



## **Titelthema: Herausforderungen der Selbsthilfe**

<b>Herausforderungen der Selbsthilfe</b>	
Einleitung.....	02
Selbsthilfekulturen und -generationen: Kann gemeinschaftliche Selbsthilfe Unterschiede in Alter, Status, sozialer Lage, Kultur und Herkunft überwinden?.....	04
„Verantwortung teilen – Gruppenleitung entlasten“ .....	07

## **Weiteres in dieser Ausgabe**

Impressum .....	02
<b>Selbsthilfe und Gesundheit</b>	
Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe.....	10
Veranstaltung von MASH und SHZ zu "Burnout" .....	11
Deutschland und Bayern vor der Wahl Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik.....	12
<b>Aus dem Selbsthilfzentrum</b>	
Der Meister im Hintergrund – Alaattin Cakirbey feiert 20-jähriges Dienstjubiläum im SHZ .....	12
Umfairteilen, Auftakt des bundesweiten Aktionstages .....	13
Vorstellung des neuen Selbsthilfeverzeichnisses für München und Umgebung im SHZ .....	15
Mitgliederversammlung der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern – Wahl des Vorstandes.....	16
<b>Spickzettel für die Gruppenarbeit</b>	
Thema: Ablauf eines Gruppenabends .....	17
<b>Service</b>	
Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung .....	19
Informationen über die Standardleistungen des SHZ .....	19
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	21
<b>Termine/Veranstaltungen</b>	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfzentrums.....	24
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfgruppen.....	27
Weitere Veranstaltungshinweise .....	28
<b>Informationen über Selbsthilfgruppen</b>	
Initiativenbörse/Gruppengründungen .....	28
<b>Aus dem Selbsthilfebeirat</b>	
Austauschtreffen der Münchner Beiräte im SHZ.....	31

**Titelthema im nächsten einBlick: Selbsthilfe international**

**Achtung: Die nächste Ausgabe des einBlick erscheint erst am**

**15. September**

**Redaktionsschluss: 02. Sept. 2013**

## Titelthema: Herausforderungen der Selbsthilfe

Selbsthilfe ist ein sehr lebendiges Gebilde, das mehr oder weniger ständigen Veränderungen unterworfen ist. Selbsthilfe kann sehr schnell, sehr kurzfristig und unbürokratisch neue gesellschaftliche Fragestellungen und sich entwickelnde Lebensthemen aufgreifen. Sie kann damit sensibel auf technische, mediale, wirtschaftliche, umweltbezogene und sonstige Anforderungen reagieren, die mannigfach auf unsere persönliche Identität und Integrität sowie unser soziales Miteinander einwirken. Das ist ihre Stärke und das ist ihr Vorsprung gegenüber den professionellen Unterstützungssystemen. Viele Kommunen, Verbände und Institutionen nutzen und unterstützen dieses große Potential schon länger. Es wurde nach und nach Teil des etablierten Systems und hat sogar Eingang in die Sozialgesetzgebung gefunden. In München existiert die Selbsthilfeunterstützung bereits seit 1985 und im Jahr 2000 bzw. nach der Neuregelung in der jetzigen Form 2008 wurde die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen gesetzlich verankert, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Im Gegenzug bleiben Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen nicht unberührt von diesen gesellschaftlichen Entwicklungen. Sie passen sich an Strukturen an, die sie zum Teil selbst geprägt haben. Aus basisdemokratischen Initiativbewegungen wurden meist anerkannte Kooperationspartner mit Gewicht und Stimme, die ihre widerständige Haltung gar nicht aufrechterhalten können, wenn sie denn die Chance der Zusammenarbeit und damit Annäherung erkennen und wahrnehmen. Die internen Organisationsformen ändern sich, wenn extern Ansprechpartner gebraucht werden und die zunehmenden Anforderungen und Leistungsbereiche eine fachliche Qualifizierung und Verteilung von Aufgaben verlangen.

Weiter auf Seite 3 ...

## Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung  
Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68  
80339 München  
Tel.: 089/53 29 56 - 15  
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: Power-Point-Präsentation von Andreas Greiwe

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

**Ausgabe 2, Juni 2013, lfd. Nr. 40**

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

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



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

 zum Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung von Seite 2:

Die erwähnte gesetzlich verankerte finanzielle Förderung (zumindest im gesundheitsbezogenen Bereich) hat bei den Gruppen ein Selbstverständnis etabliert, das den Ruf der 68er „bloß keine Staatsknete“ in einem anderen Universum angesiedelt wähnt.

Dass diese Reminiszenz hier als sehr bemüht erscheinen und auf Unverständnis stoßen mag, ist ein beredtes Zeichen dafür, wie viel sich inzwischen wirklich verändert hat. Heute beschäftigen uns doch ganz andere Fragen – und das ist richtig. Das Titelthema dieser Ausgabe meint in der Tat jene Facetten der Selbsthilfearbeit, die in den letzten Jahren mehr und mehr in den Vordergrund gerückt sind und die Gemüter bewegen. Gleichwohl sind sie ein Ergebnis der angesprochenen Entwicklung.

In der aktuellen Fachliteratur sind vor allem die Themen „Demografischer Wandel“, „Nachwuchsprobleme der Selbsthilfegruppen“, „Professionalisierung der Selbsthilfe“, „Vereinnahmung der Gruppen durch die Pharmaindustrie“, „Engagement versus Konsum“, „Desinteresse der jungen Selbsthilfe an den etablierten Formaten“, „Herausforderungen des sich entwickelnden Pflegenotstands“ und vieles mehr präsent. Die Selbsthilfe, diese an vielen Stellen immer wieder neu mahnende Herausforderung unseres Gesellschaftssystems, ist also inzwischen selber mit vielen Herausforderungen konfrontiert.

Leider können hier nicht alle angesprochenen Fragen behandelt und nicht alle Antworten gefunden werden – vielleicht eine weitere Herausforderung für ein umfassendes Fachbuch? Wir greifen zwei wesentliche Aspekte heraus und hoffen, Ihnen damit die eine oder andere Anregung geben zu können.

Der erste Beitrag liefert eine gewissermaßen theoretische Einbettung des Generationenwechsels. Die abgedruckten Texte sind Auszüge aus „Selbsthilfekulturen und -generationen – Kann gemeinschaftliche Selbsthilfe Unterschiede in Alter, Status, sozialer Lage, Kultur und Herkunft überwinden?“ und fußen auf einem Vortrag auf der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V. am 25. Mai 2012 in Goslar. Autorin ist Frau Prof. Dr. Gabriela Zink, Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, die mit dem Selbsthilfezentrum München im 2012 zu Ende gegangenen Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ zusammengearbeitet und mit der Konzeption und Organisation der begleitenden interdisziplinären Ringvorlesung „Sorgende Netze: Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ von Oktober 2010 bis Januar 2011 wesentliche Akzente gesetzt hat.

Der zweite Beitrag widmet sich der Schwierigkeit vieler langjähriger Gruppenleitungen, Aufgaben abgeben und/oder entsprechend Nachwuchs für ihre Position finden zu können. Grundlage für die abgedruckte Zusammenfassung bildet ein Vortrag von Andreas Greiwe im Rahmen der 2. Bayerischen Selbsthilfekonferenz „Sucht und Gesundheit“ am 13. Okt. 2012 in Coburg. Er ist Fachreferent für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Nordrhein-Westfalen, ist Urheber des „Ingangsetzer“-Projekts und beschäftigt sich in verschiedenen Publikationen mit den aktuellen Herausforderungen der Selbsthilfe.

Wir danken beiden ganz herzlich für die Genehmigung zum Abdruck.

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## ► Selbsthilfekulturen und -generationen

### Kann gemeinschaftliche Selbsthilfe Unterschiede in Alter, Status, sozialer Lage, Kultur und Herkunft überwinden?

#### Warum kein schnelles „Ja“?

Als ich angefragt wurde, im Rahmen der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V. in Goslar einen Vortrag zu diesem inhaltsschweren Titel zu halten, habe ich zunächst gezögert, denn zu jedem einzelnen Begriff und der damit verbundenen Bezüge ließen sich mühelos viele Veranstaltungen füllen. (...) Wer die Selbsthilfe und ihre Wirkungen, das Potenzial der Selbsthilfeunterstützungsszene kennt, ist geneigt, auf die im Untertitel gestellte Frage mit einem schnellen und klaren "Ja" zu antworten. Mit diesem Beitrag lade ich stattdessen dazu ein, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen: Was eigentlich macht den Generationenwechsel, also „die Weitergabe der Lampe des Wissens“, wie Norbert Elias (1977, S. 77 ff.) es einmal formulierte, im Bereich der Selbsthilfe zu einer besonderen Herausforderung? Was hat die Selbsthilfeförderung konkret zu schaffen mit dem derzeitigen gesellschaftlichen Wandel, der alle Milieus, alle Altersgruppen erfasst, wo doch in vielen Forschungsberichten und Publikationen zu lesen ist von der "Erfolgsgeschichte" der Selbsthilfe in Deutschland und darüber hinaus (vgl. Engelhardt 2011 und Thiel 2012)? Vor der Diskussion möglicher Strategien der Selbsthilfe-Institutionen und der Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung sowie einer flankierenden Sozialpolitik bietet sich also eine Skizzierung der Ausgangssituation an. (...)

