

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

„Selbsthilfe und Inklusion“

- Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun?
- Zum Inklusionsbegriff aus dem Blickwinkel der Selbsthilfe
- Un-erhört oder unerhört!?



Titelthema:

„Selbsthilfe und Inklusion“

<u>Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun?</u>	3
<u>Zum Inklusionsbegriff aus dem</u>	
<u>Blickwinkel der Selbsthilfe</u>	6
<u>Un-erhört oder unerhört?!</u>	7

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>Runder Tisch Region München – Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen mit neuer Rekordsumme!</u>	9
<u>Regionale Runde Tische in Bayern – 10 Jahre örtliche Selbsthilfeförderung</u>	10

Aus dem Selbsthilfezentrum

<u>Richtigstellung</u>	12
<u>Neue Mitarbeiterin im SHZ</u>	12
<u>.... alles neu macht der Juni ...“</u>	
<u>Neue Mitarbeiterinnen und neue Räume</u>	13

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Aryana - Afghanisch-deutsche Initiative für Kinder, Jugendliche und Frauen</u>	14
---	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	16
<u>Neue Mitglieder erwünscht</u>	20

Selbsthilfe überregional

<u>Fotoausstellung „DAS KANN SELBSTHILFE“ vom 06.07. bis 19.07.2018 auf der Landesgartenschau in Würzburg</u>	23
<u>„Selbstival“, Nürnberg, 30. Juni 2018</u>	23
<u>Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)</u>	24

Termine | Veranstaltungen

<u>Alles digital?</u>	
<u>Chancen und Risiken im Internet</u>	25
<u>Veranstaltungshinweise des SHZ</u>	26
<u>Weitere Veranstaltungshinweise</u>	27

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

Aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Mitarbeit im Selbsthilfebeirat: „Was mache ich da eigentlich – und warum?“</u>	32
<u>Neuwahl des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München</u>	34

FöBE-News

<u>Ehrenamtskongress Nürnberg und Internationale Freiwilligenkonferenz in Augsburg</u>	37
--	----

IMPRESSUM

ein•blick – das Münchener Selbsthilfejournal erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik,
Geschäftsführung
Selbsthilfenzentrum 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/de/
Trägerverein des Selbsthilfenzentrums München: **FöSS e.V.**

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

Ausgabe 2, Juni 2018, lfd. Nr. 59

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



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Im nächsten
ein•blick:
Selbsthilfe in der Region
München

Die nächste Ausgabe erscheint
erscheint am 15. September

Titelthema: „Selbsthilfe und Inklusion“

Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun?



Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun?

Trägt Selbsthilfe zu Inklusion bei? Ist Selbsthilfe gar Inklusion?

Eine Reflexion dieser Fragestellung legt es nahe, sich zuerst kritisch mit dem Begriff der Inklusion auseinanderzusetzen. Dies ist zwar durchaus angebracht, aber für sich genommen schon ein nicht wenig komplexes Unterfangen. Die Diskussion um den Begriff Inklusion soll hier deshalb nur insoweit aufgegriffen werden, als es erforderlich ist darzustellen, auf welches Verständnis des Inklusionsbegriffes hier Bezug genommen werden soll.

Zum Inklusionsbegriff

Seine aktuelle Präsenz im gesellschaftlichen Diskurs verdankt der Begriff Inklusion der 2008 in Kraft getretenen UN-Behindertenrechtskonvention. Obwohl in diesem Kontext vor allem die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen thematisiert wird, wird in Artikel 5 der Konvention festgestellt, „dass alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind, vom Gesetz gleich zu behandeln sind und ohne Diskriminierung Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz und gleiche Vorteile durch das Gesetz haben.“ Mit diesem Bezug auf die UN-Menschenrechtserklärung, die 2018 ihr 60-jähriges Jubiläum feiert, wird deutlich, dass der Begriff Inklusion natürlich die gesellschaftliche Teilhabe aller Menschen meint.

Inklusion steht damit für das Leitbild einer offenen Gesellschaft, die von Vielfalt und Toleranz geprägt ist und in der keine Person oder Personengruppe wegen ihrer Herkunft, ihrer Religion, ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Orientierung oder wegen körperlicher oder psychischer Beeinträchtigungen ausgeschlossen wird. Vielfalt bedeutet die Anerkennung und Wertschätzung von Unterschiedlichkeit, ohne die Unterschiede mit wertenden Zuschreibungen zu verbinden. Von besonderer Relevanz werden diese Grundsätze, wenn es darum geht, benachteiligten sozialen Gruppen eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Der Beitrag der Selbsthilfe zur Inklusion

Welchen Beitrag leistet nun die Selbsthilfe zur Inklusion von Einzelpersonen und von bestimmten sozialen Gruppen? Wenn wir mit Selbsthilfe sowohl die zahlreichen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen wie auch die großen Selbsthilfeorganisationen und Verbände meinen, so haben diese eines gemeinsam: in all diesen Initiativen, Organisationen und Verbänden haben sich Personen zusammengeschlossen, die ein gemeinsames Thema haben, eine gesundheitliche Beeinträchtigung, eine chronische Erkrankung oder ein soziales Problem, bei deren/dessen Bewältigung sie sich gegenseitig unterstützen.

Je nach Größe, Struktur und strategischer Ausrichtung können Selbsthilfeinitiativen allerdings sehr unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen und sich sehr unterschiedlicher Arbeitsweisen bedienen. In den klassischen Selbsthilfegruppen, deren Aktivitäten eher nach Innen gerichtet sind, stehen Erfahrungs- und Informationsaustausch untereinander sowie gegenseitige Unterstützung im Vordergrund. Die Erfahrung zu machen – ich bin nicht allein mit meinem Problem, meiner Erkrankung, meinem Thema, auch andere sind betroffen und haben gelernt, mit der Situation umzugehen

Titelthema: „Selbsthilfe und Inklusion“

– senkt den Leidensdruck, verbessert das individuelle Wohlbefinden, stärkt die eigenen Ressourcen und fördert die Entwicklung individueller und gemeinschaftlicher Problembewältigungskompetenzen. Außerdem bedeutet die Teilnahme an einer Gruppe immer auch, dass neue Kontakte und soziale Netzwerke entstehen, die für die Beteiligten oft zu einer wichtigen sozialen Ressource werden. Der Schritt aus der Vereinzelung zur regelmäßigen Teilnahme und schließlich zur Zugehörigkeit in einer Gruppe kann also schon für sich gesehen als ein erster Schritt Richtung Inklusion gewertet werden. Die gegenseitige Unterstützung, die Stärkung der eigenen Problemlösungskompetenzen und oft auch die kritische Auseinandersetzung mit nicht-bedarfsgerecht gestalteten oder fehlenden professionellen Angeboten ermutigt viele Selbsthilfeengagierte auch, sich weit über die Grenzen ihrer Gruppe hinaus für die Durchsetzung der Bedürfnisse und Interessen der Betroffenengruppe im Gesundheitssystem, in den sozialen Diensten, auf der Ebene politischer Institutionen oder in der Gesellschaft insgesamt einzusetzen. Das daraus resultierende Engagement kann unterschiedlichste Formen annehmen.

Selbsthilfeengagement in Gruppen, Verbänden, Organisationen und Gremien

Manche Selbsthilfeinitiativen organisieren Fachveranstaltungen, um über die eigene Gruppe von Betroffenen hinaus, die Öffentlichkeit zu bestimmten Themen zu informieren und ein anderes gesellschaftliches Bewusstsein für ihre Themen zu schaffen.

So haben z.B. Selbsthilfeengagierte und deren Organisationen wesentliche Beiträge zu einem kritischen und konstruktiven gesellschaftlichen Diskurs zu Themen wie Sucht oder psychische Erkrankungen geleistet und haben damit die Wahrnehmung dieser Themen in der Öffentlichkeit signifikant verändert. Ohne das jahrzehntelange Engagement der Betroffenen und Angehörigen und ihre kritische Auseinandersetzung mit den professionellen Angebotsstrukturen in diesen Bereichen wäre das gesellschaftliche Bild dieser Erkrankungen und wären auch die Versorgungsstrukturen in diesen Bereichen keinesfalls, so, wie sie heute sind. Ähnliches kann auch für viele andere Themenbereiche festgestellt werden wie z.B. HIV/Aids, Essstörungen, Flucht und Asyl, verschiedene sexuelle Orientierungen usw.

Selbsthilfeengagierte gehen in den Dialog mit Expertinnen und Experten (Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten, Planerinnen und Planern usw.), Leistungsanbietern (Kliniken, sozialen Einrichtungen ...), mit Fachverwaltungen, mit politischen Gremien (Stadträten, Kreisräten, Landesparlamenten, Ministerien) und beteiligen sich an fachpolitischen Diskursen, an Planungs- und Gesetzgebungsprozessen. Sie organisieren Informationsveranstaltungen, machen Informationsstände bei Fachkongressen, in Krankenhäusern oder anderen Einrichtungen und beteiligen sich in Gremien des Gesundheitswesens und Sozialwesens. Indem das Engagement der Betroffenen zu einer Enttabuisierung von Krankheitsbildern und sozialen Problematiken, zur besseren Berücksichtigung der Bedürfnisse und Interessen der betroffenen Personengruppen und zur Entwicklung bedarfsgerechter Versorgungsstrukturen für diese beiträgt, leistet es auch wichtige Beiträge zur Inklusion dieser Personengruppen.

In institutionalisierter Form findet dies auch im Rahmen der Patientenvertretung in wichtigen Gremien des Gesundheitswesens statt (so sind z.B. Selbsthilfevertreterinnen und -vertreter bzw. Patientenvertreterinnen und -vertreter auf Bundesebene im „Gemeinsamen Bundesausschuss gemäß § 90 SGB V“, im Spitzenverband der Krankenkassen gemäß 6217 a SGB V, in der Nationalen Präventionskonferenz gemäß § 20e SGB V). Die Teilnahme der Selbsthilfevertreterinnen und -vertreter an diesen Gremien hat das Ziel, die Perspektiven dieser Interessengruppen in die verschiedenen Gremien einzubringen und im Idealfall auch Entscheidungen, die von diesen Gremien ausgehen, so mitzugestalten, dass die Interessen der vertretenen Zielgruppen besser berücksichtigt werden. Sofern dies gelingt, kann man davon ausgehen, dass dieses Engagement einer Inklusion der betroffenen Personengruppen prinzipiell förderlich ist. Partizipationsmöglichkeiten an Entscheidungsprozessen



Titelthema: „Selbsthilfe und Inklusion“

sind als solche bereits ein wichtiges Ziel von Inklusion. Ob durch die Partizipation dann auch wichtige praktische Inklusionsziele für einzelne Bevölkerungsgruppen erreicht werden, ist allerdings – wie auch in anderen Bereichen – wohl in erster Linie eine Frage von Machtverhältnissen. Diese sind wiederum ihrerseits eine zentrale Kontextbedingung dafür, wie inklusiv oder offen eine Gesellschaft ist, wobei es sich an dieser Stelle erübrigen dürfte, näher auszuführen, dass demokratische, tolerante und offene Gesellschaftsstrukturen Voraussetzung, wenn nicht gar konstituierendes Merkmal für eine inklusive Gesellschaft sind.

Die Inklusionswirkung von Selbsthilfe lässt sich also auf verschiedenen Ebenen feststellen. Sie unterstützt und befähigt Menschen, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, ihre Interessen anzumelden und durchzusetzen. Sie macht diese in der Gesellschaft sichtbarer und verbessert damit die Chancen, dass den Interessen der Betroffenen auch entsprochen wird. Die vielfältigen Formen, in denen das geschieht, das Zusammentreffen, der Austausch und die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen in Selbsthilfegruppen, das Engagement in überregionalen Organisationen und Verbänden, die Mitwirkung in Gremien, aktivierende Kampagnen in der Öffentlichkeit, sind schon für sich genommen wertvolle Formen der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, mit denen Inklusion erfolgreich praktiziert wird.

Letztlich ist Inklusion jedoch in erster Linie eine grundlegende Haltung, die von möglichst vielen Menschen getragen und gelebt werden muss, damit eine Gesellschaft sich dieser Utopie erfolgreich annähern kann. In der bunten und lebendigen Selbsthilfelandshaft lassen sich hierfür viele gute Beispiele und Vorbilder finden.

