

ein.blick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

- Selbstorganisation und Selbstbestimmung als Lebensform
- Interview mit einer Bewohnerin des selbstorganisierten Wohnprojekts „Ligsalz8“

Titelthema:

Selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

<u>Selbstorganisation und Selbstbestimmung als Lebensform</u>	3
<u>Interview mit einer Bewohnerin des selbst-organisierten Wohnprojekts „Ligsalz8“</u>	8

Aus dem Selbsthilfenzentrum

<u>Corona – nicht nur das SHZ im Krisenmodus –</u>	13
<u>Neuer Kollege: Juri Chervinski</u>	15

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>Runder Tisch Region München – Vergabesitzung in anderer Form</u>	16
---	----

Soziale Selbsthilfe

<u>Neugründung der Initiative „EWA“</u>	17
---	----

Selbsthilfe in der Region München

<u>Selbsthilfe in der Region trotz(t) der Coronakrise</u>	18
<u>Herausforderung: die Situation für Eltern mit erkrankten Kindern</u>	19
<u>Gruppengründungen</u>	20

Selbsthilfe überregional

<u>Die Mutmach-Börse</u>	21
<u>Jahresbericht SeKo-Bayern</u>	21
<u>Seko zieht um</u>	21

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Mutmacher der Selbsthilfe in Zeiten von Corona</u>	22
---	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	25
--------------------------------	----

Aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Die Arbeit im Selbsthilfebeirat geht auch in Corona-Zeiten weiter</u>	32
--	----

Termine | Veranstaltungen

<u>„Schrei in die Welt“</u>	33
-----------------------------------	----

Service

<u>Nächste Abendsprechstunde</u>	
<u>der Hausgruppenbetreuung</u>	34
<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u>	34
<u>Standardleistungen des SHZ</u>	35

FöBE-News

<u>Corona und seine Auswirkungen auf das Ehrenamt</u>	36
---	----

IMPRESSUM

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

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik,
Geschäftsführung Selbsthilfenzentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Redaktion:
Sonja Vodicka, Tel.: 089/532956-24
sonja.vodicka@shz-muenchen.de

Titelfoto: ligsalz8

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

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

Ausgabe 2, Juni 2020, lfd. Nr. 67

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden. Das Selbsthilfenzentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Im nächsten
ein•blick:
Digitalisierung der
Selbsthilfe?

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. September 2020

Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

In München gibt es rund 500 000 sog. Single-Haushalte. In über der Hälfte (54,4%) aller Privathaushalte Münchens leben jeweils nur ein Mann oder nur eine Frau – d.h. 30,5% der Münchner Bevölkerung leben allein. Dabei steigt vor allen Dingen auch der Anteil der Älteren, über 75-jährigen, an den Einpersonenhaushalten. Laut des Berichts zur Wohnsituation in München¹, der alle zwei Jahre vom Referat für Stadtplanung und Bauordnung erstellt wird, ziehen jährlich über 100.000 Menschen nach München, bevorzugt in zentrale Lagen. Bei Umzügen innerhalb Münchens konzentriert sich die Nachfrage (zwangsläufig) überwiegend auf Stadtrandlagen und größere Neubaugebiete.

75 Prozent der Münchner*innen wohnen zur Miete. Im Zeitraum 2016-2017, auf den sich der aktuellste Bericht der LH München bezieht, kostet hier bei einem Erstbezug jeder Quadratmeter im Durchschnitt 19 Euro, bei einem Mietwechsel werden rund 16,50 Euro pro Quadratmeter fällig. Nicht nur für Geringverdiener sind solche Preise nicht leistbar. Gerade Menschen mit Berufen, in denen man nicht so viel verdient, werden so vertrieben: Pflegekräfte, Verkäufer*innen, Handwerker*innen, Künstler*innen. Längst sind auch Durchschnittsverdiener in München von Verdrängung bedroht. Viele „Alteingesessene“ können sich die Mieten in ihrem Viertel nicht mehr leisten, solange Modernisierungskosten auf die Mieten wie im derzeitigen Maße umgelegt werden können.

Selbstorganisation und Selbstbestimmung als Lebensform

Bild: Ulrike Zinsler



Kein Wunder also, dass Bürger*innen wieder vermehrt selbst diejenigen sind, die Alternativen aufbringen. Sei es, dass alteingesessene Mieter selbst zu den Käufern ihres Mietshauses werden, sich Mietergemeinschaften bilden, die sich gemeinsam gegen geplante Verkäufe wehren oder dass sich Menschen politisch engagieren wie beim „Bündnis Bezahlbares Wohnen e.V.“ und dem Zusammenschluss „Ausspekuliert“.

In Form von Genossenschaften, Vereinen, Baugemeinschaften, GmbHs oder einfachen Zusammenschlüssen als Selbsthilfeinitiative (also einer Gesellschaft bürgerlichen Rechts, GbR) vereinigen sich Menschen, denen es um mehr geht, als ein bloßes Dach über dem Kopf. Neben dem Grundrecht auf Wohnen jenseits eines spekulativen Wohnungsmarktes, ist es die Art und Weise, wie das Zusammenwohnen und –leben gestaltet werden kann. So sind die Bedürfnisse nach Gemeinschaft, Mitbestimmung und Selbstbestimmung, als auch ökologische, nachhaltige und emanzipatorische Kriterien bei der Planung neuen Wohnraums oder dem Erproben von alternativen Lebensformen zentral. Viele Menschen wollen nicht alleine wohnen, viele gehen sogar weiter und wollen gemeinsam wirtschaften und Lebensgrundlagen teilen. Generationenübergreifende, inklusive und multikulturelle Vorstellungen überwiegen. Gemeinsame Aktivitäten und Feste, bei vielen auch Informationsveranstaltungen und praktische Unterstützung, stehen im Vordergrund. Vor allen Dingen im Alter bieten Zusammenschlüsse eine Perspektive, eingebunden und aktiv im gewohnten bzw. selbstgewählten Umfeld leben zu können.

Gemeinschaftsbildung und Wirkungen auf das Umfeld

Da der Einzug in ein Wohnprojekt oft mit hohen Erwartungen an das Zusammenleben verbunden ist, kommt dem Aspekt der Gruppenbildung von Beginn an große Bedeutung zu. Unter der Sachebene

¹ Bericht zur Wohnungssituation in München 2016 – 2017

<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Stadtplanung-und-Bauordnung/Stadtentwicklung/Grundlagen/Wohnungsmarkt.html>

Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

der notwendigen Verständigung über soziale, bauliche, ökologische und ökonomische Ansprüche spielen sich gruppendifferenzielle Prozesse ab. Wie in anderen Selbsthilfegruppen und -initiativen auch, liegen in diesen Prozessen auch individuelle und gemeinsame Wachstumsmöglichkeiten. Auch wenn Aushandlungsprozesse oftmals mühsam erscheinen, so bilden diese einen wichtigen Baustein für die Gruppenbildung. In dieser ersten Phase können Initiativen auch die Angebotspalette des Selbsthilfenzentrums nutzen. Neben kostenlosen Gruppenräumen für Arbeitstreffen, können Fortbildungen zu relevanten Themen wie Organisation, Moderation, Kommunikation, Konfliktlösungen etc. besucht werden. Des Weiteren stehen die SHZ-Mitarbeiter*innen den Initiativen für persönliche Beratungen zum Gruppengeschehen zur Verfügung.

Selbstorganisierte Wohnformen wirken sich meist auch positiv auf das Stadtquartier aus. Eine lebendigere Form der Nachbarschaft, als vielerorts üblich, beschreiben viele auch als weiteres Hauptziel. Gemeinschaftsräume können für Feste, Kindergeburtstage oder Info- und Kulturveranstaltungen oftmals auch von Interessenten aus dem Viertel genutzt oder angemietet werden. Wie oftmals in der Selbsthilfe, kann man auch hier von „aktiven Leuten“ ausgehen, wo es nahe- liegend ist, dass sich diese engagierten Personen auch um ihr Wohnumfeld kümmern. Wirft man einen Blick auf die Beschreibungen von Wohnprojekten und Genossenschaften, so findet man Aktivitäten wie Tauschbörsen, Reparaturwerkstätten, Mittagstische, Lesekreise sowie Tanz-, Musik-, Kulturangebote, Lauftreffs u.a., die für externe Personen offenstehen. Auch die baulich-räumliche Wirkung kann eine Rolle spielen. Die Bewohner*innen legen in ihrer Eigenschaft als Selbstnutzer auch auf die ansprechende Gestaltung des öffentlichen Raumes Wert und tendieren zu offen gestalteten Innenhöfen, Gärten, Außenanlagen.

Ausgewählte Beispiele solcher Initiativen, die dem SHZ bekannt sind, finden Sie am Ende dieses Artikels.

Mieter im eigenen Haus

Mietshäuser Syndikat: Haus-GmbH statt Eigentümergemeinschaft

Das Mietshäuser Syndikat ist ein Verein mit Sitz in Freiburg und hilft bei der legalen Übernahme oder auch beim Neubau von Mietshäusern. Ehrenamtliche Berater*innen, meist aus bestehenden älteren Projekten, loten die Möglichkeiten aus, wie Wohnen dauerhaft dem Spekulationsmarkt entzogen werden kann. So kann beispielsweise in Orten, die der Erhaltungssatzung (oder dem Milieuschutz) unterliegen, das Vorkaufsrecht über die Stadt auch von den Mietern selbst realisiert werden.

Im Mietshäuser Syndikat sind deutschlandweit Hausprojekte in einem losen Verbund organisiert. Jedes Projekt ist eine eigenständige GmbH und verwaltet sich selbst. Dabei gibt es jeweils zwei Gesellschafter: den aus der Hausgemeinschaft bestehenden Verein und das Mietshäuser Syndikat. Der Verein entscheidet frei, über alle Belange des Hauses - von der Wandfarbe bis zur Suche nach neuen Mietern. Sollte jedoch der Verkauf einer Immobilie zur Debatte stehen, hat das Syndikat ein Vetorecht.

Zur Finanzierung gibt das Syndikat einen Startbetrag. Oftmals wird auch eine Stiftung miteinbezogen. Damit kann bei Banken nach Krediten angefragt werden. Zusätzlich werden Kleinkredite aus dem Umfeld der Mieter und natürlich deren eigenes Kapital eingesetzt.