#### 1 Der Generationenwechsel in Zeiten einer sich verändernden Engagement-Kultur

Von den Fachkräften der Selbsthilfeunterstützung scheiden viele in den nächsten Jahren aus dem Erwerbsleben aus. Darunter befinden sich auch diejenigen Expertinnen und Experten der Selbsthilfe, die der Gründergeneration angehören und die den Selbsthilfedanken und das Know-how an ihren Arbeitsplätzen in Verwaltungen, Ministerien, in Kontaktstellen und sonstigen Institutionen weitergetragen haben. Ein aktiv gestalteter Generationenwechsel ist für die Selbsthilfekultur und Selbsthilfepolitik deshalb unbedingt wünschenswert (vgl. Rapp 2004). Dies gilt auch für viele der inzwischen etablierten Selbsthilfegruppen und -initiativen: Wo bleibt der Nachwuchs, wie kann Kontinuität, Wissen und Kompetenz in der Abfolge von Generationen gesichert werden? Die Landschaft der Selbsthilfegruppen, -initiativen und der -Kontaktstellen ist in Bezug auf diese Fragen nicht allein, sondern in guter Gesellschaft, denn ein ähnliches Problem haben Parteien, Kirchen, Gewerkschaften und Vereine, die ebenfalls in erheblichem Maß auf Selbstorganisation beruhen. Die Vereinsforschung verweist auf die großen Herausforderungen, vor der diese Organisationsform steht. Zwar sind und bleiben Vereine eine weiterhin zentrale Säule der Zivilgesellschaft, allerdings sind sie mehr und mehr vom Trend der zunehmenden Entkoppelung des Engagements von festen Strukturen betroffen. Der Rückgang der Mitgliederzahlen ist hierfür ein Indikator und ist nach den Parteien, Kirchen und Gewerkschaften nun auch bei den Vereinen angekommen. Die Vereins- und Verbandsforscherin Annette Zimmer schreibt dazu:

„Veränderungen der Arbeitswelt und des gesellschaftlichen Kontextes werden den Verein als Ort, an dem sich Generationen treffen, in Zukunft vermutlich in hohem Maße in Frage stellen. Flexible Arbeitszeiten und hohe Anforderungen an Mobilität fordern ihren Tribut. Die Regelmäßigkeit der Teilnahme und darüber hinaus die Verpflichtung zum kontinuierlichen freiwilligen Mitmachen ist mit einer beruflich möglichst flexiblen Arbeitszeit nur schwer vereinbar“ (Zimmer 2012, S. 40).

In den Vereinsstrukturen wie auch in Mütter- und Familienzentren oder Nachbarschaftstreffs macht

sich dies vor allem durch das zeitlich kürzer werdende Engagement der Angehörigen der gut ausgebildeten „Mittelschicht“ und des „Bildungsbürgertums“ bemerkbar, da die verdichteten Leistungs- und Mobilitätsanforderungen der Arbeitswelt diesen Personenkreis in erheblichem Ausmaß treffen. Wohin geht die Reise also in Vereinen aber auch in Selbsthilfegruppen und -initiativen, wenn die Ressourcen von Frauen und Männern hinsichtlich einer kontinuierlichen Verantwortungsübernahme weniger werden und junge Menschen sich eher kurzfristig und projektorientiert engagieren?

### **1.1 Generationenbilder im Selbsthilfekontext**

Interessant ist in diesem Zusammenhang, wie im Selbsthilfekontext die Generationen wahrgenommen und beschrieben werden, da diese Generationenbilder oft der Erklärung und Illustration der Veränderungen in der Selbsthilfe-Kultur dienen. In Interviews, die wir in dem Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ mit langjährig etablierten Expertinnen und Experten der Selbsthilfeunterstützung geführt haben, aber auch in Fachbeiträgen, die zu dieser Thematik in den letzten Jahren in den Jahrbüchern der DAG-SHG publiziert wurden, deutet sich folgende Bildbeschreibung der nachfolgenden Generationen an:

Die Nachfolgenergenerationen der Selbsthilfebeförderung tragen zwar erheblich zur professionellen Verbreitung und Verankerung von guten Rahmenbedingungen für Selbsthilfeengagement bei, damit einher gehend – so ein Interviewpartner – ist „Selbsthilfe aber inzwischen viel pragmatischer geworden“, die dahinter stehende emanzipatorische, theoretische und politische Energie sei bei den jüngeren Generationen der Selbsthilfeunterstützung nicht mehr deutlich spürbar. Auch die jüngeren Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen werden gelegentlich im Sinne dieser primär pragmatischen Haltung zur Selbsthilfe beschrieben: vom zunehmenden „Selbsthilfe-Konsum“ ist im Fachdiskurs (vgl. Thiel 2004) und in den Interviews des Modellprojektes die Rede, die Jüngeren und ihre primär „narzisstische Persönlichkeitsstruktur“ gefährden die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (vgl. Franzen 2003), denn das aufeinander bezogen sein und die Verantwortungsübernahme tritt im Vergleich zu den 70er und 80er Jahren stärker in den Hintergrund. [...]

Nicht das Reden und die Beziehungsgestaltung angesichts von Schwierigkeiten und Problemen, sondern das unmittelbare Abfragen von Informationen, Angeboten und Lösungsstrategien stehen im Vordergrund, wenn junge Menschen sich für Selbsthilfe interessieren. Generell ist das Interesse für ein längerfristiges Selbsthilfeengagement bei den nachfolgenden Generationen schwer zu entfachen. Demgegenüber stehen andere Formen des Engagements, die attraktiver für junge Menschen und alltagstauglicher für vielbeschäftigte Erwerbstätige sind. Freiwilligenengagement wird unter klangvollen Namensdächern wie Greenpeace, der Occupy-Bewegung oder gar der Piraten-Partei ausgelebt. Sie fordern anders als traditionelle Formen des Ehrenamts oder des Engagements in Selbsthilfegruppen keine längerfristige Form der gegenseitigen Verantwortungsübernahme, dafür aber bieten sie eine erhebliche Erlebnisqualität. Dazu Annette Zimmer:

„NGOs (non-governmental organisation, Anm. d. Autorin) vermitteln ‘civicness’ als zivilgesellschaftliche Haltung, jedoch ohne einen Vertrag auf Gegenseitigkeit herzustellen“ (Zimmer 2012, S. 40). Zur Erklärung dieser auch für die Selbsthilfe-Kultur folgenreichen Zusammenhänge reicht der Verweis auf einen primär narzisstischen Persönlichkeitstypus (vgl. hierzu auch Keupp 2012) oder auf den Siegeszug des „rationalen Egoismus“ nach Schirrmacher („EGO - Das Spiel des Lebens“ (2013)) allerdings nicht aus.

## **2 Der Generationenwechsel und die Lebenslaufperspektive**

Für Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung lohnt sich ein Blick auf den gesellschaftlichen Wandel und auf die Einflussnahme in den Lebensphasen der Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter. Das soziologische Konzept der Generationen geht ja davon aus, dass bestimmte wirtschaftliche, kulturelle und politische Konstellationen jeweils eigene Generationen hervorbringen können, stellvertretend sei hier an die Wirtschaftswundergeneration, die Kriegsgeneration, die skeptische Generation oder die Generation Praktikum erinnert. Damit komme ich zu einem entscheidenden Punkt:

Der Generationenwechsel findet vor dem Hintergrund tiefgreifender Veränderungen der Lebensläufe und der Ausdifferenzierung der Lebensalter statt. Ein guter Wechsel im Sinne der Weitergabe und Weiterentwicklung der Selbsthilfe-Unterstützungsansätze setzt Wissen um diese Veränderungen und eine aktive Gestaltung des Generationenwechsels voraus. (...)

## **3 Konsequenzen für die Selbsthilfeunterstützung**

Der Austausch in Selbsthilfegruppen und die Erneuerung von Handlungsfähigkeit durch selbstorganisierte Initiativen und Projekte sind ein wesentlicher Baustein vor allem zur Unterstützung von Erwachsenen. Die Anlässe und Bedarfe sind zahlreich, angesichts der vielfältigen Unsicherheiten und Herausforderungen im Lebenslauf. Die beschriebenen Veränderungen in der Kindheit, der Jugend- und Erwachsenenphasen legen insgesamt nahe, auch in der Selbsthilfeunterstützung eine lebenslaufspezifische Perspektive einzunehmen, und auf jene mitunter handlungsleitenden Generationenbilder zu verzichten, die primär von Stereotypen und individualisierenden Zuschreibungen geprägt sind. Fachliche Antworten müssen entwickelt werden zur Frage, wie betroffene Menschen in den verschiedenen Lebensaltern und an verschiedenen Übergängen und Phasen ihres Lebens sowie angesichts der Anforderung der permanenten Selbstoptimierung Zugang zum Selbsthilfebereich finden. Was ermöglicht es ihnen, sich darauf einzulassen und sich zu engagieren?

Selbsthilfegruppen, Online-Foren, selbstorganisierte Initiativen stehen zunehmend in zeitlicher Konkurrenz mit anderen sozialen Aktivitäten und der Erwerbsarbeit (vgl. Schulz-Nieswandt 2009). Das unternehmerische Selbst mit dem Zwang zur Selbstoptimierung, die zu keiner Meisterschaft führen kann, bei gleichzeitiger Verdichtung und Intensivierung in allen Bereichen der Erwerbsarbeit geht hier eine enge Verbindung ein mit dem „erschöpften Selbst“. Der französische Soziologe Alain Ehrenberg (2008) hat dies eindrücklich beschrieben. Eine Herausforderung für die Selbsthilfeunterstützung liegt darin, diese Konkurrenzen und zeitlichen Engpässe in der alltäglichen Lebensführung junger wie älterer Menschen anzuerkennen und passende Konzepte zu entwickeln.

Ein weiterer in der Selbsthilfebeförderung zu beachtender Aspekt liegt darin, dass Menschen jeden Alters sich zwar gerne engagieren, aber nicht unbedingt Teil einer stigmatisierenden Merkmalsgemeinschaft sein wollen. Insbesondere jüngere Menschen – so die Erfahrungen einiger Interviewpartner im Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ – neigen vermehrt dazu, Probleme zu tabuisieren und in den engsten Privatbereich zu verbannen, um die angestrebte Platzierung in der Gesellschaft nicht zu gefährden.

Eine Gegenstrategie der Selbsthilfeförderung besteht darin, den Nutzen der Selbsthilfe für die Einzelnen hervorzuheben und eine diesbezüglich offensive, programmatische Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. (...) Interessant ist ein Hinweis von Christopher Kofahl, Psychologe am Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf. Er merkt an, dass es insbesondere die großen, etablierten und professionalisierten Selbsthilfe-Organisationen sind, die eine Stagnation verzeichnen. Jüngere Gruppen, die in den 1990er Jahren und später gegründet wurden, haben bisher kaum Probleme mit schrumpfenden Mit-



gliederzahlen. Junge Selbsthilfegruppen-Mitglieder lassen sich durch die professionellen Auftritte schnell verunsichern. Sie befürchten, auf so hohem Niveau nicht mithalten zu können und bleiben deshalb am Rand oder prinzipiell Interessierte werden gar nicht erst Mitglied (Kofahl 2009). [...]

**Prof. Dr. Gabriela Zink, Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften** in:  
Selbsthilfegruppenjahrbuch 2013, Deutsche Arbeitsgemeinschaft – Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.),  
Gießen 2013, ISSN 1616-0665, S. 139 ff.

