

## Münchner Selbsthilfejournal



### Weiteres in dieser Ausgabe

#### Selbsthilfe und Gesundheit

Neue Selbsthilfevertreter/innen am Runden Tisch .....	12
Patientenrechte und PatientenrechteGesetz – Veranstaltung von SHZ und Gesundheitsladen.....	13
Selbsthilfe ist IN Aktion im Maximilianeum.....	14

#### Soziale Selbsthilfe

Herausforderung Ruhestand – eine Balance zwischen Muss und Muße finden .....	14
Hilfe beim Helfen: SHG für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung .....	16
Welche Hilfen sind möglich? Ein Überblick über die Unterstützungs- und Versorgungsangebote im Alter .....	16

#### Aus dem Selbsthilfezentrum

Die neue SHZ-Website ist online .....	17
---------------------------------------	----

#### Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung .....	18
Informationen über die Standardleistungen des SHZ .....	18
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	20

#### Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums.....	22
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen.....	23
Weitere Veranstaltungshinweise .....	24

#### Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor: S-Anon.....	24
Initiativenbörse/Gruppengründungen.....	27

#### FöBE News



Münchner Freiwilligen Tage in den Riem Arcaden .....	30
--	----

## Titelthema: Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland

#### Titelthema:

#### Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland

Einleitung .....	2
Geschichtliche Entwicklungen.....	3
Zwei Linien der Selbsthilfestrukturen.....	4
Selbsthilfestrukturen auf Bundesebene .....	6
Selbsthilfestrukturen auf Bayerebene.....	8
Übergeordnete Strukturmerkmale.....	10
Wichtige Kontaktadressen .....	12

**Titelthema im nächsten einBlick:**  
**Soziale Selbsthilfe – Abschluss Modellprojekt**

## Titelthema: Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland

### Einleitung

Mit „Strukturen der Selbsthilfe“ sind in diesem Titelthema vor allem die Organisationsformen der Selbsthilfe mit den bundesweiten und länderbezogenen Netzwerkstrukturen, Interessensvertretungen und Unterstützungssystemen gemeint. Es wird im Folgenden kein Bezug genommen auf die vielfältigen und sehr differenzierten Gruppen-, Leitungs-, Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen, die sozusagen „das Innenleben“ der Selbsthilfegruppen und -initiativen ausmachen. Ebenso wenig wird man hier eine Darstellung der Strukturen verschiedener Fördermöglichkeiten für Gruppen, Organisationen und Verbände finden. Diesbezüglich sei auf den einBlick 1/2010 (Erscheinungsdatum: 01. März 2010) mit dem Titelthema „Selbsthilfe und Geld“ verwiesen (steht per Download zur Verfügung: <http://www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal/>)

So vielfältig wie die Themen und Formen der Selbsthilfegruppen sind die Organisationsstrukturen der Selbsthilfe zwar nicht, dennoch fllt es nicht nur auf den ersten Blick schwer, eine Orientierung zu finden. Die Selbsthilfebewegung, oder besser -bewegungen, haben ganz unterschiedliche Möglichkeiten und Formen der thematischen und verbandlichen Organisation sowie der Unterstützungssysteme gefunden. Um einen Überblick vermitteln zu können, werden hier jedoch nicht alle Facetten und Lnderspezifika beleuchtet. Der Blick richtet sich zunächst auf die geschichtlichen Entwicklungen (siehe S. 3), und die Bundesstrukturen (siehe S. 6), der Selbsthilfe. Der Schwerpunkt wird bei der Betrachtung der bayerischen Gegebenheiten liegen (siehe S. 7), die für manche Gruppen und Fachkräfte direkt relevant sind und auch auf unsere Münchner Verhältnisse konkrete Auswirkungen haben.

Weiter auf Seite 3

## Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal 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](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler  
[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)  
Titelfoto: Seko Bayern, Karte SH-Beratungsstellen

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

### **Ausgabe 2, Juni 2012, lfd. Nr. 36**

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

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

Gefördert von der  
 Landeshauptstadt  
München

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Fortsetzung von Seite 2:

Das unten zitierte „selbsthilfegruppenjahrbuch 2011“ ist per Download erhältlich:  
[www.dag-shg.de/site/service/jahrbuch/2011](http://www.dag-shg.de/site/service/jahrbuch/2011)

Die zitierte unveröffentlichte Publikation „Selbsthilfeunterstützung in Bayern – ein Wegweiser“ erscheint im Juli 2012 und kann über SeKo Bayern, Scanzonistraße 4, 97080 Würzburg, Tel: 0931/2057910, [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de) bezogen werden. Wir danken an dieser Stelle für die Genehmigung zum Vorabdruck.

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## ► Geschichtliche Entwicklungen

Der folgende Text ist dem Artikel „Selbsthilfeunterstützung in Deutschland – Geschichte und Perspektiven“ entnommen:

### „Selbsthilfebewegung in Wellen“

Ende des 19. Jahrhunderts entwickelten sich aufgrund sozialer Notlagen während der industriellen Revolution Formen der Selbstorganisation innerhalb der Arbeiterklasse. Diese Entwicklung prägte auch die Selbstverwaltungskultur der Krankenkassen und sozialpflegerischen und gesundheitlichen Dienste der Wohlfahrtspflege. Ambitionierte Vorkämpfer mit hohem sozialem Engagement gründeten Vorläufer der Selbsthilfeverbände wie das Blaue Kreuz 1885, den Kreuzbund 1896 oder den Guttempler-Orden 1889. Mitte des 20. Jahrhunderts entstand die eigentliche neue Selbsthilfebewegung. Diese verzeichnet vier Entwicklungswellen, die ebenso Versorgungsdefizite wie innovative soziale Bewältigungskräfte widerspiegeln.

Die erste Welle der neuen Selbsthilfebewegung nach dem 2. Weltkrieg war eine Antwort auf die soziale Ausgrenzung und medizinische Vernachlässigung der Suchtkranken und das geringe Ansehen der Suchtkrankenhilfe im medizinischen Versorgungssystem. Die Selbsthilfegruppen und Organisationen der Alkohol- und Suchtkranken haben Anteil an der Entwicklung eines erfolgreichen Bündnisses zwischen professionellen Diensten und betroffenen Menschen und öffneten das medizinische Versorgungssystem für die Beachtung von psychosozialen Zusammenhängen.

Die zweite Welle der Selbsthilfebewegung kann einerseits als Interessenvertretung zur Kompensation von Benachteiligungen von Menschen mit Behinderung verstanden werden, andererseits aber auch als Reaktion gegen soziale Ausgrenzung und als Aneignung neuer sozialer Fragen und konkreter gegenseitiger Lebenshilfe. Zunehmend organisierten sich Menschen mit körperlichen Behinderungen und chronischen Krankheiten und deren Angehörige in Selbsthilfeorganisationen. 1967 entstand die Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte (BAGH) als Dachverband von acht bundesweiten Organisationen. Unter dem Namen ‚Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen‘ vereinigt der Dachverband heute 109 bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen, fünfzehn Landesarbeitsgemeinschaften und drei Fachverbände (BAGS 2011). Um 1970 bildeten außerdem 38 Selbsthilfeorganisationen das Forum chronisch Kranker und behinderter Menschen im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

In der dritten Welle entwickelten sich ab 1970 und verstärkt ab 1980 Selbsthilfeinitiativen und Selbsthilfegruppen für beinahe alle gesundheitlichen Fragestellungen und Krankheiten. Horst Eberhard Richter (1972) und Michael Lukas Moeller (1978, 1981) lieferten wissenschaftliche Befunde zum hohen Stellenwert der Selbsthilfe für die psychosoziale Gesundheit und engagierten sich in Aufbau und Entwicklung der Selbsthilfebewegung in Deutschland. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) wurde 1982 in diesem Kontext als Fachverband für Selbsthilfegruppen von Moeller initiiert (Matzat 2008).

Aus der Gesundheitsbewegung als Teil der damaligen sozialen Bewegungen entwickelten sich zahlreiche Reformprojekte für eine psychosozial orientierte und vernetzte Sozial- und Gesundheitsversorgung. In der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung wurden 1986 solche neuen Sichtweisen als Handlungsorientierungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem festgeschrieben. Selten sind die Inhalte der sozialen Bewegung so deutlich in die internationalen Deklarationen aufgenommen worden wie in diesem Fall (Geene 2008).

In der vierten Welle der Selbsthilfebewegung wurde der gesundheitspolitische Aufgabenbereich auf die Gestaltung des sozialen Lebens und der ökologischen Verhältnisse erweitert. Das Gesunde Städte-Programm versteht sich beispielsweise ganz im Sinne der Selbsthilfearbeit als Netzwerk zur Koordination der Gesundheitsförderung, es wird gemeinsam von Gesundheitsämtern und nichtstaatlichen Bürgerinitiativen durchgeführt (Stender 2006). Hier bietet das Netzwerkkonzept eine Strategie für flexible Reaktionen auf den sozialen Wandel und ein effizientes wie effektives Zusammenwirken unterschiedlicher Partner für gemeinsame soziale oder gesundheitliche Ziele.“

***selbsthilfegruppenjahrbuch 2011, Hg: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.,  
Autorin/Autoren: Raimund Geene, Roland Bauer, Jutta Hundertmark-Mayser, S.134 ff.***

## ► Zwei Linien der Selbsthilfestrukturen

Die Geschichte der Selbsthilfe hat zwei wesentliche Linien aufgezeigt, die maßgeblich die Entwicklung und die heutigen Strukturen bestimmen:

1. die Linie der themenspezifischen Selbsthilfeorganisation
2. die Linie der themenübergreifenden Unterstützungsorganisation

### **1. Linie der themenspezifischen Selbsthilfeorganisation**

Selbsthilfegruppen bilden sich zu bestimmten Themen, Problemen, Krankheiten oder Fragen. Sie treffen sich vor Ort, um sich auszutauschen, um Antworten auf ihre Fragen zu finden, um Lebensbewältigungsstrategien zu entwickeln u.v.m. Diese örtlichen Gruppen schließen sich im Laufe der Zeit zu regionalen oder überregionalen Verbänden zusammen, die auf anderen Ebenen politisch aktiv sein oder eine viel höhere Öffentlichkeitswirksamkeit erreichen können.

