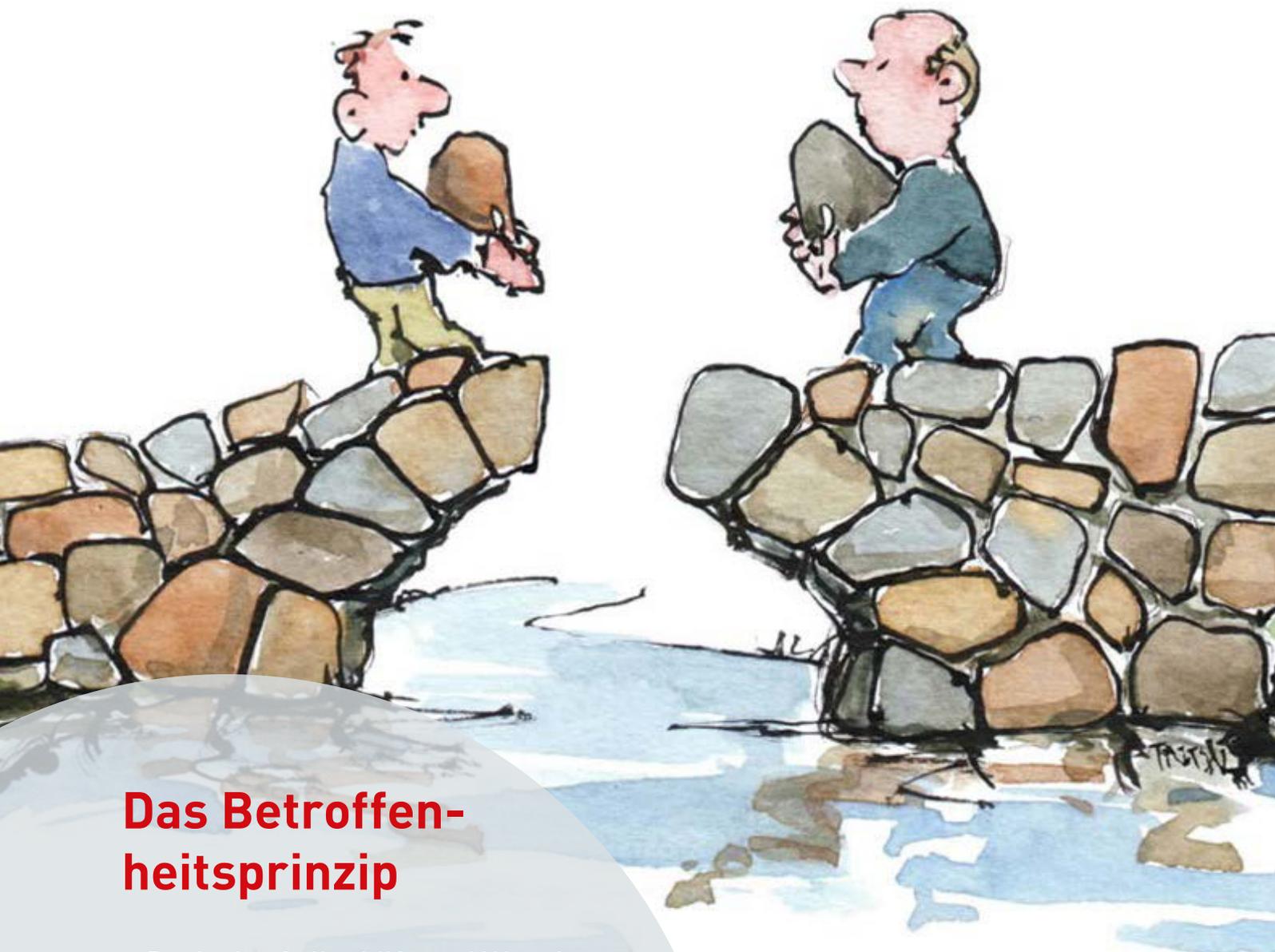


# einoblick

## MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



### Das Betroffen- heitsprinzip

- Basis der Selbsthilfe und Wert für die professionelle Soziale Arbeit
- Lernen am Modell
- Interview mit einer Genesungsbegleiterin

Titelthema:

## **Das Betroffenheitsprinzip**

<a href="#">Basis der Selbsthilfe und Wert für die professionelle Soziale Arbeit</a> .....	3
<a href="#">Wie wird das Betroffenheitsprinzip in der Genesungsbegleitung umgesetzt?</a> .....	7

## **Selbsthilfe und Gesundheit**

<a href="#">Runder Tisch Region München – Vergabebesitzung und Abschied</a> .....	11
---	----

## **Soziale Selbsthilfe**

<a href="#">Armut in München</a> .....	13
--	----

## **Aus dem Selbsthilfezentrum**

<a href="#">Alle unter einem Dach</a> .....	15
<a href="#">Präsentation eines neuen Buches aus dem Selbsthilfezentrum München</a> .....	16

## **Selbsthilfe stellt sich vor**

<a href="#">Selbsthilfegruppe „Chronisch krank und JA! zum Leben“</a> .....	18
---	----

## **Selbsthilfe in der Region München**

<a href="#">Messe Ebersberg Inklusion</a> .....	20
<a href="#">Auftakt für die Selbsthilfe in Freising</a> .....	20

## **Informationen über Selbsthilfegruppen**

<a href="#">Gruppengründungen</a> .....	21
---	----

## **Selbsthilfe überregional**

<a href="#">Neu gestaltete Website <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a></a> .....	26
<a href="#">Datenschutz-Grundverordnung: Ein Jahr nach der Einführung</a> .....	27

## **Termine | Veranstaltungen**

<a href="#">Veranstungshinweise des SHZ</a> .....	29
<a href="#">Weitere Veranstaltungshinweise</a> .....	31

## **Service**

<a href="#">Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</a> .....	32
<a href="#">Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</a>	33
<a href="#">Informationen über die Standardleistungen des SHZ</a> .....	34

## **Aus dem Selbsthilfebeirat**

<a href="#">Manuel Pretzl, zweiter Bürgermeister der Stadt München zu Besuch beim Selbsthilfebeirat</a> .....	35
---	----

## **FöBE-News**

<a href="#">Münchner FreiwilligenTag</a> .....	36
--	----

## **IMPRESSUM**

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

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

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

Ansprechpartnerin Redaktion:

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

[eva.parashar@shz-muenchen](mailto:eva.parashar@shz-muenchen)

Titelfoto: Frits Ahlefeldt, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Trägerverein des Selbsthilfezentrums

München: **FöSS e.V.**

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

## **Ausgabe 2, Juni 2019, lfd. Nr. 63**

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

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

Gefördert von der

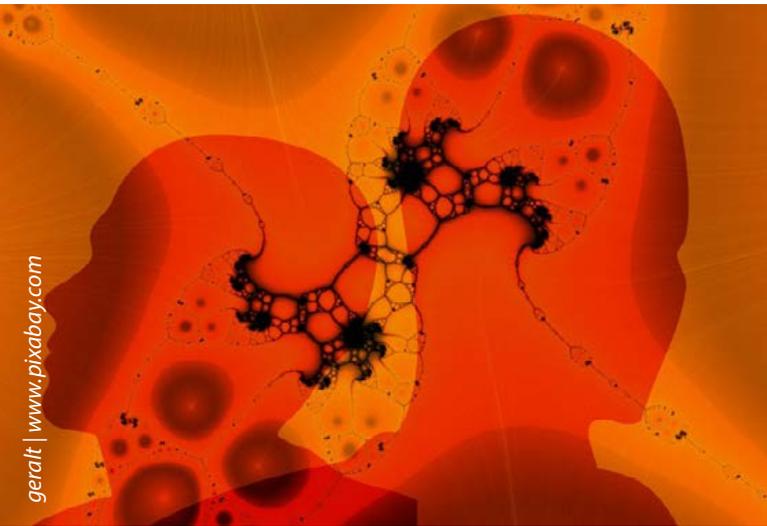


Landeshauptstadt  
München

Im nächsten  
ein•blick:  
Selbstorganisation und  
das Selbstverständnis  
von Aktiven

Die nächste Ausgabe erscheint  
am 1. September

## Basis der Selbsthilfe und Wert für die professionelle Soziale Arbeit



Wer einer Selbsthilfegruppe über längere Zeit beiwohnt oder gar die Gruppe selbst gegründet hat, hat meist schon einen längeren Weg hinter sich. Die Betroffenen haben sich Zeit und Raum verschafft, sich intensiv mit ihrem Thema oder Anliegen beschäftigen zu können. Das eigene Erfahrungswissen wird durch den Austausch mit anderen Betroffenen in einer Gruppe gebündelt zu einem großen Schatz, von dem Neuzugänge, aber auch das professionelle Hilfe- oder Gesundheitssystem profitieren können.

Im Rahmen dieser ein•blick-Ausgabe möchten wir dem Betroffenheitsprinzip nachspüren:

Welcher Wert und welche Wirkungen sind für Selbsthilfeinitiativen dadurch impliziert? Was bedeutet „Lernen am Modell?“ Und schließlich: das Betroffenheitsprinzip findet seit längerem auch in der professionellen Sozialen Arbeit seinen Niederschlag, in Form von Peer-Beratern, Gesundheitslotsen, in der (betrieblichen) Suchtkrankenhilfe oder durch Genesungsbegleiter\*innen. Lesen Sie hierzu ein Interview mit Karolina de Valerio auf Seite 7.

### „Lernen am Modell“

*„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“*

Karl Valentin

Modelllernen ist die von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura eingeführte Bezeichnung für einen kognitiven Lernprozess. Dieser liegt vor, wenn ein Individuum als Folge der Beobachtung des Verhaltens anderer Individuen sowie der darauffolgenden Konsequenzen sich neue Verhaltensweisen aneignet oder schon bestehende Verhaltensmuster weitgehend verändert. Der Lernende wird dabei Beobachter genannt, der Beobachtete Modell oder Leitbild.

Dieser Lernprozess findet nur unter bestimmten Voraussetzungen statt, z. B. der weitgehenden Identifikation des Beobachters mit dem Modell. Wichtig ist dabei die stellvertretende Verstärkung. Albert Bandura bezeichnet den Vorgang des Lernens am Modell als „das Auftreten einer Ähnlichkeit zwischen dem Verhalten eines Modells und dem einer anderen Person unter Bedingungen, bei denen das Verhalten des Modells als der entscheidende Hinweisreiz für die Nachahmungsreaktionen gewirkt hat.“

Wie für Bruner oder Piaget stand auch für Bandura fest, dass menschliches Verhalten nicht allein durch Reiz-Reaktions-Zusammenhänge zu erklären sei. Auch er nimmt an, dass zwischen Reiz und Reaktion höhere Prozesse ablaufen.

Im Gegensatz zu anderen Lernpsychologen beschäftigt sich Bandura gezielt mit der Frage, wie Verhaltensweisen speziell im sozialen und sprachlichen Bereich erworben werden. Für ihn erklärt sein Ansatz des Modelllernens die schnelle und effiziente Übernahme solcher Verhaltensweisen. Durch das Lernen am Modell ist der Mensch in der Lage, sich auch komplexe soziale Handlungen anzueignen. Der Mensch wird hierbei von einem Modell beeinflusst. Dieses Modell kann sowohl eine konkrete Person als auch beispielsweise ein Buch oder eine Person in einem Film sein. Durch

# Titelthema: Das Betroffenheitsprinzip

das Betrachten eines Modells, wird man dazu angeregt, bestimmte Verhaltensalternativen genauer zu hinterfragen.

**Es kann hierbei zu drei verschiedenen Lerneffekten kommen.**

**Der modellierende Effekt:** Eine in einer bestimmten Situation neue Verhaltensweise wird erlernt. Es besteht die Möglichkeit, diese in einer adäquaten Situation abzurufen.

**Der enthemmende/hemmende Effekt:** Durch das beobachtete Verhalten, welches bereits bekannt ist, sinkt/steigt die Hemmschwelle, selbiges Verhalten in einer ähnlichen Situation an den Tag zu legen. Wirkt eine Verhaltensweise des Modells positiv, so wird die Hemmschwelle, dieses Verhalten auszuwählen, sinken. Führt das Verhalten beim Modell nicht zum gewünschten Erfolg, so wird hier die Hemmschwelle steigen, besonders dann, wenn das Modell für sein Verhalten bestraft wird.

**Der auslösende Effekt:** Bei der beobachtenden Person wird ein bereits vorhandenes Verhalten ausgelöst. Zum Beispiel verspürt ein „Fußballfan“ das Bedürfnis, sich mit einer gegnerischen „Fan-gruppe“ anzulegen. Da er noch unschlüssig ist, beobachtet er seine Freunde. Von diesen beginnen nun einige mit Schmährufen gegen den „Gegner“. Der Fan beginnt daraufhin mit zu grölen. Das beobachtete Verhalten löst das bei ihm bereits vorhandene Verhalten aus.

Das Beobachten eines Modells kann also dazu führen, dass neue Verhaltensweisen erlernt werden, dass die Hemmschwelle für bereits vorhandene Verhaltensweisen steigt oder sinkt, und es kann dazu führen, dass bestehendes Verhalten ausgelöst wird.

Die gemeinsame Betroffenheit in Selbsthilfegruppen ist somit beste Voraussetzung für ein Lernen am Modell in Bezug auf alle drei Lerneffekte.

*Verwendete Literatur:*

Stangl, W. (2019). Lernen am Modell - Albert Bandura - Modelllernen. [werner stangl]s arbeitsblätter.