Es folgen zwei Beiträge von Selbsthilfeorganisationen, die sich seit vielen Jahren exemplarisch für Inklusion und Teilhabe einsetzen. Lesen Sie auf [Seite 6](#) den Artikel von Thomas Bannasch, Geschäftsführer der LAG SELBSTHILFE BAYERN e.V. Sie ist mit 110 landesweit tätigen Verbänden die Spitzenorganisation der Selbsthilfe behinderter und chronisch kranker Menschen. Ihre Basis bilden die von betroffenen Menschen oder ihren Angehörigen gegründeten fachspezifischen Selbsthilfeverbände behinderter und chronisch kranker Menschen.

<https://www.lag-selbsthilfe-bayern.de/lag/lag-selbsthilfe-bayern-e-v.html>

Im Beitrag von Frau Nadja Rackwitz-Ziegler, 1. Vorsitzende des Down-Kind e.V. München und Vorsitzende des Behindertenbeirats der LH München, lesen Sie auf [Seite 7](#), wie mit viel Engagement und Beharrlichkeit von Betroffenen und Angehörigen Missstände aufgezeigt und Verbesserungen erreicht werden können.

<https://www.down-kind.de>

<http://www.behindertenbeirat-muenchen.de>

Erich Eisenstecken, SHZ



Titelthema: „Selbsthilfe und Inklusion“



Thomas Bannasch, Geschäftsführer
LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.

Zum Inklusionsbegriff aus dem Blickwinkel der Selbsthilfe

Gerade in Deutschland wird seit Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) Ende 2008 der Begriff der Inklusion sehr kontrovers diskutiert. Diese Kontroverse kann mit der fehlenden Tradition für diesen Begriff begründet werden und hat zur Folge, dass der Inklusionsbegriff zunehmend verwässert wurde und sich kontinuierlich von der ursprünglichen Bedeutung entfernt hat. So sehr man anfangs darum bemüht war, die Perspektive der betroffenen Menschen mit Behinderungen vor allem auch bei der Erarbeitung der UN-BRK zu berücksichtigen, haben doch etablierte Akteure bei der Umsetzung der UN-BRK die Definitionsmacht übernommen. Viele ursprüngliche Verfechterinnen und Verfechter meiden zwischenzeitlich den Inklusionsbegriff und sprechen davon, dass Inklusion „gekapert“ wurde.

In der Auseinandersetzung wird deutlich, dass die Zielsetzung einer inklusiv gestalteten Gesellschaft grundlegende strukturelle

Veränderungsprozesse in Gang setzen muss. Der in der rechtlich gültigen Fassung der UN-BRK¹ genannte Begriff der Inklusion bedeutet einen weitreichenden Paradigmenwandel in der Politik für Menschen mit und ohne Behinderungen. Die Schwierigkeit, die auch als Errungenschaft betrachteten hoch professionalisierten Versorgungs- und Soialisationsstrukturen für Menschen mit Behinderungen infrage zu stellen und diesem Wandel zu unterziehen, hat eine Debatte ausgelöst, welche von unterschiedlichen Ideologien, wirtschaftlichen Interessen und Verlustängsten geprägt ist und sich somit dem zentralen Ziel entzieht. Anders als beim Integrationsbegriff geht es nicht darum, dass Menschen mit Behinderungen in die Gesellschaft integriert, also hinein geholt werden. Stattdessen müssen Strukturen geschaffen werden, damit alle Menschen an der Gesellschaft von Anfang an teilhaben können. Inklusion bedeutet folglich auch die Wertschätzung der gesellschaftlichen und menschlichen Vielfalt.

Behinderungen entstehen erst in der Wechselwirkung individueller Einschränkungen und spezifischer physischer, kultureller und sozialer Barrieren

Behinderung wird vor diesem Hintergrund nicht als individuelles Merkmal von Personen definiert, sondern Behinderungen entstehen erst in der Wechselwirkung individueller Einschränkungen und spezifischer physischer, kultureller und sozialer Barrieren. Inklusion ist insofern in hohem Maße eine politische Aufgabe, die sich insbesondere auch der Selbsthilfe stellt.

Der Wandel vom Konzept der Integration zum Konzept der Inklusion bedeutet letztlich auch einen Wandel von der Wohlfahrt und Fürsorge zur Selbstbestimmung. Menschen mit Behinderungen werden vom Objekt zum Subjekt, von Patientinnen und Patienten zu Bürgerinnen und Bürgern und letztlich von Problemfällen zu Trägerinnen und Trägern von Rechten.

Im Lichte dieses emanzipatorischen Prozesses wird die herausragende Bedeutung der Selbsthilfe von betroffenen Menschen mit Behinderungen besonders deutlich. Selbsthilfe heißt, Verantwortung

¹ In der offiziellen deutschsprachigen Übersetzung wurde der Begriff der Inklusion durch den Begriff der Integration ersetzt. Rechtlich bindend sind jedoch die Originalfassungen in den Amtssprachen der UN. Hierzu zählt die deutsche Version nicht.



Titelthema: „Selbsthilfe und Inklusion“

zu übernehmen und langfristig aus Betroffenensicht gestaltend auf unterschiedliche politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen einzuwirken.

Wie alle Menschenrechtskonventionen deklariert die UN-BRK keine Sonderrechte für eine bestimmte Personengruppe, sie spezifiziert lediglich die allgemein gültigen Menschenrechte für die Situation von Menschen mit Behinderungen. Inklusion ist damit keine pädagogische Methode, Inklusion ist ein Menschenrecht. In diesem Sinne muss Selbsthilfe auch Verantwortung dafür übernehmen, die Umsetzung der UN-BRK voranzutreiben und damit die menschenrechtliche Perspektive in den Mittelpunkt der Debatte um die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen zu stellen.

Inklusion wird als kontinuierlicher Prozess verstanden und verlangt nicht lediglich eine Öffnung der bestehenden Systeme für Menschen mit Behinderungen. Im Kern geht es darum, die Gesellschaft und ihre Subsysteme so zu gestalten, dass Menschen mit Behinderung unmittelbar und selbstverständlich dazugehören.“

Das deutsche Schulsystem und damit die separierenden Sozialisationsbedingungen von Menschen mit und ohne Behinderungen steht beim Erreichen dieser Zielsetzung sicherlich vor einer der größten Herausforderungen. Aber auch Themen wie Barrierefreiheit, Arbeit, Freizeit oder Kultur müssen vor dem Hintergrund der Umsetzung der UN-BRK neu gedacht werden.

Es gilt ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Rahmenbedingungen für grundlegende Chancengleichheit von Anfang an notwendig sind, um Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen zu vermeiden. Selbsthilfe muss in diesem Zusammenhang laut auf die bestehenden strukturellen, gesellschaftlichen, rechtlichen und politischen Diskriminierungen aufmerksam machen und darf diese Aufgabe keinesfalls an andere Akteure übergeben.

Inklusion bleibt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabenstellung. Als Teil der Gesellschaft müssen also vor allem auch Menschen mit Behinderungen den Inklusionsbegriff mit Leben füllen. Gerade die grundsätzlich solidarische Ausrichtung der Selbsthilfe bietet dafür eine ideale Plattform.

Thomas Bannasch, Geschäftsführer LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.



Nadja Rackwitz-Ziegler,
1. Vorsitzende des Down-Kind e.V.
München und Vorsitzende des
Behindertenbeirats der LH München

Un-erhört oder unerhört?!

Kann Selbsthilfe einen entscheidenden Beitrag zur Umsetzung der 2009 verabschiedeten UN-Behindertenrechtskonvention leisten? Ja, das kann sie. Ich gehe sogar so weit zu sagen, dass ohne die Beharrlichkeit und meist ehrenamtliche Arbeit der unzähligen Selbsthilfeverbände, Selbsthilfegruppen, Angehörigenvereine und Selbstvertretungsverbände in Deutschland die Inklusion nicht umgesetzt werden kann.

„Und ein Fachmann ist ein Mensch, der seiner Phantasie nur Vorstellungen erlaubt, die sein Verstand in Wirklichkeit verwandeln kann. Also wird nur noch das Allermögliche gedacht. Das Nicht-Sofort-Mögliche ist das Unmögliche. Und das Unmögliche zu denken, ist dem Fachmann lächerlich.“ (Martin Walser)

Titelthema: „Selbsthilfe und Inklusion“

Wir als engagierte Ehrenamtliche sind Fachleute in eigener Sache, empfinden uns nicht als lächerlich, auch wenn wir sehr oft das Sofort-Mögliche wollen, z.B. wenn ein Mensch im Rollstuhl ein öffentliches Gebäude nicht betreten kann, wenn ein Kind mit einer Behinderung nicht die Schule an seinem Wohnort besuchen kann oder wenn ein/e Arbeitsuchende/r aufgrund einer Behinderung nicht eingestellt wird. Wie oft müssen wir hören, dass Inklusion eine Utopie sei; etwas, das wir niemals umsetzen werden können, sei es aus finanziellen oder organisatorischen Gründen oder einfach, weil es die Gesellschaft nicht zulassen will.

Wir lassen dennoch nicht nach und sind dabei oft erfolgreich. Diese Beharrlichkeit ist der große Beitrag der Selbsthilfe zur Inklusion. Wenn wir weiterhin auf Missstände hinweisen, konstruktive Vorschläge erarbeiten und die positiven Wirkungen inklusiver Maßnahmen aufzeigen und hervorheben, dann sind wir diejenigen, die die Umsetzung der UN-BRK ernstnehmen und voranbringen wollen. Und – nicht minder wichtig – wir stärken uns auf diesem Weg gemeinsam.

Als Mitglieder einer Organisation von Eltern eines oder mehrerer Kinder mit einer Trisomie 21, dem Down-Kind e.V., ist diese Stärkung besonders wichtig, denn es geht um unsere Kinder. Diese werden in unserer Gesellschaft noch immer als vermeidbares Risiko gesehen. Der stete Rechtferdigungsdruck der Eltern – oftmals ein Leben lang – lässt viele von ihnen verzweifeln. Können sie da auch noch aktiv für das Recht ihrer Kinder auf Inklusion streiten? Bei der Forderung z.B. nach inklusiver Bildung und gemeinsamem Aufwachsen mit sog. „normalen“ Kindern fühlen wir uns auch nach bald 10 Jahren UN-BRK in Deutschland oft nicht erhört. Schlimmer noch, unsere Forderungen werden sehr oft als unerhört abgetan. Kein Wunder, dass viele Eltern auch unserer Organisation sich fragen, ob sich der Einsatz für Inklusion lohnt.

Ja, er lohnt sich und er muss auch sein, denn die UN-BRK ist ein Menschenrecht und unsere Kinder haben ein Recht auf Bildung und auf die Chance an der Gesellschaft teilzuhaben, in die sie hineingeboren wurden. Und dass die Erfüllung dieses Rechts für alle Beteiligten gut sein kann, wenn es institutionell richtig umgesetzt wird, haben viele kleine und große Beispiele in den letzten Jahren gezeigt. Mitglieder des Vereins haben sich für den Ausbau der Partnerklassen an allen Schularten für Kinder mit kognitiven Einschränkungen eingesetzt. Sie waren an der Weiterentwicklung dieses Konzepts, den sog. Tandemklassen, aktiv beteiligt. Das Konzept und die Umsetzung der „inklusiven Nachmittagsbetreuung“ an staatlichen Grund- und Mittelschulen geht einzig auf das beharrliche Engagement von Eltern zurück. Es wird mittlerweile nicht nur vom Kultusministerium als „Leuchtturm“ gepriesen, sondern beweist täglich an verschiedenen Standorten in München, wie wichtig es ist, dass unsere Kinder nicht mehr ausgegrenzt werden und die anderen Schüler und Schülerinnen vom sozialen Miteinander profitieren. Es gäbe noch einige weitere Beispiele, die eine Bewusstseinsveränderung auch der sog. Fachleute und Institutionen zeigen, und auch sind die hier genannten Beispiele noch lange nicht inklusiv, wenn man den zu Recht strengen Maßstab der UN-BRK anlegt. Aber eines ist klar: keines der Beispiele wäre ohne das Engagement der Selbsthilfevertretungen und Angehörigen zustande gekommen.

