

ein.blick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Selbsthilfe und Selbstorganisation im Bereich Flucht und Asyl

- Empowerment von Migrantenselbstorganisationen
- Antidiskriminierung praktisch organisiert
- Interview mit Ali Mohamed Abdukadir

Titelthema:

Empowerment von Migranten-selbstorganisationen Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

<u>Empowerment von Migrantenselbstorganisationen im Engagement für geflüchtete und migrierte Menschen</u>	3
<u>Antidiskriminierung, Integration, Teilhabe</u>	6
<u>Interview mit Mohamed Ali Abdukadir</u>	9

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>Selbsthilfezentrum gewinnt 2. Platz beim Deutschen Apotheken-Award!</u>	12
--	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

<u>Fortbildung „Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Profis und Selbsthilfe/Selbstorganisation“</u>	14
---	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	15
<u>Neue Mitglieder erwünscht</u>	18

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Solidarni e.V. – deutsch polnische Initiative</u> ..	20
---	----

Selbsthilfe überregional

<u>Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.</u>	22
--	----

Spickzettel für die Gruppenarbeit

<u>Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern</u>	23
--	----

Termine | Veranstaltungen

<u>Münchener Selbsthilfetag am 22. Juli 2017</u> ..	25
<u>Veranstaltungshinweise des SHZ</u>	26
<u>Weitere Veranstaltungshinweise</u>	28

Im nächsten
ein•blick:

Autonomie in der
Selbsthilfe

Die nächste Ausgabe erscheint
am 15. September

Service

<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u> ..	29
<u>Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</u>	30
<u>Informationen über die Standardleistungen des SHZ</u>	31

Neues aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Neue Delegierte des Migrationsbeirats für den Selbsthilfebeirat</u>	32
--	----

FöBE-News

<u>Räume mieten leicht gemacht!</u>	33
---	----

IMPRESSUM

ein•blick – das Münchener 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: Solidarni e.V.

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**

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

Ausgabe 2, Juni 2017, lfd. Nr. 55

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



Empowerment von Migrantenselbstorganisationen im Engagement für geflüchtete und migrierte Menschen

„Lotsenfunktion“ der Migrantenselbstorganisationen

Insbesondere Migrantenselbstorganisationen (MSO) leisten nicht nur im Bereich von Antidiskriminierungsarbeit, sondern auch bezogen auf Integration und Teilhabe von migrierten oder geflüchteten Menschen einen unschätzbarbeit Beitrag. Oftmals sind sie erste muttersprachliche Ansprechpartner für Landsleute und bieten eine Orientierung in den gesellschaftlichen Strukturen hier in München. Vor allem kennen sie die spezifischen Herausforderungen und bieten meist ganz spontan und unkompliziert Alltagsunterstützung an – sei es durch Übersetzungen, die Aufklärung falscher Annahmen oder von Missverständnissen, Dolmetscherleistungen, aber auch durch die Entwicklung langfristiger Angebote wie Information über das hiesige Bildungs- und Gesundheitssystem, Deutschunterricht, Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe, sowie unterschiedlichste sozial-integrative Bildungs- und Kulturangebote. Diese Angebote schließen oftmals (ehrenamtlich!) Versorgungs- oder Beratungslücken oder sie bahnen unabdingbare Zugänge zu vorhandenen Angeboten, die ohne diese „Lotsenfunktion“ nicht wahrgenommen werden könnten.

Praktische, finanzielle und kooperative Unterstützung

Das Team des Selbsthilfenzentrums versucht mit einer Haltung des Empowerment die Engagierten in den MSO in ihren eigenen Projekten zu unterstützen: sei es praktisch, durch das Angebot zur Raumnutzung für Gruppentreffen oder bei der Öffentlichkeitsarbeit für die Initiative. In Gesprächen wie Beratungen zum Gruppengeschehen, durch die Unterstützung bei Konflikten oder in den kostenfreien Fortbildungen wird Know-how zum gemeinsamen ehrenamtlichen Arbeiten zur Verfügung gestellt. Die Inanspruchnahme finanzieller Fördermöglichkeiten über die Selbsthilfeförderung oder andere Fördermöglichkeiten im Bereich Flucht und Integration – das SHZ bietet hierzu Beratung¹ – ist für die Arbeit der Initiativen im Migrationsbereich oftmals eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass eine ehrenamtliche Arbeit neben den Anforderungen des Arbeits- und Familienalltags der Engagierten langfristig überhaupt geleistet werden kann. Ein weiterer wesentlicher Faktor für die Arbeit der MSO sind tragfähige Kooperationen, sei es mit Einrichtungen der Gesundheits-, Sozial- oder Bildungsarbeit oder mit politischen Akteuren. Auch hier versucht das Team des SHZ Kontakte

¹ Erstellung einer Förderübersicht über relevante Fördermöglichkeiten für das ehrenamtliche Engagement für Geflüchtete in München und entsprechende Beratung zu diesen Fördermöglichkeiten. Link: www.shz-muenchen.de/aktuelles/fluechtlingshilfe/

Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

zu vermitteln, Zugänge zu bahnen oder selbst als Kooperationspartner für bestimmte Projekte zur Verfügung zu stehen.

Erhebung von Engagementformen, Motivationen und Bedarfslagen der MSO

Um genauer zu erfahren, in welchen Bereichen sich die Migrantenselbstorganisationen für Neuankömmlinge und Geflüchtete engagieren, warum sie das tun und welche Unterstützung sie dafür im Einzelnen benötigen, organisierte das SHZ 2014 und 2015/16 zwei Befragungen unter den Engagierten².

So wurden sehr unterschiedliche Aspekte deutlich, die für die Unterstützung der MSO wesentlich sind. Die Unterscheidung zwischen „Migrantinnen und Migranten“ einerseits und „Geflüchteten“ auf der anderen Seite gibt es beispielsweise für einen Großteil der Engagierten gar nicht. Wesentlich für ihre Arbeit ist das Beherrschen der jeweiligen Muttersprache und der Deutschen Sprache. Dies und die eigene Migrationserfahrung ist auch die Voraussetzung für den Zugang zu Neuankömmlingen, die den Engagierten in den MSO dadurch oft leichter fällt als professionellen Fachkräften. Ihre Angebote sind oft sehr niedrigschwellig und zugehend und beschränken sich nicht auf feste Beratungs- oder Öffnungszeiten. Neben Kulturvermittlung, Aufklärung und konkreter Sachberatung geht es in den Gesprächen und Unterstützungskontakten oft auch um die Motivation zur Einhaltung hiesiger Normen und Werte und zum Erlernen der deutschen Sprache. Eine der wesentlichsten Erkenntnis der Erhebungen war jedoch, dass diese wertvolle Unterstützungsfunction bereits länger hier lebender, engagierter Migrantinnen und Migranten für neu zugewanderte Menschen bisher nur eingeschränkt zum Tragen kommen kann:

„Das Potential von MSO, Flüchtlingen/Neuankömmlingen Zugänge in „die“ Kultur der Mehrheitsgesellschaft bzw. zu ihren Institutionen zu ebnen, kann aufgrund ungünstiger Rahmenbedingungen (fehlende Räumlichkeiten, mangelnde Zeitressourcen ...) nicht ausgeschöpft werden.“³



Dr. Andreas Sagner, SIM-Sozialplanung, beim Vortrag der Befragungsergebnisse im SHZ am 8. Mai 2016

² 2014: Angebote selbstorganisierter Initiativen von Migrantinnen und Migranten für Flüchtlinge und Neuankömmlinge in München.

Quelle: Schriftliche Erhebung des SHZ auf der Grundlage der SHZ Selbsthilfedatenbank, November 2014 (Erich Eisenstecken)

2015/16: Befragung von Initiativen der Migrantenselbstorganisation zu ihrem Engagement für Flüchtlinge und Neuankömmlinge.

Eine explorative Studie, SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung (Andreas Sagner) im Auftrag des Selbsthilfenzentrums München.

Link zum Download der Studie: www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen/

³ Sagner, Andreas: Befragung von Initiativen der Selbstorganisation zu ihrem Engagement für Flüchtlinge und Neuankömmlinge.

Eine explorative Studie, SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung im Auftrag des Selbsthilfenzentrums München. Präsentation der Befragungsergebnisse im SHZ am 28.5.2016, Folie 12

Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

Information, Vernetzung und Kooperationen

Um die Erkenntnisse der Erhebungen auf die praktische Situation zu übertragen und förderliche Maßnahmen umzusetzen, hat das SHZ gemeinsam mit dem Netzwerk Münchener Migrantenorganisationen (MORGEN e.V.) sowie der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) eine Arbeitsgruppe gegründet. Um zunächst Diskussionsräume zu eröffnen und Vernetzung mit potentiellen Kooperationspartnern anzustoßen, organisierte diese Arbeitsgruppe bisher mehrere Austauschabende⁴ für Migrantenselbstorganisationen und andere Initiativen, die geflüchtete und migrierte Menschen unterstützen. Das Format gewährleistet sowohl Information zu einem bestimmten Thema, als auch Vernetzung mit anderen Aktiven sowie Fachleuten und nicht zuletzt eine Weiterführung der Diskussion zu den spezifischen aktuellen Bedarfen mit den Initiativen.



Publikum beim ersten Austauschabend im SHZ am 8. Mai 2016

Politische Anerkennung und Einbindung

Gemeinsam mit dem Netzwerk Münchener Migrantenorganisationen (MORGEN e.V.) sowie der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) bemüht sich das SHZ außerdem um eine stärkere Integration und Anerkennung der Initiativen auf politischer Ebene.

In diesem Sinne findet beispielsweise am 14. Juli 2017 im Bayerischen Landtag ein „Parlament der Migrant/innen“ statt, welches in Kooperation mit der Grünenfraktion des bayerischen Landtags, AGABY (der Arbeitsgemeinschaft der Ausländer-, Migranten- und Integrationsbeiräte Bayerns), MORGEN, FöBE und dem SHZ organisiert wird. In Arbeitsgruppen zu Themen wie z.B. „Politische und gesellschaftliche Partizipation“, „Kampf gegen Rassismus und Diskriminierung“ oder „Ausbildung, Wirtschaft und Arbeit“ sollen Akteure aus Migrantenselbstorganisationen Empfehlungen für den Gesetzgeber erarbeiten sowie weitere Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

In der Erarbeitung des Integrationsplans der Landeshauptstadt München, welche bisher mit zwei Workshop-Runden stattgefunden hat, ist das SHZ im Handlungsfeld eins (Unterbringung und Versorgung von Flüchtlingen in Unterkünften/Gesellschaftliche Teilhabe im Sozialraum) vertreten, um auch hier die Bedarfslagen der selbstorganisierten Initiativen einzubringen.