„Entgegen den Erwartungen ist nicht der Kaufpreis des Hauses das größte Problem, sondern die Frage, ob sich die Hausgemeinschaft einigen kann.“²

² Julian Benz, Syndikatsmitglied in der SZ vom 7./8. Dez. 2019 „Das gehört dann mal uns“



Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

Wie das Zusammenleben in einem Syndikats-Projekt gut gelingen kann, können Sie auf Seite 8 in einem Interview mit dem selbstorganisierten Wohnprojekt „Ligsalz8“ lesen.

Genossenschaften – der Mittelweg zwischen Eigentum und Miete

Viele Wohnbaugenossenschaften in München haben eine lange Tradition und sind vor rund 100 Jahren entstanden, als mehr Menschen auf Wohnungssuche waren, als es Wohnungen gab. Im Grunde waren diese Genossenschaften Selbsthilfegruppen, in denen sich die Wohnungssuchenden zusammertaten, um oftmals selbst Wohnungen zu bauen. Beispiele dafür sind die Genossenschaft München West eG und die Baugenossenschaft München Süd eG, die im Westend bzw. in Sendling heute viele Altbauten verwalten, für Neuaufnahmen allerdings geschlossen sind.

Die Idee des genossenschaftlichen Wohnungsbaus, dass eine Gruppe sich zusammertut, gemeinsam ihren Wohnraum plant und als gemeinsames Eigentum verwaltet, erfährt heute wieder enormen Zulauf. Auch in München gründeten sich in den letzten Jahren vermehrt Baugemeinschaften. Laut Wohnungamt gibt es derzeit ca. 50 Wohnbaugenossenschaften, die die Stadt mit Förderprojekten auch finanziell unterstützt. Noch wichtiger allerdings ist die Reservierung von Baugrund für solche soziale Projekte. Aktuell wurden Flächen in Freiham für Genossenschaften wie die Progeno Genossenschaft eG. <https://www.progeno.de/freiham> oder der Kooperative Großstadt e.G. <http://kooperative-grossstadt.de/freihampton/> bereitet, der Bau soll bis Ende 2021 fertig sein. Hier gibt es auch noch freie Wohnungen.

Ein ähnliches Erfolgsprojekt stellt das Wohnbaugenossenschaft WAGNIS eG vor. Mit derzeit 500 fertigen Wohnungen in Schwabing und der Messestadt Riem gewähren sie ihren Mitgliedern nicht nur lebenslanges Wohnrecht, dieses ist auch noch sozial und ökologisch bestens eingebettet.

<https://www.wagnis.org/genossenschaft/konzepte-und-ideen.html>

Gemeinsame Werte von Genossenschaftlichem Wohnen:

- Generationenübergreifendes Zusammenleben
- Zusammenleben in Vielfalt: Familien, Singles, Menschen mit Behinderung, unterschiedliche Nationalitäten und soziale Schichten
- Verbinden von Arbeiten und Wohnen
- Lebendige Nachbarschaft: durch Gemeinschaftsräume, Gärten und Parks
- Nachhaltigkeit: ökologische Bauweise, Integration erneuerbarer Energien
- Dauerhaft sicheres und bezahlbares Wohnen

Weiterführende Adressen und Beratung:

Forum gemeinschaftliches Wohnen e.V: Bundesvereinigung von Personen und Organisationen, die neue, selbstorganisierte und gemeinschaftliche Wohnprojekte entwickeln und umsetzen:

<http://www.fgw-ev.de/>

Bündnis Bezahlbares Wohnen e.V. auf die Hilfe zur Selbsthilfe und Gründung von Mietergemeinschaften spezialisiert.

www.bezahlbares-wohnen.de



Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

Selbstorganisierte Wohnprojekte:

Initiative gemeinschaftliches Wohnen

Regelmäßige Treffen von Personen, die sich für innovative Formen gemeinschaftlichen Wohnens interessieren zum Austausch persönlicher Vorstellungen und Ziele,
Information über Projekte, Anregung von Untergruppen
Informationen über (Gemeinschafts-) Modelle und Organisationsformen

Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.

Verein für Frauen im Alter, die nachbarschaftlich wohnen möchten
Gemeinnütziger Verein der Altenhilfe durch Förderung von nachbarschaftlichen Wohngruppen.
Zweck des Vereins ist die Verbesserung der Wohn- und Lebensbedingungen älterer alleinlebender Frauen.
Vorträge und Diskussionen finden einmal monatlich statt. Einmal monatlich gibt es einen Kaffee-stammtisch. Die Termine, sowie auch die Themen wechseln.
www.frauenwohnen-im-alter.de

Initiative Alternatives Wohnen – INAWO e.V. Bayern

Für Menschen, die alternative Wohnformen suchen
Das Wohnen in Gesellschaft erhält jung und aktiv. INAWO unterstützt jegliche alternative Wohnform und berät Sie bei den verschiedenen Konzepten.
Die künftige Generation 50+ will selbst entscheiden welche Lebensform sie leben möchten, in welchen Häusern und Wohnungen, in welchen sozialen Verbänden, allein oder gemeinsam in einer selbstgewählten Nachbarschaft.
www.inawo.de

Mietmit e.V.

Für Senioren und auch Jüngere, die im Alter in nachbarschaftlicher Gemeinschaft, in der man aufeinander achtet, wohnen wollen. Verzicht auf individuellen Wohnraum, um Raum mit anderen zu teilen, z.B. einem Gemeinschaftsraum, Garten, Werkstatt etc. Austausch und Kommunikation im Wohnumfeld; den Lebensabschnitt des Alters aktiv gestalten. Wohnen in München oder städtischen Umgebung.
www.mitbauzentrale-muenchen.de/projektboerse-detail/mietmit.html

Wohnen mit Herz – Gemeinschaftlich Wohnen im Alter

Für Seniorinnen und Senioren, die an der Gründung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts interessiert sind. Schritte:

1. Bildung einer „Kerngruppe“ die das Konzept ausarbeitet
2. Öffentlichkeitswerbung
3. Gründung einer Genossenschaft oder eines Vereins. Investoren und Kapitalgeber finden
4. Bauplanung
5. Wohnraum für 20-30 Personen und Gemeinschaftsräume schaffen

<http://www.kapuste-coaching.de/wohnen-mit-herz.html>

Gemeinschaftlich Wohnen und Leben

Männer und Frauen, die gemeinschaftlich leben wollen, jeder mit abgeschlossener Wohneinheit als privatem Rückzugsort in einem gemeinsamen Haus. Das Gemeinschaftsleben soll im Haus in einem größeren Gemeinschaftsraum stattfinden und auch außerhalb. Der Gruppenumfang sollte zwischen 6 und 10 Personen liegen.
Die Gruppenteilnehmer/innen treffen sich, um die Realisierung des Projektes zu planen, vorzubereiten und umzusetzen. Es muss beispielsweise geklärt werden, welche Kosten der Einzelne aufbrin-



Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

gen kann und was das ganze Projekt kosten darf, welche rechtliche Form angenommen werden soll, wie Entscheidungsprozesse geregelt werden usw. Diese Treffen dienen auch dazu, sich kennenzulernen. Und nicht zuletzt muss ein Objekt gefunden werden.

Lebens(t)raum e.V. – Landkreis Erding

Für Menschen mit und ohne Behinderung jeden Alters, die nicht in Isolation sondern in einer Gemeinschaft leben wollen, Sponsoren.

Ein bereits existierender Gebäudekomplex im Landkreis Erding wird/wurde behindertengerecht, ökologisch und ökonomisch sinnvoll umgebaut, so dass Menschen mit und ohne Behinderung in 10-12 Einzelappartments wohnen können. Das Projekt Lebens(t)raum soll Menschen in besonderen Situationen zusammenbringen und ein gemeinsames besseres Leben durch aktives Zusammenleben und wechselseitiges Geben und Nehmen ermöglichen.

www.lebenstraum-web.de

Baugrube

Die Initiative Baugruppe will und wird gemeinschaftlichen, ökologischen und (nach Möglichkeit) erschwinglichen Wohnraum in München schaffen. Geplant ist ein Wohnprojekt mit ca. 5 bis 50 Parteien. Wichtig sind neben der nachhaltigen Ausrichtung des Projekts die Planung von Gemeinschaftsflächen wie z.B. Dachgärten, Werkstätten, Gästewohnung etc. Die Rechtsform ist derzeit noch offen; es werden eine Baugemeinschaft, Genossenschaft oder Mietshäuser-Syndikat in Betracht gezogen. Wir treffen uns regelmäßig physisch und virtuell. Abstimmungen erfolgen konsensorientiert, wobei die finalen Modalitäten noch zu klären sind. Aktuell wollen wir das erste Konzept erstellen, bevor die Gruppe dann für weitere Mitglieder öffnen.

Bei Interesse können Sie über das SHZ Kontakt aufnehmen: 089/53 29 56 - 11

Genossenschaften

FrauenWohnen e.V. und e.G.

www.frauenwohnen-verein.de

Der Schwerpunkt der Vereinsarbeit liegt auf der Bildungsarbeit mit Frauen. Heute versteht er sich als Forum für alle an Wohnprojekten interessierten Frauen und ist seit 2004 als gemeinnützig anerkannt. Schwerpunkt heute sind Bildungsarbeit für Frauen, Vernetzung von Wohnprojekten, Unterstützung der Selbstorganisation der Hausgemeinschaften und des Miteinanders der Wohnenden und der interessierten Frauen. Dies wird verwirklicht durch Informations- und Fachveranstaltungen, Seminare und Arbeitskreise, durch gemeinsame Unternehmungen, Ausflüge und Feste.

wabeTREFF- Wohngenossenschaft (Gruppe ist geschlossen)

Selbsthilfegruppe zur Schaffung bezahlbaren Wohnraums in München für Paare, Kinder und Singles (Mehrgenerationenwohnen)

Wagnis – Wohnbaugenossenschaft eG

wagnis ist eine junge Genossenschaft. Sie wurde im Jahr 2000 mit 21 Mitgliedern gegründet und verzeichnete im Jahr 2010 bereits über 800 Mitglieder. Die Rechtsform Genossenschaft bedeutet Selbst- und Gemeinschaftsorganisation, Mitbestimmung und Selbstverwaltung. Sie ist demokratisch aufgebaut. Jedes Mitglied hat unabhängig von seinen eingezahlten Geschäftsanteilen eine Stimme, das höchste Organ ist die Mitgliederversammlung.