Die zahlreichen Literaturangaben werden hier nicht aufgelistet – es wird diesbzgl. auf den Originaltext verwiesen: <http://www.dag-shg.de/site/data/NEU/DAGSHG/SHGJahrbuch/2013-DAGSHG-JB.pdf>

## ► „Verantwortung teilen – Gruppenleitung entlasten“

Ausgehend von der vordergründigen Fragestellung „Wie finde ich geeignete Nachfolger und neue Mitstreiter“ meint Greiwe, es gehe eigentlich um mehr, bzw. etwas dahinterliegendes:

Es gehe „eigentlich“ um

- überlastete Gruppenleiter/innen
- „Generationswechsel“ in Selbsthilfegruppen und -organisationen
- jüngere Menschen und Selbsthilfe

Es geht (damit auch) um ...

... Veränderungen bei der Selbsthilfe und

... die Attraktivität der Selbsthilfe(gruppen) an sich

Man höre oft gemeinsame Klagen von Selbsthilfegruppen und -organisationen:

- „Unsere Gruppe bzw. Organisation ist überaltert.“
- „Wir haben zu wenig neue und so gut wie keine jüngeren Mitglieder.“
- „Unsere Angebote werden immer stärker genutzt (gerade auch von Außenstehenden) – die aktive Mitarbeit geht aber zurück.“
- „Immer weniger sind bereit, Verantwortung zu übernehmen.“
- „Alles muss ich alleine machen.“
- „Wir finden keine/n Nachfolger/in.“

Nicht selten mündet dieses Konglomerat in die bedrohliche Feststellung:

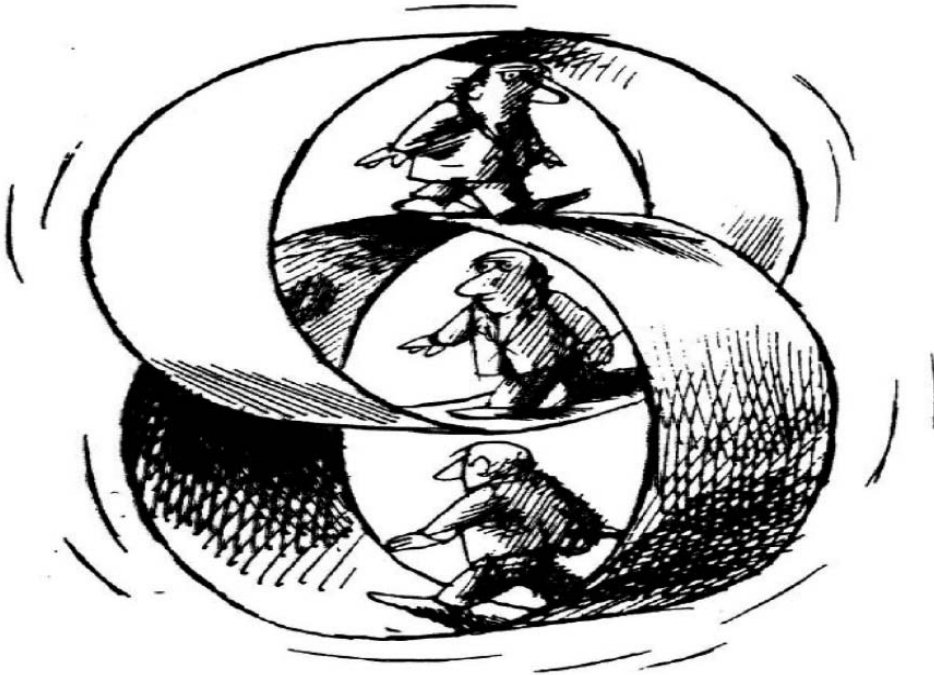
„Der anstehende Generationswechsel gefährdet unsere Existenz.“

Viele Selbsthilfegruppen – aber nicht nur diese, das Phänomen findet sich in allen Bereichen – reagieren mit einem „Mehr vom Gleichen“. Diesem Motto zu folgen ist jedoch gerade in Krisen nicht hilfreich.

Am Beispiel überlasteter Gruppenleitungen nennt Greiwe folgende Aussagen:

- „... ich habe mit der Zeit immer mehr Verantwortung übernommen.“
- „... es kam auch viel positive Rückmeldung.“
- „... mit der Zeit waren die Teilnehmer daran gewöhnt, irgendwann war es normal, dass ich so viel mache.“

- „... bei Unzufriedenheit habe ich noch mehr gemacht.“
- „... als ich dann das Ruder umlenken wollte und einzelne Aufgaben verteilte, gab es Widerstand und Unzufriedenheit. Die Leute waren es gewohnt. Aus dem Fahrwasser war kaum mehr raus zu kommen.“



Es komme hinzu, dass Selbsthilfegruppen (vor allem solche im Gesundheitsbereich) zunehmender Konkurrenz und steigenden Erwartungen von außen ausgesetzt seien:

- Zunehmende Konkurrenz sei vor allem durch das Internet auf dem Gebiet der Informationsbeschaffung/-vermittlung festzustellen.
- Professionelle Einrichtungen und Dienste erwarten („fordern“?) die kompetente, qualifizierte, zertifizierte (?) Selbsthilfe.
- Es gebe einen „Wertewandel“ in der Selbsthilfe, dass nämlich nur noch nach außen wirksame Projekte oder Veranstaltungen anerkannt seien und nicht mehr der tradierte und nach innen wirkende „Gesprächskreis“.
- Selbstbetroffene definieren sich nicht mehr als engagierte Mitwirkende, sondern treten mit einer Konsumhaltung und der Erwartung der Leistungserbringung an die Selbsthilfe heran.

Greiwe meint, dass diese komplexen Probleme keine einfachen Lösungen erfordern. Folgende Feststellungen könnten zielführend sein:

- Eine Ausrichtung, die die Gruppe zunehmend in der Rolle eines Dienstleisters sieht, drängt das Originäre und damit das letztlich „Anziehende“ einer Selbsthilfegruppe zurück.
- Das Miteinander in der Gruppe (Rolle der Leitung, Beteiligungsmöglichkeiten der Mitglieder, Umgang mit neuen Interessenten) hat wesentliche Auswirkungen auf die Attraktivität der Gruppe.
- Starre Leitungs- und Beteiligungsstrukturen in Selbsthilfegruppen schrecken (nicht nur) viele jüngere Menschen ab.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)



Er bietet somit keine Lösungen an, gibt jedoch Hinweise auf Möglichkeiten:

### Was könnte helfen?

Es könnten Akzente neu gesetzt werden:

- ... die inhaltliche Ausrichtung der Gruppen (Selbstverständnis, Zielsetzungen) überdenken
- ... die Struktur des Miteinanders (Leitungsfrage, Verteilung von Aufgaben) auf den Prüfstand stellen und alle statt nur ein bis zwei Leitungspersonen einbeziehen.
- ... letztlich ein „back to the roots“, einen Blick auf das werfen, was das Originäre von Selbsthilfe ist, um sich von den von außen gesetzten Trends und Erwartungen unabhängig zu machen.

Er mündet in die These:

**Je stärker die Ausrichtung der Gruppe als Dienstleister und (damit) je gewichtiger die Rolle der Gruppenleitung, um so größer ist die Gefahr der Marginalisierung der Gruppenarbeit und des alltäglichen Miteinanders in der Gruppe.**

### Die Krise, in der sich einige Gruppen befinden, berge jedoch auch Chancen:

- Die Überlastungen (der Gruppenleitung) werden abgebaut, wenn sie nicht nur eins zu eins auf andere übertragen werden, sondern sich dagegen die Gruppen- und Leitungsstrukturen ändern.
- Damit könnte ein Generationswechsel mehr bedeuten als eine Nachfolge zu ermöglichen.

Eine Beschäftigung mit diesen Themen bietet der Selbsthilfegruppe/-organisation die Chance,

- ihr Selbstverständnis neu zu definieren (ggf. sich abzugrenzen gegen Erwartungen Dritter)
- das Miteinander zu beleben
- die Mitglieder bzw. die Mitgliedsgruppen stärker an sich zu binden und zu aktivieren
- attraktiver für Außenstehende – gerade auch für jüngere Betroffene – zu sein



Greife beendet seinen Vortrag schließlich mit einem ganz persönlichen Wort an die Gruppenleiter/innen:

Sie mögen vor allem mehr auf sich achten und nicht auf die Gruppe oder die (vermeintlichen) Ansprüche. Sie müssen nicht allein für das Gelingen der Gruppe verantwortlich sein. Wenn sie ihre Rolle (bzw. wenn Sie Ihre Rolle) so verstehen, den anderen vor allem Orientierung und Unterstützungsangebot zu sein, entlasten sie (Sie) sich von dem Druck, den Karren allein aus dem Dreck ziehen zu müssen.

Und es wäre hinzuzufügen, dass sich damit wieder der Kreis schließt. Wir kommen zum Ursprungsge-

[☐ zum Inhaltsverzeichnis](#)

danken der Selbsthilfegruppe zurück: Es gibt Dinge, die kann man einfach nicht allein tun.

*Ergänzte und zum Teil interpretierte Zusammenfassung eines Vortrags von Andreas Greiwe im Rahmen der 2. Bayerische Selbsthilfekonferenz „Sucht und Gesundheit“ am 13. Okt. 2012 in Coburg.*

*Die Cartoons sind der dem Vortrag zugrundeliegenden Power-Point-Präsentation entnommen.*


## **Selbsthilfe und Gesundheit**

### **Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe**

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum und lädt herzlich ein, die Veranstaltungen zu besuchen. *Danke an die Gruppen, die hier mitmachen!*

**Angebote des „Schwabinger Gesundheitsforums“, bei denen Selbsthilfe eingebunden ist -  
Kostenfreier Informationsabend für Bürger/innen, Patienten, Angehörige, Fachpersonal**

