiv und zielführend – andere sind durchaus spannungsgeladen. Spannungen zwischen Bürgerinnen und Bürgern und der Verwaltung entstehen im konkreten Arbeitsalltag. Unachtsamkeiten, fehlende gegenseitige Aufmerksamkeit und kulturbedingte Missverständnisse führen zu erheblicher Beeinträchtigung der Kommunikation.“



Angelika Simeth, Sozialreferat, Vertreterin des Referenten der Landeshauptstadt München

Peter Neudert, Leiter des Sozialbürgerhauses Sendling und Ansprechpartner der ARGE für Ausländer-, Migrations- und Asylfragen leitete sein Statement damit ein, dass „die ARGE München (...) unter ihren Kundinnen und Kunden einen Ausländeranteil von etwa 44 Prozent (hat). Dies bedeutet, dass mindestens 50 Prozent aller im Hilfebezug stehenden Personen einen Migrationshintergrund haben. Deshalb hat die ARGE München Ende 2007 ein eigenes Integrationskonzept entwickelt, das auf dem der Landeshauptstadt München aufbaut.(...) Die ARGE verfolgt (dabei) nicht vorrangig die Strategie, spezielle Maßnahmen für Personen mit Migrationshintergrund zu entwickeln. Den Migrantinnen und Migranten steht grundsätzlich das gesamte Qualifizierungsprogramm der ARGE München zur Verfügung.

In bestimmten Situationen sind aber dennoch spezielle Unterstützungsangebote erforderlich. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist dabei das Verbundprojekt mit dem Referat für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München“. Herr Neudert fächerte anschließend den Maßnahmenkatalog auf, der die verschiedensten Unterstützungsangebote beinhaltet.

Gabriele Ponnath, Stellvertretende Leiterin der Ausländerbehörde im Kreisverwaltungsreferat (KVR) musste wegen Krankheit kurzfristig absagen. **Claudia Vollmer, Leiterin der Ausländerbehörde**, war trotz Terminengpässen dankenswerterweise bereit, zumindest zur abschließenden Podiumsdiskussion zu kommen. Im Redetext von Frau Ponnath, der auszugsweise verlesen wurde, stellte sie eingangs fest, dass „die Arbeit der Ausländerbehörden (...) in der öffentlichen Diskussion vor allem unter dem Aspekt der Aufenthaltsbeendigung, als „Eingriffsverwaltung“ wahrgenommen (wird) – Stichwort: Ausweisung und Abschiebung. Erst in den letzten 10 Jahren hat sich (nicht nur in München) die Auffassung durchgesetzt, dass die Ausländerbehörden auch Dienstleister sind.

Von den Fallzahlen her sind die Ausländerbehörden (ABH) in erster Linie Behörden zur Aufenthaltsgewährung. So hat die Ausländerbehörde München 2008 insgesamt über 130.000

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aufenthaltstitel und andere Dokumente in Zusammenhang mit einer Aufenthalts-Gewährung ausgestellt. Aufenthaltsbeendende Maßnahmen machen demgegenüber nur einen Bruchteil der Arbeit der ABH aus, von den Fallzahlen her deutlich unter 1 %“.

Anschließend benannte auch sie die verschiedenen Felder des KVR, in denen sich das Integrationskonzept konkretisiert. Dieses Konzept stellte sie in die Reihe der „PERSPEKTIVE MÜNCHEN, das Stadtentwicklungskonzept von 1998, (das) unter der Leitlinie „Sicherung des Sozialen Friedens durch Soziale Kommunalpolitik“ die Förderung der Integrationsarbeit in der Stadtverwaltung (nennt).“

Theresia Danco, Antidiskriminierungsstelle für Menschen mit Migrationshintergrund der Landeshauptstadt München (AMIGRA) erläuterte konzeptionell und beispielhaft die Arbeit ihrer Stelle, die auf „fünf Beinen (steht):

- Beratung und Hilfe im Einzelfall
- Dokumentation und Auswertung
- Vernetzung und Kooperation
- Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit
- Koordination „Charta für Menschenrechte“ und „Städtekoalition gegen Rassismus“ für die LH München“

Sie stellte das bürokratische Geschehen aus der Sicht der Menschen mit Migrationshintergrund sehr anschaulich und nachvollziehbar dar. „Laut Wikipedia stammt das Wort Kommunikation aus dem Lateinischen *communicare* und bedeutet „teilen, mitteilen, teilnehmen lassen, gemeinsam machen, vereinigen“. Damit sind wir mitten im Thema. Grenzen wir mit unserer bürokratischen Sprache nicht (bewusst) aus? Bedarfsgemeinschaft, Bemessungsgrundlage, Mischkalkulation aus Arbeitslosengeld II und Wohngeld, geringfügig beschäftigt, Aufenthaltserlaubnis, Aufenthaltsbewilligung, Aufenthaltsbefugnis, Aufenthaltszweck, Verletzung der Residenzpflicht, Nebenstrafrecht, Verordnungsermächtigung, Sorgeberechtigte, KJHG, Sorge- und Umgangsrecht, Inobhutnahme usw., usw., usw. Alles Begriffe aus Schreiben von Münchner Ämtern – oftmals elektronisch verfasst und damit als Basis und Ausgangspunkt für ein erstes Zusammentreffen von Menschen denkbar ungünstig.“

Winfried Leisgang und Yvonne Eggert-Blattner, Caritas Freiwilligenzentrum Innenstadt, „Fit für Behörde“ stellten schließlich ihre Arbeit mit Ehrenamtlichen vor, die Menschen mit Migrationshintergrund bei Behördengängen unterstützen.

Sie erläuterten unter anderem, dass diese Begleitung in der Regel punktuell erfolgt und die Eigenaktivität der Betroffenen unterstützen soll – besonders in der Kontaktanbahnung und in schwierigen Einzelfällen.