[https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/Modelllernen.shtml\(2019-05-14\)](https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/Modelllernen.shtml(2019-05-14)).

## Das Betroffenheitsprinzip in der Selbsthilfe

### Niedrigschwelliger Zugang

Gerade in der Suchtselbsthilfe oder auch im Bereich der psycho-sozialen Selbsthilfe stellt unseres Erachtens nach das Betroffenheitsprinzip einen Genesungsrahmen her, der Hilfesuchende auf einer anderen Ebene erreichen kann, als das professionelle Hilfesystem leisten kann. Zum einen gibt es leider immer noch eine hohe Stigmatisierung und Fehlinformationen, was Suchterkrankungen oder psychische Erkrankungen angeht. Sprüche wie „reiß´ dich mal zusammen“ oder der Glaube, dass man einer Suchtkrankheit mit „reiner Willenskraft“ entkommen kann, sind Ausdruck dafür. Damit hängt sicherlich auch zusammen, dass viele Menschen eine überaus große Scheu davor haben, sich Hilfe zu holen. Im Kreise von anderen Betroffenen, die wissen, von was man selbst spricht, können sich Menschen hingegen leichter öffnen.

Der Zugang zu einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel sehr einfach und schnell möglich. Oft genügt ein Anruf bei der jeweiligen Ansprechperson oder eine Anmeldung per E-Mail. Bei den sog. 12-Schritte-Gruppen werden die Treffen veröffentlicht, so dass man jederzeit ohne Anmeldung ins Treffen kommen kann. So eröffnen sich für Leute, deren erster Schritt der Weg in eine Gruppe war,



# Titelthema: Das Betroffenenprinzip

oftmals auch durch das Beispiel der anderen, neue Bewältigungsformen. Selbsthilfe dient auch als Brückenbauer zu professionellen Hilfeleistungen.

## Erfahrung von Akzeptanz

Das Entscheidende in einer Selbsthilfegruppe ist unsere Meinung nach, das Erfahren von Akzeptanz – einen Ort, mit seiner Erkrankung angenommen zu werden denn das ist ja das verbindende Element der Selbsthilfegruppe.

Akzeptanz hat zwei Seiten: ich werde von anderen so angenommen wie ich bin. Ich bin Gleicher unter Gleichen. Und: auch ich kann hier etwas beitragen. Das daraus entstehende Gefühl der Zugehörigkeit verringert oftmals die soziale Isolation und neues Selbstwertgefühl kann aufgebaut werden. Auf der anderen Seite kann man in einer Selbsthilfegruppe lernen, seine eigene Erkrankung oder Situation erstmals selbst zu akzeptieren. In manchem Fall kann dies ein erster Schritt zur Genesung bedeuten.

So hat es durchaus seinen Sinn, wenn z.B. – wie bei den Anonymen Alkoholikern – nach Nennung seines Namens daran gearbeitet wird, sein Problem auch auszusprechen: „Ich heiße Günter und bin Alkoholiker ...“



## Erfahrung von Verständnis und gegenseitiger Unterstützung

Nicht allein mit seiner Erkrankung oder seinen Problemlagen zu sein, wird von fast allen Selbsthilfe-Aktiven als das entscheidende Element ihrer Selbsthilfegruppe angesehen. Der Austausch mit jemandem, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat und die eigenen Erfahrungen dadurch auf besondere Art nachvollziehen kann, schafft Verständnis. Ohnmachtsgefühle können verringert werden, neue Bewältigungsressourcen aktiviert werden. Aus den Biografien und Bewältigungserfahrungen der anderen

kann in einer Selbsthilfegruppe ein Lernumfeld entstehen, das sich günstig auf diejenigen auswirkt, die neu mit einer Diagnose oder Problemlage konfrontiert sind.

Wo Angehörige und Bekannte sich – oftmals selbst überfordert – abwenden, schaffen es Selbsthilfegruppen ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, das auch außerhalb der Gruppentreffen seine Wirkung findet.

So haben manche Gruppen Notfallnummern oder bieten Beratungszeiten am Telefon an. Bei den anonymen 12-Schritte-Gruppen gibt es sog. Sponsoren, die Neuzugängen als Vertraute, Förderer oder Paten zur Seite stehen. „Ein Alkoholiker, der bereits einige Fortschritte im Genesungsprogramm gemacht hat, teilt seine Erfahrungen ständig und ganz individuell mit einem anderen Alkoholiker, der versucht, durch AA nüchtern zu werden oder seine Nüchternheit zu behalten (...) Eine Sponsorschaft gibt dem Neuen die Gewissheit, dass zumindest ein Mensch da ist, der seine Lage vollkommen versteht, der sich um ihn bemüht, ein Mensch, an den er sich ohne Hemmungen wenden kann, wenn Zweifel, Fragen oder Probleme in Verbindung mit dem Alkoholismus auftreten.“<sup>1</sup>

## Das Betroffenenprinzip als Brückenbauer im professionellen Gesundheitssystem

Selbsthilfeeferne (ehemals) betroffene Menschen schaffen oftmals einen kommunikativen Zugang zu anderen Betroffenen, der frei ist von Moral und Druck. Ganz einfach dadurch, dass sie mit ihrem Beispiel vorangehen und aufzeigen können, dass ein konstruktiver Umgang mit seiner Er-

<sup>1</sup> Broschüre „Verantwortung, Fragen und Antworten zur Sponsorschaft“, AA, 1991, 4. Auflage

krankung möglich ist oder sie Wege aus der Sucht gefunden haben. Eine problematische Situation aus der Perspektive ihrer möglichen Veränderung heraus zu denken, ist auch für die Soziale Arbeit ein wichtiges Moment. So wird im Gesundheitsbereich die sog. Peer-Beratung immer wichtiger. Unter dem Wort „Peer“ versteht man einen „Gleichrangigen“, also ein Angebot auf Augenhöhe. Peer-Berater hören mit dem Hintergrund der eigenen Betroffenenerfahrung zu und leisten Hilfestellung. Hierfür erhalten Peer-Berater eine fundierte Ausbildung:

## **Ehrenamtliche oder betriebliche Suchtkrankenhilfe**

Suchtmittelabhängige können nach mindestens zweijähriger Abstinenz eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer absolvieren. Die Inhalte der Ausbildung entsprechen der Fachkonzeption des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe (GVS). Die Vermittlung erfolgt durch verschiedene Methoden, z. B. durch Gruppenarbeit, durch Referate, Selbsterfahrung, Fallbesprechungen sowie durch Eigenarbeit.

<https://www.blaues-kreuz.de/de/baden-wuerttemberg/landesverband-baden-wuerttemberg/angebote/ausbildung-ehrenamtlicher-suchtkrankenhelferin/>

Eines der Ziele der betrieblichen Suchtkrankenhilfe ist es, suchtkranke Menschen dazu zu motivieren, sich helfen und professionell behandeln zu lassen. Das eigene Arbeitsumfeld nimmt hier eine wichtige Rolle ein. Mitarbeitende aus dem kollegialen Umfeld sind in schwierigen Lebenssituationen oft besser als andere dazu in der Lage, die Betroffenen zu erreichen.

<https://www.caritas-os.de/betriebliches-gesundheitsmanagement/unserangebot/ausbildung-suchtkrankenhelfer/ausbildung-suchtkrankenhelfer>

## **Gesundheitslotsen für geflüchtete Menschen**

Insbesondere in der psycho-sozialen Versorgung von Geflüchteten und Migranten wächst die Bedeutung von Peer-Beratern als Gesundheitslotsen. Nach einer praxisorientierten Ausbildung können Gesundheitslotsen begleiten, vermitteln, dolmetschen, erklären, anleiten und beraten. Bereits gut integrierte Migrant\*innen können ihre Landsleute kultursensibel und in der jeweiligen Muttersprache zu Themen der Gesundheit oder Gesundheitsvorsorge aufklären. Beispiele gelingender Versorgung in Deutschland gibt es genau dort, wo Personen mit Migrationshintergrund oder eigener Fluchterfahrung als Peer-Berater einen Platz gefunden haben. Kein Wunder, denn ohne Sprachvermittler ist eine Versorgung schwierig. Ein fehlender Zugang zur psycho-sozialen Versorgung oder generell zum deutschen Gesundheitssystem ist ein Hemmnis für die Integration von Geflüchteten.

In München gibt es vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. zwei wichtige Projekte, die mit dem Peer-Ansatz arbeiten:

<https://www.mimi-gegen-gewalt.de/das-projekt/ueber-uns/>  
<https://www.mimi-gegen-gewalt.de/das-projekt/ueber-mimi-gesundheitsfoerderung/>

*Ulrike Zinsler und Andreas Beer, Gruppenbetreuung und Beratung im SHZ*

## Wie wird das Betroffenheitsprinzip in der Genesungsbegleitung umgesetzt?



**Interview mit Frau Dr. theol. De Valerio, Genesungsbegleiterin im Verein „Münchner Bündnis gegen Depression“.**

**Andreas Beer (SHZ):**

**Frau De Valerio, wie kam es dazu, dass Sie als Betroffene andere Betroffene als Genesungsbegleiterin unterstützen?**

**Frau Karolina De Valerio:**

Ich bin 1992 erkrankt, da habe ich die vollkommene Sinnlosigkeit erlebt, die komplette Abwertung alles Bisherigen. Ich hatte einen schweren Zusammenbruch und war aus Allem draußen, bin auch lange draußen geblieben. Aber ich habe auch Hilfe erlebt, z.B. durch meinen Ehemann oder später als unsere Tochter geboren wurde, die hätte gar nicht geboren werden dürfen, also ich deute das auch als Wunder, ich bin ja gläubig.

Durch diese Genesung, die ich erlebt habe, habe ich dann wieder Fuß gefasst.

Nach und nach habe ich nach der Ersterkrankung Nachhilfeunterricht in einem Institut gegeben, ein bisschen informelle Arbeit im Elternbeirat gemacht und war im Kirchenchor aktiv. So kam es, dass ich nach einer neuen Arbeit gesucht habe, wo ich mich betätigen könnte. Dann habe ich von dem EX-IN-Kurs erfahren und habe sofort gewusst, dass dies die richtige Richtung für mich ist, und den Kurs besucht. Ich wollte eigentlich nicht in der psychiatrischen Versorgung arbeiten, aber durch die Praktika, die im Kurs vorgesehen sind, habe ich erlebt, wie sinnvoll diese Art von Arbeit ist. Dann bin ich beim Münchner Bündnis gegen Depression eingestiegen. Dort arbeite ich jetzt seit sechs Jahren.

**A.B.: Welche Inhalte und Strategien vermitteln Sie auf Grund Ihrer eigenen Betroffenheit?**

**K.D.V.:** Ich komme oft erst von meinen eigenen Problemlagen her, z.B. das Thema Überarbeitung, weil Leistung mein Lebensprinzip war. Man sagt ja oft, dass dies das Lebensprinzip eines depressiven Menschen sei. Da ich selbst die Diagnose Depression habe, möchte ich vermitteln, dass Leistung nicht alles ist im Leben. Und auch so Dinge wie, dass ich auf mich schaue, dass ich auf mich acht gebe, dass ich mich ernst nehme, für mich Sorge, mich liebe und akzeptiere, denn das habe ich auch nicht mitbekommen. In meiner Familie haben andere mich vielleicht ein bisschen liegen gelassen, weil ich das Kind war, bei dem alles super geklappt hat: tolle Schulnoten, bestes Abi, alles super, man musste nicht so genau hinschauen, man musste mich auch nicht begleiten, oder man hat mich auch nicht begleitet. Daher ist jetzt mein Bestreben: Ich Sorge für mich selber, denn ein anderer tut´s nicht. Und wer soll es auch tun? Ich kann nicht mein Leben lang erwarten, dass es andere tun. Es ist ganz wichtig, dass ich dies für mich selber übernehme.

Auch musste ich schwer lernen, dass eben Gaben und Begabung nicht heißt, dass ich moralisch besser bin. Es wird so unterschwellig mitgegeben, dass diejenigen, die schlau und gescheit sind, die Überflieger, bessere Menschen sind. Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Auch das Wissen, dass Scheitern dazu gehört. Ich denke, diese Dinge werden auch Profis vermitteln, aber das ist mein persönlicher Einstieg. Bei vielen Klienten ist das Selbstwertgefühl ein riesiges Thema oder auch sich selbst zu akzeptieren mit dem Scheitern, den Kränkungen, dem Abbrechen von Beziehungen, mit der schwierigen Familiensituation. Da haben viele ihr Paket zu tragen, und wenn ich da an einem Punkt was finde, wo ich einhaken kann, ist das toll.

Was ich vielleicht auch noch anders vermittele, ist, wie wichtig es ist, diejenigen Dinge, die Menschen einmal gerne gemacht haben, wieder oder weiter zu tun, z.B. im Hobbybereich oder in der Selbst-

hilfe. Das macht ja ein Hausarzt, Psychiater oder Therapeut nicht so unbedingt, deutlich zu machen, wie wichtig der Austausch mit anderen ist. Mit dem Gefühl anzufangen, ich bin nicht alleine. Auch wie wichtig Ehrenamt und Selbsthilfe sein kann, etwas gleichzeitig zu geben und zu empfangen.

