

# einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

## Kreative Selbsthilfe

- Anregung zum schöpferischen Tun
- Bewegte Gefühle
- Autorengruppe IBIS
- "Perlentreff"



## Kreative Selbsthilfe

Einleitung.....	3
Anregung zum schöpferischen Tun – ein Besuch in Haidhausen.....	4
Bewegte Gefühle.....	7
Die Autorengruppe IBIS.....	9
Handarbeiten für den Kopf und für die Seele – der "Perlentreff".....	10

## Selbsthilfe und Gesundheit

WAS MÜNCHEN BEWEGT – neue Veranstaltungsreihe des SHZ ist gestartet.....	12
Schwabinger Gesundheitsforum.....	13

## Soziale Selbsthilfe

Kultur, Informationen und viel Spaß für Münchens Väter.....	14
---	----

## Aus dem Selbsthilfezentrum

Neue Mitarbeiterin im SHZ.....	16
--------------------------------	----

## Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ.....	17
Weitere Veranstaltungshinweise.....	20

## Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung..	22
Informationen über die Standardleistungen des SHZ.....	23
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	24

## Selbsthilfe überregional

Mitgliederversammlung des SHK-Bayern e.V.....	25
Interkulturelle Öffnung von Selbsthilfeorganisationen.....	26
Vorstellung des Generali Engagementatlas.....	26

## Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen.....	28
Neue Mitglieder erwünscht.....	31

## Aus dem Selbsthilfebeirat

Anhaltend schwierige Situation in der Selbsthilfeförderung.....	32
---	----

## FöBE News

Willkommen in München – die neue Plattform zur Unterstützung von Flüchtlingen.....	32
--	----



## IMPRESSUM

ein•blick – 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  
[klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler  
Tel.: 089/53 29 56 – 21  
[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)  
Titelfoto: U. Zinsler, SHZ

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München:  
**FöSS e.V.**  
(Verein zur **F**örderung der **S**elbsthilfe und  
**S**elbstorganisation e.V.)

## Ausgabe 2, Juni 2015, lfd. Nr. 47

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



im nächsten ein•blick  
Kooperationen der  
Gesundheitsselbsthilfe



## Kreative Selbsthilfe

Mit dem aktuellen Titelthema „Kreative Selbsthilfe“ möchten wir Ihnen Selbsthilfegruppen und Initiativen vorstellen, die nicht als reine Gesprächsgruppen arbeiten, sondern kreative Mittel in ihren Gruppenalltag einbauen bzw. bei denen das kreative Schaffen im Vordergrund steht.

Die im Folgenden vorgestellten Initiativen malen, tanzen, schreiben Texte oder basteln zusammen an Perlenschmuck. Bei dem einen Teil, den die meisten noch klarer als Selbsthilfegruppen verstehen würden, handelt es sich um Gruppierungen, die das gemeinsam kreativ sein dazu nutzen, ihr Thema, ihre Erkrankung, ihr Problem zu bearbeiten. Anregungen dafür erhielten sie häufig durch positive Erfahrungen in therapeutischen Kontexten oder auch durch berufliche Vorkenntnisse. Sie haben erkannt, dass sie durch Bewegung oder das Malen ihren Gefühlen auf eine andere Art und Weise als im Gespräch Ausdruck verleihen können. Neue Zugänge und Begegnungen über das Wort hinaus können so ermöglicht werden.

Fotos: SHZ



Beim anderen Teil der Gruppierungen steht das kreative Arbeiten im Vordergrund, ohne dass dadurch ein gemeinsames Thema bearbeitet wird. Sie feilen an Texten und den richtigen Formulierungen, sie tauschen Perlenmuster aus und erfreuen sich an den Ergebnissen.

Bei genauerem Hinsehen jedoch erkennt man, dass hier noch mehr wirksam wird: Es entstehen persönliche Kontakte, ja Freundschaften und neben dem gemeinsamen Schaffen entsteht ein Gespräch über die Kinder, die Arbeit ... über das, was einem im Leben gerade beschäftigt. Die Unterstützung geht in diesem Moment darüber hinaus, sich bei einer kniffligen Formulierung zu helfen. Sie wird zur Lebenshilfe und wirkt so auf zwei Ebenen, mit dem Gefühl, nicht allein zu sein und Gleichgesinnte gefunden zu haben.

**Kristina Jakob, SHZ**



## ■ Anregung zum schöpferischen Tun – ein Besuch in Haidhausen

Frau Henning ist eine erfahrene Gruppenleiterin. Bereits seit 1996 führt sie die Malgruppe in der Balanstraße bei KontakTee – einem Treffpunkt für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten. Dazu gekommen ist Frau Henning über die Kunsttherapie, die in München 1987 ins Leben gerufen wurde. Als Vorreiter/innen gelten Prof. Dr. Felix Tretter und Frau Prof. Dr. Gertraud Schottenloher von der Akademie der Bildenden Künste München, die erste kunsttherapeutische Projekte in kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Haar durchführten, sowie die Künstlerin Rotraut Fischer. Betroffene von psychischen Erkrankungen konnten seither, zum Beispiel während eines Aufenthaltes in der Psychiatrie, einen Ausdruck durch Malen finden. Vor dieser Zeit hat Frau Henning selbst noch die Erfahrung machen müssen, dass ihr das Malen verwehrt wurde, worunter sie als künstlerischer Mensch sehr gelitten hat, als sie selbst als Betroffene mit einer psychotischen Episode in der Klinik war.



Sabine Henning, Foto: SHZ

Das Bild links ist von Arno



Sabine Henning ist ausgebildete Künstlerin, sie studierte u.a. bei Bruno Goller, Gerhard Hoehme und Joseph Beuys. Als die psychische Erkrankung immer wieder aufflackert, schlägt Frau Henning selbst eine therapeutische Richtung ein und besucht viele Fortbildungskurse u.a. bei Prof. Dr. Gisela Schmeer, eine Mitbegründerin des Instituts für Kunst und Therapie (IKT) in München.

Die Malgruppe bei KontakTee leitet Frau Henning ehrenamtlich, gegen eine Aufwandsentschädigung. Die Materialkosten für die Gruppe übernahm 2015 die Aktion Adventskalender der Süddeutschen Zeitung, und läuft über die Initiative der Mitarbeiter/innen der Teestube. Ein Engagement, das sich aus Sicht aller Beteiligten lohnt. Frau Henning beschreibt den Wert der Malgruppe folgendermaßen:



„Ich habe immer schon gemalt. Man kann dadurch mit sich selber in Kontakt treten, sich selber ausdrücken, seine Seele fühlen. Man ist nicht so fremdbestimmt, denn es eröffnet Raum, einen neuen Zugang zu sich selbst und seinen Möglichkeiten zu erkunden und zu erproben. Man kann seine Träume, seine Visionen malen – auch wenn diese keine Wirklichkeit werden. Also, es hilft einem einfach, mit dem Leben besser fertig zu werden.“

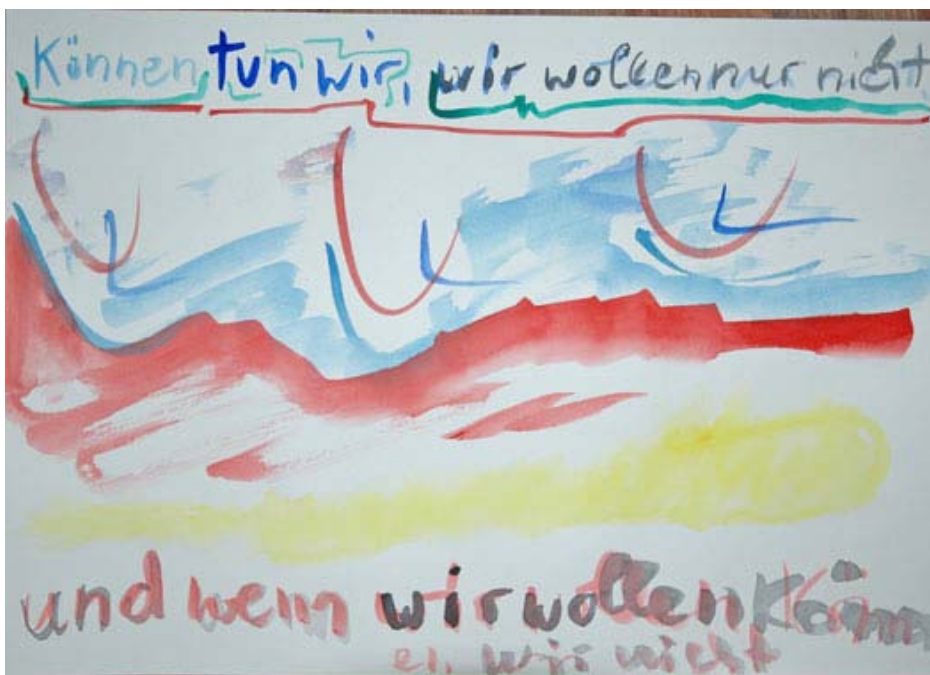


Bild von Arno

### Zugang zur Gruppe: „Malen auf Probe“

„Dass man immer gern gemalt hat, ist wichtig. Ohne Ambition zum Malen macht diese Gruppe keinen Sinn.“ Aus diesem Grund geht der Zugang zur Gruppe über ein Vorgespräch mit Frau Henning. Dabei versucht sie herauszufinden, welchen Stellenwert das Malen für die interessierte Person einnimmt. „Manche Leute machen ja lieber Sport oder Musik. Wenn jemand sagt, ich wollte immer schon malen, sich hier aber nicht bemüht, das geht nicht.“ Grundvoraussetzung ist auch, dass man gruppenfähig ist und ernsthaft mitmachen möchte. Deshalb hat Frau Henning auch eine Probestunde eingeführt. Von beiden Seiten her wird dann abgetastet, „ob man miteinander kann“.

Frau Henning achtet dabei auch auf ihre eigenen Grenzen: „Es kam schon vor, dass sich jemand nur aufs Sofa gelegt hat, nicht mitgemalt hat, aber

Martin, ein Stammmitglied der Malgruppe war auch auf der Kunstakademie. Er meint zur Gruppe: „Man kann sich hier entfalten, das ist ganz angenehm.“

Arno, ebenfalls schon lange mit dabei, wird von Frau Henning als Profikünstler vorgestellt, der neben Ausstellungen auch Musik macht und als Gastronom tätig ist. Arno möchte eine selbstorganierte Initiative für Kunstschaaffende ins Leben rufen und war deshalb auch bereits mit dem SHZ in Kontakt.

Er nutzt die Gelegenheit im ein•blick, hierfür einen neuen Aufruf zu starten (siehe Bild Seite 6).

Außerdem ist heute noch eine Praktikantin mit dabei, die Kunsttherapie studiert. Sie hebt die „schöne und freie Atmosphäre“ hervor.

Frau Henning bereitet ein inspirierendes Umfeld vor: „Ich habe immer Kunstpostkarten und Bücher dabei, manchmal malen wir nach Themen, manchmal gehen wir auch gemeinsam in Kunstausstellungen und holen uns Anregungen. Zum Beispiel waren wir letztes in der Rokokoausstellung.“

meine Energie und Aufmerksamkeit eingefordert hat. Diese Person habe ich dann auf eine Tagesstätte verwiesen.“ Frau Henning fordert auch den nötigen Respekt der Leute ein. „Es reicht nicht zu sagen 'ich will malen können', wenn man nichts dafür tun möchte, man muss auch die zwei Stunden durchhalten können.“

So entsteht nach einiger Zeit auch das Vertrauen in der Gruppe. Insbesondere für den zweiten Teil des Gruppennachmittags ist dies wichtig, denn „zwei Stunden wird gemalt, danach hängen wir die Bilder auf die Pinnwand in den Nebenraum und besprechen die Bilder. Manchmal wird deutlich, dass es den einzelnen schon wieder besser geht, sei es an den gewählten Farben oder den gemalten Motiven. Und letztendlich "kann man die Bilder auch einfach nur wirken lassen ..."