In den drei Workshops und der abschließenden Podiumsdiskussion, die von **Norbert Joa, Bayer. Rundfunk**, mit Leichtigkeit und Charme moderiert wurde, konnten persönliche Erlebnisse und einzelne Beispiele benannt und in den Kontext der Eingangstatements gestellt werden. So konnte unter anderem benannt werden, dass Migrantinnen und Migranten sich durchaus immer wieder mit willkürlicher Machtausübung konfrontiert sehen und Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter ihrerseits an ihre Grenzen stoßen, wenn auch nach langen Jahren in Deutschland keinerlei Bereitschaft besteht, sich den Notwendigkeiten bürokratischer Erfordernisse anzupassen.

Dies alles sind vielleicht keine grundsätzlich neuen Erkenntnisse, vor allem nicht für Menschen, die sich beruflich oder mit persönlich motiviertem Engagement schon lange mit diesem Thema beschäftigen. Die Erfahrung des 6. Mai lag allerdings darin, dass beide Seiten sowohl die bereits bestehende Kenntnis schöner Worte als auch die gewohnte Aufdeckung real existierender Missstände mit einem neuen Erleben ernsthafter Nachdenklichkeit und erlebter Glaubwürdigkeit beim Gegenüber verbinden konnten.



Claudia Vollmer, Winfried Leisgang, Norbert Joa,
Theresia Danco, Peter Neudert (v.l.n.r.)

Eine ganz andere Erkenntnis liegt darin, dass München in diesem Bereich personell und finanziell überdurchschnittlich gut ausgestattet ist. Der Leistungsstand und die Qualitätsmerkmale bürokratischen Handelns der Landeshauptstadt München können in anderen Städten und Gemeinden aufgrund der mangelnden Ressourcen schwerlich erreicht werden.

Das soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass Diskriminierung immer wieder passiert und höchste Aufmerksamkeit erforderlich ist, auch wenn eine Teilnehmerin meinte, „Sie müssten erstmal die Bürokratie in [Ländername der Redaktion bekannt] erleben“.

Eine Dokumentation ist in Vorbereitung. Alle FachgesprächsteilnehmerInnen werden entsprechend informiert. Falls Sie nicht dabei sein konnten und Interesse haben, melden Sie sich bitte: Tel.: 53 29 56 - 15, klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Selbsthilfe und Gesundheit

Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München (ÄKBV) unterstützt Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum und der ÄKBV kooperieren mit dem Ziel, Ärztinnen und Ärzte mit Selbsthilfe vertraut zu machen. Regelmäßig etwa sechs Mal im Jahr werden Selbsthilfegruppen in der Zeitschrift „Münchner Ärztliche Anzeigen“ abgedruckt. Zur Einführung wurde der folgende Artikel in der Ausgabe Nummer 7 vom 28. März veröffentlicht:

Kooperation zwischen dem ÄKBV und dem Selbsthilfezentrum München
In den MAA werden zukünftig regelmäßige Münchner Selbsthilfegruppen vorgestellt

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Seit 1985 gibt es das Selbsthilfezentrum München (SHZ) als offizielle Selbsthilfekontaktstelle. Zunächst in der Auenstraße, später in der Bayerstraße angesiedelt, bezog es 2005 die neu gestalteten Räume des ehemaligen Tröpferlbades in der Westendstraße. Die Arbeitsschwerpunkte des SHZ sind vielfältig: Im Wesentlichen unterstützt das Zentrum bestehende Münchner Selbsthilfegruppen, informiert Rat Suchende, vermittelt Interessierte in Gruppen und versucht, Selbsthilfe-Initiativen durch Vernetzung und Gremienarbeit in der Stadt bekannter zu machen und gesellschaftlich zu verankern.

Selbsthilfe und Gesundheit

Von den derzeit etwa 1500 Selbsthilfegruppen in München beschäftigen sich ca. 900 mit Gesundheitsthemen. Die Krankheitsbilder, die thematisiert werden, reichen von Asthma und Depression bis zu Krebserkrankungen und Psoriasis. Obwohl in vielen Fällen die Kooperation zwischen Ärzten und Selbsthilfegruppen gut funktioniert, bestehen auf beiden Seiten immer noch Vorurteile. Einerseits akzeptieren Ärzte Selbsthilfegruppen längst als hilfreiche Partner, insbesondere bei der Betreuung chronisch Kranker, andererseits ist der medizinkritische Impuls der frühen Selbsthilfebewegung noch nicht ganz aus den Köpfen verschwunden. Ärzte sind nicht selten genervt von Patienten, die „alles besser wissen“, und Patienten sind enttäuscht von Ärzten, die sie „nicht ernst nehmen“. Solche Schwierigkeiten zu überbrücken, sieht das Selbsthilfezentrum als Teil seiner Arbeit an.

„Viele Selbsthilfegruppen organisieren Veranstaltungen mit Arztpraxen und laden Ärzte als Referenten ein“, berichtet Eva Kreling, die stellvertretende Geschäftsführerin des SHZ München, die das Ressort Gesundheit leitet. Auch Ärzte wendeten sich ans Zentrum, um Informationen über Selbsthilfegruppen zu erhalten. „Jeder Arzt kann jederzeit Material bei uns bekommen“, sagt Kreling. Da manche Selbsthilfegruppen nur für kurze Zeit bestünden und sich laufend neue Gruppen bildeten und alte Gruppen auflösten, sei es aber nicht möglich, ein aktuelles Verzeichnis mit allen Daten der Münchner Selbsthilfegruppen in gedruckter Form herauszugeben. In der Broschüre der SHZ zu Gruppen in München ist jedoch eine Übersicht zu Krankheitsthemen abgedruckt, zu denen Gruppen existieren. Wer die genauen Daten wissen möchte, könne diese direkt durch einen Anruf beim SHZ bekommen.

Um die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und der Fachwelt zu stärken, wurde 2001 das Projekt „Dialog“ ins Leben gerufen. Nach drei Jahren wurde die Modellphase abgeschlossen. In dieser Zeit wurden in den Münchner Ärztlichen Anzeigen (MÄA) immer wieder kurze Selbstdarstellungen von Münchner Selbsthilfegruppen abgedruckt. Anknüpfend daran soll jetzt eine neue Kooperation zwischen dem SHZ und dem Ärztlichen Kreis- und Bezirksverband München (ÄKBV) entstehen. „Wir wollen Ärzte darauf hinweisen, für welche Krankheiten es Selbsthilfegruppen gibt und kommunizieren, was Selbsthilfegruppen sind und was sie leisten können“, sagt Eva Kreling.