## **A.B.: Was motiviert Sie in Ihrer Arbeit?**

**K.D.V.:** Ich möchte authentisch mit meinen Krisenerfahrungen umgehen. Das motiviert mich, weil ich bei meiner Arbeit erlebe, dass ich etwas bewirken kann. Ich möchte Gesicht und Stimme sein für Menschen, die sich nicht trauen und die auch nicht sprechen können. Ich möchte auch so etwas wie eine Hoffnungsträgerin oder Vorbild sein und zeigen, es kann gelingen, wieder gesund zu werden oder mit den Symptomen einigermaßen gut und glücklich leben zu können. Dies möchte ich Menschen mitgeben, die noch richtig in der Krise stecken. Das motiviert mich, da merke ich, dass ich durch einen Einzelkontakt oder mehrere begleitende Kontakte durchaus was ändern kann oder dass sich Menschen zum Positiven ändern in ihrer Erkrankung, also dass sie da weiter kommen auf dem Weg zu sich selber.

## **A.B.: Als Genesungsbegleiterin beraten Sie im Rahmen der telefonischen Sprechstunde beim Bündnis gegen Depression Betroffene, Angehörige und Freunde. Welche Aspekte zeichnet die Peer-to-peer Beratung aus?**

**K.D.V.:** Nicht jeder, der beim Peer-to-peer Telefon anruft, weiß, was dies bedeutet. Beratung von Betroffenen für Betroffene, also dass wir gleichrangig sind. Oft muss ich auch erklären, was ein EX-IN-Genesungsbegleiter ist. Dann sage ich oft, dass ich selbst betroffen oder Betroffenenvertreterin bin, da die Erfahrungen von vielen Betroffenen bei mir zusammen laufen und ich somit auch allgemeine Sachen ansprechen kann. Das eröffnet andere Möglichkeiten. Das Besondere ist die tiefe Gemeinsamkeit zwischen Anruferin oder Anrufer und mir. Im Sinne des gemeinsamen Erlebens der Erkrankung. Das Vertrauen ist leichter da, wenn ich sage, ja, Sie haben die und die Probleme, das kenne ich auch, das brauchen Sie mir nicht zu erklären. Das verkürzt die Gesprächswege und hilft beim gegenseitigen Vertrauen. Ich kann dabei auch oft die Erfahrungen der Menschen auf den Punkt bringen. Durch die Distanz kann ich sagen, ich weiß was es bedeutet, seinen eigenen Gefühlen und Gedanken nicht mehr trauen zu können, überhaupt keinen Selbstwert mehr zu haben, zu denken, jetzt ist alles aus und vorbei. Ich weiß genau, wie das ist, man denkt, man kommt nie wieder raus. Solche Dinge sind dann sehr verbindend und öffnen das Gespräch, sodass jemand ungefiltert sagen kann, wie es ihm geht, auch vielleicht Wut rauslässt und Verzweiflung. Es kommt auch vor, dass Menschen in der Telefonberatung weinen oder fast schreien oder sagen, ich kann niemandem mehr vertrauen, weil ich mir selber nicht mehr vertraue.

### **Peer-to-peer-Beratung des Münchner Bündnis gegen Depression e. V.**

Peer-to-peer-Beratung meint die Beratung von Gleichgestellten, also von Betroffenen für Betroffene. Dr. Karolina de Valerio kennt als EX-IN-Genesungsbegleiterin die Krankheit Depression aus eigener Erfahrung, weiß, wie es sich anfühlt und wie schwer es ist, damit zu leben. Aus ihrem eigenen Erleben kennt sie aber auch Wege und Strategien aus der Erkrankung heraus. Die Peerberatung ist für jeden offen, auch für Angehörige und Freunde von erkrankten Menschen.

Dr. Karolina De Valerio ist freitags zwischen 11 und 12 Uhr in der telefonischen Sprechstunde unter der Telefonnummer 089 54 04 51 20 zu erreichen.

<https://www.muenchen-depression.de>

## **A.B.: Wo sehen Sie Unterschiede zwischen professioneller Hilfe und der Unterstützung durch Genesungsbegleiter\*innen?**

**K.D.V.:** Durch das schnellere Vertrauen der Klienten kann ich mehr Türöffner sein und auch eine Brücke zwischen Klient und Profifilager. Da versuche ich vorsichtig zu vermitteln, andere Sichtwei-

sen anzusprechen. Hauptziel ist aber mehr Selbstvertrauen und Mündigkeit bei den Klienten, dass sie gestärkt ihre Beziehungen zum Profilage gestalten können. An der Hoffnung für jemand anderen festhalten kann niemand, der eine professionell distanzierte Beziehung hat. Ich habe mit vielen unserer Ehrenamtlichen auch freundschaftliche Beziehungen, so dass wir uns auch außerhalb vom Bündnis treffen und die mir ans Herz gewachsen sind. Es gibt auch Profis, die ähnliche Beziehungen zu ihren Klienten haben. Auch bestärke ich Betroffene, dass sie angerufen haben oder zum dritten Mal zum Stammtisch gekommen sind, ich weiß, wie schwer es ist, sich immer wieder aufzuraffen und zu kommen, zum Arzt zu gehen, seine Medikamente zu nehmen, anstatt im Bett liegen zu bleiben. Diese Leistung, die sonst kein Mensch sieht und kein Mensch anerkennt, bestärke und würdige ich.

**A.B.: Spielt die Fähigkeit zur Abgrenzung für Sie eine Rolle?**

**K.V.D.:** Ehrlich gesagt, kann ich das nicht so gut. So habe ich früher ungefiltert meine private Handynummer herausgegeben (lacht). Das mache ich jetzt nicht mehr so einfach. Wo ich mich nicht abgrenzen möchte, ist, wenn es darum geht, anderen zuzuhören. Es belastet mich nicht, mit schwer kranken Menschen zu reden, auch wenn es mir nachgeht. Auch wenn ich manchmal nichts zu sagen weiß und die Verfahrenheit einer Situation oder eines Lebensmoments aushalten muss, hoffe ich für die Personen. Das, was ich tun kann, tue ich. Auch wenn mich jemand eine halbe Stunde anweint oder anschreit, lass´ ich das nicht in mein allerheiligstes Inneres, da hat´s nichts verloren. Im Kleinen habe ich noch viel zu lernen. Die Fähigkeit, sich abzugrenzen, wird auch in der EX-IN-Ausbildung vermittelt.

**A.B.: Welche Voraussetzungen müssen Betroffene erfüllen, um am Ausbildungsprogramm zur Genesungsbegleiter\*in teilnehmen zu können?**

**K.D.V.:** Es gibt Vorgespräche, in denen abgeklärt wird, ob jemand die Voraussetzungen erfüllt. Man muss erwachsen sein, im Sinne, dass man nicht mehr zu Hause lebt und 17 ist. Man muss eine bestimmte Distanz zur Krise haben, das finde ich extrem wichtig. Ansonsten wäre man nicht so frei in seiner Entwicklung im EX-IN-Kurs. Es geht um die Bereitschaft zu reflektieren, seine Vergangenheit anzuschauen, auch dahin zu schauen, wo es weh tut, wo die Probleme liegen und da was verändern und lernen wollen im Austausch mit den anderen. Dabei heißt es, das Verschiedensein aushalten zu können, aber auch sich dem Eigenen zu stellen und ein bisschen rangehen an seine Grenzen. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht. Die Atmosphäre in unserem Kurs ist schwer vermittelbar. Diese war voller Achtsamkeit und voller gegenseitiger Bereicherung, wie ich es kaum kenne.

**A.B.: Welche Betätigungsfelder stehen Genesungsbegleiter\*innen offen?**

**K.D.V.:** Momentan gibt es in Oberbayern Genesungsbegleiter\*innen auf Stationen von Krankenhäusern, in geschlossenen und offenen Psychiatriestationen oder in der Soteria. Bayernweit gibt es in allen SpDis und Tagesstätten die Möglichkeit, einen EX-IN´ler anzustellen. Der kann dann Telefondienste und Büro machen, eine Beratung selbstständig oder mit anderen zusammen anbieten oder ein Gruppenangebot zur Freizeitgestaltung oder zur Strukturierung machen. Viele EX-IN´ler halten auch Vorträge auf Honorarbasis oder bieten Workshops an. Auch in der Öffentlichkeitsarbeit oder bei Podiumsdiskussionen und auf Tagungen zu sprechen, sind Möglichkeiten. Ich habe die Hoffnung, dass der neu entstehende EX-IN-Verein weitere Einsatzmöglichkeiten erschließt und Arbeitgebern deutlich macht, wie nützlich Genesungsbegleitung sein kann. Möglichkeiten sehe ich im betreuten Wohnen oder als Assistenz im Rahmen des „persönlichen Budgets“. Ich mache eigenverantwortlich Gruppenangebote und Gremienarbeit.

**A.B.: Welche Visionen, Vorschläge und Wünsche haben Sie als erfahrene Genesungsbegleiterin?**

**K.D.V.:** Ich würde mir wünschen, dass es EX-IN-Genesungsbegleiter\*in als anerkannten Beruf gibt. Auch flexiblere Arbeitszeiten wären nötig. Die Beschränkung auf den Minijob ist leider nicht sehr gut, davon kann keiner leben, wir brauchen ein angemessenes Gehalt. Der Bezirk Oberbayern hat

**EX-IN® Experienced Involvement** (= Einbeziehung Psychiatrieerfahrener) ist eine Qualifizierungsmaßnahme von Psychiatrieerfahrenen zu Mitarbeitern in psychosozialen Diensten, in der Fachkräfteausbildung und auch in Forschung und Lehre.

Positive Ergebnisse im Einsatz von Peers (Peer = engl. Gleichwertiger, Gleicher, Ebenbürtiger) sind seit langem unstrittig u.a. im Bereich der Abhängigenbetreuung, der Straffälligenhilfe.

Psychiatrie-Erfahrene verfügen über ein großes Wissen über Erkrankung, Krisenverläufe, unterstützende Haltungen, Methoden und Strukturen. Ziel von EX-IN ist, dieses individuelle **ICH-Wissen** durch Austausch und Verarbeitung zu einem **WIR-Wissen** zu formen und damit fruchtbar zu machen in Genesungsbegleitung, Fachkräfteausbildung und Forschung.

<http://ex-in-by.de/ex-in/vorstellung/>

das Konzept mit seinem Modellprojekt ein bisschen okkupiert. Zwar hat er damit eine gute Grundlage für EX-IN-Stellen geschaffen, aber jetzt ist EX-IN in einer sehr beschränkten Form verwirklicht und es fehlen andere Bereiche, wo EX-IN auch wichtig wäre.

**A.B.: Darüber hinaus leiten Sie ja das Selbsthilfeangebot „Kreative Schreibwerkstatt“ in den Räumen des SHZ. Welche Rückmeldungen bekommen Sie von den Teilnehmer\*innen?**

**K.D.V.:** (...) Viele Teilnehmer\*innen sagen, wie befreiend das Schreiben für sie ist. Dass sie sich selber empowern können, dass sie neue Kreativität spüren und rauslassen können. Wenn ich erfahre, dass ich ermutigen kann oder zum Schreiben hinführen und anleiten kann, dann hilft mir das auch. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer\*innen Gespräche zu führen und soziale Beziehungen einzugehen, dass man sich wo beheimaten kann, ein Gruppengefühl bekommt. Zu erleben, „ich bin Autor\*in“, das strahlt aus auf andere Bereiche und macht wieder anderes möglich, weil das Selbstgefühl erstarkt. Zu sehen, ich bin wichtig, ich gehöre dazu, die anderen fragen nach mir, wenn ich nicht komme.

Die Teilnehmer\*innen schätzen, wie ehrlich und authentisch ich bin und dass ich nicht „drum rum“ rede. Sie geben mir auch sehr ehrliches Feedback, wenn ich etwas daneben greife. Also wenn ich zu kritisch bin, oder wenn ich zu sehr bei einer Perspektive bin und die eines anderen Gruppenmitgliedes nicht sehe, oder wenn ich Dinge sage, die gegen meine eigenen Prinzipien verstoßen, oder ich mich selbst schlecht mache. Dabei lerne ich selbst viel dazu.

**A.B.: Vielen Dank für dieses vertrauensvolle Gespräch und Ihre Offenheit.**

## **Kreative Schreibwerkstatt – eine Selbsthilfeinitiative des Münchner Bündnis gegen Depression e. V.**

Kreativität und Selbsthilfe erleben beim Schreiben und Reden über die eigenen Texte und beim Austausch der gemeinsamen Erfahrungen. Die Schreibgruppe richtet sich an Menschen, die gerne schreiben, das Schreiben einüben oder vertiefen wollen.

Der Kurs besteht aus 10 Terminen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Leitung der Gruppe liegt bei Dr. Karolina De Valerio (EX-IN-Genesungsbegleiterin).

Der erste Termin ist eine kostenlose Schnupperstunde.

**Ort:** Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, München

Gruppenraum 2.0G

**Anmeldung unbedingt erforderlich! Es gibt eine Warteliste!**

Per E-Mail an: [karolina.devalerio@muenchen-depression.de](mailto:karolina.devalerio@muenchen-depression.de) oder

telefonisch unter 089/54 04 51 20

**Teilnahmegebühr:**

25 Euro, Vereinsmitglieder frei, Ermäßigung möglich



## Runder Tisch Region München – Vergabebesitzung und Abschied

Am 7. Mai fand im Selbsthilfezentrum München die **Vergabebesitzung der Fördergelder der Krankenkassen für die Selbsthilfegruppen** statt. **394 Selbsthilfegruppen** aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen wurden finanziell unterstützt. **31 Kassen** waren an der Förderung beteiligt und schütteten bislang **rund 872.407 €** aus. Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragsschluss vom 15. Februar gegründet wurden, können noch bis zum 31. Oktober einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2019 noch nicht abschließend.