So entstehen im Laufe der Zeit große Verbände mit professionellen, hauptamtlichen Strukturen, die ihrerseits Fachkräfte beschäftigen, die Beratungs- und Unterstützungsarbeit für Betroffene leisten und in maßgeblichen Gremien maßgebliche Entscheidungen mitbestimmen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Beispielhaft seien hier die Deutsche Rheumaliga, der Bundesverband Osteoporose, der Diabetikerbund auf Bundesebene oder die entsprechenden Landesverbände auf Bayernebene genannt (die anderen mögen diese bescheidene Auswahl verzeihen).

## **2. Linie der themenübergreifenden Unterstützungsorganisation**

Nicht zu allen Themen, Problemen, Krankheiten oder Fragen haben sich Selbsthilfegruppen und Initiativen zu übergeordneten Verbänden zusammengeschlossen. Manche wollen lieber im kleinen Kreis ihre Dinge besprechen und keine Außenwirkung erzielen. Manche Probleme sind tabubesetzt und brauchen eine Zeit, um – wenn überhaupt – an die Öffentlichkeit zu gelangen. Manche Krankheiten sind zu selten, als dass ein Verband überhaupt genügend Mitglieder umfassen könnte, um ein großer Unterstützer zu werden, und manche Fragen beziehen sich auf örtliche Gegebenheiten, auf Nachbarschaft und Sozialraum, so dass überregionale Zusammenschlüsse wenig sinnvoll wären.

Für diese mindestens ebenso große Gruppe „nicht verbandlich organisierter“ Selbsthilfegruppen und Initiativen bestehen örtliche themenübergreifende Unterstützungsstellen – die so genannten „Selbsthilfekontaktstellen“ – in unterschiedlicher Trägerschaft: Kommunen, Behörden, Wohlfahrtsverbände oder kleine unabhängige Trägervereine – so wie das Selbsthilfezentrum München (SHZ) eine Kontaktstelle des Trägervereins zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V. ist. Sie arbeiten fach-, themen- und trägerübergreifend.

### **Verbandliche Organisationsformen, Gremienarbeit und Interessensvertretung**

Die beiden aufgezeigten Linien können jedoch nicht als völlig unverbunden betrachtet werden. Schließlich kümmern sich alle Verbände, Organisationen und Unterstützungsstellen um die Belange der Selbsthilfe – manche mit ausschließlich thematischem Bezug, die anderen themen- und trägerübergreifend. So kann es sein, dass eine einzelne Selbsthilfegruppe grundsätzlich von mehreren Organisationen vertreten und unterstützt werden kann. Das mag durchaus bereichernd sein und muss sich nicht widersprechen. Die Gruppe kann von verschiedenen Seiten Unterstützungsleistungen abrufen und kann sich von verschiedenen Seiten vertreten sehen.

In letzter Zeit sind auch verschiedene Bestrebungen erkennbar, mehr Annäherung und Kooperation zwischen den verschiedenen Unterstützungssystemen zu erreichen. Berührungspunkte ergeben sich auch bei der Interessensvertretung auf Landes- und Bundesebene, denn die themenübergreifend tätigen Selbsthilfekontaktstellen sind zum großen Teil auch selbst verbandlich organisiert. In drei Bundesländern gibt es Zusammenschlüsse in Form von Landesverbänden, die ihrerseits Mitglied im Bundesverband DAG SHG sind. In Bayern ist dies z.B. die SHK Bayern mit der Koordinierungsstelle SeKo, die die Interessen auf Bayernebene vertritt (s. auch S. 7).

Der überwiegende Teil der Selbsthilfekontaktstellen ist zudem selbst und direkt Mitglied bei der DAG SHG, die auf Bundesebene die Aktivitäten dieser Stellen fachlich begleitet und koordiniert. Sie stellt damit eine große Interessenvertretung der themenübergreifenden Selbsthilfebewegung dar und nimmt Anteil an fachpolitischen Diskussionen und Entscheidungen.

Die DAG SHG ist somit einer der vier Dach- und Fachverbände der Selbsthilfe (Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAGS), Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband/der Paritätische (DPWV), Deutsche Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (DAG SHG) und Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS)), die auf Bundesebene als die maßgeblichen Spitzenorganisationen anerkannt

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

werden. Sie vertreten die Interessen der Selbsthilfe etwa bei der Selbsthilfeförderung durch die Kranken- und Rentenkassen, aber auch gegenüber der Ärzteschaft.

*[aus: selbsthilfegruppenjahrbuch 2011, Hg: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Autorin/Autoren: Raimund Geene, Roland Bauer, Jutta Hundertmark-Mayser, S.135f.].*

In Bayern ergibt sich ein ähnliches Bild der Interessensvertretung auf Landesebene, das sehr schön in der Grafik erkennbar ist (s. S.:10).

## ► Selbsthilfestrukturen auf Bundesebene

„Im Bereich der themenspezifischen Selbsthilfe in Deutschland verzeichnet die NAKOS 376 bundesweite Vereinigungen (NAKOS-Datenbank, Stand: 22.06.2010). Gut zwei Drittel der Vereinigungen widmen sich explizit körperlichen Erkrankungen und Behinderungen und gelten mithin als ‚gesundheitliche Selbsthilfe‘ (...). Das restliche Drittel engagiert sich für Probleme aus dem psychosozialen und sozialen Bereich. Dabei geht es um Schwierigkeiten in der Familie, in der Partnerschaft, bei der Erziehung, im Alter oder um Arbeitslosigkeit, Verkehrs- und Umweltfragen (...).

(Darüber hinaus) gibt es in Deutschland (themenübergreifende) Infrastruktur- und Beratungsangebote zur Selbsthilfe an 345 Orten (291 Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen und 54 Außenstellen) (NAKOS-Datenbank, Stand: 18.01.2011). 233 Einrichtungen realisieren ihre Unterstützungsarbeit als institutionelle Hauptaufgabe, 58 als Nebenaufgabe. 70 der Selbsthilfekontaktstellen sind in den neuen Bundesländern tätig. In drei Bundesländern gibt es spezielle Landesstellen und in drei weiteren Selbsthilfekontaktstellen mit landesweiter Ausrichtung/Aufgabenstellung.“

*selbsthilfegruppenjahrbuch 2011, Hg: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Autoren/Autoren: Raimund Geene, Roland Bauer, Jutta Hundertmark-Mayser, S.136*

Wie im vorhergehenden Artikel aufgezeigt sind die themenübergreifend tätigen Selbsthilfekontaktstellen bundesweit über die DAG SHG mit ihrer zentralen Beratungsstelle NAKOS organisiert:

„Die 1982 gegründete DAG SHG e.V. hat sich zum Hauptziel gesetzt, Menschen zu freiwilliger, gleichberechtigter und selbstbestimmter Mitarbeit in Selbsthilfegruppen anzuregen. Die Schwerpunkte der Aktivitäten liegen auf der fachlichen



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Selbsthilfeunterstützung und dem Sicherstellen förderlicher Rahmenbedingungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen. Die DAG SHG ist gemäß § 20c SGB V eine der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen sowie gemäß § 140 f SGB V eine der für die Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen auf Bundesebene maßgeblichen Organisationen.

Neben einer Vielzahl von Einzelmitgliedern vertritt die DAG SHG vor allem die Belange der Selbsthilfekontaktstellen und der Selbsthilfegruppen/Initiativen, die nicht in den Dachverbänden chronisch Kranker und Behinderter organisiert sind (...).

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)



## NAKOS – die Fachstelle für Selbsthilfe in Deutschland

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin. Sie ist eine Einrichtung des Fachverbands DAG SHG e.V. (...)



### Bereitstellung der Selbsthilfedatenbank

Als besonderen Service publiziert und aktualisiert die NAKOS Adressen und Serviceinformationen aus ihrer Selbsthilfedatenbank.

GRÜNE ADRESSEN: Bundesweit tätige Selbsthilfevereinigungen

ROTE ADRESSEN: Örtliche Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen

BLAUE ADRESSEN: Gleichbetroffene bei seltenen Erkrankungen und Probleme

### Dienstleistung, Fachliteratur

Als bundesweite zentrale Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfeunterstützung gibt die NAKOS eine Vielzahl von Materialien zum Thema Selbsthilfe heraus: (...)

Informationsmaterialien werden in der Regel kostenfrei abgegeben. Überblick über alle Materialien siehe unter <http://www.nakos.de/site/materialien/>.

**Auszug aus bisher unveröffentlichter Publikation „Selbsthilfeunterstützung in Bayern – ein Wegweiser“, Autorin: Susanne Hembt**

## ► Selbsthilfestrukturen auf Bayernebene

In Bayern sind die themenübergreifend tätigen Selbsthilfekontaktstellen im Landesverband Selbsthilfekontaktstellen (SHK) Bayern e.V. mit seiner Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination (SeKo) zusammengeschlossen.

**„Selbsthilfekontaktstellen (SHK) Bayern e.V.  
- vom kollegialen Erfahrungsaustausch zum Verein**



Im Mai 1987 kamen im Münchener Selbsthilfezentrum Vertreter/innen aus sechs bayerischen Selbsthilfe-Kontaktstellen zu einem ersten Erfahrungsaustausch zusammen. Zwei Monate später folgte die Gründung des „Arbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Bayern“. Als Aufgaben wurden damals bereits formuliert:

- Aufbau und Stabilisierung eines Multiplikatorennetzes für bayerische Selbsthilfegruppen
- Entwicklung eines Beratungsverständnisses für die Arbeit mit Selbsthilfegruppen in den Bereichen Soziales und Gesundheit
- Gemeinsame Fortbildungen für Mitarbeiter/innen in den Kontaktstellen und Reflexion der täglichen Kontaktstellenpraxis
- Organisation, Durchführung und Aufbereitung von bayernweiten, sachbezogenen Selbsthilfegruppentreffen (z. B. für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich, Eltern-Kind-Initiativen, Selbsthilfegruppen von und mit Behinderten, etc.)

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Zusammenarbeit mit öffentlichen Trägern Einrichtungen und Verbänden sowie mit der kommunalen und ministeriellen Administration

Im November 1993 wurde die bis dahin lose Zusammenarbeit des Arbeitskreises als „Landesarbeitsgemeinschaft der bayerischen Selbsthilfe-Kontaktstellen“ (LAG SHKS) konstituiert. Die LAG SHKS strebte die Einrichtung einer hauptamtlich besetzten landesweiten Selbsthilfe-Koordinierungsstelle an und bemühte sich ab 1994 verstärkt um deren Umsetzung.