Was ist Selbsthilfe?

Die Wurzeln der Selbsthilfe lassen sich bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Als Vorläufer der heutigen Selbsthilfegruppen werden die frühen Emanzipationsbewegungen und Abstinenzvereine angesehen. Den Grundstein für die Selbsthilfe in der heutigen Form legten die sozialen und emanzipatorischen Bewegungen der 60er und 70er Jahre des 20. Jahrhunderts. Seit den 80er Jahren gibt es eine öffentliche Selbsthilfeförderung und eine Institutionalisierung durch die Einrichtung von Kontaktstellen wie das SHZ München. Selbsthilfegruppen definieren sich als freiwillige Zusammenschlüsse von Personen, die gemeinsam eine schwierige Lebenssituation bewältigen wollen – weil sie z.B. an einer Krankheit leiden oder von einer Krankheit betroffene Angehörige haben. Die Gruppen, die meist aus sechs bis zwölf Personen bestehen, treffen sich in

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

der Regel einmal pro Woche, sie werden von Laien und nicht von professionellen Helfern geleitet. Die wichtigsten Ziele sind Erfahrungsaustausch in gemeinsamen Gesprächen sowie gegenseitige Hilfe und Unterstützung. Selbsthilfe wird daher oft als „Gruppentherapie ohne Therapeut“ bezeichnet.

Neben den kleinen Gruppen, die meist nur einige Jahre bestehen, gibt es auch große Selbsthilfeorganisationen und Dachverbände. Sie vertreten die Interessen der Betroffenen in der Öffentlichkeit im Sinne einer „Patientengewerkschaft“ und stehen im ständigen Austausch mit Politik, Krankenkassen, Ärzteverbänden und teilweise auch mit der Pharmaindustrie. Selbsthilfe im Gesundheitsbereich versteht sich dabei immer als Ergänzung zum medizinischen System. Vertreter von Selbsthilfeinitiativen betonen, dass sie professionelle Hilfen nicht ersetzen wollen und können.

Was kann Selbsthilfe leisten?

Wie Eva Kreling erklärt, können Selbsthilfegruppen dabei helfen, „Bewältigungsressourcen freizusetzen“. Wer eine Selbsthilfegruppe besucht, bekomme dadurch die Möglichkeit, eine andere Einstellung zur Krankheit zu gewinnen und zu lernen, anders damit umzugehen. Der passive Patient werde zu einem aktiv Handelnden, der sich stärker selbst verantwortlich fühlt, sagt Kreling. Selbsthilfe aktiviere individuelle Stärken, da jedes Gruppenmitglied seine Fähigkeiten in die Gruppe einbringen könne. Außerdem werde durch das „miteinander und füreinander Handeln“ die soziale Kompetenz gestärkt.

Der therapeutische Nutzen von Selbsthilfegruppen wurde in verschiedenen Studien bestätigt, Selbsthilfe wird daher als Ergänzung zu medizinischen Behandlung von vielen Ärzten empfohlen und unterstützt. Faktoren, die die Selbstheilungskräfte aktivieren können, sind nach Ansicht Krelings das Gefühl, ernst genommen zu werden und nicht isoliert zu sein, sowie die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Das SHZ als Selbsthilfekontaktstelle

Das Selbsthilfezentrum München ist eine Selbsthilfekontaktstelle, d.h. eine professionelle Einrichtung, die Interessierte an Selbsthilfegruppen oder -Initiativen vermittelt.

Selbsthilfekontaktstellen beraten Personen, die einer Gruppe beitreten oder eine neue Gruppe gründen möchten, stellen Räume für Treffen zur Verfügung, kümmern sich um Förderung und Vernetzung und stoßen Forschungsprojekte an. Das SHZ München organisiert zudem Informationsveranstaltungen, Seminare und Schulungen für Gruppenleiter und betreibt Öffentlichkeitsarbeit. Finanziert wird das Zentrum von der Stadt München und von den Krankenkassen.

Kooperationen von medizinischer Versorgung und Selbsthilfe

Das SHZ München wirbt für Kooperationen mit Krankenhäusern, Ärzten und anderen Akteuren des Gesundheitswesens, da dies, so Kreling, eine ganzheitliche Versorgung ermögliche. Ergänzend und aufeinander abgestimmte Leistungen sowie ein wechselseitiger Wissenszuwachs der Kooperationspartner könnten letztlich auch zu einer Kostenersparnis im Gesundheitswesen führen.

Die Ressortleiterin Gesundheit des SHZ wünscht sich, dass durch solche Kooperationen noch mehr Patienten über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert werden und dass Selbsthilfe dadurch zukünftig noch stärker in die Behandlung einbezogen wird. Nach Krelings Ansicht wäre es auch hilfreich, das Thema Selbsthilfe in die medizinische Ausbildung aufzunehmen. Der Plan, die Kooperation zwischen dem SHZ und den Münchner Ärzten weiter zu stärken, findet auch beim

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Ärztlichen Kreis- und Bezirksverband München (ÄKBV) breite Zustimmung. „Der Vorstand des ÄKBV hat es sich ausdrücklich zum Ziel gesetzt, die Zusammenarbeit zwischen den Ärzten und den verschiedenen Selbsthilfegruppen zu intensivieren“, sagt Dr. Christoph Emminger, der 1. Vorsitzende des ÄKBV. Dabei kämen die Ärztinnen und Ärzte am SHZ nicht vorbei, da diese Einrichtung mit hohem Engagement und mit der erforderlichen Nachhaltigkeit die Koordination zwischen den Selbsthilfegruppen gewährleiste und den organisatorischen Rahmen für diese Arbeit zur Verfügung stelle, so Emminger.