Ina Plambeck, SHZ

⁴April 2016 (SHZ): „Engagement in der Flüchtlingsarbeit – Was leisten Migrantenorganisationen und welche Unterstützung brauchen sie dazu?“ (in Kooperation mit FöBE, MORGEN und Münchener Flüchtlingsrat)

November 2016 (SHZ): Informationsveranstaltung zu finanziellen Fördermöglichkeiten für Migrantenorganisationen und Initiativen, die Geflüchtete und deren Integration unterstützen (in Kooperation mit FöBE und MORGEN)

Mai 2017 (Aidshilfe München): Informationsveranstaltung zum Thema Ausbildung und Studium für Migrantenorganisationen und Initiativen, die Geflüchtete und deren Integration unterstützen (in Kooperation mit FöBE und MORGEN)

Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

**Antidiskriminierung, Integration, Teilhabe –
Ohne selbstorganisiertes Engagement geht es nicht!
Initiativen beim Themenabend „Aktiv statt rechts“ im SHZ**



In München arbeiten derzeit viele und sehr unterschiedliche Initiativen, Vereine und andere Gruppierungen selbstorganisiert am Umgang mit rechten Parolen und Rassismus sowie an Fragen und Strategien der Antidiskriminierung. Auch vor dem Hintergrund der Polarisierung der öffentlichen und politischen Diskussionen im Zusammenhang mit der Ankunft von geflüchteten Menschen in Deutschland seit dem Sommer 2015 ist ihr Engagement für Respekt, Toleranz und gleichberechtigte Teilhabe insbesondere gegenüber migrierten oder geflüchteten Menschen von zunehmender Bedeutung. Wo politische Entscheidungen und mediale Verkürzungen aktuell oft kontraproduktive Gesetze und stereotype Bilder hervorbringen, setzen sich die Engagierten in den Initiativen ganz praktisch und oft wenig sichtbar ein: sie investieren ihre Kraft, ihre Zeit und oft auch Geld aus der eigenen Tasche, um kleine Schritte für ein konstruktives menschliches Zusammenleben ganz alltäglich umzusetzen.

Mitwirkende beim Themenabend im SHZ „Aktiv statt rechts: Gut argumentieren – Engagement organisieren“, Foto: SHZ

Arbeitskreis Panafrikanismus e.V.

„Diskriminierende Aussagen werden oft von Menschen aus der Mitte Gesellschaft unreflektiert geäußert, ohne es zu merken. Früher habe ich mir gedacht: mit dem will ich nichts mehr zu tun haben. Durch meine Arbeit beim Arbeitskreis habe ich gelernt, in die Offensive zu gehen. Jetzt spreche ich die Leute an und diskutiere mit ihnen darüber, was sie da gesagt haben. Sonst ändert sich ja nichts!“

So erklärt ein Engagierter aus dem Arbeitskreis Panafrikanismus e.V.

(AKPM) dem Publikum von seinem

Perspektivenwechsel auf alltäglichen Rassismus. Bei einem Themenabend im Selbsthilfenzentrum geht es um den Umgang mit rechten Parolen und praktisch organisiertes Engagement gegen Diskriminierung. Sehr anschaulich wird das Engagement der Initiative gegen unreflektiert bestehende Diskriminierungen im Alltag im Bericht über einen bayernweiten Erfolg der Initiative: der Engagierte berichtet, wie es dem AKPM gelang, dass das „N-Wort“ aus den Speisekarten der bayerischen Gaststätten gestrichen wurde. Die Mitglieder des AKPM besuchen auch geflüchtete Menschen in Unterkünften, um ihnen vor Ort Beratung anzubieten. Als besonders wirkungsvoll beschreiben sie dabei ihre eigene Rolle: Sie selbst haben zum Teil auch eine Flucht- oder Migrationsgeschichte oder Lebensabschnitte unter menschenunwürdigen Umständen hinter sich – heute bewegen sie sich hier in München selbstverständlich als Mitgestaltende der Stadtgesellschaft.



Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

Bildungskollektiv „Die Pastinaken“

Auch das Bildungskollektiv „Die Pastinaken“ entstand selbstorganisiert aus dem Engagement Einzelner für einen reflektierteren Umgang mit Ausgrenzung jeglicher Minderheiten, insbesondere im Alltag von Jugendlichen und jungen Leuten. Das Kollektiv arbeitet heute an der „*Vermittlung demokratischer Werte, Normen und Handlungskompetenzen in allgemeinbildenden Schulen und Berufsschulen, sowie im außerschulischen Bereich.*“¹ Das Team aus Pädagog/innen, Ethnolog/innen und Politikwissenschaftler/innen kann inzwischen auch auf Grundlage einer fest finanzierten professionellen Kraft Bildungsarbeit für Fachkräfte in der Jugendarbeit anbieten.

Ein Mitarbeiter des Kollektivs erklärt bei seinem Vortrag im SHZ, welch zentrale Bedeutung die Reflexion der eigenen Haltung im Umgang mit beispielsweise rechten Parolen gegen Geflüchtete hat. Gemeinsam mit dem Publikum analysiert er einen Nachrichtenbeitrag eines öffentlich-rechtlichen Fernsehsenders über den Islam. Es wird deutlich, wie stark die Suggestionskraft verkürzter medialer Darstellungen sein kann und welche negativen Bilder ohne zutreffende reale Grundlagen dabei in den Köpfen der Zusehenden entstehen.

„Initiative Schwarze Menschen in Deutschland“ – ISD e.V.

Für einen gemeinsamen Austausch in einem Schutzraum und gegen Diskriminierung engagieren sich schwarze Menschen unterschiedlichster Herkunft und Nationalität, die sich in der ISD („Initiative Schwarze Menschen in Deutschland“) bundesweit zusammengeschlossen haben und auch in einer Münchner Ortsgruppe aktiv sind. Beim Themenabend im Selbsthilfezentrum ermutigt eine junge Frau das Publikum, bei einer Passkontrolle im Zug, die sich augenscheinlich nur an schwarze Fahrgäste richtet, ebenfalls aufzustehen und den Ausweis vorzuzeigen. Sie erzählt vom Kampf der Initiative gegen die verbotenen Kontrollen des Racial Profiling und lacht: „*Wir freuen uns, wenn wir solche Solidarität spüren und bei einer Kontrolle nur wegen unserer Hautfarbe nicht allein stehen!*“ Neu in München, habe sie selbst engagierte Studierende der Initiative kennengelernt und den Austausch über selbst erfahrenen Alltagsrassismus in diesem geschützten Rahmen als stärkend und ermutigend erfahren.

Heute könne sie mit den wiederholten diskriminierenden Erfahrungen selbstbewusst und enttabuisierend umzugehen. Sie möchte diese Stärke auch an ihre Kinder weitergeben und gleichzeitig die Sensibilisierung und Reflexion dieses gesellschaftlichen blinden Flecks mit befördern.

Die Initiative organisiert unter anderem Antidiskriminierungs-Workshops für weiße Menschen in Kooperation mit Bildungseinrichtungen.

„Netzwerk Rassismus- und Diskriminierungsfreies Bayern e.V.“

Auch das „Netzwerk Rassismus- und Diskriminierungsfreies Bayern e.V.“ stellt sich mit seinem Engagement vor: es arbeitet bayernweit und koordiniert unterschiedliche Aktivitäten, die an ganz praktischen politischen Vorgaben oder gesellschaftlichen Gegebenheiten ansetzen und hier Veränderungen anstoßen. Beim Themenabend im SHZ stellt eine Mitarbeiterin des Vorstandes die unterschiedlichen Ziele der Initiative vor: „*Ziele des Vereins sind insbesondere die Sichtbarmachung und Bekämpfung von Rassismus und die Unterstützung von Personen, die Rassismus und Diskriminierung erfahren. Der Auftrag des Vereins ist u.a. der strategische Informationsaustausch, die Koordination der Antirassismus- und Antidiskriminierungsarbeit auf Landesebene sowie die Schaffung einer unabhängigen Antirassismus- und Antidiskriminierungsstelle auf Bayernebene.*“²

¹ Zitiert aus der Homepage des Kollektivs unter: <https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtpolitik/Fachstelle-fuer-Demokratie/kommunalesNetzwerk/Demokratietrainer-innen-Pastinaken.html>, Zugriff am 15. Mai 2017

² Auszug aus einer Pressemeldung des Netzwerks vom 28. März 2015. Netzzugriff am 10. Mai 2017 unter: <http://muc.postkolonial.net/gruendung-des-netzwerk-rassismus-und-diskriminierungsfreies-bayern-e-v/>



Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen



„Über den Tellerrand kochen“

Auch die Initiative „Über den Teller-rand kochen“ arbeitet ganz praktisch für den Abbau nicht überprüfter Vorbehalte: Die beiden Münchnerinnen berichten von gemeinsamen Kochevents mit geflüchteten und schon länger in München lebenden Menschen. Am Anfang stand auch bei Ihnen der Wunsch, aktiv werden zu wollen angesichts der Konfrontation mit der aktuellen Situation in der Stadt seit dem Sommer 2015. Sie erklären, wie durch lebendige und positive Emotionen, die beim gemeinsamen Kochen entstehen, Vorurteile praktisch abgebaut werden könnten.

Das gemeinsame Kochen organisiert die Initiative in unterschiedlichen Einrichtungen in der Stadt, die ihnen Räume mit Kochgelegenheit zur Verfügung stellen. Die Abende sind offen für alle kochbegeisterten Münchnerinnen und Münchner, die dazukommen möchten und bei dieser Gelegenheit an spontanem und unmittelbarem Austausch interessiert sind. Ziel ist es dabei auch, dass das persönliche Kennenlernen von Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungshintergründen auch im politischen Bewusstsein der Teilnehmenden und in deren sozialem Umfeld wirkt.

Auf eine Nachfrage hin erklären die Veranstalterinnen, dass es sich bei den Teilnehmenden öfter um jüngere Leute handele. Hier haben sie bereits eine Idee für den Zugang auch zu älteren Bürgerinnen und Bürgern entwickelt: Sie sind im Gespräch mit der Münchener Volkshochschule, wo sie ihre Kochtreffen in einem festen Format als „interkulturelle“ Kochkurse anbieten möchten. Sie erhoffen sich davon, auch Menschen zu erreichen, deren Blick auf die Themen Flucht und Asyl sich möglicherweise bei den gemeinsamen Kursen erweitern kann.

Dieses vielfältige selbstorganisierte Engagement setzt an ganz unterschiedlichen gesellschaftlichen Ebenen an und wirkt dadurch nicht nur auf die Alltagsrealitäten von geflüchteten oder migrierten Menschen, die hier leben. Vielmehr lösen die konkreten Aktivitäten der Initiativen in verschiedenen gesellschaftlichen Zusammenhängen Begegnungen, Diskussionen und Reflexionen aus, die die Grundlage für die immer wertvoller werdende Kultur des Respekts, der Vielfalt und der Offenheit ausmachen, die nicht von selbst entsteht, sondern täglich neu ausgehandelt und immer wieder auch verteidigt und erkämpft werden muss.