Das gesamte Projekt ist Gemeinschaftseigentum, in dem die Wohnenden „Mieter im eigenen Haus“ sind. Sie besitzen ein lebenslanges Wohnrecht und zahlen auf Dauer günstige Mieten. Die Einlagen der Genossen bilden die wirtschaftliche Basis. Diese betragen etwa 30 Prozent des Gesamtinvesti-



Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

tionskapitals, darin enthalten sind auch die Finanzierungen für die Gemeinschaftseinrichtungen, an denen sich jeder hier wohnende Genosse beteiligt.

www.wagnis.org

Wogeno München e.G.

Genossenschaft für selbstverwaltetes, soziales und ökologisches Wohnen.
alternative Wohnungsgenossenschaft mit speziellem Konzept und Selbstverwaltung der einzelnen Objekte. Die WOGENO baut zwar derzeit noch weitere Wohnungen, nimmt aber keine neuen Mitglieder mehr auf.

www.wogeno.de

Zinwo – Zinsfreie Wohnungsgenossenschaft

Unser Ziel ist es eine zinsfreie Investment- und Wohnungsgenossenschaft zu gründen. In Deutschland existiert eine Marktlücke für zinsfreie Immobilieninvestitionen. Des Weiteren ist es in Deutschland noch nicht möglich Neubauwohnungen ohne Kredit bzw. ohne Kreditzinsen zu finanzieren. Die Genossenschaft soll sich aus 100% Eigenkapital tragen und die Projekte sollen ausschließlich von Mitgliedern finanziert werden.

www.zinwo.de

Ulrike Zinsler und Eva Parashar, SHZ

Interview mit einer Bewohnerin des selbstorganisierten Wohnprojekts „Ligsalz8“



In Westend, nicht weit vom Selbsthilfenzentrum München entfernt, in der Ligsalzstraße 8, gibt es ein ungewöhnlich buntes Haus, das beim Vorbeigehen nicht gleich verrät, was sich dahinter verbirgt. Ein genauerer Blick lohnt sich jedoch.

Die [Ligsalz8](#) ist ein selbstverwaltetes Wohnprojekt, in dem 13 Bewohner*innen gemeinschaftlich wohnen und leben. Eva Parashar (SHZ) hat Sabine, eine Bewohnerin des Hauses zu dem Projekt befragt:

Wie ist das Projekt überhaupt entstanden?

Sabine: Die Idee für das Projekt ist um die Jahrtausendwende entstanden. Wir haben uns überlegt, wie wir mit Freunden und Freundinnen gemeinschaftlich mit sicheren Mietverträgen wohnen können. Zusätzlich wollten wir auch soziale und nichtkommerzielle Räume schaffen, wo Menschen sich treffen können. Also eben nicht nur für uns, sondern auch für die Nachbarschaft. Es wird in München ja immer schwieriger, Räume zu finden. Überall muss man Miete bezahlen und deshalb haben wir mal angefangen, uns zu erkundigen, was für eine Rechtsform man dafür braucht oder wie man das überhaupt macht. Dann sind wir auf das [Mietshäuser Syndikat](#) gestoßen. Das Mietshäuser Syndikat ist wie eine Genossenschaft. Zur Zeit sind über 150 Häuser in diesem Verbund. Die einzelnen Häuser sind selbstständig, aber eben über dieses Netzwerk zusammen organisiert. Es gibt solidarischen Austausch und man unterstützt sich gegenseitig. Der Gedanke, dass Wohnraum keine Ware

Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften



ist und dass es bezahlbaren Wohnraum für alle geben sollte, ist eben auch der Grundgedanke vom Mietshäuser Syndikat und das hat uns eigentlich ganz gut gefallen. Deshalb haben wir uns dann für dieses Modell entschieden. Unter anderem auch, weil das Haus dadurch unverkäuflich wird und die Bewohner*innen keine Einlage bezahlen müssen. Das ist in einem Mietshäuser Syndikat-Haus kein Einzugskriterium. Wir haben 2007 das Haus hier in der Ligsalzstraße von einem Immobilienmakler gekauft. Das stand schon leer. Es war zweistöckig und wir konnten dann noch aufstocken. Jetzt wohnen hier 12 erwachsene Menschen und ein Kind in WGs. Im Erdgeschoss sind über 100 qm ehemalige Ladenfläche. Das ist unser großer Gemeinschaftsraum, also unser Wohnzimmer. Wir haben dann noch einen Wohn- und Gästebereich. Vorne im großen Raum ist auch eine große Küche, wo wir auch alle gemeinsam essen können, wenn wir das wollen.

Wie ist das mit den Mieten geregelt? Gibt es feste Beträge oder entscheidet jeder selber wie viel er zahlen kann/möchte?

Sabine: Wir haben seit einem Jahr solidarische Mieten. Davor haben alle gleich viel Miete bezahlt. Jetzt machen wir das so: Wir müssen jeden Monat 4450 Euro aufbringen, um die Kosten für die Finanzierung und für die Hausverwaltung zu decken. Jeder zahlt so viel wie er kann oder möchte.

Wie werden Entscheidungen getroffen?

Sabine: Wir haben alle zwei Wochen Plena vom ganzen Haus und treffen da Entscheidungen im gestaffelten Konsens¹.

Gibt es auch Arbeitsgruppen?

Sabine: Na klar, gibt es Arbeitsgruppen! (lacht). Es gibt jede Menge! Wir sind ja selbstverwaltet. Das Haus muss ja alle Aufgaben übernehmen, die ein Hausbesitzer oder eine Hausbesitzerin hat. Sprich, wir sind von der Rechtsform her eine GmbH und diese muss natürlich Steuererklärungen machen. Wir müssen gucken, dass die Mieten reinkommen, die Finanzen verwaltet und die Nebenkosten gedeckt werden. Es gibt auch ein Nebenkostencontrolling, wodurch sichergestellt wird, dass wir nicht durch die Decke schießen mit unserem Verbrauch. Dann gibt es noch Kühlschrank-Ver-

¹ Das Systemische Konsensieren ist eine Methode, um Entscheidungen in einer Gruppe herbeizuführen. Es geht hierbei darum, eine Lösung zu finden, für die in der Gruppe möglichst wenig Widerstand besteht. Ein Beispiel für die Anwendung dieser Methode findet sich hier: <https://www.wb-web.de/material/methoden/systemisches-konsensieren-entscheidungen-in-der-gruppe-treffen.html>

Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften



antwortliche für unseren Laden, die Gartenfraktion und eine Mülltonnenfraktion. Das sind alles praktisch Hausmeister*innen-Tätigkeiten. Und dann gibt es noch mehrere ehrenamtliche Berater*innen für neue Projekte. Wir sind ja nicht nur dieses Haus, sondern auch Mitglieder in dem Netzwerk. Es wird erwartet, dass man sich als Projekt nicht ausruht und sagt: ja, das war es jetzt, super gut für uns! Sondern, die Idee ist eigentlich, dass laufende Projekte neue Projekte fördern und das machen wir eben auch durch die ehrenamtliche Beratung.

ruht und sagt: ja, das war es jetzt, super gut für uns! Sondern, die Idee ist eigentlich, dass laufende Projekte neue Projekte fördern und das machen wir eben auch durch die ehrenamtliche Beratung.

Was würdest du sagen, wie viel Zeit man generell für ein selbstorganisiertes Wohnprojekt aufbringen sollte?

Sabine: Das ist freiwillig. Das kann man ab zwei Stunden im Monat aufwärts ansetzen. Es ist aber tatsächlich nicht nur reines Wohnen, sondern man muss schon auch Interesse an der Gemeinschaft haben und vor allem die Bereitschaft zum Diskutieren.

Diskutieren ist ein gutes Stichwort für meine nächste Frage. Wie werden denn Konflikte ausgetragen?

Sabine: Wir haben, wenn es Konflikte gibt – und die gibts ja – unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Letztendlich wird erst mal in kleinerer Runde versucht, ein Schlichtungsgespräch mit einer Moderation, entweder mit jemandem aus dem Haus oder von Außerhalb, zu führen. Der nächste Schritt wäre eine Supervision oder Mediation mit externen Personen zu machen. Da gibt es ja auch ein Angebot der Stadt München für Nachbarschaftskonflikte².

Was hat dich persönlich dazu motiviert, in ein solches Projekt mit einzusteigen?

Sabine: Persönlich hat mich erst mal motiviert, dass ich natürlich etwas gesucht habe, wo ich solange wohnen bleiben kann, wie ich möchte, und das ich mitgestalten kann. Es gibt keinen Hausbesitzer oder Hausbesitzerin, sondern die Bewohner*innen bestimmen alle zusammen, was mit dem Haus passiert. Diesen Freiraum finde ich total gut und wichtig. Genauso wichtig ist mir die Schaffung von Gemeineigentum und gemeinschaftlichen Räumlichkeiten, die auch erhalten bleiben, wenn ich mal aus dem Projekt aussteige. Das ist etwas Dauerhaftes. Dieses Haus ist ja jetzt auch dauerhaft dem Spekulationsmarkt entzogen, d.h. es kann nie wieder durch eine zufällige Bewohner*innenschaft verkauft werden. Als Gründer*in steckt man ganz viel Arbeit in die Idee und in die Realisierung von einem Projekt und wenn man weiß, dass später niemand einen Mehrwert daraus schlagen kann, dann ist das schon ein gutes Gefühl. Es war mir eigentlich auch ganz wichtig, dass der Ein- und Ausstieg aus dem Projekt einfach ist. Man kann sowieso nichts für die Ewigkeit planen. Auch Wohnungspolitik in der Ich-Person ist eine wichtige Motivation für mich. Man kann immer auf die Straße gehen und günstigere Mieten fordern, aber das ist dann halt noch einmal ein Schritt weiter und hat was mit mir selber zu tun. Das ist auch das, was ich immer vermitteln möchte, dass man selber aktiv werden und ein Projekt gründen kann. Es gibt diese Möglichkeiten und natürlich kann man dann auch Forderung an die Stadt stellen. Gerade jetzt zu diesen Zeiten, zeigt es sich für

² <https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Wohnungsamt/steg.html>



Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

mich, wie wichtig es ist, gemeinschaftlich zu wohnen und zu leben, weil man sich einfach viel besser unterstützen kann.

Welche Projekte organisiert ihr als selbstorganisierte Wohngenossenschaft noch?