Lassen Sie mich meinen Beitrag mit einem Wunsch beenden. Ich wünsche mir für die Organisation Down-Kind e.V. und alle Verbände, Selbsthilfegruppen und Organisationen unter dem Dach des SHZ, dass wir im Gespräch bleiben und gemeinsam das scheinbar Unmögliche möglich machen: die volle und gleichberechtigte Teilhabe aller Bürgerinnen und Bürger mit und ohne Behinderungen am gesellschaftlichen Leben.

Nadja Rackwitz-Ziegler, 1. Vorsitzende des Down-Kind e.V. München und Vorsitzende des Behindertenbeirats der LH München



Runder Tisch Region München – Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen mit neuer Rekordsumme!

Selbsthilfegruppen aus den gesundheitsrelevanten Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V finanziell unterstützt. Seit 2008 wird das Förderverfahren in Bayern flächendeckend an mittlerweile 13 sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert.

Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech.

Der Runde Tisch Region München setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, DAK, KKH, HEK, hkk), BKK Mobil Oil (als Koordinator für alle BKK), IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nehmen zur Abstimmung der verschiedenen Förder töpfe das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU) und der Bezirk Oberbayern teil. Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.



Vergabesitzung Runder Tisch Region München 2018 – v.l.n.r.:

Reinhard Pribyl (Selbsthilfevertreter), Hannes Haun (AOK Freising), Stephanie Striebel (SHZ), Elke Fiderer-Pielmeier (AOK München), Astrid Maier (SHZ), Andjelka Krischer (AOK Landsberg), Angelika Harbott (Selbsthilfevertreterin), Birgit Krämer (Selbsthilfevertreterin), Ute Köller (SHZ), Michael Edenhofer (BARMER München), Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Werner Schmalzbauer (SVLFG), Anuscha-Tinka Kalateh (BKK Mobil Oil), Konrad Kaspar (Selbsthilfevertreter), Gerhard Ebermeyer (DAK-Gesundheit)

2018 wurden bislang **390 Gesundheitsselbsthilfegruppen mit rund 805.000 € von 31 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert**. Das sind über 150.000 € mehr als im Vorjahr! (Der Bezirk übernimmt rund 16.000 € von dieser Summe für einige Gruppen aus dem Psychiatriebereich).

Selbsthilfe und Gesundheit

Selbsthilfegruppen, die erst nach dem eigentlichen Antragsschluss vom 15.02. gegründet wurden, können noch bis zum 31.10. einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Förderzahlen für 2018 noch nicht abschließend.

Mit ihrem Engagement leisten die Betroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen einen wesentlichen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der originären Kosten der Selbsthilfearbeit, wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge oder Seminare, ab.

Für das kommende Förderjahr 2019 werden wieder ab Mitte November die Antragsunterlagen auf der Homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit stehen: www.shz-muenchen.de. Das Selbsthilfezentrum München bietet zudem mehrere Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Förderung sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises.

Infoveranstaltung München: Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.
Der Einsatz von Gebärdendolmetschern ist für diese Veranstaltung möglich – bitte den Bedarf so früh wie möglich bei der Anmeldung angeben.

Weitere Termine in den Landkreisen der Region München sind von Dezember 2018 bis Februar 2019 in Planung und werden auf der Homepage des SHZ veröffentlicht: www.shz-muenchen.de

Anmeldung zur Info-Veranstaltung bitte unter diesem Kontakt:

Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München,
Tel. 089/53 29 56 -17,
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Regionale Runde Tische in Bayern – 10 Jahre örtliche Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V – das Modell hat sich bewährt

Um die Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V für die Selbsthilfegruppen auf der örtlichen Ebene abzudecken, wurden in Bayern 2008 flächendeckend Regionale Runde Tische eingerichtet, die jeweils an eine Selbsthilfekontaktstelle angebunden sind.

Eine Selbsthilfegruppe stellt pro Förderjahr einen Pauschalantrag (und evtl. Projektanträge) beim zuständigen Runden Tisch, erhält auf Wunsch Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung und hat eine verbindliche Anlaufadresse für das gesamte Förderverfahren. Dieses „Ein-Ansprechpartner-Modell“ wird von den inzwischen über 2300 antragstellenden Selbsthilfegruppen in Bayern als sehr positiv empfunden, besonders gelobt wird die hohe, kompetente Qualität der Beratung.

Die Mitarbeiter/innen der Runden Tische bereiten die Unterlagen für die Vergabesitzung vor. Hier stimmen die beteiligten örtlichen Krankenkassenvertreter/innen über jeden Antrag ab und beschließen die Höhe der Fördersumme.

Benannte Vertreter/innen der örtlichen, antragstellenden Selbsthilfegruppen wirken beratend in der Sitzung mit.



Selbsthilfe und Gesundheit

Der Erfolg spricht für sich

Die Steigerungen in den letzten 10 Jahren von sowohl Anzahl der antragstellenden Gruppen als auch durchschnittlicher Förderhöhe pro Gruppe können sich sehen lassen.

Waren es 2008 noch 1668 geförderte Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die durchschnittlich 779 € erhielten (Gesamtsumme 1,3 Mio. Euro), konnten 2018 insgesamt 2316 Selbsthilfegruppen mit durchschnittlich 1.994 € gefördert werden (4,6 Mio. Euro).

In Prozenten ausgedrückt bedeutet das eine Steigerung um 39% bei den antragstellenden Selbsthilfegruppen, die ausgeschütteten Fördermittel haben sich um 253% erhöht und die durchschnittliche Förderhöhe konnte um 155% gesteigert werden.

Besonderheit

Pauschal- und Projektmittel werden bei diesem Modell gemeinsam abgewickelt. Die Krankenkassen können ihre Projektmittel auf das Konto des Runden Tisches ihrer Region einzahlen und sicher sein, dass es für die Gruppen ihrer Region verwendet wird. Dadurch stehen den SHG für ihre laufenden Tätigkeiten mehr Mittel zur Verfügung und es kann überall bedarfsgerecht gefördert werden.

Koordination des bayernweiten Austausches durch SeKo Bayern

Der Kontakt zwischen der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände, den Selbsthilfekontaktstellen und den Runden Tischen und der Austausch mit den Selbsthilfevertreter/innen der örtlichen Ebene sind maßgeblich für den Erfolg verantwortlich. Die Selbsthilfekoordination Bayern organisiert diese Vernetzungstreffen in enger Absprache mit allen Beteiligten im Auftrag der Krankenkassenverbände.

Auf diese Weise wird Transparenz hergestellt und eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre geschaffen. Diese trägt dazu bei, dass sich seit 10 Jahren alle Beteiligten – die örtlichen Selbsthilfegruppen, die Krankenkassenvertreter/innen und die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfekontaktstellen und Runden Tische für die Weiterentwicklung des Förderverfahrens einsetzen und gemeinsam schon viel erreichen konnten.

Weitere Informationen beim „Runden Tisch Bayern“, www.seko-bayern.de

*Irena Tezak, stv. Geschäftsführerin SeKo Bayern,
Koordinatorin und Ansprechpartnerin für die Krankenkassenförderung*



*Irena Tezak,
Koordinatorin und Ansprechpartnerin für die Krankenkassenförderung, SeKo Bayern*

Richtigstellung

In der ersten „Auflage“ des ein•blick 01/2018 (herausgegeben am 15. März) war auf Seite 14 zu lesen, dass Margitta Scherr die Auszeichnung „München dankt“ in Vertretung von Claudia Dexl für die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen und den Fibromyalgieverein Bayern e.V. entgegengenommen habe.

Das ist nicht richtig. Richtig ist vielmehr, dass sowohl Frau Dexl als auch Frau Scherr die Urkunde verliehen wurde, Frau Dexl aber am 31. Januar verhindert war, sie persönlich entgegenzunehmen.

Neue Mitarbeiterin im SHZ



Angelika Pfeiffer, Verwaltung

Seit dem 1. Mai 2018 darf ich das Team des Selbsthilfezentrums München unterstützen. Auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung entdeckte ich die Stellenausschreibung des SHZ. Die Stellenbeschreibung und das interessante Aufgabengebiet des Selbsthilfezentrums sprachen mich sofort an. Durch meine langjährige Büroassistenz und Kundenbetreuung im Betrieb meines Mannes fühle ich mich gut gerüstet, die Stelle auszufüllen.

Im SHZ übernehme ich künftig Aufgaben in den Bereichen Hausmanagement, Veranstaltungsmanagement, Post- und E-Mail-Versand, Pflege der Datenbank, Büroorganisation, Raumvergabe und Telefonzentrale.

Ich bin 50 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und den beiden Töchtern (16 und 19 Jahre) süd-westlich von München im Fünf-Seen-Land. Viele Jahre war ich als ehrenamtlicher Vorstand unseres Kindergartens zuständig für die Beantragung der Fördergelder und die Buchung der Betreuungszeiten.

In den Schulen unserer Töchter habe ich mich im Elternbeirat engagiert und zwei Arbeitsgruppen geleitet, die für die Organisation und Durchführung verschiedener Veranstaltungen und Seminare zuständig waren.

In meiner Freizeit nähe ich gerne und gehe regelmäßig Laufen.

Sie erreichen mich telefonisch Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 16.30 unter der 089/532956-29 oder per E-Mail unter angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Aus dem Selbsthilfezentrum



Gruppenraum 1



Gruppenraum 2

„.... alles neu macht der Juni ...“ Neue Mitarbeiterinnen und neue Räume

Im Selbsthilfezentrum ist eigentlich immer viel los, aber in diesen Wochen sind Veränderungen im Gange, die das übliche Maß bei weitem übersteigen. Wir freuen uns, Ihnen Folgendes mitteilen zu dürfen:

Gleich drei neue Mitarbeiterinnen bereichern unser Team:

- Angelika Pfeiffer hat als neue Verwaltungsmitarbeiterin bereits am 1. Mai bei uns angefangen. Sie stellt sich auf [Seite 12](#) vor.
- Alexandra Kranzberger und Eva Parashar sind ab 1. Juni unsere neuen Fachkolleginnen in den Bereichen Beratung, Selbsthilfeunterstützung, soziale Selbsthilfe und Gesundheitsselbsthilfe. Sie werden sich in der nächsten Ausgabe des ein•blick vorstellen.

Zum Teil ist damit auch eine Vertretung für Stephanie Striebel verbunden, die sich seit 9. Mai im Mutterschutz befindet und ihre Elternzeit bis ins Jahr 2019 angekündigt hat. Wir wünschen ihr auch von dieser Stelle aus alles Gute.

Das Gleiche gilt auch für unsere Kollegin Kristina Jakob, die ab 10. August in den Mutterschutz gehen wird.

Wir befinden uns wirklich in turbulenten Zeiten, wie Sie sehen. Auch einige Gruppen bleiben nicht unbehelligt, denn die neuen Kolleginnen benötigen selbstverständlich eigene Arbeitsplätze. Da wir im SHZ wirklich keinen Platz mehr für neue Schreibtische haben, ohne dafür Gruppenräume „hergeben“ zu müssen, werden ab Juni neue Räumlichkeiten in der Westendstr. 151 angemietet. Es handelt sich hierbei um zwei sehr schöne knapp 30qm große helle Räume, die sich für Treffen von Selbsthilfegruppen und Initiativen ideal eignen. Die Räume werden vergleichbar wie im SHZ ausgestattet sein. Darüber hinaus ist sowohl eine Teeküche als auch eine Toilette vorhanden. Die Räume befinden sich im Erdgeschoss und sind deshalb besonders für Personen mit Gehbehinderungen geeignet. Wir werden darüber hinaus eine Rampe für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer anbringen, auch wenn leider keine behindertengerechte Toilette vorhanden ist.

Wir freuen uns sehr über diese Erweiterung und sind der Überzeugung, dass dies letztlich für alle einen Gewinn darstellen wird, auch wenn damit einige Veränderungen verbunden sind.