Der ÄKBV-Vorsitzende erinnert in diesem Zusammenhang auch an die „älteste Selbsthilfegruppe“ – die Anonymen Alkoholiker. An deren Beispiel lasse sich nach Jahrzehnten der Erfahrung belegen, „welchen unterstützenden und verstärkenden therapeutischen Nutzen Selbsthilfegruppen für chronisch Kranke haben können und wie hoch deren Arzt-entlastende Wirkung sein kann.“ Denn Selbsthilfegruppen, so Emminger weiter, könnten an den Stellen aktiv werden und einspringen, die unter einer ganzheitlich therapeutischen Betrachtungsweise sonst ärztlich zu behandeln bzw. zu regeln wären, wenn es diese Gruppen nicht gäbe. „Unter diesem Blickwinkel können Selbsthilfegruppen, kann ein SHZ, zu einem der engsten Kooperationspartner der Ärzte bei der Behandlung bestimmter überwiegend chronischer Erkrankungen werden“, erklärt der ÄKBV-Vorsitzende.

Im Rahmen der Kooperation mit dem SHZ München werden daher in den Münchner Ärztlichen Anzeigen zukünftig regelmäßig Münchner Selbsthilfegruppen vorgestellt, die sich mit einem Gesundheitsthema befassen.

Bericht von Caroline Mayer, Münchner Ärztliche Anzeigen, Nr. 7 / 2009



Aus dem Selbsthilfezentrum

Neue Mitarbeiterin im Selbsthilfezentrum

Diplom Sozialpädagogin

Der Artikel wurde auf Wunsch der ehemaligen Mitarbeiterin gelöscht

....., SHZ

Service

Das SHZ bleibt dieses Jahr auch im Sommer geöffnet!

In den vergangenen Jahren hat das SHZ während der Schulferien jeweils eine 4-wöchige Sommerschließung durchgeführt, damit zum Teil umfangreiche Renovierungs- und Ausstattungsarbeiten durchgeführt werden konnten.

2009 werden wir die anfallenden Arbeiten so organisieren, dass eine komplette Schließung des SHZ über mehrere Wochen nicht nötig sein wird. Punktuell müssen natürlich einzelne Gruppentreffen verlegt werden, wenn der jeweilige Gruppenraum „dran“ ist mit den Ausbesserungsarbeiten, aber wir werden sicher gute Lösungen für alle Beteiligten finden. Wir freuen uns, dass wir unsere Hausgruppen dieses Jahr auch in der Sommerferienzeit bei uns begrüßen können!

Mirjam Unverdorben, SHZ

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Beratungszeiten der allgemeinen Selbsthilfeberatung:

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Telefon: 089-53 29 56–11

Mail: info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

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

Anträge sind bis zum 31. März des laufenden Jahres zu stellen. Um eventuelle Rückfragen vornehmen zu können, empfiehlt es sich jedoch, Anträge bereits so früh wie möglich im Selbsthilfezentrum München einzureichen. Die notwendigen Antragsformulare sind auch als Download verfügbar und an das Selbsthilfezentrum München zu senden.

Bei Erstanträgen und bei Bedarf erfolgt Beratung durch das Selbsthilfezentrum München.

Ansprechpartnerinnen im SHZ:

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

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

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

Anträge können ab dem 1. Oktober des Vorjahres bis spätestens 31. März des folgenden Kalenderjahres gestellt werden. Bei Anträgen, die vor dem 31. März eingehen, können die Zuwendungen rückwirkend ab dem 1. Januar des Antragsjahres gewährt werden. Bei später eingereichten Anträgen können nur Zuwendungen ab dem Monat der Antragstellung des laufenden Antragsjahres gewährt werden. Für Erstanträge gelten seit 1.1.2009 dieselben Fristen wie für Folgeanträge!

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfezentrum München berät Sie gerne bei der Erstellung der Anträge und Verwendungsnachweise und informiert Sie über die prinzipiellen Fördermöglichkeiten.

Ansprechpartner im SHZ:

Erich Eisenstecken, Tel.: 089-53 29 56-16
erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Adresse für die Antragstellung beim Sozialreferat:

Sozialreferat der Landeshauptstadt München
S - Z – L / BE
z. Hd. Herrn Günter Schmid
Orleansplatz 11
80667 München

Ansprechpartner/in im Sozialreferat:

Günter Schmid
Tel.: 089-233 483 12
guenter.schmid@muenchen.de

Gitte Halbeck
Tel.: 089-233 483 14
gitte.halbeck@muenchen.de

 Zum Inhaltsverzeichnis

Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2009

Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an Personen, die eine Selbsthilfegruppe leiten oder in der Gruppe eine spezielle Funktion wahrnehmen.

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die SeminarleiterInnen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

Das Selbsthilfezentrum München kann die Fortbildungsveranstaltungen dank der Unterstützung der Landeshauptstadt München und der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern **kostenfrei** anbieten. Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden.

Alle Veranstaltungen finden statt im Veranstaltungsraum (EG) des

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
80339 München

Frank Meinhold, SHZ

Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt das Selbsthilfezentrum München gerne entgegen und wird diese möglichst in das nächste Programm aufnehmen!

Genauere Informationen zu den Inhalten der Fortbildungen finden sie auch auf der Internetseite des Selbsthilfezentrums München: www.shz-muenchen.de

Führen und Leiten in Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 12. März 2009, 10.00 - 16.00 Uhr oder alternativ

Donnerstag, 24. September 2009, 10.00 - 16.00 Uhr

Seminarleitung: Erich Eisenstecken

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-16, Fax: 089-53 29 56-49

e-mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Was Gruppen bewegt (Gruppendynamik besser verstehen)

Samstag, 28. März 2009, 9.00 - 16.00 Uhr

Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-15, Fax: 089-53 29 56-49

e-mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Neue Mitglieder in der Selbsthilfegruppe – Lust, Last oder Frust?