Für ihre Arbeit benötigen die Initiativen daher nicht nur ideelle Unterstützung und gesellschaftliche Anerkennung, sondern auch strukturelle Unterstützung, verlässliche Kooperationspartner und nicht zuletzt politische Einbindung in wesentliche Entscheidungsprozesse.

Links zum Weiterlesen:

- „Arbeitskreis Panafrikanismus e.V.“: www.panafrikanismusforum.net/
- „Initiative schwarze Menschen in Deutschland“: <http://isdonline.de/>
- „Die Pastinaken“: <https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtpolitik/Fachstelle-fuer-Demokratie/kommunalesNetzwerk/Demokratietrainer-innen-Pastinaken.html>
- „Netzwerk Rassismus- und Diskriminierungsfreies Bayern e.V.“: www.rassismusfreies-bayern.net/
- „Über den Tellerrand kochen“: <https://ueberdentellerrandkochen.de/>

Ina Plambeck, SHZ

Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

**Interview mit Ali Mohamed Abdukadir
Assistenzkraft in einer Flüchtlingsunterkunft und Mitglied der
Initiativen Somali plus und Somali Maanta**



Herr Ali Mohamed, Sie arbeiten derzeit in einer Unterkunft für Geflüchtete, obwohl Sie eigentlich einen ganz anderen Beruf gelernt haben. Können Sie uns etwas darüber erzählen, wie es dazu gekommen ist?

A.M.: Mein Name ist Ali Mohamed, ich bin seit elf Jahren in Deutschland und bin 27 Jahre alt. Ich kam vor 11 Jahren nach Deutschland als minderjähriger, unbegleiteter Flüchtling. Ich habe hier in Deutschland einen Asylantrag gestellt und war dann in einer normalen Unterkunft.

Ich habe sofort erkannt, dass ich hier Möglichkeiten habe, die ich in Somalia nicht hatte und dass ich unbedingt etwas aus meinem Leben machen muss. Ich habe dann schnell Deutsch gelernt. Aber ich muss unbedingt auch dazu sagen, als Flüchtling hier in Deutschland ohne fremde Hilfe ist es sehr schwierig, auf die ist man unbedingt angewiesen.

SHZ: Wer hat Ihnen konkret geholfen?

A.M.: Zum Beispiel mein Schuldirektor. Damals waren Flüchtlinge, die noch nicht anerkannt waren, nicht schulpflichtig. Er hat dafür gekämpft, dass das möglich wurde und ich einen qualifizierten Hauptschulabschluss machen konnte – das war in der Schlau-Schule.

Ich habe 2006/07 den Hauptschulabschluss gemacht, aber meine Deutschkenntnisse haben nicht ausgereicht und ich musste nochmals ein Jahr wiederholen. 2007/08 habe ich den Quali gemacht und 2008 eine Ausbildung angefangen bis 2012. Die Ausbildung hat dreieinhalb Jahre gedauert, hier in München, bei der Firma IMS.

Und auch hier möchte ich nochmals betonen, dass ich viel fremde Hilfe bekommen habe. Der Chef und die Chefin haben mir sehr geholfen. Obwohl mein Deutsch da noch ziemlich schlecht war, haben sie gesagt, der Typ kann noch was werden und haben mich sehr unterstützt. Sie haben mir geholfen, wenn der Stoff zu schwer war und ich nicht alles verstanden habe. Wenn der Lernstoff zu viel war, durfte ich ein paar Tage Urlaub nehmen, um zu lernen. Deshalb möchte ich nochmals sagen: Ohne fremde Hilfe kommt man in diesem Land nicht weiter.

Warum ich das immer wieder sage: Es gibt jetzt so viele Ehrenamtliche, die sich für Flüchtlinge engagieren. Die können wirklich das Leben von jemandem anderen verändern.

SHZ: Also halten Sie die Patenprojekte und andere Formen des Bürgerschaftlichen Engagements für Flüchtlinge für wichtig?

A.M.: Absolut. Ich habe vielleicht Glück gehabt. Aber es gibt Menschen, die vielleicht in einem kleinen Dorf leben, wo diese ehrenamtliche Arbeit noch nicht angekommen ist, oder die anderen vielleicht denken, der ist ein Flüchtling, ich will mit dem nichts zu tun haben.

Diese Menschen (Ehrenamtlichen) können für Flüchtlinge viel verändern, egal ob sie sie in der Schule ermutigen, oder einfach ihr Leben einfacher machen. Das heißt nicht unbedingt eine finanzielle Unterstützung, dafür ist die Stadt ja da. Aber moralische Unterstützung und die Personen willkommen zu heißen, das ist sehr wichtig. Als ich damals neu war, war es für mich schwierig zu

Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

vertrauen. Dieses Vertrauen zu entwickeln, das braucht Zeit. Jetzt ist die Situation ja total verändert, die jungen Menschen sind sehr viel offener, mit älteren Menschen ist es z.T. immer noch schwierig, obwohl es auch nette Menschen gibt.

Aber die Ehrenamtlichen halte ich wirklich für sehr wichtig. Ich hatte auch Glück, weil ich auch in der Schule Unterstützung hatte. Ich hatte eine Betreuerin, sie war für mich fast wie eine große Schwester. Und ich habe auch eine Patenfamilie bekommen, mit der ich immer noch befreundet bin. Die Familie hatte sich bei Refugio gemeldet. Ich musste ja zwei Jahre bei Refugio eine Therapie machen, weil ich in Somalia alles gesehen habe, was ein Kind nicht sehen sollte. Der Therapeut hat mir die Patenfamilie vermittelt.

SHZ: Und nach der Ausbildung, haben Sie da sofort einen Job bekommen?

A.M.: Ja zuerst bei Knorr-Bremse über eine Zeitarbeitsfirma, die Übernahme hat leider nicht geklappt. Dann habe ich direkt bei BMW angefangen. Da habe ich fast zweieinhalf Jahre gearbeitet, danach war ich auch bei Siemens und dann nochmals bei BMW. Dann habe ich mir leider beim Fußball Kreuzband und Meniskus so verletzt, dass ich acht Monate nicht mehr arbeiten durfte und danach die Arbeit nicht mehr machen konnte.

Als ich meinen Beruf nicht mehr machen konnte, habe ich mit der Sozialbetreuerin, mit meiner ehemaligen Sozialbetreuerin und mit meinem ehemaligen Schuldirektor Kontakt aufgenommen und habe meine Situation geschildert. Und da haben die gesagt, wir suchen genau so Leute wie dich, die die Sprache können und Leute ein bisschen unterstützen können.

Damals war die Situation noch viel schwieriger, als 2015/2016 so viele Flüchtlinge nach Deutschland kamen und die Stadt auch ein bisschen überfordert war. Da haben die auch solche Programme angefangen (Geflüchtete als Assistenzkräfte einzustellen; Anmerk. SHZ). Ich bin ja kein Sozialpädagoge, aber ich bin jetzt Sozialbetreuer oder Assistenzkraft, wie man das auch nennt, in einer Flüchtlingsunterkunft.

Ich habe schon während meiner Ausbildung und in der Schule ehrenamtlich gearbeitet, übersetzt und den Schülern gesagt, wie wichtig Bildung ist und dass man ohne Bildung nicht weiter kommt. Ich war eine Art Botschafter in der Schule. Weil viele haben ja auch gemeint, jetzt habe ich ja meinen Aufenthalt, da macht Schule ja keinen Sinn. Da gehe ich mal lieber arbeiten. Für die war ich dann da und habe ihnen erklärt, wie wichtig eine gute Ausbildung ist.

Es kann ja sein, dass du einen Job hast, aber dann kommt jemand, der besser ausgebildet ist und dann bist du schneller wieder weg als du denkst! Ohne richtige Ausbildung bist du ja kein Mitarbeiter, sondern nur eine Aushilfskraft. Ich will die nicht schlecht machen, die einen Job machen, aber diejenigen Jugendlichen, die eine Chance haben, weiter eine Schule zu besuchen, die versuche ich zu ermutigen.

SHZ: Wie sieht es aktuell bei Ihnen aus? Werden Sie im sozialen Bereich bleiben oder würden Sie gerne wieder in Ihren alten Beruf zurückkehren?

A.M.: Ich bleibe lieber in dem Job, wo ich jetzt bin. Ich habe den Job ja nicht nur angenommen, weil ich unbedingt Geld verdienen muss, sondern weil ich hier anderen Menschen helfen kann. Ich habe selber soviel Hilfe erhalten, ich fühle mich verpflichtet etwas zurückzugeben, und vielleicht kann jemand, dem ich jetzt helfe, in zehn Jahren genau das Gleiche sagen, was ich jetzt sage.

SHZ: Was sind jetzt Ihre Aufgaben in der Unterkunft?

A.M.: Meine Aufgabe ist es einerseits zu übersetzen, andererseits das Vertrauen der Leute zu gewinnen. Die Sozialpädagogen dort haben erkannt, dass die Flüchtlinge nicht so schnell einer anderen Person vertrauen können, obwohl sie ihre Hilfe brauchen. Ich bin dazu da, zu vermitteln.



Titelthema: Empowerment von Migrantenselbstorganisationen

Sie können mir schneller vertrauen und ich kann versuchen zu erklären, was genau die Sozialpädagogen da machen. Und auf einmal ist dieses Vertrauen da, auch wenn ich nicht da bin. Die Sprache spielt da sicher auch eine Rolle. Aber oft wird auch nicht verstanden, warum soll ich der anderen Person jetzt meine ganze Geschichte erzählen. Mir vertrauen sie da leichter.

SHZ: Sie sind neben ihrer Arbeit als Assistenzkraft in der Flüchtlingsunterkunft auch noch in einer Initiative ehrenamtlich aktiv, darüber haben wir uns im Selbsthilfezentrum kennengelernt.

A.M.: Ja, ich bin mit anderen zusammen in der Initiative Somali Plus für München zuständig, einer überregionalen Gruppe, die in Erlangen gegründet wurde. Wir versuchen in der Initiative unseren Leuten weiterzuhelfen. Wir haben leider noch kein Büro, was besser wäre, dann könnten die Leute dort hinkommen. Wir versuchen unseren Leuten bei der Bildung zu helfen, bei Sport, bei Veranstaltungen, Seminaren. Wir wollen so viel Information weitergeben, wie möglich.

SHZ: Was braucht dieser Verein für Unterstützung, damit er seine Aufgaben gut erfüllen kann?

A.M.: Am meisten brauchen wir mehr Mitglieder, die auch bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Wir sind im Moment nur drei bis vier Aktive und wir können nicht für 200 Personen da sein. Wir sind ja selber berufstätig und die Zeit ist knapp.