Klaus Grothe-Bortlik, Kristina Jakob, SHZ

Selbsthilfe stellt sich vor

Aryana – Afghanisch-deutsche Initiative für Kinder, Jugendliche und Frauen



Nasima Ebrahimi als junge Frau

Bild: N. Ebrahimi

Nasima Ebrahimi engagiert sich seit 1996 für afghanische Frauen, Kinder und Jugendliche in Deutschland. Neben der Vermittlung der Muttersprachen Paschtu und Persisch sowie afghanischer Musik und Kultur unterstützt sie Frauen und Jugendliche beim Erlernen von Deutsch, Englisch und Mathematik und erklärt das hiesige Gesundheits- und Sozialsystem.

Warum sind Sie nach Deutschland gekommen?

Ich habe in Afghanistan Mathematik und Physik studiert. In Afghanistan sind wir Frauen und Mädchen sehr sehr unterdrückt. Es ist ein Herrschaftsland und wir haben keine Rechte: es ist nicht mal erlaubt, laut zu reden oder laut zu lachen. Damals war ich ein Kind und ich habe das gesehen und mich gefragt: Was sind das für Männer? Was ist das für eine Kultur? Warum ist das so? Alle diese Fragen waren in mir und ich habe meinen Mund gehalten und nur geguckt.

Damals, in meiner Jugendzeit, kamen die Russen nach Afghanistan und überall waren Schießereien und Tote, Bomben ... all das ist in meinem Kopf gespeichert, ich kann das nicht vergessen.

Es war eine schlimme Zeit, ich hatte oft große Angst und war sehr traurig. Damals war ich Studentin. Man durfte nicht mal Geburtstag feiern, die Taliban sagte, Geburtstag sei eine christliche Sitte. Da dachte ich mir: Hallo? Was für eine Ausrede, was für eine unlogische Idee! Jeder Mensch muss doch wissen, wann er geboren ist und wann er stirbt! Zu diesem Land passe ich nicht und zu diesen Menschen, ich muss aus Afghanistan weggehen.

Mein Ziel war Amerika, weil ich in der Schule Englisch gelernt hatte. Der Schlepper in Indien sagte: Amerika kostet 6000 und Deutschland 2000 Dollar. So kam ich nach Deutschland. In Indien war es so heiß, da habe ich gebetet, Gott, bring mich in ein Land, wo es kalt ist! Seitdem denke ich immer an dieses Gebet, wenn ich hier friere – das war mein Wunsch und damit bin ich glücklich. Ich bin sehr zufrieden hier zu sein!

Wie haben Sie sich in Deutschland eingefunden?

Als ich jung war, habe ich hier ganz leicht Arbeit gefunden, obwohl ich die Sprache nicht konnte. Ich habe im Hotel gearbeitet, Frühstück serviert, als die Kinder klein waren. Nach ein paar Jahren habe ich gedacht, dieser Job ist nichts für dich, du hast studiert, du musst weiter, das geht nicht! Du musst die Sprache lernen. Dann habe ich Deutsch gelernt und ein paar Jahre in einer Tablettenfabrik gearbeitet. Das war gut bezahlt, aber sehr anstrengend. Deswegen wollte ich wieder wechseln. Ich habe mich bei einer Bank vorgestellt und der Chef dort sagte: ich nehme Sie! So habe ich eine Arbeit in der Bank gefunden, und dort bin ich jetzt seit 25 Jahren.

Warum haben Sie die Gruppe Aryana gegründet?

Deutschland hat mir einen deutschen Pass gegeben, hat mich aufgenommen. Gott sei Dank bin ich in ein sicheres Land gekommen! Hier kann ich meine Freiheit genießen. Dafür bin ich sehr dankbar. Viel Geld hatte ich nicht, dann habe ich mir gedacht: Komm, dein Wissen gibst du Deutschland und arbeitest ehrenamtlich. Die Idee war: ich bin eine gebildete Frau und mein Wissen gebe ich Deutschland. Dann habe ich auch deutsche Frauen gefragt, mich zu unterstützen, und habe hier viel Hilfe bekommen, mutige Frauen haben mir sehr geholfen – dafür bin ich sehr dankbar. Weil, ich

Selbsthilfe stellt sich vor

kannte mich auch nicht gut aus in der deutschen Kultur oder mit den Gesetzen. Und sie haben mir geholfen und auch viele meiner Ideen akzeptiert. Und das heißt für mich: Frauen helfen Frauen!

Was tun Sie in Ihrem Engagement?

Seit 1996 unterstütze ich afghanische Frauen, oft Analphabetinnen, und unterrichte Deutsch. Wir beschäftigen uns gemeinsam mit der Sprache, der Kultur und auch mit afghanischer Musik. Inzwischen haben wir sogar einen afghanischen Musiklehrer. Wer die Muttersprache lernen wollte, konnte das auch tun. Und die Jugendlichen, die Talent zu Musik hatten, mit denen haben wir musiziert. Dann kamen auch die Kinder mit in die Gruppe, da haben wir dann auch die Kinder betreut. Als meine Tochter fünfzehn, sechzehn Jahre alt war, hat sie mir geholfen, weil sie hier geboren ist. Also hat eine auf die Kinder aufgepasst und die andere hat Deutsch unterrichtet. Wir wollten damit den afghanischen Frauen Mut geben: in Afghanistan lassen die Männer bis heute oft die Frauen nicht in die Schule gehen und arbeiten. Und die meisten der afghanischen Frauen sind Analphabeten und können nicht mal Afghanisch schreiben, so haben wir auch die afghanische Sprache unterrichtet. Da habe ich gesehen, diese Frauen hier brauchen mich, sie kamen dann auch mit allen ihren Problemen zu mir: zum Frauenarzt zu begleiten, zum Arzt, zur Polizei, zum Rechtsanwalt, zum Landratsamt, Übersetzungen – auch mit meinem wenigen Deutsch musste ich ihnen helfen, weil ich sah, sie brauchten die Hilfe einfach. Das mache ich bis heute, oft bis 20 Uhr.

Menschen sind Menschen, ob schwarz, weiß, gelb oder grün – egal, alle gleich.

Hier zu helfen macht mich glücklich, irgendwie ... meine Seele, da krieg ich irgendwie, von oben oder ich weiß nicht woher, Freude! Und es ist für mich eine große Ehre.

Was ist Ihnen in der Arbeit mit den Frauen wichtig?

Mein Vorhaben ist es, die Frauen zu motivieren, sich in die Moderne zu bewegen. Aber es braucht Zeit.

Im Koran steht, dass die Frauen nicht nackt auf die Straße gehen sollen. Das tun sie hier auch nicht, auch die christlichen Frauen gehen nicht nackt auf die Straße. Das ist auch eine soziale Regel, denn es macht Probleme. Aber es steht nichts im Koran von einer Burka bis zum Boden oder einem schwarzen Schleier. Wir sind ja keine Sklaven! So bin ich ein Vorbild für die Frauen: Schau, ich kann wie deutsche Frauen sein. Ich bin in der deutschen Gesellschaft, niemand frisst mich – ich bekomme sogar Lob. Wieso soll ich eine Burka tragen? In dieser Kultur sieht das einfach nicht gut aus.

Das habe ich versucht, meinen afghanischen Frauen zu vermitteln: schau, die deutschen Frauen, es sind auch Frauen und niemand belästigt sie. Seit 38 Jahren bin ich in Deutschland und ich habe nie eine Belästigung von Männern erlebt. Und wir sind nicht besser als deutsche Frauen. Das habe ich ihnen erklärt. Diese christliche Gesellschaft hat uns geholfen, was sonst kein muslimisches Land getan hat. Wir müssen also in dieser deutschen Gesellschaft mitgehen und sie akzeptieren, dankbar sein und etwas Gutes zurückgeben. So kann ich ihnen Mut geben und sagen: kommt mit mir.

Sind Sie mit Ihrem Engagement auch auf Widerstand gestoßen?

Beleidigt wurde ich dafür von den Frauen nie, ab und zu gibt es fanatische Männer, die sagen, sie ist gottlos. Das ist mir egal. Ich wohne in Deutschland und ich kämpfe hier für etwas Richtiges, für Bildung und das ist mein Ziel: mein Wissen gebe ich Deutschland. Damit bin ich erfolgreich und darauf bin ich sehr stolz.

Da waren zum Beispiel Zwillinge, Jugendliche, sie kamen in unseren Musikunterricht und haben sich so geschämt, haben den Schleier tief ins Gesicht gezogen. Ich habe mit den Eltern gesprochen, ich versuche das mit Freundlichkeit. Wie eine Mutter, wie ein guter Lehrer habe ich von meinen Erfahrungen gesprochen. Am Anfang guckten sie mich nur an, oft dauert es eine Zeit, aber bei ihnen dauerte es nur ein paar Monate. Dann haben sie das Kopftuch weggelassen, hatten moderne Kleider an – obwohl sie Analphabeten waren, haben sie zur modernen Musik getanzt und gesungen. Sie freuten sich und lachten – bei unserer letzten Musikaufführung haben die jungen Frauen ge-



Selbsthilfe stellt sich vor

tanzt bis um zwei Uhr früh und den Schleier weggeworfen. Aha, habe ich gedacht und da musste ich lachen! So kämpfe ich auf meine Art für diese Dinge.

Warum kommen die Frauen in Ihre Gruppe?

Die Frauen wollen auch wie ich hier als erfolgreiche Frau leben. Aber sie wissen nicht, wie sollen wir in die Gesellschaft reinkommen? Sie wissen nicht, wie sie vorwärts gehen können und mit deutschen Menschen in Kontakt kommen. Sie trauen sich nicht, sie haben Angst, wegen der Sprache halten sie sich zurück. Sie haben gesagt, wir können nicht Deutsch, wir können nicht schreiben. Im Deutschkurs mit deutschen Lehrern ist es oft so, dass die Frauen sagen: Die Lehrer sprechen so schnell wie im Radio und unser Kopf kann das nicht aufnehmen. Da habe ich mir Gedanken darüber gemacht, was passiert, wenn man von einer Kultur in eine andere kommt: Plötzlich funktioniert alles nicht mehr! Es muss mit unserer Sprache übersetzt werden, dann können sie es verstehen. Jetzt habe ich die Idee, dass die akademisch gebildeten Frauen sich auch engagieren und ihr Wissen weitergeben. Ich nehme sie an der Hand, damit sie soziale Erfahrungen, Sprache, die Gesetze lernen und langsam selbstständig werden. Ich habe eine Einladung in den Landtag bekommen und habe zurückgeschrieben: Können wir auch zu acht kommen, darf ich sie mitbringen? Jetzt warte ich auf Antwort.

Das Gespräch führte Ina Plambeck, SHZ

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen

Gesundheit

• Brandverletzte – Gründung durch den Bundesverband Brandverletzte e.V.

Zielgruppe: Thermische Verletzte, also alle Menschen mit Verbrennungen und Verbrühungen, Erfrierungen und deren Angehörige

Kurzbeschreibung: Die Gruppe soll als Motivationsgruppe dienen, um mit anderen Betroffenen zu lernen, mit der Verletzung und den Narben zu leben und dabei noch Spaß und Freude am Leben zu empfinden. Es geht in der Gruppe vor allem darum, Ängste zu überwinden, sich wieder etwas zuzutrauen und sich selbst wahrzunehmen und sich wohl zu fühlen. Tipps und Hilfe können ausgetauscht werden. Spezielle Beratung kann auch einzeln erfolgen.

• Mein Name ist Hashimoto

Zielgruppe: Die Selbsthilfegruppe wurde für Mädchen und Frauen gegründet, die mit einer Schilddrüsenerkrankung (Schilddrüsenerkrankung: Hashimoto-Thyreoiditis) leben.