Sabine: Wir machen jeden ersten Sonntag im Monat einen Brunch bei uns im Laden, d.h. da öffnen wir den Laden nach Außen und die Bewohner*innen machen ein Buffet. Manchmal veranstalten wir auch einen Mitbrings-Brunch, dann bringen die Leute auch eigene Sachen mit und man kann gemeinsam frühstücken. Es gibt auch einen Mittagstisch. Das ruht jetzt halt alles ein bisschen (wegen Corona). Donnerstags werden geschenkte Lebensmittel verkocht und es kommen viele Leute aus dem Viertel und kochen mit. Zu Hochzeiten kommen 30 bis 50 Leute zum Essen. Ich finde das ist ein ganz tolles Projekt, weil es nicht nur eine Essensausgabe ist, sondern aktive Teilnahme. Man kann sich einbringen und ist eben nicht nur ein armer Mensch, der Essen bekommt. Ansonsten setzen wir uns seit Jahren für bezahlbaren Wohnraum und für weitere Syndikatshäuser hier in München ein.

Gibt es Hierarchien?

Sabine: Bestimmt! (lacht). Versteckte! Natürlich gibt es Wissens-Hierarchien und Informationshierarchien. Also, wie Informationen weitergeleitet werden und wer nach Außen was präsentiert oder wer was entscheidet und wie diskutiert wird. Das ist schon immer ein Thema, aber wir haben es in den letzten Jahren, eben durch die AG-Strukturen immer besser hingekriegt, das abzubauen. Klar, wenn das Projekt dann mal läuft, hat man nicht mehr diesen Stress und kann auch mal ganz relaxed alles ein bisschen verteilen. Am Anfang ist es natürlich so, dass richtig viel zu tun ist und jeder macht das, was er oder sie am besten kann. Wenn dann neue Leute dazukommen, kann das schwierig werden. Wir haben ja noch vier Leute dazugewonnen und die hatten natürlich auch erst mal Schwierigkeiten da reinzukommen. Die anderen waren schon tief drin und hatten keine Zeit zum Abgeben und einen klassischen Tunnelblick. Dann hat es irgendwann mal geknallt und wir haben uns zusammengesetzt und alle Aufgaben auf Post-its geschrieben und dann die Aufgaben verteilt. Man muss auch lernen, dass jemand anderes die Aufgabe vielleicht anders macht. Das muss man dann auch aushalten können (lacht).

Was sollten zukünftige Wohnprojektgründer*innen beachten?

Sabine: Wie bei jeder anderen Gruppe würde ich auch bei der Planung eines Hausprojekts auf die Gruppe achtgeben. Also, dass die Gruppe sich früh überlegt, wie man Konflikte löst. Vielleicht auch schon Schlichtungsvereinbarung festlegen, in den Zeiten, wo es der Gruppe gut geht. Auch regelmäßige Reflexionen in der Gründungsphase sind wichtig. Zum Beispiel einmal im Monat eine Reflexion, in der man bespricht, was in den letzten vier Wochen los war, was gut und was nicht so gut lief. Wenn man so etwas regelmäßig macht, kommt auch jeder zu Wort und kann schon früh seine Anliegen einbringen.

Gibt es von eurer Seite noch Unterstützungsbedarf?

Sabine: Also für uns hier nicht. Wir sind ein etabliertes Hausprojekt. Ich bin ja auch Mietshäuser Syndikat-Beraterin für München. Wir sind drei Leute und machen regelmäßige Infoveranstaltungen für neue



Titelthema: selbstorganisierte Wohnprojekte und Genossenschaften

Gruppen. Momentan gibt es vier Gruppen, die in München auch ein Mietshäuser Syndikats-Haus werden wollen. Die Stadt München hat letztes Jahr im Stadtrat beschlossen, dass Mietshäuser Syndikats-Projekte als Genossenschaften anerkannt werden, d.h. wir können uns als Projekt auf ein Grundstück bewerben wie im Kreativ-Quartier oder in der Bayernkaserne oder bei Ausschreibungen mitmachen. Das ist quasi die Förderung von der Stadt München. Das war eine ganz wichtige Entscheidung für uns. Von Privatpersonen kann man hier ja gerade nichts kaufen. Vielleicht ändert sich das jetzt irgendwann mal, aber auf dem Privatmarkt kann man das vergessen. Da kommen am Ende keine bezahlbaren Mieten heraus. Deshalb war diese Entscheidung jetzt total super und wir bereiten uns gerade mit zwei Gruppen auf die Ausschreibung für einen Neubau vor.

In Zeiten von Corona ist Zusammenhalt und Solidarität besonders wichtig. Welche Vorteile bietet das gemeinschaftliche Zusammenleben besonders in Krisenzeiten deiner Meinung nach?

Sabine: Besonders wichtig in solchen Krisenzeiten ist für mich, dass ich: a) keine hohe Miete bezahle und b) dass ich weiß, dass ich keine Mieterhöhung bekommen werde. Ich weiß auch, dass wir, wenn ich irgendwie in die Lage kommen würde, meine Miete nicht mehr bezahlen zu können, hier eine gemeinsame Lösung finden würden. Das ist ein sicherer Ort für mich und das nimmt für mich erst mal den ganzen Stress heraus. Ich muss auch nicht so viel Geld verdienen, damit ich meine Miete bezahlen kann, das ist ein zusammenhängender Kreislauf. Und wir können uns gegenseitig unterstützen. Wir nähern jetzt zum Beispiel auch Masken für einen Food Truck. Ab dem 9. April wird es im Westend einen Foodtruck geben, der von uns mitorganisiert und vom Bezirksausschuss finanziell unterstützt wurde. Die Essensausgabe wird vor dem KÖSK sein. Momentan fallen ja jetzt viele Tafeln aus und besonders für die älteren Menschen im Viertel ist es schwer, weit zu laufen.

Hab ihr besondere Vorkehrungen getroffen in Bezug auf das Corona Virus?

Sabine: Nein, wir haben keinen eigenen Quarantäne-Bereich eingerichtet. Aber wir haben ja unten einen Gästetrakt, wo das theoretisch auch möglich wäre. Wenn man krank ist, bleibt man ja auch lieber in seinem Zimmer, dann ziehen wohl eher die Gesunden aus. Wir hatten den Fall bis jetzt noch nicht, machen unsere Haussitzungen aber auch mit genügend Abstand oder tauschen uns per Videokonferenz-Unterstützung aus.

Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir wünschen?

Sabine: Ich würde mir wünschen, dass es mehr solcher Projekte in München gäbe. Und dass sich Hausbesitzer*innen oder Erbgemeinschaften, die ein Haus erben, überlegen, was das eigentlich heißt, und solche Häuser für Genossenschaften und für Mietshäuser Syndikate zur Verfügung stellen, also das Haus zu einem akzeptablen Preis verkaufen.

Vielen Dank für das Gespräch!

*Das Interview führte Eva Parashar,
Ressort soziale Selbsthilfe (SHZ)*

Beratung für Interessierte:

[Mitbauzentrale München](#)

Dienstag 10.00–14.00 Uhr und Mittwoch 15.00–19.00 Uhr
Es finden in der jetzigen Zeit regelmäßige Info Webinare zum Mietshäuser Syndikat statt. Termine findet man hier <https://www.mitbauzentrale-muenchen.de/termine.html>
Für längere Beratungsgespräche bitten wir Sie um eine Terminvereinbarung unter (089) 579 389 50
oder per eMail: info@mitbauzentrale-muenchen.de
Webseite: <https://www.mitbauzentrale-muenchen.de/home.html>



Corona – nicht nur das SHZ im Krisenmodus

Der letzte ein•Blick erschien am 1. März 2020. Kaum zu glauben, dass in ihm noch kein Sterbenswörtchen von Corona zu lesen war, kaum zu glauben, dass sich kurz darauf die Welt verändern würde und kaum zu glauben, dass das „Sterbenswörtchen“ eine so dramatische, tragische Konnotation erfahren würde.

Wir alle mussten uns in den letzten Wochen und Monaten in einer neuen Wirklichkeit zurechtfinden, die bisher ohne Beispiel ist. Niemand konnte auf Erfahrungswerte zurückgreifen, alles musste neu gedacht und entschieden werden – oft aus dem Bauch heraus oder aufgrund akuter, kurzfristiger Problemstellungen, für Konzepte und Entwicklungen keine Zeit.

Eine Gesellschaft im Krisenmodus, der alle Bereiche und jede und jeden Einzelne*n erfasst. Wie umfassend und tiefgreifend die Einschnitte in die bisher geregelten Tages-, Wochen- und Jahresabläufe sind, ist aus der Perspektive der jeweils tagesaktuellen Bewältigung der unterschiedlichsten Herausforderungen derzeit noch gar nicht zu erfassen. Wir werden erst ganz langsam, wahrscheinlich in eher ferner als naher Zukunft begreifen, wie umwälzend dieser Einschnitt in die Weltgeschichte zu bewerten ist.

Schon jetzt werden Vergleiche zu den verschiedensten Katastrophenszenarien der letzten Jahrhunderte gezogen, die zwar als Anhaltspunkte taugen, letztlich aber doch müßig sind, weil der Rückblick auf eine überwundene Krise andere Bewertungskriterien und Einordnungsschemata ermöglicht als die aktuellen Fragen zu den richtigen Bewältigungsstrategien, die in die Zukunft gerichtet sind.

Diese aktuellen Fragen aktuell richtig zu beantworten ist, seit spätestens Mitte März, der tägliche Balanceakt der Gefahrenabschätzung, bei der die Politik auf höchster Ebene anfangs hervorragend gepunktet hat (die Zustimmungswerte waren seit Jahrzehnten nicht mehr so hoch). Aber so nach Ostern kamen mehr und mehr Zweifel auf und die Kritik mehrte sich, dass die Ausgangsbeschränkungen und sonstigen Einschnitte der Bevölkerung nicht mehr zuzumuten seien.

Was vor kurzem noch als uneingeschränkt richtig erschienen war, wurde bald anders eingeordnet. Wem ist wie lange (noch) die Beschränkung der persönlichen Freiheit, die Belastung im Familienalltag und die Existenzgefährdung vor allem kleiner Gewerbetreibender zuzumuten? Gesundheitsschutz und Lebensrettung wurden gegen die Zerstörung wirtschaftlicher Grundlagen und eine möglicherweise irreparable Schädigung des gesamten Gesellschaftssystems aufgewogen.

Als Anfang, Mitte Mai die Demonstrationen wie aus dem Nichts entstanden und beängstigende Stärken annahmen, drohte für kurze Zeit die Erosion der Staatsgewalt, und auf einmal waren Rufe nach einem konsequenteren Polizeieinsatz auch aus einem Lager zu hören, das der Ordnungsmacht bis dato eher kritisch gegenübergestanden hatte.