Datum / Zeit / Ort	Thema	Referent/innen/Ansprechpartner/in
<b>Dienstag, 23.07.</b> Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr.16  17:30 bis 19:30 Uhr	<i>Fachvortrag</i> „Neue Therapiemöglichkeiten bei Hauttumoren“	<b>Prof. Dr. med. Wilhelm Stolz</b> , CA der Klinik für Dermatologie, Allergologie und Umweltmedizin; <b>Eva Kreling</b> , Selbsthilfezentrum München; <b>Monika Lehnert</b> , Selbsthilfegruppe für Menschen mit Malignem Mela- nom, BRK München
<b>Dienstag, 06.08.</b> Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr.16  17:30 bis 19:30 Uhr	<i>Fachvortrag</i> „Autologe und allogene Stammzelltransplantationen Was können wir für Sie tun?“  Behandlungsmöglichkeiten, Nachsorge	<b>Dr. med. Andreas Hausmann</b> , OA der Klinik für Hepatologie, Onkolo- gie, Immunologie, Palliativ- medizin, Infektiologie und Tropen- medizin; <b>Eva Kreling</b> , Selbsthilfezentrum München; <b>Astrid Hahn</b> , Selbsthilfegruppe Leukämie vor und nach Transplantation
<b>Dienstag, 25.11.</b> Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr.16  17:30 bis 19:30 Uhr	<i>Fachvortrag</i> „Hüftgelenksfrakturen“ – Sturz- gefahr zur Winterzeit!  Prophylaxe, Diagnostik und moderne Therapie	<b>PD Dr. med. Konrad Wolf</b> , OA der Klinik für Unfallchirurgie und Or- thopädie; <b>Dr. med. Dieter Gebauer</b> , Ltd. OA der Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; <b>Mirjam Unverdorben-Beil</b> , Selbsthil- fezentrum München; <b>Traute Schnell</b> , Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd

 zum Inhaltsverzeichnis

---

**So erreichen Sie das Schwabinger Gesundheitsforum:**

U-Bahn: U2, U3, U8 (Scheidplatz)

Bus: 54 (Scheidplatz), Bus: 144 (Kölner Platz)

Tram: 12 (Scheidplatz)

**Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum:** Sabine Meyer

Telefon: 089/30 68 - 31 55, Telefax: 089/30 68 - 39 33, E-Mail: [sabine.meyer@klinikum-muenchen.de](mailto:sabine.meyer@klinikum-muenchen.de)

**Eva Kreling, SHZ**

## ► Veranstaltung von Münchner Angst-Selbsthilfe und SHZ zu „Burnout“

Die Münchner Angst-Selbsthilfe und das Selbsthilfezentrum laden herzlich ein zu einem Vortrag von **Herrn Prof. Dr. Markos Maragos** - Lehrstuhl f. klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität München zum Thema „Burnout“ am **Mittwoch, 19. Juni 2013, 19.00 Uhr** im Selbsthilfezentrum München.

### „Burnout“

Psychische Störung, Depression oder stressbedingte Erschöpfung? Wenn Arbeit und Privatleben aus dem Gleichgewicht geraten, droht ein „Burnout“. Fast unmerklich hat sich der Begriff des Burnouts in unseren Alltag geschlichen. Täglich hören wir von dieser – früher oft nur stressgeplagten Managern zugeschriebenen – rätselhaften Erkrankung, die aber heutzutage, wie es scheint, in jeder Bevölkerungsschicht ihre Opfer sucht.

Um nur einige Beispiele zu nennen: Das Gefühl des „Ausgebranntseins“ trifft Frauen, die Haushalt, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bringen haben, genauso wie z.B. Pflegekräfte, die sich in ihrem Beruf aufreiben. Oder wir lesen vom Burnout einer bekannten Persönlichkeit, beispielsweise dem Leistungssportler, der dem Erwartungsdruck nicht mehr Stand hält?

Fazit: Wir sind keine Maschinen, die permanent hochtourig fahren können; selbst diese brauchen regelmäßige Wartung, um optimal zu laufen.

Doch was genau ist ein Burnout? Steckt eine ernsthafte, bedrohliche Krankheit dahinter? Ist es nur ein moderner Begriff für einen allgemeinen Erschöpfungs- Zustand? Oder handelt es sich um eine belächelte „Mode- Erkrankung“, mit der die eigene Wichtigkeit im Berufsleben dokumentiert werden soll? Wie kann ich ein wirkliches Burnout-Syndrom erkennen? Was passiert mit mir? Bin ich nur etwas überarbeitet oder droht mir schon ein Burnout?

Viele Fragen und Unsicherheiten begleiten diese Erkrankung. Dazu kommt, dass eine täglich wachsende „Expertenschar“ (sowohl wirkliche als auch selbsternannte) sich diesem Thema verschrieben hat und in allen Medien und Internetforen mehr oder weniger gute Ratschläge dazu anbietet. Es ähnelt einer Hysterie, hat aber doch einen ernsten Hintergrund.

**Im Anschluss an den Vortrag Diskussionsrunde. Herzlich Willkommen!**

Wegen eingeschränkter Platzkapazität ist hier eine **verbindliche Anmeldung erforderlich** bei Marlies Breh, SHZ, 089/53 29 56 - 19, E-Mail: [marlies.breh@shz-muenchen.de](mailto:marlies.breh@shz-muenchen.de)

Bei Nachfragen wenden Sie sich an:

Gerhard Schick, MASH, 089/51 55 53 - 14 oder Eva Kreling, SHZ, 089/53 29 56 - 20

**Eva Kreling, SHZ**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## ► Deutschland und Bayern vor der Wahl

### Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik am 11. Juli 18.30 Uhr

Der Gesundheitsladen, das Selbsthilfezentrum und der Verein Demokratischer Ärztinnen und Ärzte laden zu einer Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik mit Politikern aller Fraktionen ein.

Moderiert wird die Veranstaltung von Nikolaus Nützel, Bayerischer Rundfunk.

**Ort: Funkhaus des Bayerischen Rundfunks, Rundfunkplatz 1 (Arnulfstr.)**

Näheres finden Sie unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de). Bei Nachfragen wenden Sie sich an:

Gesundheitsladen, 089/77 25 65 oder Eva Kreling, SHZ, 089/53 29 56 - 20

## ► Aus dem Selbsthilfezentrum

### ► Der Meister im Hintergrund – Alaattin Cakirbey feiert 20-jähriges Dienstjubiläum im SHZ

Am 18. März gab es im Selbsthilfezentrum München ein Jubiläum zu feiern, das zwar in kleinem Rahmen stattfand, dessen Bedeutung aber hier nochmals hervorgehoben werden soll: Seit 1993 ist Alaattin Cakirbey als Hausmeister im Selbsthilfezentrum tätig. Er ist somit der Dienstälteste im SHZ und kennt von daher nicht nur die alten Räumlichkeiten in der Bayerstraße, sondern natürlich auch von seither manche Gruppe, die dort klein angefangen hat und inzwischen – wie das Selbsthilfezentrum selbst – in gewachsener Formation in der Westendstraße arbeitet.

So ist auch Herrn Cakirbeys Aufgabenfeld gewachsen: Er ist nicht nur für die sechs

Gruppenräume verantwortlich, sondern für die sieben Büroräume im Haus, die zwei Gemeinschaftsküchen, vier Toiletten, das Gruppenbüro, unsere Kellerräume, das denkmalgeschützte und von daher pflegeintensive Treppenhaus und das äußere Umfeld des SHZ. Herr Cakirbey unterstützt auch bei größeren Versandaktionen und ist derjenige, der das Kopiergerät am besten beherrscht.



*Klaus Grothe-Bortlik (links) gratuliert Alaattin Cakirbey.*

An seinem 20-jährigem Jubiläum gratulierten ihm der 1. Vorsitzende des Trägervereins des SHZ, Herr Wolfhard Mauer (FÖSS e.V.), und in einer kleinen Versammlung mit dem Team des SHZ überreichte Herr Grothe-Bortlik in seiner Funktion als Geschäftsführer ein kleines Präsent an Herrn Cakirbey.

Es bleibt noch, einen kleinen Apell an all die Gruppen zu richten, die vor allem am Wochenende die Räumlichkeiten des SHZ nutzen: Immer wieder Sonntags ein wenig besser aufzuräumen, denn immer wieder Montags kommt die Erinnerung, dass man manche Dinge besser nicht einem Einzelnen überlässt ...

**Ulrike Zinsler, SHZ**

 zum Inhaltsverzeichnis

► **Umfairteilen,  
Auftakt des bundesweiten Aktionstages in München,  
12. April 2013, 11.55 Uhr**

„Mit zustimmendem Schmunzeln verfolgte die stets wachsame Münchner Polizei den (angemeldeten) "Umfairteilen" Flashmob, der sich am Freitag bei typischem Aprilwetter um "fünf vor Zwölf" vor der Staatsoper bildete.

Rund 150 Aktivistinnen und Aktivisten der Münchner Aktionsgemeinschaft, bestehend aus Bündnis "München sozial - wir halten die Stadt zusammen", attac München, der Vereinigung demokratischer Juristinnen und Juristen (VDJ), den Naturfreunden Bayern, Occupy/Echte Demokratie jetzt! und der



Münchner Aktivengruppe des internationalen Versöhnungsbundes machten mit Trillerpfeifen, Transparenten und lautstarkem Skandieren von Slogans auf die Forderungen der bundesweiten Umfairteilen-Kampagne aufmerksam, die für die Wiedereinführung einer dauerhaften Vermögensteuer, eine einmalige Vermögensabgabe auf Vermögen über eine Million Euro sowie den konsequenten Kampf gegen Steuerbetrug und Steueroasen eintritt.

Ein "zufällig" am Ende der Münchner Luxus-Shoppingmeile Maximilianstraße mit Chauffeur

[☐ zum Inhaltsverzeichnis](#)





und gefüllten Geldkoffern vorgefahrener Milliardär wurde von den Demonstrant/innen in Zange genommen und schließlich unter dem Beifall von Passant/innen und Tourist/innen um einige seiner hartnäckig verteidigten Millionen erleichtert. In die Rolle des Superreichen schlüpfte Benedikt Glasl („die LINKE“), der Fahrer der Rikscha wurde überzeugend von Osarem Ojolicha, einem Azubi vom Dynamo Fahrradservice von Bündnis "München sozial" dargestellt.“

Zitat: <http://www.sozialpolitischer-diskurs-muenchen.de/>





Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) beteiligte sich im Rahmen seiner Mitgliedschaft im „Bündnis München Sozial“. Es wird nicht die letzte Aktion dieser Art gewesen sein. Wer sich künftig engagieren oder laufende Informationen erhalten möchte, wende sich bitte an Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15, E-Mail: [klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## ► Vorstellung des neuen Selbsthilfeverzeichnisses für München und Umgebung im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Am 24.04.2013 wurde im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung im SHZ das neue „Selbsthilfeverzeichnis“ vorgestellt. Das SHZ freut sich über das unerwartet große Interesse und bedankt sich herzlich bei allen Teilnehmer/innen für die vielen positiven Rückmeldungen und konstruktiven Anregungen. Rund 45 geladene Gäste aus Politik und Verwaltung, Presse, professionellen Sozial- und Gesundheitsdiensten sowie viele Vertreter/innen von Initiativen nahmen an der Veranstaltung teil. Nach Grußworten von Angelika Simeth, Stellvertreterin der Sozialreferentin und Andrea Mager-Tschira, Leiterin der Hauptabteilung Gesundheitsvorsorge im Referat für Gesundheit und Umwelt, erläuterte Herr Dr. Sergej Saizew stellvertretend für die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände die Selbsthilfeförderung der Kassen.