Kurzbeschreibung: Wir wollen uns gegenseitig Halt und Unterstützung geben, Informationen austauschen, Therapieerfolge feiern, aktiv und kreativ unser Alltag gestalten: durch Kunsttherapie, Theaterspiel, kreative Tätigkeit, Kochen und Ausflüge. Unsere Gruppe ist für alle Altersgruppen und Kulturen offen, wir profitieren von unseren Stärken. Es gibt keine Gruppenleitung, jede Frau hat eine Möglichkeit, das Thema unserer Sitzung zu bestimmen und vorzubereiten. Wir organisieren Stammtische, Ausflüge, laden die Fachkräfte, Ärzte, die uns unterstützen mit Informationen und Therapievorschlägen, ein.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● Kurzdarmsyndrom

Zielgruppe: Alle Betroffenen, die u.a. wie ich im Säuglings-/Kleinkindalter an KDS erkrankt sind oder im Erwachsenenalter sich einer Darmresektion unterzogen haben, und nun mit den Folgen der seltenen Krankheit leben und ihren Alltag meistern müssen.

Was ist ein Kurzdarmsyndrom?

Das bezeichnet ein Krankheitsbild, das durch die operative Entfernung (Resektion) oder das angeborene Fehlen großer Teile des Dünndarms entsteht. Daraus können viele Folge-Erkrankungen entstehen.

Ich bin Tijana, 36, und leide bereits seit meinem siebten Lebenstag am KDS. Ich leide unter diversen Beschwerden und habe einen langen Weg von Arzt zu Arzt hinter mir. Obgleich ich keine Ärztin oder Psychologin bin, habe ich aber viel Erfahrung mit KDS. Nachdem es sich bei KDS um eine lebenslange Erkrankung handelt, habe ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen oder nahestehenden Personen auszutauschen, um gemeinsam einen Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Wie sieht euer Alltag mit KDS aus?

Welche Behandlungs- oder Therapieangebote habt ihr bereits genutzt?

Wie gehen eure Freunde und Verwandten damit um?

● MCS und deren Folgeerkrankungen

Zielgruppe: MCS – Mehrfache Chemikalien Unverträglichkeit – Betroffene und Menschen, die an deren Folgeerkrankungen z.B. CFS usw. leiden. Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Kurzbeschreibung: Besteht der Verdacht, dass der Arbeitsplatz oder die eigene Wohnung krank macht? Besteht Zweifel an der Diagnose des Arztes? Im Austausch mit anderen Betroffenen können Sie herausfinden, ob Sie an MCS und deren Folgeerkrankungen leiden. Ein Treffen zum Erfahrungsaustausch stärkt durch den persönlichen Kontakt und ist nicht durch das Internet zu ersetzen. Durch Öffentlichkeitsarbeit lassen sich Vorurteile abbauen.

● Pemphigus und Pemphigoid Selbsthilfe e.V. München - Süddeutschland

Zielgruppe: Betroffene von Pemphigus (griech. pemphix = Blase) und Pemphigoid

Kurzbeschreibung: Die Erkrankungen sind selten, schwer und meist chronisch verlaufend.

Erkrankungen an der Haut und der Schleimhäute mit Blasenbildung.

Telefonische Beratung, Internetaustausch, pers. Beratung und Kontakt.

● ProThesenBewegung – Selbsthilfegruppe für Amputierte – Regionalgruppe München

Zielgruppe: Menschen mit Arm- und Beinamputationen sowie Angehörige von Amputierten

Kurzbeschreibung: Die Gruppe möchte Menschen mit Arm- und Beinamputationen helfen, den Alltag zu meistern, die Lebensqualität durch Gespräche und Bewegung, Geh- und Gleichgewichtstraining, sportliche Angebote, gemeinsame Aktivitäten, geselliges Beisammensein, Gespräche mit Referent/innen und Betroffenen sowie Infotage jeglicher Art wieder zu gewinnen.

● Skoliose

Zielgruppe: Skoliose Betroffene

Kurzbeschreibung: Tipps und Informationen von Betroffenen für Betroffene

Ihr seid interessiert und wollt mehr wissen? Ihr habt Vorschläge und Wünsche?

Dann meldet euch und macht mit! Weitere Informationen: Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist kein Verein mit angemeldeten Mitgliedern und Vereinsbeitrag! Eine SHG ist eine Gruppe von Freiwilligen, die etwas bewirken wollen, für sich selbst und/oder für andere Betroffene. Die Teilnahme an Treffen und Veranstaltungen ist sehr erwünscht, damit die SHG gut funktioniert, aber sie ist nicht verpflichtend.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Psychosoziales

● Ängste, Zwänge, Depressionen – Gruppe für junge Erwachsene

Zielgruppe: junge Erwachsene 18-35 Jahren mit Ängsten, Zwängen, Depressionen

Kurzbeschreibung: Im gemeinsamen Austausch spricht man über seine Erkrankung und versucht durch die Gruppe und seine Erfahrungen dem anderen Unterstützung zu geben. In akuten psychiatrischen Krisen oder bei suizidalen Gedanken kann die Gruppe keine Hilfestellung geben.

● Borderline-Betroffene

Die Initiatorin der „SHG Borderline München“ auf Facebook übernimmt gerne die Organisation einer Selbsthilfegruppe für Borderline-Patientinnen und Patienten in München. So kann ein Austausch von Angesicht zu Angesicht in einem geschützten Rahmen erreicht werden.

● SHG – Glück und Positive Psychologie

Zielgruppe: Menschen, die in Privat- oder Berufsleben an aktuellen Themen im Bereich Glücksforschung und Positiver Psychologie interessiert sind und praktische Erkenntnisse aus diesem Bereich direkt für das eigene Leben umsetzen wollen.

Kurzbeschreibung: Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück sind wichtige Aspekte eines gelingenden Lebens. In jeder Lebensgeschichte eines Menschen vermischen sich einerseits Handlungsergebnisse und andererseits Widerfahrnisse und hierbei natürlich auch immer sowohl Erwünschtes als auch Unerwünschtes. Psychologie, Medizin und Neurobiologie wollen uns ebenso bei der „Suche nach Glück“ helfen, wie Religion, Philosophie, Naturwissenschaft und unzählige Alltagsratgeber. Wer oder was macht den Menschen wirklich glücklich? Lässt sich Glück überhaupt begrifflich fassen, psychologisch erklären, wirtschaftlich erringen, gar in einem spirituellen Kontext verorten? Am Glück kommt scheinbar niemand vorbei. Die einen haben es und andere suchen es. Das Streben nach Glück und einem positiven Leben hat für den Menschen als persönliches und gesellschaftliches Ziel eine immer größere Bedeutung. Scheinbar liegt das Glück irgendwo da draußen – oder auch ganz tief in uns.

● Opfer von organisiertem Stalking

Zielgruppe: Opfer von organisiertem Stalking, „Gang Stalking“, „Gas-lightning“

Kurzbeschreibung: Erfahrungsaustausch der Betroffenen von Gang-Stalking, die Opfer von jahrelanger, permanenter Überwachung sind, insbesondere der Überwachung aller Kommunikationswege.

● Psychopharmaka absetzen?

Zielgruppe: Betroffene, Interessierte und Angehörige, die einen reflektierten Umgang mit Antidepressiva und Neuroleptika wie Seroquel, Haldol, Risperidon u.ä. suchen

Kurzbeschreibung: Für viele Menschen sind Medikamente eine wichtige Stütze in Krisensituatiosn. Wenn es aber um das Reduzieren oder den Ausstieg aus der Medikation geht, fühlen sich viele unsicher und alleingelassen. In der Selbsthilfegruppe möchten wir die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen nutzen, die sich mit dem Thema eingehend befasst haben, um einen reflektierten Umgang mit den Medikamenten zu erreichen. Es soll ein Rahmen geschaffen werden, um sich gegenseitig zu unterstützen und Informationen auszutauschen.

● Zwängetreff – Treff für Menschen mit Zwängen

Zielgruppe: Menschen mit Zwangsstörungen

Kurzbeschreibung: gemeinsamer Austausch für Betroffene



Informationen über Selbsthilfegruppen

Sucht

● Eltern von essgestörten Kinder und Jugendlichen – in Gründung

Zielgruppe: Mütter und Väter essgestörter Kinder und Jugendlicher, auch junger Erwachsener.
Alle Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimie, Binge Eating, Adipositas)

Beschreibung: Eltern essgestörter Kinder fühlen sich oft überfordert mit dem Therapieangebot und sind dankbar für Tipps und Erfahrungen anderer, wir bieten eine Austauschplattform. Weiterhin möchten wir das Gespräch miteinander fördern, um Eltern zu zeigen, dass sie nicht allein sind. Auch das Gefühl an der Erkrankung des Kindes eine „Mitschuld“ zu haben, möchten wir diskutieren. Geplant ist auch Fachreferent/innen zu den Treffen einzuladen.

● Medikamentenabhängigkeit

Zielgruppe: Medikamentenabhängige

Kurzbeschreibung: Sozial integriert? Mitten drin in Beruf, Haushalt und/oder Kindererziehung?
Mitten drin in Karriere und im Doppelleben? Wir wollen miteinander sprechen und Wege finden.
Wir: selbst betroffene Akademiker und sozial integriert. Schreiben Sie uns. Wir melden uns.
Diskret und vertraulich.

Soziales

● Angehörige von Trans*menschen

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

● Dynamisches Chaos Theater

Für wen? Alle kreativ Interessierten, egal welcher Herkunft oder ob mit Handicap... Der Initiator möchte einen Raum der Möglichkeiten eröffnen. Jeder, der gerne Gedichte, Märchen oder Anekdoten erzählt oder singt, tanzt, spielt, mit Mikrofon und Kamera arbeitet, Audio und Video weiter bearbeitet, organisiert oder anderweitig kreativ tätig ist, ist herzlich eingeladen!

● Tiefergehene Gespräche führen, die das Leben bereichern sollen

Dies ist ein Gesprächskreis für Männer und Frauen, die Lust haben, ihre Lebenserfahrung und Themen, die sie bewegen, auszutauschen. Das Themenspektrum umfasst zum Beispiel:

- Wie komme ich mit dem Alleinleben klar?
- Wie gehe ich mit dem Älterwerden um?
- Was sagen mir meine Träume?
- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?
- Der achtsame Umgang im Alltag
- Gegenseitige Literaturvorstellung
- Sehnsüchte, Perspektiven
- Anregungen und Mitmacher/innen erwünscht.

● Vegane Selbsthilfegruppe

Zielgruppe: Vegetarier, Veganer, Tierschützer und solche, die es werden möchten

Kurzbeschreibung: Veganer/innen stoßen oft in ihrem Umfeld auf Intoleranz, was sich auch in abwertenden Sprüchen ausdrückt. Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe gegenseitig stärken, Tipps und Tricks geben, um in schwierigen Situationen gelassen reagieren zu können. Außerdem geht es darum, Gleichgesinnte zu treffen, denen das Leid der Lebewesen am Herzen liegt oder die darüber traurig sind. Wir wollen nicht in Depressionen verfallen, sondern durch unsere vegane/vegetarische Lebensweise aktiv werden. Gesundheitliche Aspekte können ebenfalls eine Rolle spielen. Schließlich möchten wir uns gegenseitig unterstützen und vieles mehr...



Informationen über Selbsthilfegruppen

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums 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

Neue Mitglieder erwünscht

● Anonyme Selbsthilfegruppe für Messies – CLA (Clutterers Anonymous)

Zielgruppe:

Menschen, die Ordnung in ihr Leben bringen wollen (Themenschwerpunkte: 12 Schritte, Zuhause – ein heiliger Ort, spirituelle Zeit, Lebensziele, ehrliche Beziehungen, klares Denken) (incl. Messie-Problematik)

Kurzbeschreibung: „clutter“ ist alles, was wir nicht brauchen, wollen oder benützen, was unsere Zeit in Anspruch nimmt, unsere Energie oder unseren Raum und unsere Gelassenheit zerstört.

● Borderline Angehörige SHG

Zielgruppe: 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.

● Cannabis Medizin München – MCM

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.

Kurzbeschreibung: 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.

● Chronisch krank und JA! zum Leben

Eine Selbsthilfegruppe für den bestmöglichen Umgang mit körperlichen, chronischen Erkrankungen und gegenseitiger Hilfe für Lebensmut und Lebensfreude.

● Depression – SHG der Gautinger Insel

Zielgruppe: Menschen mit Depressionen

Beschreibung: „Morgen ist leider auch ein Tag“ – das sagte Tobi Katze in seinem Buch über Depression. Wir müssen, vor allem aber wollen wir dieses Morgen bewältigen. Und wir wollen nicht nur leben, sondern auch erleben, nicht allein, sondern zusammen mit anderen. Nur ist das allein oft unendlich schwer. Jeder Handgriff wird zur Qual, zur unüberwindbaren Barriere zwischen mir und den anderen und damit dem Leben.

Und leider gibt es nicht viele Möglichkeiten diesem Seelenkollaps zu entfliehen.

Aber es gibt einen – MEINEN – Weg. Den kann ich erlernen und mit Hilfe von anderen Betroffenen gehen, die Ähnliches oder sogar Gleiches erleben und empfinden, die wissen, wovon



Informationen über Selbsthilfegruppen

ich spreche, und die wissen, wie es in mir aussieht. In geschütztem Rahmen können wir uns austauschen, an die Hand nehmen und gemeinsam Wege zurück ins Leben suchen und finden. Wir können lernen, die Diagnose Depression anzunehmen und damit umzugehen. Und plötzlich stellen wir fest: wir sind nicht allein!

● Elterngruppe psychisch erkrankter Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener

Zielgruppe: Eltern von psychisch erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
Kurzbeschreibung: Versagensangst, Depression, Essstörung, Persönlichkeitsstörung, Suchterkrankung – leidet das eigene Kind, ist das Familiensystem erschüttert und vor eine große Aufgabe gestellt.

Wir möchten uns als Eltern unterstützen, ermutigen, einen geschützten Raum für Austausch von Gefühlen schaffen, Informationen und Empfehlungen weiterreichen, Höhen und Tiefen gemeinsam durchzustehen, Kraft schöpfen.

Über spontan gemalte Bilder finden wir direkten Zugang zu unseren Gefühlen und zu möglichen Lösungsansätzen und kommen gemeinsam in einen intensiven Austausch.

Die Initiatorin ist Mitglied im Kunsttherapie-Netzwerk München e.V.

● Filme querbeet mit anschließender Diskussionsrunde

Zielgruppe: Jeder, der Freude am Zweck der Gruppe hat. Keine Voranmeldung notwendig.

Zweck der Gruppe: Unterhaltung, Entspannung, Ablenkung, Schließen und Festigung sozialer Kontakte, geistige Aktivierung durch Wiedergeben der Inhalte, Analyse mit Diskussion, Demenzvorbeugung

● 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.

Ziele/Grundsätze:

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

● Kinder sind Menschen e.V.

Zielgruppe: Familien, Alleinerziehende, Väter, Mütter, Schwangere und werdende Mütter und deren Partner, Angehörige von Betroffenen, Unterstützer, Rechtsanwälte, Familienrechtsanwälte

Kurzbeschreibung: „Wir kämpfen für die Kinder und um ihr Recht auf die eigenen Eltern. Unser Kampf gilt ausschließlich dem Recht auf Familie. Wir kämpfen nicht gegen das Jugendamt oder die Jugendämter, sondern nur gegen korrupte Ämter, Beamte, Politiker und Einrichtungen der „Jugendhilfe“, die aus Geldgier oder Machthunger über „Kinderleichen“ gehen. Wir respektieren Beamte und Helfer, die sich wirklich am Wohle der Kinder orientieren, und wollen sie nicht mit ihren korrupten Kollegen, die vorgaukeln am Kindeswohl interessiert zu sein, in einen Topf werfen.“

Ziele: Erfahrungsaustausch, Erfahrungsaustausch auch mit erfolgreichen Eltern, Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten, Literatur zum Thema, Musterantrag, Beistandschaft, Mediation, bewährte, legale rechtmäßige Tipps und Vorgehensweisen im Umgang mit Jugendamt, Behörden und Gerichte besser umgehen zu können, Selbstbewusstsein stärken, Mut machen, Beratung der Vereinsmitglieder, gemeinsame Aktionen, Feste.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● Nicotine Anonymous

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. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme ist der Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören.

● Wohnen mit Herz - Gemeinschaftlich Wohnen im Alter

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 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 überregional

Fotoausstellung „DAS KANN SELBTHILFE“
vom 06.07. bis 19.07.2018 auf der Landesgartenschau in Würzburg



DAS KANN SELBTHILFE!



Aktivbüro der Stadt Würzburg
Bürgerengagement • Selbsthilfe • Gesundheitsförderung

Fotoausstellung auf der Landesgartenschau Würzburg von 6.–19. Juli 2018

Neben zahlreichen Themengärten, Trends rund um Natur und Gartenkunst können Besucher/innen der Landesgartenschau Würzburg 2018 (die v. 12. April bis 7. Oktober geöffnet ist) vom 06.07. bis 19.07.2018 auch eine Veranstaltung der Selbsthilfe besuchen.

„DAS KANN SELBTHILFE!“ – so heißt die Fotoausstellung des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek), die seit Sommer 2016 durch Deutschland tourt. Die Ausstellung zeigt Fotos von Studierenden und Berufsanfängern aus den Bereichen Design und Fotografie, die sich mit dem Thema gesundheitliche Selbsthilfe künstlerisch auseinandergesetzt haben.

Während des Ausstellungszeitraums werden sich außerdem täglich Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen mit ihrer Arbeit vorstellen und Ansprechpartner/innen für Fragen rund um die Selbsthilfe sein. Die Selbsthilfekoordination Bayern und das Aktivbüro werden wechselnd für Fragen, Anregungen und zur Informationsweitergabe vor Ort sein. (Auszug aus einem Ankündigungstext der SeKo und des Aktivbüros Würzburg; nähere Informationen:

www.seko-bayern.de)

„Selbstival“, Nürnberg 30. Juni 2018

Am 30. Juni 2018 von 13 bis 22 Uhr feiern wir mitten in der Nürnberger Innenstadt ein Festival, bei dem Bands spielen, die ihr gerne hört und zu deren Musik getanzt wird, Poetry Slam und Comedy, weil Lachen gute Laune macht und es gibt Foodtrucks, weil wir leckeres Essen mögen. Selbsthilfekreative (re)präsentieren ihre Vielfalt und sind ansprech- und erlebbar. Authentisch halt. Es wird eine Veranstaltung, die es so noch nicht gegeben hat und du bist genau richtig, wenn du dir vielleicht nichts unter dem Thema Selbsthilfe vorstellen kannst. Du darfst erleben, dass Selbsthilfe weder nur für ältere Menschen, noch immer problembezogen ist und sich auch nicht auf den Stuhlkreis beschränkt. Und alle, die Selbsthilfe kennen, sind natürlich auch eingeladen. DAS WIRD EIN FEST!“ (<http://selbstival-mfr.de/wp/das-festival>)

Da haben sich unsere Nürnberger Kolleginnen und der Kollege etwas ganz Besonderes einfallen lassen, auf das wir natürlich gerne hinweisen. Wie man unschwer erkennen kann, ist vorrangig auch eine besondere Zielgruppe angesprochen, aber das „Selbstival“ ist ohne Frage ein Ereignis für die gesamte Selbsthilfelandshaft. Das sind also gleich zwei Gelegenheiten, ins schöne Frankenland zu fahren.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)

Sie werden es sicher schon vernommen haben, denn von allen Seiten wird man jetzt mit Hinweisen und Formularen bedacht und auch wir hatten ja schon in der letzten Ausgabe des ein•blick darauf hingewiesen:

seit 25.05.2018 gilt in der europäischen Union ein einheitliches Datenschutzrecht – die Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO), die auf die immer mehr um sich greifende Datensammlung und -verarbeitung reagiert, um den persönlichen Schutz und das Selbstbestimmungsrecht der Bürgerinnen und Bürger durch diese für alle verbindlichen Bestimmungen besser zu gewährleisten.

Selbsthilfegruppen sind zwar nicht die eigentliche „Zielgruppe“ der Verordnung, aber auch sie „speichern“ und „verarbeiten“ sensible Daten, wenn z.B. Listen angelegt werden, die die Teilnehmer/innen personifiziert mit einer Krankheit verknüpfen.

Die bayerische Selbsthilfe-Koordination (SeKo) in Würzburg ist zur Zeit mit der Rechtsanwältin und Buchautorin Renate Mitleger-Lehner dabei, eine Handreichung für Selbsthilfegruppen und -initiativen zu erarbeiten. Sie soll im Juli 2018 erscheinen und auf einer Präsentationsveranstaltung vorgestellt werden. Der genaue Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie unsere aktuellen Ankündigungen auf www.shz-muenchen.de.

Dort gibt es bis dahin auch erste Informationen sowie bei SeKo-Bayern: www.seko-bayern.de

Am 19. Oktober 2018 von 15 Uhr bis 19 Uhr wird es dazu auch ein Fortbildungsangebot im Selbsthilfenzentrum München geben (das Fortbildungsprogramm für das 2. Halbjahr 2018 erscheint demnächst).

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Alles digital? Chancen und Risiken im Internet Themenabend am 3. Juli 2018, 18 Uhr bis 20 Uhr



In unserer Reihe „Was München bewegt“ greifen wir ein Thema auf, das in Zeiten des Facebook-Skandals und der DS-GVO ([s. Seite 24](#)) aktueller ist denn je, denn: der Digitalisierung kommt keiner von uns mehr aus, sei es in der Familie, im Arbeitsleben oder im privaten Umfeld. Umso wichtiger ist es für alle, sich verantwortungsvoll im Internet zu bewegen und Bescheid zu wissen über Chancen und Risiken digitaler Kommunikation.

Wie kann ich herausfinden, welche Informationen wahr sind und welche „Fake News“? Ist es wirklich so, dass Algorithmen darüber bestimmen, was wir im Internet zu sehen bekommen und was nicht – lebt also jeder in seiner eigenen digitalen „Filterblase“? Wer macht was mit meinen Daten? Welches mobile Betriebssystem ist am sichersten?

Auf diese und andere Fragen gehen die beiden Vortragenden ein und geben Tipps zu alternativen Suchmaschinen, Messengern und Social-Media-Anwendungen. Nicht zu kurz kommen sollen aber auch die Chancen digitaler Kommunikation, denn das Internet ist international, inklusiv und von jedem von uns mitgestaltbar.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit zu Fragen.

Vortrag:

Birgit Vogler und Georg Lobermeyer, Medienpädagogin und Medienpädagoge vom Verein für inklusive Medien- und Kulturpädagogik – dooro e.V.

Moderation:

Erich Eisenstecken, SHZ

Dienstag, 3. Juli 2018, 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfenzentrum München (SHZ)
Eintritt frei – keine Anmeldung nötig!

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Veranstaltungshinweise des SHZ

> IHRE GESUNDHEIT
HAT BEI UNS
PROGRAMM.

Unsere Ärzte informieren
Sie persönlich über Gesundheitsthemen.



Unsere Veranstaltungsserie
Das Programm von Februar bis Juli 2018



Patientenveranstaltungen des Städtischen Klinikums München unter Mitwirkung des Selbsthilfenzentrums

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.

Diabetes mellitus 2018 – was gibt es Neues in Medizin und Wissenschaft?

Dienstag, 10. Juli 2018, 17.30 Uhr

Klinikum Schwabing, Eingang Parzivalstraße 16, 80804 München,
Hörsaal der Kinderklinik

Chefarzt **Prof. Dr. med. Robert Ritzel**, Oberarzt **Dr. med. Markus Walter**,
Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Suchtmedizin; **Mirjam Unverdorben-Beil**,
Selbsthilfenzentrum München; **Dr. Franz Straube**, Diabetes Selbsthilfegruppe München

Patientenveranstaltungen der Volkshochschule München – Gesundheit Informativ unter Mitwirkung des Selbsthilfenzentrums

Tinnitus – Therapiemöglichkeiten von Schulmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie

Dienstag, 11. September 2018, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Anmeldung über die Münchener Volkshochschule, www.mvhs.de,
G340130 – Vortrag Gasteig, Tel. 089/480 06-62 39, Eintritt 7 €,
Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei

Jeder Vierte hat das Phänomen von unerklärlichen Ohrgeräuschen schon einmal wahrgenommen, meistens glücklicherweise nur vorübergehend. Tinnitus kann ein Warnsignal im körperlichen oder seelischen Bereich sein. Oft lassen sich die Ursachen beheben oder gut behandeln. Erfahren Sie, welche Therapiemöglichkeiten die Schulmedizin, die Naturheilkunde und die Homöopathie bei einem Tinnitus bieten. Referent: **Dr. med. Jochen Reichel**.

Außerdem stellt sich die Tinnitus Selbsthilfe München der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. vor.



Termine | Veranstaltungen

Ankündigung – Save the date

Fachtag Selbsthilfe Migration und Gesundheit 23. November 2018 , 14.00 bis 18.00 Uhr, im Kulturhaus Milbertshofen

Das SHZ - Selbsthilfezentrum München führt in Kooperation mit dem SIM - Sozialwissenschaftliches Institut München – Sozialplanung und Quartiersentwicklung ein Aktionsforschungsprojekt durch, in dem es darum geht, Personen mit Migrationshintergrund einen besseren Zugang zu den vielfältigen Angeboten der Gesundheitsselbsthilfe zu eröffnen. In dem Forschungsprojekt geht es einerseits darum herauszufinden, was neben eventuellen Sprachbarrieren auch andere Hindernisse sein könnten, dass Migrantinnen und Migranten eher selten Gesundheitsselbsthilfegruppen besuchen. Andererseits werden verschiedene Veranstaltungen durchgeführt, die einen Informationsaustausch und eine Begegnung beider Personengruppen ermöglichen sollen. Auf dem Fachtag sollen Ergebnisse des Forschungsprojektes vorgestellt und diskutiert werden. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sollen darüber hinaus Ideen für Maßnahmen und Projekte zur besseren Vernetzung von Gesundheitsselbsthilfe und Migrantenorganisationen entwickelt werden.

Zu dem Fachtag wird noch gesondert eingeladen. Mit der Einladung werden dann auch die Anmeldungsformalitäten bekannt gegeben.

Ansprechpartner für Interessierte im SHZ:

Erich Eisenstecken: E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de,
Tel. 089/53 29 56 - 16

Weitere Veranstaltungshinweise



Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ lädt zum Einweihungsfest

Sonntag, 8. Juli, 11 Uhr, Kolumbusplatz

Der Platz wird zusammen mit anderen Aktionen am **8. Juli 2018** mit Spiel, Spaß und vielen Aktionen eingeweiht: u.a. Frühschoppen mit der Rockband und Streichkonzert der städtischen Sing-und Musikschule, dem indischen Tanz- und Kulturzentrum, mit den Isarschiffern, dem Kabarett "Bairisch Krem" und diversen Infoständen. Die Schatztruhe spendet Kristalle, deren Erlös in die Gestaltung des Platzes fließt. Ab 11 Uhr gibt es eine Führung „Giesing – grenzenlos!“ mit Dr. Karl von den Freunden Giesings am Kolumbusplatz.

12 Uhr Start mit dem Bühnenprogramm „Rock strings“, indischem Tanz, Streichquartet, Kabarett „Bayrisch Krem“, Ecco Meinike u.v.m.

Wir freuen uns über weitere Mitmacher, Mitgestalter, Künstler, Musiker und Kreative
Anmeldung: mehrplazzumleben@gmx.de – Stichwort Einweihungsfest

Termine | Veranstaltungen



Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Freitag, 20. Juli 2018, von 9.30 bis 16.30 Uhr

Im Bistumshaus St. Otto, Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg

Im Rahmen des Projektes „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ unterstützen das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns die Aktivitäten des Vereins SeKo Bayern. In diesem Jahr hat Gesundheitsministerin Melanie Huml die Schirmherrschaft übernommen und wird Grußworte an die Teilnehmenden richten. Unter dem Motto Selbstheilungskräfte aktivieren – ein Weg zu mehr Gesundheit geht es um Selbstheilung, Angehörige, Leben in Balance und Arbeitsweisen in Selbsthilfegruppen.

Von 09.30 Uhr bis 16.30 Uhr können Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe, Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich, Ärzte/innen, Psychotherapeuten/innen, Apotheker/innen, Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeinteressierte sich im Bamberger Bistumshaus St. Otto zu Themen rund um Selbstheilung und Selbstfürsorge informieren.

Nach dem Vortrag Sucht – ist Selbstheilung möglich? von Dr. Gallus Bischof, Psych. Psychotherapeut am Zentrum für integrative Psychiatrie der Universität Lübeck können sich die Teilnehmenden in zwei von fünf weiteren Workshops intensiver mit speziellen Themen auseinandersetzen oder praktische Bewältigungsmethoden für sich kennenlernen. Die Workshops sind mit Inputs bzw. Moderation sowohl aus der Selbsthilfe als auch von Fachleuten geplant, um Selbsthilfe auf Augenhöhe zu fördern.

Anmeldungen und weitere Informationen über www.seko-bayern.de

Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Donnerstag, 11. Oktober 2018 in München

In den Räumen der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, Elsenheimerstraße 39, 80687 München

Was können Selbsthilfe und Psychotherapie voneinander erfahren und lernen?

Wie könnte eine gewinnbringende Zusammenarbeit auf Augenhöhe aussehen?

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, hat SeKo Bayern 2017 erste Kontakte zur Psychotherapeutenkammer geknüpft. Im Frühjahr dieses Jahres fand ein Round Table Gespräch statt, in welchem deutlich wurde, wie wichtig es ist, mehr voneinander zu erfahren und sich zu vernetzen. Unter dem Motto „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ wird deshalb am 11.10. von 13 bis 17 Uhr obige Veranstaltung in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns stattfinden. SeKo Bayern führt diese in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) und der Psychotherapeutenkammer (PTK) durch.

Bei einem Vorbereitungstreffen wurden Ablauf und inhaltliche Schwerpunkte festgelegt. Es wird jeweils einen Kurvvortrag zur Bedeutung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit der Psychotherapie geben. Daran schließen sich Informationsblöcke an: Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen, Selbsthilfekontaktstellen als Netzwerkeinrichtungen und Psychotherapeuten mit ihrem Aufgabenfeld werden sich mit einer Palette an Inhalten vorstellen. Die Teilnehmenden können auswählen, zu welchen Themen sie noch mehr erfahren möchten, und sich speziell dazu bei einem „Gallerywalk“ näher informieren. Das ausführliche Programm wird ab Mitte August vorliegen, Anmeldungen sind ab 1. September bei SeKo Bayern möglich.

Irena Tezak, SeKo Bayern



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/

- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen – Vorstellung einer Arbeitshilfe der Selbsthilfekoordination Bayern

Dienstag, 19. Juni 2018, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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

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

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

- Eine eigene Radiosendung gestalten

Samstag, 7. Juli 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Radio Lora, Schwanthalerstr. 81, 80336 München

Leitung: Felicitas Hübner (Programmkoordination Radio LORA München)

Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

- Radio Lora ist barrierefrei zugänglich, wenn Bedarf vorher angekündigt wird -

- Gruppeninventur – „Dahoam“

Gemeinsames Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative

Donnerstag, 12. Juli 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

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

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

- Die Teilnahme ist nur als Gruppe möglich -



- „Wenn ich's nicht mach', dann macht's ja keiner!“

Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?

Freitag, 28. September 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

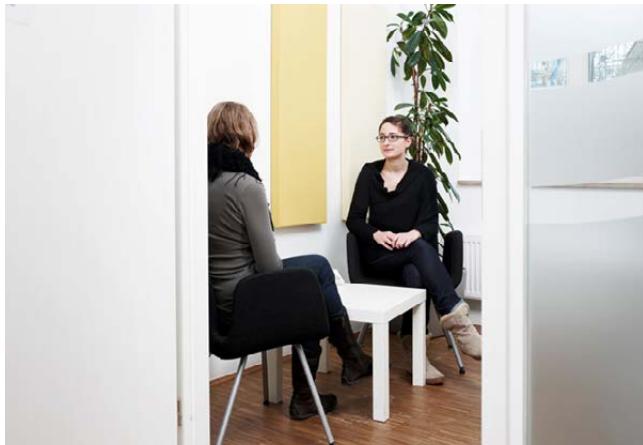
Anmeldung: Erich Eisenstecken, Tel.: 089/53 29 56 - 16,

E-Mail: erich.eisenstecken@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 Abendsprechstunden der Hausgruppenbetreuung:

**Mittwoch, 27. Juni 2018,
18 Uhr bis 21 Uhr**

**Donnerstag, 6. September 2018,
18 Uhr 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/



Mitarbeit im Selbsthilfebeirat: „Was mache ich da eigentlich – und warum?“



Winfried Rauscheder

Für einen, der das ursprünglich gar nicht wollte, sitze ich schon ziemlich lange im Selbsthilfebeirat (SHB): 2011 habe ich mich zum ersten Mal zur Wahl gestellt – als „Zählkandidat“ im Bereich Familien-Selbsthilfe. Aber wie’s halt so geht: Plötzlich wirst du gewählt, keiner weiß genau warum. Und dann musst du dich entscheiden: Kneifst du – oder nimmst du teil, weil es einfach nicht o.k. ist, sich zu drücken, nachdem dir eine Menge Leute ihre Stimme gegeben haben?

Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden – und ich bin seit langem froh darüber. Denn es hat zweifellos seinen ganz eigenen Reiz, in diesem Bürger-Gremium der Stadt München zu sitzen! Du erfährst dabei Dinge, von denen du als „normaler Bürger“ keine Ahnung hattest. Und wenn du dich auch nur ein bisschen auf die Arbeit im SHB einlässt, dann lernst du deine Heimatstadt nochmal ganz neu kennen – aus einem Blickwinkel, der dir bislang verschlossen war.

Wer weiß denn schon, dass es mehr als 1300 Selbsthilfe-Gruppen gibt in unserer Stadt? Und darin 20- bis 40-mal so viele engagierte Mitbürger*innen, die sich mit Begeisterung und Sachverstand für unterschiedlichste Belange einsetzen, ohne die diese Stadtgesellschaft viel schlechter funktionieren würde? Ich jedenfalls hatte vorher nie bewusst mitbekommen, in wie vielen Gegenden Münchens Stadtteilgruppen aktiv waren. Mit viel Phantasie und engagierter Arbeit sorgen sie dafür, dass der soziale Zusammenhalt im Stadtviertel gestärkt wird – unter Jungen und Alten, unter Familien und Alleinstehenden, unter Einheimischen und Neu-Bürgern aus aller Herren Länder.

Früher kannte ich sie nur aus der Zeitung: die engagierten Mitbürger*innen, die sich in München dafür einsetzen, dass Wohnen in der Stadt bezahlbar bleibt und dass Menschen, die seit Jahrzehnten in ihrem Viertel verwurzelt sind, nicht einfach „hinaus saniert“ werden. Verblüffend auch die Erkenntnis, in wie vielen Initiativen unsere ausländischen Mitbürger*innen aus unterschiedlichsten Weltgegenden dabei mithelfen, Neuankömmlingen aus ihren Ländern die fremde Welt, in der sie gelandet sind, ein wenig verständlicher zu machen.

SHB: kein Experten-, sondern ein Beratergremium

Manchmal muss man als ehrenamtlicher SH-Beirat aufpassen, dass einen die Vielfalt der Themen und Eindrücke nicht völlig überrumpelt. Als SHB-Mitglieder sind wir weder Sachverständige noch behördliche Experten für all diese Themen – und wir können das auch gar nicht sein.

Unsere Hauptaufgabe in den monatlichen Sitzungen ist es, uns die Schilderungen der Arbeit, die in den einzelnen Gruppen geleistet wird, unvoreingenommen anzuhören, bei Bedarf nachzufragen und uns dann eine Meinung „aus Bürgersicht“ zu bilden über die Frage: Halten wir es für richtig oder falsch, dass die Stadt München die Gruppen, die sich bei uns vorstellen, mit städtischem Geld fördert?