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



*Der Runde Tisch Region München – Teilnehmende der Vergabebesitzung am 7. Mai.*

Seit 2008 wird das Förderverfahren nach § 20h SGB V 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. Er setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, DAK, KKH, HEK), BKK Mobil Oil (als Koordinator für alle BKK), IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nimmt zur Abstimmung der verschiedenen Fördertöpfe das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU) teil. Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.

Nach 4 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit wurden die Selbsthilfevertreter\*innen des Runden Tisches München verabschiedet. Die Selbsthilfevertreter\*innen werden von den vier Selbsthilfeverbänden benannt: LAG Selbsthilfe Bayern e.V., Der Paritätische, Landesverband Bayern e.V., Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SeKo

Bayern). Sie treten für die Interessen aller Selbsthilfegruppen ein und werden mit den gleichen Informationen ausgestattet wie die Vertreter\*innen der Krankenkassen. Sie begutachten im Vorfeld die Anträge der einzelnen Selbsthilfegruppen und können dann bei der Vergabebesitzung Stellung nehmen. Darüber hinaus findet jährlich ein Austauschtreffen der Selbsthilfevertreter\*innen aller bayerischen Runden Tische statt, an dem auch die Krankenkassen teilnehmen und wo das Förderverfahren gemeinsam weiter entwickelt wird.

Im Herbst diesen Jahres findet die Benennung der Selbsthilfevertreter\*innen für die neue Amtszeit 2020 – 2023 statt. Jede geförderte Gesundheitsselbsthilfegruppe kann sich daran beteiligen. Alle Infos dazu sind auf der Homepage des SHZ zu finden: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

**Das Team Runder Tisch des SHZ bedankt sich ganz herzlich bei den scheidenden Selbsthilfevertreter\*innen für die hervorragende Zusammenarbeit und wünscht für die Zukunft alles erdenklich Gute!**



*Verabschiedung der Selbsthilfevertreter\*innen: v.l.n.r.: Norbert Gerstlacher, Annemi Hiebsch, Reinhard Pribyl, Angelika Harbodt, Konrad Kaspar, Ingeborg Heuscher. Auf dem Bild fehlt Birgit Krämer.*

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2020 wieder mehrere Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informationen zur Förderung sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

**Infoveranstaltung München: Mittwoch, 11. Dezember 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr  
im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.**

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

Weitere Termine in den Landkreisen der Region München sind von Dezember 2019 bis Februar 2020 in Planung und werden auf der Homepage des SHZ veröffentlicht. Hier stehen ab Mitte November auch die Antragsunterlagen zum Herunterladen bereit: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

*Mirjam Unverdorben-Beil, Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München*

## Armut in München

**D**erzeit gelten rund 269.000 Münchner\*innen als relativ arm. Relativ deshalb, weil das Einkommens- und Wohlstandsniveau abhängig vom Wohnort ist und sich je nach Standort verändert. In München liegt das Einkommens- und Wohlstandsniveau wesentlich über dem des Freistaates Bayern, des Bundes und anderer Städte. Hier liegen Einpersonenhaushalte an der Armutrisikogrenze, die monatlich zwischen 1.183 Euro und 1.350 Euro zur Verfügung haben. *Besondere Risikogruppen sind Menschen mit geringem Arbeitseinkommen, Langzeitarbeitslose, Menschen mit niedrigen Bildungsabschlüssen, Alleinerziehende, ältere Menschen mit einer niedrigen Rente, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, Familien mit Migrationshintergrund und kinderreiche Familien<sup>1</sup>.*

### Selbsthilfe und Armut

Selbsthilfe und Selbstorganisation entstehen unter anderem dort, wo ungedeckte Bedarfe von Betroffenen bestehen. Besonders in der sozialen Selbsthilfe geht es aber nicht nur um ungedeckte Bedarfe direkt Betroffener, sondern auch um das Engagement indirekt Betroffener, die sich für eine gesamtgesellschaftliche Veränderung einsetzen. Gerade das Thema Armut sollte nicht nur diejenigen beschäftigen, die von Armut direkt betroffen sind. Denn durch steigende Armut wächst auch die Gefahr einer Spaltung unserer Gesellschaft, das Misstrauen in demokratische Prozesse und die Gefahr der Radikalisierung bestimmter Gesellschaftsgruppen.

Die Ursachen für ein steigendes Armutrisiko sind vielfältig und können an dieser Stelle nicht umfassend diskutiert werden. Dennoch kann man steigende Mieten, sinkende Löhne und Schuldenfallen als die drei wichtigsten Faktoren ausmachen.

Die hohen Mieten in München treiben immer mehr Menschen in die Armutsfalle. Die Erstbezugsmieten lagen 2016 bei einem neuen Höchstwert von 18,91 Euro/m<sup>2</sup>, für Wiedervermietungen lag der Durchschnitt bei 15,72 Euro/m<sup>2</sup> und somit um 6,3 % höher als 2015<sup>2</sup>. Eine Antwort auf diesen Mietwahnsinn geben zum Beispiel selbstorganisierte Wohnungsgenossenschaften wie die Wogono e. G., die neue und selbstbestimmtere Formen des Wohnens schaffen. Das Genossenschaftsprinzip ermöglicht Mitgliedern aller Einkommensschichten ein spekulationsfreies und selbstbestimmtes Wohnen. Auch zu niedrige Löhne sind ein Faktor für ein steigendes Armutrisiko. Menschen, die auf Hilfen vom Staat angewiesen sind, weil das Einkommen nicht ausreichend für das Bestreiten des Lebensunterhaltes ist, fühlen sich nicht selten dem Staat hilflos ausgeliefert. Um Ungerechtigkeiten oder Benachteiligungen selbstbewusst begegnen zu können, benötigen die Betroffenen oftmals Unterstützung. Selbstorganisierte Vereine wie zum Beispiel Einspruch e. V. tragen dazu bei, dass der verfassungsrechtlich verankerte Anspruch von mittellosen Bürger\*innen durchgesetzt werden kann.

Ebenso trägt der Konsumwahn immer häufiger dazu bei, dass sich immer mehr Menschen verschulden. Kredite für Anschaffungen oder Ratenkäufe mit hohen Zinsen locken regelmäßig vor allem junge Menschen in die Schuldenfalle. Neben professionellen Unterstützungsangeboten wie der Schuldnerberatung bieten sich auch alternative Formen des Konsums als Lösung an. Kleidertauschparties, Flohmärkte oder auch selbstorganisierte Tauschnetze wie zum Beispiel das Tauschnetz LETS sind selbstorganisierte Alternativen. Hier kann jeder oder jede, der oder die eine Begabung, eine Dienstleistung oder Sachen tauschen möchte, daran teilnehmen. Die Teilnehmer erhalten ein Tauschheft, in dem alle Tauschgeschäfte eigenverantwortlich verbucht werden. Der Tausch von Sachen wird frei verhandelt.

<sup>1</sup> Vgl. Münchner Armutsbericht 2017, Hrsg. Landeshauptstadt München Sozialreferat, Amt für Soziale Sicherung Fachstelle Armutsbekämpfung.

<sup>2</sup> Landeshauptstadt München, Referat für Stadtplanung und Bauordnung 2016

Verschiedene Studien haben bereits gezeigt, dass es eine enge Verbindung zwischen der sozialen und der gesundheitlichen Situation gibt<sup>3</sup>. Menschen, die von Armut betroffen sind, leiden häufiger unter Beschwerden wie zum Beispiel Adipositas, Diabetes, chronischen Krankheiten oder depressiver Symptomatik<sup>4</sup>. Darüber hinaus sind die Zugangschancen zum medizinischen System und zu präventiven Angeboten für Menschen, die von Armut betroffen sind, deutlich schlechter<sup>5</sup>. Hier stellen die vielen Gesundheitsselfhilfegruppen ein ergänzendes Angebot dar. Der Zugang ist niederschwellig und die Gruppen sind in der Regel kostenlos. Selbsthilfegruppen können dazu beitragen, einen besseren Umgang mit der Krankheit zu erlernen und die Engagierten dazu zu befähigen, selbstbewusster den Zugang zu professionellen Unterstützungsangeboten wahrzunehmen.

## Armut – ein Hindernis für freiwilliges Engagement?

Oft führt ein Mangel an finanziellen oder zeitlichen Ressourcen schlicht dazu, dass ärmere Menschen sich das Ehrenamt nicht leisten können, wenn sie beispielsweise in mehreren Minijobs arbeiten müssen. Dazu kommt, dass Menschen, die von Armut betroffen sind, teilweise weniger am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen und sich deshalb manchmal von der Gesellschaft ausgeschlossen fühlen. Diese fehlende Teilhabe führt oftmals dazu, dass die Bereitschaft, sich in die Gesellschaft durch eigenes Engagement einzubringen, sinkt<sup>6</sup>. Durch fehlendes Selbstvertrauen entsteht häufig das Gefühl, sowieso nichts an der eigenen Situation ändern zu können. Das Selbsthilfzentrum ist deshalb sehr darum bemüht, auch diejenigen Münchner\*innen über Selbsthilfe zu informieren, die durch fehlende Selbstwirksamkeitserfahrung eine geringe Bereitschaft zum Engagement aufweisen. So haben zum Beispiel Mitarbeiter\*innen des Selbsthilfzentrums vergangenes Jahr einen Info-Stand bei der Münchner Tafel organisiert und in zahlreichen Gesprächen mit Betroffenen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert. Außerdem ist im Juni ein Fachtag auf Initiative von REGSAM zum Thema Armut im Bezirk Schwanthalerhöhe/Laim geplant, bei dem auch das SHZ vertreten sein wird. In verschiedenen Workshops soll hier mit Fachkräften aus dem sozialen Bereich und Vertreter\*innen aus der Kommunalpolitik an Lösungen zum Thema Teilhabe an Politik und Kultur gearbeitet werden.

Darüber hinaus sind Einrichtungen wie die Job-Center wichtige Kooperationspartner des SHZ, um die nötigen Informationen über Selbsthilfe auch denjenigen zugänglich zu machen, die durch Isolation und fehlende Teilhabe am kulturellen und sozialen Leben schwer erreichbar sind. So sind zum Beispiel aus einer Job-Center-Maßnahme für Langzeitarbeitslose im Jahre 2015 erfolgreich mehrere Selbsthilfegruppen entstanden, die sich noch heute regelmäßig zu Themen wie gemeinsamer Freizeitgestaltung, Medienkompetenz oder Englisch-Lernen im Selbsthilfzentrum treffen.

*Eva Parashar, Soziale Selbsthilfe, SHZ*

<sup>3</sup> Vgl. Robert Koch-Institut (2014): *Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung*. GBE Kompakt 2/2014, Berlin.

<sup>4</sup> Vgl. Robert Koch-Institut (2013): *Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS)*, Berlin.

<sup>5</sup> Vgl. Robert Koch-Institut (2012a): *Angebote der Prävention – wer nimmt teil?* GBE Kompakt 5/2012, Berlin.

<sup>6</sup> Vgl. NAKOS Extra (2008): *Selbsthilfe und soziales Engagement – Motor für die Zivilgesellschaft*, S. 15, Berlin.

## Alle unter einem Dach

**Im Münchner Stadtteil Neuhausen hat am 11. April 2019 MORGEN e.V., das Kulturzentrum GOROD e.V., das Selbsthilfezentrum München und die IG-InitiativGruppe ihr gemeinsames Haus eröffnet. In der Arnulfstraße 197 können nun bis zu 80 Vereine, selbstorganisierte Initiativen und Selbsthilfegruppen an einem Ort lernen, diskutieren, Projekte entwickeln und feiern: eine neue Heimat für kulturelle Vielfalt und Nachbarschaft ist im Herzen von München entstanden.**

„Für a Fünferl Gmischtz,“ so nannte Münchens Bürgermeisterin Christine Strobl in ihrer Eröffnungsansprache das Haus in der Arnulfstraße. Was lustig klingt, ist durchaus ernst zu nehmen und trifft den Kern des Projektes: Es ist eine Erfolgsgeschichte multikultureller und stadtpolitischer Zusammenarbeit, die 2012 begann. Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des SHZ München erinnert sich: „Im Januar erreichte mich ein Anruf aus dem Sozialreferat, dass es in der Hansastraße 181 bei einem Kulturverein namens GOROD noch Potenzial für Räume gäbe. Wenn wir die pauschal bezuschussen, dann könnten wir dort Selbsthilfegruppen unterbringen, für die wir jeweils einzeln Raumnutzungsentgelte zahlen – so wäre beiden geholfen“. Ein mutiges Projekt der für Selbsthilfeförderung zuständigen Sachbearbeiter Thomas Hellmann und Günter Schmid wurde daraufhin ins Leben gerufen: Die städtisch geförderte Raumbörse. Was mit 20 Gruppen begann, die anfangs in der Hansastraße untergebracht waren, hat sich zu 80 Gruppen mit 35 verschiedenen Sprachen weiterentwickelt. Und es werden ständig mehr. Seit Beginn des Jahres 2019 ist nun die Raumbörse in den neuen Räumlichkeiten in der Arnulfstraße 197 angesiedelt. Vier Träger mit vielen Gemeinsamkeiten und Angeboten unter einem Dach und damit neue Chancen für alle Nutzer, wie die Sprecher aller Träger betonen. Interessante Synergieeffekte zwischen dem Selbsthilfezentrum München (SHZ), MORGEN e.V., dem Kulturzentrum GOROD und der IG-Initiativgruppe können seither entstehen.