Wir sind derzeit dabei, eine eigene Gruppe für München als Verein zu gründen, „Somali Maanta“ das bedeutet „Somali heute“. Ich bin sicher, wenn wir diesen Verein haben, können wir noch mehr erreichen. Wir sind ja jetzt schon an vielen Stellen aktiv, für Jugendliche, für Frauen, im Sport usw. Wir besuchen auch ältere Menschen um hallo zu sagen und zu schauen, was sie brauchen.

SHZ: Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Arbeit und Ihr ehrenamtliches Engagement bei den Initiativen Somali plus und Somali Maanta und gerne unterstützen wir Sie auch weiterhin im Selbsthilfezentrum München.

Das Interview mit Ali Mohamed Abdukadur führte Erich Eisenstecken, SHZ



Selbsthilfezentrum gewinnt 2. Platz beim Deutschen Apotheken-Award!

Kooperation zwischen Selbsthilfe und Apotheken – gemeinsam gewinnen alle!

Apotheken sind wichtige Partnerinnen der Selbsthilfe. Die Zusammenarbeit ist als bedeutsamer Aufgabenbereich im Tätigkeitsspektrum des Ressorts Gesundheitsselbsthilfe im Selbsthilfezentrum München (SHZ) seit einigen Jahren fest verankert und wird von Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel betreut. Diese nachhaltige Kooperation ist nun ausgezeichnet worden. Der nach 2015 zum zweiten Mal ausgeschriebene Preis des Deutschen Apothekerverbandes (DAV) wurde am 27. April im Rahmen des DAV-Wirtschaftsforums in Berlin verliehen. In drei Kategorien werden nachahmenswerte Projekte und Modellvorhaben ausgezeichnet, das SHZ hat in der Kategorie „Soziales Engagement“ den 2. Platz erreicht – darüber freuen wir uns sehr!



Durch die Anerkennung mit dem Preis erhält die Zusammenarbeit zwischen Akteuren des professionellen Gesundheitssystems und der Selbsthilfe Wertschätzung. Für beide Seiten ist die Kooperation eine Bereicherung: Erfahrungswissen und berufliches Wissen, erlernte und erlebte Kompetenz ergänzen sich, und das trägt zu einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung bei. Gemeinsam gewinnen alle!

Hier ein kurzer Auszug aus unserer Projektskizze für den Deutschen Apotheken-Award, die die Vielfalt der Zusammenarbeit zwischen Apotheken und Selbsthilfe in München beleuchtet:

Das SHZ bietet für Mitarbeiter/innen in den Apotheken Beratung und Schulungen zu Wert und Wirkung der Selbsthilfe an, wir informieren mit Vorträgen oder Infoständen bei Tagungen und stehen für gemeinsame thematische Veranstaltungen bereit. Ein wichtiges Ziel ist auch, die Selbsthilfegruppen und die Apotheken in Kontakt zu bringen, damit sie gemeinsam eigene Projekte entwickeln können. Und dabei stehen wir beiden Seiten beim Aufbau und der erfolgreichen Gestaltung ihrer Zusammenarbeit zur Seite. In den letzten Jahren sind in München ganz unterschiedliche Aktionen und Projekte entstanden:

Selbsthilfegruppen stellen sich in Apotheken mit Infoständen vor und bieten dabei Kundinnen und Kunden krankheitsspezifische Beratung an. Gruppen können ihre Informationsmaterialien in Apotheken auslegen oder sich durch die Medien der Apotheken präsentieren. Es werden gemeinsame Veranstaltungen geplant und durchgeführt, z.B. Info-Abende zu verschiedenen Krankheitsbildern.

Selbsthilfe und Gesundheit

Und wir setzen schon bei der Ausbildung der angehenden Apotheker/innen und ihrer Mitarbeiter/innen an. Bei den Pharmazie-Studierenden und in der Berufsfachschule zum Pharmazeutisch-technischen Assistenten sind wir jeweils mit Unterrichtseinheiten vor Ort und informieren über die Bedeutung von Selbsthilfegruppen im Gesundheitssystem und den wechselseitigen Nutzen einer Kooperation von Selbsthilfe und Apotheken.

Engagierte Apothekerinnen und Apotheker tragen durch ihren Einsatz dazu bei, die Selbsthilfe zu stärken. Sie bieten Selbsthilfegruppen eine Plattform für Öffentlichkeitsarbeit und fungieren für die Patienten als Brücke in die Selbsthilfe. Sie bieten Selbsthilfegruppen kostenlose Räume in der Apotheke für die Gruppentreffen. Und sie werden von den Gruppen als fachliche Berater/innen konsultiert oder als Referent/innen zu den Gruppentreffen eingeladen. Aber auch die Apotheken profitieren von der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen: Sie werden bei der Betreuung chronisch Kranker entlastet, wenn sie in Selbsthilfegruppen und das dortige Unterstützungsangebot verweisen. Die Erfahrungen von Patient/innen aus den Gruppen können genutzt werden für die Beratung anderer Patient/innen. Und wenn sich das Personal einer Apotheke gut mit Selbsthilfe auskennt, erhöht dies die eigene Beratungskompetenz, fördert die Kundenbindung und erhöht den Bekanntheitsgrad der Apotheke.

Vor allem berichten uns immer wieder beide Seiten – die Selbsthilfe-Aktiven ebenso wie die Apotheken – von vielen bereichernden Begegnungen und anregendem Austausch.

Herzlich bedanken möchten wir uns bei all den an Selbsthilfe interessierten und engagierten Apothekerinnen und Apothekern, die wir in den letzten Jahren kennen lernen durften.

Ein ganz besonderer Dank geht an Frau Sonja Stipanitz, die Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes, die uns seit Jahren mit großem persönlichen Engagement unterstützt!

Und wir planen bereits weitere Aktivitäten: Am 10. Oktober 2017 wird es eine Veranstaltung für Selbsthilfe-Aktive und Apotheken geben – zum Kennenlernen, zum Austausch und zu konkreten Planung von Projekten. Natürlich können sich alle, die am Thema Kooperation interessiert sind – sowohl von Seiten der Selbsthilfegruppen als auch der Apotheken – jederzeit an uns wenden.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen, denn gemeinsam gewinnen wir alle!

Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel, SHZ



2017 Apotheken-Award Unverdorben-Beil (v.l.n.r.: Claudia Berger, Mitglied im Vorstand des DAV und Schirmherrin des Deutschen Apotheken-Award; Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum; Claudia Korf, Geschäftsführerin Wirtschaft, Soziales und Verträge bei der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände)

Fortbildung „Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Profis und Selbsthilfe/Selbstorganisation“

Komplementäre Angebote von Selbsthilfe und Selbstorganisation



Selbstorganisierte Initiativen und Selbsthilfegruppen engagieren sich sowohl im gegenseitigen Austausch miteinander als auch für andere Betroffene. Viele der Initiativen bieten also zusätzlich zum gemeinsamen Engagement in der Gruppe Beratungen, Sprechzeiten, Sport- oder Bewegungskurse an. Die Perspektive der eigenen Betroffenheit bzw. der individuellen Auseinandersetzung mit einem Thema stellt zusätzlich zur Einschätzung der Fachleute oft eine Bereicherung für den Zugang zu einer Problematik oder Erkrankung dar. Außerdem ermöglichen die selbstorganisierten Angebote von Gruppen oftmals unkonventionelle Unterstützungsleistungen. Sie können so das professionelle Angebot gut ergänzen. Für Profis, die Menschen mit psychischen und chronischen Erkrankungen sowie in problembelasteten oder besonderen sozialen Lebenszusammenhängen unterstützen, kann eine gelingende Zusammenarbeit mit Selbsthilfe und Selbstorganisation daher vielfältige Potentiale erschließen.

Heterogener Teilnehmerkreis

Am 29. März fand im Selbsthilfezentrum die erste Fortbildung für Fachkräfte in sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen statt, die mit Selbsthilfe oder Selbstorganisation zusammenarbeiten möchten oder dies schon tun. 15 Kolleginnen und Kollegen aus gesundheitlichen und sozialen Einrichtungen sowie Ehrenamtliche aus Selbsthilfeorganisationen und der freien Flüchtlingsarbeit mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen aus der Zusammenarbeit mit Selbsthilfe und Selbstorganisation nahmen an der sechsstündigen Veranstaltung teil.

Herausfordernde Kooperationen, Empowerment, Rollenwechsel

Neben grundlegenden Informationen zu Selbsthilfe und Selbstorganisation wurden in der Fortbildung auch die Herausforderungen und Mehrwerte unterschiedlicher Kooperationsformen diskutiert. Vor dem Hintergrund der verschiedenen Blickwinkel und „Arbeitskulturen“ von Profis und Engagierten sowie der jeweiligen Rahmenbedingungen in den Facheinrichtungen vermittelten drei Mitarbeiterinnen des SHZ-Teams die unterschiedlichen Aspekte einer selbsthilfefreundlichen Haltung im Sinne von Empowerment und Ressourcenorientierung. Auch eigene Kooperationserfahrungen konnten an einem Beispiel aus der Praxis eines Teilnehmers gemeinsam reflektiert werden. Ein weiterer Arbeitsschritt bestand in der Entwicklung von Kooperationsideen für den Transfer auf die jeweilige eigene Arbeitssituation. Spannend war vor allem die Reflexion der unterschiedlichen Rollen – Fachkraft oder Selbsthilfeunterstützende/r – welche die Professionellen je nach Auftrag und Gesprächssituation mit anfragenden Akteuren einnehmen können.

Fortbildung für Professionelle Teil II: Arbeit an der Praxis

Abschließend wurden weiterführende Austausch- oder Beratungstermine zwischen den Teilnehmenden und dem SHZ-Team vereinbart. Da ein Teil der Kolleginnen und Kollegen Interesse an einem zweiten Teil der Fortbildung geäußert hatte, der sich noch mehr mit praktischen Fragen der Selbsthilfeunterstützung im Arbeitsalltag befasst, wird das SHZ-Team einen Teil II im kommenden Herbst anbieten. Den Termin entnehmen Sie bitte den Veranstaltungshinweisen auf unserer Webseite.

Ina Plambeck, SHZ

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen

Gesundheit

● Chronisch krank und JA! zum Leben

Eine Gruppe für Personen mit körperlichen, chronischen Erkrankungen.

Die Grundidee des INSEA-Kurses (Selbstmanagement-Kurs, der vom SHZ durchgeführt wurde) wird in dieser Gruppe aufgenommen und zusammen mit der gegenseitigen „Vernetzung“, ggf. persönlicher und/oder moralischen Unterstützung weitergeführt.

Es ist die Möglichkeit, für jede Person mit körperlich-chronischen Erkrankungen im Kreise weiterer Betroffener für sich selbst den bestmöglichen Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden. Es erfolgt keine medizinische Beratung.

● MCM Cannabis Medizin München – in Gründung

Zielgruppe sind alle Menschen, die sich aus persönlichen oder auch beruflichen Gründen für das Thema Cannabis-Medizin interessieren, gleich ob es Erkrankte, Angehörige, Ärzte, Apotheker oder Reporter sind.