Auf einmal stellten sich die Fragen nach dem demokratischen Grundverständnis, der Versammlungsfreiheit, dem zivilen Ungehorsam und der aktiven Bürgerbeteiligung ganz neu. Die Einordnung in das vermeintlich konsensuale Wertesystem funktionierte nicht mehr automatisch.

Auch wenn das demokratische Grundverständnis durch Corona nicht ins Wanken gerät, sollte uns die Krise aufhorchen lassen. Wir alle sind einmal mehr aufgerufen, aufmerksam und kritisch zu



Aus dem Selbsthilfezentrum

sein, um unser eigenes Wertesystem zu überprüfen und uns neu zu justieren. Wo positionieren wir uns zwischen Staatsraison und kritischem Widerstand, um schließlich mit aufgeklärter, reflektierter Vernunft zu realistischen Einschätzungen zu kommen und letztlich für uns und die gesamtgesellschaftlichen Belange das beste aus der Situation zu machen?

Auch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) hat in der Krise versucht, nach dieser Maxime zu handeln. Nach der ersten Verordnung zur Ausgangsbeschränkung wurde das Haus am 17. März für alle Gruppentreffen und Veranstaltungen geschlossen. Das Team verlagerte seine Tätigkeiten ins Home-Office. Es wurden Präsenzzeiten vereinbart, um im Haus Ansprechpartner*innen zu haben und sich gleichzeitig „aus dem Weg zu gehen“. Sowohl die Beratungen für Anfragen Interessierter als auch die Unterstützungsleistungen für bestehende Gruppen wurden per Telefon und E-Mail erbracht. Die Maskenpflicht im Haus wurde auch für die Mitarbeitenden eingeführt und wer von den Selbsthilfeaktivisten hier seine Post abholen oder mal an sein Schließfach gehen musste, erhielt einen „begleiteten“, zeitlich geregelten und mit anderen abgestimmten Zugang.

Vor allem aber wurden die Aktivitäten darauf gerichtet, den persönlichen Kontakt zu Einzelnen zu intensivieren, die Selbsthilfeengagierten mittels wöchentlicher Rundmails mit Informationen, Angeboten und Hilfestellungen zu versorgen, und den Gruppen untereinander digitale Hilfsmöglichkeiten an die Hand zu geben, damit auch „virtuelle Treffen“ möglich sind. Das waren aus Sicht der klassischen Selbsthilfeunterstützer geradezu revolutionäre Entwicklungen.

Einerseits sollte das, was bisher als exotisch und als schlechter Ersatz für die persönliche Begegnung angesehen worden war, nun – wenn auch mit unterstützender Hilfestellung – zum Normalfall werden. Andererseits begann nun allenthalben so etwas wie ein Crash-Kurs zur Digitalisierungsfachfrau bzw. -fachmann. Es ist kaum zu glauben, wie breit und heterogen das Feld der Anbieter ist, die im Internet ihre Dienste bereitstellen. Für die Auswahl der richtigen „Tools“ bewegt man sich im anfangs unauflösbar Spannungsfeld zwischen Mainstream, Alltagstauglichkeit und Datensicherheit, vor allem im Hinblick auf die sensiblen Selbsthilfethemen. Hier zu richtigen, belastbaren und vor allem handhabbaren Lösungen zu kommen, erfordert viel Kleinarbeit.

Es ist schließlich gelungen, eine empfehlenswerte „Liste der Digitalplattformen“ sowie mehrere „Handreichungen“ zur Handhabung einzelner Angebote zu erstellen, die den Gruppen zur Verfügung gestellt wurden.

Kaum jedoch trugen diese Bemühungen Früchte, kaum begannen die Gruppen mit unserer Unterstützung, sich nun auch erfolgversprechend und einigermaßen befriedigend auf diesen Plattformen zu bewegen, wuchs der Druck zunehmend, das Haus doch wieder zu öffnen, wenn auch nur für diejenigen, die aus ihrer Problematik heraus an dringendsten auf direkte Gruppentreffen angewiesen sind. Wir verlagerten unsere Anstrengungen darauf, eine partielle Öffnung möglich zu machen, als noch alle Kultur- und Freizeiteinrichtungen geschlossen waren. Bei Redaktionsschluss lagen bis auf die „allgemeine Unruhe“ – sowohl in der örtlichen Verwaltung als auch in Ministeriumskreisen – noch keine handfesten Ergebnisse vor.

Schauen Sie auf unsere Website, da sind die aktuellen Informationen abrufbar. Dort finden Sie auch die erarbeiteten Papiere und alle wesentlichen Informationen und Hinweise, die für die Gruppenarbeit oder die individuelle Bewältigung der Krise hilfreich sein können.

Beim Blick auf www.shz-muenchen.de/aktuelles ist auch unschwer ersichtlich, dass die guten Beziehungen des SHZ zu den anderen Akteuren des Bürgerschaftlichen Engagements schon lange ein tragfähiges Netz darstellen. Dies trifft auch für alle maßgeblichen Einrichtungen und behördlichen



Aus dem Selbsthilfezentrum

Anlaufstellen in München zu, die an den entscheidenden Stellen gut zusammenarbeiten und deren Fäden bei [FöBe](#) zusammenlaufen.

Wir nehmen dies auch als unsere Erkenntnis und unseren Auftrag der Krise, den Zusammenhalt zu stärken und sich eine immer kritische, aufmerksame und solidarische Haltung zu bewahren. Letztendlich sind dies auch wesentliche Grundprinzipien der Selbsthilfe, die in ihrer gegenseitigen Unterstützungsarbeit und ihrer hierarchiefreien, partnerschaftlichen Selbstorganisation zum gemeinsamen Gruppengefüge beiträgt und als Teil einer demokratiestärkenden Zivilgesellschaft angesehen werden kann.

Wir wünschen uns, dass auch diese Erfahrungen ein wesentliches Kapitel in den Geschichtsbüchern einnehmen und die Grundfesten der Selbsthilfe durch die Krise gestärkt werden.

Klaus Grothe-Bortlik

Wir begrüßen unseren neuen Kollegen: Juri Chervinski



Anfang März, als „Lock Down“ und „Social Distancing“ noch bloße Fremdwörter waren, kam ich ins Selbsthilfezentrum zum Vorstellungsgespräch. Ein neuer Schritt in einer alten Bekanntschaft, denn ziemlich genau zehn Jahre zuvor lernten wir uns zum ersten Mal kennen, damals im Kulturzentrum GOROD, um das Projekt RAUMBÖRSE zu initiieren.

In diesen zehn Jahren ist viel passiert: die Raumbörse wuchs und gedieh; ich schloss mein Lehramtsstudium ab (Gymnasiallehrer -1. Staatsexamen: Englisch und Französisch) und wurde von einem „Vollzeit-Ehrenamtlichen“ zum Vorstand bei GOROD.

Das Aufgabenfeld dort war so vielfältig wie spannend: von muttersprachlichem Ergänzungsunterricht in Russisch über internationale Jugendaustausch-Projekte bis hin zu Förderanträgen und Bauplanung – überall durfte ich mich hineinarbeiten und lernen. Dank dieser Erfahrungen wuchs auch mein Entschluss, nach dem Staatsexamen nicht an die Schule zu gehen, sondern im sozialen Bereich weiterzuarbeiten – obwohl mein Herz nach wie vor auch für die Pädagogik schlägt.

Seit dem 16. April bin ich nun beim Selbsthilfezentrum mit zuständig für die Selbsthilfeunterstützung, Betreuung von Hausgruppen sowie die Region München. Wie immer freue ich mich auf neue Menschen, spannende Aufgaben und hoffe, durch meine Arbeit dem einen oder anderen eine Unterstützung zu sein.

Für Ihre Anliegen stehe ich Mo.-Fr. 10-18 Uhr zur Verfügung - im Büro in der Westendstr. 68, telefonisch unter der 089/53 29 56 – 28 oder per Email unter juri.chervinski@shz-muenchen.de

Runder Tisch Region München – Vergabesitzung in anderer Form

Die diesjährige Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Gesundheitsselbsthilfegruppen der Region München fand aufgrund der aktuellen Lage und der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten nicht wie gewohnt im Selbsthilfenzentrum München, sondern als Telefonkonferenz statt. Für alle Beteiligten bedeutete das ein Mehr an Vorarbeiten und vorbereitender Absprachen. So wurden im Vorfeld für alle Punkte der Tagesordnung gesonderte Dateien zusammengestellt und zum Download auf den internen Bereich der Homepage des Selbsthilfenzentrum Münchens gestellt. In vielen telefonischen Einzelgesprächen und per Mail wurden vorab so viele Details wie möglich abgesprochen und geklärt, um die Telefonkonferenz möglichst stringent zu halten.

Am 12. Mai war es dann soweit, 17 Mitglieder des Runden Tisches München (zwei Krankenkassenbeiräte, acht Vertreter*innen der gesetzlichen Krankenkassen, vier Selbsthilfvertreter*innen sowie drei Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle) trafen sich in einem Telefonkonferenzraum. Nach vier Stunden konzentriertem Austausch, disziplinierter Gesprächsführung und einstimmiger Entscheidungen konnte wie jedes Jahr auch diese Vergabesitzung erfolgreich abgeschlossen werden. Als ein Vorteil dieser Kommunikationsform stellte sich die Möglichkeit heraus, weiterführende Informationen und unklare Punkte zeitgleich und unmittelbar im Internet zu recherchieren. Dennoch fehlte der persönliche Kontakt und auch auf das jährliche gemeinsame Foto musste dieses Mal verzichtet werden. Bleibt zu hoffen, dass nächstes Jahr alles wieder seinen gewohnten Verlauf nehmen kann.

Als Ergebnis werden 406 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen finanziell mit rund 971.562 € unterstützt.

Mit ihrem Engagement leisten die Betroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen einen wesentlichen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen.

Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der Kosten der Selbsthilfearbeit ab, wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge, Fahrtkosten oder Fortbildungen.

Es ist davon auszugehen, dass sich dieses Jahr die Gruppenarbeit ebenfalls etwas anders gestaltet. Dem passt sich die bedarfsgerechte Förderung an, so dass 2020 z.B. auch Kosten für alternative Austauschformen wie etwa sichere Videokonferenztools etc. geltend gemacht werden können.

Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragsschluss vom 15.02. gegründet wurden, können noch bis zum 31.10. einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2020 noch nicht abschließend.

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2021 wieder mehrere Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informa-

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), BKKs, 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 Selbsthilfenzentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.