Bild von Martin

*Die Bilder, die bei meinem Besuch am 27. April entstanden sind, finden Sie im Artikel eingefügt. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich dafür bedanken, dass ich an dem Nachmittag dabei sein konnte.*

**Ulrike Zinsler, SHZ**

#### Aufruf zur Gruppengründung:

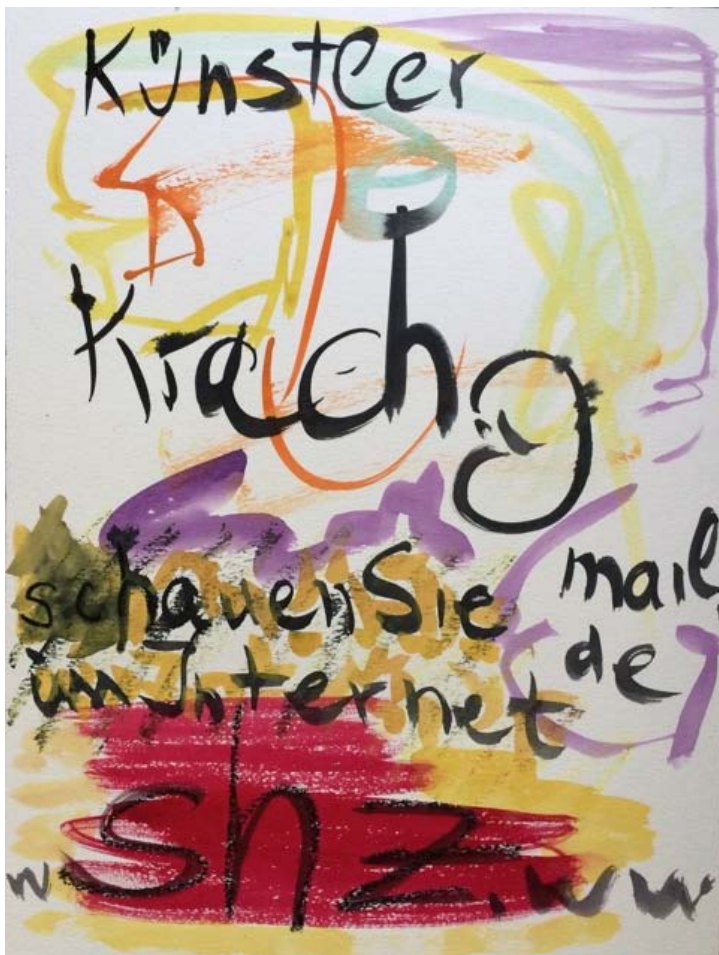


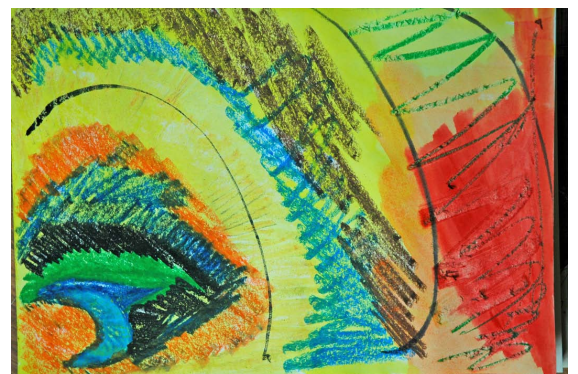
Bild von Peter

Zielgruppe:  
Kunstschaffende

Kurzbeschreibung:  
Kunst kostet, kunst nix, kostet alles  
(A.L.)

Das Atelier ist zwischen den Menschen  
(Joseph Beuys)

Ziel der Gruppe ist es, aus sich selbst heraus, in einem sozialen Miteinander, sich über Kunst auszutauschen und Möglichkeiten aufzutun, die eigene Kunst ohne oder mit wenig finanziellem Aufwand einer Öffentlichkeit zu präsentieren.





## Bewegte Gefühle

### 1. Gruppenfakten:

Die Gruppe trifft sich nach vorheriger Absprache ein- bis zweimal im Monat.

### 2. Zielgruppe:

Frauen jeden Alters mit traumatisierten Lebensereignissen wie körperliche Misshandlungen, sexueller Gewalt und Vernachlässigung in der Kindheit, Angststörungen, Schuldgefühlen, Depressionen und chronischen Schmerzen.

### Wer nimmt teil:

Frauen mit traumatisierten Kindheitserlebnissen, mit den daraus entstehenden Angst und Schuldgefühlen, psychosomatischem chronischem Schmerzsyndrom und Depressionen. Sowie Frauen mit Verlust- und Lebensängsten. Derzeit sind wir zu fünft.

### 3. Wie ist die Gruppe entstanden?

Die Idee eine Gruppe zu gründen entstand im November im Jahr 2013. Ich suchte nach einer Selbsthilfegruppe, bei der es nicht nur um die Bearbeitung von Problemen durch Gespräche geht, son-



dern auch mit anderen Mitteln gearbeitet wird. Ich hatte durch einen Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik Erfahrungen im Bereich Entspannung und Tanztherapie gemacht, die mir sehr geholfen haben. Ich wünschte mir also eine Gruppe, in der ich durch kreative oder körperbetonte Methoden meine Themen bearbeiten könnte. Erfahrungen im Selbsthilfebereich hatte ich bereits, und nach einem Beratungsgespräch im SHZ war die Idee der Gruppe konkretisiert. Ich erstellte einen Flyer, das SHZ stellte mir die Räumlichkeiten zur Verfügung und leitet seitdem interessierte Frauen an mich weiter. Darüber hinaus lege ich regelmäßig Flyer bei verschiedenen Ärzten und in der Schmerzklinik aus.

### 4. Exemplarischer Ablauf eines Gruppenabends:

- Wir beginnen die Gruppe mit der sog. Ampelübung, damit wird das eigene Empfinden reflektiert. Steht die Ampel auf grün, geht es der Person sehr gut. Steht die Ampel auf orange oder rot wird nachgehakt, woran es liegt und gefragt, ob das Thema ggf. bearbeitet werden soll.
- Danach werden die aufgekommenen Themen besprochen.
- Zwischen den einzelnen Themen bauen wir Musik und Bewegung ein. Wir beginnen meist mit ruhiger Musik, und je nach Stimmung und Thema folgt dann ein Motivationslied, ein Kraftlied oder „Gute-Laune-Musik“. Jede bewegt und tanzt so wie sie kann und möchte. Es geht darum, sich und seinen Körper wahrzunehmen und sich evtl. auf eine positivere Stimmung einzulassen.
- Wenn alle Themen besprochen sind, machen wir häufig noch eine Übung mit Musik. Das kann eine Koordinationsübung oder eine Übung zur Kontaktaufnahme, z.B. mit Tüchern, sein.
- Dem folgt je nach Bedarf noch eine Entspannungs- und Achtsamkeitsübung.
- Am Ende jedes Gruppentreffens machen wir dann noch eine Fantasiereise.

### 5. Warum arbeitet die Gruppe mit kreativen Mitteln?

Alle Frauen der Gruppe haben ähnliche Problematiken im Leben, und jede hat andere Strategien entwickelt, um im Leben so gut wie es geht damit zurecht zu kommen. Gewisse Ängste und Sorgen jedoch bleiben.

Umso offener wir lernen mit diesen Problematiken umzugehen, umso kleiner werden die Ängste und die körperlichen Anspannungen. In einer Gruppe von Gleichgesinnten fällt es oft leichter zu reden. Die Frauen können sehr gut verstehen, warum man in bestimmten Situationen sensibel und ängstlich reagiert, weil es ihnen ähnlich geht.

Der Einsatz von kreativen Methoden hilft uns dabei, uns zu öffnen und der eigenen Thematik anders zu nähern. Sie ermöglichen, sich von der sprachlich-logischen Ebene zu entfernen und so einen anderen Umgang oder Blick auf das Thema zu erproben. Körperliche Berührungen können in die Übungen – wenn gewollt – eingebaut werden, da diese für viele auch sehr angenehm und entlastend sind.

Da die unterschiedlichen kreativen Elemente jeweils andere Zielsetzungen haben, hier eine Auflistung:

- Die Motivationslieder z.B. geben Mut sich zu öffnen, nehmen manchen Problemen und Ängsten ihre Schwere und erinnern daran, dass wir viele positive Fähigkeiten besitzen.

Gerade für traumatisierte Frauen ist diese Erfahrung sehr wichtig, sich in einem geschützten Rahmen vertrauensvoll öffnen zu können. Für viele ist es im Alltag schwierig, ihre Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und zu zeigen.

- Die reine Tanzmusik lässt Freude aufkommen und chronische Schmerzen, unter denen viele Teilnehmerinnen leiden, in den Hintergrund rücken – manchmal sogar vergessen. Auch Trauer oder Hilf-



*„Ich finde es wunderbar, Nähe und Gemeinschaft mit anderen ‚Frauen mit Herz‘ zu spüren. Das macht mich froh und stärkt mich in meiner Selbst.“*

*„Für mich ist die Gruppe sehr wichtig, um neue Impulse zu bekommen, meine Handlungsweise zu reflektieren, meine Befindlichkeit ohne Zensur zu äußern und soziale Kontakte mit Gleichgesinnten zu pflegen.“*

*„Für mich ist die Gruppe eine Zeit, in der ich im Tanz Gefühle ausdrücken und neue Handlungsweisen aufnehmen kann. Eine Zeit der Freude und eine Zeit, in der die Schmerzen nachlassen.“*

losigkeit kann man durch Musik und Tanz umwandeln. Durch die eigene Freude sieht man die Dinge mit einem positiveren Auge.

- Die körperlichen Achtsamkeitsübungen machen wir, um unseren Körper und dessen Reaktionen besser wahrnehmen zu können. Durch Entspannungsübungen erlernen wir, wie man mit körperlicher Anspannung umgeht und wie man dieser entgegenwirkt und wie man sie lösen kann.

- Die Fantasiereisen, die wir auch zur Entspannung machen, dienen dazu Ängste zu verringern und durch die Fokusveränderung schöne Dinge im Leben bewusster zu sehen und dadurch mit positiven Gedanken die Gruppe wieder zu verlassen.

## **6. Welchen Wert hat die Gruppe? – Stimmen der Gruppenmitglieder:**

*„Ich neige durch meine chronischen Schmerzen und meine sozialen Ängste sehr zu körperlichen Verkrampfung und innerlicher Erstarrung. Die Gruppe ist für mich eine ganz neue Erfahrung mich bewusst zu bewegen und in meinen Körper hinein zu horchen. Dass auch genug Zeit bleibt zum Reden, sowohl vor dem Bewegen, wie auch danach finde ich sehr angenehm.“*

**Die Fragen stellte Kristina Jakob, SHZ  
Text und Fotos: Carolin, Ansprechpartnerin der  
SHG "Bewegte Gefühle"**



## Die Autorengruppe IBIS

### Fakten über die Gruppe

#### Der Name

In der altägyptischen Mythologie wird der Ibisköpfige Gott Dehuti oder Thot mit einem Schreibgerät und einer Palmrippe abgebildet. Er gilt als der Erfinder der Schrift und als Rechner der Zeit. Der Ibis religiosa gilt als seine Inkarnation. Der Schopfbibis (Ibis comata) findet sich als Schriftzeichen für das Wort "glänzen".

#### Die Gruppe

besteht unter dem Namen IBIS seit dem 28. Oktober 1997 und hat derzeit zwölf Mitglieder, die in ihrer Freizeit schreiben. Es gibt keine Altersgrenze nach oben. Angesprochen werden literarisch interessierte Erwachsene mit Schreiberfahrung, die an den eigenen Texten weiter arbeiten wollen, sachliche Kritik am Geschriebenen annehmen können und Lust haben, Seminare und Kurse zur Weiterbildung zu besuchen.

warten

die Bahnhofsuhr  
schneidet  
Stücke vom Kuchen  
sekundengenau

vergeudete Zeit –  
selbst die Spatzen  
picken sie nicht  
vom Teller.

März 2013  
Brigitta Scherleitner

### Wie arbeitet die Gruppe?

Unsere Aufmerksamkeit gilt allem, was uns und unsere Texte besser machen kann. Daher schreiben wir nicht nur, sondern schöpfen auch aus dem reichen Angebot an Schreibwerkstätten und Seminaren.

Unsere Themen sind breit gefächert: von der subtilen Beobachtung des Alltäglichen bis zum Krimi, vom Fantastischen, Skurrilen oder Märchenhaften bis hin zum Jugendsachbuch. Daneben sind aber auch lyrische Dichtungen in allen ihren Facetten vertreten, bis hin zur kürzesten aller lyrischen Formen, dem dreizeiligen Haiku.

Wir diskutieren über unsere selbstverfassten Texte, besprechen sie ernsthaft, sensibel und sachlich, schärfen das literarische Gespür an gezielten Übungen, arbeiten an Schreibprojekten und Anthologien. Unsere Prosa und Lyrik stellen wir regelmäßig in öffentlichen Lesungen vor.

### Wie ist die Gruppe entstanden?

Die Gruppe entwickelte sich aus der kleinen, nach außen offenen Schreibgruppe „Die Autodidakten“, Anfang 1997 noch unter der Leitung von Walter Danel. Ein paar Monate später musste dieser aus gesundheitlichen Gründen aufhören und übergab die Leitung an das Mitglied Brigitta Scherleitner. Die Gruppe wurde rasch größer, Schreibübungen fanden ihren Niederschlag in ersten Textheften, es gab erste Lesungen vor Publikum.

Im Oktober 1997 erfolgte die Namensänderung auf „Die kreative Schreibgruppe IBIS“, 2001 umbenannt in „Literaturgruppe IBIS“.

Seit 2004 tritt die Gruppe als „Autorengruppe IBIS“ auf, veränderte sich weiter im Laufe der Zeit. Teilnehmer kamen hinzu, Teilnehmer verließen die Gruppe aus privaten und beruflichen Gründen. Das Ableben zweier Mitglieder (2005/2014) hinterließ eine große Lücke, aber schweißte die Gruppe noch mehr zusammen.

### Warum arbeiten Sie mit kreativen Mitteln?

Anders könnte man gar nicht schreiben. Jedes Medium kann zum Sprachauslöser werden, seien es Fotos, Bilder, spontan genannte Wörter, Sätze. Wir suchen immer wieder neue Wege für neue Worterschöpfungen.

### Welchen Wert hat die Gruppe für Teilnehmer? Aussagen einiger Mitglieder:

„Vielfalt – das betrifft die literarischen Formen und die Themen, die behandelt werden, aber auch, dass jedes Mitglied in unserer Gruppe einen ganz eigenen Stil hat.“

„Die Kritik ist nie verletzend, deshalb ist es auch einfach, sie anzunehmen.“

„Jede Lesung wird sorgfältig und professionell vorbereitet.“

## Monika Kafka vorbei

„Die gemeinsamen Abende machen einfach Spaß, obwohl (oder vielleicht weil) wir so konzentriert arbeiten.“

„Es sind über die vielen Jahre Freundschaften entstanden, wir sind eine richtige Familie, in der man sich auch außerhalb der Treffen hilft, wenn nötig.“

„Kontakte zu früheren Mitgliedern werden nach wie vor gepflegt; zwei davon sind erst seit kurzem wieder in der Gruppe.“

„Wir sind in der langen Zeit unseres Bestehens eine Familie geworden, in der jede/r eine gleichwertige Stimme hat, wenn es um Entscheidungen geht. Die Mehrheit entscheidet und das wird von jedem Mitglied so akzeptiert und ist auch für die Leiterin selbstverständlich.“

„Es ist zur Gewohnheit geworden, dass sich die Mitglieder abmelden, wenn sie nicht kommen können. Ist jemand krank, gibt es besorgte Anrufe, wie es denn gehe oder Auf-

du gehst wie du  
gekommen:  
mit tastendem Blick  
und leichtem wortgepäck  
unsicheren schrittes  
durch die hintertür

letzte silben rollen  
von kammer  
zu kammer

zerfällt  
das sagbare  
buchstäblich  
vor unseren augen

dreht sich am morgen  
der herzschlüssel  
ins schloss

munterung per E-Mail. Es wird gefragt, ob Hilfe benötigt würde. Es ist schon vorgekommen, dass für jemanden auch die Einkäufe getätigt wurden.“

„Und wenn jemand aus anderen Gründen länger nicht zu den Treffen kommen kann, verlegen wir unser Treffen einfach dorthin.“

„Einmal ging dieser Ortswechsel sogar über die Grenze hinweg. Als die Leiterin nach einem Sturz in Tirol einen Arm und einen Fuß in Gips hatte und deswegen nicht zu den Gruppentreffen kommen konnte, reiste die Gruppe kurzerhand an den Stadtrand von Innsbruck. Es war ein außergewöhnlicher Nachmittag, der im Gedächtnis blieb, sowohl literarisch, als auch kulinarisch, denn jeder hatte eigene Schmankerln mitgebracht. Die fröhliche Runde hatte damals sicher zur Gesundung einen erheblichen Beitrag geleistet.“

**Die Fragen stellte Kristina Jakob,  
Text: Brigitta Scherleitner, IBIS**

## Handarbeiten für den Kopf und für die Seele – der "Perlentreff"

Frau Irina Kotlyar hat vor einigen Jahren etwas gesucht, was ihr hilft, ihren Kopf frei zu bekommen, auf andere Gedanken zu kommen, ruhig zu werden. Als ihr Ehemann einen Schlaganfall erlitten hat, hat sie sich um ihn gekümmert. Irina erkrankte zu der Zeit an einer Depression. Sie fand Hilfestellung bei der Mitarbeiterin eines Alten- und Servicezentrums. Hier gab es die Möglichkeit, nach einer Anleitung selbst kreativ tätig zu werden: Irina machte einen Kurs, bei dem vermittelt wurde, wie man aus kleinen Perlen schöne Schmuckstücke macht. Dies hat Frau Kotlyar geholfen, sich aus der Depression herauszuarbeiten.

Über Ihre Mitgliedschaft bei Union e.V. kam Frau Kotlyar letztes Jahr ins Selbsthilfzentrum. Der Verein für Familien aus ehemaligen GUS-Ländern vereint viele kreative und pädagogisch teilweise sehr gut ausgebildete Leute. Je nach eigenen Fähigkei-

ten, bringen sich die Aktiven hier ein und es entstehen immer wieder neue weitere Initiativen. So gibt es einen Computertreff, sie spielen Theater, organisieren ihre eigenen Sprachkurse und üben zusammen das Deutschsprechen. Zusammen bilden und bieten sie so ein „Hilfekarusell“.

Frau Kotlyar leitet jeden Dienstag von 15.00 bis 18.00 Uhr den „Perlentreff“ im Gruppenraum 6.

Die meisten Frauen sind russischsprachig, sie würden sich freuen, wenn sich weitere Frauen zu ihnen gesellen. Sie sind offen für alle Nationen und könnten sich dann auch in Deutsch austauschen.







### Feder- und Fadenführung nach Plan

Frau Kotlyar bereitet den Perlentreff gewissenhaft vor. Sie überlegt sich, was sie den Frauen Neues zeigen kann. Jede Woche bringt sie einen neuen Plan mit, nach dem gearbeitet werden kann. Dies hat zweierlei Effekte: Das Schema muss gelesen und verstanden werden, die Anleitung zeigt, wie der Faden geführt wird. Dies richtig umzusetzen ist oft nicht einfach und erfordert Konzentration. Das schult die geistigen Fähigkeiten. Hierbei unterstützen sich die Frauen gegenseitig, zeigen einander, wie es geht.

Um die winzigen Perlen aufzufädeln, braucht es wiederum eine ruhige Hand. Gleichzeitig wird die Feinmotorik geschult – was erwiesenermaßen wiederum positive Effekte auf das Gehirn hat, ähnlich wie das Spielen eines Musikinstruments.

Frau Kotlyar: „Das sind die positiven Nebeneffekte: man kann rein körperlich fit bleiben. Und es ist ein Weg zum Entspannen, den Gedanken freien Lauf lassen. Wenn es zuhause Probleme gibt, dann kann ich auch nicht gut Perlen auffädeln. Ich muss mich erst entspannen und die Handarbeiten sind gleichzeitig auch der Weg zum Entspannen.“

### „Echte Perlen“

„Das ist ein ganz normaler Frauentreff“, meint Frau Kotlyar auf die Frage, ob sie sich während der Handarbeiten auch über andere Themen unterhalten. „Wir tauschen uns über unsere familiäre Situation aus, geben Informationen weiter, fragen einander, was los ist, wenn jemand offensichtlich nicht gut drauf ist.“ Und so gesellt sich neben den künstlerischen Wert der geschaffenen Schmuckstücke auch die gegenseitige



Die Damen vom "Perlentreff"; in der Bildmitte: Frau Irina Kotlyar, Leiterin

Wertschätzung der Frauen untereinander. Nicht selten geben sich die Damen auch gegenseitig Tipps zur Farb- und Stilberatung. Ob Schmuck, Blumen oder Bilder, die Frauen bringen sich hier auch gegenseitig ihre Techniken bei. Bewundernd berichten die Frauen davon, dass Frau Rudnitzky ganze Ikonen mit Perlen nachgearbeitet hat. Viele Stunden Arbeit hat sie hinein gesteckt. Auch die anderen Damen haben ganze Meisterstücke zu bieten, wie die Bilder zeigen.

Dass dabei nicht nur wunderschöne Geschenke entstehen, sondern weit mehr, zeigen auch die Aussagen der Damen, die den Perlentreff regelmäßig besuchen:

„Das gefällt mir super ...“ „Alle Frauen sind sehr hilfsbereit und geben immer ihre Hilfe.“

„Das Arbeiten mit den Perlen schult die Feinmotorik und ist gut für den Kopf“.

„Der Perlentreff macht unser Leben bunter“.

**Ulrike Zinsler, SHZ**

## „WAS MÜNCHEN BEWEGT“ – neue Veranstaltungsreihe des Selbsthilfezentrums (SHZ) ist gestartet!

Am 22. April 2015 fand mit dem Themenabend „Mitte im Leben – trotz Handicap!“ der Auftakt der neuen Veranstaltungsreihe „WAS MÜNCHEN BEWEGT“ des Selbsthilfezentrums statt.

Bei dem Film- und Informationsabend zum Thema Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung wurde der Dokumentarfilm „Das Leben ist keine Behinderung - Abenteuer in den Alpen“ gezeigt und von der Protagonistin Michaela Bienert bewegend kommentiert. Der Film begleitet fünf Menschen mit unterschiedlichen Handicaps, die sich einer großen Herausforderung stellen: Mit vereinten Kräften meistern sie eine mehrtägige Bergtour in streckenweise weglosem und gletscherüberzogenem alpinen Gelände und andere Aufgaben gemeinsam.

Wie das Eingebundensein in eine Gemeinschaft Einzelne bei der Bewältigung von Schwierigkeiten unterstützen kann, erfuhren die Besucher/innen der

Veranstaltung von Michaela Bienert durch die Erzählung über die Selbsthilfegruppe Prothesenbewegung, die sie 2010 gegründet hat. *Weiterführendes über die aktive Selbsthilfegruppe für Amputierte finden Sie unter:* [www.pro-thesen-bewegung.de](http://www.pro-thesen-bewegung.de)

Von Kristina Jakob vom SHZ bekamen die Besucher/innen weitere Informationen über Selbsthilfe allgemein. Sie stellte vor, welche Selbsthilfegruppen es überhaupt und zu der Thematik Behinderung gibt, wie sich der Zugang zu den Gruppen gestaltet und wodurch die Teilnehmer/innen von einem Gruppenbesuch profitieren können.

Neben dem sozialen Austausch und den praktischen Tipps durch Gleichgesinnte benötigen viele Betroffene aber darüber hinaus auch professionelle Unterstützung. Um Teilhabe am Leben, wie der Gesetzgeber es nennt, zu gewährleisten sind sie auf oft sehr viele unterschiedliche Leistungen verschiedener Sozialhilfeträger angewiesen.



im Bild v.l.n.r.: Kristina Jakob, SHZ; Michaela Bienert, SHG Prothesenbewegung; Alexander Bartsch, gemeinsame Servicestelle Rehabilitation

Eine Orientierung, in diesem für viele Betroffene undurchdringlichen Feld, bieten die Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation. Alexander Bartsch von der Servicestelle München stellte dieses trägerübergreifende, ortsnahe und kostenlose Angebot vor. Die gemeinsame Servicestelle informiert und berät Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohte Menschen über Möglichkeiten medizinische Rehabilitation sowie die Teilnahme am Arbeits- und Gemeinschaftsleben. Die Ratsuchenden bekommen Antworten auf ihre Fragen und werden bei der Antragstellung je nach Bedarf unterstützt. Die Antragstellung wird darüber hinaus, wenn nötig, zügig weitergeleitet bzw. koordiniert werden. Herr Bartsch machte durch seinen Vortrag deutlich, dass durch das Beratungsangebot der Rehabilitationsbedarf und Zuständigkeiten häufig schneller geklärt und Entscheidungen beschleunigt werden können. Er ermutigte alle, die hier Unterstützung benötigen gerne persönlich auf ihn zu kommen! Eine Orientierung, in diesem für viele Betroffene undurchdringlichen Feld, bieten die Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation. Alexander Bartsch von der Servicestelle München stellte dieses trägerübergreifende, ortsnahe und



kostenlose Angebot vor. Die gemeinsame Servicestelle informiert und berät Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohte Menschen über Möglichkeiten medizinischer Rehabilitation und die Teilnahme am Arbeits- und Gemeinschaftsleben. Die Ratsuchenden bekommen Antworten auf ihre Fragen und werden bei der Antragstellung je nach Bedarf unterstützt. Die Antragstellung wird darüber hinaus, wenn nötig, zügig weitergeleitet bzw. koordiniert werden. Herr Bartsch machte durch seinen Vortrag deutlich, dass durch das Beratungsangebot der Rehabilitationsbedarf und Zuständigkeiten häufig schneller geklärt und Entscheidungen

beschleunigt werden können. Er ermutigte alle, die hier Unterstützung benötigen gerne persönlich auf ihn zu kommen!

Nicht nur für die Zuhörer, sondern auch für die Vortragenden wurde durch die Veranstaltung einmal mehr deutlich, wie wichtig das ineinandergreifen von professionellen Unterstützungsleistungen und der Arbeit von Selbsthilfegruppen sind. Um "Mitten im Leben - trotz Handicap" zu sein braucht es öffentliche Aufklärung, persönliche Vorbilder und gute professionelle Unterstützung. Wir hoffen durch diesen Abend einen kleinen Beitrag dazu geleistet zu haben.

*Eine Übersicht über die Reha-Servicestellen  
finden Sie unter:*

[www.reha-servicestellen.de](http://www.reha-servicestellen.de)

[www.stmas.bayern.de//beratung/servicestellen\\_rehab](http://www.stmas.bayern.de//beratung/servicestellen_rehab)

<http://www.tk.de/tk/beratungsangebote/gemeinsame-servicestellen/muenchen-gem-servicestelle/108242>

Stephanie Striebel, SHZ

## ■ Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum: Kostenfreie Info-Abende mit Diskussion für Bürger/innen, Patient/innen, Angehörige und Fachpersonal, bei denen neben Vorträgen von Ärzten auch das SHZ und relevante Selbsthilfegruppen ihre Angebote präsentieren.

> Klinikum Schwabing



**Beste Medizin  
für München**  
und die Region

**i** Schwabinger  
Gesundheitsforum  
Veranstaltungsprogramm 2015



Datum/Ort/Zeit	Thema	Referent/innen
<b>Donnerstag, 16. Juli 2015</b> Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> <b>„Neues von den Jahrestagungen der Deutschen und Amerikanischen Diabetesgesellschaften 2015“</b>  Aktuelle Themen aus der Diabetologie, Selbsthilfe	<b>Prof. Dr. med. Robert Ritzel</b> , CA der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Suchtmedizin und Nuklearmedizin; <b>Mirjam Unverdorben-Beil</b> , Selbsthilfzentrum München; <b>Dr. Franz Straube</b> , Vorsitzender der Diabetesselbsthilfegruppe München
<b>Donnerstag, 17. Sept. 2015</b> Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17:30 bis 19:30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> <b>Schmerzen im Alter</b>  Was steckt dahinter?	<b>Dr. med. Andreas Römer</b> , CA der Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; <b>Dr. med. Martin Steinberger</b> , Arzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Interdisziplinäre Tagesklinik für Schmerztherapie, Klinikum Schwabing; <b>Stephanie Striebel</b> , Selbsthilfzentrum München; <b>N.N., Selbsthilfegruppe Schmerztreff München Ost</b>

**So erreichen Sie das Schwabinger Gesundheitsforum:**

U-Bahn: U2, U3, U8 (Scheidplatz)  
Bus: 54 (Scheidplatz) oder Bus: 144 (Kölner Platz)  
Tram: 12 (Scheidplatz)

**Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum Schwabing:**

Sabine Meyer  
Pflege- und Servicemanagement  
Telefon: 089/3068-3155  
E-Mail: [sabine.meyer@klinikum-muenchen.de](mailto:sabine.meyer@klinikum-muenchen.de)

## Soziale Selbsthilfe

## ■ Kultur, Informationen und viel Spaß für Münchens Väter

**Ein Vater-Kind-Fest und ein lockerer Info-Brunch für Regenbogenfamilien runden die Münchner Vätertage 2015 ab - Zehn Einzelveranstaltungen vom Familien-Fotoshooting bis zu hochkarätigen Fachtagen finden eine breite Aufmerksamkeit**

*München, 24. März 2015*

Rund 350 Väter, Mütter, Kinder und sonstige Interessierte haben die Veranstaltungen der Münchner Vätertage 2015 besucht, die unter dem Motto *Vielfalt Leben* vom 15. bis zum 22. März 2015 an unterschiedlichen Orten in ganz München stattgefunden haben. Vom behutsamen Fotoshooting für Kinder und Eltern aus getrennten Familien über Theater-

vorstellungen, Fachvorträge und Podiumsdiskussionen bis hin zum Erfahrungsaustausch über die Möglichkeiten von „Regenbogenfamilien“ (Familien Gründungen von schwulen und lesbischen Paaren) hat die Väter-Aktionswoche mit ihren beiden Inhaltsschienen „Fachangebote“ und „offene Angebote für alle“ ein modernes, breit angelegtes Programm geboten.



Zufrieden mit der Aufnahme der Veranstaltungsreihe in der Münchner Öffentlichkeit zeigen sich auch die Verantwortlichen des *VäterNetzwerk München* e.V. Dessen acht Mitgliedsorganisationen haben alle Einzelevents in eigener Regie geplant und durchgeführt. „Wir sind glücklich, dass alles gut geklappt hat und alle Veranstaltungen ihr Publikum gefunden haben“, resümiert Netzwerk-Vorstand Winfried Rauscheder. „Aber für manche der wirklich interessanten Veranstaltungen hätten wir uns noch ein wenig mehr Besucher/innen gewünscht.“

Besonders die Breite des Gesamtprogramms und die inhaltliche Qualität der Angebote haben zahlreiche Besucher beeindruckt – und darüber hinaus noch andere, die nicht kommen konnten. „Wir haben von vielen Mitarbeiter/innen in städtischen Einrichtungen – Sozialbürgerhäuser, Kindertagesstätten, Schulen u.a. – gehört: Schade, dass wir eure Angebote diesmal nicht wahrnehmen konnten; interessiert hätten sie uns sehr!“ weiß Alexander Schechinger, ebenfalls Vorstand im *VäterNetzwerk*, zu berichten.



### **Wohnangebote für Trennungsväter**

Speziell die Vorträge von Fachreferenten, die in München nur selten zu Gast sind, haben beim kundigen Fachpublikum hohen Anklang gefunden. So waren Sozialpädagogen/innen, Familienanwälte und Verwaltungsfachleute unter den Besuchern des Fachtags „VäterBoardinghaus u.a.“ gleichermaßen fasziniert von den Ausführungen Elio Cirimbellis, des Pioniers der „Häuser für getrennte Väter“ in Italien. Der Familienexperte aus Bozen schilderte, wie er in seinem „Centro ASDI“, das in Südtirols Hauptstadt seit 1985 eine umfassende Trennungsmediation für Mütter wie Väter anbietet, jahrelang die Wohnungsmisere vieler Trennungspaare und ihrer Kinder miterlebte – und genau deshalb die Idee entwickelte, den „ausziehenden Vätern“ eine kostengünstige und kindergerechte Übergangs-Wohnmöglichkeit anzubieten. Die Bedenken, die sich vielerorts rasch gegen eine solche „Väter-Wohnung“ regen, entkräftete Wolfgang Rosenthal von der *Män-*

*ner-Wohn-Hilfe Oldenburg*. Sein Verein betreibt als einziger in Deutschland seit 13 Jahren eine „Ausweich-Wohnung für Männer in akuten Trennungssituationen“ – und hatte in der ganzen Zeit mit seinen zahlreichen männlichen „Kurzzeit-Untermieter“ kaum Probleme.

### **Wie leben Regenbogenfamilien – in Berlin und in München?**

Ebenso informativ und innovativ zugleich waren am Freitag die Referate zum Themengebiet „Regenbogenfamilien“: Projektleiterin Constanze Körner stellte dabei das Regenbogenfamilien-Zentrum in Berlin-Schöneberg vor – das bislang einzige seiner Art in Deutschland. Es dient seit März 2013 als Beratungs- und Begegnungsstätte für Lesben, Schwule, bisexuelle und transidente Eltern und deren Kinder und Familien sowie Interessierte. Zwei Mitarbeiterinnen des Stadtjugendamts München schilderten, wie konkret in München die Situation für

schwule und lesbische Paare aussieht, die ein Kind oder einen Jugendlichen für eine befristete Zeit oder auf Dauer bei sich aufnehmen und betreuen möchten.

Auch in Presse und Medien haben die Themen der Vätertage einen breiten Widerhall gefunden. Auf zahlreichen Medien-Webseiten in Süddeutschland war das Programm zum Download zu finden. Die Süddeutsche Zeitung berichtete am Montag 16.3. über den Besuch bei Mamamia & Papalappapp, dem ungewöhnlichen „Fotoshooting für Kinder aus zwei Elternhäusern“, und auch im lokalen Hörfunk wurde über die Münchner Vätertage berichtet. Am ausführlichsten widmete sich der Bayerische Rundfunk in seinem Magazin Notizbuch dem Sonderthema „VäterBoardinghaus“ – nachzuhören im Podcast unter der Webadresse

<http://www.br.de/radio/bayern2/gesellschaft/notizbuch/erste-hilfe-fuer-trennungsvaeter-gespraech-mit-winfried-rauscheder-100.html>

Der Termin für die nächsten Münchner Vätertage steht noch nicht fest. Das *VäterNetzwerk München* wird bis Juli 2015 darüber entscheiden, ob die Veranstaltung künftig im Ein- oder im Zwei-Jahres-Rhythmus stattfinden soll.

Wer sich über einzelne Angebote und Themen der „Ausgabe 2015“ näher informieren oder dazu Kontakt mit dem Verein aufnehmen möchte, hat dazu die Möglichkeit unter folgenden Adressen:

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

E-Mail: [vorstand@vn-muc.de](mailto:vorstand@vn-muc.de)

Pressekontakt: Herr Rauscheder, Tel. 0174/6478 269

E-Mail: [presse@vn-muc.de](mailto:presse@vn-muc.de)

Im *VäterNetzwerk München e.V.* sind Organisationen zusammengeschlossen, die sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Thema „Väterarbeit in München“ beschäftigen:

**Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer - - Evangelische Familienbildungsstätte Elly Heuss-Knapp - - Flechtwerk 2+1 gGmbH - - Katholische Männerseelsorge des Erzbischöflichen Ordinariats - - Regenbogenväter München - - Väteraufbruch für Kinder e.V., Kreisgruppe München - - VäterBoardinghaus e.V. - - Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.**

**Winfried Rauscheder, Väternetzwerk München**

## Aus dem Selbsthilfezentrum

### ■ Neue Mitarbeiterin im SHZ

**Ina Plambeck, Ethnologin M.A.**

Seit dem ersten März arbeite ich hier im Selbsthilfezentrum als neue Mitarbeiterin im Bereich der sozialen Selbsthilfe. Meine Aufgabe ist einerseits die Kooperation mit Einrichtungen und andererseits die Beratung und Begleitung von Gruppen.

Ich bin 36 Jahre alt, komme aus München und habe in Berlin Europäische Ethnologie und Religionswissenschaft studiert. Bisher war ich beruflich in unterschiedlichen Zusammenhängen tätig – habe z.B. als Sozialplanerin Projekte zur interkulturellen Öffnung begleitet und ausgewertet und in einer psychiatrischen Tagesstätte ein Radioprojekt umgesetzt.





Privat begeistern mich besonders unkonventionelle gesellschaftliche Impulse, die soziales oder ökologisches Bewusstsein fördern. In der Arbeit mit anderen Menschen macht mir vor allem die Begleitung von nachhaltigen sozialen Projekten Freude – zum konstruktivem Umgang mit Konflikten habe ich mich dazu auch mit dem Verfahren der Mediation auseinandergesetzt. Die Freisetzung von kreativen Potentialen, die sich aus richtig unterstütztem Austausch von Engagierten ergibt, habe ich in meinem Studium als beeindruckend umsetzungsstarke und persönlich bereichernde Chance erlebt.

Deshalb bin ich sehr froh, jetzt hier im SHZ zu arbeiten und die Welt der Selbsthilfe kennenzulernen und mit unterstützen zu können. Gerne stehe ich Ihnen als Selbsthilfe-Engagierten für Ihre Anliegen zur Verfügung. Ich freue mich auf ein gegenseitiges Kennenlernen, auf spannenden Austausch und eine schöne Zusammenarbeit!

Sie finden mich im ersten Stock auf dem linken Flur im letzten Büro. Telefonisch erreichen Sie mich unter 089/53 29 56 - 22 oder per Email unter [ina.plambeck@shz-muenchen.de](mailto:ina.plambeck@shz-muenchen.de)

## Termine/Veranstaltungen

### ■ Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

- **Selbsthilfetag auf dem Marienplatz**  
**Samstag, 27. Juni 2015 von 10 bis 16 Uhr**



Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter findet am Samstag, den 27. Juni 2015 von 10 bis 16 Uhr der Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz statt. Das umfangreiche Informations- und Beratungsangebot wird von einem multikulturellen Rahmenprogramm mit Musik, Tanz und Improtheater begleitet.

An rund 70 Info-Ständen klären Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen die Besucher/innen über ihre Arbeit in weitgefächerten Bereichen auf. Ihre Mitglieder finden in den Initiativen einen vertrauensvollen Raum, um Erfahrungen auszutauschen und Lösungswege zu erarbeiten. Informationen und Beratung bieten sie unter anderem zu den Themen Gesundheit, Behinderung, Migration, Sucht, Umwelt und Wohnen sowie zu familiären und partnerschaftlichen Beziehungen. Gitte Halbeck vom Sozialreferat der Stadt München ehrt Menschen für ihr außergewöhnliches Engagement in der Selbsthilfe um 14:00 mit der Auszeichnung "München dankt."

#### **Vielfältiges Bühnenprogramm**

Mit Musikeinlagen und Tanzaufführungen gestalten Münchner Gruppen ein buntes und kulturell abwechslungsreiches Begleitprogramm.

Um 10:30 Uhr geben die „Krempelsetzer“ bairische Lieder zum Thema bezahlbares Wohnen zum Besten. Der uigurische Frauenverein bietet um 11:30 Uhr Gesang und Tanz. Eine Stunde später können Besucher den Chor der jungen Aphasiker München bestaunen. Um 13:00 Uhr findet ein mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater statt. Anschließend spielt die Impro-Gruppe „Prekär on Stage“ mit Mike Gallen, der Abschluss der Veranstaltung wird von 15:30 bis 16:00 Uhr mit Chor und Saxophon-Quartett der Werkhaus-Allstars begleitet. So bietet der Selbsthilfetag den Münchner Bürger/innen einen bunten Einblick in die diversen Tätigkeitsbereiche der Selbstorganisation.

Weitere Informationen:

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

● **Was München bewegt – Themenabend im SHZ**  
**Migration – Gestern, heute und morgen**  
**Dienstag, 07. Juli 2015, 18.00 bis 20.00 Uhr im**  
**Selbsthilfezentrum München**

Vortrag von Willi Dräxler,

Migrationsreferent des Diözesan Caritasverbands  
München-Freising

Hunderttausende von Menschen machen sich jedes Jahr auf den Weg nach Europa mit der Hoffnung auf Sicherheit und ein menschenwürdiges Leben. Tausende von ihnen sterben, vor allem bei der Durchquerung der Sahara und der Überfahrt über das Mittelmeer. Vor den globalen Krisen kann sich Europa letztendlich nicht abschotten und auch nicht der Verantwortung entziehen ...

Bei diesem Themenabend „WAS MÜNCHEN BEWEGT“ werden Ihnen kompakt geschichtliche Hintergründe und Ursachen von Migration sowie die rechtlichen Grundlagen der Zuwanderung nach Deutschland mit dem Schwerpunkt auf Asyl vermittelt.

- was man als ehrenamtliche/r HelferIn oder Helfer tun kann
- wie man mit den betroffenen Menschen am besten umgeht
- wo es Grenzen der freiwilligen Hilfen gibt.



**Eintritt frei – keine Anmeldung nötig!**

● **Fachtag**  
**„Beiräte als Instrument der Beteiligung“ und**  
**30-jähriges Jubiläum des Selbsthilfebeirats**  
**Freitag, 10. Juli von 14.00 bis 18.00 Uhr (bzw. 20.00**  
**Uhr) im Kulturhaus Milbertshofen**

Auf dem Fachtag werden Mitglieder der Münchner Beiräte mit Vertreter/innen aus Politik, Fachverwaltungen und interessierten Bürger/innen über die Bedeutung von kommunalen Fachbeiräten als Form der kommunalpolitischen Partizipation und fachpolitischen Mitbestimmung diskutieren. Zwei kompetente Referent/innen, die ausgewiesene Expert/innen auf dem Gebiet der Partizipation sind, werden das Thema aus einer überregionalen und europäischen Perspektive beleuchten.

Wir freuen uns auf eine bunte Mischung von Teilnehmer/innen aus allen genannten Zielgruppen und anregende Diskussionen, die der Bürgerbeteiligung in München neue Impulse geben.

Direkt im Anschluss an den Fachtag wird im feierlichen Rahmen (18.00 bis 20.00 Uhr) das 30-jährige Jubiläum des Selbsthilfebeirats begangen. Alle Teilnehmer/innen des Fachtags sind herzlich dazu eingeladen.

**Anmeldungen bitte bis 30. Juni beim SHZ**

oder unter:

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



**Selbsthilfebeirat**  
**Seniorenbeirat**  
**Gemeinsamer Kindergartenbeirat**  
**Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement**  
**Ausländerbeirat**  
**Gemeinsamer Elternbeirat der Horte und Tagesheime**  
**Gesundheitsbeirat Sportbeirat**  
**Behindertenbeirat München**  
**Gemeinsamer Elternbeirat der städtischen Kinderkrippen**  
**Mieterbeirat**

Fachtag

**Beiräte als Instrument der Partizipation**

Freitag, 10.07.2015,  
14.00 - 18.00 Uhr  
Kulturhaus Milbertshofen,  
Curt-Mezger-Platz 1,  
80801 München



## ● Kunst und Kulturtage im Westend vom 13. Juni bis 11. Juli 2015

Westend hat ein Gesicht – unter diesem Motto stehen die diesjährigen Stadtteiltage. Auf der Schwantalerhöhe wird ein fabelhaftes Programm geboten: Straßenfeste, Workshops, Ausstellungen, Lesungen und natürlich viel Musik.

Außerdem sind mehrere Solidaritätsaktionen für den vor zehn Jahren ermordeten griechischen Mitbürger Theodoros Boulgarides geplant.

Das Selbsthilfezentrum beteiligt sich an den Kulturtagen u.a. am "World Neighbours Day" mit einem Tag der offenen Tür und den "Kulturverstrickungen".

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

**KulturVERSTRICKUNGEN beim Nachbarschaftsfest  
Samstag, 11. Juli 2015, 14.00 bis 18.00 Uhr, Selbsthilfezentrum, Westendstr. 68, 80339 München**

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Linkshänder e.V. bieten die Gelegenheit zusammen zu stricken und zu häkeln – so kann das Westend mit selbst gemachten Strickfleckerln geschmückt werden, damit es im Viertel noch bunter und fröhlicher wird.



Zur Strickaktion im SHZ sind alle eingeladen: Anfänger, Profis, Nachbarn oder Neue - bringen Sie auch Ihre strickfreudigen Freundinnen, Freunde und Kinder mit ... Nicht umsonst heißt die Idee KulturVERSTRICKUNGEN, damit Menschen aus allen Kulturen ihre unterschiedlichen Strickarten in einer gemeinsamen Aktion verknüpfen. Die Idee zu den KulturVerstrickungen wurde initiiert vom Linkshänder e.V. und setzt Stricken ins Zentrum, um auf die besonderen Bedarfe von Linkshändern hinzuweisen.

So können wir uns bei Kaffee, Tee und Gebäck über die Maschen dieser Welt austauschen und voneinander lernen.

Für Kinder und Anfänger/innen gibt es eine Einführung ins's leichte Fingerstricken.

Das SHZ öffnet an diesem Tag von 14.00 bis 18.00 Uhr seine Tür, zeigt das Haus und gibt Informationen über Selbsthilfe.

Bitte bringen Sie – wenn vorhanden – Wollreste, Strick- oder Häkelnadeln mit.

Gerne können Sie auch vorab schon Spenden im SHZ abgeben.

Infos bei: Ulrike Zinsler,  
Tel. 089/53 29 56 - 21,  
[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)  
[www.kulturverstrickungen.de](http://www.kulturverstrickungen.de)

## ● Selbstmanagementkurs INSEA "Gesund und aktiv leben"

**2. Kurs startet am 23. September im SHZ**

In der letzten Ausgabe des ein•blicks wurde unter der Rubrik „Aus dem Selbsthilfezentrum“ über die neuen Selbstmanagementkurse INSEA „Gesund und aktiv leben“ berichtet.

Die Kursteilnehmer/innen lernen an 7 Terminen Wege und Methoden kennen, die sie dabei unter-

stützen mit der chronischen Erkrankung umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Der Selbstmanagementkurs richtet sich an alle interessierten Personen, die selbst an einer chronischen Krankheit erkrankt sind, sowie deren Angehörige oder Freunde.

Er wird im Tandem von einer Selbsthilfeaktiven und einer Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums geleitet, die dafür extra ausgebildet wurden. Im Zentrum der Kurse stehen die Teilnehmer/innen mit ihren Anliegen und Bedürfnissen.

Der erste Kurs ist bereits am 06. Juni gestartet. Für den zweiten Kurs im Herbst sind noch Plätze frei!

## **Herbstkurs 2015:**

Sieben aufeinander folgenden Wochen, jeweils

**Mittwochs, im Zeitraum vom 23. September bis 11.**

**November 2015 (ausgenommen: 04. November)**

**jeweils von 17.30 bis 20.00 Uhr**

Kursleitungen:

Mirjam Unverdorben-Beil und Elke Kilian

Der Kurs findet im Veranstaltungsraum (EG) des Selbsthilfeszentrums München, Westendstr. 68, 80339 München statt. Der Zugang ist barrierefrei. Die Teilnahme ist kostenlos.

Fragen und Anmeldungen richten Sie bitte an:

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

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

Auf unserer Homepage: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) befindet sich der Flyer zum Kurs.

## ● **Save the date:**

**Freitag, 23. Oktober 2015**

## **Fachtag und Jubiläumsfeier anlässlich 30 Jahre Selbsthilfebewegung und Selbsthilfeunterstützung in München**

im Tagungszentrum Kolpinghaus, Adolf-Kopplping-Straße 1, 80336 München

Dieses Jahr steht ein großes Ereignis für München an, denn vor 30 Jahren entschloss sich die Landeshauptstadt München als eine der ersten Kommunen, die vielen aufkeimenden oder sich lautstark bemerkbar machenden Selbsthilfegruppen, Initiativen und Bewegungen als unterstützenswerte Bereicherung der Münchner Bürgergesellschaft und Stadtpolitik zu betrachten. Seit 1985 also gibt es das Selbsthilfzentrum München (SHZ) und die kommunale Selbsthilfeförderung mit dem Selbsthilfebeirat als Unterstützungsprogramm der Stadt.

Nachfragen hierzu richten Sie bitte an Stephanie Striebel unter Tel.: 089/53 29 56 - 20

## **Weitere Veranstaltungshinweise**

### ● **Fortbildungsveranstaltung des Landesnetzwerks für Bürgerschaftliches Engagement (LBE) Projekte erfolgreich managen**

**Donnerstag, 02. Juli 2015, 09.30 bis 17.00 Uhr**

Tagungszentrum Estragon

Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements können die Arbeit in Projekten mit ehrenamtlicher Beteiligung erleichtern und wesentlich zum Erfolg des Vorhabens beitragen. Mit Fallbeispielen und praktischen Übungen werden die wichtigsten Methoden aufgezeigt, wie Ziele und Verantwortlichkeiten definiert und Meilensteine festgelegt und kontrolliert werden können.

**Referentin:** Eva Didion

50 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung: [www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php](http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php)

### ● **Anders leben – anders wirtschaften Seminar vom 03. bis 05. Juli 2015**

EineWeltHaus München

**Vortrag: Freitag, 03.07.15, 19.00 Uhr, (offen)**

„Wir können auch anders! Solidarität als Basis einer anderen Ökonomie“

- Lioba Kucharczak (Forum Solidarische Ökonomie)

**Arbeitsgruppen: Samstag, 04.07.15; (10 - 18 Uhr)**

Ziel der AGs ist es, einen Raum für Austausch, Vertiefung und Vernetzung zu schaffen. Dabei werden 4-5 kurze Gesprächsimpulse verschiedene Facetten der einzelnen Themenbereiche (anders denken, leben, lernen, wirtschaften) vorstellen. Auf dieser Basis können dann konkrete Projekte diskutiert, Erfahrungen geteilt und Kooperationsmöglichkeiten entwickelt werden.



- **Infomarkt: Wandel findet Stadt**  
**Sonntag, 05. Juli 2015 von 11.00 bis 15.00 Uhr**  
im Hof des EineWeltHauses, Schwanthalerstr. 80

Münchner Initiativen, die sich für einen sozialen und ökologischen Wandel der Gesellschaft einsetzen, stellen sich vor!

Rund 20 Initiativen und Vereine mit kreativen, alternativen Ideen zum Leben jenseits des Kapitalismus laden zum Kennenlernen und Ausprobieren ein.

INFOMARKT | 11 – 15 UHR

Neugierige Besucher/innen können sich beim Infomarkt über neue Konzepte und Projekte zum zukunftsfähigen Leben und Wirtschaften informieren.

KINDERPROGRAMM | 11 – 15 UHR

Für Kinder ab 6 Jahren finden "Schoko-Expedition-en" quer durchs EineWeltHaus statt.

Kontakt: Nord Süd Forum München e.V.; [info@nordsuedforum.de](mailto:info@nordsuedforum.de),  
<http://www.nordsuedforum.de/>, Tel. 089 – 85 63 75 23



- **Poesiefest auf dem Hans-Mielich-Platz**  
**Freitag, 24. Juli 2015 ab 15.00 Uhr**

Zu einem Poesiefest lädt die Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ in Untergiesing ein. Seit 2013 sammelt die Bürgerinitiative in ihrem PoesieBriefkasten® Gedichte, die Thea Deyhle und Sabine Paul zusammen mit Poesiegruppen der Mittelschulen an der Cincinnati-, der Fromund und der Ichostraße in einer großen Poesieinstallation inszenieren. Um ca. 16 Uhr wird unter Mithilfe des Kulturbürgermeisters Josef Schmid die Installation mit musikalischer Begleitung der Isarschiffer enthüllt. Mitglieder des Münchner Kachina Theaters, unterstützt von dem Schauspieler Henner Quest, tragen Gedichte aus dem PoesieBriefkasten® vor, und die Schauspielerin Malika Kilgus liest Lyrik und Prosa aus ihrem Else Lasker-Schüler-Programm „... dass blau zu blühen jedes Herz vermag“.

Eröffnet wird das Poesiefest von Clemens Baumgärtner, dem Vorsitzenden des Bezirksausschusses 18. Bis in den Abend hinein gibt es Schauspiel, Gesang und Tanz.

Das ganze Programm des Tages finden Sie unter:

<https://mehrplatzzumleben.wordpress.com/kunstforum-hmp/poesiepost/>

Mehr über uns: <https://mehrplatzzumleben.wordpress.com/>



- **Offenes Training vom Verein  
"Zivilcourage für alle"**

**Samstag, 19. September 2015 von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr**, mit Theorie und Praxis - 9 Stunden  
EineWeltHaus, Schwanthalerstr. 80, 80336 München

Die Idee unserer Trainings ist, zivilcouragiertes Handeln durch gezielte Trainings FÜR ALLE zu fördern.

Ziel unserer Trainings ist es, Handlungskompetenzen zu vermitteln, die Sie in Ihrem Alltag praktisch anwenden können.

Kennen Sie das? Sie sitzen im Bus und neben Ihnen wird ein Fahrgast belästigt. Sie rutschen unruhig auf Ihrem Sitz hin und her. Was tun?

**Besuchen Sie unsere kostenloses Offenes Training:**

[www.zivilcourage-fuer-alle.de](http://www.zivilcourage-fuer-alle.de)

[info@zivilcourage-fuer-alle.de](mailto:info@zivilcourage-fuer-alle.de)

- **Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder Erzieher (EKS) – Infoveranstaltung**

**Sonntag, 27. September 2015 von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

im VR des Selbsthilfezentrums, Westendstr. 68  
Nach einer Filmvorführung stehen Mitglieder der Selbsthilfegruppe EKS für Fragen zur Verfügung.

**Haben auch Sie einen Veranstaltungshinweis?**

Selbsthilfegruppen und -initiativen können ihre Veranstaltungen, die über die regelmäßigen Gruppentreffen hinausgehen, im ein•blick bewerben. Da der ein•blick ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung nötig.

Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist:

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

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

## Service

### ■ **Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung**

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

**Die nächsten Abendsprechstunden der Hausgruppenbetreuung:**

**Donnerstag, 18. Juni 2015  
Dienstag, 04. August 2015**

**von 18.00 bis 21.00 Uhr**



## Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und Umgebung. Wir versuchen immer auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen.

### ● **Beratungsangebote:**

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

### ● **Räume**

Ihre Gruppe sucht einen Raum für ihre regelmäßigen Gruppentreffen oder für eine einzelne Veranstaltung? Wir stellen fünf kleine Gruppenräume und zwei große Veranstaltungsräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung.

Für Selbsthilfeinitiativen aus dem sozialen Bereich stehen zusätzlich vier Gruppenräume, sowie nach Absprache ein Theatersaal mit Kantine beim Kulturzentrum GOROD (Trägerverein GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa) in der Hansastr. 181 (ca. 5 Min. von der S-/U-Bahn Harras) für Gruppentreffen, Seminare, Workshops bereit.

Falls Sie ein Anliegen haben, wenden Sie sich immer gerne an uns:

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 Vermittlung**

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig und reicht beispielsweise von A wie Anonyme Alkoholiker, über B wie Borreliose Selbsthilfe, D wie Down Kind Elternselbsthilfegruppe, G wie Glaukom Selbsthilfe, M wie Münchner Angstselbsthilfe, N wie No Mobbing Selbsthilfe, R wie Rheuma Selbsthilfe oder russischsprachige Diabetiker bis Z wie Zöliakie Selbsthilfe. Falls Sie in diesem vielfältigen Angebot Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

### **Sprechzeiten:**

**Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Dienstag und Mittwoch: 10.00 bis 13.00 Uhr**

Zu diesen Zeiten stehen wir persönlich, telefonisch oder per Mail zur Verfügung. Auf Anfrage sind auch individuelle Termine möglich. Selbstverständlich beraten wir anonym und vertraulich.

**Telefon: 089/53 29 56 -11**

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

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

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

Das SHZ ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches Region München“ von den Krankenkassen beauftragt, das Förderverfahren zu koordinieren.

Anträge sind generell bis zum 15. Februar des laufenden Jahres über das SHZ zu stellen. Die Antragsformulare für 2015 finden Sie auf der Website des Selbsthilfezentrums zum herunterladen: <http://www.shz-muenchen.de/leistungen/>

Auch nach Ablauf der Antragsfrist können sich Gesundheitsgruppen bezüglich weiterer Fördermöglichkeiten an das SHZ wenden.

Ansprechpartnerin zu allen Fragen rund um die Antragstellung im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Die Antragsunterlagen können Sie auch auf der Website des SHZ herunterladen:

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

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfzentrum München berät Sie gerne bei der Er-

stellung 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.: 089/233-483-12,

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

**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 Selbsthilfenzentrums 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  
Thema: „Junge“ Selbsthilfe meets „alte“ Selbsthilfe  
**Mittwoch, 08. Juli 2015, 18.00 bis 20.00 Uhr**

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)

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

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

- Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive  
**Donnerstag, 30. Juli 2015, 15.30 bis 19.30 Uhr**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 17,

Fax: 089/53 29 56 - 49,

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



- Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe TEIL 1 Selbsthilfe und Kooperationspartner – Vernetzung und Begegnung  
**Mittwoch, 05. August 2015, 16.00 bis 20.00 Uhr**  
**(Teil 2 am 13. November 2015** - beide Teile können auch separat besucht werden)  
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Kristina Jakob und Stephanie Striebel (SHZ)  
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 17,  
Fax: 089/53 29 56 - 49,  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

- Beratung in der Selbsthilfe  
**Freitag, 18. September 2015, 12.30 bis 17.30 Uhr**  
Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin)  
Anmeldung über Kristina Jakob 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)

## Selbsthilfe überregional

### ■ Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen SHK-Bayern e.V.

Wie alle Jahre im Frühling versammelten sich auch heuer wieder die Vertreter/innen der bayerischen Kontaktstellen zur Mitgliederversammlung, dieses Mal in Verbindung mit einer Klausurtagung, die vom 22. bis 24. April in Schloss Spindlhof in Regenstauf stattfand.

Aus dem umfangreichen Programm soll hier folgendes erwähnt werden:

- In Bayreuth ist eine ganz neue Kontaktstelle unter der Trägerschaft des paritätischen Wohlfahrtsverbandes im Aufbau, so dass der Verein sein 31. Mitglied aufnehmen konnte.
  - Bei den anstehenden Neuwahlen wurde der dreiköpfige Vorstand für zwei weitere Jahre in den Ämtern bestätigt (s. Foto).
  - Auf der Klausurtagung wurden die inhaltliche Arbeit und die organisatorischen Strukturen des inzwischen zwölf Jahre alten Vereins reflektiert, Visionen entwickelt und konkrete Schritte für die nähere Zukunft vereinbart.
- Im übrigen stehen in 2015 überregionale Veranstaltungen an, zu denen alle Selbsthilfegruppen und -initiativen Bayerns eingeladen sind:



Foto: v.l.n.r.:  
Klaus Grothe-Bortlik aus München, Dagmar Friemel-Sturm aus Altenmarkt und Alexander Schlote aus Bamberg

### **Bayerischer Selbsthilfe-Kongress am 30. Oktober 2015 in Würzburg**

Die Anmeldungen werden ab Juli möglich sein, wir informieren darüber auch auf unserer Website.

Im übrigen lohnt sich hin und wieder ein Blick auf die Webseite der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern oder auch auf die der bundesweiten, d.h. Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfe (NAKOS):

<http://seko-bayern.de> und [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**



## Interkulturelle Öffnung von Selbsthilfeorganisationen

### Informations- und Fortbildungsveranstaltung der LAG Selbsthilfe Bayern e.V.

Am 28.04.2015 lud die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe Bayern e.V. zu einer interessanten Veranstaltung in ihre Geschäftsräume am Orleansplatz ein. Die LAG ist mit 106 landesweit tätigen Verbänden die Spitzenorganisation der Selbsthilfe behinderter und chronisch kranker Menschen in Bayern. Das Ziel der Veranstaltung war es denn auch, die „klassischen gesundheitsbezogenen“ und mit Behinderung befassten Selbsthilfegruppen oder -organisationen für Menschen anderer Ethnien und Herkunftsländer zu sensibilisieren und zu öffnen. Zwischen ihnen und den Migrantenselbstorganisationen, die sich vornehmlich mit ihrer Herkunftssituation, ihrer Kultur und der Unterstützung bei der Integrationsleistung befassen, findet bisher nur sehr wenig Austausch statt, so dass Migrant/innen auch bei speziellen medizinischen Fragestellungen, Diagnosen oder chronischen Krankheiten bisher eher

selten den Weg in die „einschlägigen“ Selbsthilfegruppen gefunden haben. Dieses Phänomen ist gewiss wechselseitig begründbar, da Menschen anderer, vor allem auch außereuropäischer Kulturkreise, oft einen anderen Umgang mit persönlichen Beeinträchtigungen oder Handicaps pflegen als die deutsche Mehrheitsgesellschaft. Umgekehrt beginnen die gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen bisher erst langsam, andere Kulturen bewusst als potenzielle Gruppenmitglieder wahrzunehmen. Vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) nahmen Kristina Jakob und Klaus Grothe-Bortlik an der Veranstaltung teil, die von Nicole Lassal, Geschäftsführerin der LAG initiiert und eröffnet wurde. Zu den Einzelheiten finden Sie unten die Pressemitteilung der LAG ([www.lag-selbsthilfe-bayern.de/lag/lag-selbsthilfe-bayern-e-v.html](http://www.lag-selbsthilfe-bayern.de/lag/lag-selbsthilfe-bayern-e-v.html))

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

"Die Veranstaltung am Nachmittag des 28. April 2015 erfreute sich großer Nachfrage. Knapp 30 Teilnehmer/innen, überwiegend aus der originären Selbsthilfe, kamen in der Geschäftsstelle der LAG SELBSTHILFE Bayern e.V. zusammen. Zuerst stellte unser Mitgliedsverband Autismus Bayern e.V. sein verbandsspezifisches Angebot zum Thema vor. Er befasst sich in seiner Arbeit bereits seit längerer Zeit mit dem Thema. Es zeigten sich anhand unterschiedlichster Beispiele aus der Praxis u.a. die Vielfältigkeit möglicher Ansätze in der interkulturellen Arbeit.

Unter Leitung von Frau Klug und Frau Rösing, interkulturelle Trainerinnen und Fachberaterinnen des Sozialreferats München, wurde im Anschluss zu den „Grundlagen interkultureller Öffnung“ und „interkultureller Qualitätsorientierung“ gearbeitet und diskutiert.

An dem Thema Interessierte sowie an intensivierten Schulungen für ihren Verbandsbereich können sich an die Trainerinnen unter: Frau Ulrike Klug, Orleansplatz 11, 81667 München, Tel.: 089/233-48350, E-Mail: [ulrike.klug@muenchen.de](mailto:ulrike.klug@muenchen.de), Internet: [www.muenchen.de/interkult](http://www.muenchen.de/interkult) wenden."

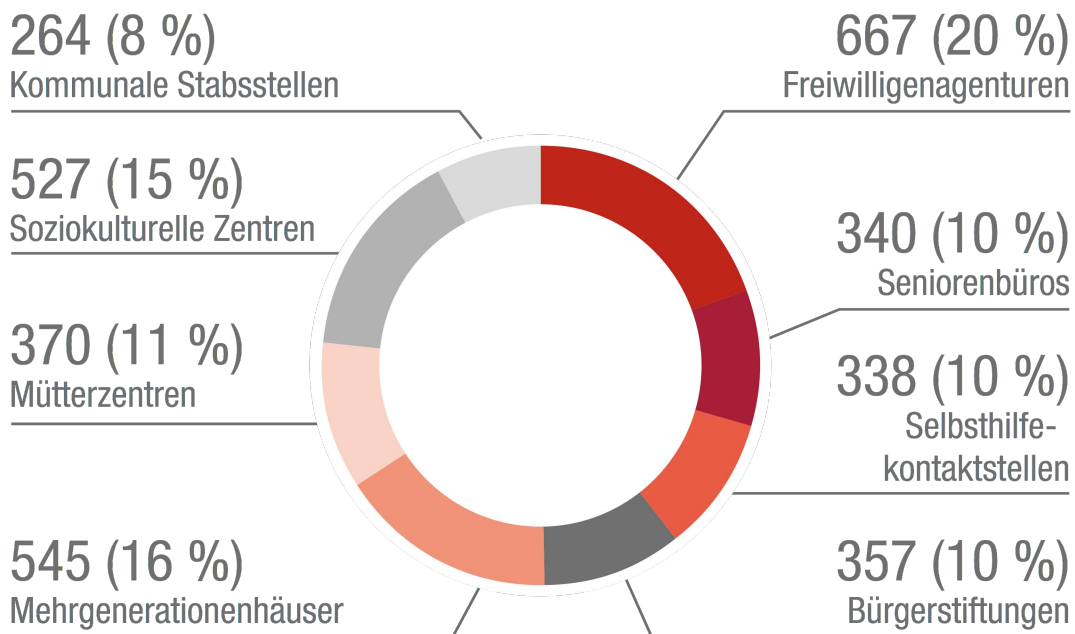
## Vorstellung des Generali Engagementatlas

Der Generali Zukunftsfond, eine große, finanziell sehr gut ausgestattete, privatwirtschaftliche Stiftung, hat es sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, das Bürgerschaftliche Engagement (BE) politisch und finanziell zu unterstützen. Mit dieser Maßgabe wurde dem ISAB-Institut eine bundesweit

angelegte Studie zur Erforschung der Engagementlandschaft in Auftrag gegeben, deren Ergebnisse am 5. Mai auf einem Fachtag in Nürnberg Politikern, Fachvertreter/innen und Lobbyisten dargestellt wurden.

Insgesamt wurden in Deutschland 3.408 Infrastruktureinrichtungen zur Förderung des BE gezählt, die sich wie folgt aufteilen.

## Anzahl der Engagement unterstützenden Einrichtungen nach Typen



Basis: 3.408 Einrichtungen in 1.289 Städten und Gemeinden

Der Engagementatlas konstatiert damit einen „Flickenteppich“ sehr unterschiedlicher Verteilung dieser Einrichtungen, die sich in manchen Gebieten ballen und anderswo blinde Flecken übrig lassen, zudem auch nie flächendeckend vertreten sind – bis auf die Mehrgenerationenhäuser, die quasi überall anzutreffen sind.

In differenzierten Auswertungen werden die einzelnen Einrichtungstypen in Generalisten und Spezialisten (wozu auch die Selbsthilfekontaktstellen gerechnet werden) unterschieden sowie hinsichtlich personeller und finanzieller Ausstattung, Aufgabenverteilung etc. analysiert. Unter anderem werden die Einrichtungen als „Mangelverwalter“ titulierte, weil festgestellt wird, dass im Grunde mehr oder weniger alle Einrichtungen mit zu knappen finanziellen Ressourcen ausgestattet sind und sich viel zu sehr um die Sicherung der Existenz (die viel zu oft nur über Projektfinanzierung zu erreichen ist) und die eigene Selbstdarstellung kümmern müssen.

Auf die Darstellung weiterer Einzelheiten wird hier verzichtet und die wesentlichen Schlussfolgerungen sind im Kommentar (s. unten) ersichtlich. Wer sich ausführlicher mit dem Engagementatlas beschäftigen möchte:

<http://zukunftsfonds.generali-deutschland.de/online/portal/gdinternet/zukunftsfonds/content/314342/1064878>

### Kommentar:

Die Studie bietet eine bisher einmalige Zusammenschau der gesamten Engagementlandschaft in Deutschland, die allerdings wegen der geringen Rücklaufquote (20 %) der ausschließlich schriftlichen Befragung meines Erachtens keine generalisierbaren Aussagen zulässt. Zudem ist nicht genügend geprüft, welche der befragten Einrichtungen sich die Beteiligung an der Studie aufgrund eigener Arbeitsbelastung überhaupt „leisten“ konnten.

Insgesamt will die Studie in wohlwollendem Ton die Arbeit der engagementfördernden Einrichtungen stärken, übt aber vereinzelt eine Kritik, die aus Binnensicht nicht immer nachvollziehbar ist („Flickenteppich“, „Mangelverwalter“).

Begrüßenswert ist sicher die Schlussfolgerung, dass sich die einzelnen Einrichtungstypen besser miteinander vernetzen und kooperieren sollten, um effizienter die Aufgaben bewältigen und die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger bedienen zu können. Das machen wir in München durch die Gremien Forum BE, Fachbeirat BE und die Koordinationsstelle FöBE schon ganz hervorragend.

Äußerst kritisch ist dagegen die generelle Aufforderung zu sehen, deutlich mehr als bisher mit privatwirtschaftlichen (Groß-) Unternehmen zusammenzuarbeiten. Es wird suggeriert, dass dies selbst-

verständlich die Zukunft und bereits allseits beschlossene Sache ist. Hier ist aus Sicht der Selbsthilfe (aber auch aus anderen Blickwinkeln) vor pauschalen Schlussfolgerungen zu warnen. Wir weisen immer wieder ganz deutlich darauf hin, dass Selbsthilfegruppen sich z.B. von der Pharmaindustrie für kommerzielle Zwecke nicht vereinnahmen lassen. Hier ist also eine differenzierte Betrachtung nötig und die Diskussionen um die Zusammenarbeit mit der Privatwirtschaft ist mitnichten abgeschlossen. Gleichwohl muss auch konstatiert werden, dass etliche große Stiftungen und auch Unternehmen sich mit wirklich hehren Absichten ins Engagementfeld begeben und Verantwortung für gesamtgesellschaftliche Entwicklungen übernehmen wollen.

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## Informationen über Selbsthilfegruppen

### ■ Gruppengründungen

#### GESUNDHEIT

##### ● Acne Inversa SHG – in Gründung

Die Gruppe möchte Betroffene von Acne Inversa in München und Umgebung ansprechen. Betroffene leiden häufig unter immer wiederkehrenden Abszessen, Narben, Schmerzen und Müdigkeit ... In der Gruppe sind neben einem Erfahrungsaustausch unter anderem auch gemeinsame Unternehmungen möglich. Acne inversa ist eine Entzündung der Talgdrüse und äußeren Wurzelscheide der Terminalhaarfollikel. Hauptsächlich betroffen sind der Bereich unter den Achseln, die Perianal- und Perigenitalregion und die Leistengegend. Neben dem Austausch von Informationen, soll die Gruppe auch Betroffene informieren, denn oftmals wird die Krankheit aus Schamgefühl verschwiegen. Auch Angehörige können in der Gruppe den Umgang mit der Erkrankung lernen.

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



##### ● ARVC – in Gründung

ARVC (arrhythmogene rechtsventrikuläre Cardiomyopathie, oder auch ARVD mit D für Dysplasie) ist eine meist erbliche Erkrankung des Herzens, bei der Herzmuskelzellen durch Fett- und Bindegewebe ersetzt werden.

Die Selbsthilfegruppe bietet u.a.:

- Erfahrungswissen (Mitglieder u.a. Ärzte, Biologen)
- Betroffenenkompetenz
- Erreichbarkeit bei Gesprächsbedarf und Fragen
- Unterstützung in Krisen und schwierigen Situationen
- Gemeinsame Suche nach neuen medizinischen Erkenntnissen zu ARVC
- Teilnahme an Fachvorträgen und Kongressen

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



### ● **Elterninitiative Croh-Col – in Gründung**

Zielgruppe: Eltern mit an Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa erkrankten Kindern.

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa gehören zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Diese Selbsthilfegruppe soll dem Austausch dienen. Die Eltern können Ihre Sorgen und Ängste, aber auch Erfolge und die schönen Dinge des Lebens miteinander teilen. Die Gruppe soll den Kindern Möglichkeit geben sich kennenzulernen, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind.

Diese Krankheiten sind eine Herausforderung für die ganze Familie. Es hilft darüber zu reden!

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

### ● **Lip – Lymphselbsthilfe München – in Gründung**

Zielgruppe: Betroffene von Lymphödem oder Lipödem.

Die Gruppe möchte bieten:

- Gegenseitiger Austausch/ Unterstützung
- Verständnis/ Akzeptanz der Erkrankung
- Gewinnung neuer Lebensqualität
- Wichtige Informationen zu den Krankheitsbildern
- Ärztliche Versorgung/ Verordnungen

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

### ● **Soziale Integration von Tuberkulosekranken – in Gründung**

Zielgruppe: an Tuberkulose Erkrankte und deren Angehörige.

Die Gruppe hat die Re-Integration von Tuberkulosekranken zum Ziel. Persönlicher Austausch, Diskussionen, gegenseitige Hilfe, ggf. mit dem Ziel Angst und Hilfslosigkeit mit mehr Wissen über die Krankheit zu überwinden und Wege zu einer aktiven Lebensgestaltung zu finden.

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

## **PSYCHOSOZIALES**

### ● **Verlusttrauma in der Kindheit – SHG in Gründung**

„Ich möchte gerne eine Selbsthilfegruppe zum Thema "Verlusttrauma" gründen. Ich selbst bin weiblich, 32 und habe meine Mutter im Alter von 5 Jahren verloren. Trotz eines stabilen sozialen Umfelds mit einer guten Beziehung und Freunden fühle ich mich seelisch ziemlich einsam, bodenlos, von den meisten Menschen unverstanden und ohne familiäres „Nest“. Heute sind mir im Rückblick auf meine Kindheit, in der ich viel auf mich allein gestellt war, viele Probleme im Zusammenhang mit meiner Lebensgeschichte klar.

Aus diesen Gründen habe ich das starke Bedürfnis, Gleichgesinnte kennenzulernen. Als Selbsthilfegruppe können wir zwar keine therapeutische Aufarbeitung leisten, aber uns gegenseitig Verständnis und Unterstützung geben.“

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

### ● **Herzkrank? Wohin mit Ängsten und Sorgen – SHG in Gründung**

Herzkranke Patienten nach:

- Herzkatheter, Stent-Implantation, Herzinfarkt, Bypass-Operation, Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmacher, Defibrillator-Implantation
- Wir reden über Ängste und Sorgen
- über depressive Niedergeschlagenheit
- wirksame Rauchentwöhnung
- körperliche und seelische Veränderungen
- machen Entspannungsübungen
- knüpfen Kontakte zu Herzsportgruppen
- bilden Wandergruppen

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

### ● **Osteopenie & Osteoporose SHG - in Gründung**

Zielgruppe: Frauen und Männer, die die Diagnose Osteopenie und/oder Osteoporose erhalten haben und versuchen mit sanften Therapieverfahren mit ihren Knochen „ins Gespräch“ zu kommen.

Unser Ansatz ist ganzheitlich. Dabei lernen wir alternativ, innovativ und positiv unsere Heilung in die eigenen Hände zu nehmen. Wir gehen unseren ganz persönlichen Weg und schlucken nicht jede verschriebene Pille.

Als mündige Patient/innen helfen wir uns gegenseitig in Gemeinschaft mit viel Bewegung (z.B. selbstorganisierte Wanderungen, Krafttraining oder Funktionstraining, trocken und im Wasser in Kleingruppen) und Aufklärung über knochenfreundliche Ernährung. Es findet Erfahrungsaustausch von Betroffenen für Betroffene in solidarischem Miteinander statt.

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

### ● SHG Opfer von Verfolgung/ Nachstellung

Zielgruppe:

Opfer von Belästigungen, Nachstellungen, Rufmord, Bedrohungen, übler Nachrede, negative Bestrahlungen, unerlaubtem Eindringen/Beschädigung (Mikrovandalismus) und Beschmutzung der Wohnung und Entwendung von Eigentum.

Die Selbsthilfegruppe soll Betroffenen eine Anlaufstelle bieten, wo sie Gehör und wahres Verständnis finden. Durch Gespräche, aktives Zuhören und durch den Erfahrungsaustausch wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Gemeinsam werden wir über mögliche Hilfen und Lösungen beraten, um seelische und moralische Stabilität wiederzufinden.

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



## SOZIALES

### ● Gesprächsgruppe „Aloha Spirit“ – in Gründung

Zielgruppe: Menschen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten und offen sind für Positives.

Ziele:

- Von Ängsten lösen, negative Einstellungen durch positive Vorstellungen ersetzen.
- Raus aus der Opferrolle und die Zügel wieder selbst in die Hände nehmen.
- Die Augen öffnen für alles Schöne, Tag für Tag.
- Gemeinsam einen Weg entdecken, bei dem wir uns von ungünstigen Spannungen lösen.

Wir erproben verschiedene Techniken (Meditationen, Affirmationen, Körperübungen).

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

### ● Trennung und Scheidung – SHG in Gründung

Zielgruppe: Menschen in Trennungssituationen oder Beziehungsproblemen.

Jede dritte Ehe und viele Beziehungen zerbrechen. Fast immer verspürt der verlassene Partner bis dahin noch nie erlebte seelische und körperliche Schmerzen, denen er sich hilflos ausgeliefert fühlt. Angst, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Wut und Verzweiflung wechseln sich ab. Er/sie glaubt, niemals mehr glücklich und froh werden zu können. Für alle, die dasselbe empfinden und nicht alleine diese schwierige Zeit überstehen wollen, haben wir in München eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Es handelt sich nicht um einen Stammtisch oder eine Singlebörse. Wir freuen uns auf alle, die den Weg in die Gruppe finden.

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

### ● Rauchen und Reden – SHG in Gründung

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich vor allem an Raucher/innen ab 45 Jahren.

Was hatten Hannah Arendt, Kurt Tucholsky, Albert Einstein, Simone de Beauvoir, Karl Marx, Sigmund Freud, u.v.a. gemeinsam? – Richtig! Geist. Witz. Und ...? Na? Genau! Sie alle waren Raucher!

Nachdem das Rauchverbot – eine der geistigen „Glanzleistungen“ unserer Zeit – viele interessante Menschen aus dem öffentlichen Leben vertrieben hat, und mit ihnen auch originelle Gedanken und leidenschaftliche Debatten verschwunden sind, möchte ich gerne einen wöchentlichen Stammtisch ins Leben rufen. Gewissermaßen als Kontrapunkt zur gegenwärtigen Tristesse.

Wenn Sie Themen der Philosophie, Politik, Soziologie, Psychoanalyse usw. – also ganz allgemein Themen aus dem kulturwissenschaftlichen Bereich – und gesellschaftliche Debatten interessieren, dann melden Sie sich bitte beim SHZ.

Keine Angst! Bei diesem Stammtisch soll es nicht um orthodoxes Detailwissen und akademische Feinheiten gehen, sondern um die Lust am Diskutieren und die Freude am Gedankenaustausch. Und da der Hang des Intellektuellen zum Trivialen bekannt ist, wird wohl auch so mancher Höhenflug in Heiterkeit enden. Sinn und Zweck der Veranstaltung ist schließlich, einen anregenden und amüsanten Abend zu verbringen. Und noch was: Es gibt auch ein warmes Plätzchen, wo wir zum Rauchen nicht vor die Tür gejagt werden!

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

## ■ Neue Mitglieder erwünscht

### ● **Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsproblemen – OCA (Obsessive Compulsive Anonymous)**

Uns eint der Wille, unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Zwangsstörung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist das Verlangen, von der Zwangsstörung genesen zu wollen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Es wird mit dem 12-Schritte-Programm von den Anonymen Alkoholikern gearbeitet. Das Programm wurde extra für Zwangserkrankungen angepasst.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: oca-muc@hotmail.com**

### ● **Bewegte Gefühle**

Zielgruppe: Frauen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Traumata, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, chronischen Schmerzen, Angststörungen, Schuldgefühlen, Depressionen.

Aus traumatischen Erlebnissen können psychosomatische und chronische Schmerzen, Angststörungen und Depressionen entstehen, was oft zur Isolation führt. In einer Gruppe mit gleichbetroffenen Frauen können wir aktiv Möglichkeiten erarbeiten und ausprobieren, was unserer Seele und dem Körper gut tut. Bei Motivationstänzen können Gefühle körperlich ausgedrückt werden und durch Fantasiereisen nehmen wir Gefühle besser wahr. Ein Aussprechen der Gefühle und Austausch darüber, wie es einem damit geht, öffnet andere Sichtweisen und kann zur Verbesserung des eigenen Lebenssituation führen. Alle Gesprächsinhalte sind vertraulich zu behandeln.

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

### ● **Happy Thinking People – SHG für Manisch-Depressive Menschen bis 40 Jahre**

Zielgruppe:

Menschen mit bipolarer Erkrankung bis 40 Jahre

Kurzbeschreibung:

1. Teil: Blitzlichtrunde (Was ist seit dem letzten Gruppentreffen Positives wie auch Negatives passiert?)



2. Teil: Allgemeiner Erfahrungsaustausch

3. Teil: Feedbackrunde

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

### ● **Seelische Gesundheit – Fertigkeitentraining**

Unsere Selbsthilfegruppe für eigenverantwortliche Menschen mit seelischen Problemen trainiert Fertigkeiten, um das emotionale und zwischenmenschliche Erleben und Verhalten im Alltag zu verbessern. Die Zielgruppe mit max. 10 Teilnehmer/innen, richtet sich an Menschen, die bezüglich ihrer Problematik (z.B.: Belastungserfahrungen, Burnout, Depressionen, Ängste, Borderline-Störungen, Zwänge,) Stabilität erreicht haben. Für diese Gruppe nicht geeignet sind Menschen mit Suchterkrankungen oder Suizidgefährdung.

Wir arbeiten u. a. in Anlehnung an die DBT (Dialektische Behaviorale Therapie) nach M. Linehan/M. Bohus. Dies beinhaltet die Themenschwerpunkte Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten sowie Selbstwertsteigerung.

Auch andere therapeutische Richtungen, Elemente aus dem Buddhismus und weiteren Bereichen fließen mit ein.

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





## ■ Anhaltend schwierige Situation in der Selbsthilfeförderung

In seiner Sitzung vom 19. Mai diskutierte der Selbsthilfebeirat erneut die anhaltend schwierige Situation in der Selbsthilfeförderung.

Bereits seit mehr als zwei Jahren ist die Personalsituation in der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, die im Sozialreferat für die Bearbeitung der Anträge auf Selbsthilfeförderung zuständig ist, dramatisch schlecht. Eigentlich sollten dafür zwei volle Personalstellen zur Verfügung stehen, derzeit sind es aber gerade mal 0,6 Vollzeitstellen. Dies führt dazu, dass die Bearbeitung der Förderanträge und damit die Auszahlung der Fördermittel an die Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mehrere Monate beansprucht (in der Regel sind es 6 bis 8 Wochen).

Der Selbsthilfebeirat ist mit den zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern diesbezüglich in Kon-

takt. Sie bedauern die Situation, können aber selber keine Abhilfe schaffen. Es wurden in den vergangenen sechs Monaten auch bereits zwei Stellungnahmen an die Sozialreferentin geschickt, in denen auf diese Situation hingewiesen und um eine rasche Nachbesetzung der offenen Stellen gebeten wurde. Von der Referatsleitung wurde Verständnis signalisiert, dennoch hat sich die Situation bisher nicht verbessert. Der Selbsthilfebeirat will nun bis zu seiner Sitzung am 23. Juni abwarten und dann weitere Schritte überlegen, wie er sich wirksamer für die Förderung der Selbsthilfegruppen einsetzen kann. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) bemüht sich beim Sozialreferat um ein Krisengespräch, in dem gemeinsam nach pragmatischen Lösungen für die sehr unbefriedigende Situation in der Selbsthilfeförderung gesucht werden soll.

**Erich Eisenstecken, SHZ und Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats**

## FÖBE News

## ■ Willkommen in München Die neue Plattform zur Unterstützung von Flüchtlingen



[www.willkommen-in-muenchen.de](http://www.willkommen-in-muenchen.de) ist die zentrale Plattform, über die Münchner Bürger/innen Unternehmen, Vereine und Institutionen ihre Hilfsbereitschaft für Flüchtlinge wirksam einbringen können. Sie ist jetzt online und zeigt bereits Wirkung. Hilfsbereite Münchner/innen melden sich täglich, um vor Ort Flüchtlinge zu unterstützen.

„Leuchtende Beispiele“ vermitteln den Besuchern Ideen für ihr eigenes Engagement und „Jetzt helfen“ relevante Informationen, damit die Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird.



Zwei Hotlines sind für die Interessierten von Relevanz:

**Die Caritas nimmt unter 0800/0005802 diejenigen auf, die sich engagieren wollen und unter der 089/233-48899 werden allgemeine Bürgeranfragen durch die Stadt München beantwortet.**



In einem geschützten Intranet-Bereich können sich in der Flüchtlingshilfe aktive Organisationen oder Projekte vernetzen und so schnell Bedarfe sowie Angebote abstimmen. Dieser Überblick befindet sich derzeit im Aufbau; weitere Informationen finden Sie hier:

<https://willkommen-in-muenchen.de/registrieren>

**Dr. Gerlinde Wouters, FöBE**

FöBE ist umgezogen:  
 Ringseisstr. 8a  
 80337 München  
 Die neue Tel.-Nr. lautet:  
 089/59 98 90 87 - 0  
 089/59 98 90 87 - 1  
[www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)