Trotz der Zusage einer Kostenbeteiligung durch die Landesverbände der Krankenkassen scheiterte das Projekt zunächst an der notwendigen Komplementärförderung durch das Land Bayern. Es sollten noch einige Jahre mit Hoffnungen und Rückschlägen vergehen bis Ministerin Christa Stewens grünes Licht gab und im April 2002 SeKo Bayern in Würzburg eröffnet werden konnte.

Ohne eigene Rechtsform konnte die LAG SHKS den ihr mittlerweile zugewachsenen Aufgaben langfristig nicht mehr gerecht werden. Deshalb fand am 14. Juli 2003 die Gründungsversammlung des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“ (SHK Bayern) statt [...].



Foto: SeKo 2011

2012 besteht der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. aus 23 Mitgliedern, die von Hof bis Berchtesgaden und von Karlstadt bis Kempten insgesamt 30 Einrichtungen vertreten. Diese setzen sich aus 20 Selbsthilfekontaktstellen, sowie drei im Aufbau befindlichen Kontaktstellen und sieben Selbsthilfeunterstützerangeboten in Nebenaufgabe zusammen. Die gemeinsam erarbeiteten Qualitätsstandards gewährleisten die notwendige Fachlichkeit.



Die Vereinsmitglieder treffen sich meist zweimal jährlich, das gewählte und gleichberechtigte Vorstandsteam zusätzlich zu mehreren Vorstandssitzungen im Jahr. Den Vorstand bilden momentan Eva Kreling vom Selbsthilfezentrum München (*im Bild: Mitte*), Alexander Schlote vom Selbsthilfebüro Bamberg und Dagmar Friemel-Sturm aus dem Selbsthilfezentrum Traunstein. Die Vorstände werden in ihrer Arbeit von der Geschäftsstelle SeKo Bayern tatkräftig unterstützt (...).



### **Geschäftsstelle Seko Bayern Drehscheibe Selbsthilfe**

Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) arbeitet seit 2002 an der bayernweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe auf allen Ebenen (und feiert damit in 2012 sein 10-jähriges Jubiläum).



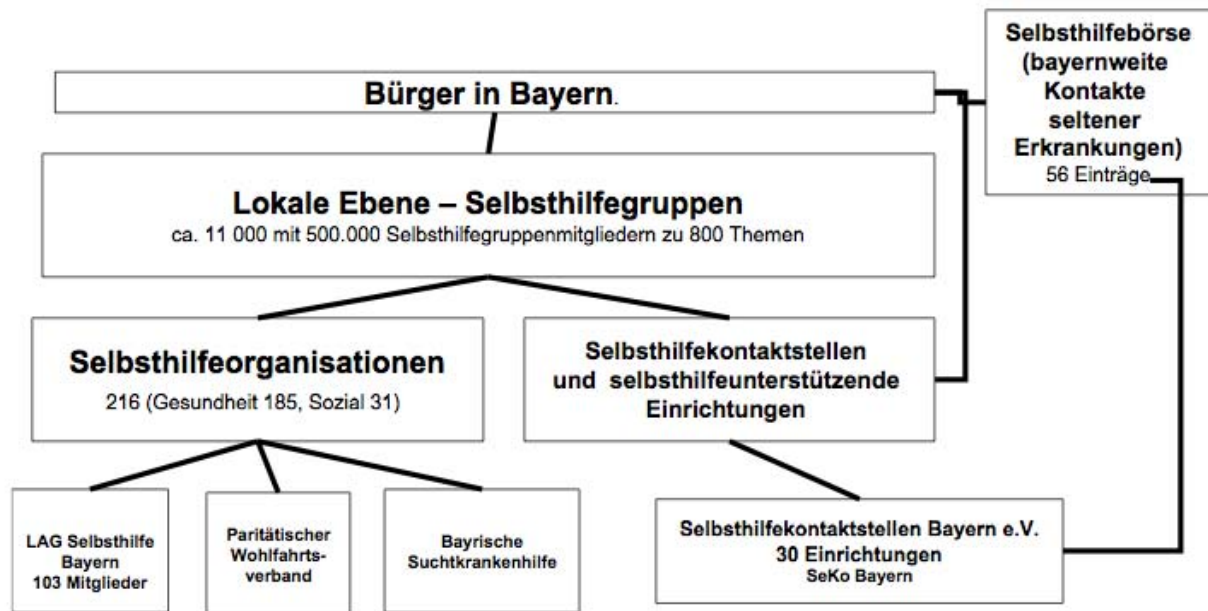
SeKo bietet Informationen rund um die Selbsthilfe in Bayern an (und vertritt als) Geschäftsstelle des Vereins (...) 30 Selbsthilfe unterstützende Einrichtungen. Im Internet präsentiert sich SeKo mit einer umfangreichen Seite unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de). Hier finden sich Kontakte zu bayernweit tätigen Selbsthilfeorganisationen, zu den regionalen Selbsthilfekontaktstellen und über diese zu den örtlichen Selbsthilfegruppen. Zu mehr als 800 Themen von Adoption bis Zystitis gibt es in Bayern etwa 11.000 Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfebörse, in der Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen Einzelkontakte knüpfen können, zu denen (noch) keine Selbsthilfegruppe existiert, vervollständigt das Kontaktangebot. Derzeit sind hier 56 Sucheinträge gelistet (...).



Das Team von SeKo und der Geschäftsstelle des Vereins besteht momentan aus 2,7 Vollzeitstellen. Diese teilen sich fünf Teilzeitmitarbeiterinnen: Daniela Meilhammer, Ruth Götz (im Bild 1. und 2. von links) und Barbara Fischer (2. von rechts), die für die Verwaltung zuständig sind und Theresa Keidel (Mitte) und Irena Tezak (ganz rechts).“

**Auszug aus bisher unveröffentlichter Publikation „Selbsthilfeunterstützung in Bayern – ein Wegweiser“,  
Autorinnen: Margot Murr und Theresa Keidel**

## Struktur der Selbsthilfe in Bayern



Grafik: SeKo Bayern

Die Grafik verdeutlicht die Ebenen und Organisationsformen der Selbsthilfe von der Basis bis zu den verschiedenen Unterstützungssystemen: die themenspezifischen Selbsthilfeorganisationen, die jeweils zum Teil in der LAG Selbsthilfe (LAGS), der Bayer. Suchtkrankenhilfe und im Paritätischen Wohlfahrtsverband zusammengeschlossen sind, sowie die Selbsthilfekontaktstellen, die im Selbsthilfekontaktstellen (SHK) Bayern e.V. mit der Geschäftsstelle SeKo organisiert sind. Alle vier bilden gemeinsam die Interessensvertretung der Selbsthilfe in Gremien und Politik auf Bayerebene.

### ► Übergeordnete Strukturmerkmale

Neben den bisher genannten linearen und/oder traditionellen Organisationsstrukturen sind noch zwei andere Merkmale in Zusammenhang mit der Struktur der Selbsthilfe zu nennen:

#### Internetbasierte Selbsthilfe

Unter diesem Stichwort lassen sich neue Formen der Kommunikation und der Netzwerkstrukturen der Selbsthilfe zusammenfassen, die seit Einführung des Internets mehr und mehr anzutreffen sind.

- Viele Selbsthilfegruppen haben inzwischen eigene Internetauftritte (Homepages), mit denen sie auf sich aufmerksam machen.
- Es haben sich inzwischen viele so genannte virtuelle Selbsthilfegruppen gebildet, die ausschließlich im Internet existieren.
- Es gibt Foren oder Chats, die von den verschiedensten Anbietern mit unterschiedlichster Zielsetzung betrieben werden.
- Die Möglichkeiten des „web 2.0“ bieten neue Formen der Interaktion, von denen besonders die kommerziellen Kommunikationsplattformen wie Facebook oder Google+ genutzt werden.

Das ganze Gebiet unterliegt einer ständigen, rasanten Veränderung, die oft für den einzelnen nicht überschaubar ist und deren Gefahren nicht einschätzbar sind. Im letzten Jahr wurde daher ein bundesweites Modellprojekt eingerichtet, das von NAKOS und SeKo, sozusagen am Modellstandort Bayern, betrieben wird. Die web-site „SELBSTHILFEinter@ktiv“ bietet eine sichere Alternative für den gesamten Selbsthilfebereich:

„Der Verein SHK Bayern beteiligt sich als Modellstandort am bundesweiten Projekt SELBSTHILFEinter@ktiv. Die Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe im Web 2.0 ist seit Ende 2011 online und bietet Hinweise auf seriöse Selbsthilfeforen im Internet und Möglichkeiten zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Das Portal richtet sich an alle, die in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktiv oder an ihr interessiert sind. [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de) bietet Orientierung im „Dickicht“ der Möglichkeiten für virtuelle Selbsthilfe und fördert Vernetzung sowie kontinuierlichen Austausch. Sie bietet ihren Nutzern viele gängige Funktionen eines professionellen Kommunikationsangebotes und ist ein sicherer Hafen für all jene, denen Datenschutz, Vertraulichkeit und Seriosität für Selbsthilfe ein Anliegen ist.“

**Auszug aus bisher unveröffentlichter Publikation „Selbsthilfeunterstützung in Bayern – ein Wegweiser“, Autorinnen: Margot Murr und Theresa Keidel**

## **Selbsthilfe als Teil des Bürgerschaftlichen Engagements (BE)**

Das weite Feld des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) hat in den letzten Jahren einen deutlichen Aufschwung erfahren. Viele Menschen engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich oder mit Aufwandsentschädigung zum Wohle anderer. Politik und Gesellschaft haben die vielfältigen Möglichkeiten mehr und mehr für sich entdeckt, um soziale Notlagen zu verringern oder Lücken im Versorgungssystem zu schließen (auch wenn das offiziell nicht so gesagt werden darf). Wirtschaftsunternehmen entdecken das „Corporate Social Responsibility“ als neue Möglichkeit, sich zu engagieren oder sich einen sozialen Anstrich zu geben.

Selbsthilfe stellt mit dem so genannten klassischen Ehrenamt eine frühe Engagementform dar, die sich mit dem Aufkommen des BE sozusagen neu definiert hat. In München wurde 1997 mit einer Münchner Erklärung Selbsthilfe als Teil des BE identifiziert. Im weiteren Verlauf setzte sich diese Idee immer mehr durch, so dass Selbsthilfe inzwischen in allen fachlichen Kreisen so eingeordnet wird und heute sowohl Teil der Landesnetzwerke (z.B. Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern, LBE) als auch Teil des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) ist.

## ► Wichtige Kontaktadressen:

### ► Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.

c/o NAKOS

- Bundesverband der Selbsthilfekontaktstellen und Trägerverein der NAKOS, Gründung 1982, Sitz: Gießen

Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin, Tel: 0 30-8 93 40 14

E-Mail: [verwaltung@dag-shg.de](mailto:verwaltung@dag-shg.de) Internet: [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

### ► Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

- bundesweite Aufklärungs-, Service- und Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe, Einrichtung der DAG SHG e.V. seit 1984, Sitz: Berlin

Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin, Tel: 0 30-31 01 89 60

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de), Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de), [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

### ► Selbsthilfekontaktstellen (SHK) Bayern e.V.

- Bayer. Landesverband der Selbsthilfekontaktstellen und Trägerverein der SeKo, Gründung 2003, Sitz: Würzburg

Scanzonistraße 4, 97080 Würzburg, Tel: 09 31-2 05 79 10, Fax: 09 31-2 05 79 11

E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de), [www.selbsthilfekontaktstellen-bayern.de](http://www.selbsthilfekontaktstellen-bayern.de)

### ► Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern,

- landesweite Einrichtung zur Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe, Einrichtung der SHK Bayern e.V. seit 2002, Sitz: Würzburg

Scanzonistraße 4, 97080 Würzburg, Tel: 09 31-2 05 79 10

E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de),

Internet: [www.selbsthilfekontaktstellen-bayern.de](http://www.selbsthilfekontaktstellen-bayern.de), [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de), [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**



## Selbsthilfe und Gesundheit

### ► Selbsthilfevertreter/innen am Runden Tisch Region München neu benannt!

Die Förderung der örtlichen Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen wird in Bayern seit 2008 an 12 sogenannten Regionalen Runden Tischen durchgeführt. In diesen Fördergemeinschaften haben sich alle Krankenkassen einer Region zusammengeschlossen, um gemeinsam und nach einheitlichen Grundsätzen die Förderung der Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsbereich durchzuführen. Die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen wurden als Geschäftsstellen der Runden Tische mit der Koordinierung des Förderverfahrens beauftragt.

 zum Inhaltsverzeichnis

Die Beteiligung der Selbsthilfe an den Runden Tischen ist gesetzlich festgeschrieben, Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen haben eine beratende Funktion bei der jährlichen Sitzung zur Vergabe der Fördermittel.

Für die neue Amtsperiode 2012-2015 konnten nun alle geförderten Selbsthilfegruppen einen Kandidaten für ihren jeweiligen Runden Tisch aufstellen. Von diesen wurden pro Runden Tisch vier Selbsthilfevertreter/innen sowie Stellvertretungen von den vier entsendungsberechtigten Selbsthilfe-Verbänden (LAG Selbsthilfe Bayern e.V.; Paritätischer Landesverband Bayern e.V.; Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe; Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.) benannt. Für den Runden Tisch Region München sind dies:

- **Harbodd, Angelika**; Siemensstr.4, 86899 Landsberg a.L.; 08191 / 39436; [rheuma-liga-landsberg@web.de](mailto:rheuma-liga-landsberg@web.de); Deutsche Rheuma-Liga, LV Bayern, AG Landsberg
- **Heuscher, Ingeborg**; Tel. 089 / 895 906 90; Endometriose SHG
- **Hiebsch, Annemi**; Rathausstr. 113, 85757 Karlsfeld; 08131 / 94280; Restless Legs (RLS), SHG Dachau-Fürstenfeldbruck
- **Kaspar, Konrad**; Alpenstraße 10, 82269 Geltendorf; 08193 / 8821; [konradkaspar@aol.com](mailto:konradkaspar@aol.com); Krebsselfhilfe
- **Knittel, Helmuth**; Goethestr. 14, 86916 Kaufering; 08191 / 70913; Ehemals: Freundeskreis Landsberg für Suchtkrankenhilfe
- **Seidel, Stephan**; [stephan@mutiger.info](mailto:stephan@mutiger.info); Mutiger e.V.
- **Winter, Helga**; Josefssiedlung 1, 84424 Isen; 08083 / 8239; [helga\\_winter@t-online.de](mailto:helga_winter@t-online.de); Angehörige von psychisch Kranken - Schmetterlingsgruppe

Wir beglückwünschen die neu benannten Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe – einige hatten ja schon in den Jahren zuvor dieses Amt inne und verfügen dadurch bereits über große Erfahrung. Wir freuen uns auf eine weiterhin so konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit am Runden Tisch in München!

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ München c/o Geschäftsstelle Runder Tisch Region München**

## ► Patientenrechte und PatientenrechteGesetz

Veranstaltung von SHZ und Gesundheitsladen am 2. August 18.00 bis 20.00 im SHZ

In den Medien werden Patientenrechte jetzt immer häufiger erwähnt. Die Medizinische Versorgung und die Politik nehmen Patient/innen ernster als früher. Aber was heißt das genau? Und was beinhalten die wesentlichen Änderungen der Patientenrechte durch das für den 1. Januar 2013 geplante PatientenrechteGesetz?

Peter Friemelt vom Gesundheitsladen München referiert am 02.08. im Selbsthilfezentrum zu diesem Thema:

- Was heißt PatientenrechteGesetz? Haben Patienten derzeit keine Rechte?
- Was ändert sich wirklich?
- Gibt es sogar Verschlechterungen?

Fragen aus dem Publikum werden im Anschluss beantwortet. Die Veranstaltung ist kostenfrei und richtet sich an alle Interessierten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie erreichen das Selbsthilfezentrum mit der U4/U5 ab Hauptbahnhof bis Schwanthalerhöhe – Ausgang Ganghoferstraße oder mit der Straßenbahn 18/19 bis Schrenkstraße.

 zum Inhaltsverzeichnis



Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an:

**Eva Kreling, 089 / 53 29 56 – 20** oder [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)

**Eva Kreling, SHZ**

## ► Selbsthilfe ist /N Aktion

Veranstaltung von SeKo Bayern und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. am 3. Juli  
- für „Münchner“ von 10.00 – 11.30

„Selbsthilfe ist /N Aktion“ findet im Maximilianeum in der Eingangshalle des bayerischen Landtags statt. Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft der Landtagspräsidentin Barbara Stamm. Es sollen Politiker/innen aus Bayern, die Presse, die Selbsthilfegruppen und -initiativen, Professionelle und Landtagsbesuchergruppen über Selbsthilfe in Bayern informiert werden. Es werden über den Tag verteilt ca. 600 Selbsthilfegruppenvertreter/innen aus ganz Bayern erwartet – entsprechend kann eine Anmeldung nur über das Selbsthilfezentrum wie unten beschrieben erfolgen.

**An den Ständen informieren:** Vertreter/innen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SHK Bayern), der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern), der Regionalen Runden Tische (Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern), des Zentrums Bayern Familie und Soziales (Selbsthilfeförderung Sozialministerium), des Paritätischen in Bayern (Migration und Selbsthilfe), der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) und Sucht-Selbsthilfeorganisationen aus Bayern, der Landesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesärztekammer, der Bayerischen Landesapothekerkammer und des BAV Bayerischer Apothekerverband e.V.

**Der Besuch der Veranstaltung ist nur in Besuchergruppen möglich. Das Selbsthilfezentrum München hat seine Gruppe v. 10.00 - 11.30 Uhr. Falls Sie Interesse haben, benötigen wir eine Anmeldung – entsprechende Einladungen mit Anmeldeformularen wurden per mail oder Post bereits verschickt.**

**Klaus Grothe-Bortlik und Eva Kreling, SHZ**



## Soziale Selbsthilfe

## ► Herausforderung Ruhestand - eine Balance zwischen Muss und Muße finden

Im Rahmen des Dreijährigen Themenschwerpunktes „Selbsthilfe und Alter im SHZ (2012-2014) und anlässlich des EU-Jahres 2012 „Aktives Altern“ lud das SHZ am 27.04.2012 zu einer Veranstaltung mit dem Thema „Herausforderung Ruhestand - eine Balance zwischen Muss und Muße finden“.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



Quelle: Dr. Gerlinde Wouters

In zwei kurzen Impulsreferaten stellten Dr. Gerlinde Wouters (FöBE) und Dipl.-Soz. Erich Eisenstecken (SHZ) einige sozialwissenschaftliche Erkenntnisse und Thesen zum Thema Übergang in den Ruhestand vor. Eisenstecken verwies in seinem Beitrag darauf, dass der Übergang ins dritte Lebensalter in der Altersforschung als eine prekäre Statuspassage beschrieben wird, heraus aus der durchstrukturierten „Arbeitsgesellschaft“, hinein in einen nicht klar definierten Freiraum, für den erst neue positive Rollenmuster, Identitätsbausteine und Alltagsstrukturen entwickelt werden müssen. Wie dieser Übergang erlebt und bewältigt wird, hänge sehr stark mit den biographischen Erfahrungen jedes einzelnen zusammen.

Dr. Wouters nahm in ihrem Beitrag u.a. darauf Bezug, welche Bedeutung freiwilliges Engagement für das neu zu formulierende Selbstverständnis in dieser Lebensphase haben kann, zeigte einige Engagementfelder auf und ging auf die Motive ein, die Menschen in der dritten Lebensphase dazu bewegen, sich freiwillig zu engagieren. Sie untersuchte den Übergang in den Ruhestand in ihrer Forschungsarbeit als anspruchsvolles Identitätsprojekt mit Risiken und Chancen.

Nach den Eingangsreferaten kamen die Teilnehmer/innen zu Wort. Im Zuge einer Aufstellung im Raum entlang einer fiktiven Lebenslinie, stellen sie ihre jeweilige aktuelle Lebenssituation dar. Aus den 12 Berichten ergab sich ein buntes Bild unterschiedlicher Lebenssituationen, von der Frühverrentung aufgrund gesundheitlicher Probleme, über vorzeitige Entlassung aus betrieblichen Gründen bis hin zu Altersteilzeit oder bereits vollzogenem Übergang in den Ruhestand. So vielfältig wie die jeweils beschriebenen Situationen waren, so unterschiedlich wurde auch ihr jeweiliges Erleben geschildert. Im gegenseitigen Austausch wurde anschließend auch an Visionen für die Zukunft gearbeitet: Wie will ich leben in 5 Jahren? Wo will ich leben? Mit wem will ich leben? Wie möchte ich meine Zeit verbringen?

Es überrascht wenig, dass derart gewichtige Fragen in der zweistündigen Veranstaltung nur angerissen werden konnten. Am Ende der Veranstaltung stand deshalb – wie vorher angekündigt – der Vorschlag des SHZ im Raum, im Rahmen einer Gruppe/Initiative gemeinsam an dem Thema „Herausforderung Ruhestand“ weiterzuarbeiten. Erfreulicher Weise erklärten insgesamt 12 der zur Veranstaltung angemeldeten Teilnehmer/innen ihr Interesse, eine solche Gruppe/Initiative bilden zu wollen. Im Juni wird es eine weitere Veranstaltung zum Thema im SHZ geben, bei der die Gruppe/Initiative ihre Weiterarbeit etwas konkreter planen kann. Das SHZ hat angeboten, die Gruppe/Initiative in der Anfangsphase weiter zu unterstützen. Sie ist prinzipiell noch offen für weitere

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Interessierte. Eine Kontaktaufnahme kann über die Kontaktstelle des SHZ (089-53 29 56-11) oder über Herrn Eisenstecken (089-53 29 56-16) erfolgen.

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## ► Hilfe beim Helfen: SHG für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung

Sind Sie auch eine/r der vielen Angehörigen, die einen Menschen mit Demenzerkrankung pflegen?

Spüren Sie dabei die hohen Anforderungen, welche diese Lebenssituation an Sie stellt?  
Dann sind Sie in der Selbsthilfegruppe richtig! In den regelmäßigen Treffen sprechen Angehörige über Schwierigkeiten und Erfahrungen, die in der Betreuung Demenzerkrankter auftreten.

1. Treffen:  
21. Juni 2012 17:00 Uhr  
im ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, 80339 München

Um Anmeldung wird gebeten! Telefon: 089-540 30 82 17 (ASZ Westend) oder 089-53 29 56-12 (SHZ)

## ► Das Beste für mich! Welche Hilfen sind möglich? Ein Überblick über die Unterstützungs- und Versorgungsangebote im Alter

Am Mittwoch, den 27. Juni 2012, 15:00 - 17:00 Uhr, findet im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68, eine Informationsveranstaltung mit Möglichkeit für Fragen und Erfahrungsaustausch statt.

Melanie Ritter (Dipl. Sozialpädagogin), Leiterin des Alten- und Service-Zentrums Westend, stellt die verschiedenen Unterstützungs- und Wohnformen im Alter vor und beantwortet Fragen rund um die Besonderheiten der Dienste sowie Finanzierungsmöglichkeiten.  
Die Veranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, Fachleute und Interessierte rund um das Thema Alter.

Um Anmeldung wird gebeten  
Tel.: (089) 53 29 56 - 19  
Fax: (089) 53 29 56 - 49  
E-Mail: [marlies.breh@shz-muenchen.de](mailto:marlies.breh@shz-muenchen.de)

**Kristina Jakob, SHZ**

### Das Beste für mich!

#### Welche Hilfen sind möglich?

#### Informationsveranstaltung am

**Mittwoch,  
27. Juni 2012,  
15.00 - 17.00 Uhr**

über die verschiedenen Unterstützungs- und Versorgungsangebote im Alter.

Im Anschluss an den Vortrag werden Ihre Fragen rund um die Besonderheiten der Dienste und Finanzierungsmöglichkeiten beantwortet.

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Referentin:  
**Melanie Ritter** (Dipl. Sozialpädagogin),  
Leiterin des Alten- und Service-Zentrum



Ort:  
**Selbsthilfezentrum München**  
Westendstraße 68, 80339 München



Um Anmeldung wird gebeten  
Tel.: (089) 53 29 56 - 19 • Fax: (089) 53 29 56 - 49  
E-Mail: [marlies.breh@shz-muenchen.de](mailto:marlies.breh@shz-muenchen.de)

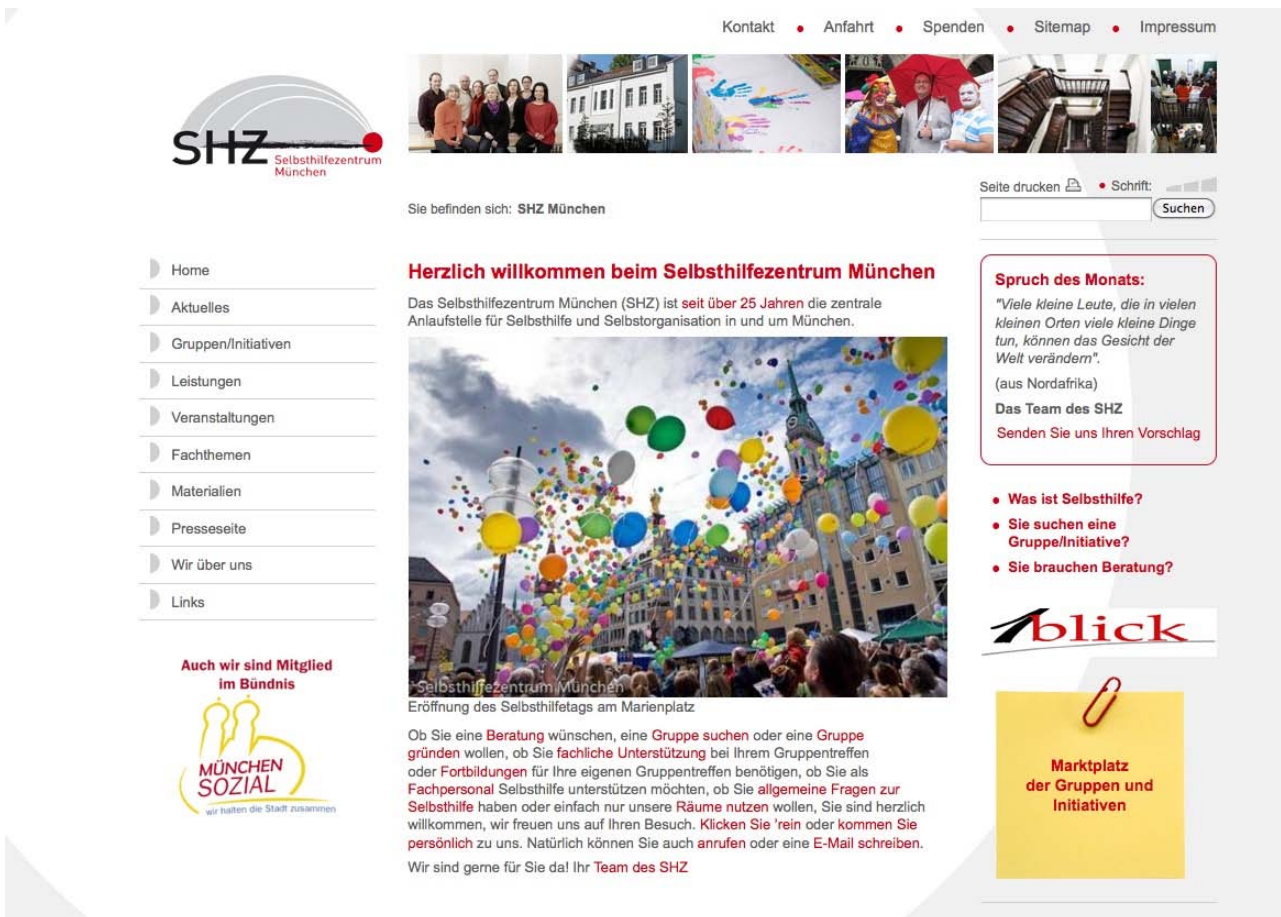


 zum Inhaltsverzeichnis

## Aus dem Selbsthilfezentrum

### Die neue SHZ-Website ist online

Seit Mitte März zeigt sich die SHZ-Webpräsenz [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) in neuer Form.



The screenshot shows the homepage of the SHZ München website. At the top, there is a navigation bar with links: Kontakt, Anfahrt, Spenden, Sitemap, and Impressum. Below this is a header section with the SHZ logo (Selbsthilfezentrum München) and a row of five small images showing various activities. A sidebar on the left contains a menu with links: Home, Aktuelles, Gruppen/Initiativen, Leistungen, Veranstaltungen, Fachthemen, Materialien, Presseseite, Wir über uns, and Links. The main content area features a large banner image of a crowd with colorful balloons, titled 'Herzlich willkommen beim Selbsthilfezentrum München'. Below the banner, there is a welcome message and a list of services offered. On the right side, there is a section for 'Spruch des Monats' (Quote of the Month) and a 'Suchen' (Search) button. At the bottom right, there is a yellow box with the text 'Marktplatz der Gruppen und Initiativen' and a paperclip icon.

Das SHZ möchte mit der Einführung von interaktiven Elementen auf der Website die Möglichkeiten des Austausches und der Öffentlichkeitswirksamkeit für Gruppen fördern. So können Selbsthilfegruppen auf dem „Marktplatz der Gruppen und Initiativen“ für ihre Treffen Werbung machen oder andere Nachrichten einstellen.

Daneben freuen wir uns über Vorschläge von Gruppen für den wechselnden „Spruch des Monats“. Am besten, Sie klicken gleich mal rein!

**Ulrike Zinsler, SHZ**

 zum Inhaltsverzeichnis

## Service

### Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Arbeitszeiten der Hausgruppenbetreuung und die Zeiten, an denen die meisten Gruppentreffen im SHZ stattfinden, überschneiden sich leider nur sehr selten. Deswegen bieten wir den Gruppen alle zwei Monate eine Abendsprechstunde an. Dieses Angebot soll dazu dienen, den Gruppen ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Möglichkeit zu geben, mit ihren Anliegen an uns heranzutreten. In dieser Zeit können Raumanfragen gestellt werden, Wünsche und Anregungen an uns weitergegeben oder einfach nur die Zeit genutzt werden, um uns gegenseitig einmal persönlich kennenzulernen.