Selbsthilfe und Gesundheit

tionen zur Förderung, sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

Infoveranstaltung in München: Donnerstag, 10. Dezember 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfenzentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

Anmeldung bitte unter diesem Kontakt: Astrid Maier, Selbsthilfenzentrum München, Westendstraße 68, 80339 München, Tel. 089/53 29 56 - 18, E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Weitere Termine in den Landkreisen der Region München sind von Dezember 2020 bis Februar 2021 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

Ute Köller, Astrid Maier und Stephanie Striebel, Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München

Soziale Selbsthilfe



Neugründung der Initiative „EWA“ (Endlich Wohnung und Arbeit) – Ein wichtiger Impuls in schweren Zeiten

Am ersten Mai trafen sich sechs Personen per Videokonferenz und beschlossen, die Initiative „EWA – Endlich Wohnung und Arbeit“ zu gründen. Denn gerade jetzt, in der Zeit der Pandemie ist es umso wichtiger, sich Zeit für andere Menschen zu nehmen.

Durch die Corona-Pandemie erleben wir herausfordernde Zeiten. Fast alle Menschen sind von deren Folgen betroffen – viele sogar durch den Verlust ihrer Arbeit oder durch die Kündigung ihrer Wohnung. Wir wollen aktiv etwas dagegen unternehmen, dass solche Menschen nicht sozial isoliert werden, mit ihren existenziellen

Sorgen allein gelassen sind, sowie nicht selten nach demütigenden Bittgängen zu Behörden die Hoffnung verlieren. Eine Gruppe, die hilft, wird durch die Freude für andere da zu sein beschenkt und handelt in dem Bewusstsein, dass man vielen Menschen nahe sein kann, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. In der Zukunft werden insbesondere Stammtische mit der Gewerkschaft Verdi organisiert, um direkt mit den Behörden und Betriebsrätevertretern Austausch zu suchen. Es werden auch Onlineschulungen und Beratungen für bedürftige Menschen mit wertvollen Tipps und Hilfestellungen zur psychischen Stabilisierung (Survival Tipps) in Zeiten von Corona angeboten, damit diese schneller eine passende Hilfe finden können, denn der soziale Frieden ist wichtig für uns alle.

Die Selbsthilfeinitiative „EWA – Endlich Wohnung und Arbeit“ ist neu aus der Initiative „Solidarni“ entstanden. Sie setzt sich für gegenseitige Hilfe aus solidarischer Verbundenheit ein und wurde für ein engagiertes Eintreten für soziale Belange der Bürger*innen gegründet.

Wir danken den Mitwirkenden und freuen uns über Unterstützung. Halten wir zusammen.

Bleiben wir solidarisch mit allen Menschen. Kontakt über E-Mail: initiative.ewa@gmail.com oder telefonisch: 0175/ 99 30 954

Justyna Ewa Weber, Gründerin der Initiative „Solidarni“ und „EWA“, Vertreterin des Selbsthilfebeirats München für den Bereich Migration

Selbsthilfe in der Region trotz(t) der Coronakrise

An dieser Stelle stehen eigentlich Bilder und Berichte über Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe in der Region München. Als da gewesen wären:

Vernetzungstreffen der Ebersberger Selbsthilfegruppen

„Treffpunkt Selbsthilfe“ in Freising

„Treffpunkt Selbsthilfe“ in Ebersberg

Auf diese Veranstaltungen muss jetzt noch ein bisschen gewartet werden, nicht aber auf diverse Stimmen von den Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen der Region München. Denn die Selbsthilfe tauscht sich natürlich auch in Zeiten ohne direkten Kontakt miteinander aus. Viele Gruppenleitungen berichten von regelmäßigen Mails, die sie ihren Mitgliedern zukommen lassen. Sie ermuntern dazu, sich bei Bedarf zu melden, sie leiten wichtige Informationen weiter und weisen auf Unterstützungsangebote hin. Häufig werden die Mails passend zum Gruppenthema mit aktivierenden Übungen oder mit Meditationstexten zum Entspannen ergänzt. Auch so kann den Gruppenmitgliedern ein Gefühl von Nähe und Austausch vermittelt werden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

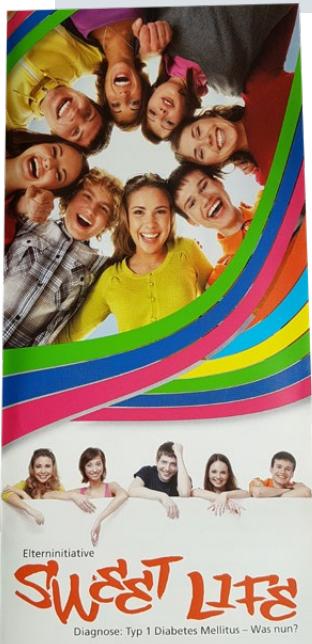
Die Rheumaliga im Landkreis Dachau beispielsweise nennt ihre regelmäßigen Newsletter „Coronastiken“ und hat die letzte Ausgabe tagesaktuell mit einer Anleitung zum Maskenbasteln versehen. Die Masken gleich selbst gebastelt und mit ein paar Zeilen an ihre Gruppenmitglieder verschickt haben die beiden Gruppenleiterinnen der Angehörigengruppe für psychisch Erkrankte im Landkreis Ebersberg. Auch so entsteht ein „Wir-Gefühl“. Neben Mails spielt natürlich der direkte Austausch am Telefon eine große Rolle. Bislang fanden am Telefon meist Einzelkontakte mit den Ansprechpersonen statt, häufig bei Krisen oder im Rahmen einer persönlichen Beratung. Jetzt greifen die Gruppenleitungen vermehrt selbst ans Telefon, um sich regelmäßig nach ihren Gruppenmitgliedern zu erkundigen. Dadurch kann sich als positiver Nebeneffekt der Kontakt mit einzelnen sogar intensivieren. Um möglichst viele Teilnehmende miteinzubeziehen und um das Gruppengefühl ein bisschen aufleben zu lassen, treffen sich die Gruppen auch über Telefon- und Videokonferenzen oder nutzen Messenger-Dienste. Hier sind die Hürden allerdings höher, denn die technischen Voraussetzungen der einzelnen Gruppenmitglieder sind oft sehr unterschiedlich, zum Teil gar nicht gegeben. Flexibilität und Eigenengagement sind also mehr gefragt denn je.

„Wir sind derzeit in einer abstinenteren Phase unserer Treffen“ bringt es der Gruppenleiter einer Kreuzbundgruppe aus Freising auf den Punkt. Er schreibt davon, dass trotz regelmäßiger Kontakte per Mail und Telefon sich alle nach dem persönlichen Gesprächskreis sehnen. Auch ich freue mich schon sehr darauf, die Selbsthilfeaktivitäten in der Region wieder vor Ort zu treffen und wünsche allen bis dahin alles Gute.

Ute Köller, SHZ



Aktuell eine besondere Herausforderung: die Situation für Eltern mit erkrankten Kindern



Wie Selbsthilfegruppen auch Eltern von erkrankten Kindern in Corona-Zeiten unterstützen kann, beschreibt Gruppenleiterin Michaela Micheli der Elterninitiative „Sweet Life“ aus dem Landkreis Dachau.

Wie kommen wir als Selbsthilfegruppe mit Corona und Diabetes durch diese Zeit?

Als ich vor sechs Jahren die Gruppe „Elterninitiative Sweet Life“ für Eltern von diabeteserkrankten Kindern gründete, dachte noch niemand an so eine herausfordernde Zeit wie heute. Und eigentlich genügt uns Eltern und vor allem unseren Kindern die Diagnose „Diabetes“ an sich ja schon...

In unserer Gruppe hat sich von an Anfang ein harter Kern gebildet. Zwischendurch kommen immer mal wieder neue betroffene Eltern dazu. Vor allem bei Informationsabenden ist das Haus voll. Für „Nachwuchs“ ist also gesorgt. Seit der Gründung der Gruppe gab und gibt es stets immer wieder interessante Entwicklungen innerhalb und außerhalb der Gruppe. So haben sich mittlerweile einige Teilnehmerinnen zu richtigen Profis auf bestimmten Diabetesgebieten entwickelt. Jede bereichert die Gruppe auf ihre Weise und beschert ihr immer wieder neue Impulse.

Aber wie ist das in der Zeit ohne die Gruppentreffen? Schon das Treffen im März wurde von uns einvernehmlich abgesagt. Irgendwie war das ganz klar für uns. Nur als manche Wissenschaftler meinten, Diabetiker seien keine Risikopatienten, liefen unsere Telefone heiß. Was soll das heißen? Für die meisten unserer Gruppe war von Anfang an klar, dass unsere Kinder natürlich Risikopatienten sind. Wenn unsere Kinder erkältet sind, ist das wie eine Dominosteinkette. Sofort reagiert der Blutzucker und sofort müssen die Kinder bzw. die Eltern reagieren. Dazu kommt, dass manche Kinder zu ihrer Diabeteserkrankung eine zweite Autoimmunerkrankung bekommen. Wir Eltern sind sicher nicht panisch, aber wir beobachten mit klarem Blick, denn schließlich geht es um unsere Kinder.

Nun wie erleben wir, als Gruppe, die Coronazeit? Wie man es von einer Selbsthilfegruppe erwartet... Es wird weiterhin geratscht, sich ausgetauscht, beratschlagt und getröstet – nur eben nicht persönlich, sondern online oder am Telefon. Mal mehr, mal weniger. Wenn man wirklich mal eine Woche lang nichts hört, wird nachgefragt, wie es allen geht. Und auch, wenn sich nicht alle melden, einen Rückhalt spürt man immer, so oder so. Das war uns von Anfang an wichtig. Kein Druck, denn den gibt's im Alltag genug und erst recht jetzt. In regelmäßigen Abständen kommen neuste Infos vom Diabetikerbund, die ich an die Gruppe weiterleite. Das wird dann kommentiert oder auch nicht. So soll es sein.

Weitere Themen, wie z.B.: „Wie kommt mein Kind klar damit, dass es seine Freunde nicht sehen kann?“ oder „Meine Tochter möchte gern zu Oma und Opa!“, „Bin ich zu übervorsichtig?“ oder „Mein Sohn muss jeden Tag mit der S-Bahn fahren. Wie kann ich ihn am effektivsten schützen?“, häufen sich selbstverständlich. Das dürfte auch der allgemeine Tenor in anderen Familien ohne erkrankte Kinder sein, dennoch ist es mit erkrankten Kindern besonders schwierig.

Zusammenfassend kann ich nur sagen, unsere Selbsthilfegruppe hat sich im Laufe der Jahre zu einem Selbstläufer entwickelt. Es ist so unglaublich entspannend, weil alle das Schicksal der an-



Selbsthilfe in der Region München

deren aufrichtig teilen, weil alle ihren ganz persönlichen Teil einbringen, weil alle sich gegenseitig unterstützen, weil auch mal Dinge „geradegerückt“ werden und weil der Spaß, trotz des nicht zu unterschätzenden Themas, nicht zu kurz kommt. Und auch jetzt, in dieser für uns alle neuen, sich immer wieder ändernden und ungewissen Zeit, finden wir in unserer Gruppe immer den richtigen Ton. Und – ich bin mir völlig sicher, wenn das nächste Treffen wieder stattfindet, wird es sein wie bei einem alten Freund – als hätte man sich erst gestern gesehen. Und genau das zählt!

Michaela Michel, Leiterin der Elterninitiative „Sweet Life“



Treffpunkt Selbsthilfe in Zeiten von Corona
gerne per Mail ute.koeller@shz-muenchen.de
oder unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25.

Gruppengründungen in der Region München

Landsberg

Wege der Hoffnung trotz Borreliose

für borrelioseerkrankte Menschen und ihre Angehörigen.

Es finden monatliche Treffen statt sowohl zum Austausch von Erfahrungen und Wissen als auch mit Entspannungs- und Hoffnungsmeditationen. Darüber hinaus werden Vorträge und Veranstaltungen zum Thema Borreliose besucht.

Ebersberg

MUT – Selbsthilfegruppe für Arbeitslose in Corona-Zeiten und darüber hinaus

für arbeitslose und arbeitssuchende Menschen im Alter über 50 Jahre.

Die Teilnehmenden sollen sich gegenseitig Mut machen und sich unterstützen. Denn der emotionale Umgang mit dieser schwierigen Situation ist in Corona-Zeiten wichtiger denn je. Ebenso Thema ist das gemeinsame Erkennen von Möglichkeiten, um zurück in die Arbeitswelt zu kommen. Ziel ist es die Tatkräft zu finden, sich wieder in die Arbeitswelt einzugliedern.

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

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

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

Selbsthilfe überregional

Die Mutmach-Börse

Geleich nach Bekanntwerden der massiven Einschränkungen, als klar wurde, dass sich die Gruppen auf absehbare Zeit nicht mehr treffen können, entwickelte die Geschäftsstelle der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern in Würzburg die Mutmach-Börse in bester Selbsthilfe-Manner. „Wir möchten Sie hier ein wenig inspirieren, Ihnen Anlaufstellen und kreative Möglichkeiten zeigen Ihre Kontakte aufrecht zu erhalten, Netzwerke zu knüpfen und in dieser Zeit nicht die Hoffnung zu verlieren!“ schreibt die SeKo auf <https://www.seko-bayern.de/start/mutmacher-seite/>.

Wir danken unseren Kolleginnen für diese Initiative, die wir nur wärmstens empfehlen können. Schauen Sie mal rein und lassen Sie sich inspirieren von dem guten Geist, der auch in der Krise dort zu finden ist. Gerade für diejenigen, die sich mit Video- und Telefonkonferenzen eher schwer tun, ist dies eine gute Alternative, doch irgendwie mit anderen in Kontakt zu sein.

Jahresbericht SeKo-Bayern

Der bewährte Jahresbericht von SeKo erscheint heuer in einem völlig neuen Design, das auch die Inhalte griffiger, peppiger und anschaulicher darstellt. Ein Blick auf die bayernweiten Aktivitäten und Ereignisse der Selbsthilfe lohnt sich allemal, das neue Design erhöht nochmals die Lesefreude:

<https://www.seko-bayern.de/selbsthilfedatenbank/aktuelles/jahresbericht-2019/>



Jahresbericht Selbsthilfekoordination und SeKo Bayern e.V. 2019

SeKo zieht um

Auch wenn dies für die meisten der örtlichen Selbsthilfegruppen und -initiativen kaum von Belang sein wird, muss doch erwähnt werden, dass die Geschäftsstelle in Würzburg ab 2. Juni in neuen Räumlichkeiten zu finden sein wird, die sich nicht weit vom alten Domizil befinden. Vielleicht hat ja doch der eine oder die andere die Adresse in seinem oder ihrem Verzeichnis, dann bitte ab sofort:

SeKo-Bayern, Handgasse 8, 97070 Würzburg

Die Telefon- und Faxnummern bleiben gleich.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Selbsthilfe stellt sich vor

Mutmacher der Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Wie das gehen kann? Drei unserer Gruppen, die Mut machen:

Mit positiven Gedanken gegensteuern – Die Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“

Sein vier Wochen sind die Gruppenräume des Selbsthilfezentrums München im Münchner Westend menschenleer. Dort wo eigentlich ein lebendiger Ort der Begegnung ist, scheint es als ob die Tische, Stühle und das schöne alte Treppenhaus nur darauf warten, wieder von den unterschiedlichsten Menschen und Gruppen benutzt zu werden. Wo sonst bereichernde, aufmunternde, verständnisvolle Gespräche stattfinden, herrscht Leere.

„Es gehört zu meiner wöchentlichen Routine, dass ich meine Gruppe einmal in der Woche im Selbsthilfezentrum sehe“, sagt Edith-Maria, Gründerin der Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“. Sie vermisst den persönlichen Kontakt zu den acht bis zehn Gruppenmitgliedern, die in regelmäßigen Abständen in die Westendstraße 68 kommen, um sich über ihr seelisches Befinden auszutauschen. Genau das ist derzeit aber aktueller denn je. Mit Menschen sprechen, zuhören und angehört werden. Bloß nicht vereinsamen!

In der Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“ treffen sich die unterschiedlichsten Menschen. Die meisten von ihnen mit psychischen Problemen, Zwängen, Ängsten, Depressionen, Schizophrenie. Schon in „normalen Zeiten“ ist das nicht immer einfach, dennoch beobachtet die Gruppengründerin: „Wer persönliche Krisen schon mehrmals durchgestanden hat, kommt mit der Corona-Krise gelassener zurecht“. Deshalb sei für sie und ihre Gruppenmitglieder von Anfang an klar gewesen, dass sie die Situation gut meistern würden. „Wir haben uns entschlossen, jetzt zweimal wöchentlich zu telefonieren, in einer Telefonkonferenz.“

Das Bedürfnis ist sehr groß sich auszutauschen: über Corona, über die Angst davor, die Folgen für jeden Einzelnen und über die Maßnahmen, die in das persönliche Leben vieler eingreifen. Denn für die meisten Gruppenmitglieder bedeutet die jetzige Situation eine Rückkehr zu ihren längst überwundenen Angewohnheiten und Zwängen. So zum Beispiel habe eine Teilnehmerin erst erfolgreich ihren Waschzwang bekämpft und nun seien es genau die Hygienevorschriften, die das Problem wieder aufflammen lassen. „Wir versuchen, wie immer gemeinsam die Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und das gelingt uns auch per Telefon ganz gut“, sagt Edith-Maria. Auch sie selbst musste wegen des Shut-Downs ihre Therapie in der Klinik unterbrechen. Jetzt muss sie alleine zurechtkommen. „Ich habe mir einen Zettel an den Computer geklebt, der mich davor warnt meiner Kaufsucht nachzugeben,“ sagt Edith-Maria und fügt schmunzelnd hinzu: „Was uns am meisten fehlt ist dass wir nach unserer Gruppensitzung nicht mehr gemeinsam zum Griechen gehen können, nichts geht über ein gemeinsames Essen und Lachen.“

Sonja Vodicka, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im SHZ



Selbsthilfe stellt sich vor

Weg mit den Kilos - Kampf dem inneren Schweinehund – Die Selbsthilfegruppe Adipositas Altperlach

Die Gründungsgründerin der Selbsthilfegruppe „Adipositas SHG Altperlach“ weiß wovon sie spricht, wenn sie sagt: „Corona ist der beste Freund von Adipositas.“ Zuhause sitzen, sich nicht wie gewohnt bewegen und essen. „Da hat man schnell wieder einige Kilos drauf,“ sagt Sabine Hacker. Zuhause bleiben, das sei es doch, was von einem derzeit erwartet wird. Was für ein kontraproduktiver Zwang für Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihr Gewicht zu halten bzw. an krankhafter Adipositas leiden. Dagegen gibt es für Sabine Hacker nur die Lösung, am Thema dranzubleiben und: „Sport!“ Mit Sport lässt sich manch Unwohlsein lindern, über das in der Selbsthilfegruppe gesprochen wird: Über Isolation, schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitskomplexe und vor allem körperliche Beschwerden und Erkrankungen aufgrund von zu hohem Gewicht und Fettleibigkeit. Seit Sabine Hacker die Selbsthilfegruppe vor zwei Jahren gegründet hat, haben ihre Mitstreiter und Mitstreiterinnen den Kampf gegen die Fettleibigkeit aufgenommen. Unter anderem mit Sport!

Die Selbsthilfegruppe „Adipositas SHG Altperlach“ arbeitet eng mit dem gemeinnützigen Verein „Adipositas Bavaria e.V.“ zusammen. Dieser Verein bietet Betroffenen die Möglichkeit, bis zu viermal wöchentlich an seinen Sportprogrammen teilzunehmen. Montags Yoga, dienstags Schwimmen, mittwochs XXL-Zumba und KKK-Workout (Kraft-Koordination-Kondition), freitags Pilates und sonntags Box-Workout. Kein Wunder, dass die Pfunde da keine Chance mehr hatten und die Seele genauso fit war wie der Körper. Und jetzt? In Zeiten von Corona? Da ließ sich Sabine Hacker schnell etwas einfallen bevor ihre Gruppenmitglieder in die Isolation driften, die so gefährlich ist bei dieser Krankheit. Zusätzlich zu den von Sabine Hacker seit Corona eingeführten Online-SHG-Austausch „treffen wir uns jetzt dreimal in der Woche zum Sport per Videokonferenz in den heimischen Wohnzimmern, um dem Ausfall des Sports durch die Sperrung der Sportstätten entgegenzuwirken“. Aus den unterschiedlichsten Online-Sport Angeboten sucht die Gruppenleiterin gemeinsam mit ihrem Mann passende aus und seither heißt es wieder: montags Yoga, mittwochs Zumba und KKK, freitags Pilates u.s.w. Nur schwimmen geht natürlich nicht. Dafür wird online auch viel gechattet. „Wir treffen uns schon eine Stunde vorher zum Chat oder hängen manchmal noch Gespräche bis Mitternacht bei einem Glas Wein dran.“

Viele, die den Sport vorher verweigert oder vermieden hatten, machen jetzt in ihrem Wohnzimmer umso begeisterter mit. Die Online-Angebote werden so gut angenommen, dass sie überlegt, auch nach dem Lock-down einige Online-Angebote weiter anzubieten. Am liebsten liest die Gründungsgründerin seither die glücklichen Mitteilungen ihrer 30 aktiven Teilnehmer im Chat: „Ich freue mich auf den nächsten Muskelkater!“ oder „Es tut gut, fit gequält zu werden!“ Und so machen sie weiter, die Mitglieder der Adipositas Selbsthilfegruppe in ihren Wohnzimmern in München und Umgebung gleichermaßen im Kampf gegen die Kilos und das Corona Virus.