Bei uns kommen Sie in Kontakt mit Menschen, die Cannabis als Medizin nutzen, und Ihnen Infos und Hilfestellungen geben können. Wir sind keine Legalisierungsgruppe, uns geht es alleine um medizinische Aspekte.

Unsere Aktivitäten sind Beratung, Hilfestellung bei der Arzt- und Apothekersuche, allg. Hilfe für neue Patienten bei Fragen/Problemen zum Konsum oder Zubereitung. Gerne auch gemeinsame Treffen und Freizeitgestaltung.

Psychosoziales

● Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen – in Gründung

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.

● Narzisstischer Missbrauch in Beruf und Partnerschaft – in Gründung

Zielgruppe:

Menschen, die im beruflichen und/oder partnerschaftlichen Kontext narzisstischen und emotionalen Missbrauch erfahren (haben) und die dazugehörigen Wahrnehmungs- und Interaktionsmuster erkennen und verstehen wollen, um sich mit Hilfe dieser Erkenntnis aus ihren ausbeuterischen Arbeits- und Partnerbeziehungen lösen zu können.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Beschreibung der Gruppenziele:

Je selbstbewusster wir sind und je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso freier können wir handeln. Eine Möglichkeit der „Lösung“ besteht darin, seinen persönlichen Wert vom narzisstischen Gegenüber abzukoppeln und dadurch wieder zur eigenen Lebendigkeit und Freiheit zurückzukehren. Nicht selten bedarf es hierzu jedoch einer konkreten Trennung oder eines bewussten Setzens von Grenzen. Gemeinsam möchten wir diese Herausforderungen unserer eigenen Entwicklung angehen.

● **Psychose als Krise**

Psychose als Krise klingt ungewohnt, vielleicht sogar überraschend.

In dieser Gruppe wollen wir die Aspekte einer Psychose betrachten, die eine Chance für unser Leben sein können.

Die Gruppe ist für Menschen gedacht, die z.B. eine Psychose erlebt oder als Angehörige miterlebt haben. Auch Behandler, die Psychose als seelischen Vorgang verstehen wollen, sind herzlich willkommen.

Wir wollen uns besonders alternativen Behandlungs- und Bewältigungsformen widmen, wie z. B. die „Soteria-Behandlung“ nach dem Psychiater L. Mosher (USA) und das „Psychose-Verstehen“ nach D. Buck. Wir freuen uns auf ein Vorgespräch mit allen Interessierten.

● **Valium versus Neuroleptika - Selbsthilfegruppe in Gründung**

Psychose – Depression – Psychosomatik - Wahnvorstellung – Stimmen – Schlafstörung – Angst – Unsicherheit – Verdrängung – Selbstmedikation – Sucht etc ...

Kennen Sie das? Der (oder die) Eine mehr der Andere weniger? Immer mehr Menschen in der Bevölkerung haben persönliche Auseinandersetzungen mit dem „eigenen Selbst“.

Der gesellschaftliche Druck von außen, der auf einen einwirkt, wird immer höher. Die meisten Betroffenen wissen nicht, was in o.g. Lebenslagen zu tun ist, und handeln erst, wenn es zu spät ist oder gar nicht.

Ich möchte in dieser Gruppe nach Antworten suchen mit Personen, die bereits „seelisch erkrankt“ sind oder das Gefühl haben, sie kennen die obige Symptomatik. Familienangehörige oder Vertrauenspersonen werden nicht ausgeschlossen.

Der Weg in der Selbsthilfegruppe ist eine gemeinschaftliche Ausarbeitung der individuellen Probleme. Es werden Wege gezeigt, um den eigenen Alltag angenehmer zu gestalten bzw. einzelnen Persönlichkeiten zu einem Alltag zu verhelfen.

Jahrelang (seit 2006) habe ich mich aus eigener Betroffenheit mit obiger Thematik beschäftigt und festgestellt: es wird nicht nach Ursachen gesucht, sondern hingenommen. Wer sich mit einem Trost bzw. seiner momentanen Lebenssituation nicht zufrieden geben will, ist herzlichst eingeladen, sich mit mir in Verbindung zu setzen.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Soziales

● Angehörige von Trans*menschen

Zielgruppe:

Angehörige (Ehepartner, Lebensgefährten, Kinder, Eltern, Freunde etc.) von Trans*menschen.

● Selbstvertrauen und Kontaktfähigkeit – in Gründung

Alle, die Selbstvertrauen und Kontaktfähigkeit entdecken, entwickeln, verbessern und stärken möchten, um so zu höherer Lebensqualität im privaten und beruflichen Leben zu gelangen. Besonders für schüchterne Menschen und Menschen mit Kontaktsschwierigkeiten geeignet.

Beschreibung:

Ein gutes Selbstvertrauen fördert die eigene Aktivität, verbessert die Kommunikationsfähigkeit im beruflichen und privaten Bereich, schützt vor Mobbing usw. In der Gruppe arbeiten wir gemeinsam mit folgenden Übungen und Methoden, um unserem beschriebenen Ziel erfolgreich näher zu kommen:

Dem persönlichen Erfolgs-Tagebuch (PET), mit der Übung „Fragen und Z U H Ö R E N“ in den verschiedensten Variationen, mit speziellen Wahrnehmungsübungen usw.

● Ties bei VivaTS – in Gründung

Du passt nicht in das Zwei-Geschlechter-System?

Du bist non-binary, genderqueer, genderfluid, neutrois, bigender, in-between, agender oder ganz anders?

Wir sind QTies (kju:tız) - die neue Gruppe für alle nicht binären Menschen in und um München!

Es wird demnächst regelmäßige Treffen in einem geschützten Rahmen geben. Wenn Du Lust hast, mitzumachen und Menschen zu treffen, die vielleicht so wie Du oder doch ganz anders sind, dann komm vorbei!

● UN gebogen – Initiative für ehemalige Heimkinder – in Gründung

UN gebogen ist die erste Initiative für ehemalige Heimkinder in Bayern. Es wurde schon viel über das Thema berichtet und die Medien überschlagen sich über immer neueren Enthüllungen. Aber die Betroffenen selbst werden wieder einmal außen vor gelassen.

Als selbst betroffenes ehemaliges Heimkind ist es mir wichtig, das Thema gesellschaftspolitisch aufzugreifen und Fragen zu stellen.

Mit UN gebogen gebe ich den Betroffenen eine weitere nötige Stimme, denn dieses Unrecht darf niemals verstummen. Es ist mir ein Herzenswunsch! eine niedrigschwellige Anlaufstelle zu schaffen. In geschützten Räumen! können sich ehemalige Heimkinder aus Bayern austauschen, unterstützen oder einfach gemeinsam Unternehmungen umsetzen. Es wird der nötige Freiraum für Ideen und weitere Gestaltungsmöglichkeiten geschaffen.

<https://ungebogen.wordpress.com/>

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und –initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München zu folgenden Zeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11, **E-Mail:** info@shz-muenchen.de

Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig! Selbstverständlich beraten wir vertraulich und wahren Ihre Anonymität.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Neue Mitglieder erwünscht

● Borderline Angehörige SHG

Zielgruppe:

für Angehörige und Betroffene von Borderline-Störungen

Die Gruppe will:

Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, eigene Muster erkennen, Muster des BL erkennen, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken

● Burnout SHG

Zielgruppe:

Menschen mit/nach Burnout, Erschöpfungs-Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, „Stress-Syndrom“

Beschreibung:

Das Thema „Wie geht das Leben weiter?“ ist wichtig!

● Diabetes SHG Germerring

Zielgruppe:

Menschen mit Diabetes Typ I und Typ II - Betroffene, Angehörige und Interessierte

Beschreibung:

Austausch und gegenseitige Unterstützung; Themen: Ernährung, Bewegung und Medikamente; Fachvorträge von Ärzten und Ärztinnen, Apotheker/innen u.a. sind geplant

● Hopsi – Gemeinsame Freizeitaktivitäten – Initiative unter neuer starker Leitung

Zielgruppe:

Jeder und jede, der oder die Isolationstendenzen hat und diesen entgegenwirken möchte. Respekt und Toleranz sind Grundvoraussetzungen.

Kurzbeschreibung:

Die Gruppe trifft sich am 1. + 3. Montag im Monat von 17 Uhr bis 18 Uhr im Selbsthilfenzentrum zu Organisationstreffen. Hier werden gemeinsame Unternehmungen etc. geplant. Keine therapeutische Gesprähsgruppe, sondern eine Gruppe, die durch das gemeinsam aktiv werden für den Einzelnen eine Stütze sein möchte. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Ziele/ Grundsätze:

- gemeinsame Freizeitunternehmungen
- sich eine Stütze sein bei belastenden Erledigungen
- bei Gleichgesinnten Respekt und Verständnis für die eigene Problematik finden
- Isolationstendenzen entgegenwirken

● Männer machen radikale Therapie – MRT

Zielgruppe:

Männer

Beschreibung:

Unsere Männergruppe arbeitet nach einem in Holland entwickelten Konzept ohne Leiter. Die starke Strukturierung unserer Gruppenabende ermöglicht es uns, in geschütztem Raum eigene Konflikte zu bearbeiten und mit Hilfe und Unterstützung anderer mehr Selbst-Wertschätzung zu entwickeln und eigene Potentiale zu entdecken. Dazu tragen neben der Arbeit an Konflikten Spiele, Körperübungen u. ä. bei. Die Gruppe hat eine hohe Verbindlichkeit (regelmäßige Teilnahme, Kontrakte).



Informationen über Selbsthilfegruppen

● No Mobbing - SHG

Zielgruppe:

von Mobbing Betroffene

Beschreibung:

Durch Mobbing am Arbeitsplatz werden engagierte, begabte und beliebte Mitarbeiter/innen geschädigt. Nach mehreren Monaten oder Jahren stellen sich seelische und körperliche Krankheitsbilder ein (Selbstzweifel, Depression, Schlafstörungen, Magen- und Rückenprobleme). Im Gruppengespräch gelingt es den Betroffenen meist besser, die schwierige Situation am Arbeitsplatz zu verarbeiten. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen. Auch Möglichkeiten der gegenseitigen Stärkung können entdeckt werden. Mut und Selbstwertgefühl können so langsam zurückkehren – eine Voraussetzung zur Bewältigung der Situation.

● Psychiatrieerfahrene Frauen – SHG

Zielgruppe:

Psychiatrieerfahrene Frauen; Frauen mit Depressionen, Psychosen

Beschreibung:

Frauen, die auch im Psychiatriekontext die Männerdominanz wahrnehmen und ihre Probleme aus der Frauenwarte angehen wollen.