Die Projektverantwortlichen aus dem Selbsthilfezentrum stellten anschließend das neue Verzeichnis vor und beschrieben den Weg der Vermittlung zu den rund 900 Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. Im Verzeichnis erscheinen aus datenschutztechnischen Gründen nämlich nur die Gruppen mit ihren jeweiligen Bezeichnungen, nicht aber die persönlichen Kontaktdaten oder die Gruppentreffen. Diese erfahren Interessierte über die Kontakt- und Beratungsstelle des SHZ. Damit wird nicht nur die Privatsphäre der Engagierten geschützt, sondern auch eine Art Clearingberatung durch das SHZ der Vermittlung vorgeschaltet.

Die Informationen des Selbsthilfeverzeichnisses stehen auch in laufend aktualisierter Form auf der Internetseite des Selbsthilfezentrums zur Verfügung:

<http://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suche>

Das SHZ hofft, mit der neuen Broschüre eine gute Orientierung über die Selbsthilfelandschaft in München bereitstellen zu können und steht für Informationen gerne zur Verfügung. Eine Bestellung von Selbsthilfeverzeichnissen und anderen Publikationen des SHZ ist möglich bei:

Frau Breh: Tel.: 089/53 29 56 - 19, E-Mail: [marlies.breh@shz-muenchen.de](mailto:marlies.breh@shz-muenchen.de)

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## ► Mitgliederversammlung der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern – Wahl des Vorstandes

Am 06. Mai fand in Pappenheim die Mitgliederversammlung des Vereins der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern (SHK Bayern e.V.) statt. 30 Einrichtungen sind dem Verein angeschlossen, davon 21 Selbsthilfekontaktstellen. Der Verein wurde im Juli 2003 gegründet – die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) ist seit 2005 in der Trägerschaft des Vereins.

Die Mitarbeiterinnen von SeKo berichteten von den neusten Entwicklungen und spannenden Projekten, die mit den Ärzten und Apothekern im Bereich Sucht und zu Themen im Feld der Patientenbeteiligung und Bürgerschaftlichen Engagement durchgeführt werden.

Der 9. Bayerische Selbsthilfekongress findet am 25.10. in Landshut statt – hier wird das SHZ rechtzeitig Einladungen verschicken.

Bei der Sitzung wurde Eva Kreling vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) nach zehn Jahren im Vorstand des Vereins verabschiedet. Alexander Schlote und Dagmar Friemelt Sturm wurden wiedergewählt und als drittes Vorstandsmitglied ist jetzt Klaus Grothe-Bortlik vom SHZ mit im Vorstand.

Herzlichen Glückwunsch an Klaus Grothe-Bortlik  
und danke an die Mitglieder des SHK Bayern für das Vertrauen!



v.l.n.r.: Alexander Schlote,  
Dagmar Friemel-Sturm, Klaus Grothe-Bortlik

**Eva Kreling, SHZ**

[☐ zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Spickzettel für die Gruppenarbeit

### Thema: Ablauf eines Gruppenabends

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von den Aktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Mit der Vorstellung dieser Ergebnisse der zweistündigen Abende in der neuen Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manche „alten Hasen“ noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre.

Heute behandeln wir ein Thema, das für alle Gruppen relevant ist: den Ablauf eines Gruppentreffens. Der hier vorgestellte Ablauf orientiert sich an dem der „klassischen“ Gesprächsselbsthilfegruppe.

#### **Beginn/ bzw. die ersten 15 Minuten:**

Was sollte in dieser Zeit erledigt werden?

- Ankommen
- Begrüßen
- Kennenlernen
- Vorstellen des Ablaufs und der Gruppenregeln
- Themensammlung
- Hilfsmittel einführen z.B. Sanduhr, Ball, Namensschilder.

Wie wird dies erreicht?

- Blitzlicht (Vorstellungs- und/ oder Befindlichkeitsrunde): Jeder kommt kurz zu Wort und äußert sich zu z.B. folgenden Fragen: Wie geht es mir im Moment? Wie geht es mir seit dem letzten Treffen?
- Moderiertes Gespräch oder wildes Durcheinander
- Anfangsritual: Singen, Sprüche, Meditation, positive Erlebnisse, freies Gespräch zum „Runterkommen“. Immer abwägen: Zeit, Lust der Teilnehmer etc.

Wichtig in dieser Phase:

- Vertrauen bilden: großes Mitteilungsbedürfnis oder Zurückhaltung am Anfang – beiden Haltungen muss Rechnung getragen werden.
- Strukturen sollten sich an der Zusammensetzung der Gruppe orientieren: Wer ist da? Neue Teilnehmer oder „alte Hasen“? Gruppengröße? Jeweils spezielle Bedürfnisse und Besonderheiten.

#### **Mittelteil:**

Was sollte in dieser Zeit erledigt werden?

- Bearbeitung von persönlichen Anliegen.
- Bearbeitung von personenübergreifenden Themen.

- Berichte von wichtigen Veranstaltungen etc.

1. Wie werden Themen gesammelt?
  - Reihum
  - Jede/r kann in der Anfangsrunde ankündigen, ob er/sie etwas einbringen möchte und wie viel Zeit dafür benötigt wird.
  - Es werden gemeinsam übergeordnete Themen gesammelt, die für alle relevant sind.
2. Wie wird entschieden, über welches Thema gesprochen wird?
  - Gruppenleiter/in entscheidet
  - Gruppe entscheidet per Abstimmung.
  - Alle Themen werden bearbeitet. Feste Zeiten pro Thema werden festgelegt.
  - Gruppe wird in Kleingruppen (2-3 Personen) eingeteilt, die vom gleichen Thema betroffen sind. In diesen wird das jeweilige Thema besprochen. Bietet sich an, wenn die Themen sich innerhalb der Gruppe sehr stark unterscheiden.
3. Wie läuft die Besprechung eines Themas ab?
  - Ein/e Teilnehmer/in bringt ein, wie es ihm/ihr geht, seine/ihre Erfahrungen und Emotionen. Andere geben keine Ratschläge sondern berichten von ihren eigenen Erlebnissen und wie sie es in ähnlichen Situationen gemacht haben.
4. Was, wenn es kein aktuelles Thema gibt?
  - Einfach frei ins Gespräch kommen, daraus entwickelt sich meist ein Thema.
  - Themenspeicher anlegen, auf den in solchen Situationen zurückgegriffen werden kann.

### **Schluss:**

Was soll in dieser Zeit erledigt werden?

- Gruppentreffen abschließen
- Rückmeldung zum Gruppentreffen geben
- Gruppengefüge stärken
- Organisatorische Dinge klären

Wie wird dies erreicht?

- Schlussblitzlicht in 2-3 Sätzen: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit, was lasse ich da? Was hat mir gefallen, was nicht?
- „Grummel-Runde“: jeder äußert seinen Groll oder Freude des heutigen Gruppentreffens ohne dies weiter zu kommentieren.
- Gegenseitiges Bestärken, dass es gut war, dass man sich beschenkt hat.
- Ritual: Musik zum Abschluss, positive Affirmationen, Sprüche wie z.B. von den AA: „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein.“
- Nach Abschluss des Gruppentreffens noch als Ausklang geselliges Beisammensein an einem anderen Ort (Kneipe, Restaurant). Hier wird fast nie über die Krankheit oder das Thema der Gruppe gesprochen, andere Themen sind auch wichtig.

**Kristina Jakob, SHZ**

## 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:  
Donnerstag, den 04. Juli 2013  
18:00 bis 21:00 Uhr**

### Informationen über die Standardleistungen des SHZ

#### Allgemeine Selbsthilfeberatung

##### **Beratungszeiten:**

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr	Telefon:	089/53 29 56 – 11
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr	Fax:	089/53 29 56 – 41
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr	E-Mail:	<a href="mailto:info@shz-muenchen.de">info@shz-muenchen.de</a>
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung	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/gruppeninitiativen/suche/](http://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suche/).

#### Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen fünf kleine und zwei 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)

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

### ► Räume in der Hansastrasse für Selbsthilfegruppen und -initiativen aus dem sozialen Bereich

Seit Herbst letzten Jahres besteht die Möglichkeit, beim Kulturzentrum GOROD Räume für Gruppentreffen zu nutzen. Das Kulturzentrum GOROD wird getragen von Mitgliedern des gemeinnützigen Vereins GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Hansastrasse 181 (ca. 5 Min. von der S-/ U-Bahn Harras):

Vier Seminarräume im 1. Obergeschoss mit jeweils 30 qm bieten Platz für ca. 15 Personen. Die für regelmäßige Gruppenarbeit, Workshops, Referentenabende etc. benötigte Ausstattung ist vorhanden. Nach Absprache können für Sonderveranstaltungen zwei große Säle zur Verfügung gestellt werden. Eine Kantine kann mitbenutzt werden.

Über die Förderung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München können die Räume an Gruppen aus dem sozialen Bereich kostenlos vergeben werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

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. Die Antragsformulare für 2013 finden Sie auf der Website des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen:

<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen/>

Bitte beachten Sie aktuell, dass für das Förderjahr 2013 die Antragsfrist bereits abgelaufen ist. Für Informationen zum Förderjahr 2014 kann man sich ab Herbst 2013 an das SHZ wenden.

#### **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)

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

E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@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 Antragsunterlagen können Sie auch auf der Website des SHZ herunterladen:

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



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.: 089/233-482-12

Thomas Hellmann

Tel.: 089/233-484-54

Eva Obermaier

Tel. 089/233-484-35

**Adresse für die Antragstellung:**

Sozialreferat der Landeshauptstadt München  
S-Z-L/BE

z. Hd. Herrn Günter Schmid

Orleansplatz 11

80667 München

E-Mail: [engagement.soz@muenchen.de](mailto:engagement.soz@muenchen.de)

## ■ 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 aus dem Themenbereich psychische Gesundheit**

**Mittwoch, 12. Juni 2013, 18.00 - 20.00 Uhr**

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

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.

In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem bestimmten Thema, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 12. Juni 2013:

**Selbsthilfe im Bereich psychische Gesundheit – „Was ist da schon dabei?“**

- Welche anderen Selbsthilfegruppen gibt es in diesem Bereich, die evtl. auch für uns interessant sein könnten?
- Worin unterscheiden sich Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen von anderen Selbsthilfegruppen?
- Wie gehen Sie in der Gruppe mit diesen Themen um?