Samstag, 04. April 2009, 13.00 - 17.00 Uhr oder alternativ

Samstag, 28. November 2009, 13.00 - 17.00 Uhr

Seminarleitung: Frank Meinhold

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-18, Fax: 089-53 29 56-41

e-mail: frank.meinhold@shz-muenchen.de

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kooperationen mit ÄrztInnen, ApothekerInnen und Kliniken – wie können sie gelingen?

Freitag, 08. Mai 2009, 10.00 - 16.00 Uhr

Seminarleitung: Eva Kreling

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-20, Fax: 089-53 29 56-49

e-mail: eva.kreling@shz-muenchen.de

Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen

Samstag, 27. Juni 2009, 11.00-18.00 Uhr

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben und Frank Meinhold

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-11 bzw. -17, Fax: 089-53 29 56-41

e-mail: info@shz-muenchen.de oder mirjam.unverdorben@shz-muenchen.de

Wichtiger Hinweis! Veröffentlichung von Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen im „einBlick“

Selbsthilfegruppen können ab sofort ihre Veranstaltungen, die im Selbsthilfezentrum stattfinden, in unserer Publikation „einBlick“ bewerben (dies gilt nicht für die regelmäßigen Gruppentreffen, da dies den Rahmen sprengen würde). Da der „einBlick“ ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung wichtig. Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist Corinna Sebelin, die alle Beiträge koordiniert: Telefon: 089–53 29 56-21. corinna.sebelin@shz-muenchen.de

Erich Eisenstecken, SHZ



Termine Veranstaltungen

Münchner Selbsthilfetag

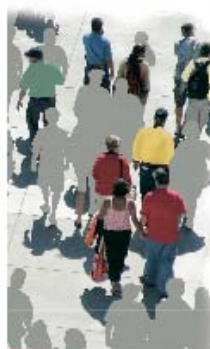
am Samstag, 25. Juli 2009 von 10 bis 16 Uhr auf dem Marienplatz!

63 Gruppen, Initiativen und Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten, präsentieren sich am Selbsthilfetag!

Die Themenpalette ist dabei bunt und vielfältig – Information und Beratung von Betroffenen für Interessierte werden angeboten von:

Afghanische Frauen e.V. in München, AFS Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen, AG Münchner Gesundheitsinitiativen e.V., Alopecia Areata, Anonyme Neurotiker, Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V., Asthma-Selbsthilfe, Bayrischer Blinden- und Sehbehindertenbund

MÜNCHNER  Landeshauptstadt München
SELBSTHILFETAG
SHZ



**Samstag
25. Juli 2009
10.00 - 16.00 Uhr
Marienplatz**

Schirmherrin:
Bürgermeisterin
Christine Strobl

e.V. München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Bipolar-Muenchen, Blaues Kreuz e.V., Borreliose Informations- und Selbsthilfeverein, CENEA e.V. Verein für Impulse zur Selbsthilfe, Club Naturheilkunde, Clutterers Anonymous CLA, CoDA (Co-Dependents Anonymous), Deutsche Hochdruckliga SHG München, Deutsche Parkinson Vereinigung RG München, Diabetiker SHG München Süd, Die kleinen Raben e.V., Die Polarbären, Elterninitiative Intern 3 im Dr. von Haunerschen Kinderspital München e.V., Elterninitiative Rollenspielsucht.de, Emotions Anonymous (EA), Endometriose SHG, Epilepsie Selbsthilfegruppe, Eritreische Frauen Union, FöBE, Freunde finden Freunde, Gesundheitsladen München e.V., IG Dialysepatienten- und Nierentransplantierten RG München, Internationales Mütterforum München e.V., ISUV / VDU e.V. Bezirksstelle München, JEMAH e.V. Regionalgruppe Bayern, Kreuzbund e.V. München / Freising, LETS Tauschnetz, MASH Münchner Angstselbsthilfe, Migräne Selbsthilfegruppe, Mobbing Selbsthilfegruppe Altenpflege, MPD (Myeloproliferative Erkrankungen), Münchner Aidshilfe, Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Münchner Psychiatrie - Erfahrene (MüPE) e.V. , nea e.V. Netzwerk erwerbssuchender Akademiker, Nicolaidis Stiftung, Öffentlichkeitsarbeit der Anonymen Alkoholiker, Osteoporose SHG München Süd, Polio Selbsthilfe e.V., Polio-Selbsthilfegruppe München, Rohkost – Gesprächskreis, Sarkoidose-Netzwerk München, Schlafapnoe München SHG, Scleroderma Liga e.V. RG München, Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München, SHG Erektile Dysfunktion, SHG Lungenemphysem - COPD München, SHG München der Bayerischen Krebsgesellschaft, SHG München der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung e.V., Tinnitus SHG München, V. Recklinghausen Gesellschaft e.V., Verein Albanischer Frauen e.V., VIVA TS Selbsthilfe München e.V., Wohnen ohne Auto, XP Freu(n)de Mondscheinkinder, ZeitBank e.V.

Stadtrat Siegfried Benker wird die Veranstaltung eröffnen. Bunte Luftballons werden in den Münchner Himmel aufsteigen und auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen des „Hartz-IV-Orchesters“ ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe und können sich mit einer „Selbsthilfe-Rallye“ beteiligen.

Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt und dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Frau Bürgermeisterin Christine Strobl.

Falls Sie nähere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an:

Mirjam Unverdorben
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Telefon: 089 / 53 29 56 – 17
mirjam.unverdorben@shz-muenchen.de

Plakat und Postkarte des Selbsthilfetags können auch von unserer homepage www.shz-muenchen.de herunter geladen werden.

Mirjam Unverdorben für das Team SHZ

7. Bayerischer Selbsthilfekongress in München

Gastfreundschaft für Selbsthilfegruppen- ein freies Bett für eine Nacht?