„Viele Initiativen, die mit einer einzigen Sprachgruppe begonnen hatten, sind seitdem stark angewachsen und haben inzwischen parallel laufende Angebote für unterschiedliche Zielgruppen,“ erklärt Ulrike Zinsler vom SHZ München, welches seit Beginn der Raumbörse die Koordinierung und Vermittlungsarbeit für die durch das Sozialreferat geförderten Gruppen übernommen hat.

„Das gemeinsame Haus steht hier als hervorragendes Beispiel für gleichberechtigtes Miteinander, Integration und interkulturelle Begegnung“, betonte daher auch die 3. Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Christine Strobl in ihrer Eröffnungsansprache und unterstrich die Notwendigkeit dieses multikulturellen Ortes angesichts des Bevölkerungswachstums und der Tatsache, dass in München jedes zweite Kind einen Migrationshintergrund hat. Dass Kinder ihre Muttersprache erlernen, ist ein wichtiges Anliegen von GOROD. Im Gegensatz zu der früheren Annahme, dass dies die Integration behindere, weiß man heute dank diverser Studien, dass „das Gegenteil der Fall ist,“ sagt GOROD-Vorstandschefin Nina Vishnevskaja. So kommen mehrmals pro Woche Kinder ins Haus, die spielerisch z.B. bei einem internationalen Märchenfest ihre Muttersprache singend, tanzend, bastelnd lernen. Sei es auf Katalanisch, Slowakisch, Tibetisch, Kurdisch, Arabisch, Hebräisch, Vietnamesisch oder auf Eritreisch. Ebenso vielfältig gestaltete sich dann auch die „Reise durch das Haus“ im Anschluss an den Eröffnungsempfang: Die „Eritreische Union München e.V.“ lud zu einer traditionellen Kaffeezeremonie, die „Freunde der Mongolei“ kochten gemeinsam mit den Gästen mongolische Teigtaschen, in einem anderen Raum wurde Capoeira getanzt und wer Interesse an tibetanischer Kalligraphie hatte, konnte dies am Eröffnungsabend ebenso erlernen wie orientalischen Tanz. Auf 1000 Quadratmetern Fläche begegneten sich nicht nur an diesem Eröffnungsabend im April 300 bis 400 Menschen aus bis zu 30 verschiedenen Kulturen, sondern dank der Raumbörse ab sofort jeden Tag. Hier treffen sich so unterschiedliche Gruppen wie beispielweise der Alphabetisierungs- und Kompass-Kurs für Frauen der IG-Initiativgruppe oder die Selbsthilfegruppe „Kampf gegen Lampenfieber“, bis hin zum „Slowakisch-deutschen Kulturklub e.V.“. Vernetzung unter

den Gruppen sei daher wichtig, nicht zuletzt für den Frieden im Haus, erklärt Juri Chervinski von GOROD. Vor allem am Wochenende. „Da sind wir schon fast ausgebucht,“ sagt Ulrike Zinsler und verweist deshalb auf freie Kapazitäten unter der Woche und tagsüber.

Und – kaum eröffnet gibt es schon neue Projekte: Das mehrsprachige Nachhilfeinstitut. „Wir möchten Nachhilfelehrer\*innen aus Migrantenvereinen zusammenbringen, um preisgünstige Nachhilfe zu organisieren“, erklärt Nina Vishnevskaja. Projekt Nummer zwei sind internationale Koch- und Kulturabende, wo die Vereine und Gruppen die neue, professionell eingerichtete Küche und den Gemeinschaftsraum für kulturelle Abende nutzen können. Die größte Vision und Herzensangelegenheit der vier Träger: ein Veranstaltungssaal für Musik, Tanz, Film und Theaterabende, im Zentrum einer internationalen Jugendherberge mit 60 Schlafplätzen. Die modernen architektonischen Pläne präsentierte Nina Vishnevskaja bereits bei der Eröffnung, doch leider ist die Anmietung des Erdgeschosses noch Zukunftsmusik. Eine Genehmigung der Lokalbaukommission steht noch aus. Ebenso wie ein schöner, repräsentativer Name für das gemeinsame Haus an der Arnulfstraße 197, im Herzen der bayerischen Landeshauptstadt.

*Sonja Vodicka, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, SHZ*

## Präsentation eines neuen Buches aus dem Selbsthilfezentrum München

### „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation – Ein Leitfaden“

Rund vierzig Interessierte aus Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Facheinrichtungen in München nahmen am 8. Mai 2019 an der Vorstellung des neuen Buches zu Kooperationen zwischen Profisystem und Selbstorganisation im SHZ teil. Da es für Münchner Gruppen und Einrichtungen dank Förderung durch die Stadt ein kostenfreies Kontingent im Selbsthilfezentrum gibt, begann der Nachmittag für die meisten Gäste damit, einen Blick in ein Exemplar des Buches zu werfen.

Zur Begrüßung erzählte Klaus Grothe-Bortlik (SHZ) von den Anfängen dieses Projekts mit der Bemühung um das Thema Kooperation zwischen Fachwelt und Selbsthilfe im Rahmen des Modellprojekts „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ in den Jahren 2008 bis 2012.



*Begrüßung: Klaus Grothe Bortlik (SHZ) und Gäste*



*Buchvorstellung: Ina Plambeck (SHZ) und Gäste*

Im Anschluss gab Ina Plambeck (SHZ) einen Überblick über die Inhalte des Buches und eine kurze Vorstellung zentraler Herausforderungen zwischen professionell und ehrenamtlich arbeitenden Kooperationspartnern.

Neben einem Blick ins Inhaltsverzeichnis über die wichtigsten Kapitel, auf die Zielgruppen und den Aufbau des Buches gab es Informationen über die Auswahl an Wissenswertem und praktischen Tipps zur Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Engagierten aus selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfegruppen. Eine Rückmeldung aus dem Publikum betonte die Bedeutung des Konzeptes der „Selbsthilfefreundlichkeit“ sowohl als Standard des Qualitätsmanagements für Kooperationen im Gesundheitsbereich als auch als professionelle Haltung.

In der anschließenden Diskussion moderierte Erich Eisenstecken (SHZ) ein Gespräch zum konstruktiven Umgang mit gegebenen Herausforderungen in der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und professionellen Fachkräften mit zwei Gästen und dem Publikum:



*Diskussion: Jenny Weirather (FrauenTherapieZentrum München e.V.), Erich Eisenstecken (SHZ) und Fritz Letsch (Föss e.V.)*



*Gäste bei der Diskussion: Jenny Weirather (FrauenTherapieZentrum München e.V.) und Fritz Letsch (Föss E.V.)*

Jenny Weirather (FrauenTherapieZentrum München e.V.) berichtete von der nicht immer einfachen Gratwanderung in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen für schwer belastete Frauen. Als eine der Herausforderungen benannte sie die Anforderung, zwischen der Rolle der Fachkraft in der Beratung und derjenigen einer selbsthilfefreundlichen neutralen Unterstützung im Sinne von Empowerment wechseln zu müssen.

Fritz Letsch (Vorstand Föss e.V. und Supervisor) bemängelte das Misstrauen gegenüber bzw. die Unkenntnis bezüglich Selbsthilfe in Institutionen wie Schule oder Hochschule und erklärte den Bedarf einer professionellen Moderation für die Selbstorganisation beispielsweise im Bereich von Obdachlosen-Stammtischen.

Reges Interesse zeigten die Engagierten und Fachkräfte im Publikum an vertiefenden Fragen zu Kooperationen sowie grundsätzlich an einer Zusammenarbeit der beiden Bereiche.



*Votum für Interesse an Kooperationen: Fachkräfte und Engagierte im Publikum*

Bei einem kleinen Imbiss zum Abschluss des Nachmittags gab es die Gelegenheit zum persönlichen Austausch mit den anderen Gästen, den Referent\*innen und den Mitarbeitenden im Selbsthilfezentrum.

Bei Interesse an dem Buch gibt es dank der Förderung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München im Selbsthilfezentrum

München noch kostenfreie Exemplare (je eines pro Gruppe oder Einrichtung) zur Abholung. Es kann aber auch beim Verlag AG Spak oder im Buchhandel erworben werden.

## „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation“

ISBN 978-3-945959-33-6, Preis: 10,- Euro

AG SPAK Bücher, Holzheimer Str. 7, 89233 Neu-Ulm Telefon 07308/91 92 61,

Telefax 07308/91 90 95, [spak-buecher@leibi.de](mailto:spak-buecher@leibi.de)

Ina Plambeck, Ressort Soziale Selbsthilfe, SHZ

## Selbsthilfe stellt sich vor

### Selbsthilfegruppe „Chronisch krank und JA! zum Leben“

**W**ir sind eine Selbsthilfegruppe, die Menschen durch Erfahrungsaustausch, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung die Möglichkeit bietet, den für sie bestmöglichen Umgang im Alltag mit der Erkrankung zu finden. Die Selbsthilfe-Engagierten der Gruppe sind von verschiedenen körperlichen, chronischen und auch sehr seltenen Erkrankungen betroffen.

Es findet keine medizinische Beratung statt. Statt um Krankheiten geht es darum, gemeinsam Lebensmut und Lebensqualität anzuregen, zu wahren und zu verbessern.

### Unser Weg zur Selbsthilfegruppe

Unser Gruppenkern ist aus einem INSEA-Kurs („Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ im Selbsthilfezentrum München) heraus entstanden, weil wir die Notwendigkeit und Chance in einer Gruppe für gegenseitige Vernetzung und Hilfe im INSEA-Sinne erkannt haben.

Seit Juni 2016 sind wir offiziell als Gruppe in der Datenbank des Selbsthilfezentrums München eingetragen. Unsere Gruppe basiert auf der gegenseitigen Hilfe zur Selbsthilfe.

### Unsere Treffen

Die Themen, die wir behandeln, betreffen alle, egal an welcher körperlichen, chronischen Erkrankung eine Person leidet. Im Privaten gibt es oft wenig Möglichkeit, sich über solche Themen Gedanken zu machen und auszutauschen. Die Gruppe bietet uns einen geschützten Rahmen dafür. Wenn bemerkt wird, dass jemand etwas Wichtiges auf dem Herzen hat, oder es einem schlecht



Marit-Jeannette, Gründerin der Gruppe

# Selbsthilfe stellt sich vor

geht, hat dies Vorrang. Unsere Treffen finden einmal im Monat, jeweils am zweiten Samstag des Monats, in den neuen Räumlichkeiten des Selbsthilfezentrums, in der Westendstr. 151 statt. Auch außerhalb der Treffen stehen wir untereinander in Kontakt. Und wenn es „brennt“, dann sind wir für einander da.

## Das bringt mir die Gruppe - Aussagen von Gruppenmitgliedern

„Interessante Kontakte zu anderen Betroffenen, insbesondere mit sehr seltenen Krankheiten. Relativierung der eigenen Situation.“ (J. T.)

„Die Gruppe hilft sich gegenseitig bei Krankheiten und Problemen durch Austausch von diversen praktischen Tipps und Ratschlägen. Außerdem gibt die Gruppe durch Gespräche und verschiedene Gruppentherapien wie Lachyoga etc. Kraft für die Psyche, um bei chronisch, körperlichen Krankheiten aktiv weiter zu kämpfen.“ (B.+R. C.)

„Unter Gleichgesinnten im vertrauten, geschützten Raum über unsere gemeinsamen wichtigen Themen reden zu können, bedeutet mir sehr viel.

Bei unserem Austausch helfen und bereichern wir uns gegenseitig. Außerdem entlasten wir damit unsere Familien & Freunde, die mit unseren Krankheiten und damit verbundenen Beschwerden nur sehr schwer klar kommen.“ (E. G.)

## Gibt es Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen?

Ja, einerseits die mit uns befreundete Selbsthilfegruppe „VAN e.V.-Regionalgruppe München (Akustikusneurinom)“. Wir haben untereinander einen regen Austausch und laden uns z.B. gegenseitig zur Teilnahme an Seminaren ein etc. Andererseits gibt es bereichernde Kontakte und Kontaktmöglichkeiten durch die Einbindung unserer Gruppe in das Netzwerk „Die Seltenen“ (eine Vernetzung von Selbsthilfegruppen mit seltenen chronischen Krankheiten).

Informationen über unsere Gruppe sind entweder auf unserer Homepage:

[www.chronischkrankundjazumleben.jimdo.com](http://www.chronischkrankundjazumleben.jimdo.com) oder über die Beratungsstelle des SHZ München zu finden.



Teilnehmer unserer Gruppengemeinschaft an unserem ersten Selbsthilfetag, Juli 2017

## Messe Ebersberg Inklusion

Am 6. April 2019 fand in Ebersberg eine Messe für und mit Menschen mit Unterstützungsbedarf statt. Unter dem Motto „Jeder Mensch ist Teil des Puzzles“ wurde ein buntes Programm mit Vorträgen, Workshops und musikalischen Einlagen geboten. Über 30 Aussteller aus den Bereichen „Behörden/Information/Beratung/Selbsthilfe“, „Arbeit/Beschäftigung“, „Bildung/Schule“ und „Freizeit/Sport/Kultur/Wohnen/Mobilität“ präsentierten ihre Angebote. Mitten drin, gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen „Kontinenz Tulling“ und „Angehörige psychischer Kranker im Raum Ebersberg/Grafring“, der Informationsstand des Selbsthilfezentrums München. Es gab viel Gelegenheit zum Kennenlernen, Austausch und Netzwerken. Durch die mobile Beratungsstelle konnte gleich vor Ort in passende Selbsthilfegruppen vermittelt werden. Vor allem der Besuch von Selbsthilfeaktiven vor Ort am Stand zeigte den überregionalen Zusammenhalts der Selbsthilfe.