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

**Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12 bzw. -16, Fax: 089/53 29 56 - 41**

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

### **Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen**

**Samstag, 22. Juni 2013, 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 „Schlussrunde“ 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 (SHZ)**

**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)**

### **Basisworkshop für Gruppengründer/innen (im Bereich Pathologisches Glücksspielen)**

**Samstag, den 06. Juli 2013, 10.30 - 16.00 Uhr**

Sie wollen aus eigenem Antrieb etwas gegen Ihre Glücksspielsucht unternehmen oder sind bzw. waren bereits in Behandlung und möchten sich darüber hinaus weiter mit Ihrer Spielsucht auseinandersetzen? Sie möchten deshalb die Hilfe einer Selbsthilfegruppe in Anspruch nehmen und haben in Ihrer näheren Umgebung keine geeignete Gruppe gefunden?

Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Betroffenen: Sie denken darüber nach, selbst eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Doch dabei ergeben sich viele Fragen:

Wie komme ich von der Idee zur tatsächlichen Gruppe?

Wer oder was macht uns zur Selbsthilfegruppe?

Wie finde ich genügend interessierte Mitstreiter und wie mache ich unsere Gruppe bekannt?

Wo können wir uns treffen?

Wie gestalte ich einen Gruppenabend?

Auch die Kommunikation in der Gruppe bzw. der Umgang mit neuen und schwierigen Situationen in der Gruppe sind gerade im Anfangsstadium wichtige Themen. Damit Sie bei der Beantwortung dieser Fragen mit Ihrem Engagement nicht alleine gelassen werden, möchte Ihnen das Selbsthilfezentrum München (SHZ) in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gesundheitsfragen (BAS) als Teil der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG Bayern) diesen Workshop zur Gruppengründung anbieten. Gerne geben wir Ihnen das notwendige Werkzeug an die Hand, um Ihnen bei der Gruppengründung Sicherheit zu vermitteln und Ihnen gerade die Startphase einer Selbsthilfegruppe zu erleichtern.

Zielgruppe: Alle, die selbst oder als Angehörige von Pathologischem Glücksspielen betroffen sind und sich mit dem Gedanken tragen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Darüber hinaus sind alle Gruppengründer eingeladen, die sich mit ihrer Gruppe noch in der Anfangsphase befinden und wertvolle Tipps für ein gelungenes Funktionieren der Gruppe erhalten möchten.

**Leitung: Kristina Jakob (SHZ) und Annalena Koytek (BAS bzw. LSG Bayern)**

**Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41 (Kristina Jakob)**

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

In Kooperation mit:



Landesstelle  
Glücksspielsucht  
in Bayern



### **Zivilcourage und Selbstsicherheit**

**Mittwoch, 10. Juli 2013, 16.30 - 20.30 Uhr**

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium München, bzw. der Polizeiinspektion 16 wird ein Kurs angeboten, der zur Selbstbehauptung ermutigt und die Selbstsicherheit stärkt.

Es wird vermittelt

- wie man Gefahren rechtzeitig erkennen kann
- wie man sich in Gefahrensituationen verhalten soll
- wie man seine „Stimme“ effektiv einsetzen kann
- welche Chancen der körperlichen Verteidigung man hat
- wo Risikobereiche sein können
- was Notwehr/Nothilfe ist.

In praktischen Übungen werden alltägliche Situationen nachgestellt und die eigenen Möglichkeiten des Umgangs und der Reaktion ausprobiert. Der Teilnehmerkreis ist auf 15 Personen begrenzt.

*Wer selber bereits Gewalterfahrungen gemacht hat, möge sich bitte vor der Anmeldung mit dem SHZ in Verbindung setzen.*

**Seminarleitung: Frau Schöffel/Herr Schwandner, Polizeiinspektion 16**

**Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49 (Klaus Grothe-Bortlik)**

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## „Der Weg zur virtuellen Gruppe im Internet“

**Mittwoch, 18. September 2013, 17.00 - 20.00 Uhr**

Im Web gibt es zahlreiche Foren, in denen sich Menschen zu vielseitigen Themen austauschen können. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie Ihr eigenes Forum betreiben wollen und was Sie dabei beachten müssen. In einem eigens installierten Testforum werden wir gemeinsam die Rollen von Besuchern, Moderatoren und Trollen einnehmen und verschiedene Szenarien von einer angemessenen Beratung bis zu ungewollten Beiträgen in Foren durchspielen. Außerdem wird die Plattform [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de) im Fokus der Betrachtung stehen, auf der Gruppen die Möglichkeit haben, ihr Gruppenleben um einen geschlossenen und sicheren Austauschort zu erweitern.

Für das Seminar benötigen Sie unbedingt ein mobiles Gerät mit Internetstick oder WLAN. Ein WLAN-Zugang steht Ihnen im Seminarraum zur Verfügung.

**Seminarleitung: Christoph Stitz**

**Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49 (Klaus Grothe-Bortlik)**

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

## Termine/Veranstaltungen

### Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums (SHZ)

#### *Veranstaltung von Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH) und SHZ zu „Burnout“*

**Mittwoch, 19. Juni 2013, 19.00 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Die Münchner Angst-Selbsthilfe und das Selbsthilfezentrum laden herzlich ein zu einem Vortrag von **Herrn Prof. Dr. Markos Maragos** - Lehrstuhl f. klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität München zum Thema „Burnout“ am Mittwoch, 19. Juni 2013, 19.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München.

Wegen eingeschränkter Platzkapazität ist hier eine **verbindliche Anmeldung erforderlich** bei Marlies Breh, SHZ, 089/53 29 56 - 19

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

Bei Nachfragen wenden Sie sich an: Gerhard Schick, MASH, 089/51 55 53 - 14 oder Eva Kreling, SHZ, 089/53 29 56 - 20

#### *Gesundheitstag „Darmkrebs vorbeugen“ bei Donna Mobile*

**Donnerstag, 20. Juni 2013, Donna Mobile, Landsberger Str. 45a**

Das Selbsthilfezentrum München (Eva Kreling, Gesundheitsselbsthilfe) und die Selbsthilfegruppe Reizdarm bieten von 13.30 bis 15.00 Uhr Beratung zu Selbsthilfe und Reizdarm an.

► **“Alles online – Wenn Internet süchtig macht” – (Selbst)Hilfe und Gefahr im Netz**

**Bayernweiter Fachtag für Experten aus dem Selbsthilfe- und Suchtbereich, Betroffene, Angehörige und Interessierte**

**Mittwoch, den 26. Juni 2013 von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**

in der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, Elsenheimerstraße 39, 80687 München

Nichtstoffgebundene Süchte nehmen immer mehr zu: Exzessiver und unkontrollierter Umgang mit Computern und Handys können zu Onlinesucht in allen Variationen führen, z.B. Internetsucht, Glücksspielsucht, Kaufsucht, PC-Sexsucht – nicht nur die Betroffenen leiden, sondern auch die Angehörigen müssen häufig mit den Folgen wie Schulden und Schuldgefühlen umgehen. Wie kann hier Selbsthilfe unterstützen und die professionelle Hilfe ergänzen, welche Hilfen finden sich im Netz?

In fünf parallel stattfindenden Vorträgen mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde werden verschiedene Verhaltenssüchte beleuchtet und Hilfsangebote vorgestellt. Die Teilnehmenden können so bis zu drei Fachinputs erhalten und gleichzeitig die Möglichkeit nutzen, sich mit anderen auszutauschen. Ein „Markt der Möglichkeiten“ im Foyer bietet spezielle Informationen zu allen Themen und Hilfsangeboten in Bayern.

Die Schirmherrschaft hat Staatssekretärin Melanie Huml übernommen.

Das gesamte Programm finden Sie auch unter: <http://www.shz-muenchen.de/aktuelles/>

Die **Anmeldung zum Fachtag** bitte über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de), Anmeldeschluss: 17. Juni 2013

► **Deutschland und Bayern vor der Wahl**

**Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik**

**Donnerstag, 11. Juli, 18.30 Uhr, Funkhaus des Bayerischen Rundfunks, Rundfunkplatz 1 (Arnulfstr.)**

Der Gesundheitsladen, das Selbsthilfezentrum und der Verein Demokratischer Ärztinnen und Ärzte laden zu einer Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik mit Politikern aller Fraktionen ein. Moderiert wird die Veranstaltung von Nikolaus Nützel, Bayerischer Rundfunk.

Näheres finden Sie unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Bei Nachfragen wenden Sie sich an:

Gesundheitsladen, 089/77 25 65 oder Eva Kreling, SHZ, 089/53 29 56 - 20

► **am Samstag, 20. Juli 2013 von 10 bis 16 Uhr auf dem Marienplatz:**



**Schirmherrschaft: Oberbürgermeister Christian Ude**

**Rund 60 Gruppen, Initiativen und Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten, präsentieren sich am Selbsthilfetag!**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)





## ► Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

### ► Gesprächskreis „Natürliche Heilmethoden“ (Club Naturheilkunde)

**Fr. Scheller:** „*Arthrose – ganzheitliche, schmerzfreie Behandlungsmöglichkeiten*“

**Mittwoch, 05. Juni 2013, 17:30 - 19:30 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Vortrag von Heilpraktikerin Tanja Scheller über alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Gelenksbeschwerden. Eintritt frei. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.praxis-der-natur.de](http://www.praxis-der-natur.de) oder telefonisch bei Frau Scheller unter 089/2 00 18 58 68.

Offene Veranstaltung.

### ► Gesprächskreis „Natürliche Heilmethoden“ (Club Naturheilkunde)

**Hr. Eichstetter:** „*Die gesundheitsfördernde Wirkung von Phytobiologicas (Pflanzenstoffen) auf den Organismus*“

**Mittwoch, 03. Juli 2013, 17:30 - 19:30 Uhr**

Im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Vortrag von Umwelttechnologe Gerhard Eichstetter. Eintritt frei. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.praxis-der-natur.de](http://www.praxis-der-natur.de) oder telefonisch bei Herrn Eichstetter unter 0172/8 34 89 55.

Offene Veranstaltung.

### ► Herbsttagung von KIMM e. V

**Samstag, 14. September 2013, 10.00 Uhr**

Klinikum München-Großhadern

Der bundesweite Selbsthilfeverein „KIMM e. V.“ (Kontakte und Informationen zu Morbus Menière) hält seine Herbsttagung am 14. September 2013, um 10:00 Uhr im Klinikum München-Großhadern ab.