Bei der Einschätzung dieser Frage sind wir uns in den weitaus meisten Fällen mit den Vertreter*innen des Sozialreferats einig, die regelmäßig bei den Sitzungen mit anwesend sind. Sie – genauer:

Aus dem Selbsthilfebeirat

die Leitung des Referats – haben die eigentliche Entscheidung über die Förderung zu treffen, nicht wir als Beratungsgremium. Aber es kommt schon vor, dass wir anderer Meinung sind als die Kolleg*innen aus dem Referat – und dann fliegen auch mal die Fetzen.

Aber das darf auch – ja, das muss sogar so sein! Denn genau aus diesem Grund haben die führenden Politiker der Landeshauptstadt vor mehr als 30 Jahren den Selbsthilfebeirat ja ins Leben gerufen: Die Entscheidung, ob einer Gruppe von Bürgern oder einem Verein eine solche Förderung zugesprochen werden sollte oder nicht, wollten sie nicht allein der Verwaltung und ihrem Regelwerk überlassen. Gewünscht war, dass auch die Bürgersicht bei dieser Frage regelmäßig gehört wird. Und wenn die manchmal anders ausfällt als die Sicht der Verwaltung, dann muss man darüber halt diskutieren, muss die Argumente austauschen – und darf auch gemeinsam nochmal gründlich nachdenken.

Wer vor der Frage steht, selbst für den SH-Beirat zu kandidieren oder nicht, sollte sich nichts vor machen: Die Teilnahme an den abendlichen Sitzungen ist manchmal ermüdend, passt oft nicht in die eigene Zeitplanung und führt hin und wieder zu frustrierenden Ergebnissen.

Viel häufiger aber passiert dann doch das kleine Wunder: Du bist zwar nach der eigenen Arbeit schon ein wenig erschöpft. Aber dann kommen sie und berühren dein Herz und deinen Verstand – die Vertreter*innen von Gruppen, die sich um Themen in deiner Stadt kümmern, die du selbst gar nicht „auf dem Schirm“ hast. Und nach dem Sitzungsende um 21 Uhr – oder später – bist du zwar müde, aber auch zufrieden – ja manchmal innerlich ausgesprochen beschwingt.

Verantwortlich dafür sind die vier wichtigsten Pluspunkte, die die Arbeit im SHB ausmachen:

- die interessanten Menschen und Gruppen, die dort ihre oft hoch kreativen Ideen und Aktivitäten vortragen
- die manchmal Funken sprühenden, aber immer fair geführten Diskussionen mit den Vertreter*innen des Sozialreferats, die wir als kompetente, engagierte Gesprächspartner sehr schätzen
- das kollegiale Zusammenwirken mit den Mitgliedern des Beirats – die als Personen höchst unterschiedlich sein können, aber gerade darum eine spannende, bereichernde Gemeinschaft bilden
- und die tolle, vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen MitarbeiterInnen und Mitarbeitern des Selbsthilfenzentrums München (SHZ), mit denen wir im Beirat zu tun haben.

Winfried Rauscheder



Neuwahl des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

In wenigen Monaten ist es wieder soweit. Der 21. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München wird im zweiten Halbjahr 2018 neu gewählt und alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München sind aufgerufen, Kandidatinnen und Kandidaten aufzustellen und sich möglichst zahlreich an der Wahl zu beteiligen. Je mehr Gruppen und Initiativen sich an der Wahl des Beirats beteiligen, desto stärker ist auch das Mandat der Beirätinnen und Beiräte.

Was macht der Selbsthilfebeirat?

Der Selbsthilfebeirat ist ein vom Stadtrat eingesetztes unabhängiges Gremium zur Beratung der Landeshauptstadt München in allen Fragen der Selbsthilfe. Er vertritt die Interessen der Selbsthilfe und setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in der Stadt ein. Unter anderem begutachtet er die Förderanträge der Selbsthilfegruppen und gibt dazu Empfehlungen an die Stadtverwaltung.

Der Selbsthilfebeirat trifft sich einmal monatlich zu seinen Sitzungen. Diese finden meist in den Räumen des Selbsthilfezentrums München statt, das auch die Geschäftsführung für den Selbsthilfebeirat hat und für die Durchführung der Wahl verantwortlich ist. Darüber hinaus arbeitet der Selbsthilfebeirat in verschiedenen thematischen Arbeitsgruppen, die für einen beschränkten Zeitraum eingerichtet werden und sich nach Erreichung der jeweiligen Zielsetzungen wieder auflösen. Der Selbsthilfebeirat verfasst fachliche Stellungnahmen zur Selbsthilfe für die Fachverwaltungen und den Stadtrat und steht den Gruppen und Initiativen als Ansprechpartner zur Verfügung.



Aus dem Selbsthilfebeirat

Wie setzt sich der Selbsthilfebeirat zusammen?

Der Selbsthilfebeirat setzt sich aus neun Mitgliedern zusammen, davon werden vier Mitglieder durch die Selbsthilfeinitiativen gewählt und fünf von der Landeshauptstadt München in Absprache mit den Initiativen bestellt. Die Amtszeit beträgt drei Jahre. Außerdem gehören zum Selbsthilfebeirat drei bestellte beratende Mitglieder ohne Stimmrecht: eine Vertreterin/ein Vertreter vom Referat für Gesundheit und Umwelt, vom Sozialreferat und vom Selbsthilfenzentrum München.

Wer wird gewählt?

Zu wählen sind vier Mitglieder des Selbsthilfebeirats. Diese sollen bestimmte Themenbereiche abdecken, dies bedeutet, dass sie aus Gruppen bzw. Initiativen kommen, die in diesen Themenfeldern aktiv sind. Gewählt wird je ein Vertreter/eine Vertreterin aus den Bereichen: **Gesundheit, Soziales, Familienselbsthilfe und Migration.**

Jede wahlberechtigte Gruppe/Initiative darf einen Wahlzettel ausfüllen.

Mit diesem kann sie für jeden der vier Themenbereiche einen Kandidaten, eine Kandidatin wählen. Es können also insgesamt 4 Stimmen vergeben werden.

Wer darf wählen?

Wahlberechtigt sind Gruppen/Initiativen der Selbsthilfe mit Sitz in der Landeshauptstadt München, denen überwiegend Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt München angehören. Als Selbsthilfegruppe bzw. selbst organisierte Initiative gilt, wer folgende Kriterien erfüllt:

- Die Mitglieder der Gruppe/Initiative engagieren sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit (Angehörige, Partner) von einem Thema, einem sozialen Problem, einer Erkrankung.
- Sie arbeiten auf vorrangig ehrenamtlicher Basis
- Sie sind parteipolitisch neutral und weltanschaulich offen (parteipolitische oder einseitig konfessionell-religiöse Initiativen sind hier also ausgeschlossen)
- Die Gruppe/Initiative verfolgt keine kommerziellen Interessen
- Die Gruppe/Initiative wird nicht dauerhaft professionell (hauptamtlich bezahlt) angeleitet

(Nähere Informationen zu den Definitionskriterien finden Sie auch in den Richtlinien der Landeshauptstadt München zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe unter: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/selbsthilfefoerderung).

Alle Gruppen/Initiativen, die in der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfenzentrum München eingetragen sind, erhalten bis **1. November 2018** per Postsendung die Wahlunterlagen. Diese sind also automatisch im Wählerverzeichnis eingetragen. Alle anderen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die sich an der Wahl beteiligen möchten, können sich in das Wählerverzeichnis eintragen lassen (ein entsprechendes Datenblatt kann beim Selbsthilfenzentrum angefordert werden!) und erhalten anschließend die Wahlunterlagen. Wählen kann nur, wer in das Wählerverzeichnis eingetragen ist. Auf die Wahl wird auch in öffentlichen Medien (Tageszeitungen, Hörfunk usw.) hingewiesen, damit möglichst alle potentiell wahlberechtigten Gruppen und Initiativen davon erfahren.

Wie wird gewählt?

Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird als Briefwahl durchgeführt. Die Stimmabgabe beginnt mit dem Erhalt der Wahlunterlagen und endet am 04.12.2018, um 17.00 Uhr. Sie erfolgt durch Rücksendung



Aus dem Selbsthilfebeirat

der Wahlunterlagen (Eintragung ins Wählerverzeichnis, Stimmzettel) und wird selbstverständlich als geheime Wahl durchgeführt. Das Wahlergebnis wird am 4.12.2018 ab 17.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München an der Westendstraße 68, 80339 München festgestellt. Die Veranstaltung ist öffentlich.

Wer kann sich als Kandidat/Kandidatin zur Wahl stellen?

Wählbar sind alle ehrenamtlich tätigen Mitglieder der wahlberechtigten Gruppen/Initiativen der Selbsthilfe, wobei jede Gruppe/Initiative nur maximal einen Kandidaten aufstellen darf. Die Wahlbewerbung muss mit den Mitgliedern der jeweiligen Gruppe/Initiative abgestimmt sein.

Die Vorschläge für Kandidatinnen und Kandidaten müssen mit der unterzeichneten Wahl-Bewerbungs-Erklärung spätestens bis Montag, den **1. Oktober 2018**, 17.00 Uhr dem Wahlvorstand beim Selbsthilfebeirat vorliegen. Sie können postalisch oder persönlich eingereicht werden.

Die Schreiben zur Wahl werden zusätzlich als Mail versendet. Falls Sie Fragen zur Wahl haben, können Sie sich gerne mit der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im SHZ in Verbindung setzen.

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats:

Ansprechpartner/in:

Ingrid Mayerhofer (Verwaltung): Tel. 089 - 53 29 56 - 19

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

E-Mail: info@selbsthilfebeirat-muenchen.de

Weitere Informationen zum Selbsthilfebeirat finden Sie unter:

www.selbsthilfebeirat-muenchen.de.

Erich Eisenstecken, SHZ

Geschäftsführung Selbsthilfebeirat



Ehrenamtskongress Nürnberg und Internationale Freiwilligenkonferenz in Augsburg



EHRENAMTS
KONGRESS
2018

In diesem Jahr werfen gleich zwei Großereignisse für das Bürgerschaftliche Engagement ihre Schatten voraus. Am 6. und 7. Juli 2018 wird zum vierten Mal der Bayerische Ehrenamtskongress stattfinden – wieder in Nürnberg und wieder mit vielen Informationen zu Planung und Praxis des Engagements.

Zielgruppe sind Interessierte, die im Ehrenamt Verantwortung tragen oder hauptamtlich mit Ehrenamtlichen zusammenarbeiten. Der Ehrenamtskongress garantiert auch dieses Jahr wissenschaftliche und praxisorientierte Plenumsvorträge zu verschiedensten aktuellen Themenbereichen, interessante Workshops sowie Raum für Begegnung und Vernetzung. Veranstalter des Ehrenamtskongresses sind das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sowie die Hochschulkоoperation Ehrenamt.

Die Hauptvorträge sind folgenden Themen gewidmet:

- Engagement & Kommunikation – Herausforderungen und Chancen
- Vom Eigensinn des Engagements
- Digitale Kommunikation & Engagement – Perspektiven aus Verein, Datenschutz & Wirtschaft

Der Workshop S 30 richtet sich im Besonderen an die Selbsthilfe.

Und wo bleibe ich? Resilienz stärken in Ehrenamt und Selbsthilfe

Referentinnen sind Theresa Keidel – Selbsthilfekoordination Bayern, Würzburg und Elisabeth Benzing - KISS Mittelfranken, Nürnberg.

Information und Anmeldung:

www.ehrenamtskongress.de



Vom 16. bis zum 20. Oktober 2018 treffen sich Freiwillige Organisationsvertretungen aus der ganzen Welt zur 25. Weltfreiwilligenkonferenz IAVE in Augsburg. Konferenzsprache ist Englisch. Willkommen sind alle, die sich freiwillig engagieren, die ihren Einsatz als grenzüberschreitendes Engagement

verstehen und in ihren Kommunen für das Bürgerschaftliche Engagement Sorge tragen. Circa 1000 Vertreter aus der ganzen Welt von globalen, nationalen und lokalen Organisationen werden vor Ort sein, darunter Graswurzelbewegungen, Unternehmen, Religionsgemeinschaften, Bildungseinrichtungen und Regierungen. Jeder ist willkommen, seine Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen zu vernetzen.

<https://www.iage.org/wvc2018/>