Frau Jakob und/oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden jeweils bis 21:00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbei zu schauen!

**Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:  
Mittwoch, den 27. Juni 2012  
18:00 bis 21:00 Uhr**

### Informationen über die Standardleistungen des SHZ

#### Allgemeine Selbsthilfeberatung

##### **Beratungszeiten:**

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  
und nach Vereinbarung

Telefon: 089 / 53 29 56 – 11

Fax: 089 / 53 29 56 – 41

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

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

An den oben genannten Zeiten stehen Ihnen Berater/innen der allgemeinen Selbsthilfeberatung zur Verfügung, die über fundierte Kenntnisse der Selbsthilfe- und Soziallandschaft in und um München verfügen. Sie beraten zu allen Fragen des Selbsthilfeengagements, vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfeangebote und unterstützen Sie bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)



## ► Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen 5 kleine und 2 große Gruppenräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung. Falls Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an:

Kristina Jakob: 089-53 29 56-12, E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de) oder  
Ulrike Zinsler: 089-53 29 56-21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen „Runder Tisch Region München“

Anträge sind generell bis zum 15. Februar 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 neuen Antragsformulare für 2012 stehen auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

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

### Ansprechpartnerinnen im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089-53 29 56-17,  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)  
Kristina Jakob, Tel.: 089-53 29 56-12,  
E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto: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, E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

### Ansprechpartner im Sozialreferat:

Günter Schmid  
Tel.: 089-233-482-83  
E-Mail: [guenter.schmid@muenchen.de](mailto:guenter.schmid@muenchen.de)

Gordon Müller  
Tel.: 089-233-483-12  
E-Mail: [gordon.mueller@muenchen.de](mailto:gordon.mueller@muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

**Adresse für die Antragstellung:**

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

## Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

**Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an alle Personen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind.**

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 E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der **Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin** der Fortbildung.

### **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**

**Mittwoch, 20. Juni 2012, 18:00 – 21:00 Uhr**

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkannt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weiter geben können.

Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiter zu geben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen.

In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

### **Thema am 20. Juni 2012: Gruppenregeln**

- Braucht eine SHG Regeln?
- Welche Regelungen hat unsere Gruppe?
- Wer ist für die Einhaltung der Regeln zuständig?

**Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)**

**Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-12; Fax: 089-53 29 56-41**

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Basisworkshop für Gruppengründer/innen**

**Freitag, 29. Juni 2012, 14:00 - 17:00 Uhr**

**+ Aufbauworkshop im Spätherbst**

Am Anfang einer Gruppengründung steht meist eine Einzelperson mit einer Idee oder dem Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe. Erste Schritte können darin bestehen, dass Sie sich aufmachen, weitere Informationen einzuholen.

Es stellen sich Fragen wie:

- Was ist eigentlich eine Selbsthilfegruppe?
- Wer macht uns zu einer Selbsthilfegruppe?
- Wie finde ich Interessierte für die Gruppe?
- Wo und wann können wir uns treffen?
- Wie gestalte ich einen Gruppenabend?

Bei der Beantwortung dieser Fragen können Sie die Beratung einer Kontaktstelle in Anspruch nehmen. Dennoch fühlen sich viele der Gründungswilligen in der Anfangsphase mit ihrem Engagement etwas alleine, insbesondere, wenn manchmal auch nach mehreren Monaten noch keine Kerngruppe zu Stande gekommen ist.

Wir möchten Ihnen in diesem Workshop zum einen die Gelegenheiten geben, mit anderen Gruppengründern in Kontakt zu kommen, sich untereinander über den Prozess der Gruppengründung auszutauschen und sich gegenseitig Tipps zu geben. Zum anderen möchten wir Ihnen das notwendige Handwerkszeug vermitteln, um Ihnen Sicherheit bei der Gründung zu geben.

Zielgruppe:

Alle, die sich mit dem Gedanken tragen eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder bereits gegründet haben und sich hier noch in der Startphase befinden.

**Seminarleitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler**

**Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-12, Fax: 089-53 29 56-41**

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

### **Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen**

**Samstag, 14. Juli 2012, 10:00 – 16:00 Uhr**

Um die Selbsthilfegruppenarbeit lebendiger und abwechslungsreicher zu gestalten, kann neben dem freien Gespräch auch der Einsatz von Übungen und Methoden sehr hilfreich sein.

Vom „Ankommen“ in der Gruppe bis hin zur „Schlusrunde“ vermitteln wir Handwerkszeug für ein gelungenes Gruppengeschehen. Dazu gehören beispielsweise Methoden zur Themensammlung und Entscheidungsfindung, die die inhaltliche Gruppenarbeit unterstützen. Darüber hinaus wollen wir aber auch Übungen zur Auflockerung, zur Entspannung und zum Kraft schöpfen vorstellen.

Lernen Sie Übungen und Methoden kennen, die einfach angewendet werden können, und die den Gruppenabend bereichern!

**Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Erich Eisenstecken**

**Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-17 bzw. -16, Fax: 089-53 29 56-49**

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das gesamte Fortbildungsprogramm 1. Halbjahr 2012 entnehmen Sie bitte unserem Flyer oder unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Dort finden Sie ab Ende Juni auch das neue Programm für das 2. Halbjahr 2012. Selbsthilfegruppen und Initiativen erhalten das Fortbildungsprogramm auch postalisch.

## Termine/Veranstaltungen

### Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

#### **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung**

**Donnerstag, 21. Juni 2012, 17:00 Uhr,**

ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, 80339 München

1. Treffen unter Begleitung von Kristina Jakob, SHZ und Melanie Ritter, ASZ Westend

Sie möchten sich in der Selbsthilfegruppe austauschen?

Sie haben Interesse daran, sich in der Selbsthilfegruppe zu engagieren?

Anmeldung unter: 089-540 30 82 17

(Siehe S. 16)

#### **Angebot des „Schwabinger Gesundheitsforums“:**

**Diabetes – was muss ich wissen?**

**Dienstag, 26. Juni 2012, 17:30 - 19:30 Uhr,**

Hörsaal der Kinderklinik, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München

Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent

mit Dr. Franz Straube, Diabetes Selbsthilfegruppe München

#### **Das beste für mich! Welche Hilfen sind möglich?**

**Ein Überblick über die Unterstützungs- und Versorgungsangebote im Alter**

**Mittwoch, 27. Juni 2012, 15:00 – 17:00 Uhr,**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Informationsveranstaltung mit Möglichkeit für Fragen und Erfahrungsaustausch

Veranstalter: Alten- und Service-Zentrum Westend und SHZ

(Siehe S. 16)

#### **Patientenvortrag im Klinikum Thalkirchner Straße:**

**„Selbsthilfe in München“**

**Donnerstag, 12. Juli 2012, Thalkirchner Str. 48**

Veranstalter: Klinikum Thalkirchner Straße; SHZ als Referent

#### **Patientenrechte - Infoabend**

**Donnerstag, 09. August 2012**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Veranstalter: SHZ und Gesundheitsladen München

(Siehe S. 13)

► **Angebot des „Schwabinger Gesundheitsforums“:  
Ovarialkarzinom – Was kann man tun?**

**Dienstag, 07. August 2012**

Hörsaal der Kinderklinik, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München

Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent  
mit Angelika Specht, Selbsthilfegruppe Unterleibskrebs des BRK

► **Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen**

► **Depression und psychische Belastung im Leistungssport  
Vortrag und Diskussion**

**Mittwoch, 06. Juni, 18.15 - 20.00 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Veranstalter: Münchner Bündnis gegen Depression

Ausnahmefußballer Sebastian Deisler, Skispringer Sven Hannawald, Fußballtorwart Robert Enke, Eishockeyprofi Rick Rypie ... Das Ausmaß depressiver Erkrankungen im Leistungssport scheint jährlich an Bedeutung zuzunehmen. Wird ein Tabuthema endlich öffentlich gemacht? Sind Leistungssportler besonders anfällig für Depressionen? Welche Akzeptanz finden betroffene Sportler bei Verein, Fans und Medien? Wie können junge Leistungssportler mit psychischen Belastungen umgehen?

Referent: Prof. Dr. Dr. Jürgen Beckmann, Leiter des Lehrstuhls für Sportpsychologie an der TU München, Dekan der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

► **„Es ist nie zu früh und nie zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern ...“ (nach Epikur)  
Vortrag und Diskussion**

**Mittwoch, 04. Juli 2012, 18.15 - 20.00 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Veranstalter: Münchner Bündnis gegen Depression

Ist ein souverän geführtes Leben möglich, trotz wiederkehrender Zeiten psychischer Erkrankung? Diese ‚Gretchenfrage‘ von Heilkunde und Selbsthilfe wird im Beitrag und der anschließenden Diskussion vertieft. Ausgangspunkte sind Erzählungen langfristig erkrankter Menschen, die von sich aus über gelingende Wege souveräner Lebensgestaltung berichteten. Ein Thema zum Mut-Machen und Mut-Fassen für alle, die aus persönlichen oder beruflichen Gründen mit dem Thema zu tun haben. Und für alle, die Verantwortung tragen für gesundheitsförderliche Bedingungen im Gemeinwesen.

Referent: Dr. phil. Manfred Jehle, Sozialpädagoge, Vorstandsmitglied Bayerische Gesellschaft für soziale Psychiatrie

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

Details und weitere Termine aktuell im Internet:

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

oder per Telefon: 089-54 04 51 20

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



Selbsthilfegruppen können 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 Ulrike Zinsler, Telefon: 089-53 29 56-21; E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ► Weitere Veranstaltungshinweise

### ► „Es war einmal“ – Märchen erinnern ...

**Montag, 25. Juni 2012, 18:30 - 21:00 Uhr,**

**Stiftung Gute-Tat.de / Heute ein Engel**, Ridlerstr. 31 a, 1. Stock, 80339 München

Workshop für freiwillig engagierte Bürger/innen ab 50 Jahren

Gebührenfrei

Anmeldung ab 02. Juni per E-Mail an [muenchen@gute-tat.de](mailto:muenchen@gute-tat.de) (nur die ersten acht TN erhalten eine Zusage, bitte Bestätigung per E-Mail abwarten)

## ► Informationen über Selbsthilfegruppen

### ► Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

#### **Name der Gruppe:**

S-Anon

#### **Gruppenthema:**

S-Anon sind die Angehörigen von Sexholikern, eine anonyme Selbsthilfegruppe

#### **Wie lange gibt es die Selbsthilfegruppe bereits?**

Diese Selbsthilfegruppe gibt es in München schon seit über 20 Jahren.