Hierzu kommen Betroffene mit der Erkrankung „Morbus Menière“ (MM) zusammen.

Der MM ist eine Erkrankung im Innenohr, die nach dem französischen Arzt Prosper Menière benannt ist. Die häufigsten Symptome der Krankheit sind

- der anfallsmäßig auftretende schwere Drehschwindel bis zum Erbrechen
- die verminderte Hörfähigkeit, Ohrgeräusche und Druck im Ohr
- kalte Schweißausbrüche und Herzrasen
- kein Orientierungssinn mehr

Diese Begleitscheinungen führen oft auch zu tiefgreifenden psychischen Folgen.

Alle Betroffenen und Gäste sind zu dieser Tagung willkommen.

Näheres über den Selbsthilfeverein KIMM e.V. unter [www.kimm-ev.de](http://www.kimm-ev.de)

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

► **Gründungsveranstaltung des Migrantinnen-Netzwerks Bayern**  
**am Samstag, den 22. Juni 2013, 10.30 bis 20.00 Uhr**  
**im DGB-Haus in München**

Wir sind engagierte Frauen mit Migrationsgeschichte aus ganz Bayern. Unsere Ziele sind die rechtliche, politische und gesellschaftliche Gleichstellung von Migrantinnen, die Selbstvertretung der Interessen der Migrantinnen und ihre Partizipation und Repräsentanz in Staat, Wirtschaft und Gesellschaft.

Wir brauchen jede engagierte Frau mit Migrationsgeschichte!  
Gründen wir gemeinsam ein starkes Migrantinnen-Netzwerk Bayern!

Eingeladen sind Frauen, die sich selbst als Migrantin bzw. als Frau mit Migrationsgeschichte bezeichnen und die sich im Netzwerk einbringen möchten, sowie interessierte Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft.

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten bis**  
**Freitag, den 14. Juni 2013 per E-Mail: [info@migrantinnen-bayern.de](mailto:info@migrantinnen-bayern.de)**

**Das Formular hierfür finden Sie auch unter**  
<http://www.shz-muenchen.de/veranstaltungen/veranstaltungshinweise-des-shz/>

Die Gründungsveranstaltung wird gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen sowie den DGB Bayern. Schirmherrin der Veranstaltung ist Ministerin Christine Haderthauer.

## ► Informationen über Selbsthilfegruppen

### ► Initiativenbörse/Gruppengründungen

#### ► Herausforderung Ruhestand – in Gründung

Supportgruppe für Menschen, die kurz vor dem Ruhestand oder bereits in der Ruhestandsphase angekommen sind.

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

#### ► ProThesenBewegung München – in Gründung

Die SHG möchte Menschen mit Arm und Beinamputationen helfen, den Alltag zu meistern, die Lebensqualität durch Gespräche und Bewegung, Geh- und Gleichgewichtstraining, sportliche Angebote, gemeinsame Aktivitäten, geselliges Beisammensein, Gespräche mit Referenten und Betroffenen sowie Infotage jeglicher Art wiederzugewinnen.

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

### ► **Bedingungslose Pflege – in Gründung**

Die Idee richtet sich an Pflegekräfte, die ihren pflegerischen Alltag verändern wollen.

Bedingungslose Pflege – ist die gleichberechtigte Beziehung zwischen Pflegekraft und Pflegebedürftigen, – hilft unbürokratisch und unentgeltlich, – ist das Konzept für ein menschliches Zusammenleben in unserer verrückten Welt.

Hintergrund: Insbesondere seit Einführung der Pflegeversicherung wird Pflege zu einer marktwirtschaftlich handelbaren Ware herabgewürdigt, die zwar billig eingekauft, für die Gemeinschaft aber immer teurer wird. Dies führt zu Abwanderung aus den Pflegeberufen und damit zum Pflegenotstand. Dass die Ökonomisierung aller Lebensbereiche auch vor der Pflege nicht halt macht empört mich als Initiator dieser Gruppe, da ich Sinn und Anerkennung in meinem Beruf suche. Dem kann ich nur entgegenwirken, indem ich mich bürgerschaftlich in der häuslichen Pflege engagiere und gleichzeitig auf eine Entlohnung für dieses Tun verzichte. Konkret halte ich es für wünschenswert, wenn gleichgesinnte Pflegekräfte dem System die kalte Schulter zeigen und gemeinsam aktiv in die Neugestaltung der Pflege einsteigen.

Umsetzung: Natürlich ist mir bewusst, dass jeder Mensch ein Einkommen braucht. Nur die Trennung von Arbeit und Einkommen führt zu einer sachgerechten Lösung des Dilemmas. Konkret: Als Altenpfleger in einem ambulanten Dienst arbeite ich Teilzeit weiterhin im herkömmlichen Pflegesystem, das mir ein mäßiges Einkommen auszahlt, mich krankenversichert, aber meine Rente nach dem Berufsleben keineswegs sichert. Solange unsere Gesellschaft ein Grundeinkommen für alle Menschen noch nicht denken kann, erscheint mir dies als der einzig mögliche Weg.

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

### ► **Sichelzell- und Thalassämie-Familiengruppe – in Gründung**

Ziel ist es, mehr über diese Krankheiten zu erfahren und sich gegenseitig auszutauschen, sowie einfache Fragen zu stellen, Sozialberatungsmöglichkeiten auszutauschen und sich zu informieren.

Darüber hinaus wollen wir in akuten Situationen füreinander Ansprechpartner sein, um folgende Fragen zu beantworten:

- Wie gehe ich und meine Angehörigen mit dieser Krankheit um?
- Was habe ich als Betroffene/r für Möglichkeiten?
- Welche Berufe kann ich als Erkrankte/r ergreifen.
- Woher bekomme ich Information über Schule und Beruf?

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

### ► **Ängste, Zwänge & Depressionen - Gruppe für junge Erwachsene – in Gründung**

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Altersobergrenze bis zu 35 Jahre, die von Ängsten, Panikattacken, Zwängen und Depressionen betroffen sind. Angesprochen sollen Menschen sein, die nur einzeln z. B. an Ängsten erkrankt sind oder auch Überschneidungen z.B. Zwänge mit Ängsten zusammen haben. Gruppenmitglieder erhalten in der Gruppe gegenseitige Unterstützung und regen Informationsaustausch. Ein Gruppentreffen findet zwei Mal im Monat im Selbsthilfezentrum statt. Der Gruppengründer ist selbst auch Betroffener.

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

### ► **Verfolgung – SHG in Gründung**

Zielgruppe:

Opfer von Belästigung, Nachstellung, Rufmord, Bedrohung, übler Nachrede, negativer Bestrahlung, unerlaubtes Eindringen in die Wohnung und Beschädigung, Beschmutzung, Entwendung von Eigentum.

Kurzbeschreibung:

Gegenseitiger Erfahrungs- und Erlebnisaustausch und Überlegungen und Beiträge, wie Hilfe möglich ist.  
**Kontakt über ZAB - Zusammen Aktiv Bleiben e.V., 089/29 99 20**

#### ► **Allergie - SHG des deutschen Allergie und Asthmabund e.V. - in Gründung**

Zielgruppe:

Betroffene mit Allergien (alle)

Kurzbeschreibung:

Ziele:

1. Erfahrungsaustausch über folgende Themen:

Welche Allergie/n habe ich?

Wie beeinflussen sie mich im Alltag?

Welche Erfahrungen habe ich in der Arbeitswelt mit meiner Allergie gemacht?

Wie kann ich durch Informationen das Verständnis über meine Allergie in meiner Umwelt verbessern?

2. Freizeitgestaltung

3. Vorträge

Die Gruppe ist Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund.

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

#### ► **Zahnarzt-Phobie München – SHG in Gründung**

Zielgruppe:

Menschen mit Zahnarztphobie

Kurzbeschreibung:

6-14% der Menschen in Deutschland leiden unter einer Zahnarztphobie (Dentalphobie, Dentophobie, Odontophobie). Trotz besseren Wissens und trotz dem Behandlungswunsch, ist es Ihnen nicht möglich, den Zahnarzt auch nur anzurufen. Viele von Ihnen wissen gar nicht, dass es sich dabei um eine anerkannte psychische Krankheit handelt, die auch eine Lobby im Gesundheitswesen hat (ICD-10 GM 2006 F40.2).

Die Scham über den oft katastrophalen Zustand des Gebisses, vermischt sich mit einem Gefühl von Versagen und Unwertigkeit. Das führt dazu, dass der Mensch nie über sein größtes Geheimnis spricht. Hier setzt unsere Selbsthilfegruppe an! Wir geben Ihnen einen geschützten Raum unter Gleichgesinnten, wo Sie zuhören, oder auch über Ihre Gefühle sprechen und sich austauschen können. Wir versuchen gemeinsam unserer Phobie zu begegnen, und uns gegenseitig dabei zu unterstützen, sie handhaben zu lernen.

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

#### ► **Gesprächskreis natürliche Heilmethoden (Club Naturheilkunde)**

Unsere Gruppe ist für alle Menschen mit Interesse an naturheilkundlichen Themen. Einmal im Monat halten wir Fachvorträge über verschiedene alternative Behandlungsmethoden und gehen dabei auf die verschiedensten Krankheiten ein. Auch übergreifende Themen wie zum Beispiel Umweltbelastungen und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper, Prävention oder Entspannungstipps werden angeboten. Gerne nehmen wir auch passende Themenvorschläge auf.

Initiatoren der Gruppe sind Gerhard Eichstetter, Umwelttechnologe und Tanja Scheller, Heilpraktikerin - in der Organisation unterstützt uns Claudia Sahal, Krankenschwester.

Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68. Nach jedem Vortrag freuen wir uns auf eine offene Diskussionsrunde und unsere Referent/innen stehen gerne für individuelle Fragen zur Verfügung. Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jedes neue Gesicht.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Auf unserer Homepage [www.praxis-der-natur.de](http://www.praxis-der-natur.de) findet sich unser Jahresprogramm – jeder Monat ist einem speziellen Thema gewidmet.