Am 23. Oktober 2009 findet der 7. Bayerische Selbsthilfekongress „**Erlebtes und Erlerntes-Selbsthilfe und Fachwelt im Dialog**“ erstmalig in München statt. Mehr dazu im Artikel unten. Als besonderes Schmankerl ist am Vorabend (von ca. 18.30 - 22.00 Uhr) erstmalig eine bunte Selbsthilfegala mit dem Münchner Frauenchor Silberner Mond, der Nürnberger Softrockband Winslow und dem Würzburger Kabarettisten und Clown Heini Gründlich geplant. Der Eintritt ist hier kostenlos, Spenden sind für unsere Selbsthilfearbeit sehr erwünscht. Eine große Versteigerungsaktion wird allen Interessierten die Möglichkeit bieten, von renommierten bayerischen Künstlern Bilder und Grafiken zu erwerben- und damit zusätzlich das Thema Selbsthilfe in Bayern zu stärken.

Da wir mit sehr vielen Gästen aus dem Selbsthilfebereich aus ganz Bayern rechnen, suchen wir private Übernachtungsmöglichkeiten, weil sich nicht jeder ein Hotelzimmer in München leisten kann.

Wir hoffen auf viele Selbsthilfeaktive aus München, die bereit sind vom 22. auf den 23. Oktober ein Bett für eine Nacht zur Verfügung zu stellen. Eine Aufwandspauschale von 20,-- Euro soll Ihnen von Seiten des Gastes eine angemessene Entschädigung für Bettwäsche und den Morgenkaffee bieten. Wenn Sie bereit sind bei dieser Übernachtungsbörse mitzumachen, werden wir versuchen Ihnen einen passenden Gast- z.B. aus einer ähnlichen Selbsthilfegruppe- für eine Nacht zu vermitteln. Danke im Voraus für Ihr tolles Engagement! Vielleicht entstehen ja so unschätzbare neue Kontakte!

Bitte melden Sie sich bei Marlies Breh, 089-53 29 56-19 oder per e-mail: marlies.breh@shz-muenchen.de

Selbsthilfekongress - freiwillige Helfer gesucht!

Am 23. Oktober von 9.30-17.00 findet der 7. bayerische Selbsthilfekongress unter dem Motto „Erlebtes und Erlerntes – Selbsthilfe und Fachwelt im Dialog“ erstmalig in München statt. In den Konferenzräumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern in der Elsenheimerstraße 39 und in enger Zusammenarbeit mit dieser, den bayerischen Apothekern, den bayerischen Krankenkassen und dem Selbsthilfezentrum München übernimmt die Selbsthilfekoordination Bayern die Hauptorganisation. Auch dieses Jahr erwarten wir einen großen Zulauf mit über 300 TeilnehmerInnen. Neben Kurzreferaten am Vormittag wird in 10 Workshops am Nachmittag an gesellschafts-politischen Themen wie Krankenkassenförderung, Zusammenarbeit mit Ärzten und Apothekern oder auch Soziale- und Familienselbsthilfe gearbeitet. Inhaltliche Gruppenthemen wie offene Kommunikation oder Selbsthilfe und Verantwortung kommen auch nicht zu kurz. Im Moment sind wir noch in der Planungsphase, der Flyer und die Anmeldungsformulare stehen ab Mitte Juli zur Verfügung. Informationen werden auf der Internetseite www.seko-bayern.de zu finden sein. Ein Unkostenbeitrag von 20,- Euro wird erhoben.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie bereit sind am Kongresstag und bei der Selbsthilfegala am Vorabend mitzuhelfen (dann natürlich ohne Unkostenbeitrag!), wenden Sie sich doch bitte an Marlies Breh, 089-53 29 56-19 oder per Email: marlies.breh@shz-muenchen.de

Theresa Keidel, Selbsthilfekoordination Bayern

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Name der Gruppe:

NicA: Nicotine Anonymous / Anonyme Nikotinsüchtige

Gruppenthema:

Nicotinabhängigkeit

Ziele der Gruppe:

Menschen dabei unterstützen mit dem Rauchen aufzuhören und ohne Nikotin zu leben.

Wie lange existiert die Gruppe bereits:

Mit Unterbrechungen insgesamt 13 Jahre

Anzahl der Gruppenmitglieder:

3-4 Personen

Geschlechter bzw. Altersverteilung:

Es werden alle angesprochen, die sich mit dem Thema beschäftigen wollen.

Was war für Sie ausschlaggebend für die Teilnahme an der Gruppe?

- „Die Erkenntnis der eigenen Machtlosigkeit bei der Begegnung mit einem krebserkrankten aktiven Raucher.“
- „Angst vor einem Rückfall.“
- „Angst vor gesundheitlichen Schäden.“
- „Erschrecken darüber, was man alles tut, um an Zigaretten zu kommen, wie irrational das Handeln wird.“
- „Den eigenen Kindern als Nichtraucher ein Vorbild sein zu können.“

Wie arbeitet die Gruppe?

Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker und wendet die Regeln für das Problem der Nikotinabhängigkeit an. Es gibt keine Hierarchie, alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt, die Teilnahme ist anonym und ohne Zwang.

Wie kann man sich einen Gruppenabend vorstellen?

Das Gruppentreffen beginnt mit dem Lesen der Präambel, einer Art Erklärung wofür die Gemeinschaft steht und was Sie erreichen will. Darauf folgend wird an jedem Treffen einer der 12 Schritte besprochen. Z.B. Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir dem Nikotin gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten. Jeder erzählt zu dem jeweiligen Schritt, welche Erfahrungen, Wünsche oder Ängste er damit verbindet. Von den anderen Gruppenmitgliedern werden diese Aussagen weder kommentiert, noch wird dazu Stellung bezogen. Jeder spricht nur für sich selbst, es wird nicht gewertet und es werden keine „guten Ratschläge“ erteilt. Besondere Anliegen haben immer Vorrang.

Was hatten Sie für Befürchtungen, bevor Sie in die Gruppe kamen? Was hat sich bewahrheitet, was nicht?