#### **Wie viele Mitglieder hat die Gruppe (Geschlechterverteilung/Alter etc.)?**

Die Anzahl der Teilnehmer/innen schwankt zwischen vier und zehn.

Sie sind in der Regel weiblich. Ab und zu gibt/gab es auch einen Mann.

Das Alter ist gemischt, ab Mitte 20 aufwärts. Manche sind schon seit über 20 Jahren dabei.

#### **Was sind die Ziele der Gruppe?**

Wir wollen von den Auswirkungen, die das Verhalten des Sexholikers auf uns und unser Leben hat/hatte genesen. Die Sexsucht ist - wie bei den anderen Süchten auch - ein Problem, das sich auf die Familie und die Angehörigen wie z. B. auf die Partner/in auswirkt. Die Suchtstrukturen nehmen die Angehörigen genauso gefangen wie die Süchtigen selbst.

#### **So arbeitet die Gruppe:**

Wir arbeiten mit den 12-Schritten der Anonymen Alkoholiker. Wir lernen in den Meetings für uns selbst Verantwortung zu übernehmen und unterstützen und ermutigen uns dabei gegenseitig. Wir sprechen nur von uns und unseren Erfahrungen, stellen keine Fragen, diskutieren nicht und unterbre-

 zum Inhaltsverzeichnis

chen uns nicht. Die Anonymität dient dem Schutz des Einzelnen, die Mitgliedschaft wird nicht nach Außen bekannt.

Für die Gruppe der Angehörigen gilt es, den Kreislauf des Opfer-seins zu durchbrechen. Dazu muss man aktiv werden – raus aus der Reaktion und für sein eigenes Leben Verantwortung übernehmen.

### **Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/in der Beratung von Betroffenen für Betroffene?**

Gerade in dem Bereich Sexsucht ist es schwierig an professionelle Hilfe zu kommen. Zudem ist es ist schwierig, wenn beratende, nicht selbst betroffene Personen von Außen versuchen, sich ein Bild zu machen und Ratschläge zu erteilen.

Eine Selbsthilfegruppe, die nach den 12 Schritten arbeitet, hat den Vorteil, dass jeder von sich spricht und dass man sich in dem was der andere sagt einfach wieder findet. Es geht nicht primär darum, Ratschläge zu erteilen und zu erhalten sondern dass man sich aussprechen kann.

### **„Das bringt mir die Gruppe“ – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- Ich kann über ein Thema sprechen, über das ich nicht mit jedem reden könnte.
- Ich finde Verständnis und werde angenommen.
- In der Gruppe gibt es Akzeptanz. Man wird nicht damit abgetan als „Das ist doch ganz normal.“
- Die Gruppe bringt mir ein Ehrlich-werden. Es zeigt mir eine andere, spirituelle Dimension mit der Thematik umzugehen. Man belügt sich nicht mehr selbst und lässt sich auch nicht belügen.
- Die Gruppe bietet Schutz und Anonymität. Ich muss nicht befürchten, dass das Besprochene Kreise zieht und dass ich außerhalb der Gruppe damit konfrontiert werde. Das was in der Gruppe geschieht bleibt auch hier.

### **Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen hatte ich vor dem ersten Besuch der Gruppe? – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- Ich wusste anfangs nicht, was auf mich zukommt, wie der Ablauf sein würde und wie eine 12-Schritte Gruppe funktioniert.
- Ich hatte Angst, dass ich was Falsches sage oder dass ich gar nichts sagen kann.
- Ich hatte Angst, dass mein Problem viel schlimmer ist als das der anderen, und dass mich keiner verstehen kann. Ich bin in einer sehr schlimmen Phase hier her gekommen, es ging mir zu diesem Zeitpunkt sehr schlecht.
- Ich hatte die Hoffnung, dass es irgendwie einen Weg aus dieser Einbahnstraße, in der ich damals steckte, gibt. Ich kam nicht mehr mit meinem Leben zurecht.
- Ich hatte die Hoffnung, dass es jemanden gibt, der mich verstehen kann und der ein offenes Ohr für mich hat.
- Diese Hoffnungen haben sich auf jeden Fall erfüllt. Sogar mehr als ich mir vorstellen konnte. Ich hätte nicht gedacht, dass es mir so sehr helfen kann.

### **Was ist der Gruppe wichtig zu vermitteln? – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- Es ist wichtig zu lernen, sich selbst und die eigenen Gefühle ernst zu nehmen.
- Wenn es Heimlichkeiten (auch am Computer), Affären, Lüsternheit gibt oder ein unangenehmes Gefühl als „Sexobjekt“ angesehen zu werden, dann brauchen wir Hilfe von Anderen.

### **„Das Selbsthilfezentrum bedeutet für mich....“ – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- Das Selbsthilfezentrum ist eine wunderbare Einrichtung in der man sich unkompliziert treffen kann.
- Es ist ein sehr schönes Haus.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Für mich ist es super, dass ich mit meinem Partner gemeinsam herkommen kann. Denn das Treffen der Anonymen Sexsüchtigen findet hier zur gleichen Zeit (in einem anderen Raum) statt.

### **Gibt es Kooperationen mit dem professionellen System?**

Wir geben Informationen an die Telefonseelsorge in München. Sporadisch sind wir auf Informationsveranstaltungen in Psychosomatischen Kliniken eingeladen.

### **Gibt es Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen?**

Ja, es gibt Kontakt zu den S-Anon Gruppen im ganzen deutschsprachigen Raum. Wer viel unterwegs ist, kann auch in eine S-Anon Gruppe in einer anderen Stadt gehen. Einmal im Jahr gibt es ein Treffen für alle S-Anon Gruppen, ebenso ein gemeinsames Treffen mit den Anonymen Sexaholikern im deutschsprachigen Raum.

### **Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?**

Die einzige Voraussetzung ist, dass innerhalb der Familie/bei einem Angehörigen Sexsucht als Problem vorliegt.

Immer häufiger wird die Sexsucht übers Internet ausgelebt. Viele Süchtige tauchen im Internet ab - auch bei diesem Thema finden Angehörige Hilfe bei uns.

Es gibt eine Checkliste, wenn man sich nicht ganz sicher ist, ob man in die Gruppe gehört:

### **Die S-ANON Prüfliste**

1. *Hast du dich häufig durch das sexuelle Verhalten eines Menschen verletzt oder beschämt gefühlt oder war es dir peinlich?*
2. *Fürchtest du dich den/die Sexaholiker/in zu verärgern, weil du Angst hast, er oder sie würde dich verlassen?*
3. *Hast du dich manchmal dabei ertappt, nach Anhaltspunkten für das sexuelle Verhalten eines anderen zu suchen?*
4. *Hast du jemals über die sexuellen Probleme anderer fantasiert, warst du von ihnen besessen oder hast du dir Sorgen darüber gemacht?*
5. *Hast du jemals anderen gegenüber Drohungen ausgesprochen oder dir selbst etwas versprochen, was du nicht umgesetzt hast? (z.B. "Wenn dies noch einmal passiert, gehe ich").*
6. *Hast du jemals versucht, die sexuellen Gedanken oder Verhaltensweisen eines anderen zu kontrollieren, indem du Dinge machst, wie pornografische Hefte wegzuwerfen, dich aufreizend zu kleiden oder dich sexuell lüstern zu verhalten, um den/die Partner/in an der Sexualität mit anderen zu hindern?*
7. *Hat ein enges Verhältnis zu einer anderen Person oder deren sexuelles Verhalten jemals die Beziehung zu deinen Kindern, deinen Kollegen oder anderen Freunden oder Familienangehörigen beeinflusst?*
8. *Hast du oft wegen des sexuellen Verhaltens eines anderen gelogen oder es vor dir selbst entschuldigt?*
9. *Hattest du wegen des sexuellen Verhaltens eines anderen finanzielle Schwierigkeiten?*
10. *Hast du dich an sexuellen Verhaltensweisen beteiligt, die dir unangenehm waren, dich beschämten oder dich körperlich gefährdeten, aus Angst, der Sexaholiker verlasse dich, wenn du nicht mitmachen würdest?*
11. *Warst du jemals verwirrt und konntest Wahrheit von Unwahrheit nicht unterscheiden, wenn du mit dem Sexaholiker gesprochen hast?*
12. *Hast du jemals Selbstmordgedanken gehabt oder Selbstmordversuche wegen des sexuellen Verhaltens eines anderen unternommen?*
13. *Hast du häufig Sexualität benutzt, um Frieden in der Familie zu haben oder Probleme zu glätten?*
14. *Spielt Sexualität eine alles verzehrende Rolle in der Beziehung (z.B. daran zu denken, es zu tun, darüber zu sprechen, oder sich darüber Sorgen zu machen)?*

15. *Hast du dich jemals emotional verlassen gefühlt, weil dein Partner Pornographie oder Selbstbefriedigung benutzt hat?*
16. *Hast du jemals jemanden aus dem Gefängnis oder aus Schwierigkeiten mit dem Gesetz geholfen, die Resultat seines sexuellen Verhaltens waren, oder hast du befürchtet, dass derartiges geschehen könnte?*
17. *Hast du oft gedacht, das Verhalten des Sexaholikers sei durch andere Menschen verursacht, so z.B. durch Freunde oder Sexualpartner? Durch die Gesellschaft im Allgemeinen? Durch seinen/ihren Beruf, Religion oder Herkunftsfamilie?*
18. *Hattest du jemals Verdacht, dass irgendjemand auf unangemessene Weise an einem deiner Kinder sexuell interessiert war?*
19. *Fühlst du dich mit deinem Problem allein?*

Wenn du auch nur einige dieser Fragen mit ja beantworten kannst, könntest du Hilfe in S-Anon finden.

### **Wann und wo sind die Treffen?**

Wir treffen uns jeden 1., 3. und 5. Mittwoch im Monat im Selbsthilfezentrum München.