Ute Köller, SHZ



Teilnehmende des 1. Vernetzungstreffens der Freisinger Selbsthilfegruppen

## Auftakt für die Selbsthilfe in Freising!

**Das 1. Vernetzungstreffen der Freisinger Selbsthilfegruppen fand am 22. Mai 2019 statt und war der Start für weitere gemeinsame Aktionen.**

### Vorankündigung

**Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ ist am 3. Juli 2019 von 11 Uhr bis 15 Uhr zu Gast im Landratsamt Freising (Nebengebäude „Neuwirt“, Alte Poststraße 91, Raum 902.**

- Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger\*innen, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- Gründungsberatungen für Bürger\*innen, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter\*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter\*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen.
- Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich vorab an unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25

## Gruppengründungen

### Gesundheit

- **Autismus Sputnik-München. Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen**

*Zielgruppe:* Russischsprachige Familien mit autistischen Kindern

Wir sind Teil von „Die Sputniks e.V.“, der ersten und einzigen russischsprachigen Selbsthilfeorganisation, die in Berlin und in anderen Bundesländern Eltern mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen und/oder chronischen Krankheiten vereinigt.

Unsere lokale Münchner Gruppe „Autismus Sputnik-München“ befasst sich mit Autismus bei russischsprachigen Kindern. Wir helfen uns gegenseitig mit Rat und Tat in medizinischen und bürokratischen Fragen und unternehmen in unserer Freizeit vieles gemeinsam, auch mit unseren Kindern.

Wir tauschen uns sehr intensiv virtuell in unserem Forum aus, da wir wegen unseren pflegeintensiven Kindern unter permanenter Zeitnot leiden und so auf aktuelle Probleme unserer Mitglieder unmittelbar reagieren können.

- **Behandlungsfehler und Folgebeschwerden nach Thrombose, SHG-Bayern**

*Zielgruppe:*

Menschen, die mit Behandlungsfehlern nach Venenthrombose, Lungenembolie, Schlaganfall und dadurch mit Folgebeschwerden und weiteren Erkrankungen durch Therapiemängel wie Rückfälle, Atemnot, Übelkeit, Schwindelanfälle, Schlafstörungen, Müdigkeitsattacken, Kopfschmerzen, allergische Reaktionen, Herzprobleme, Blutungen, Speiseröhrentzündungen, Magenschmerzen und weiterer Beschwerden zu tun haben.

Angehörige und Interessierte sind ebenfalls willkommen. In dieser Selbsthilfegruppe liegt neben dem Erfahrungsaustausch über die persönliche Situation mit dem Umgang der Erkrankung der Fokus auf den Möglichkeiten, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wir möchten uns gegenseitig bestärken, verschiedene Strategien zu versuchen und ganzheitliche Methoden wie Naturheilverfahren, Ernährungsumstellung, Stressabbau und Alternativmedizin anzugehen. Ziel ist es durch Austausch in der Gruppe alle Möglichkeiten der eigenen Gesundheitsapotheke zu nutzen, um in der aktuellen Situation die persönliche Lebensqualität zu verbessern und gemeinsam Alternativen für die Zukunft zu entwickeln.

- **Bluthochdruck – Gründung durch den Bundesverband Hochdruckliga e.V.**

*Zielgruppe:* Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck

*Kurzbeschreibung:* Die Gruppe bietet regelmäßig Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen, praktische Tipps und Hilfe und – soweit gewünscht – Geselligkeit und Freizeit.

- **CSG Clusterkopfschmerz – München**

*Zielgruppe:* Alle, die an Clusterkopfschmerz, SUNCT-Syndrom, SUNA-Syndrom, Hemicrania-Continua und TAK leiden, ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte

Gemeinsamer Austausch, Unterstützung bei Facharzt-Terminen, Versorgungsamt und Krankenkassen

- **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 unseren Alltag gestalten: durch Kunst-

therapie, 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.

- **Stark trotz myotoner Dystrophie**

*Zielgruppe:* Betroffene sowie Angehörige mit dem Krankheitsbild „Myotone Dystrophie“

Unsere Selbsthilfegruppe ist im Aufbau. Wir möchten allen, die mit der Diagnose konfrontiert wurden, zur Seite stehen im Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über gemeinsame Aktivitäten und Gespräche sowie nettes Beisammensein. Gemeinsam sind wir stärker!

- **Kurzdarmsyndrom (KDS)**

*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.

- **LipLymph-Initiative München**

*Zielgruppe:* Menschen mit Lymphödem, Lipödem

Umfassender, aktueller Informations- und Erfahrungsaustausch z.B. über das Lip- und Lymphödem, Behandlungsmethoden, Patientenrechte, Kostenübernahme, Hinweise zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag, vereinzelt Fachvorträge von Referenten (Ärzten, Therapeuten) oder offener Austausch.

- **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.

- **Hirntumor/Glioblastom**

*Zielgruppe:* Hirntumorpatienten, insbesondere Betroffene mit einem Glioblastom und Angehörige von Hirntumorpatienten.

*Kurzbeschreibung:* Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen, um sich über die Situation auszutauschen. Themen, die für mich in der Selbsthilfegruppe wichtig sind, sind z.B.: Wie gehe ich selber mit der Krankheit um? Wie gehe ich mit den Ärzten um? Was kann ich selber tun, um optimal aufgestellt zu sein? Gibt es evtl. Ergänzungen zur Therapie? Möglichst umfassend über die Krankheit informiert zu sein, damit ich als gleichberechtigter Partner mit den Ärzten sprechen kann.

- **Bundesverband der Organtransplantierten – Regionalgruppe München und Augsburg**

(Bdo e.V.)

*Zielgruppe:* Neben den BDO-Mitgliedern können auch Betroffene (Wartelistenpatienten sowie bereits transplantierte) sowie Angehörige und Interessierte, die eine Verbindung zu den Themen der Transplantation haben, der Gruppe beitreten.

Die Regionalgruppe ist Ansprechpartner für alle Fragen der Organtransplantation für Wartepatienten, Transplantierte und deren Angehörige in dieser Region. Weiterhin betreibt sie eine

intensive Öffentlichkeitsarbeit durch Infostände und durch Vorträge in Schulen, Betrieben und Behörden.

Die Gruppe trifft sich 4-mal im Jahr für einen gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

- **Zerebralparese Sputnik-München. Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen**

*Zielgruppe:* Russischsprachige Familien mit Kindern mit Zerebralparese

Wir sind Teil von „Die Sputniks e.V.“, der ersten und einzigen russischsprachigen Selbsthilfeorganisation, die in Berlin und in anderen Bundesländern Eltern mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen und/oder chronischen Krankheiten vereinigt.

Unsere lokale Münchner Gruppe „Zerebralparese Sputnik-München“ befasst sich mit Cerebralparese bei russischsprachigen Kindern. Wir helfen uns gegenseitig mit Rat und Tat in medizinischen und bürokratischen Fragen und unternehmen in unserer Freizeit vieles gemeinsam, auch mit unseren Kindern.

Wir tauschen uns sehr intensiv virtuell in unserem Forum aus, da wir wegen unseren pflegeintensiven Kindern unter permanenter Zeitnot leiden und so auf aktuelle Probleme unserer Mitglieder unmittelbar reagieren können.

## Psychosoziales

- **Abenteuer Leben**

*Zielgruppe:* Junge Menschen (m/w 25 bis 35) mit psychosozialen Herausforderungen, Burnout, Depression, Lebensveränderungen

Themen: Selbstbestimmung, persönliche Entwicklung, Lebenskonzept finden, Träume, Ziele entwickeln, Ideen finden, Komfortzone verlassen, neue Herausforderungen, Gesellschaft, glücklich sein

Aktivitäten/Arbeitsweise:

Treffen in entspannter Atmosphäre (Café, Restaurant, Park), Gegenseitiger Austausch, soziales Miteinander fördern

- **Angehörige von Missbrauchsoffern**

*Zielgruppe:* Angehörige von Missbrauchsoffern. Dazu zählen beispielsweise Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Cousin/e, Geschwister, enge Freunde oder auch Partner.

Missbrauch passiert häufig, oft hinter verschlossenen Türen und meist spricht niemand darüber. Diese Situation ist auch für Angehörige nur schwer in Worte zu fassen.

Wie gehen Angehörige mit dem Schweigen um?

Wie reagieren sie angemessen?

Und am wichtigsten: Wohin können Angehörige mit ihrer Last?

Diese Gruppe soll dazu dienen, den Gefühlen der Angehörigen Raum zu verschaffen. Sie soll dazu dienen, sich gegenseitig aufbauen zu können und das belastende Schweigen zu brechen. Es muss einen Raum geben, in dem Mittel und Wege aufgezeigt werden, wie man mit diesem Familien trauma umgehen kann.

Aller Anfang ist schwer, aber das Geschehene in Worte zu fassen ist ein wichtiger Schritt, um positive Veränderungen zu bewirken.

- **Anonyme Esssüchtige in Genesung – SHG Food Addicts in Recovery Anonymus**

Meetings sind zweisprachig Deutsch/Englisch

*Zielgruppe:*

Männer und Frauen aller Altersgruppen und kultureller Hintergründe, die mit dem Thema Essen zu kämpfen haben. Manche von uns waren übergewichtig, magersüchtig, bulimisch, haben ex-



zessiv Sport getrieben oder waren einfach so sehr auf Essen und Körpergewicht fixiert, dass wir nicht mehr ohne Zwang leben konnten.

FA basiert auf den 12 Schritten und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, keine Gebühren und kein öffentliches Wiegen. FA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die von ihrer Esssucht genesen, indem sie ihre Erfahrungen miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen.

- **Burnout/Depression München und Gilching**

*Zielgruppe:* Menschen, die von Depression und Burnout betroffen sind oder dem vorbeugen wollen. Ein Teil der Leute hat Klinik erfahrung, das ist aber keine Voraussetzung. Altersgruppe 20-60 Jahre

Arbeitsweisen: Tanzmeditation, Gespräche (Runde und Kleingruppen), Phantasie reisen, freier Tanz, Malen, Energieübungen (aus Yoga/Qigong).

- **Sensible und begabte Lebenskünstlerinnen**

*Zielgruppe:* Sensible und vielseitig interessierte Frauen, die sich trotz Begabung und Anpassungsleistung am Rande der Gesellschaft fühlen

Hast du einen wachen Geist? Neigst Du zu Unangepasstheit und hast ein großes Freiheitsbedürfnis? Kommen dir immer wieder neue Ideen und du hast schon viele Projekte angefangen und einige davon nicht bis zum Ende verfolgt? Sind deine Ansprüche an dich selbst sehr hoch und betrachtest du dich und zum Teil auch andere Menschen kritisch? Dann bist Du in unserer Runde herzlich willkommen.

Wir sind eine selbstorganisierte Selbsthilfegruppe und wollen uns austauschen über die Erfahrungen im Alltag und den Umgang mit den Problemen, die unser Anderssein mit sich bringt. Aber am wichtigsten ist uns, gemeinsam eine schöne Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen und zu wissen, dass wir mit unseren Schwierigkeiten nicht allein sind.

Wir tauschen uns gerne über selbst angelesenes Wissen aus, z.B. zu Hochsensibilität, Hoch- bzw. Vielbegabung, Depression, komplexe PTBS, sowie zu Hilfsangeboten, welche wir in unserer Lebens- (und Leidens-)geschichte in München schon kennengelernt haben.

- **Skin Picking (Dermatillomanie)**

*Zielgruppe:* Betroffene von Skin Picking (Dermatillomanie, Zwänge). Skin-Picking ist das krankhafte Kratzen, Zupfen und Drücken der eigenen Haut

Die Gruppe ist ein geschützter Raum, in dem wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen

- **ZRM Übungsgruppe**

*Zielgruppe:* Interessenten, die im Bereich ZRM mindestens einen Tagesworkshop besucht haben. Gesund bleiben und werden durch Ressourcen-Aktivierung durch das Züricher Ressourcen-Modell (ZRM).

Die ZRM-Übungsgruppe trifft sich monatlich um das ZRM weiter zu aktivieren.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Übungsgruppe ist mindestens der Besuch eines Tagesworkshops ZRM.

- **Zwängetreff – Treff für Menschen mit Zwängen**

*Zielgruppe:* Menschen mit Zwangsstörungen

Kurzbeschreibung: gemeinsamer Austausch für Betroffene



## Sucht

- **12 step recovery group - english and german speaking meeting**

The 12 step recovery group is for anyone who is affected by their own addictive behaviors or anyone who is affected by the addictive behaviors of others.

This group combines the steps of the 12 step program, the somatic based tools of yoga, meditation, spiritual practice and diverse literature giving us strong spiritual tools to live our lives free from the bondage of self on a daily basis.

We invite you to come and join us on the journey to recovery and self realization every 2nd and last Monday of the month at SHZ Westendstraße 151

## Soziales

- **Netzwerk Inklusion Bayern e.V. – Elternstammtisch**

*Zielgruppe:* Alle, die am Thema Inklusion und Menschenrechte interessiert sind

Koordination von Strategien wie die UN-Behindertenkonvention für uns umgesetzt werden kann.