Die Gruppe bietet Austausch über Befindlichkeit und aktuelle Probleme sowie gegenseitige Unterstützung. Sie tauscht sich aus zu Ärztinnen und Ärzten, Therapieeinrichtungen und Tagesstätten, steht im Kontakt zu KontakTee und MüPE e.V. und trifft sich auch außerhalb zu kulturellen Veranstaltungen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München zu folgenden Zeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11, **E-Mail:** info@shz-muenchen.de



Selbsthilfe stellt sich vor



v.l.n.r. Frau Helga König, Vorsitzende der ARGE katholischer Verbände und Organisationen (Schwerpunkte: christliche und jüdische Erinnerungs-, Gedenk- und Versöhnungsarbeit), Justyna Weber und weiteres Mitglied von Solidarni e.V. beim Projekt „25 Jahre gute Nachbarschaft“, das Solidarni 2016 initiiert hat.

Solidarni e.V. – deutsch polnische Initiative

München ist eine Stadt mit einer langen Einwanderungsgeschichte, die von zahlreichen Menschen im Sinne der zivilgesellschaftlichen Gemeinwohlorientierung gestaltet wurde. Es ist eine weltaffene Stadt, in der Menschen aus der ganzen Welt wohnen, die laut Statistiken bereits über ein Drittel der Bevölkerung ausmachen.

Deutschland ist ein direktes Nachbarland von Polen, was dazu führt, dass es seit Jahren sehr viel Austausch zwischen den beiden Ländern gibt. Insbesondere nach der EU-Erweiterung kamen viele junge, gebildete Leute nach Deutschland, um zu studieren oder zu arbeiten. Jedoch fehlt auf der lokalen Ebene häufig der Austausch zwischen Deutschen und Polen. Die Überbrückung dieser Lücke stellt sich Solidarni e.V. als Aufgabe.

„Solidarni“ heißt „diejenigen die solidarisch miteinander sind“.

Der Name des gemeinnützigen Vereins Solidarni e.V. geht zurück auf die legendäre Gewerkschaft Solidarność, die einen großen Beitrag zur Friedensbewegung allgemein und zur Wiedervereinigung Deutschlands im Besonderen leistete und ein Zeichen für Freiheit und mehr Solidarität von Mensch zu Mensch setzte. „Solidarni“ heißt „diejenigen die solidarisch miteinander sind“.

Wir sind solidarisch in der Hilfe für Menschen. Laut der Worte von Dr. Hans-Gert Pöttering, dem ehemaligen Präsidenten des Europäischen Parlaments und

aktuell Vorsitzenden der Konrad-Adenauer-Stiftung anlässlich des Jubiläums „60 Jahre Römische Verträge“ hat Polen einen besonderen Beitrag geleistet. Wir möchten diese gute europäische Tradition fortführen und darauf aufbauen.

Solidarni e.V. möchte den neu angekommenen Migrantinnen und Migranten eine Willkommenskultur schaffen, damit sie sich in Bayern wohlfühlen. Aufgrund unserer eigenen Migrationsgeschichte verstehen wir sehr gut, wie es ist, in einem neuen Land zu wohnen und können so unsere Erfahrungen und Tipps weitergeben. Immer mehr Menschen kommen aus den mittel- und osteuropäischen Ländern nach Deutschland. Solidarni e.V. versucht, die daraus resultierenden Herausforderungen in Bereicherungen zu verwandeln.

Seit fünf Jahren trägt der Verein mit seinen vielfältigen Aktionen zur Bereicherung der Münchener Gesellschaft bei und fördert den interkulturellen Austausch durch vernetztes Arbeiten und gemeinsame Projekte. Die Zukunft unserer Gesellschaft hängt davon ab, wie stark wir uns für einander engagieren. Unsere Mitglieder stammen aus acht Nationen (Polen, Deutschland, Nigeria, Afghanistan, Kuba, Peru, Russland, Kasachstan und Bayern) und sind berühmte Musiker/innen, Schriftsteller/innen und Journalistinnen und Journalisten, aber auch „einfache Leute“. Die Vorsitzende, Justyna Weber, ist im Selbsthilfebeirat Migrationsbeirätin und setzt sich für die Belange von Migrantinnen und Migranten in München ein. Sie ist ein kosmopolitischer Mensch, hat in Argentinien, Deutschland, Frankreich, Russland, den USA und Polen studiert und spricht acht Sprachen fließend. Dies macht sie zu einer hervorragenden Brückenbauerin zwischen den Kulturen.

Durch das langjährige menschenrechtsbezogene Engagement unserer Vorsitzenden Justyna Weber und ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit der bayerischen Verwaltung, Flüchtlingsbehör-

Selbsthilfe stellt sich vor



Kochen mit Geflüchteten 2016,

Foto: Solidarni e.V.

den und Gewerkschaften in Bayern sind wir mit vertrauenswürdigen Partnern und NGOs vor Ort und bundesweit gut vernetzt und arbeiten mit ihnen an gemeinsamen Projekten. Mit Beratungs- und Orientierungsangeboten engagieren wir uns für ein friedliches Miteinander und helfen durch unseren Einsatz Zugezogenen und Flüchtlingen. Wir bieten Migrationsberatung an und haben unser Portfolio seit Ende 2013 kontinuierlich ausgebaut und verbessert. Wir leisten einen Teil zur Integration und zum sozialen Frieden. Unsere Arbeit steht unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“. Solidarni e.V. bringt neue Impulse für die Gesellschaft und ist eine Kraft, die sich zum Wohle dieses Landes und der Menschen die hier leben, entfalten will. So können Migrantinnen und Migranten mit all ihrem Potenzial in unsere Gesellschaft eingebunden

werden. Unser Ziel ist es, die Welt besser zu machen und eine gute Vernetzung mit zuverlässigen Partnern aufzubauen, um Menschen in Not erfolgreich helfen zu können.

Unsere Aktivitäten sind:

- Migrantenberatungsdienst für (erwachsene) Zuwanderer in verschiedenen Sprachen (MBE)
- Asylsozialberatungsdienst in den Sprachen Englisch, Französisch, Portugiesisch, Spanisch und Russisch
- Maßnahmen zur Verbesserung der Integration der Migranten durch Kennenlernen der lokalen Kultur und Gebräuche
- informative Veranstaltungsreihen z.B.: Arbeitsrecht, Sozialrecht, Familienrecht etc ...
- Verschiedene Veranstaltungsreihen für Kinder und Erwachsene
- Begleithilfe bei Kontakten mit den Behörden
- Hilfe bei Übersetzungen und amtlicher Korrespondenz

Ein sehr erfolgreiches Projekt unseres Vereins war eine anlässlich des Jubiläums des deutsch-polnischen Nachbarschaftsvertrags im Jahr 2016 durchgeführte Reihe von Veranstaltungen, an denen Deutsche und Polen teilnahmen, um die gute deutsch-polnische Freundschaft zu feiern. Wir setzen uns dafür ein, dass Bücher in mehreren Sprachen veröffentlicht werden, und für die Förderung der Mehrsprachigkeit. So organisieren wir z.B. zusammen mit der LMU München ein Seminar zum Thema Mehrsprachigkeit, um über die Vorteile dieser Ressource zu informieren. Demnächst planen wir auch einen Stammtisch bei den *Munich Foreign Language Practicing Meetups* und die Veröffentlichung eines Märchenbuches auf deutsch und polnisch.

Unser Anliegen ist insbesondere die politische Partizipation und die Zusammenarbeit mit dem Stadtrat, dem Bayerischen Landtag, der neuen Integrationsbeauftragten der Bayerischen Staatsregierung, Frau Kerstin Schreyer, MdL und dem Deutschen Bundestag, um Menschen mit Migrationshintergrund eine Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen und damit ihre Stimme gehört wird. Wir setzen uns außerdem stark für die Belange von sozial benachteiligten Menschen und Obdachlosen ein. Unser Ziel ist es, unsere Gesellschaft sozialer und gerechter zu machen und Hilfe von Menschen zu Mensch zu leisten – unabhängig von ihrer kulturellen oder religiösen Identität, unabhängig von Alter und Geschlecht und unabhängig von der sozialen Herkunft.

Wir freuen uns, wenn unsere Arbeit anerkannt und weiter gefördert wird. Falls Sie Fragen oder Ideen haben oder Lust haben, mit uns zusammenzuarbeiten, schreiben Sie uns unter der E-Mail-Adresse: info@solidarni.de

Justyna Ewa Weber, Solidarni

Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Am 10. Mai 2017 fand in Wertach, im schönen Allgäu, die Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen (SeKo) Bayern e.V. statt. Wie schon häufiger berichtet, treffen sich zweimal im Jahr Vertreter/innen aller Kontaktstellen in Bayern zum gegenseitigen Austausch, zur Vereinbarung über Strategien, zur Planung von Veranstaltungen und zur gemeinsamen Fortbildung.

Dieses Mal standen die Verabschiedung des Leitbildes und die Neuwahl des Vorstands auf der Tagesordnung.

Leitbild

Um den Entwicklungen Rechnung zu tragen, die sich für die Selbsthilfe und ihre Einbettung in das Bürgerschaftliche Engagement in den letzten Jahren ergeben haben, wurde ein neues Leitbild formuliert, das ebenso kurz wie umfassend die für den Verein wichtigen Aspekte zusammenfasst.

Leitbild des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“

Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer aktiven und lebendigen Gesellschaft. Sie ist eine wesentliche Säule des Bürgerschaftlichen Engagements. Zentrale Elemente neben der Selbstorganisation sind die Betroffenheit, die Freiwilligkeit, die parteipolitische Neutralität, die Chancengleichheit und die Unentgeltlichkeit.

Unser Ziel ist die Aktivierung und Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten. Wir unterstützen durch Beratung und hilfreiche Rahmenbedingungen Menschen und Gruppen auf dem Weg zu solidarischem, wertschätzendem Miteinander auf Augenhöhe. Unserer Arbeit liegt dabei der Gedanke zugrunde, dass Menschen Ressourcen und Fähigkeiten in sich tragen, um schwierige Lebenssituationen und Krisen zu bewältigen. In der Gemeinschaft fördert die Selbsthilfe die gesunden Anteile des Einzelnen.

Wir fördern die Neugründung von Selbsthilfegruppen und die Arbeit von bestehenden Selbsthilfegruppen. Die Gestaltung und der Inhalt der Treffen liegen in der Verantwortung der Gruppe. Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. unterstützt ein Miteinander auf Augenhöhe, gestaltet Netzwerke zwischen Fachleuten und Selbsthilfegruppen, sowie zwischen den aktiven Gruppen in vielfältiger Weise.

Dies bieten wir als bayerische Selbsthilfekontaktstellen gemeinsam mit unserer Netzwerkeinrichtung – Selbsthilfekoordination Bayern – bedürfnisorientiert und niederschwellig an. Die Mitglieder des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. arbeiten themen- und verbandsübergreifend und stehen mit ihren Angeboten allen interessierten Menschen offen. Als gemeinsame Basis hat sich der Verein Selbsthilfekontaktstellen in Bayern eine Satzung und eine Geschäftsordnung gegeben und differenzierte Standards festgelegt.