- Angst nicht akzeptiert und verstanden zu werden. => Jeder ist mit seinem Anliegen in der Gruppe willkommen.
- Ist mein Problem schlimm genug, dass es einen Besuch der Gruppe rechtfertigt? => Jeder definiert selbst, wie schwerwiegend sein Suchtproblem ist und ob er zur Bewältigung dafür Hilfe braucht.
- Die Schriften der Anonymen Gruppen wirken sehr religiös. Ist das eine Sekte? => Bezeichnend für Anonyme Gruppen ist die Erkenntnis, sich nicht alleine aus der Sucht befreien zu können, sondern dafür Hilfe zu benötigen. Und diese Hilfe bezeichnen Anonyme Gruppen als „höhere Macht“. Die „höhere Macht“ der Anonymen Gruppen meint nicht einen bestimmten Gott einer Religion, sondern jeder kann diese Macht für sich selbst definieren.

„Das bringt mir die Gruppe“ – Aussagen von Gruppenmitgliedern

- „Verständnis, Wohlwollen und Gewissheit nicht alleine zu sein mit dem Problem“
- „innere Ruhe; nach der Gruppe gelassen zu sein und sich nicht mehr gehetzt zu fühlen.“
- „Unterstützung in schwierigen Phasen, um nicht rückfällig zu werden“
- „Hilfe dabei, herauszufinden, was ich wirklich will“
- „einen Ort zu haben, an dem ich all meine Anliegen anbringen kann“
- „soziale, menschliche Nähe und Wärme“

Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?

- --Den Wunsch, mit dem Rauchen aufhören zu wollen

Was ist das Besondere an der Gruppe / am Gruppenthema:

Jede Art von Sucht unterdrückt Ängste und Emotionen. So gesehen ist Sucht immer ein Symptom. Das Besondere unserer Anonymen Gruppe ist, dass das Ziel darin besteht, an die Wurzeln des Problems zu gelangen. In der sehr kleinen und intimen Gruppe ist es möglich, alle Themen an zu sprechen, die für einen selbst mit dem Suchtproblem zusammen hängen.

Wann und wo sind die Treffen?

Derzeit jeden 3. Montag im Monat von 20:15-22:15 im Gruppenraum 4 des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68.

Das letzte Wort hat die Gruppe:

Keiner wird gezwungen. Jeder kann so oft kommen, wie er will. Wir glauben an das Programm, auch wenn es bei jedem unterschiedlich wirkt.

Kristina Jakob, SHZ

Initiativenbörse/Gruppengründungen

Selbsthilfegruppe Chronisches Hand-/Fußekzem

Die Selbsthilfegruppe „Chronisches Hand-/Fußekzem“ befindet sich im Aufbau und sucht noch interessierte TeilnehmerInnen. Kontakt bitte über: selbsthilfe.handundfuss@web.de

Selbsthilfegruppe „Polyneuropathie“

Im Selbsthilfezentrum wird eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Polyneuropathie leiden, gegründet. Wer Interesse hat, in einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema Erfahrungen und

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, soll sich bitte im SHZ melden, wir vermitteln dann den Kontakt zur Gruppengründerin (über die Kontaktstelle des SHZ).

Hartz IV Orchester

Die Initiative befindet sich im Aufbau und sucht noch Interessierte, die in einem Playback Orchester mitmachen möchten. Gesucht werden alle Talente, alle Musikinstrumente, Schauspieler, Techniker für Ton, Licht, Bühneneffekte, Computer, Helfer für Marketing, Organisation und Verwaltung. Kontaktaufnahme unter der Internetadresse: www.H4Or.ch oder über die Kontaktstelle des SHZ.

Selbsthilfegruppe „Esoterik-Sucht“

Die Selbsthilfegruppe Wahrsage-, Kartenlegen-, Hellseh-Sucht befindet sich im Aufbau und sucht noch weitere Mitglieder. Kontakt zur Gruppe über Tel. 089-70 92 90 40 oder über die Kontaktstelle des SHZ.

Selbsthilfegruppe für Menschen, die einen Angehörigen in einer Sekte haben

Die Selbsthilfegruppe befindet sich im Aufbau und sucht noch weitere Mitglieder zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Kontakt zur Gruppe über die Kontaktstelle des SHZ.

Selbsthilfegruppe für „erwachsene Adoptierte“

Die SHG hat noch Plätze frei. Die Gruppe ist nur für Menschen, die selbst in ihrer Kindheit adoptiert worden sind. Kontakt zur Gruppe über die Kontaktstelle des SHZ.

„Anonyme Neurotiker“

Hauptsächlich spanisch sprechende 12-Schritte-Gruppe. Die Gruppe hat noch Plätze frei. Die neuen Meeting-Zeiten im SHZ sind: Montags von 10.00 - 12.00 Uhr und am Freitag von 18.00 - 20.00 Uhr. Kontakt zur Gruppe über Tel. 0160-793 62 87

Die Eltern-Selbsthilfegruppe „Sexuelle Übergriffe unter Kindern“

- eine Selbsthilfegruppe von Eltern, deren Kind „Opfer“ von sexuellen Übergriffen unter Kindern wurden (in Kindergarten, Schule, privat) nimmt noch Interessierte auf. Kontakt zur Gruppe über die Kontaktstelle des SHZ.

So erreichen Sie die Kontaktstelle des SHZ:

Telefonisch: 089-53 29 56-11

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr

oder per E-Mail: info@shz-muenchen.de.

Frank Meinhold, SHZ

Aus dem Selbsthilfebeirat

Klausur des Selbsthilfebeirats und Einführung der neuen Mitglieder

Mit viel Engagement und Sachverstand hat der neue Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München (aktiv seit September 2008) in den vergangenen 5 Monaten seine Aufgaben wahrgenommen.