- **Stress-Prävention am Arbeitsplatz (SPA) - offen für alle Beschäftigte**

Die Idee zur Gründung eines kostenfreien Gesprächskreises hat sich aus einer referatsübergreifenden Fortbildung für Mitarbeiter der LHM entwickelt, damit sich interessierte Kollegen als Experten in eigener Sache untereinander austauschen und auf Augenhöhe gegenseitig unterstützen können. Mit dieser Gruppe möchte ich einen Rahmen schaffen und einen neutralen Raum anbieten, um uns durch einen Perspektivenwechsel unabhängig von Kollegen, Freunden und Familie gegenseitig zu stärken.

Wer seine Stressoren kennt und sein gesundheitliches Wohlbefinden verbessern möchte, kann in der Gesprächsgruppe aus dem Erfahrungsschatz der anderen schöpfen und findet hier unvoreingenommene Zuhörer, die ihm urteilsfrei seine Gedanken spiegeln. Die selbstorganisierten regelmäßigen Gruppentreffen werden nicht durch ausgebildete Kräfte professionell angeleitet. Zur Stärkung und Übung können die Moderationen reihum abgewechselt werden. Alle Teilnehmer sollten lediglich daran interessiert sein autonom ihren Stress abzubauen, um mehr Lebensqualität zu erlangen.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, dem Stress Zeit und Raum zu geben, um wieder selbstwirksam und aktiv handeln zu können. Aus dem Alltag auszubrechen und wieder zur inneren Ruhe zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Eigenschaften erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, einen Teebeutel, gerne auch Malsachen (Block und Malstifte) mit.

- **Die Wohnsolistinnen**

*Zielgruppe:* Frauen die,

- alleine wohnen und keine Familie haben,
- gerne andere Frauen treffen möchten, die in der gleichen Lebenslage sind,
- sich über verschiedene Fragen zum Alleinwohnen austauschen möchten.

Wir möchten die Möglichkeit geben, die eigene Lebenssituation mit anderen Betroffenen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

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



## Neu gestaltete Website [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Seit 1. Mai 2019 ist die neu gestaltete Website der bayernweiten Selbsthilfekoordination (SeKo) online. In ansprechender und übersichtlicher Form finden Sie hier alle nötigen Informationen rund um die Selbsthilfe in Bayern. Vor allem die vielfältigen Kooperationsprojekte und die gut aufbereiteten Fachinformationen sind für alle Selbsthilfeengagierten interessant, die über den Teller- rand hinausschauen wollen oder Anregungen für die eigene Arbeit suchen.

Die Darstellung der knapp 900 Selbsthilfethemen und der Überblick über die 33 Kontaktstellen in Bayern zeigen die vielfältige, bunte Landschaft, die auch für manche Selbsthilfegruppe vor Ort überregionale Anknüpfungspunkte bieten könnte. Schauen Sie doch einfach mal rein:

[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



## Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht & Gesundheit, 5. Juli 2019 Sucht & Co - Sucht kommt selten allein und nicht aus heiterem Himmel

Der diesjährige Selbsthilfefachtag Sucht & Gesundheit findet am 5. Juli 2019, von 9.30 – 16.30 Uhr in Neu-Ulm statt. Anmeldungen sind seit Mai 2019 möglich:

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfefachtag-sucht-und-gesundheit/>

## Vorankündigung

Unter dem Titel „**Tragende Netze erleben - Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen**“ findet am Samstag, d. 16. Nov. 2019 der 12. Bayerische Selbsthilfekongress von 10.00 – 16.30 Uhr in der Freiheitshalle Hof statt. Anmeldungen sind ab 19. August 2019 möglich:

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfekongress/>



## Vorstand im Amt bestätigt

Auf der Mitgliederversammlung am 21. Mai 2019 wurde der Vorstand des Trägervereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. (Se-Ko-Bayern) für zwei weitere Jahre im Amt bestätigt.

v.l.:

**Renate Mitleger-Lehner**, Rechtsanwältin und Buchautorin in München, **Godrun Hobrecht**, Leiterin des Selbsthilfe-Büros Neustadt a. d. Aisch, **Klaus Grothe-Bortlik**, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

## Datenschutz-Grundverordnung: Ein Jahr nach der Einführung

Um es vorweg zu sagen: Die Selbsthilfelandchaft ist nicht verdorrt, keine Selbsthilfegruppe hat ihre wöchentlichen Treffen eingestellt und keine Gruppensprecherin ist fahnenflüchtig geworden. Das ist die Situation ein Jahr nach Inkrafttreten der Europäischen Datenschutz- Grundverordnung (DS-GVO).

Als im Mai 2018 die Brüsseler Verordnung verbindliches Recht wurde, schlug das Thema hohe Wellen. Ein Tsunami erfasste Firmen, Betriebe, die großen Institutionen der Wohlfahrtspflege sowie Selbsthilfeorganisationen und ihre Unterstützungseinrichtungen. Mehr oder weniger sanfte Wellen schlugen im Folgenden an die Gestade der Vereine und Selbsthilfegruppen. Sie verursachten Angst und Schrecken.

Zugegeben: Die Datenschutz-Grundverordnung als Europäische Norm glänzt nicht durch Übersichtlichkeit und Transparenz. Auch dass ergänzend hierzu ein neues deutsches Datenschutzgesetz gelesen werden muss und überdies noch eine „Bedienungsanleitung“ in Form von „Erwägungsgründen zur DS-GVO“ existiert, hat die Bereitschaft, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen nicht unbedingt gesteigert.

Wie erging es der Selbsthilfe nun in diesem Jahr? Zunächst sollte man vielleicht die einzelnen Akteure etwas auseinander dividieren.

**Die großen Organisationen** in der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe auf Landes- oder Bundesebene haben sich natürlich professionellen Rat geholt und für den Umgang mit ihren Daten neue Strategien entwickelt. Datenbanken wurden durchforstet und umstrukturiert. Eine E-Mail-Schwemme gegenüber ihren Mitgliedern mit der Bitte um Zustimmung zur Datenverarbeitung wurde ausgelöst. Manchmal war dies auch Anlass, grundsätzlich über das „wie“, also die Organisation der Datenverarbeitung nachzudenken und bei Hard- und Software nachzurüsten.

**Die Selbsthilfekontaktstellen**, die die örtlichen Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit unterstützen, standen vor großen Problemen. Denn ihr Kernthema war und ist ja gerade das Sammeln und die

Weitergabe von personenbezogenen Daten. Und, um die Terminologie der DS-GVO zu bemühen, sie sind insbesondere mit der „Verarbeitung der besonderen Kategorie der personenbezogenen Daten“ beschäftigt. Kurz: alle Informationen über eine Person, die gesundheitsbezogene Daten enthalten, die Auskunft über ihre ethnische, religiöse oder weltanschauliche Zugehörigkeit geben – um nur die wichtigsten Beispiele zu nennen – gehören zu dieser Kategorie und lösen bei denjenigen, die Daten verarbeiten, besondere Pflichten aus. Immer sind die Fragestellung nach dem Zweck und die Berechtigung zur Datenverarbeitung einwandfrei und rechtsverbindlich zu beantworten. Zum Thema „Rechtsgrund der Verarbeitung“ gehört in diesem Zusammenhang vor allem die Einwilligung des Betroffenen.

Über Form und Inhalt, wie diese Einwilligung auszusehen hat, schriftlich oder mündlich, vorformuliert oder individuell, ausführlich oder knapp, per E-Mail und einfache Bestätigung durch Setzen eines Hakens, darüber wurde ausführlich diskutiert.

Aber auch die **Selbsthilfegruppen** selbst blieben und bleiben vom Thema „Datenschutz“ nicht verschont. Denn die DS-GVO bestimmt, dass jeder, der Daten verarbeitet, in den Anwendungsbereich der Datenschutznormen fällt. Lediglich, wenn Daten nur für private oder familiäre Zwecke gespeichert oder verarbeitet werden, gilt die DS-GVO nicht. Damit sind sozusagen die Excel-Tabellen mit der Gästeliste zum runden Geburtstag ausgespart. Für die Erstellung dieser Listen gilt die DS-GVO nicht.

Für den Geltungsbereich der DS-GVO ist es auch unbeachtlich, welche Organisationsform eine Selbsthilfegruppe besitzt; rechtlich gesprochen, ob sie ein Verein oder „nur“ eine Gesellschaft des bürgerlichen Rechts ist. Für die Selbsthilfegruppen ohne Vereinsstatus war es am schwierigsten, sich mit der Brüsseler Bürokratie auseinander zu setzen. Aufgrund ihrer Rechtsform als Gesellschaft des bürgerlichen Rechts war es nie erforderlich, einen Vorstand als rechtsverbindliche Vertretung zu wählen oder andere zwingende Formvorschriften einzuhalten. Dennoch fordert die DS-GVO, dass auch bei ihnen ein für den Datenschutz **Verantwortlicher** gefunden wird und ein **Verarbeitungsverzeichnis** erstellt und geführt wird.

Diese zwei Punkte stellen nach wie vor die größten Herausforderungen für die Gruppen dar. Aber nach der erfolgreichen Suche nach einem Verantwortlichen und dem Erstellen eines Verarbeitungsverzeichnisses können sich die Gruppen entspannt zurücklehnen und sich wieder ihren eigentlichen Aufgaben widmen.

Die weitere gute Nachricht ist, dass Selbsthilfegruppen in der Regel auch keinen **Datenschutzbeauftragten**, der übrigens nicht mit dem Verantwortlichen identisch ist, brauchen. Ein Datenschutzbeauftragter ist nur für diejenigen Organisationen erforderlich, in der zehn oder mehr Personen mit der Datenverarbeitung befasst sind. Wohl gemerkt: Nicht die Gruppe besteht aus zehn Personen, sondern es müssen zehn oder mehr Personen regelmäßig und ständig Daten verarbeiten.

Im letzten Jahr ist gerade auch auf Grund des Hypes, der um die Datenschutz-Grundverordnung entstanden ist, viel an Problembewusstsein über den bewussten und richtigen Umgang mit Daten entstanden. Geholfen haben hierzu bestimmt auch viele Fortbildungen, die von den Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfeunterstützern wie den Kontaktstellen oder Wohlfahrtsverbänden angeboten wurden.

Schon allein aufgrund des Gebots der Verschwiegenheit – Voraussetzung für eine erfolgreiche und nachhaltige Selbsthilfefarbeit – gibt es in den Gruppen gefühlt viele Verantwortliche für den Datenschutz. Aufgabe ist es aber, innerhalb der Gruppen diese Funktion auch verbindlich zu besetzen. In den Vereinen fällt dies quasi automatisch dem Vorstand zu. Für Selbsthilfegruppen, die nicht ver-

einsichtlich strukturiert sind, haben sich wohl viele Gruppensprecher\*innen nolens volens dieser Aufgabe angenommen.

Allein das Verarbeitungsverzeichnis harrt in vielen Fällen noch seiner Erstellung. Hier ist sicherlich noch weitere Aufklärungsarbeit und Unterstützung notwendig. Auch sollte der Hinweis, dass es inzwischen einige sehr gute Hilfsmittel und Vorlagen gibt, mit denen auch eine „kleine“ Selbsthilfegruppe diese Aufgabe bewältigen kann, noch besser kommuniziert werden.

Insgesamt lässt sich somit sagen, dass das Thema „Datenschutz in der Selbsthilfe“ einen Gutteil seines Schreckens verloren hat und auf ein Maß geschrumpft ist, das einen unaufgeregten Umgang damit zulässt. Zwar ist zur endgültigen Umsetzung des Datenschutzes innerhalb der Gruppen schon noch einiges an Formalitäten erforderlich, aber aus heutiger Sicht erscheinen die Probleme kleiner und handhabbar. Die Selbsthilfelandchaft blüht also nach wie vor!

## Hilfestellungen zur Datenschutz-Grundverordnung und zum Verarbeitungsverzeichnis:

- Praxisleitfaden: Datenschutz in der Selbsthilfe
- Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (Hg.), Renate Mitleger-Lehner (Autorin)  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)
- <https://www.der-paritaetische.de/publikation/erste-hilfe-zur-datenschutzgrundverordnung-fuer-unternehmen-vereine>
- [www.lda.bayern.de](http://www.lda.bayern.de) (Bayerisches Landesamt für Datenschutzaufsicht)
- <https://www.ehrenamtsbeauftragte.bayern.de>

*Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Buchautorin*

## Termine | Veranstaltungen

### Veranstaltungshinweise des SHZ

#### Tag der offenen Gesellschaft

#### Offene Tafel des SHZ

#### **Samstag, 15. Juni 2019, ab 14:00 Uhr, SHZ, Westendstraße 68 (auf dem Vorplatz)**

Ein ganzes Land feiert die Freiheit, Offenheit, Vielfalt und Freundschaft. Am Tag der offenen Gesellschaft kommen zeitgleich überall Menschen zusammen, stellen Tische und Stühle raus und setzen somit ein großes Zeichen für die offene Gesellschaft. Das Selbsthilfezentrum wird im Rahmen dieser Veranstaltung eine eigene offene Tafel ausrichten. Sie sind herzlich eingeladen mit uns zusammen diesen Tag zu verbringen. Gerne können Sie auch selbstgemachte Speisen für unser Büffet mitbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Eva Parashar, Tel.: 089-53 29 56 - 26, E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)



## Diabetes mellitus im Jahr 2019: Was gibt es Neues in Medizin und Wissenschaft für Patienten?

**Veranstaltung für Patienten – 11. Juli 2019 ab 17.30 Uhr, München Klinik Schwabing,  
Hörsaal der Kinderklinik, Eingang Parzivalstraße 16**

Aktuell sind in Deutschland etwa 8 Millionen Menschen von Diabetes mellitus betroffen. Jedes Jahr werden auf Kongressen die neusten Erkenntnisse zu diesem Krankheitsbild vorgestellt. Die München Klinik Schwabing informiert Patienten, Angehörige und Interessierte in einem Symposium über neueste Entwicklungen. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Münchner Diabetes Selbsthilfegruppe statt. Prof. Dr. med. Robert Ritzel, Chefarzt an der München Klinik Schwabing, erklärt in einem Gesundheitsvortrag am 11. Juli ab 17.30 Uhr die aktuellen Ansätze in Behandlung und Therapie. Dr. Franz A. Straube gibt Informationen aus Patientenperspektive. Die Veranstaltung findet im Hörsaal der Kinderklinik in Schwabing (Eingang Parzivalstraße 16) statt. Diabetes entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel von Genen, Lebensstil und Umweltfaktoren. Es gibt nicht die „eine“ Ursache, Veränderungen im Lebensstil können die Erkrankung positiv beeinflussen. Neue Studienergebnisse zu Medikamenten, moderner Technologie und Krankheitsmechanismen ermöglichen es, die Therapie noch besser an die Bedürfnisse der einzelnen Patienten anzupassen.