### **Wie kann man zu der Gruppe Kontakt aufnehmen?**

Bitte vorher anrufen. Als Ansprechpartnerinnen stehen Christine (0160-90126204) und Angelika (0178-2342400) zur Verfügung.

### **Das letzte Wort hat die Gruppe:**

- Das Programm ist eine riesige Chance, für einen selbst und auch für die Partnerschaft.
- Das Programm hat sich nicht nur positiv auf die ganze Beziehung ausgewirkt, sondern sich zu einem Lebensprogramm entwickelt, das in allen Bereichen des Lebens angewendet werden kann.

## **■ Initiativenbörse/Gruppengründungen**

### **■ Emotionale Gesundheit – SHG in Gründung**

Unser Angebot richtet sich an alle, die sich mit ihren eigenen emotionalen Themen in der Gruppe beschäftigen möchten:

auf dem Weg aus einer Krise, zur Vorbeugung oder einfach aus Interesse.

Im Bereich der Krisen aus dem emotionalen Bereich ist in unserer Gruppe eine Beschäftigung mit Themen aus den folgenden Gebieten möglich:

- Psychosomatik (psychisch verursachte oder mit verursachte körperliche Erkrankungen)
- Depression
- Einschränkungen durch Angst/Zwänge
- leichte dissoziative/Desintegrations- Phänomene
- posttraumatische Belastungen.

Die Gruppe wird von einer Leitung moderiert, die jeweils aus dem Kreis der Gruppenmitglieder kommt. Die einzelnen Mitglieder gestalten und bestimmen die Gruppe mit. Die Gesprächsinhalte und Informationen über die Teilnehmer bleiben vertraulich.

In der Gruppe geht es um Mitteilen und Verstehen der eigenen Themen. Sie beginnt und endet mit einem ‚Blitzlicht‘. Beim Anfangsblitzlicht kann jeder kurz sagen, was ihn gerade beschäftigt, wie es ihm

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

geht und ob er ein Thema zur Sprache bringen möchte. Danach wird über die einzelnen Themen gesprochen. Die Gruppenmitglieder können ihre eigenen Erfahrungen dazu äußern. Jeder bestimmt selbst, wie viel er sagen möchte, und ob er zu seinem Thema Rückfragen will. Am Ende gibt es das Abschlussblitzlicht, in welchem jeder sagen kann, wie es ihm jetzt geht und wie er die Gruppensitzung erlebt hat.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet an:

- Aussprechen eigener Themen und Austausch darüber
- Erfahrung, mit seinem Thema nicht alleine zu sein
- Besseres Verstehen sich und anderer
- Selbsthilfe zur Änderung des eigenen Lebens und sich selbst
- Gemeinsames Gehen dieses Weges

Nach der Gruppe sind gemeinsames Beisammensitzen, Ausflüge und Besuch von Vorträgen zu unserem Thema möglich.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► Kriegsenkel-Gruppe München

Zielgruppe: Kriegsenkel, auch Kinder der Kriegskinder, das heißt Betroffene etwa der Generation 1960 -1975, die eine transgenerationale Belastung durch ihre Kriegskinder-Eltern spüren.

Kurzbeschreibung:

Austausch im Gespräch, Fachreferate, Ausflüge, Lebensberichte, Buchvorstellungen, Projekte und Aktionen.

Weitere Informationen: [www.kriegsenkel-gruppe-muenchen.npage.de/](http://www.kriegsenkel-gruppe-muenchen.npage.de/)

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11 oder per E-Mail: [grete1@live.de](mailto:grete1@live.de)**

### ► Ausweichen unmöglich – in Gründung

(Fahrer und/oder Beifahrer), die mit ihrem Fahrzeug (Auto, oder z.B. Bus, LKW, U-Bahn) einen Menschen erfassten, der plötzlich vor dem Fahrzeug auftauchte und der dadurch zu Tode kam oder schweren Schaden nahm.

Die Gründerin der Gruppe hat dieses Geschehen selbst durchlebt und möchte sich nun regelmäßig mit Menschen treffen, die ein ähnliches Schicksal erlitten.

Ziele:

- Erfahrungsaustausch über den Umgang mit den „wiederkehrenden Bildern“ und Gefühlen, wie z.B. Trauer, Ohnmacht, Wut und Schuldgefühle.
- gegenseitige Hilfe zur Verarbeitung des Unfallgeschehens
- Realitätsannahme - den Unfall im eigenen Leben integrieren und lernen dieses Schicksal anzunehmen und zu akzeptieren
- Gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Stammtisch oder Kinobesuch

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► Insomnie – SHG chronische Schlafstörungen – in Gründung

Die Gruppe befindet sich im Aufbau und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die unter chronischen Schlafstörungen leiden. Geplant sind monatliche Treffen, die dem Erfahrungsaustausch aber auch dem kreativen Umgang mit der jeweiligen Lebenssituation dienen sollen.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**



### ► Divertikulitis – Betroffene gesucht – Gruppe in Gründung

Das Ziel der SHG ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen zu folgenden

Themen:

- Ausbruch der Erkrankung (evtl. auch Ursachenforschung)
- Umgang mit Ernährungsänderungen
- Umgang mit Auswirkungen auf die Lebensqualität
- Umgang mit OP-Ergebnissen bzw. der Entscheidung zur OP

Ob Sie sich vor oder und nach einer Sigma-Operation befinden ist unerheblich. In beiden Situationen ist der Austausch in der SHG hilfreich. Regelmäßige Treffen im Selbsthilfezentrum sind geplant.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► SHG Hysterektomie – in Gründung

Als Hysterektomie bezeichnet man die operative Entfernung der Gebärmutter. Die Gruppe möchte Frauen die Möglichkeit geben sich zu informieren, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► SHG Verlassene Eltern – in Gründung

Ziel der Gruppe ist es, Eltern kennenzulernen, die auch von ihrem Kind/ihren Kindern aus ihnen unverständlichen Gründen verlassen wurden. Wir wollen, im geschützten Rahmen, miteinander über dieses Tabuthema sprechen und uns gegenseitig dabei unterstützen, mit dieser schwierigen Situation zu leben und trotzdem unsere Freude am Leben nicht zu verlieren.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► SHG Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter – in Gründung

Der Missbrauch wird gewöhnlich von der leiblichen Mutter an der Tochter/den Töchtern ausgeübt, kann aber auch die Söhne treffen. Da er sehr subtil ist, ist er bis heute leider der Öffentlichkeit kaum bekannt, bei näherer Beobachtung aber ziemlich weit verbreitet. Unter dem Vorwand von „besonderer Liebe und Sorge“ um ihr Kind vereinnahmt eine narzisstische Mutter dieses von Geburt an völlig; fast unmerklich aber unaufhaltsam wird das Kind in eine Rolle der völligen persönlichen Abhängigkeit von der Mutter manövriert. Aufmerksamkeit seitens Dritter darf das Kind kaum für sich beanspruchen; die Mutter lenkt diese auf sich, und das Kind wird von außen allenfalls wahrgenommen als „das Kind der besonders engagierten Mutter“. Unselbständigkeit, überstarke Schüchternheit, langfristig sogar Lebensuntüchtigkeit sind die Folge. Das Kleinkind ist im Allgemeinen noch dankbar für den Schutz und das scheinbare Verständnis durch die Mutter; im Teenager- und Erwachsenenalter treten die unangenehmen Folgen immer stärker und unübersehbarer auf. Diese können sein: - Schwere Depressionen ohne erkennbare äußere Umstände - ständige persönliche Unsicherheit - Versagensängste - Antriebsarmut, ständige Erschöpfung - ein allgemein als „Schattendasein“ empfundenes Leben Die Gruppe ist in Gründung und freut sich über Interessierte.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

## FöBE News

### ► Münchner Freiwilligen Tage in den Riem Arcaden

Da der Zulauf bei der jährlich stattfindenden Münchner Freiwilligen Messe so groß ist, organisiert FöBE jedes Jahr zusätzlich die Münchner Freiwilligen Tage in den großen Münchner Einkaufszentren.

Die **Münchner Freiwilligen Tage** fanden dieses Jahr am 04. und 05. Mai 2012 erstmals in den Riem Arcaden statt und wurden feierlich von Stadtrat Haimo Liebich, in Vertretung von Oberbürgermeister Christian Ude, im Beisein von Irina Gerk, die das Centermanagement der Riem Arcaden repräsentierte, und der Presse eröffnet.



v.l.n.r.: Stadtrat Haimo Liebich, Sandra Bauer, FöBE und Irina Gerk vom Centermanagement

Die **Münchner Freiwilligen Tage** sind ein Angebot für Münchner Bürgerinnen und Bürger, die sich für ein freiwilliges / ehrenamtliches Engagement interessieren. Je nach Anliegen können sich die Besucher und Besucherinnen unverbindlich umsehen oder eine ausführliche Beratung über bestehende Einsatzmöglichkeiten in Anspruch nehmen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



In den Riem Arcaden präsentierten sich insgesamt 28 Organisationen, Einrichtungen und Initiativen, verteilt über zwei Tage in zwei Schichten. Sie bieten ehrenamtliche Mitarbeit beispielsweise für Kinder und Jugendliche, für alte Menschen, im kulturellen Bereich und im Stadtteil.

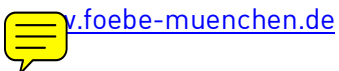
Die ausstellenden Organisationen hoffen auf das Engagement von Besuchern, die trotz des schönen Wetters den Weg in die Riem Arcaden fanden, damit München durch das Freiwillige Engagement, das Gemeinsinn und Zugehörigkeit stiftet und nicht zuletzt auch das eigene Leben bereichert, lebenswert, liebenswert und menschlich bleibt.

Die **Münchner Freiwilligen Tage** waren eine Aktion der Förderstelle FöBE (Förderung Bürgerschaftlichen Engagements) in Kooperation mit der Landeshauptstadt München zusammen mit den Riem Arcaden als Gastgeber.

### **Sandra Bauer, FöBE**

FöBE – Förderung Bürgerschaftlichen Engagements  
Westendstraße 68  
80339 München  
Tel: 089 - 53 29 56 34  
Tel: 089 - 53 29 56 33 mit AB  
Fax: 089 - 53 29 56 32

[info@foebe-muenchen.de](mailto:info@foebe-muenchen.de)



 [zum Inhaltsverzeichnis](#)