Neuer Vorstand

Nach zwei Legislaturperioden gab es heuer einen Wechsel an der Spitze des Vereins. Für die nächsten zwei Jahre wurden gewählt: Gudrun Hobrecht (Kontaktstelle Neustadt/Aisch), Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin und Autorin des Buches „Recht für Selbsthilfegruppen“) und Klaus Grothe-Bortlik (Selbsthilfenzentrum München), der auch schon dem bisherigen Vorstand angehört hatte.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Gudrun Hobrecht, Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitleger-Lehner (v.l.)

Spickzettel für die Gruppenarbeit

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom SHZ vorgegebenen Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfeaktivisten in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Viel Spaß bei der Lektüre.

Bei dem letzten Austauschabend im März 2017 beschäftigten wir uns mit den Themen „Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern“. Zunächst beschäftigten wir uns mit der Frage, welche Personen als „schwierig“ erlebt werden und weswegen. Danach sammelten wir Erfahrungen und Ideen, wie mit den Personen bzw. den sich daraus ergebenden Situationen umgegangen werden kann.

Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern

Welche Personen werden als schwierig erlebt?

- Personen, die nur ein Mal kommen und hier nur Informationen und Zeit „absaugen“
- Personen, die immens viel Zeit für sich beanspruchen
- Personen, die sich nicht helfen lassen möchten und nur in ihrem Leid „baden“
- Personen, die Gesprächsregeln nicht einhalten und z.B. ständig dazwischen reden
- Personen, die sich anderen Gruppenmitgliedern gegenüber aggressiv oder beleidigend verhalten
- Personen, die sich anderen Gruppenmitgliedern gegenüber „übergriffig“ benehmen d.h. die körperlichen und persönlichen Grenzen anderer überschreiten
- Personen, die unerlaubt, wiederholt und oft zu sehr unangenehmen Tageszeiten einzelne Gruppenmitglieder privat anrufen oder diese per E-Mail kontaktieren. Im Extremfall nur, um diese zu beleidigen

„Gruppentypen“ und Ideensammlung, wie mit deren Verhalten umgegangen werden könnte

„Vampire“ - „Vielredner“- „Selbstdarsteller“ - „Rechthaber“

- Redezeiten am Beginn des Gruppentreffens festlegen
- auf Gruppenablauf hinweisen
- Person als „Zeithüter“ bestimmen, um die Gruppenleitung zu entlasten
- Signal vereinbaren (Glocke, Gelbe Karte etc.), das deutlich macht, dass die Redezeit gleich zu Ende ist, ohne die Person unterbrechen zu müssen
- Zwischenblitzlicht: Wie geht es den anderen Gruppenmitgliedern? Gemeinsam beschließen, wie weitergemacht wird (z.B. Redezeiten festlegen).
- Schlussblitzlicht: Rückmeldung geben, wie das Treffen erlebt wurde und überlegen, ob eine Gruppenregel nötig ist
- Andere Gruppenmitglieder zum Reden bringen
- Andere Möglichkeiten zum Austausch aufzeigen, z.B. Stammtische, Freizeitangebote oder SHZ-Beratung, falls durch das Verhalten deutlich wird, dass es einen Bedarf gibt, den die Gruppe nicht erfüllen kann
- Gruppenregeln allen Teilnehmenden kommunizieren (z.B. Flipchart im Raum) und deutlich einfordern



Spickzettel für die Gruppenarbeit

„Jammerer“

- Bedürfnis anerkennen, jammern zu wollen! Ausjammern lassen, zuhören, Wortbeitrag stehen lassen und nicht versuchen Lösungsvorschläge zu geben
- Rückmelden: „Mir fällt auf, dass ...“
- Übertreibungen: „Da kann man sicherlich nichts machen ...“, damit der Jammerer selbst in die Position kommt, zu sagen, dass es ja so schlimm gar nicht sei ...

„Übergriffige“

- Auf bestehende Gesprächsregeln hinweisen oder neu einführen, z.B. klare Regeln für den Austausch: keine Wort-Gefechte, kein Kommentieren, sondern Ich-Botschaften
- Stopp-Regel: Alle Gruppenmitglieder haben die Möglichkeit „Stopp“ zu sagen, falls ihre persönliche Grenze überschritten wird. Wichtig: Vereinbarung treffen, was nach dem Setzen eines „Stopps“ passiert

Beleidigende Personen (Telefonterror)

- Die Gruppe miteinbeziehen. Die schwierige Situation muss nicht alleine ausgehalten werden!
- E-Mailadresse und Telefonnummer blockieren
- Keine privaten Kontaktdaten rausgeben

Betrunkene oder akut psychotische Personen

- Auf die Grenzen von Selbsthilfegruppen hinweisen, Überforderung der Gruppe deutlich machen und respektieren
- Des Gruppentreffens verweisen. Dieser Ausschluss sollte der Person, wenn möglich, erklärt und nicht alleine durchgesetzt werden.
- Auf die Möglichkeit, bei anderem Verhalten wieder kommen zu können, hinweisen
- Vier-Augen-Gespräch anbieten
- Notfälle bei akuter Bedrohung: Polizei rufen und/oder das Gruppentreffen auflösen und zum nächsten Treffen Unterstützung dazu bitten

Merkposten:

- Die Gruppe zu schützen ist wichtig.
- Eine Lösung ohne Reibung ist selten möglich.
- Sich um sich selbst zu kümmern ist ok!
- Die eigenen Grenzen kennenzulernen, zu kommunizieren und zu respektieren ist Teil der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe!
- Eine Pause zu machen kann in oder nach schwierigen Situationen die Möglichkeit bieten, die Anspannung zu reduzieren, um wieder eine „Arbeitsatmosphäre“ herzustellen.

Obgleich die beschriebenen Personen und Situationen für alle eine sehr große Herausforderung darstellen, stand bei fast allen Teilnehmenden des Austauschabends im Vordergrund, Strategien zu entwickeln, um diese Personen dennoch in die Gruppen zu integrieren. Dies in guter Balance mit dem Schutz der eigenen Grenzen und den Grenzen der Gruppe zu bringen, ist für alle eine große Aufgabe.

An dieser Stelle vielen Dank an alle Engagierten, die sich in ihrer Arbeit in der Selbsthilfe diesen Herausforderungen stellen! Wir stehen Ihnen immer gerne unterstützend und begleitend zur Verfügung! Kommen Sie einfach auf uns zu.

Kristina Jakob, SHZ



MÜNCHNER SELBSTHILFETAG



Landeshauptstadt
München

Münchener Selbsthilfetag am 22. Juli 2017 auf dem Marienplatz

Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter findet am **Samstag, 22. Juli, von 10.30 bis 16.30 Uhr** der Münchener Selbsthilfetag auf dem Marienplatz statt. Das umfangreiche Informations- und Beratungsangebot wird von einem multikulturellen Rahmenprogramm mit Musik, Tanz und Improtheater begleitet.

An rund 70 Info-Ständen klären Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen die Besucher/innen über ihre Arbeit in weitgefächerten Bereichen auf. Ihre Mitglieder finden in den Initiativen einen vertrauensvollen Raum, um Erfahrungen auszutauschen und Lösungswege zu erarbeiten. Informationen und Beratung bieten sie unter anderem zu den Themen Gesundheit, Behinderung, Migration, Sucht, Umwelt und Wohnen sowie zu familiären und partnerschaftlichen Beziehungen.

Das Selbsthilfenzentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Vielfältiges Bühnenprogramm

Eröffnet wird der Tag mit internationaler Tanzmusik von den BALKANAUTEN. 1000 Luftballons steigen um 10.30 Uhr in den Himmel. Mit Musikeinlagen und Tanzaufführungen gestalten Münchener Gruppen ein buntes und kulturell abwechslungsreiches Begleitprogramm. Musik und Tanz kommen u.a. von dem Uigurischen Frauenverein, dem Kulturverein der Tamilen, dem Liceo Hispanoamerika und zwei Chören.

Gitte Halbeck vom Sozialreferat der Stadt München ehrt Menschen für ihr außergewöhnliches Engagement in der Selbsthilfe um 14 Uhr mit der Auszeichnung „München dankt.“

So bietet der Selbsthilfetag den Münchener Bürger/innen einen bunten Einblick in die diversen Tätigkeitsbereiche der Selbstorganisation. Den Programmflyer mit allen Mitwirkenden können Sie auf der SHZ-Internetseite herunterladen:

www.shz-muenchen.de/veranstaltungen/selbsthilfetag/



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Mirjam Unverdorben-Beil

Telefon: 089/53 29 56 -17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



Veranstaltungshinweise des SHZ



„Selbsthilfegruppen von/für/mit Minderjährigen – Informationsabend zu Recht und Haftungsfragen“

Donnerstag, 27. Juli 2017, 18 Uhr bis 20 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ,
Westendstr. 68

Für junge Menschen unter 18 Jahren kann es gute Gründe geben, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Seien es Probleme wie Mobbing in der Schule oder am Ausbildungsort, soziale Ängste oder eine chronische Erkrankung. Der Austausch unter Gleichgesinnten kann – gerade für Jugendliche – ein wichtiger Schritt im Umgang oder der Bearbeitung dieser schwierigen Lebenssituation sein.

Grundsätzlich könnte man denken, dass der Freundeskreis selbst zu bestimmen zum Erwachsenwerden dazugehört, und dass eine Selbsthilfegruppe doch nur einen erweiterten Freundeskreis darstellt. Warum sollte man sich also nicht einfach mit den Leuten treffen, zu denen man den besten Draht hat? Jugendliche auf der ganzen Welt denken so, und welcher junge Mensch unter 18 Jahren fragt schon danach, ob die Eltern mit den Freunden und der Freizeitgestaltung einverstanden sind?

Aus rechtlicher Sicht aber ist für die Selbsthilfe bei Jugendlichen bis zum 18. Geburtstag doch einiges zu beachten. Wir möchten in der Informationsveranstaltung auf diese Punkte eingehen und so mögliche Unsicherheiten aus dem Weg räumen, sodass der Teilnahme von Minderjährigen in der Selbsthilfe nichts mehr entgegensteht.

Folgende Fragen werden in der Informationsveranstaltung beleuchtet:

- Was muss ich als Jugendliche/r unter 18 Jahren vor der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beachten?
- Darf ich als Jugendliche/r unter 18 Jahren eine Selbsthilfegruppe gründen?
- Darf ich als Selbsthilfegruppe/Selbsthilfeverbund Jugendliche unter 18 Jahren in meine Gruppe/Organisation aufnehmen?

Wir freuen uns über Ihr Kommen!

Referentin:

Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Autorin des Buches Recht für Selbsthilfegruppen

Anmeldung:

Kristina Jakob, Tel: 089/53 29 56 - 12

E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de



Termine | Veranstaltungen

Patientenveranstaltungen des Städtischen Klinikums München und dem Selbsthilfenzentrum

Kostenfreie Informationsabende mit Diskussion für Bürger/innen, Patientinnen und Patienten, Angehörige und Fachpersonal, bei denen neben Vorträgen von Ärzten auch das SHZ und relevante Selbsthilfegruppen ihre Angebote präsentieren.