Auf einem Klausurtag am 14. März setzte sich der Beirat mit Änderungsvorschlägen zur Satzung und Geschäftsordnung auseinander. Über die besprochenen Änderungsvorschläge wird das Plenum des Beirats in den nächsten Sitzungen entscheiden. Satzungsänderungen müssen dem Stadtrat vorgelegt werden. Auch das Wahlverfahren für den Selbsthilfebeirat wurde auf der Klausur besprochen. Prinzipiell wurde überlegt, am Verfahren der Briefwahl festzuhalten, das bereits bei der letzten Beiratswahl 2008 praktiziert wurde. Bis zur nächsten Wahl will man sich zusammen mit dem Selbsthilfezentrum München, das die Geschäftsführung für den Selbsthilfebeirat inne hat, darum bemühen, die Wählerbasis weiter zu verbreitern, die Kriterien für die aktive und passive Teilnahme an der Wahl klarer zu formulieren und noch mehr VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen für eine Kandidatur zu gewinnen. Um die Arbeit des Selbsthilfebeirats noch effektiver zu gestalten, wurde auch über eine Verlängerung der Amtszeit von zwei auf drei Jahre nachgedacht. Damit soll gewährleistet werden, dass die Beiräte ausreichend Zeit erhalten, sich in die Materie einzuarbeiten.

Zur Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit des Selbsthilfebeirats hat sich eine interne Arbeitsgruppe gebildet, die den Internetauftritt des Selbsthilfebeirates vorbereitet. Zielsetzung ist es, dass die Internetseite des Selbsthilfebeirats bis zum Juli online zur Verfügung steht.

VertreterInnen des Selbsthilfebeirats werden sich auch am Selbsthilfetag am 25. Juni am Marienplatz beteiligen und dort Interessierten als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung stehen.

Ab dem 25. Juli wird der Selbsthilfebeirat unter folgender Internet-Adresse zu erreichen sein:

www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

FÖBE News

Oma – Opa Service in München

Als eine der wenigen Städte in Deutschland hat München einen Zuzug zu verzeichnen. Darunter sind besonders viele junge Familien aus anderen Bundesländern, da in München noch Arbeitsstellen angeboten werden. Der Mann hat dann in der Regel einen neuen Arbeitsplatz gefunden, die Frau hingegen ist allein und sucht Anschluss und Unterstützung, da sie keine Verwandten und Freunde hier in München hat. Auf der anderen Seite haben wir in München über 50% Ein-Personen Haushalte, davon viele ältere MitbürgerInnen.

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Hier möchte der **OMA-OPA-Service** der evangelischen Kirche in München helfen. Ziel ist es, die Generationen zusammenbringen. Die stadtteilnahe Vermittlung trägt dazu bei, gegenseitige Kontakte aufzubauen.

Der OMA-OPA-Service sucht Menschen ab 50plus für die Vermittlung an Familien und Alleinerziehende mit Kindern bis zu 12 Jahren, damit Eltern und Alleinerziehende mal einen Arzt- oder Behördentermin wahrnehmen, ins Kino oder Theater gehen können oder einfach mal Zeit für sich haben. Die Ehrenamtlichen finden durch ihr Engagement Anerkennung und Wertschätzung.

Das Verhältnis der Suchenden zu denen, die sich als OMA / OPA anbieten, liegt bei 3 zu 1, dh. 3 Eltern suchen und 1 Betreuer/in „bietet“ sich an. Von den Suchenden sind ca. 1/3 Alleinerziehende, davon 95 % weiblich. Der Rest sind Eltern, denen in München die Großeltern oder andere Verwandte fehlen.

Die Kinder sind im Durchschnitt 3 Jahre alt, die Spanne reicht allerdings von 10 Monaten bis 12 Jahren. Die meisten Ehrenamtlichen wohnen in München Mitte, Nord, Süd und West – weniger in den östlichen Stadtteilen. In der Regel sind es Personen, die vorzeitig pensioniert wurden, davon 2/3 Frauen und 1/3 Männer

In letzter Zeit fragen zunehmend Familien mit Kindern unter 3 Jahren nach – es fehlen wohl viele Krippenplätze in München.



Wohnpatenschaften

Ein anderes Modell, das die Generationen zusammen bringt sind die sog. **Wohnpatenschaften**, das heißt junge Menschen, z.B. Studenten suchen eine günstige Unterkunft bei älteren Personen, die in großen Wohnungen und Häusern leben. Sie wünschen sich Unterhaltung oder Hilfe und Unterstützung. Je nach Absprache übernehmen die Studenten den Einkauf, den Hausputz, begleiten ihre älteren Mitbewohner zum Arzt oder ins Theater oder lesen einfach mal was vor. Um welche Art von Hilfeleistung es geht, wird zwischen den Parteien individuell abgesprochen. Ausgeschlossen davon sind pflegerische Leistungen. Für jede Betreuungsstunde reduziert sich die festgesetzte Miete.

Als Anhaltspunkt geht man allgemein von der Faustregel aus, dass pro Monat eine Stunde Hilfe pro Quadratmeter Wohnfläche geleistet wird. Zusätzlich beteiligen sich die Untermieter an den Nebenkosten. Es wird ein regulärer Untermietvertrag abgeschlossen, der innerhalb von 14 Tagen beidseitig kündbar ist.

Ausländische Studenten sind an solchen Wohnpatenschaften oft noch stärker interessiert, da sie im Zusammenleben mit den Älteren die Sprache und die Kultur des Gastlandes erlernen. Diese Studenten bringen oft Erfahrungen im Zusammenleben mit älteren Menschen oder dem Leben in einer Großfamilie mit.

Aber nicht nur für Studenten ist diese Form des Wohnens reizvoll. Immer öfter sind auch alleinerziehende Wohnpaten, die älteren Menschen eine Wohngemeinschaft anbieten und die dann im Gegenzug als "Miete" einen Teil der Kinderbetreuung übernehmen.

Oder die Vermieter sind noch rüstig und selbständig, möchten ihre große Wohnung bzw. ihr großes Haus nicht verlassen und benötigen dafür zusätzliche Einnahmen. Auch auf diesem Wege bilden sich Wohnpatenschaften heraus.

Für Rückfragen steht zur Verfügung:

Micha Rabeneck OMA-OPA-Service im evang. Dekanat

Telefon: 089 54886963

mail: freiwilligenservice-muc@elkb.de

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE München

FöBE - ProjektbüroVerbund zur Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement

Westendstraße 68

80339 München

Tel: 089-53 29 56-33

Fax: 089-53 29 56-32

info@foebe-muenchen.de

<http://www.foebe-muenchen.de>