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

#### **► Aktion Kinderwunsch e.V. – Regionalgruppe München im Aufbau**

Zielgruppe:

Männer und Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch

Kurzbeschreibung:

Dieser Verein ist gemeinnützig, besteht seit einigen Jahren auf bundesweiter Ebene und setzt sich für ungewollt kinderlose Paare ein. Die Vereinsziele liegen in der Vernetzung von Betroffenen sowie in gesundheitspolitischen Anstrengungen bzgl. Ermöglichung und Finanzierung geeigneter Behandlungen. Die Regionalgruppe München bietet Austausch im Gespräch, Fachreferate externer Experten, Telefonische Beratung, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

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



## **Aus dem Selbsthilfebeirat**

### **► Austauschtreffen der Münchner Beiräte im Selbsthilfezentrum**

Am 17. April fand im Selbsthilfezentrum München auf Einladung des Selbsthilfebeirats ein Austauschtreffen der Münchner Beiräte statt.

Die Initiative ging zurück auf die Arbeitsgruppe „Partizipation in der Stadtgesellschaft“ des Selbsthilfebeirats. Zielsetzung war es, mehr zu erfahren über die Ziele und Aufgaben der verschiedenen Beiräte, ihre Arbeitsweise und Organisationsformen sowie die Erfahrungen, die Beiräte bei der Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit machen und wie sie die Wirksamkeit ihres Engagements einschätzen. Dem Selbsthilfebeirat war es ein Anliegen, im Vergleich mit anderen Beiräten sein eigenes Tun und Handeln im Bereich der Sozialen Selbsthilfe kritisch zu reflektieren und herauszufinden, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zwischen den verschiedenen Beiräten in München gibt.

Die Europäische Kommission hat 2013 zum „Europäischen Jahr der Bürgerinnen und Bürger“ ausgerufen. Es soll dazu beitragen, die Bürgerinnen und Bürger Europas über ihre Rechte und Möglichkeiten aufzuklären, eine Debatte über die Hindernisse anzuregen, die den Bürgerinnen und Bürgern die Ausübung ihrer Rechte erschweren und sie ermutigen, an Bürgerforen aller Art teilzunehmen. An diesen Zielen orientierte sich auch der Selbsthilfebeirat bei seiner Initiative. Gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern anderer Beiräte der Landeshauptstadt München wollte er der Frage nachgehen, ob das Partizipationsinstrument „Beirat“ dazu geeignet ist, ein solches „Mehr an bürgerschaftlicher Partizipation“ innerhalb einer modernen Stadtgesellschaft zu erreichen bzw. zu unterstützen – und wenn ja, wie man dabei am erfolgreichsten vorgehen kann.

Insgesamt wurden zehn Beiräte der Landeshauptstadt München eingeladen. Der Einladung gefolgt sind Vertreterinnen und Vertreter aus folgenden sechs Beiräten: Ausländerbeirat, Gesundheitsbeirat, Mieterbeirat, Sportbeirat, Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement und der Gemeinsamer Elternbeirat der Horte und Tagesheime. Nicht teilgenommen haben der Seniorenbeirat, der Behindertenbeirat, der Gesamtkindergartenbeirat und der Gemeinsame Elternbeirat der städtischen Kinderkrippen. Die

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

letzten beiden arbeiten allerdings eng mit dem Gemeinsamen Elternbeirat der Horte und Tagesheime zusammen. Der Selbsthilfebeirat hofft, beim geplanten nächsten Austauschtreffen im Herbst dieses Jahres auch mit den noch ausstehenden Beiräten ins Gespräch zu kommen.

Der erste Teil der Veranstaltung diente dazu, sich gegenseitig besser kennen zu lernen, etwas mehr zu erfahren über die Aufgaben, die Zusammensetzung, die Ausstattung und die Arbeitsweise der jeweiligen Beiräte. Dabei zeigte sich, dass die Voraussetzungen unter denen die Beiräte jeweils arbeiten, sehr unterschiedlich sind, ebenso wie ihre Aufgaben und ihre Einbindung in die Strukturen von Politik und Verwaltung in München.

Die nachfolgende Skizzierung einiger zentraler Strukturmerkmale der Beiräte, die am Austausch teilgenommen haben, macht ihre unterschiedlichen Voraussetzungen und Arbeitsweisen deutlich. Genaue Beschreibungen zur Zusammensetzung der einzelnen städtischen Beiräte können der Internetseite der Landeshauptstadt München entnommen werden und den einschlägigen Internetseiten ([www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat)).

Der Ausländerbeirat als ein sehr großes Gremium mit mehreren thematischen Ausschüssen verfügt im Vergleich zu den anderen Beiräten über eine deutlich bessere Ausstattung als die meisten anderen. Er fungiert allerdings auch als einziges Instrument der politischen Beteiligung, über das Ausländer ohne Wahlrecht in München verfügen, und vertritt dabei die Interessen von rund 320.000 Menschen. Er wird, wie der Stadtrat, von der ausländischen Bevölkerung Münchens direkt gewählt. Er verfügt über eine professionell geführte Geschäftsstelle und ein eigenes Budget, mit dem er auch Projekte und Veranstaltungen fördern kann. Er muss zu allen Fragen, die Ausländerinnen und Ausländer in München betreffen, gehört werden. Die Mitglieder des Ausländerbeirats arbeiten ehrenamtlich.

Der Gesundheitsbeirat stellt sich dagegen eher als Expertengremium dar, in dem Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlichster Bereiche des Gesundheitswesens zusammenkommen, um ihre Expertise einzubringen. Sie werden alle von ihren Einrichtungen delegiert. Organisation und Geschäftsführung sind eng an das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) angebunden. Themen werden in unterschiedlichen Arbeitskreisen bearbeitet, die vom RGU eingesetzt werden. Die Verwaltungsaufgaben werden von einer Geschäftsführung erledigt, die dem RGU angeschlossen ist. Auch die Arbeitskreise werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des RGU geleitet.

Der Mieterbeirat ist dagegen bis heute stark geprägt von seinem historischen Ursprung als Zusammenschluss von Mieterinitiativen. Auch hier arbeiten alle Vertreterinnen und Vertreter ehrenamtlich. Sie werden über die Bezirksausschüsse gewählt, damit alle Stadtteile angemessen vertreten sind. Vertreten sind hier auch die großen Mieterschutzvereine der Landeshauptstadt München. Auch der Mieterbeirat vertritt die Interessen vieler Menschen in München (letztlich aller Mieter) zu einem sehr existentiellen Grundbedürfnis, verfügt dafür aber nach eigener Einschätzung über eine sehr bescheidene Ausstattung und sieht seine Handlungsspielräume dadurch sehr eingeschränkt.

Der Sportbeirat stellte sich als ein sehr solide aufgestelltes Gremium vor, dass selbst zwar über wenige eigene Ressourcen verfügt, aber durch seine gute Einbindung in Verwaltung und Politik sich selbst sehr gute Mitsprachemöglichkeiten bei allen wichtigen Entscheidungen zum Bereich des Sports in München zuschreibt. Im operativen Bereich kann der Beirat die Personalressourcen des Referats für Bildung und Sport nutzen. Der Kontakt zur politischen Ebene ist dadurch sehr eng, dass alle Mitglieder des Sportausschusses im Münchner Stadtrat gleichzeitig auch Mitglieder im Sportbeirat sind. So kön-



nen die im Beirat besprochenen Themen direkt in den Stadtrat kommuniziert werden. Die übrigen Mitglieder des Sportbeirats werden von den Sportorganisationen in München delegiert, wobei ein Verfahren etabliert wurde, das kleinen, mittleren und größeren Organisationen eine angemessene Vertretung ermöglichen soll. Auch hier arbeiten alle Mitglieder ehrenamtlich.

Der Gemeinsame Elternbeirat der Tagesheime und Horte wird von den Elternvertreterinnen und -vertretern der städtischen Kindertagesbetreuungseinrichtungen gewählt. Auch seine Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Er versteht sich als Vermittlung zwischen Eltern und Verwaltung. Auch dieser Beirat arbeitet mit einem bescheidenen Budget und wird mit einer Grundausstattung für die drei verwandten Beiräte (Büroräume und technische Infrastruktur) vom zuständigen Referat für Bildung und Sport unterstützt.

Im Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement sind Organisationen aus dem Bürgerschaftlichen Engagement (BE) vertreten. Darunter der Sozialpolitische Diskurs, der Kreisjugendring, die Freiwillige Feuerwehr, das Selbsthilfzentrum, aber auch Hochschule und Wirtschaft. Gemessen an dem riesigen Feld des Bürgerschaftlichen Engagements kann diese Zusammenstellung nur ein repräsentativer Ausschnitt aus der vielfältigen Landschaft sein. Um das Gremium handlungsfähig zu halten beschränkte man zunächst die Anzahl der Mitglieder, möchte diese aber in den kommenden Jahren sukzessive aufstocken. Der Beirat gibt dem Stadtrat alle zwei Jahre einen ausführlichen Bericht, indem er wichtige Entwicklungen und Themen im Feld des BE aufgreift und Empfehlungen formuliert. Schnittstelle zu Politik und Fachverwaltung ist das Direktorium der Landeshauptstadt, das referatsübergreifende Aufgaben wahrnimmt. Der Fachbeirat BE hat kein eigenes Budget, wird im operativen Geschäft aber von der Fachstelle zur Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements FöBE unterstützt, die auch die Geschäfte des Fachbeirats führt.

Der Selbsthilfebeirat wird, wie schon mehrfach im einBlick genauer berichtet, z.T. von den Initiativen gewählt und setzt sich zum anderen Teil aus Vertreterinnen und Vertretern zusammen, die im Einvernehmen von Initiativen und Stadtrat bestellt werden. Auch seine Vertreterinnen und Vertreter arbeiten ehrenamtlich. Er verfügt über kein eigenes Budget, kann für seine operativen Geschäfte aber die Ressourcen des Selbsthilfzentrums München nutzen, das die Geschäfte des Beirats führt.

Dieser kurze Abriss zu einigen wesentlichen Strukturmerkmalen der Beiräte macht deutlich, dass sie jeweils unter sehr unterschiedlichen Voraussetzungen arbeiten und auch sehr unterschiedlich eng mit den Strukturen von Verwaltung und Politik in München verbunden sind. Es ist davon auszugehen, dass diese unterschiedlichen Voraussetzungen sich auch auf die Wirksamkeit ihrer Arbeit, ihre Möglichkeiten der Beratung und der Einflussnahme auf Entscheidungsprozesse und damit auf ihre Partizipation an der Stadtgesellschaft auswirken. Die Diskussion dieser Fragen soll in einem weiteren Treffen der Beiräte im Herbst dieses Jahres weitergeführt werden. Über die Ergebnisse werden wir Sie in der Dezemberausgabe des einBlick informieren.

***Erich Eisenstecken, SHZ  
für die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats***