SHZ Selbsthilfezentrum München

02 | 2016

ein•blick

Münchner Selbsthilfejournal

Empowerment

- Empowerment – was heißt das eigentlich?
- Empowerment im Selbsthilfezentrum München
- Empowerment im Bereich Flucht und Migration

Inhalt

Titelthema:
Empowerment

Arbeit mit dem Empowerment-Ansatz im Selbsthilfezentrum München 3
Empowerment in der Arbeit mit Migrantenselbstorganisationen und Initiativen von und mit geflüchteten Menschen 6

Selbsthilfe und Gesundheit
Selbsthilfevertreter/innen am Runden Tisch Region München: Langjährige Erfahrung und frischer Wind ergänzen sich! 9
Was München bewegt: Frau – Sucht – Selbsthilfe Frauenspezifische Aspekte von Sucht und Möglichkeiten der Selbsthilfe 12
Dritter bayernweiter Tag der Seltenen Erkrankungen 14

Soziale Selbsthilfe
Engagement in der Flüchtlingsarbeit – Was leisten Migrantenorganisationen und was brauchen sie dazu? 15

Aus dem Selbsthilfezentrum
Neue Mitarbeiterin im SHZ 16

Spickzettel für die Gruppenarbeit
Leitungswechsel – Organisation ist alles?! 17

Service
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 19
Informationen über die Standardleistungen des SHZ 20
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ 22

Termine | Veranstaltungen
Veranstaltungshinweise des SHZ 23
Weitere Veranstaltungshinweise 26

Selbsthilfe überregional
Mitgliederversammlung SeKo e.V. 27
Jahresbericht SeKo. 27
„Selbsthilfegruppenjahrbuch 2016“ 27

Informationen über Selbsthilfegruppen
Gruppengründungen. 28
Neue Mitglieder erwünscht 31

Aus dem Selbsthilfebeirat
Konstituierende Sitzung des 20. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München 33

FöBE News 34
Leichte Sprache – nicht nur eine Mode-Erscheinung 34
Information in Leichter Sprache 35

Im nächsten ein•blick:

Patient und Selbsthilfe

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

Ansprechpartnerin Redaktion:
Ulrike Zinsler Tel.: 089/53 29 56 - 21
ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Titelfoto: www.pixabay.com

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München:
FöSS e.V.

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

Ausgabe 2, Juni 2016, lfd. Nr. 51

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

Arbeit mit dem Empowerment-Ansatz im Selbsthilfezentrum München

Empowerment ist seit 30 Jahren ein relevantes Konzept in der Selbsthilfe

Empowerment ist seit rund 30 Jahren ein wichtiger Bezugspunkt in der Selbsthilfelandschaft und für die professionellen Selbsthilfeunterstützer.
Wichtige Impulse zur kritischen Reflexion dieses Begriffs und zu dessen Einbettung in die Selbsthilfediskussion kamen Mitte der 1980er-Jahre nicht zuletzt aus München*.
Impuls für die aktuelle Auseinandersetzung mit dem Empowerment-Ansatz gab für uns im Selbsthilfezentrum München ein Vorhaben, das mit dem Ansatz als solchem zunächst nicht unmittelbar zu tun hat. In unserem aktuellen Dreijahres-Themenschwerpunkt befassen wir uns mit der Umsetzung der Ergebnisse eines Forschungsprojekts zum Thema „Selbsthilfe und Soziale Arbeit", das von 2008 bis 2012 in Zusammenarbeit mit der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften in München, stattgefunden hat. Ergebnisse aus dem Projekt waren u.a. Handlungsempfehlungen an das SHZ, wie dieses seine Arbeit weiterentwickeln sollte (die Ergebnisse des Projektes wurden auszugsweise in dem Sammelband „Soziale Arbeit und Selbsthilfe. Das Feld neu vermessen.", Betz Juventa 2013, veröffentlicht). Eine Empfehlung zielt auf eine stärkere Dezentralisierung unserer Unterstützungsleistungen und Angebote für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, also eine stärkere Präsenz in den Stadtteilen, vor Ort.
Ausschlaggebend für diese Empfehlung war die Feststellung, dass es in den Stadtteilen zahlreiche Gruppen und selbstorgansierte Initiativen gibt, die sich selbst nicht als Teil der Selbsthilfe wahrnehmen und deshalb auch die Unterstützungsstrukturen der Selbsthilfe nicht kennen und nicht für sich nutzen. Viele dieser Gruppen und Initiativen, tun sich schwer mit dem Selbsthilfebegriff, weil dieser häufig als defizitär konnotiert wahrgenommen wird („da treffen sich hilfsbedürftige Menschen", „es geht nur um Krankheiten oder soziale Probleme" usw.). Dieses problembehaftete Image wird aber gerade den zahlreichen Gruppen und Initiativen der sozialen Selbsthilfe überhaupt nicht gerecht. Wir haben festgestellt, dass die Anschlussfähigkeit deutlich besser wird, wenn wir von Selbstorganisation und selbstorganisierten Initiativen sprechen.
Eine weitere Empfehlung aus dem Forschungsprojekt zielt auf den Ausbau der Beratung von professionellen Diensten und Einrichtungen ab und darauf, wie diese sinnvoll mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zusammenarbeiten können. Vermittelt werden soll dabei auch das Bewusstsein, dass Selbsthilfe nicht nur für die Betroffenen eine sinnvolle komplementäre Strategie ist, sondern auch für die Einrichtungen einen Mehrwert bietet (Verbesserung der Compliance, Entwicklung bedarfsgerechterer Angebote, erfolgreichere Arbeit mit den Klientinnen und Klienten).

Selbsthilfekontaktstellen als Vermittler des Empowerment-Ansatzes

Im Zuge dieser Bestrebungen war es uns ein Anliegen, das spezifische Knowhow, das wir als Selbsthilfeunterstützungseinrichtung haben, in einem Beratungskonzept zusammenzufassen und zu systematisieren. Die Würdigung des Empowerment-Ansatzes als einen für die Selbsthilfeunterstützung zentralen theoretischen, aber auch vor allem handlungspraktischen Ansatz, hat darin einen großen Stellenwert.
Bestandteil des Beratungskonzeptes für professionelle Einrichtungen ist auch ein Personalschulungskonzept zur Selbsthilfeunterstützung, das zentrale Inhalte der Selbsthilfeunterstützung auf die Praxis sozialarbeite-

* Wolfgang Stark, damals Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums hat dazu 1996 ein viel beachtetes Buch geschrieben: Empowerment. Neue Handlungskonzepte aus der psychosozialen Praxis.

rischen Handelns herunterbricht und das den professionellen Fachkräften, die von ihrem institutionellen und nicht zuletzt sozialrechtlichen Auftrag her sehr oft auf die Wahrnehmung von Defiziten, Problemen Schwierigkeiten fokussiert sind, zu einem breiteren vor allem auf die Ressourcen, Stärken und Kompetenzen ihrer Klientinnen und Klienten gerichteten Blick vermittelt. Hier gibt der Empowerment-Ansatz nach wie vor wichtige Anregungen und sollte deshalb im Curriculum nicht fehlen.

Empowerment – was ist das eigentlich?

Mit Empowerment (von engl. empowerment = Ermächtigung, Übertragung von Verantwortung) bezeichnet man Strategien und Maßnahmen, die den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften erhöhen sollen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen (wieder) eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten. Empowerment bezeichnet dabei sowohl den Prozess der Selbstbemächtigung als auch die professionelle Unterstützung der Menschen, ihr Gefühl der Macht- und Einflusslosigkeit (powerlessness) zu überwinden und ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen. Voraussetzungen für Empowerment innerhalb einer Organisation sind eine Vertrauenskultur und die Bereitschaft zur Delegation von Verantwortung auf allen Hierarchieebenen, eine entsprechende Qualifizierung und passende Kommunikationssysteme. Der Begriff Empowerment wird auch für einen erreichten Zustand von Selbstverantwortung und Selbstbestimmung verwendet; in diesem Sinn wird im Deutschen Empowerment gelegentlich auch als Selbstkompetenz bezeichnet. Der Begriff Empowerment entstammt der amerikanischen Gemeindepsychologie und wird mit dem Sozialwissenschaftler Julian Rappaport (1985) in Verbindung gebracht. Empowerment bildet in der Sozialen Arbeit einen Arbeitsansatz ressourcenorientierter Intervention. Im Umfeld politischer Bildung und demokratischer Erziehung wird Empowerment als Instrument betrachtet, die Mündigkeit des Bürgers/der Bürgerin zu erhöhen. Empowerment ist auch ein Schlüsselbegriff in der Diskussion um die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements. Empowerment als Konzept, das sich durch eine Abwendung von einer defizitorientierten hin zu einer stärkenorientierten Wahrnehmung auszeichnet, findet sich zunehmend auch in Managementkonzepten, in der Erwachsenen- und Weiterbildung, in

Um unser diesbezügliches Knowhow aufzufrischen, haben wir zunächst eine interne Fortbildung für unser Team organsiert mit einem Experten (Norbert Herriger), der den Empowerment-Ansatz einerseits theoretisch durchdrungen hat und andererseits seit Jahren in mehreren Praxisfeldern der sozialen Arbeit Fach- und Führungskräften vermittelt*. Außerdem stellt er auf seiner Internetseite viele hilfreiche Informationen und Arbeitsinstrumente in einer sehr gut aufbereiteten Form zur Verfügung: www.empowerment.de. Dabei geht es einerseits um eine bestimmte Grundhaltung, ein bestimmtes emanzipatorisches, ressourcenorientiertes Menschenbild, andererseits aber auch um geeignete Arbeitsmethoden. Wie gestaltet sich Ressourcenorientierung und Empowerment ganz konkret in der praktischen Arbeit mit Klientinnen und Klienten von sozialen und psychosozialen Diensten und Einrichtungen? Welche Arbeitsinstrumente verwenden die Fachkräfte? Welche Methoden der Ressourcenanalyse nutzen sie?
Ziel unserer internen Qualifizierungsmaßnahme ist es, die Vermittlung von Empowerment in unser Beratungskonzept für professionelle Einrichtungen und vor allem in die Personalschulungen aufzunehmen, um den professionellen Fachkräften diesen Ansatz und seinen Bezug zur Selbsthilfeunterstützung näher bringen zu können.
In den vielfältigen Kooperationsbeziehungen mit professionellen Einrichtungen im Bereich des Sozial- und Gesundheitswesens in München machen wir immer wieder die Erfahrung, wie wichtig es ist, auf die Kompetenzen, sozialen und individuellen Ressourcen aber auch die Bedürfnisse und Interessen der Klientinnen und Klienten hinzuweisen. Dieser Ansatz macht eine effiziente und nachhaltig wirksame Arbeit möglich, welche die Autonomie der Betroffenen stärkt, die Erschließung ihrer Ressourcen erleichtert und sie von professioneller Hilfe unabhängiger macht.

*Auch Herriger hat zum Empowerment-Ansatz ein interessantes Buch geschrieben: Empowerment in der Sozialen Arbeit, Kohlhammer 2010.

der narrativen Biografiearbeit und der Selbsthilfe. (Wikipedia, Zugriff am 9.5.2016 auf: https://de.wikipedia.org/wiki/Empowerment)

„Die Anfänge des Empowerment stehen in der Tradition der Bürgerrechtsbewegung in den USA und der Befreiungsbewegungen in Ländern der „Dritten Welt". Die radikale Politik der Selbstbemächtigung und der Forderung nach Gleichheitsrechten durch diskreditierte Bevölkerungsgruppen in den 1960er Jahren, die Friedensbewegung in ihrem Kampf gegen kriegerisch-imperiale Einmischungen in die Souveränität anderer Staaten, die Armutsbewegung der Landbevölkerung und ihr Widerstand gegen Enteignung und Vertreibung, die Frauenbewegung mit ihrer Dekonstruktion von Machtungleichheiten zwischen den Geschlechtern – die Geschichte des Empowerment-Konzeptes ist unlösbar mit der Geschichte dieser sozialen Bewegungen verbunden." (Norbert Herriger 1997)

„Auf der Handlungsebene ist die aktive Förderung von gemeinschaftlichen und solidarischen Formen der Selbstorganisation ein zentraler Bereich der Förderung von Empowermentprozessen. Die Schwierigkeit (...) besteht vor allem darin, dass Empowermentprozesse zwar angestoßen werden können, der eigentliche Prozeß jedoch weitgehend ohne Zutun der beruflichen HelferInnen abläuft. Eine Haltung des Empowerment lässt sich daher nicht mit direkten Interventionen vergleichen, wie sie im psychosozialen Bereich eher üblich sind (Beratung, Betreuung, Therapie, Anleitung von Gruppen). Empowerment als professionelle Haltung bedeutet, Möglichkeiten für die Entwicklung von Kompetenzen bereitzustellen, Situationen gestaltbar zu machen und damit „offene Prozesse" anzustoßen." (Wolfgang Stark 1996)

Literatur zum Weiterlesen:

- Herriger, Norbert: Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Stuttgart, Berlin, Köln 1997
- Stark, Wolfgang: Empowerment. Neue Handlungskompetenzen in der psychosozialen Praxis. Freiburg 1996

Empowerment in der Arbeit mit Flüchtlingen

Ein sehr aktueller Bezug zum Empowermenthema ergab sich für unsere Arbeit in München aus einem Thema, das bundesweit auf der sozialpolitischen Agenda im Moment an vorderster Stelle steht: Dem Flüchtlings- und Migrationsthema. Gerade im München erleben wir nach wie vor eine sehr breite Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung gegenüber Flüchtlingen. Tausende von Freiwilligen möchten sich ehrenamtlich für Flüchtlinge engagieren oder tun dies bereits. Laufend entstehen neue „Helferkreise" (im Kontext des Empowerment-Ansatzes übrigens ein interessanter Begriff), die Flüchtlinge in unterschiedlichster Form unterstützen möchten. Natürlich haben auch wir als Selbsthilfekontaktstelle uns schon seit längerem die Frage gestellt, was der Beitrag der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützer zu dieser drängenden sozialpolitischen Herausforderung sein kann.
Ein Ergebnis daraus ist, dass wir in den zahlreichen Vernetzungs- und Koordinierungstreffen sozialer Dienste und ehrenamtlicher Hilfsorganisationen, an denen wir als Vertreter der Selbsthilfe teilnehmen, auf das wertvolle Potenzial der Migrantenselbstorganisation hinweisen. Schriftliche Erhebungen und qualitative Interviews und Beratungsgespräche, die wir mit den rund 120 Migrantenorganisationen durchgeführt haben, mit denen wir seit vielen Jahren in Kontakt sind, zeigen eindrucksvoll, dass der Großteil dieser Initiativen auch in der Unterstützung von Flüchtlingen und Neuankömmlingen aus ihren jeweiligen Communities aktiv ist.
Viele Migrantenorganisationen bestehen selbst aus Personen, die vor Jahren als Flüchtlinge nach Deutschland gekommen sind. Die Unterstützungsleistungen, die Migrantenorganisationen den Flüchtlingen anbieten, sind vielfältig und reichen von Übersetzungen, Begleitung zu Ämtern, Ärzten und Therapeuten, bis hin zur Unterstützung bei der Suche einer Arbeit oder Wohnung, Projekte für Jugendliche und junge Erwachsene zur Freizeitgestaltung, zur sozialen Teilhabe, zur Qualifizierung, bis hin zur Kriminalitätsprävention. Die Stärke dieser Initiativen, deren ehrenamtliches Engagement freilich auch nicht überschätzt und überfordert werden darf, besteht darin, dass sie die kulturellen Kontexte der Geflüchteten kennen, ihre Integrationsprobleme

aus der Betroffenenperspektive verstehen, aber eben auch die Ressourcen der Flüchtlinge erkennen können und nicht zuletzt selbst vorleben, wie Integration gelingen kann. Wir versuchen den Migrantenorganisationen Rahmenbedingungen zu schaffen, die sie bei diesen Aktivitäten unterstützen, durch Beratung bei der Beantragung von Fördermitteln, durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten, Unterstützung bei organisatorischen Fragen und durch Vernetzung mit relevanten Partnern im Bereich der Selbstorganisation aber auch der professionellen Dienste.
Bei den zahlreichen Vernetzungstreffen zum Thema Flüchtlingsarbeit von professionellen Diensten und Freiwilligenorganisationen verweisen wir auf die vielfältigen Leistungen der Migrantenselbstorganisation und versuchen vor allem Freiwilligenorganisationen dazu anzuregen, nicht nur für Flüchtlinge sondern mit diesen zu arbeiten. Die Grenzen, an die wir dabei immer wieder stoßen, haben weniger mit den Flüchtlingen selbst zu tun, als vielmehr mit den restriktiven Bedingungen, unter denen diese zumeist in den Unterkünften auf eine Klärung ihres Aufenthaltsstatus warten und dabei zu völliger Passivität verurteilt sind.
Bei den Betreibern der Unterkünfte stellen wir z.T. eine erhebliche Ambivalenz gegenüber Aktivitäten des Empowerments und der Anregung von Selbstorganisation ihrer Klientel fest, die vermutlich auch damit zusammenhängt, dass man nicht weiß, was dabei herauskommt, wenn hier Gruppen beginnen, sich verstärkt selbst zu organisieren und ihre Bedürfnisse und Interessen zu vertreten.
Darin widerspiegelt sich wohl ein Stück weit auch die generelle Ambivalenz professioneller Dienste gegenüber Strategien des Empowerment, die Benachteiligte ermutigen und befähigen wollen, ihre Situation selbst in die Hand zu nehmen.
Das Thema Empowerment hat sich also keineswegs erledigt und erscheint uns nach wie vor als wertvoller Ansatz, den es lohnt, in der eigenen Arbeit immer wieder kritisch zu reflektieren, dessen Umsetzung zu optimieren und auch im System der professionellen Dienste weiter dafür zu werben.

Erich Eisenstecken, SHZ

Empowerment in der Arbeit mit Migrantenselbstorganisationen und Initiativen von und mit geflüchteten Menschen

Empowerment im Bereich Flucht, Migration und Integration

Was kann Empowerment im Bereich Flucht, Migration und Integration in der Praxis bedeuten? Welche Ansätze gibt es bisher im Selbsthilfezentrum, mit denen versucht wird, Empowerment in diesem Bereich umzusetzen? Die Arbeit an diesem Thema lässt sich im Wesentlichen als ein beidseitiger Lernprozess zwischen Profis und Engagierten beschreiben, in dem schrittweise neue Informationen gesammelt (ein neuer Förderfonds ist entstanden!), andere Kommunikationsformen ausprobiert (vor der Veranstaltung nochmal alle persönlich anrufen!) und grundlegende, altbekannte Selbsthilfeunterstützungsprinzipien umgesetzt werden (etwas anbieten, abwarten, vielleicht nochmal nachfragen und vor allem: den Engagierten viel zutrauen!). Empowerment in der Arbeit mit Initiativen von und mit geflüchteten Menschen und Migrantenselbstorganisationen funktioniert also nicht anders als mit anderen Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierten Initiativen engagieren.
Vor dem Hintergrund der hier in Deutschland oft gegebenen, marginalisierenden Lebensbedingungen von Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund scheint hier jedoch eine wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung, die das Gegenüber vollkommen ernst nimmt, sehr wesentlich zu sein.
Dann geht es darum, sich selbst Zeit zu lassen, jenseits sprachlicher, kultureller, sozialer oder politischer Unterschiede zu versuchen zu verstehen und den verschiedenen Anliegen zuzuhören. Oder mit diesem Zuhören erst einmal einen Raum zu eröffnen, in dem vom Gegenüber eigene Anliegen entwickelt und geäußert werden können. Oft steht man vor der Herausforderung, grundlegende Gedanken von Selbsthilfe und Selbstorganisation zu vermitteln und so zu erklären, dass sich auch Menschen etwas darunter vorstellen können,

die bisher den Begriff Selbsthilfe so nicht kannten. Leuten, denen eine vertrauensvolle, gegenseitige Unterstützung außerhalb von Familienzusammenhängen vielleicht neu ist. Das gelingt manchmal im Fragen nach bekannten Formen solidarischer Unterstützung und im Austausch über die nationalen, lokalen oder subkulturellen Unterschiede dieser Unterstützungsformen – denn auch bei uns hat jede Gruppe und Initiative ihre eigene „Arbeitskultur".
Dann kann gemeinsam überlegt werden, wie die Anliegen von den Engagierten in Eigenregie umgesetzt werden könnten und was sie dazu an Unterstützung brauchen. Für die Unterstützenden ist es in jedem Fall erforderlich, sich die eigenen Selbstverständlichkeiten und Vorannahmen immer wieder bewusst zu machen, damit sie das Verstehen des Gegenübers und ein adäquates Unterstützen-Können nicht einschränken.

Die Engagierten selbst fragen – wertschätzend zuhören

Um herauszubekommen, welche Unterstützung Migrantenselbstorganisationen Neuankömmlingen und Flüchtlingen in München anbieten, gab das Selbsthilfezentrum im Herbst 2015 eine Befragung unter den erfassten Initiativen in Auftrag. Es war Teil des Konzeptes dieser Befragung, dass die Engagierten in persönlichen Gesprächen von ihrem Engagement und ihren Bedarfen berichteten und dabei eigene Schwerpunkte und Bedeutungen erklären konnten. Ein Mitarbeiter des Sozialwissenschaftlichen Institut Münchens führte halbstandardisierte, ethnographische Leitfadeninterviews mit 14 der Migrantenselbstorganisationen. Bei dieser Methode, können die individuellen Anliegen der Engagierten ebenso Raum einnehmen wie die Wertschätzung und das Interesse an diesem Engagement durch den „Interviewer".
Auch bei Informationsveranstaltungen des SHZ in Wohneinrichtungen für geflüchtete Menschen ging es neben der Information über Unterstützungsangebote vor allem darum, den Bewohnerinnen und Bewohnern zuzuhören. Allein die Lebensumstände der Bewohnerinnen und Bewohner einerseits und der Unterstützenden auf der anderen Seite können bereits eine große Asymmetrie herstellen. Wertschätzendes Zuhören auf Augenhöhe von Profiseite kann hier vielleicht selbstverständlich erscheinen, wird oft aber nicht unbedingt als selbstverständlich wahrgenommen. „Thank you, that you waste your time for us!" lautete das selbstironische Statement eines Bewohners dazu.

Aufgeben der Dualität - Helfer und Geholfene

Auch vor diesem ungleichen Erfahrungshintergrund zwischen Profis und Unterstützten ist ein Wechsel der Blickrichtung von den Defiziten zu den Ressourcen der migrierten und geflohenen Menschen im Bereich der Unterstützung von Selbstorganisation umso wichtiger. Er bedeutet auch, sich in gewisser Weise von der Dualität Unterstützer – Unterstützte zu trennen. Was nicht heißt, dass Ehrenamtliche damit aufhören, Geflüchtete bei Ämtergängen zu unterstützen oder Profis keine Informationen mehr über das Hilfesystem geben. Es bedeutet eher, eine prinzipielle Trennung dieser beiden Seiten im eigenen Kopf zu überwinden und stattdessen von einer Arbeitsteilung entsprechend der spezifischen Kontexte und individuellen Fähigkeiten auszugehen.
Seit Sommer 2015 stehen die Unterstützungsleistungen der Selbsthilfeförderung auch allen im weitesten Sinne „gemeinsamen engagierten" Initiativen aus Ehrenamtlichen und Geflüchteten zur Verfügung. Dies impliziert für das Selbstverständnis von Selbsthilfe, dass das Prinzip der Betroffenheit – in diesem Fall von Flucht oder Migration und in der Folge dem Bedarf gelingender Integration – auch auf die Ehrenamtlichen in den Initiativen ausgeweitet wurde. Dies hat zur Folge, dass vermehrt auch Ehrenamtliche, die mit Geflüchteten zusammenarbeiten (wollen), die Unterstützungsleistungen des SHZ in Anspruch nehmen. Beispielsweise in der Beratung von Helferkreisen kann es im Sinne von Empowerment darum gehen, die oben beschriebene Trennung zwischen „Helfern" und „Geholfenen" zu relativieren. Was vielen Ehrenamtlichen schon selbstverständlich ist, kann anderen vorgeschlagen werden: die Geflüchteten zu eigenem Engagement zu ermutigen und sie nach dem zu fragen, was sie gut können und wo sie sich gerne einbringen würden. Außerdem von einer arbeitsteiligen Zusammenarbeit und damit auch wechselseitigen Bereicherung innerhalb der Gruppe auszugehen. Und schließlich die Annahme zu stärken, dass so etwas auch langfristiger funktionieren wird als geflüchtete Menschen in selbstausgedachten Angeboten zu „organisieren".

Auch andere Kleinigkeiten können „empowernd" wirken: Im Rahmen einer Veranstaltung im Selbsthilfezentrum, bei der es um die Vorstellung von Unterstützungsangeboten von professionellen Einrichtungen, verschiedenen Helferkreisen und Migrantenselbstorganisationen ging, beförderte eine gleichstellende Anordnung aller Mitwirkenden im Kreis einen eher kollegialen Austausch und die Statements seitens der Initiativen waren nicht weniger selbstbewusst als die der Profis.

Perspektivenwechsel anstoßen – Ideenräume eröffnen: aus passiv wird aktiv

Im Rahmen derselben Veranstaltung wurden die Ergebnisse der eingangs beschriebenen Befragung vorgestellt und mit den Interviewten und Interessierten diskutiert. Wesentlich für die Planung war hier, ganz bewusst einen Raum für Diskussion, Austausch und Vernetzung zu eröffnen, in dem alle Beteiligten selbst aktiv werden konnten. Nach der Präsentation der Ergebnisse wurden in der Diskussion die Bedarfe der Anwesenden gesammelt und zusammengestellt – „Können wir jetzt hier zusammen etwas bewegen?" fragte ein Teilnehmer. Und tatsächlich entwickelten sich aus der Diskussion verschiedene weitergehende Arbeitsansätze, die im Austausch zwischen Profis, Initiativen und Migrantenselbstorganisationen entstanden. Im zweiten Teil des Abends waren alle Anwesenden aufgefordert, zuerst die eigenen Aktivitäten vorzustellen und sich dann mit anderen Einrichtungen oder Initiativen auszutauschen. Berichtet wurde am Ende von vielfältigen erfolgreichen Zusammenkünften, in denen Dolmetscher gefunden oder richtige Unterstützungsangebote erschlossen werden konnten.
Bei einem anderen Termin zum Austausch mit Bewohnerinnen und Bewohnern einer Gemeinschaftsunterkunft war es ein Ziel der Gespräche, den Blick von den vielfältigen und zum großen Teil existentiellen Missständen auf die eigenen, wenn auch sehr begrenzten Gestaltungsspielräume zu richten, die sich bei einer konstruktiven Selbstorganisation eröffnen können. Gemeinsam eine eigene Camp-Zeitung zu erstellen, entstand hier als wegweisende Idee eines Bewohners: Eine Möglichkeit der Selbstorganisation und gegenseitigen Unterstützung, die auch unter lebensunwürdigen Umständen offensteht: In der Zeitung sollten nicht nur wichtige Informationen, verschiedene Anlaufstellen und die aktuelle sozialpolitische Situation „draußen" erklärt werden, sondern auch die „Regeln in Deutschland, damit wir keine Fehler machen", wie er es formulierte.

Vernetzung untereinander ermöglichen, Ressourcen erschließen helfen

Schließlich ist auch das altbewährte „empowernde" Prinzip der Unterstützung beim Sich-gegenseitig-Finden, sich mit unterschiedlichen Fähigkeiten gegenseitig bereichern und dadurch stärker werden, in der Arbeit mit Aktiven im Bereich Flucht und Migration Alltagsgeschäft. Zum Beispiel das Erklären und Übersetzen, was die jeweils andere Initiative macht und warum es vielleicht doch sinnvoll sein könnte, sich darüber einmal auszutauschen. Auch die Information über die vielfältigen Möglichkeiten von Unterstützung und Ressourcen, die im Münchener Stadtgebiet seit dem Sommer 2015 ebenso lebendig wächst wie die Landschaft der Initiativen selbstorganisierten Engagements. Weiterhelfen können Hinweise auf Homepages, die Überblick geben über Angebote und Bedarfe im Engagement für Geflüchtete oder das Bekanntmachen neuer Fördermöglichkeiten und ihrer Kriterien. Aber auch der Hinweis auf eine Einrichtung, die gerne Räume für ein Treffen von Geflüchteten und Ehrenamtlichen zur Verfügung stellen möchte. Oder die Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen z.B. für die Selbsthilfeförderung. Sprachbarrieren gibt es dabei vielfältige, genauso vielfältig und situationsgeboren können die Wege ihrer Überwindung sein: mit Händen und Füßen, Perfektion zählt nicht, Engagement vermittelt sich auch ohne die richtigen Worte! *Ina Plambeck, SHZ*

Selbsthilfevertreter/innen am Runden Tisch Region München: Langjährige Erfahrung und frischer Wind ergänzen sich!

Die neue Amtsperiode der Selbsthilfevertretung am Runden Tisch Region München hat begonnen: Vier neue und vier erfahrene Vertreter/innen der Selbsthilfe stellen sich vor:

Von links nach rechts: Angelika Weinfurtner-Eberle, Birgit Krämer, Angelika Harbodt, Reinhard Pribyl, Ingeborg Heuscher, Konrad Kaspar, Annemi Hiebsch, Norbert Gerstlacher.

Die Selbsthilfevertreter/innen stehen für alle Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich bei Fragen und Anregungen zum Thema Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen als Kontaktpersonen zur Verfügung.

Norbert Gerstlacher, Blaues Kreuz München
Kontakt: n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de
„Von Beruf bin ich selbstständiger Dipl. Grafik-Designer und Art Director, mit den Schwerpunkten Beratung und Kommunikation für Stiftungen, Verbände und Vereine. Von 1992 bis 1998 war ich geschäftsführender Gesellschafter einer Werbeagentur. 2008 wurde ich zum ehrenamtlichen Leiter des Künstlerkreises KK83 München-Pasing gewählt und bin seitdem verstärkt im Bereich Ausstellungskonzeption und Sponsoring tätig. 2002 entschloss ich mich zur Mitgliedschaft im Blauen Kreuz München und war dort von 2007 bis 2014 ehrenamtlicher Gruppenleiter einer Selbsthilfegruppe. Die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer absolvierte ich von 2005 bis 2007. Seit 2015 bin ich als 2. Vorstand des Vereins Blaues Kreuz München e.V. zuständig für den Tätigkeitsbereich PR-/Öffentlichkeitsarbeit."

Angelika Harbodt, Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband (LV) Bayern, Arbeitsgruppe (AG) Landsberg
„Ich bin Leiterin der AG Rheuma-Liga Landsberg und seit 2007 in der Selbsthilfe engagiert. Am Runden Tisch bin ich nun in meiner zweiten Amtszeit als Selbsthilfevertreterin tätig. Mir ist wichtig, dass die Selbsthilfe auch in beratender Funktion eine Stimme in der Selbsthilfeförderung hat."

Ingeborg H., Endometriose SHG
„Ich bin Jahrgang 1947, Dipl. Volkswirtin und wohne im Landkreis Starnberg. Seit mehr als 25 Jahren bin ich in der Frauengesundheits-Selbsthilfe tätig, davon 18 Jahre in der Endometriose-SHG München, dort im Leitungsteam und Frau für die Finanzen der Gruppe. Als Vertreterin der nicht verbandlich organisierten Selbsthilfegruppen bin ich nun bereits im siebten Jahr am Runden Tisch Region München."

Annemi H., Restless Legs (RLS) SHG Dachau-Fürstenfeldbruck
„Bei der Eröffnung des neuen schlafmedizinischen Zentrums am Klinikum in Dachau wurde ich durch die Ärzte motiviert, eine RLS-Selbsthilfegruppe zu gründen. Mit Unterstützung von CA Dr. Chr. Lechner sowie Somnologe und Biologe A. Eger habe ich dann im Januar 2006 eine Restless Legs Gruppe für die Landkreise Dachau und Fürstenfeldbruck ins Leben gerufen.
Als Ansprechpartnerin leite ich nun die Gruppe seit zehn Jahren mit steigender Mitgliederzahl (ca. 60 Betroffene). Dazu bin ich als Betroffene seit vielen Jahren auch Ansprechpartnerin der Krebs-SHG Karlsfeld unter Leitung von Frau Maria Hiechinger. Selbsthilfevertreterin am Runden Tisch der Krankenkassen Region München bin ich seit 2012. Meine ehrenamtliche Tätigkeit sowohl in den Selbsthilfegruppen, als auch als Selbsthilfevertreterin mache ich mit großem Engagement. Diese Arbeit wird durch die Mitglieder des SHZ München beratend unterstützt."

Konrad K., Krebsselbsthilfe
„Als Vertreter der Krebs-Selbsthilfegruppe München 28 bin ich seit 1997 in der Selbsthilfe tätig. Derzeit leite ich zwei Gruppen. Seit der ersten Sitzung der Runden Tische am 28.06.2008, damals noch geleitet vom Referat für Umwelt und Gesundheit der Landeshauptstadt München, bin ich ohne Unterbrechung am Runden Tisch mit der finanziellen Förderung der Gruppen in München/Umland befasst. Zunächst wurden wir für zwei Jahre bestimmt, zuletzt für vier Jahre, damit mehr Erfahrungen für die Besprechungen mit dem Selbsthilfezentrum und den Krankenkassen gesammelt werden können. Für die Teilnahme an den Besprechungen ist ein breites aktuelles Wissen über die Gruppenstrukturen und Gruppenziele unabdingbar. Nur wenn gezielt Argumente eingebracht werden können, sind am Runden Tisch Verbesserungen für die Selbsthilfegruppen zu erreichen. Für mich ist die Teilnahme von Selbsthilfevertretern am Runden Tisch wichtig, weil damit ein unmittelbares Mitspracherecht bei der Beurteilung der Förderanträge möglich ist. Über ein Stimmrecht der Selbsthilfever-treter, das derzeit noch nicht vorgesehen ist, muss mittelfristig entschieden werden."

Birgit K., Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE e.V)
„Mein Name ist Birgit Krämer, ich bin 53 Jahre, Dipl. Verwaltungswirtin (FH) und seit zehn Jahren ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Münchener Psychiatrieerfahrenen (MüPE e.V). Die Tätigkeit beim runden Tisch der Krankenkassen habe ich übernommen, um auch im finanziellen Bereich die Selbsthilfe fördern zu kön-nen."

Reinhard P., Kreuzbund München/Freising
"Ich bin seit 30 Jahren Mitglied im Kreuzbund e.V. Diese langjährige Erfahrung im Suchtbereich kommt mir bei meinen jetzigen Funktionen als Gruppenleiter und stv. Diözesanvorsitzender sehr zugute. Ich profitiere persönlich sehr viel von der Tätigkeit in diesem Ehrenamt und die Teilnahme am Runden Tisch Region Mün-chen sehe ich als neue Herausforderung."

Angelika W., Burnout-Selbsthilfe München
„Aktiv in der Selbsthilfe bin ich seit 2012. Damals habe ich selbst keine Selbsthilfegruppe in München zum eigenen Thema Erschöpfung/Burnout gefunden, daher habe ich eine neue Gruppe „YourWay2Life" gegründet. Selbsthilfevertreterin bin ich geworden, weil ich jedes Jahr die Abrechnungen der Fördergelder für die Gruppe mache und nicht verstanden habe, was von den Krankenkassen letztlich gefördert wird oder auch nicht und warum bzw. warum nicht. Einfaches Beispiel aus unserer Selbsthilfe-Praxis: Es hat sich z.B. gezeigt, dass auch manchmal nur ganz kleine Dinge (wie z.B. bereitgestellter Tee für die Gruppenteilnehmer/innen) unserer Erfahrung nach zu einer entspannten und auch aufmerksamen Atmosphäre beitragen (besonders vor dem Hintergrund in unserem Erschöpfungs-Kontext von „gut auf sich selbst achten - habe ich mir heu-te schon was Gutes getan/genug getrunken?"). Tee ist aber von den Krankenkassen nicht förderungsfähig. Deswegen haben wir Tee schon immer aus eigener Tasche bezahlt. Was per se jetzt auch nicht besonders schlimm ist, denn Tee kostet ja nicht die Welt und jede/r aus der Gruppe bringt mal eine Packung mit. Aber es gibt sicherlich je nach Gruppenthema aus der Innensicht der SHG andere Erfahrungen und Bedürfnisse oder Notwendigkeiten als aus der Außensicht der Krankenkassen. Daher: Verständnis und positive Entwicklungen sind immer möglich, wenn man miteinander spricht!"

Grundlagen der Selbsthilfevertretung

Seit 2008 ist die Selbsthilfe am Verfahren der Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen mit beratender Stimme in der Vergabesitzung beteiligt. Die örtliche Ebene der Selbsthilfegruppenförderung wird in Bayern durch zwölf an Selbsthilfekontaktstellen angebundene sog. „Runde Tische" betreut. An jedem Run-den Tisch können bis zu acht Selbsthilfevertreter/innen von vier entsendungsberechtigten „Selbsthilfesäulen" benannt werden. Als Säulen gelten die LAG SELBSTHILFE Bayern e.V., der Paritätische Landesverband Bayern e.V., die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) und der Verein SeKo Bayern e.V.

Rechte und Pflichten

Die benannten Selbsthilfevertreter/innen müssen seit mindestens zwei Jahren in einer Selbsthilfegruppe aktiv sein, die Fördergelder bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragt. Sie setzen sich für die gesamte Selbsthilfe ein, unabhängig von welcher Säule sie entsandt wurden. Wie die Krankenkassen haben sie Einblick in sämtliche Anträge, die am jeweiligen Runden Tisch gestellt werden und beraten die Kassen in der Vergabe-sitzung bei ihren Entscheidungen. Sie müssen eine Verschwiegenheitserklärung abgeben und alle Unterlagen nach dem Ende ihrer Amtszeit vernichten.

Anbindung an die Selbsthilfekontaktstelle

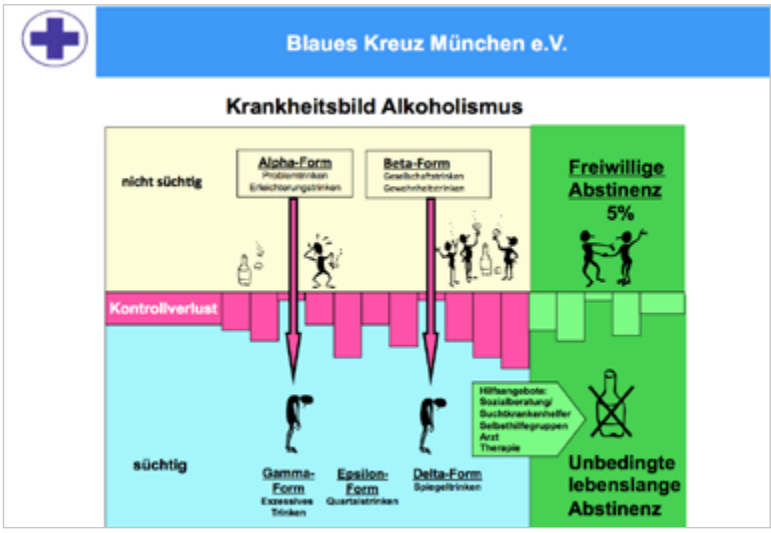
Eingearbeitet und begleitet werden die Selbsthilfevertreter/innen von der Selbsthilfekontaktstelle, die die Geschäftsführung des jeweiligen Runden Tisches inne hat – für die Region München ist dies das Selbsthilfezentrum München (SHZ) mit den Mitarbeiterinnen Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier und Stephanie Striebel. Die benannten Selbsthilfevertreter/innen an unserem Runden Tisch Region München bilden eine gelungene Mischung aus „alt" und „neu": vier bereits sehr erfahrene Selbsthilfe-Aktive werden von vier neuen Amtsträ-ger/innen mit einer frischen Sicht auf die Dinge unterstützt, so dass eine ideale Ergänzung stattfind en kann. Wir vom Runde-Tische-Team im SHZ freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit allen Selbsthilfevertreter/innen, die sich sicherlich wie auch in den letzten Jahren sehr vertrauensvoll, kooperativ und wertschätzend gestalten wird!

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

Was München bewegt: Frau – Sucht – Selbsthilfe
Frauenspezifische Aspekte von Sucht und Möglichkeiten der Selbsthilfe

Bernd Zschiesche beim Vortrag

Zum vierten Mal fand am 20. April 2016 der Themenabend „Was München bewegt" im Selbsthilfezentrum München (SHZ) statt. Zu der Veranstaltung „Frau – Sucht – Selbsthilfe: Frauenspezifische Aspekte von Sucht und Möglichkeiten der Selbsthilfe" fanden sich rund 35 Aktive aus Selbsthilfegruppen und -verbänden, Fachpersonen und weitere Interessierte ein. Eingangs gab Bernd Zschiesche, Vorstand beim Blauen Kreuz München e.V. und Buchautor, einen Überblick über die Entstehung von Alkoholabhängigkeit. In seinem Kurzvortrag ging er vor allem auf die biologischen Faktoren ein, die dazu beitragen, dass Trinken zum Problem wird. Ist jemand erst einmal durch die „Eisdecke" gebrochen und abhängig, ist eine unbedingte lebenslange Abstinenz notwendig.
Den Blick auf die sozialen Dimensionen von Sucht und die besondere Situation von Frauen richtete die anschließende Gesprächsrunde. Dazu hatten die beiden Moderatorinnen und SHZ-Mitarbeiterinnen Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel drei Expertinnen der Suchtselbsthilfe für Frauen eingeladen:



Powerpoint-Folie vom Vortrag von Bernd Zschiesche

- Sonja Egger vom Kreuzbund e.V., Diözesanverband München und Freising ist in ihrem Verband verantwortlich für den Arbeitsbereich geschlechterspezifische/geschlechtergerechte Suchtselbsthilfearbeit und ebenso für den Arbeitsbereich Familie als System, der Angehörige, Eltern, Paare und Singles umfasst. Sie ist seit vielen Jahren Gruppenleiterin einer Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen und weibliche Angehörige. Sie selbst ist Angehörige und Betroffene.
- Michaela Brettschneider vom Blauen Kreuz München e.V. ist Gruppenleiterin einer Selbsthilfegruppe für alkoholkranke Frauen und Männer und verfügt über langjährige Gruppenerfahrung in Frauengruppen. Sie ist selbst betroffen.
- Doris Germ vom Blauen Kreuz München e.V. ist Gruppenleiterin von zwei Selbsthilfegruppen: einer Frauengruppe für Betroffene und einer gemischten Angehörigengruppe. Sie selbst ist als Angehörige betroffen.

Die drei Referentinnen berichteten über die unterschiedlichen Lebensumstände und -risiken bei Frauen und Männern, was zu verschiedenen Einstiegen in die Abhängigkeit führen kann und in unterschiedlichem Trinkverhalten resultiert.
Besonders Frauen sind häufig einer Mehrfachbelastung durch Beruf, Kinderbetreuung, Haushalt und Pflege von Angehörigen ausgesetzt, was die Entstehung von Abhängigkeitserkrankungen begünstigen kann. Verschärft wird ihre Situation, wenn sie alleinerziehend oder finanziell abhängig vom Partner sind. Missbrauchserfahrungen oder häusliche Gewalt, wovon Frauen häufiger betroffen sind, erhöhen das Risiko einer Suchtentwicklung um ein Vielfaches.

v.l.n.r.: Die moderierte Gesprächsrunde mit Doris Germ, Mirjam Unverdorben-Beil, Sonja Egger, Stephanie Striebel und Michaela Brettschneider

v.l.n.r.: Mirjam Unverdorben-Beil, Doris Germ, Sonja Egger, Michaela Brettschneider, Bernd Zschiesche und Stephanie Striebel

Sowohl familiäre als auch gesellschaftliche Einflüsse prägen das Selbstbild und die Einstellung von Frauen. Alkohol kann als ein Versuch von Frauen angesehen werden, ihre Probleme zu lösen, einen geringen Selbstwert zu kompensieren, vor der Realität zu fliehen oder schmerzhafte Erinnerungen zu verdrängen.
Aus ihrer eigenen Geschichte berichteten die Referentinnen, dass alkoholabhängige Frauen anders als Männer trinken: nämlich weniger in der Öffentlichkeit und sie geben sich größte Mühe sozial unauffällig zu bleiben und weiterhin zu funktionieren. Dies kann den Stress der trinkenden Frauen erhöhen, damit die Suchtspirale ankurbeln und zu einem Rückzug und damit zur Vereinsamung führen.
Auch die Begleitprobleme und -erkrankungen von Alkoholabhängigkeit kamen zur Sprache.
Da eine geschlechterspezifische Behandlung notwendig ist, werden zum Teil schon spezielle Angebote für Frauen und Männer in der Therapie verwirklicht. So gibt es Frauen- und Männergruppen in gemischten Kliniken oder sogar reine Frauenkliniken. Auch die erforderlichen Rahmenbedingungen finden Berücksichtigung (z.B. Betreuung von Kindern während der Therapiezeit). Neben dem weiteren Ausbau von geschlechterspezifischen Ansätzen in der Behandlung ist die Einbeziehung der Angehörigen notwendig.
Die Erfahrung der Referentinnen zeigt, dass wenn die Therapie geschafft ist, sich der Blick von Frauen und Männern auf ihre Suchtvergangenheit unterscheidet: die Frauen blicken oft mit vermehrten Schuld- und Schamgefühlen zurück, gehen dafür meist aber verantwortungsvoller mit ihrem neuen abstinenten Leben um.
Da Frauen besonders häufig auch als Angehörige von Sucht betroffen sind, wurde auch diese Situation beleuchtet. In den Selbsthilfegruppen sehen die Referentinnen, dass die Frauen bis zur Selbstaufgabe an ihren trinkenden Angehörigen festhalten, was natürlich bei ihnen zu eigenen Problemen führt.
Michaela Brettschneider, Sonja Egger und Doris Germ erzählten von ihren eigenen Wegen in die Selbsthilfe und was speziell Frauengruppen ausmacht. Der geschützte Rahmen in ihren Gruppen ermöglicht Frauen ein tieferes Verständnis und eine tragende Vertrauensbasis, was zur Offenheit beiträgt. Die Frauen haben eine andere Gewichtung der zu besprechenden Themen und unterstützen sich mit einer wertschätzenden Haltung dabei, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.
Als langjährige Selbsthilfe-Aktive berichteten die drei Referentinnen über ihre eigenen Gruppen und welche Unterstützung sie Betroffenen geben. Die Angebote der Verbände Kreuzbund und Blaues Kreuz umfassen neben den Frauengruppen auch Seminare speziell für Frauen oder Männer. Familienangebote und Freizeitaktivitäten runden das Angebot ab.
Abschließend gab Stephanie Striebel Informationen über die Leistungen des SHZ, das ebenfalls bei der Suche nach passenden Selbsthilfegruppen unter anderem im Suchtbereich oder beim Aufbau von neuen Gruppen unterstützt. Die vielen Fragen aus dem Publikum an die Referentinnen zeigten das große Interesse der Besucher/innen am Thema. Wir danken Michaela Brettschneider, Sonja Egger, Doris Germ und Bernd Zschiesche für diesen gelungenen Abend.

Weitere Informationen finden Sie auch auf den folgenden Internetseiten:
www.kreuzbund-muenchen.de, www.blaues-kreuz-muenchen.de

Stephanie Striebel, SHZ

Dritter bayernweiter Tag der Seltenen Erkrankungen

Am Samstag, den 5. März 2016 fand der dritte bayernweite Tag der Seltenen Erkrankungen in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung in München statt. Veranstaltet wurde der Tag von folgenden Kooperationspartnern: Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo), Bayerischer Apothekerverband, Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB), LAG Selbsthilfe Bayern, Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE), Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) und Ludwig-Maximilians-Universität (LMU). Rund 140 Teilnehmer/innen aus Selbsthilfe, Gesundheitseinrichtungen, Ärzteschaft, Psychotherapeuten und interessierten Bürger/innen wurden von der zweiten stellvertretenden KVB-Vorstandsvorsitzenden, Dr. Ilka Enger begrüßt. In Interviewform wurden anschließend die Themen der fünf Workshops von der Moderatorin Dagmar Brüggen vorgestellt.

1. Als niedergelassener Arzt „Seltene Erkrankungen" erkennen können
2. Seltene Erkrankungen – Selbsthilfe als Partner im Gesundheitswesen am Beispiel neuromuskulärer Erkrankungen
3. „An Forschung kommt keiner vorbei" – Für unmöglich gehaltene Fortschritte. Wie sich die Prognose für Patienten mit Mukoviszidose durch neue Therapieansätze und Medikamente immer wieder verbesserte.
4. „Eltern eines seltenen Kindes" – Der lange Weg zur Diagnose und der weite Weg zurück ins Leben
5. Selten krank? Wie geht das? – Leben lernen im Hier und Jetzt.

Für das Selbsthilfezentrum Müchen nahmen Klaus Grothe-Bortlik und Mirjam Unverdorben-Beil an der Veranstaltung teil. Neben den inhaltlichen Inputs gab es auch ausreichend Zeit für Information, Vernetzung und Austausch, z.B. an den zahlreichen Informationsständen. Mit dabei waren die Patientenorganisation für angeborene Immundefekte DSAI e.V., Deutsche Ehlers-Danlos Initiative e.V., Diamond-Blackfan Anämie, Haunersche Kinderklinik, Morbus Osler, Deutsche Dystonie Gesellschaft, Polio Selbsthilfe e.V., Skleroderma Liga e.V., Syrinx-Nordbayern, Bayerische Telemed Allianz, Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V., Hämatochromatose, Deutsche Huntington Hilfe e.V., Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V., Sarkoidose Netzwerk, Narkolepsie, Stiff-Person, Tay-Sachs, Pro Retina Deutschland e.V., Pulmonale Hypertonie e.V.

Alle Ergebnisse der Workshops wurden am Ende der Veranstaltung im Plenum zusammengefasst präsentiert und werden demnächst auch auf der Homepage der KVB nachzulesen sein: www.kvb.de. Die Teilnehmer/innen beurteilten in den Rückmeldebögen den Tag mit einer Note von 1,8 und lobten insbesondere die gute Atmosphäre, das praxisnahe und abwechslungsreiche Konzept und dass durch die Veranstaltung die Kommunikation zwischen der Selbsthilfe und dem Profisystem gefördert wurde.

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

Engagement in der Flüchtlingsarbeit – Was leisten Migrantenorganisationen und was brauchen sie dazu?

Am 28. April fand im Selbsthilfezentrum eine Veranstaltung statt, bei der die Ergebnisse von zwei Befragungen vorgestellt wurden, die im Auftrag des SHZ unter Initiativen der Migrantenselbstorganisation (MSO) aus München durchgeführt wurden.
In einer standardisierten, schriftlichen Befragung hat das SHZ bereits im November 2014 110 Migrantenorganisationen befragt, ob sie auch Angebote für Flüchtlinge und Neuankömmlinge aus ihren jeweiligen Communities machen und welche das im einzelnen sind. Von den MSO die sich an der Befragung beteiligt haben, gaben über 90% an, dass sie verschiedene Angebote für Flüchtlinge und Neuankömmlinge machen. Darunter z.B. „Gespräche, Information und Beratung", „Dolmetscherdienste, Begleitung zu Ämtern", „Angebote für Kinder, Jugendliche, Frauen und Senior/innen". Wir berichteten ausführlich über die Ergebnisse dieser Befragung in unserem Selbsthilfe-Journal ein•blick-01-2015
Die zweite Befragung wurde vom Sozialwissenschaftlichen Institut München - SIM durchgeführt und sollte im Rahmen von qualitativen Leitfadeninterviews mit 17 MSO und mehreren sogenannten Asylhelferkreisen etwas differenzierter erhellen, was die Migrantenorganisationen genau anbieten, unter welchen Rahmenbedingungen sie dies tun und welche Unterstützung sie für diese ehrenamtliche Tätigkeit brauchen. Die Ergebnisse in Kurzform können Sie von der SHZ-Webseite herunterladen:
Powerpointpräsentation des Vortrags von Dr. Andreas Sagner - SIM

Den gesamten Untersuchungsbericht werden wir in Kürze (sobald er von den befragten MSO freigegeben ist) ebenfalls auf unserer Internetseite als Download zur Verfügung stellen. Wir möchten allerdings darauf hinweisen, dass es sich hier um eine explorative Studie handelt, für die nur ein sehr geringes Budget zur Verfügung stand und die keinerlei Anspruch auf Repräsentativität erheben kann. Dennoch gibt die Studie sehr erhellende Einblicke in das Engagementfeld von Migrantenorganisationen, zeigt das enorme Potential auf, das in dem Engagement von Migrant/innen für Migrant/innen liegt. Es wir aber auch deutlich wo die Grenzen liegen und welche Unterstützungsbedarfe es gibt.

„Marktplatzgespräche"

Nach Vorstellung und Diskussion der Befragungsergebnisse stellten im zweiten Teil der Veranstaltung einige Vertreterinnen und Vertreter von MSO sowie von professionellen Einrichtungen, die mit Migrantenorganisationen bzw. Flüchtlingen arbeiten (Flüchtlingsrat, FöBE, Migranten-Netzwerk MORGEN, Ausländerbeirat, Bürgerstiftung München, Helferkreise usw.) in kurzen Statements ihre Arbeit und ihre Angebote vor. Daran anschließend bestand die Möglichkeit sich im Format von „Marktplatzgesprächen" informell auszutauschen und zu vernetzen.

Am Ende der dreistündigen Veranstaltung berichteten viele der mehr als 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessante Informationen und wertvolle Anregungen erhalten, neue Kooperationsbeziehungen angebahnt und auch neue Fördermöglichkeiten aufgetan zu haben. Auch der Wunsch nach Wiederholung einer solchen Veranstaltung wurde explizit formuliert.

Soziale Selbsthilfe

Andreas Sagner vom SIM-Sozialwissenschaftlichen Institut München

Angebote bekannter machen!

Ein wichtiges Ergebnis war aus Sicht der Veranstalter, dass viele bestehende Angebote der Beratung, Unterstützung und Förderung für Flüchtlinge und für Migranten im allgemeinen, die es in München z.T. bereits seit Langem gibt, den jeweiligen Adressaten nicht ausreichend bekannt sind und es hier nach wie vor erhebliche Zugangsbarrieren gibt. Zu diesem zentralen Problem gab es verschiedene Anregungen seitens der Veranstalter und Kooperationspartner, über deren Umsetzung sich die Beteiligten zeitnah verständigen möchten. Wir werden Sie auf unserer Internetseite und per Rundschreiben über unsere Verteiler informieren, wenn es hier einen neuen Stand gibt. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihre engagierte Beteiligung, insbesondere bei den anwesenden Vertreterinnen und Vertretern der MSO, deren vielfältige Aktivitäten ja im Fokus der Veranstaltung standen.
Wer Kontakt zu den Gruppen, Initiativen und Einrichtungen haben möchte, die an der Veranstaltung teilgenommen haben, kann sich gerne an das SHZ wenden (ina.plambeck@shz-muenchen.de, erich.eisenstecken@shz-muenchen.de).
Erich Eisenstecken und Ina Plambeck, SHZ

Aus dem Selbsthilfezentrum

Neue Mitarbeiterin im SHZ

Ingrid Mayerhofer, Verwaltung

Seit dem 16. April 2016 unterstütze ich das Selbsthilfezentrum München in der Verwaltung um gut gerüstet zu sein, wenn Frau Marlies Breh sich Ende Mai in den Ruhestand verabschiedet und ich deren Aufgaben übernehmen werde. Zuvor war ich fast elf Jahre beim Goethe Institut e. V. für einen Teilbereich der Buchhaltung zuständig. Zufällig entdeckte ich die Stellenausschreibung für die Verwaltung des Selbsthilfezentrum München und die Vielfalt der Tätigkeiten machte mich neugierig. Durch meine Ausbildung zur Bürokauffrau und danach jeweils langjährigen Tätigkeiten im Personal- und Finanzwesen in größeren und mittelständischen Unternehmen mit diversen Fortbildungen fühle ich mich gut gerüstet und freue mich darauf, für das Team des Selbsthilfezentrums München die Verwaltungsaufgaben zu übernehmen. Ich bin auch Ansprechpartnerin für die Raumvergabe für zahlende Kunden.
Für den Selbsthilfebeirat der Stadt München übernehme ich Aufgaben der Geschäftsstelle, wie z. B. den Versand der Einladungen und das Erstellen der Sitzungsprotokolle.
Ich bin 46 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und den beiden Söhnen (16 und 22 Jahre alt) idyllisch in einem Dorf etwa 30 km nördlich von München. Viele Jahre habe ich an den Schulen meiner Söhne im Elternbeirat mitgewirkt und in deren Sportverein Betreuungs- und Organisationsaufgaben übernommen.
In meiner Freizeit lese ich gerne Krimis oder backe, gelegentlich auch einmal ausgefallene Torten für besondere Anlässe.
Sie finden mich Dienstag bis Freitag im ersten Stock auf der linken Seite und erreichen mich telefonisch unter 089/53 29 56 – 19 oder per E-Mail unter ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de.

Spickzettel für die Gruppenarbeit

Wir als Selbsthilfeunterstützungsstelle vertreten die Auffassung, dass im Idealfall die Aufgaben in einer Selbsthilfegruppe möglichst auf vielen Schultern verteilt werden sollten. In der Realität sieht es meist aber so aus, dass einige wenige Personen, manchmal auch nur eine Person, die meisten Aufgaben übernehmen und es dadurch eine feste Gruppenleitung gibt.
Wenn diese Personen kürzer treten oder gar die Gruppe verlassen möchten, steht sowohl die Gruppenleitung als auch die Gruppierung meist vor einer großen Herausforderung.
Frühzeitig Aufgaben klar zu definieren und zu verteilen und eine prinzipielle Offenheit, dass alle Gruppenteilnehmer/innen sich einbringen dürfen, kann unserer Erfahrung nach durchaus helfen, dass diese Übergänge besser funktionieren. Der Austauschabend am 08. März 2016 zum Thema Leitungswechsel - Organisation ist alles!? basierte auf dieser Grundauffassung.
Im Folgenden möchten wir nützliche Hinweise, die an diesem Abend gesammelt wurden, mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom SHZ vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar, sondern sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Viel Spaß bei der Lektüre.
An dem Austauschabend wurden nach einem vom SHZ vorgegeben Schema einzelne Schritte, die bei einem Leitungswechsel unserer Meinung nach beachtet werden sollen, exemplarisch erarbeitet. Diese Vorgehensweise könnte auf jede Selbsthilfegruppe übertragen werden. Hier einige Ergebnisse:

1. Schritt: Bestandsaufnahme/Aufgaben:

- Welche Aufgaben fallen momentan an?
- Wer übernimmt was?

Exemplarische Auflistung der gesammelten Aufgaben:

- Für das Gruppentreffen: Schlüssel verwalten, Kaffee kochen, Moderation, Jahresplanung, Anwesenheitsliste führen etc.
- Öffentlichkeitsarbeit: Flyer entwerfen und verteilen, Homepage verwalten, Betreuung von Infoständen, Kontakte zu Profis etc.
- Verwaltung: Fördergelder beantragen und verwalten (Kassenwart), Mitgliederlisten führen etc.
- Besondere Aufgaben: Sprechstunden besetzen, Organisation von Ausflügen und Fachtagen,

Erkenntnisse:

- Die Fülle der Aufgaben ist je nach Größe der Selbsthilfegruppe sehr unterschiedlich.
- Je größer die Gruppierung, desto komplexer ist das Aufgabenspektrum und eine detaillierte Auflistung eher schwierig.
- Je größer eine Gruppierung ist, desto weniger sind die Aufgaben auf mehreren Schultern verteilt.
- Je kleinteiliger Aufgaben aufgelistet werden können, desto besser können der Arbeitsumfang und die dafür notwendigen Kompetenzen erfasst werden.

2. Schritt: Bestandsaufnahme/Potential der Gruppe:

- Welche Talente werden für welche Aufgaben gebraucht?
- Welche Talente sind in der Gruppe vorhanden?
- Wer wäre bereit in welchem Ausmaß Aufgaben zu übernehmen?

Exemplarische Auflistung einzelner Aufgaben mit den notwendigen Talenten:

Telefonberatung:	Erfahrungswissen, Einfühlungsvermögen, Abgrenzungsfähigkeit.
Gruppentreffen vorbereiten:	Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein.
Website Betreuung:	Computerkenntnisse, je nach Website spezifische Kenntnisse des Programms etc.

Erkenntnisse:

- Je detaillierter Aufgaben beschrieben werden, desto genauer können die gesuchten Talente definiert werden.
- Viele Aufgaben werden von einer Person gemacht, deshalb stehen die für die einzelnen Aufgaben notwendigen Kompetenzen nicht so im Vordergrund. Es wird meist ein „Allrounder" gesucht und nicht Personen für einzelne Aufgaben.

3. Schritt: Der Wechsel

- Welche Aufgaben müssen weiter geführt werden, damit die Gruppe arbeitsfähig bleibt?
- Welche Personen haben sich bereit erklärt, welche Aufgaben zu übernehmen?
- Werden ggf. neue Angebote/Aufgaben entwickelt?

Höchste Priorität:
Moderation des Gruppentreffens
Verantwortliche/r für den Raum/ Schlüsselverantwortung
Mittlere Priorität:
Kontaktperson für Anfragen neuer Mitglieder
Beantragung und Verwaltung von Fördergeldern – für viele allerdings auch verzichtbar.
Niedrige Priorität:
Besondere Aktivitäten: Sportgruppen, Kreativangebote, Ausflüge, Verpflegung während der Gruppentreffen.

Erkenntnisse:

- Die Aufrechterhaltung der regelmäßigen Treffen stand für alle im Vordergrund.
- Je größer oder älter die Initiative, desto schwieriger fällt es Angebote/Aufgaben zu definieren, die verzichtbar wären.
- Wie hoch bestimmte Angebote/Aufgaben gewertet werden, ist je nach Gruppierung sehr unterschiedlich.

4. Schritt: Reflexion

- Wie geht es mir als Gruppenleitung damit, wenn die Gruppe sich durch meinen Weggang verändert oder gar auflöst?
- Wie geht es mir als Gruppenleitung damit, wenn Aufgaben/Angebote anders gemacht werden als von mir?

Spickzettel für die Gruppenarbeit

Zitate der Seminarteilnehmer/innen:

- „Es wird sich viel ändern, wenn ich nicht mehr da bin. Dies ist schwer auszuhalten, weil in der Initiative viel Arbeit und Herz steckt."
- „Je früher wir mit einer Strukturierung der Organisation der Gruppe anfangen desto besser."
- „Wenn Aufgaben besser verteilt werden gibt es mehr Vielfalt."
- „Für eine gute Übergabe/Einarbeitung ist eine Übersicht über die Aufgaben unerlässlich."

Auch wenn die hier vorgestellten Ergebnisse nur einen Bruchteil der Diskussion abbilden und jede Gruppe anders mit einem Leitungswechsel umgeht, hoffen wir, dass auch Sie hierdurch einige Neuigkeiten erfahren haben. Vielleicht können Sie auch einige der Schritte in Ihrer Gruppe bearbeiten, wenn Sie die Organisation Ihrer Gruppe etwas besser strukturieren möchten. Falls Sie diesbezüglich Fragen oder eine Begleitung durch das SHZ wünschen, kommen Sie gerne auf uns zu.

Kristina Jakob, SHZ

Service

Abendsprechstunde

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 oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden bis 21.00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbeizuschauen.

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:

Mittwoch, 15. Juni 2016
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 oder
Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: 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 Bipolar München, D wie Down Kind Elterninitiative, H wie Herzkrank, M wie Multiple Sklerose Selbsthilfe, N wie No Mobbing Selbsthilfe, R wie russischer Gesprächskreis, T wie Tauschsysteme, W wie Wohnen im Alter 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
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 finden Sie auf der Website des Selbsthilfezentrums zum herunterladen:
www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen/

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

- **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:
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

Ansprechpartner im Sozialreferat:
Günter Schmid, Tel.: 089/233-483 - 12,
E-Mail: engagement.soz@muenchen.de

Adresse für die Antragstellung:
Sozialreferat der Landeshauptstadt München
S-R-StVBE z. Hd. Herrn Günter Schmid
Orleansplatz 11
80667 München

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter/innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.
Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der **Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin der Fortbildung.**

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:
www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/

- **Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen**
  Freitag, 24. Juni 2016, 13.00 bis 18.00 Uhr

  Leitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler (SHZ)
  Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12,
  Fax: 089/53 29 56 - 41
  E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe" Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**
  Thema: Gestaltung eines Gruppenabends
  Mittwoch ,13. Juli 2016, 17.00 bis 19.00 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

- **Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive**
  Mittwoch, 20. Juli 2016, 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

Veranstaltungshinweise des SHZ

Westend hat ein Gesicht – Kunst- und Kulturtage 2016 vom 14. Juni bis 16. Juli

Sie möchten mal wieder Musikhören? Auf der Straße tanzen? Poesie auf sich wirken lassen?
Große Kunst anfassen? Gemeinsam singen? Diskutieren? Neue Leute kennenlernen? Das Westend erfahren? Vom 14. Juni bis zum 16. Juli können Sie all das und noch viel mehr im Westend erleben.
Neben den traditionellen Straßenfesten sind es zahlreiche kleinere Veranstaltungen, die Gelegenheit der Begegnung bieten.
Das Selbsthilfezentrum München ist mit folgenden Veranstaltungen dabei:

IBIS

Lesung „Das Blaue vom Himmel“

Mittwoch, 29. Juni 2015, 18.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München, Veranstaltungsraum EG
Das Blaue vom Himmel wird Ihnen die Autorengruppe IBIS mit ihrem neuen Programm zwar nicht versprechen, wohl aber einen unterhaltsamen Abend, an dem Sie bis an die Grenzen des Vorstellbaren und Möglichen geführt werden.
Wer die Texte nachlesen will, hat die Möglichkeit, unsere Lesungshefte zu einem geringen Preis zu erwerben.
Es ist für jeden was dabei, einfach kommen, der Eintritt ist frei, ebenso Getränke, sowie Knabbergebäck.
Eigenvertonungen von Christian Morgenstern Gedichten rahmen die Lesung musikalisch ein.

Musikalisch-Literarischer Abend im Selbsthilfezentrum München

Donnerstag, 30. Juni 2016, 18.30 bis ca. 22.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München, Veranstaltungsraum EG
Mit mehrsprachigen Gedichten, der Schreibwerkstatt des Bündnis gegen Depression und weiteren Initiativen.
Musikalische Untermalung von den „Nightwalkers“ (sphärischer Country -Folk)
Eintritt frei und jederzeit möglich.

Erstes Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen und -initiativen in München!

Samstag, 19. November 2016 10.00 bis 15.30 Uhr
im SHZ und nebenan im Multikulturellen Jugendzentrum, Westendstr. 66a

Das Selbsthilfezentrum München lädt Aktive aus allen Münchner Selbsthilfegruppen und Initiativen erstmals zu einem großen Gesamttreffen ein.
Das Gesamttreffen soll eine Plattform bieten, über aktuelle Themen und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen, untereinander zu fachsimpeln und interessante Fragestellungen eingehender zu diskutieren. Dies soll allen Beteiligten Anregungen und Impulse für die jeweilige Arbeit in der Gruppe oder als Selbsthilfeunterstützer geben.
Darüber hinaus wird es bei dem Treffen die Möglichkeit geben, viele Engagierte aus der Szene kennenzulernen und einen intensiven Eindruck von der Vielfalt der Selbsthilfe zu erhalten.
Nach einer kurzen Einführung werden in vier Workshops einzelne Themen andiskutiert und für die Arbeit im Gesamtplenum vorbereitet. Dort werden die Themen gemeinsam weiterentwickelt und nächste Schritte geplant. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Folgende Themen stehen für die Workshops zur Auswahl:

Workshop 1:
Gesundheitsselbsthilfe mischt sich ein! – Möglichkeiten und Grenzen der Patientenbeteiligung
.
Workshop 2:
Nachwuchssorgen und Überforderungstendenzen –
Welche Antworten findet die Selbsthilfe-Szene auf diese Fragen?

Workshop 3:
Selbsthilfe reflexiv – Selbsthilfe als Dienstleistung oder Ausdruck einer politischen Haltung?

Workshop 4:
Was ich schon immer mal sagen wollte! – Spontane Beiträge und aktuelle Themen.

Anmeldung: Selbsthilfezentrum München, Ingrid Mayerhofer
Tel: 089/53 29 56 -19, E-Mail: ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de

Pro Gruppe können maximal zwei Personen teilnehmen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welchen Workshop Sie besuchen möchten.
Teilnahme nach Eingang der Anmeldung.

Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum im Klinikum Schwabing: 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.

Datum / Ort / Zeit	Thema	Referent/innen
Donnerstag, 07. Juli 2016 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17.30 bis 19.30 Uhr	**Fachvortrag** **„Alterstraumatologische Krankheitsbilder“** Die Behandlung von Risiko-patienten aus interdisziplinärer Sicht.	**Priv. Doz. Dr. med. Konrad Wolf**, OA der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie; **Dr. med. Andreas Römer**, CA der Klinik für Physikalische Me-dizin u. Frührehabilitation; **Mirjam Unverdorben-Beil**, Selbsthilfezentrum München; **Kathrin Herbst und Gerti Rettenbeck**, Selbsthilfegruppen Osteoporose München Süd und Ost
Donnerstag, 21. Juli 2016 Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16 17.30 bis 19.30 Uhr	**Fachvortrag** **„Neues von den Jahrestagungen der Deutschen und Amerikanischen Diabetes-gesellschaften 2016“** Aktuelle Themen aus der Diabetologie, Selbsthilfe	**Prof. Dr. med. Robert Ritzel**, CA der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Suchtmedizin und Nuklearmedizin; **Mirjam Unverdorben-Beil**, Selbsthilfezentrum München; **Dr. Franz Straube**, Diabetes Selbsthilfegruppe München

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: 089/30 68-31 55
E-Mail: sabine.meyer@klinikum-muenchen.de

Weitere Veranstaltungshinweise

5. Landestreffen der Bürgerhilfe in der sozialen Psychiatrie in München

Nachbarschaft und Psychiatrie
Einbeziehen, nicht ausgrenzen – leben wie andere auch

Freitag, 03. Juni 2016 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr,
Kulturzentrum Seidlvilla Nikolaiplatz 1b 80802 München

Das 5. Landestreffen der Bürgerhilfe in der Psychiatrie beschäftigt sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Thema Nachbarschaft und Psychiatrie. Eingeladen sind bürgerschaftlich engagierte Menschen mit und ohne eigene Erfahrungen mit seelischen Erkrankungen, Angehörige und Menschen, die sich engagieren möchten. Es erwarten Sie neue Impulse für eine inklusive Bürgerarbeit, Begegnungen und ein interessanter Erfahrungsaustausch.
Für weitere Informationen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an:
Bürgerhilfe in der Psychiatrien Landesverband Bayern e.V.
Gerd Schulze (Vorstand)
Erich-Kästner-Str. 2, 80796 München, Telefon 089/300 34 35,
E-Mail: info@bpsy.de

Erleichterung für die Pflege zu Hause

„Kinaesthetics" – Kurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich in der Pflege Tätige (oder auch Mitglieder einer Selbsthilfegruppe)

Unter „Kinaesthetics" versteht man – „die Lehre von der Bewegungsempfindung". Die Qualität unserer häufig unbewussten Bewegungsmuster im Alltag hat erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. „Kinaesthetics" für pflegende Angehörige leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung des Pflegebedürftigen und führt bei konsequenter Anwendung zu einer Verbesserung der Lebensqualität In vielen Krankenhäusern und Pflegediensten gehört „Kinaesthetics" daher zum Fortbildungsprogramm für professionelle Pflegekräfte.

Kurstermine (Akademie Haus F, Kraepelinstr. 18):
Freitag, den 15. Juli 2016 von 14.30 bis 18.30 Uhr; Samstag , den 16. Juli 2016 von 9.30 bis 14.00 Uhr; Freitag, den 22. Juli 2016 von 14.30 bis 18.30 Uhr; Freitag, den 29. Juli 2016 von 14.30 bis 18.30 Uhr; Freitag, den 05. August 2016 von 14.00 bis 19.00 Uhr.

Anmeldung/Klinikkontakt:
Frau Sabine Meyer
(Pflege- und Servicemanagement, Klinikum Schwabing)
Tel.: 089/3068 - 3155
E-Mail: sabine.meyer@klinikum-muenchen.de
Ggf. telefonische Anmeldevertretung über Frau Zippel: Tel.: 089/811 91 05

Mitgliederversammlung SeKo e.V.

Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, treffen sich Vertreter/innen aller bayerischen Selbsthilfekontaktstellen zur Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo Bayern) e.V., in dem alle Träger der 31 bayerischen Selbsthilfeunterstützungsstellen Mitglied sind. In der ein•blick-Ausgabe vom März 2015 wurde dies bereits näher erläutert. Im Frühjahr wird die Gelegenheit des Zusammentreffens regelmäßig genutzt, um auch einzelne fachlich-inhaltliche Fragen zu vertiefen, sich gegenseitig „kollegial" zu beraten oder eine Fortbildung in Anspruch zu nehmen.
Heuer standen neben den üblichen Vereinsregularien folgende Themen auf dem Programm:

- Die bestehenden Qualitätskriterien (siehe ebenfalls ein•blick-Ausgabe vom März 2015) wurden weiterentwickelt.
- Außerdem wurde die Entwicklung eines Leitbildes auf den Weg gebracht.
- Das Projekt „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus" berichtete über erste Aktivitäten
- Der bayerische Wegweiser „Wege zur Selbsthilfe" wird neu konzipiert.
- Ein Fortbildungsseminar zur Öffentlichkeitsarbeit erläuterte neue, pfiffige Ideen, die nun auch punktuell an den örtlichen Stellen umgesetzt und an die Selbsthilfegruppen weitergegeben werden sollen.

Jahresbericht SeKo

Der bei der Mitgliederversammlung ebenfalls vorgestellte Jahresbericht der Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern in Würzburg gibt einen guten Überblick über die Aktivitäten der Selbsthilfe auf Bayernebene. Hervorzuheben ist natürlich der alle zwei Jahre stattfindende Selbsthilfekongress, über den schon im letzten ein•blick berichtet worden war. Lesenswert ist darüberhinaus:

- die Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen,
- die Kooperation zwischen Selbsthilfe und Ärzt/innen,
- die Projekte der Selbsthilfe mit den Apotheken,
- die Informationskampagne, die sich an alle Akutkliniken richtete,
- und nicht zuletzt ein sehr anschaulicher Bericht über das Modellprojekt INSEA, der „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben", das sich an chronisch Erkrankte richtet und im ersten Modelljahr bemerkenswerte Erfolge zeitigte.

Der Jahresbericht kann ab sofort unter www.seko-bayern.de abgerufen werden.

„Selbsthilfegruppenjahrbuch 2016"

Anfang Juni erscheint das „selbsthilfegruppenjahrbuch 2016", das von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), dem Fachverband der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, herausgegeben wird. Hier werden aktuelle Fachbeiträge zu den verschiedensten Selbsthilfethemen veröffentlicht.
Wir weisen hier in eigenem Interesse darauf hin, denn in der neuesten Ausgabe ist auch ein Artikel des Selbsthilfezentrums München (SHZ) veröffentlicht. Unter dem Titel „Freiwillige Helfer/innen in Selbsthilfegruppen – Krisensymptom oder kreative Lösungsstrategie" beschreibt Erich Eisenstecken, Ressortleiter Soziale Selbsthilfe im SHZ, die besonderen Herausforderungen einer Einbindung von „Externen" in die eigene Selbsthilfegruppenarbeit. Dies wird in der letzten Zeit zunehmend relevant, da uns immer wieder Anfragen von Gruppen erreichen, die Unterstützung von Freiwilligen oder Ehrenamtlichen bei der Erstellung der Website, bei der Buchhaltung oder bei einzelnen Veranstaltungen in Anspruch nehmen wollen.
Das Buch ist ab sofort hier zu finden: www.dag-shg.de *Klaus Grothe-Bortlik, SHZ*

Gruppengründungen

Gesundheit

- **ABC - Anderes Burnout Café München**
  Zielgruppe:
  Personen mit Burnout-Erkrankungen, stressinduzierten Erkrankungen und Symptomen oder psychischen Belastungen, sowie deren Angehörige und am Thema interessierte Menschen.
  Beschreibung:
  Wir arbeiten als Selbsthilfegruppe, die unter Moderation/Anleitung themenzentriert typische Problemstellungen lösungsorientiert bearbeitet. Dazu werden Alltagserfahrungen reflektiert, Übungen für einen veränderten Umgang durchgeführt und regelmäßig Entspannung und Achtsamkeit trainiert.
  Betroffene und Interessierte finden darüber hinaus Raum, um sich auszutauschen.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Chronisch krank und JA! zum Leben – im Aufbau**
  Die Gruppe spricht alle Personen an, die an einer körperlichen chronischen Erkrankung leiden.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Diabetes Initiative München**
  Informationen für Diabetiker/innen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Fachvorträge, Ausflüge, Fotowalks usw. sowie sportliche Aktivitäten
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 – 11 oder www.diabetes-initiative-muenchen.de

- **Jung und Parkinson SHG in Landsberg – in Gründung**
  Zielgruppe:
  jüngere Menschen mit der Diagnose Parkinson, sowie Angehörige
  Kurzbeschreibung:
  Wir sind zwei an Parkinson erkrankte Frauen, die sich bereits mit Anfang 40 der Diagnose stellen mussten. Zu diesem Zeitpunkt steht der Mensch im Regelfall Mitten im Leben im Bezug auf Familie, Freunde, Beruf und Hobbys ... Somit entstehen zum Teil andere Auswirkungen durch die Erkrankung als bei jemandem, der im Alter von 60-70 Jahren erkrankt.
  Da wir im Bereich Selbsthilfe bereits sehr positive Erfahrungen gesammelt haben, möchten wir Euch ermutigen in unsere Gruppe zu kommen!
  Wir sind davon überzeugt: Gemeinschaft trägt, Gemeinschaft stärkt! Deshalb wünschen wir uns für unsere Selbsthilfegruppe Mitglieder, die offen sind für positive Veränderung in ihrem Leben trotz Erkrankung.
  Aus diesem Gedanken ergibt sich für uns ein buntes Programm, das in Zukunft folgende Punkte beinhalten soll:
  - Austausch untereinander (krankheitsbezogen und alle anderen Themen)
  - Angehörige sind zu jeder Zeit herzlich Willkommen
  - zusammen Lachen, Singen, Tanzen (jeder wie er kann!)
  - unterschiedliche Vorträge
  - gemeinsame Freizeitaktivitäten wie z.B. Essen gehen, Theaterbesuch, kl. Wanderungen, Fahrrad fahren...
  - Unterstützung in guten und schlechten Phasen
  - und Vieles mehr

  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder www.parkinsongruppe-landsberg.de/aktuelles/

- **Kopf-Hals-Tumorpatienten – in Gründung**
  Zielgruppe:
  Patienten, Betroffene, Angehörige und Interessierte von Kopf-Hals-Tumoren, Laryngektomierte, Tracheotomierte
  Kurzbeschreibung:
  - Von Betroffenen für Betroffene
  - Austausch und Gespräch (alleine und in der Gruppe; persönlich, per Telefon oder Mail)
  - Erfahrungswerte und Tips
  - Beratung über verschiedene Angelegenheiten, Therapien, Hilfsmittel, Reha-Maßnahmen etc.
  - Aktionen wie Weihnachtsbasar, Ausflüge zu anderen SHG´s, Fachreferate v. Hilfsmittellieferanten, Logopäden, Ärtzen, Fachanwälten etc. in Planung

- **Tinnitus München Ost – SHG II**
  Zielgruppe:
  Betroffene aus den Bereichen Tinnitus (Ohrgeräusche), Morbus Menière (Dreh-schwindel), Hörsturz, Schwerhörigkeit, sowie Hyperakusis (Geräuschempfindlichkeit)
  Kurzbeschreibung:
  Aufgabe und Ziel der Gruppe bzw. des Gesprächskreises ist es insbesondere, freundschaftliche Beziehungen und den Erfahrungsaustausch unter den Mitgliedern zu vermitteln, die vor allem der Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit, wie der allgemeinen Lebenstüchtigkeit sowie der Arbeits- und Erwerbsfähigkeit ihrer Mitglieder dienen sollen. Gegründet wurde die Gruppe von den Initiatoren im Herbst 2015. Die Gruppe wird durch den Initiativkreis geleitet, der die anfallenden Aufgaben unter sich aufgeteilt hat. In unserer Selbsthilfegruppe kann und soll jeder selbst etwas zur eigenen Krankheitsbewältigung und Gesundheit beitragen. Unsere Selbsthilfegruppe wird durch regelmäßigen Besuch getragen. Nur so kann Vertrauen und eine funktionierende Gemeinschaft entstehen. Wir sind keine einmalige Tippbörse und keine Beratungsstelle.

Psychosoziales

- **Hier und Heute – Selbsthilfegruppe bei Prokrastination „Aufschieberitis**
  Zielgruppe:
  Menschen, die Aufgaben auf die lange Bank schieben und deswegen ernsthafte Folgen zu erleiden habe, wie Abmahnungen am Arbeitsplatz oder gar Kündigungen, Wohnungsverlust, Pfändungen, Insolvenzen, aber auch zerbrechende Freundschaften und Beziehungen.
  Kurzbeschreibung:
  Schieben Sie auch Aufgaben ein um den anderen Tag vor sich her und erledigen Ihre Pflichten vielleicht nicht einmal mehr auf den letzten Drücker?
  In unserer neu gegründeten Selbsthilfegruppe möchten wir unsere Erfahrungen teilen und lernen, uns und unser Problem genauer wahrzunehmen. Da es bei uns aber gerade darum geht, Dinge endlich anzupacken, möchten wir Methoden und Konzepte der gegenseitigen Unterstützung finden, um vom Denken und Reden zum Handeln zu kommen.
  Selbstverständlich können Sie anonym an unserer Gruppe teilnehmen. Wir freuen uns auf Sie.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen**
  Zielgruppe:
  Jeder, der gern singt, tanzt, spielt, organisiert oder anderweitig kreativ tätig ist, ist herzlich eingeladen! Gerne auch Personen, die neben einer reinen Gesprächsgruppe auch andere Möglichkeiten des Sich-Ausprobierens suchen.
  Beschreibung:
  Um gemeinsam daran zu arbeiten, unsere Gefühle besser auszudrücken oder einfach nur zusammen Spaß zu haben, möchte ich eine Spiel-/Musik-/Tanzgruppe gründen.
  Ziel ist es, gemeinsam zunächst einmal einen Lieder- / Sketchabend oder ähnliches zusammenzustellen und vor Publikum aufzuführen, bei Erfolg ggf. später auch Anspruchsvolleres.
  Auf Wunsch können sich Interessenten auch nur „hinter den Kulissen" beteiligen: niemand wird dazu gezwungen, sich auf die Bretter zu wagen, falls ihn das zu nervös macht.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Zusammen Stark – Gespräch und Freizeit**
  Zielgruppe:
  Menschen zwischen 18 und 40, die Kontakt und Austausch suchen
  Kurzbeschreibung:
  Du fühlst dich oft alleine?
  Du würdest gerne etwas unternehmen, aber alleine macht es keinen Spaß?
  Du lernst gerne neue Menschen kennen?
  Du bist zwischen 18 und 40 Jahre alt?
  Du hast Probleme und würdest gerne in einer Gruppe darüber reden?
  Du hast Lust auf Gespräche mit anderen und auf Freizeitaktivitäten?
  Du hast auch tagsüber Zeit?
  Dann komm doch in die Gruppe „Zusammen Stark"
  „Zusammen Stark" steht für eine Gruppe, die sowohl Gruppengespräche aller Art führt als auch Freizeitaktivitäten unternimmt.
  Denn es gilt: lieber „gemeinsam statt einsam"
  Die Gruppe hat Dein Interesse geweckt?!
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

Sucht

- **Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous**
  Zielgruppe:
  Menschen die mit dem Rauchen aufhören möchten.
  Kurzbeschreibung: Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören! Unsere Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen. Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

Soziales

- **Gemeinschaftliches Wohnen im Alter – in Gründung**
  Zielgruppe:
  Seniorinnen und Senioren, die an der Gründung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts interessiert sind.
  Kurzbeschreibung:
  1. Bildung einer „Kerngruppe" die das Konzept ausarbeitet
  2. Öffentlichkeitswerbung
  3. Gründung einer Genossenschaft oder eines Vereins. Investoren und Kapitalgeber finden
  4. Bauplanung
  5. Wohnraum für 20-30 Personen und Gemeinschaftsräume schaffen
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 – 11

- **Initiative gemeinschaftliches Wohnen – in Gründung**
  Zielgruppe:
  Personen, die sich für innovative Formen gemeinschaftlichen Wohnens interessieren
  Beschreibung:
  regelmäßige Treffen Interessierte(r) zum
  Austausch persönlicher Vorstellungen und Ziele,
  Information über Projekte, Anregung von Untergruppen
  Informationen über (Gemeinschafts-) Modelle und Organisationsformen
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 – 11

- **Kontaktverbot Großeltern – in Gründung**
  Zielgruppe:
  Großeltern, denen der Kontakt zu ihren Enkelkindern verwehrt wird.
  Sind Sie auch betroffen oder kennen jemanden in Ihrem Bekanntenkreis?
  Fühlen Sie sich angesichts dieser quälenden Situation hilflos und allein gelassen?
  Dann kommen Sie zu unserer Selbsthilfegruppe! In der Gruppe bekommen Sie die Gelegenheit, ohne Vorbehalte über Ihre Sorgen zu sprechen.
  Was wir Ihnen persönlich bieten können:
  Unterstützung durch gegenseitigen Austausch und Entlastung durch Erfahrungsaustausch
  Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11

Neue Mitglieder erwünscht

- **Amalgam und andere Umweltgifte**
  Zielgruppe:
  Betroffene mit Zahnfüllungsproblemen (Amalgam, Titan und andere Gifte), Betroffene mit Unverträglichkeiten von Haushaltsgiften oder Umweltbelastungen; an ganzheitlichen Hilfestellungen Interessierte
  Kurzbeschreibung:
  Die Gruppe will interessierten Menschen ein Forum geben, wo sie mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, mit Fachleuten diskutieren und Lösungen erarbeiten können. Wir wollen uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir wollen auf diesem Wege möglichst viele Betroffene erreichen, die mit ihren gesundheitlichen Problemen allein gelassen oder nicht ernst genommen werden und bisher mit Hilfe und Verständnis nicht rechnen konnten. Alternative Heilmethoden! Auch Leute mit spiritueller Grundhaltung willkommen.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Anonyme Messiegruppe – CLA (Clutterers Anonymous)**
  Kämpfst Du auch mit zuviel Ballast und Chaos? Wenn du dich mit anderen Betroffenen anonym und strukturiert (wie AA-Gruppe) diesem Problem stellen möchtest, bist du bei uns herzlich willkommen. Es geht bei uns nicht um Tipps und Ratschläge, sondern um das Wahrnehmen und Mit-Teilen unseres Problems, um zu einem tieferen Verständnis unserer selbst zu gelangen und so zu gesunden.
  Wir treffen uns jeden Mittwoch um 20.15 Uhr im Selbsthilfezentrum, Raum G3
  Bei Fragen stellt das SHZ auch vorher Kontakt her: Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Ausgespielt**
  Zielgruppe:
  Glückspielgefährdete und -süchtige Frauen und Männer (Automaten, Roulette, Poker, Internet).
  Angehörige können auf Anfrage auch an den Treffen teilnehmen.
  Kurzbeschreibung: Offene Gesprächsgruppe mit Erfahrungsaustausch.
  Ohne Anmeldung und keinerlei Verbindlichkeiten.
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 – 11

- **Burnout SHG**
  Zielgruppe:
  Menschen mit/nach Burnout, Erschöpfungs-Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, „Stress-Syndrom"
  Beschreibung:
  Das Thema „Wie geht das Leben weiter?" ist wichtig!
  Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11

- **Stiefmütter München**
  Zielgruppe:
  Stiefmütter
  Kurzbeschreibung:
  Überleben im Patchwork-Dschungel ...
  In unserer Selbsthilfegruppe sollen Frauen die Möglichkeit bekommen, über alle Facetten des Stiefmutterseins ehrlich sprechen zu können. Wichtig ist uns ein Austausch ohne Vorwürfe, schlechtes Gewissen und ohne die eigenen Bedürfnissen unter den Teppich kehren zu müssen.
  - Fühlen Sie sich manchmal als Stiefmutter unverstanden oder fremdbestimmt?
  - Sind Sie ab und an überfordert und vergleichen sich eher mit Aschenputtel als der „bösen" Stiefmutter?
  - Wünschen Sie sich Austausch, ohne gleich zu hören: „Du wusstest doch dass er Kinder hat..."

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

- **Selbsthilfegruppe No Mobbing**
  Die Gruppentreffen der SHG No Mobbing haben sich geändert.
  Wir treffen uns immer am 1. Und 2. Donnerstag im Monat, jeweils um 20.15 Uhr.
  Der Gruppenraum G2 wird beibehalten und befindet sich im 2. Stock des Selbsthilfezentrums.
  Anmeldung über Tel. 089/ 89 42 93 06 (Anrufbeantworter).
  Die Telefonsprechstunde des Mobbingtelefons ist immer mittwochs von 16 bis 19 Uhr erreichbar.

Konstituierende Sitzung des 20. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

Am 26. April kam der neugewählte 20. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München im Selbsthilfezentrum zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen.
Die Wahl des neuen Beirats fand ja bereits in der zweiten Jahreshälfte des vergangenen Jahres statt und die Ergebnisse standen auch schon im Dezember fest. Da der Beirat in seiner neuen Zusammensetzung aber auch vom Stadtrat bestätigt werden muss, zog sich der Amtsantritt der neuen Beiräte noch etwas hin. Nach der Bestätigung des Beirats Anfang April, trat dieser nun am 26. April das erste Mal offiziell zusammen.
Der Amtsantritt der neuen Beiräte begann auch gleich mit einer echten Herausforderung. Das Sozialreferat legte insgesamt 22 Anträge zur Selbsthilfeförderung vor, die im Selbsthilfebeirat zu begutachten waren.
Alle Anträge konnten bearbeitet werden, wobei sich die Beiräte für die zukünftigen Sitzungen ein etwas verträglicheres Arbeitspensum wünschten, weil sie vor allem den neuen Initiativen, die sich mit ihren Anliegen einmalig im Beirat vorstellen, mehr Aufmerksamkeit schenken möchten.

Der Selbsthilfebeirat trifft sich einmal im Monat um Fragen der Selbsthilfe zu diskutieren und die Förderanträge der Selbsthilfeförderung zu begutachten.
Einmal jährlich findet auch eine Klausur statt, auf der komplexere inhaltliche Fragen ausführlicher besprochen werden können. Die Amtszeit des Beirats beiträgt drei Jahre.
Weitere Informationen zum Selbsthilfebeirat findet sie auf den Internetseiten des Selbsthilfebeirats: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de.

Zusammensetzung:

Bisserka Herud

Pavlos Delkos

Susanne Veit

Serdar Kilitci

Christina Hacker

Prof. Dr. Ute Kötter

Norbert Gerstlacher

Justyna Ewa Weber

Maximilian Heisler

Förderung
Bürgerschaftlichen
Engagements

Leichte Sprache – nicht nur eine Mode-Erscheinung

Leichte Sprache ist zurzeit in aller Munde. Einige Beispiele machen das deutlich:

- Das Münchner Bildungswerk organisiert Stadtführungen in Leichter Sprache
- Das Sozialreferat München hat mehrere Broschüren in Leichter Sprache publiziert.
- Das Bayerische Staatsministerium der Justiz erklärt seine Arbeit im Internet in Leichter Sprache
- Professor Michael von Cranach hat im NS-Dokumentationszentrum einen Vortrag über das „Euthanasie-Programm" der Nationalsozialisten in Leichter Sprache gehalten.
- Die meisten Organisationen, die Bürgerschaftliches Engagement fördern, veröffentlichen ihre Texte zunehmend auch in Leichter Sprache.

Immerhin können 20.000 Deutsche nicht problemlos lesen, und zwar quer durch alle Bevölkerungsschichten. Für eine/n von acht Arbeitnehmer/innen und fast jede/n fünfte/n Jugendliche/n sind Texte in Leichter Sprache ein Gewinn.

Für Migrant/innen und Asylsuchende sowie Menschen mit Lernschwierigkeiten baut die Leichte Sprache ebenfalls Barrieren ab.

Ihnen allen verschafft die Leichte Sprache Zugang zu Informationen und damit zu mehr Selbstbestimmung. Sie erhalten Orientierung, um über ihre Rechte und Pflichten Bescheid zu wissen und Entscheidungen treffen zu können.

FöBE hat im April einen spannenden Workshop zu Leichter Sprache organisiert und dazu Referenten von „capito" eingeladen. „capito" gehört zu dem österreichischen Sozialunternehmen atempo in Graz. Die Initiative übersetzt schwierige Texte in einfache Sprache und unterstützt Unternehmen und Gemeinden in allen Belangen der Barrierefreiheit.
Ansprechpartner in München ist Dr. Jörg Haller, (joerg-haller@capito.eu).
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops waren beeindruckt, wie viele Facetten zu beachten sind, um leicht verständliche Texte zu veröffentlichen. Es geht nicht nur um die Wahl leicht verständlicher Worte und das Vermeiden von Schachtelsätzen. Es geht auch um Buchstabengrößen, die Schriftart, Farbgestaltung, die Textstruktur und vieles andere mehr.
Der Workshops war eine wahre Fundgrube an Hinweisen, wie wir auch unsere alltäglich verfassten Texte freundlicher – weil lesefreundlicher – gestalten können.

FöBE hat sich nach dem Workshop gleich an das Experiment gewagt, die nachstehende Information in Leichter Sprache zu verfassen.

Information in Leichter Sprache

Was ist eigentlich ein Ehrenamt oder freiwilliges Engagement?

Die Wörter **Ehrenamt** und **freiwilliges Engagement** meinen das Gleiche.

Engagement wird so ausgesprochen: An-gahsch-ma.

Freiwillige sind Menschen, die anderen helfen. Sie werden dafür nicht bezahlt.

Herr Schulze ist unser Beispiel.

1. Herr Schulze möchte etwas Gutes für andere Menschen tun.
2. Er hilft zum Beispiel einem Schüler beim Lernen.
3. Herr Schulze bekommt kein Geld für das, was er tut.
4. Er tut es, weil es ihm Spaß macht.
5. Und weil er nette Menschen kennenlernt.
6. Er macht das in seiner Freizeit.

Herr Schulze ist ein freiwillig Engagierter.

Engagierter spricht man so: An-gah-schier-ter.

Menschen mit Behinderung können auch Freiwillige werden.

Sie können zum Beispiel

- Bei einem Straßen-Fest mithelfen
- Beim Spiele-Nachmittag im Alten-Heim mitmachen
- Mit dem Hund der kranken Nachbarin spazieren gehen.

Die freiwilligen Helfer und Helferinnen werden nicht allein gelassen.

Es ist immer jemand für sie da.

Was mache ich, wenn ich ein freiwilliger Helfer werden möchte?

Zuerst muss ich mich selbst fragen

- Was mache ich gern?
- Was mache ich nicht so gern?
- Was passt zu mir?
- Wie viel Zeit habe ich?

Wie finde ich ein freiwilliges Engagement?

Dafür gibt es ein bestimmtes Büro.

Das Büro heißt Freiwilligen-Agentur.

Dort können Sie hingehen.

Die Leute im Büro helfen Ihnen bei der Suche.

Sie können auch die Freiwilligen-Messe in München besuchen.

Die findet jedes Jahr im Januar statt.

Zur Freiwilligen-Messe kommen fast 6.000 Besucher und Besucherinnen.

Es gibt 80 Tische mit Informationen.

Dort können Sie erfahren, wo Sie gebraucht werden.

Und Sie können fragen, was Sie genau tun sollen.

Viel Spaß bei Ihrem freiwilligen Engagement!