## Gemeinsames Engagement und das Selbsthilfzentrum München

### Information und Austausch

**Dienstag, den 16. Juli 2019, 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr, Alten- und Service-Zentrum Au**

Freuen Sie sich auf eine spannende Informationseinheit zum Kennenlernen der Angebote des seit 1985 bestehenden Selbsthilfzentrums München.

Lernen Sie das Engagement und den gegenseitigen Austausch von Selbsthilfgruppen und selbstorganisierten Initiativen kennen und erfahren Sie, warum es sich vor allem im dritten Lebensabschnitt lohnt, gemeinsam aktiv zu werden.

Das Selbsthilfzentrum stellt die Bandbreite an gesundheitlichen und sozialen Themen der über 1.300 Initiativen in München vor sowie seine kostenfreien Beratungs- und Unterstützungsangebote für Bürger\*innen und Engagierte.



### **Teilnahme kostenfrei, bitte anmelden im Alten- und Service-Zentrum Au**

Balanstr. 28, 81669 München

Telefon: 089 / 45 87 40 29

Fax: 089 / 45 87 40 17

E-Mail: [asz-au@caritasmuenchen.de](mailto:asz-au@caritasmuenchen.de)

Internet: <http://www.asz-au.de>

## Patientenveranstaltung der Volkshochschule München – Gesundheit Informativ unter Mitwirkung des Selbsthilfeszentrums

### Multiple Sklerose – die Krankheit mit den tausend Gesichtern

**Donnerstag, 05. September 2019, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr.**

Einstein 28 Bildungszentrum, Einsteinstr. 28, Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de), I340360 – Seminar, Tel. 089/480 06-62 39, Eintritt frei, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei.

Multiple Sklerose ist eine Herausforderung für Betroffene und Angehörige. Es gibt viele Fragen und viel Gesprächsbedarf um Diagnose, Therapie, Lebensführung und Umgang mit der Erkrankung. Was wissen wir über die Ursachen? Was sind Möglichkeiten und Grenzen der (nicht-)medikamentösen Therapie? Was ist bei der Lebens- und Familienplanung zu beachten? Das Seminar wird in Kooperation mit der Klinik für Neurologie des Klinikums rechts der Isar gehalten. Referent: Prof. Dr. med. Bernhard Hemmer.

Außerdem stellen sich die Selbsthilfegruppe „MS-Munich Connection“ und das Selbsthilfzentrum München vor.

### Weitere Veranstaltungshinweise

## Kunstforum HMP, temporäre Kunst im öffentlichen Raum – Heimat und Respekt, Mittelschule an der Chincinnatistraße

**Enthüllung am Montag, den 22. Juli 2019, 11:00 Uhr**

**Ausstellung bis zum 17. Oktober, Hans-Mielich-Platz, 81543 München**

In einer klassenübergreifenden Kunstaktion haben sich die Schüler\*innen im Laufe des Schuljahres 2018/19 mit den Begriffen Heimat und Respekt beschäftigt und das Ergebnis wird nun der Öffentlichkeit vorgestellt. Begleitet wird das Projekt von den Kunstlehrern der Schule [www.mehrplatzzumleben.de](http://www.mehrplatzzumleben.de)

## Weg in die Freiheit: Alpine Peace Crossing

**Samstag, den 29. Juni 2019**

Am 29. Juni überschreiten Wanderer aus Österreich und Deutschland sowie Israel zum 13. Mal den Krimmler Tauern zwischen dem Pinzgau und Südtirol. Dabei „geht“ es vor allem um die Solidarität mit Fluchtopyern und Menschen, die sich für Humanität und Frieden einsetzen. Eine Wanderung, die an das Leid der jüdischen Flüchtlinge erinnern soll.

Millionen Menschen fliehen weltweit vor Verfolgung, Menschenrechtsverletzungen, Krieg, Trockenheit, Katastrophen, Perspektivlosigkeit und Hunger. Wie ist es sich als Mensch auf der Flucht zu fühlen? Seit 2007 lädt der Salzburger Verein Alpine Peace Crossing (APC) zur alljährlichen Überquerung der österreich-italienischen Grenze am Krimmler Tauern (2.643 m), um für das Thema „Menschen auf der Flucht“ und die Ausnahmesituation Flucht zu sensibilisieren. Die Fluchtroute über dem Krimmler Tauern nutzten die heimatlos gewordenen Juden aus Osteuropa, die über das



Mittelmeer nach Palästina gelangen wollten. Die achtstündige Wanderung startet am 29. Juni um sieben Uhr morgens und führt vom Krimmler Tauernhaus nach Kasern in Südtirol. Ein berührendes Erlebnis für alle, die diese Geschichte persönlich erleben möchten und aufmerksam auf die Lebenslage von Flüchtlingen werden wollen.

Anmeldung auf [www.alpinepeacecrossing.org](http://www.alpinepeacecrossing.org)

Mehr Infos zur Region auf [www.wildkogel-arena.at](http://www.wildkogel-arena.at)

## Termine | Veranstaltungen

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

**Nächste Abendsprechstunde  
der Hausgruppenbetreuung:**

**Dienstag, 4. Juni 2019**

**Montag, 23. September 2018**

## 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/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/)

- **Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe**

Mittwoch, 3. Juli 2019, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken, Eva Parashar, Alexandra Kranzberger

Anmeldung: Angelika Pfeifer, Tel.: 089/53 29 56 - 29

E-Mail: [angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de](mailto:angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de)

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

7 Termine, immer dienstags vom 9. Juli 2019 bis 27. August 2019 (ausgenommen am 30. Juli 2019), jeweils von 15 Uhr bis 17:30 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Elke Kilian (zertifizierte INSEA Kursleitung)

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

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

- **Interkulturelle Sensibilisierung für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen**

Freitag, 19. Juli 2019, 10 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Ina Plambeck und Eva Parashar

Anmeldung: Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

- **Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen**

Donnerstag, 26. September 2019, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Günter Schmid (Sozialreferat) und Erich Eisenstecken

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

E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

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

7 Termine, immer freitags vom 27. September 2019 bis 15. November 2019 (ausgenommen am 1. November 2019), jeweils von 10.30 Uhr bis 13 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Elke Kilian (zertifizierte INSEA Kursleitung)

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

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

## 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/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/)

- **Raumvergabe**

Andreas Beer: 089/53 29 56 - 28,

E-Mail: [andreas.beer@shz-muenchen.de](mailto:andreas.beer@shz-muenchen.de)

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21,

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

- **Beratung und Vermittlung**

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. 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](mailto: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](http://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, Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 - 26

[www.shz-muenchen.de/leistungen/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/)





## Manuel Pretzl, zweiter Bürgermeister der Stadt München, zu Besuch beim Selbsthilfebeirat



**Manuel Pretzl folgte der Einladung des Selbsthilfebeirats und nahm persönlich an einer Sitzung des Beirats am 23.04.2019 teil**

**A**uch die Mitglieder des Selbsthilfebeirats waren auf dieses Treffen gespannt. Im Vorfeld setzte sich der Bürgermeister mit der Arbeit des Selbsthilfebeirats auseinander. Herr Pretzl wollte sich persönlich überzeugen und sich ein Bild von der Arbeit des Selbsthilfebeirats machen. Herr Eisenstecken (Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums und Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats) erläuterte die Entstehungsgeschichte des Selbsthilfebeirats.

1985 beschloss die Landeshauptstadt München als eine der ersten Kommunen in Deutschland die Einrichtung eines Fonds zur finanziellen Förderung der Selbsthilfe und eines Selbsthilfebeirats. Als unabhängiges Gremium vertritt der Selbsthilfebeirat seither die Interessen der Selbsthilfe in der Landeshauptstadt München. Herr Pretzl wurde herzlich von Frau Veit (langjähriges bestelltes Beiratsmitglied für den Bereich Familienselbsthilfe) begrüßt, die die Sitzungsleitung inne hatte. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der vier gewählten und fünf bestellten Beiräte des 21. Selbsthilfebeirats sowie deren Vertretungen fand die Diskussion mit dem Bürgermeister statt. Er zeigte sich beeindruckt von der Vielfältigkeit der Selbsthilfelandchaft und der Zusammensetzung des Gremiums. Die Selbsthilfe sehe er als wichtigen Beitrag für die Stadt und als bedeutendes Bindeglied zwischen Ehrenamt und professionellen Angeboten.

Frau Justyna Weber regte an, dass die Stadt mehr über Selbsthilfe und den Selbsthilfebeirat informieren könnte, zum Beispiel bei der Stadtinformation im Rathaus.

Herr Pretzl bedankte sich für die vielen Informationen, die er mitnehmen konnte, und erklärte, dass er einen sehr guten Eindruck von der Arbeit des Selbsthilfebeirats gewonnen habe. Der zweite Bürgermeister konnte sich davon überzeugen, dass der SHB und die zahlreichen Gruppen und Initiativen, die er vertritt, eine wichtige Rolle für die Stadtgesellschaft in München spielen und hier eine sehr gute Arbeit geleistet wird. Herr Pretzl wohnte auch noch der Vorstellung einer Selbsthilfeinitiative für Frauen aus Westafrika bei, die sich für die Integration und Unterstützung von afrikanischen Frauen in München einsetzt, und konnte auf diese Weise noch einen direkten Kontakt mit einer selbstorgansierten Initiative aus dem Migrationsbereich mitnehmen, die in der Selbsthilfeförderung stark vertreten sind.

Der Beirat bedankte sich seinerseits für das Interesse des Bürgermeisters an der Selbsthilfe und an der Arbeit des Selbsthilfebeirats und hofft, dass der Austausch und die direkte Begegnung mit der Selbsthilfe dazu beigetragen haben, dass die Stadt München ihre vorbildliche Rolle bei der Unterstützung der Selbsthilfe mit Überzeugung fortführt und eine zeitgemäße und bedarfsgerechte Weiterentwicklung ermöglicht. Voraussichtlich im Herbst dieses Jahres werden wichtige Änderungen zur Weiterentwicklung der Förderrichtlinien für die soziale Selbsthilfe in München dem Stadtrat vorgelegt werden, die u.a. eine Verlängerung der Förderdauer von derzeit fünf auf acht Jahre beinhaltet.

*Justina Weber, Mitglied des Selbsthilfebeirats*

## „Engagiere Dich in Giesing!“ Münchner FreiwilligenTag am 15. Juni 2019, dem „Tag der offenen Gesellschaft“

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement, organisiert als Netzwerkstelle der Stadt München am 15. Juni 2019 in der Münchner Stadtbibliothek Giesing den Münchner FreiwilligenTag „Engagiere Dich in Giesing“!

An diesem Tag können sich die Giesinger Bürger\*innen rund um das Thema Ehrenamt informieren. Folgende Organisationen sind mit einem Stand vertreten und beraten ausführlich und unverbindlich über Einsatzmöglichkeiten:

- Stiftung Gute-Tat
- Grünspeitz GIESING – Green City e.V.
- Nachbarschaftstreff am Walchenseeplatz
- Nachbarschaftstreff Giesing.

Immer mehr Menschen engagieren sich gerne in ihrem eigenen Stadtviertel, um auf kurzen, zeitnahen Wegen Kontakte zu Nachbarn und Gleichgesinnten zu finden und gleichzeitig etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft zu leisten.

Eine starke Zivilgesellschaft ist wesentlich geprägt durch das soziale Engagement ihrer Bürger\*innen.

Dafür steht auch der „Tag der offenen Gesellschaft“. Er ruft die Menschen auf, unvoreingenommen und offen auf die Mitmenschen zuzugehen, sich mit ihnen an einem Tisch zu treffen und so ein Zeichen für eine offene Demokratie zu setzen.

Dieser symbolische Tisch wird am 15. Juni in der Stadtbibliothek Giesing stehen.

**Münchner FreiwilligenTag**  
**Engagiere Dich in Giesing!**  
**15. Juni 2019, 10 – 15 Uhr**  
**Münchner Stadtbibliothek Giesing**  
**Deisenhofener Straße 20, 81539 München**

### **Kontaktdaten FöBE:**

Sandra Elena Bauer

Ringseisstraße 8a

80337 München

089 59 98 90 87-2

[Sandra.bauer@foebe-muenchen.de](mailto:Sandra.bauer@foebe-muenchen.de)

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