Dienstag, den 11. Juli 2017, 17.30 Uhr bis 19 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16

Fachvortrag: „Diabetes mellitus – Was gibt es Neues in Medizin und Wissenschaft?“

Aktuelle Themen aus der Diabetologie für Patienten; Selbsthilfe

Referenten: Chefarzt Prof. Dr. med. Robert Ritzel, Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Suchtmedizin; Dr. Franz Straube, Diabetes Selbsthilfegruppe München



Donnerstag, den 14. September 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16

Fachvortrag: „Endometriose“ - eine unterschätzte Erkrankung

Symptome, Diagnostik, Therapie, Selbsthilfe

Referentinnen und Referenten: Dr. med. Olaf Neumann, CA der Frauenklinik; Mirjam Unverdorben-Beil; Selbsthilfenzentrum München, NN., Vertreterin der Endometriose Selbsthilfegruppe München

Veranstaltungen im Rahmen der Kunst- und Kulturtage Westend



Lesung „Auf den Punkt gebracht“

12. Juli 2017, 18.30 Uhr,

im Veranstaltungsraum EG des SHZ, Westendstr. 68

An diesem unterhaltsamen Abend erzählt die Autorengruppe IBIS ohne Umschweife, wie alles wirklich geschah. Sie werden manches nicht für möglich halten. Es ist für jeden etwas dabei, einfach kommen; der Eintritt ist frei, ebenso Getränke und Knabbergebäck. Eigenvertonungen von Christian Morgenstern-Gedichten rahmen die Lesung musikalisch ein.

„Es war ein nackter König ...“

Musik und Poesie im Selbsthilfenzentrum

Donnerstag, 13. Juli

18.30 Uhr bis 22 Uhr im Veranstaltungsraum EG



„Dark Country“ mit den Nightwalkers, das sind Romeo Hall und Fred Lutz mit ihren sphärischen Liedern. Meist federleicht, manches rotzig, manche mit bleischweren Themen, die aber immer einen Schimmer Hoffnung geben.

Abwechselnd mit berührenden Texten der kreativen Schreibwerkstatt des Bündnis gegen Depression unter der Leitung von Karolina de Valerio. Gedichte und Prosa authentisch vorgetragen. Ein Abend zum Eintauchen. Eintritt frei und jederzeit möglich.

Weitere Veranstaltungshinweise

Zöliakie in jedem Alter – Altbewährtes und Neues

Fortbildung für Fachpersonal, Patienten und Patientinnen sowie Angehörige

Mittwoch, 28. Juni um 17 Uhr

Hörsaal des Dr. von Haunerschen Kinderspitals, Lindwurmstr. 4

Was wissen Sie über die Krankheit Zöliakie? Noch nie davon gehört? Deshalb laden wir Sie – Ärzte/Ärztinnen, Ernährungsfachkräfte, Betroffene und Angehörige – zu einer Fortbildungsveranstaltung ein. Frau Prof. Sibylle Koletzko wird über Zöliakie-Tests und die Therapie bei Kindern berichten, Frau PD Dr. Helga Töröck vom Klinikum Großhadern stellt die Therapiemöglichkeiten von erwachsenen Zöliakie-Patienten vor. Glutenfreier Hafer, Spuren von Gluten und mögliche Fehlerquellen werden das Thema von Frau Dr. Dokoupil sein. Ein glutenfreies Buffet und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch, auch mit den Referentinnen, runden die Veranstaltung ab.

Um Anmeldung wird gebeten bei Rosa Maria Ober

E-Mail: r.ober@zoeliakie-suedbayern.de, Anmeldeschluss: 23. Juni

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit in Passau

Samstag, 8. Juli 2017, 9.30 bis 16.30 Uhr

IBB Hotel Passau, Bahnhofstr. 24, 94032 Passau

Unter dem Titel „Gesunde Anteile stärken – bei Betroffenen und Angehörigen“ findet der jährliche bayernweite Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit am Samstag, den 8. Juli in Passau statt. Angehörige leiden unter der Sucht und ihren Folgeerscheinungen genauso wie die Suchtkranken – manchmal sogar mehr. Hilfeangebote für diese Betroffenen sind jedoch rar, obwohl die täglichen Belastungen zu Schuld- und Schamgefühlen sowie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit etc. führen können.

Nähere Informationen unter www.seko-bayern.de.

Dort sind auch noch Anmeldungen möglich.



Bundestreffen Junge Selbsthilfe

3. bis 5. November 2017

im CJD Bonn Godesberg

Das Bundestreffen Junge Selbsthilfe im letzten Jahr in Heidelberg war ein voller Erfolg: Mehr als doppelt so viele Anmeldungen wie vorhandene Plätze. Und auf dem dreitägigen Treffen selbst jede Menge neue Kontakte, Erfahrungen und Ideen. Am Ende dann eine „Gemeinsame Erklärung“, in der die Teilnehmenden ihr Selbstverständnis und ihre Wünsche für ihr Engagement in der Selbsthilfe sowie Ideen und Forderungen formulierten. 2017 findet deshalb erneut ein Austauschtreffen statt zu dem alle junge Aktive aus der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung im Alter zwischen 18 und 35 Jahren eingeladen sind.

Anmeldeschluss für das Treffen ist der 15. Juni 2017.

Anmeldung über den Veranstalter: Nakos (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2017



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/

- **Alle mal herschauen! – Wie präsentiere ich meine Initiative gut bei einem Infostand**

Mittwoch, 21. Juni 2017, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
Leitung: Falko von Schweinitz (Fa-Ro Marketing GmbH)
Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfeaktive
Thema: Meine Rolle als Gruppenleitung

Dienstag, 27. Juni 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
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

- **Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung**

Samstag, 1. Juli 2017, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)
Anmeldung: Kristina Jakob, Tel.: 089/53 29 56 - 12,
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de



- **Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive**

Mittwoch, 26. Juli 2017, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

- **Autonomie in der Selbsthilfe**

Donnerstag, 10. August 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

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

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

- **„Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“**

7 Termine, immer donnerstags vom 21. September 2017 bis 2. November 2017

jeweils von 15 Uhr bis 17.30 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

Leitung: Stephanie Striebel (SHZ) und Elke Kilian

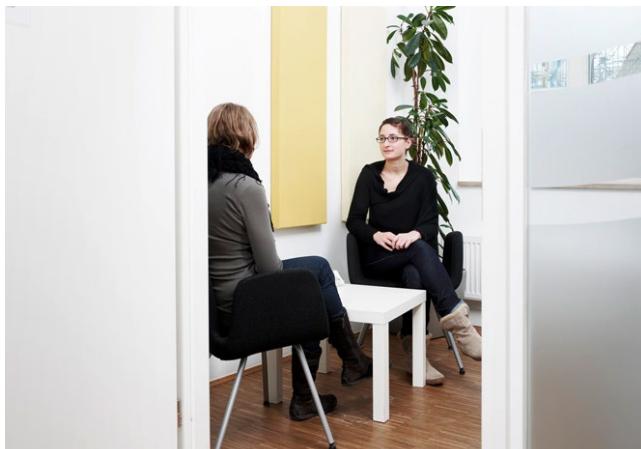
Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18

E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumfragen 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:**

**Montag,
24. Juli 2017,
18 bis 21 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 für Gruppen und Initiativen

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

● Raumvergabe

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

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

● Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag **14.00 bis 18.00 Uhr**

Dienstag und Mittwoch **10.00 bis 13.00 Uhr**

Telefon: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

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

Erich Eisenstecken, Tel.: 089/53 29 56 - 16

www.shz-muenchen.de/leistungen/



Neues aus dem Selbsthilfebeirat

Neue Delegierte des Migrationsbeirats für den Selbsthilfebeirat



Dimitrina Lang, Vorsitzende des Migrationsbeirats und neue Delegierte für den Bereich Migration im Selbsthilfebeirat

Lang, die Vorsitzende des Migrationsbeirats, gehört dem Gremium auch eine Vertreterin/ein Vertreter des Migrationsbeirates an. Diese vom Migrationsbeirat delegierte Person soll die Interessen der zahlreichen in München engagierten Migrantengruppen in der Selbsthilfe vertreten. In den vergangenen zwei Jahren war dies Nükhet Kivran, die ehemalige Vorsitzende des Migrationsbeirats, der wir an dieser Stelle ausdrücklich für Ihr Engagement in beiden Beiräten danken möchten.

Am 22.01.2017 wurde der Migrationsbeirat in München neu gewählt. Neue Vorsitzende ist Dimitrina Lang. Sie wird nun auch die Delegiertenposition im Selbsthilfebeirat übernehmen. Die Aufgabe ist allerdings nicht neu für Sie, da sie bereits in den vergangenen zwei Jahren als Vertretung der für den Bereich Migration gewählten Repräsentantin (Justyna Weber – siehe Bericht in diesem ein•blick) im Selbsthilfebeirat engagiert war. Dimitrina Lang kandidierte für den Selbsthilfebeirat als Vertreterin einer Initiative, die sich für die Einwanderer aus Bulgarien in München engagiert.



www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

Erich Eisenstecken, SHZ und Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

FÖBE

Förderung
Bürgerschaftlichen
Engagements

Räume mieten leicht gemacht! Raumbörse für Bürgerschaftliches Engagement von FöBE



In München ist es nicht nur ein Problem, günstigen Wohnraum zu mieten. Für viele Ehrenamtliche, die sich für bürgerschaftliche Belange zu einem Verein oder einer Organisation zusammen getan haben, ist es fast unmöglich, bezahlbare Räumlichkeiten für ihre Veranstaltungen und Gruppentreffen zu finden. Hier steht eine überaus große Nachfrage einem geringen Angebot gegenüber. FöBE bietet daher auf ihrer Homepage www.foebe-muenchen.de eine Übersicht an Räumlichkeiten für die verschiedensten Gelegenheiten. 7254 Quadratmeter – 122 Räume – 49 Anbieter.

Das Besondere an dieser Raumbörse ist, dass vor allem gemeinnützige Organisationen ihre Räume für andere gemeinnützige Gruppen und Organisationen zur Verfügung stellen. Das schafft Vernetzung und stärkt die bunte Vielfalt im bürgerschaftlichen Engagement. Dabei ist FöBE der Mittler zwischen Suchenden und Anbietern und steht bei Bedarf ganz praktisch mit Rat und Tat zur Seite. Auf der FöBE-Homepage sind außerdem ein Leitfaden und ein Muster-Raumnutzungsvertrag zu finden.

Jutta Oxen, FöBE

Kontaktdaten FöBE

Ringseisstraße 8a
80337 München
089 59989087-0
www.foebe-muenchen.de