Sonja Vodicka, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im SHZ



Selbsthilfe stellt sich vor

Keine Angst in Zeiten der Isolation – Die Münchener Angstselbsthilfe MASH

Experten prophezeiten es schon vor Wochen: Die Zahl der Corona-Infizierten wird sinken – und die Zahl der psychischen Erkrankungen steigen. Depressionen und Ängste werden entstehen, die sich auf unterschiedlichste Weise entladen. Eine Gruppe erwischt es in der Krise besonders: Menschen mit Ängsten, Panikattacken und Depressionen. Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung in Deutschland. Rund zehn Millionen Deutsche sind insgesamt davon betroffen. Unter Depressionen leiden sechs Millionen Menschen.

Alltagsstrukturen, die diese Betroffenen so dringend benötigen, brechen weg. Selbsthilfegruppen wie die 21 Gruppen von MASH, der Münchener Angstselbsthilfe, finden nun gemeinsam neue Wege aus der Isolation. Eine Stimme sagt, man solle zuhause bleiben, denn damit würde man ja schließlich Leben retten. Gleichzeitig die stille Angst, allein zu sein. Alles nur Kopfsache? „Ängste leben davon, dass man ihnen nachgibt. Doch was ist, wenn genau das derzeit von einem erwartet wird? Zuhause bleiben, nicht vor die zu Türe gehen?“. Kerstin Schäffer ist Geschäftsführerin der Münchener Angstselbsthilfe und selbst Betroffene. „Die Corona-Krise ist eine sehr große Herausforderung für Menschen, die unter Ängsten leiden“, sagt sie, denn, sie verstärke die Symptome, nähre die Phobien, die Depressionen. „Es ist, als hätte die Angst Besitz von uns und unserem Leben ergriffen. Sie hindert uns daran, unsere Ziele zu erreichen oder uns einfach nur „normal“ am Alltag zu beteiligen. Normalerweise kämpfen wir damit vor die Türe zu müssen und jetzt darf, bzw. muss man zuhause bleiben“. Ein Teufelskreis.

„Es ist die Technik, die uns derzeit rettet“, sagt Kerstin Schäffer lachend. Schon die Installation der diversen Online-Tools hätte für positive Aufregung gesorgt. Nicht zuletzt sei dies auch eine neue Möglichkeit, sich seinen Ängsten zu stellen. Und alle haben es geschafft. Menschen im Alter von 18 bis 83 unterstützen sich jetzt gegenseitig: es wird telefoniert, beratschlagt, geholfen. Mit dem gemeinsamen Ziel, sich endlich wieder austauschen zu können, sich treffen zu können, wenn auch nur virtuell. „Seither treffen sich alle unsere 21 Gruppen einmal wöchentlich zu ihrer Video-Selbsthilfegruppe“. Plötzlich fühle man sich nicht mehr alleine. „Man sieht das Wohnzimmer der Anderen, den Hund oder die Kinder. Eine ganz neue Art von Nähe entsteht“, so Schäffer. Bei der jeweiligen Abschlussrunde drücken die Selbsthilfeengagierten ihre Erleichterung und Zufriedenheit ganz unterschiedlich aus: „Reden hilft!“, „endlich habe ich wieder gelacht!“ oder sie halten einfach glücklich ihren Hund in die Kamera.

Vielleicht bleibt auch nach der Corona-Krise etwas davon übrig, im Umgang mit einer Störung, die häufig nicht als Krankheit benannt wird.

Sonja Vodicka, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im SHZ



Gruppengründungen

Gesundheit

● Allergie und/oder Histaminintoleranz – SHG München

Zielgruppe: Von Allergien und/oder Histaminintoleranz Betroffene, gerne auch Angehörige und Interessierte.

Kurzbeschreibung und Ziele: Allergien und Unverträglichkeiten erhöhen die Histaminfreisetzung, ein zu hoher Histaminspiegel im Körper kann aber auch durch andere Faktoren bedingt sein (z. B. bestimmte Nahrungsmittel, Zusatzstoffe, Alkohol, Medikamente, Chemikalien, Stress) und bei verzögertem Abbau von Histamin und anderen biogenen Aminen zu einer Histaminintoleranz führen. Dadurch können sich bei atopischer Disposition allergische Reaktionen verstärken.

Diese möglichen Wechselwirkungen machen die Problematik komplex, wobei Allergien meist leichter zu erkennen sind als eine davon unabhängige oder gleichzeitig bestehende Histaminintoleranz mit ihren vielfältigen Folgeerscheinungen, die einer Allergie oft sehr ähnlich sind.

Die Selbsthilfegruppe kann durch Erfahrungs- und Informationsaustausch im Rahmen eines offenen Gesprächskreises Unterstützung bieten zur Einordnung, Vermeidung oder Linderung von Symptomen, die mit teilweise sehr einfachen Maßnahmen und Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise positiv beeinflussbar sind.

● 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, Speiseröhrenentzündungen, Magenschmerzen und weiterer Beschwerden zu tun haben.

Angehörige und Interessierte sind ebenfalls willkommen.

Beschreibung: In der Selbsthilfegruppe liegt neben dem Erfahrungsaustausch über Diagnosefehler und Behandlungsfehler durch Ärzte, Versorgungsmängel in der Notaufnahme, Pflegekräftenotstand, fehlerhafte Einsparung im Klinikbereich, ungenügende Aufklärung nach Kunstfehler der Ärzte, über die persönliche Situation mit dem Umgang der Erkrankung und der Fokus auf den Möglichkeiten, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine bessere medizinische Versorgung in diesem Bereich zu fordern. 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 bisherigen Erfahrungen zu nutzen, um in der veränderten, 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.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● EPIZENTRUM – SHG für Epilepsiebetroffene in München

Zielgruppe: Epilepsiekranke, deren Angehörige und Eltern betroffener Kinder

Kurzbeschreibung: Ein offener Erfahrungsaustausch Epilepsiebetroffener, kombiniert mit Themenabenden, an denen Fachreferenten Anregungen und Empfehlungen weitergeben und gezielt Fragen der Teilnehmer beantworten.

● Gruppe für Geschädigte der Vojta-Therapie

„Ich suche dringend Menschen, die in sehr jungen Jahren (unter 1 Jahr) einer Vojta-Therapie unterzogen waren und sich über mögliche Folgen, vor allem psychische Folgen dieser Therapie, nun kritisch austauschen möchten. Die Vojta-Therapie wurde bei Säuglingen in den 70er-Jahren, hauptsächlich in München angewandt, meist mit diversen Folgeschäden.

Eingeladen sind aber auch gerne alle anderen (z.B. Angehörige; Betroffene, welche die Vojta-Therapie auch später erhielten; etc.). Ich bin selbst Betroffener und habe die Vojta-Therapie (nach meiner Information) im Alter von ca. 6 Monaten erhalten.“

● Ich esse mich frei – Potentiale und Ressourcen des Übergewichts erkennen und nutzen (Frauengruppe)

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, die unter ihrem Übergewicht leiden bzw. es einfach satt haben in den Spiegel zu schauen und zu denken: Mensch, bin das wirklich noch ich? und etwas verändern möchten

Beschreibung: Ich habe reichlich Erfahrung im Bereich Übergewicht und möchte diesen Erfahrungsschatz weitergeben und mit anderen Frauen in Interaktion treten, die in einer ähnlichen Situation sind. Viele Bedürfnisse werden durch Essen ausgeglichen und kompensiert. Ich würde gerne in der Gruppe gemeinsam den Ursprung der Defizite eruieren und dass jede für sich in der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit individuelle Lösungen findet. Dazu möchte ich gerne mit der Gruppe erarbeiten wie sich „Fettenergie“ in produktive Energie umwandeln lässt und eine dauerhafte Lösung erarbeiten. Hierzu gehört den Umgang mit seinen Emotionen/Gefühlen lernen und diese wertzuschätzen und zu lieben.

Aktivitäten: Gesprächsaustausch, gemeinsames Essen, gemeinsames Spazierengehen

● Mein Name ist Hashimoto

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

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

● 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.

Ich bin Tijana, 38, und leide bereits seit meinem siebten Lebenstag am KDS. Ich leide unter diversen Beschwerden und habe einen langen Weg von Arzt zu Arzt hinter mir. Obgleich ich keine Ärztin oder Psychologin bin, habe ich aber viel Erfahrung mit KDS. Nachdem es sich bei KDS um eine lebenslange Erkrankung handelt, habe ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen oder nahestehende Personen auszutauschen, um gemeinsam einen Umgang mit der Erkrankung zu finden: Wie sieht euer Alltag mit KDS aus?



Informationen über Selbsthilfegruppen

Welche Behandlungs- Therapieangebote habt ihr bereits genutzt?
Wie gehen eure Freunde und Verwandte damit um?

● RLS – Restless Legs Syndrom

Zielgruppe: Betroffene, die an RLS (restless legs syndrom) erkrankt sind.

Aktivitäten: Austausch von Erfahrungen, wie kann ich mit RLS umgehen und lernen, die Krankheit zu akzeptieren. Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

● 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!

● Taube Nüsse München

Zielgruppe: Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitnehmer, junge Menschen mit Hörbehinderung zwischen ca. 18 und 35 Jahren.

Stammtischtreffen zum Erfahrungsaustausch, gemeinsamen Lachen, auch mal zum Meckern und um einfach zusammen Spaß zu haben.

Aktivitäten: Jeden ersten Freitag im Monat Stammtisch; jährlich ca. fünf Samstagsevents/ Ausflüge

Psychosoziales

● ASS-Kosmonautinnen – Frauengruppe

Die ASS-Kosmonautinnen – Ein Treffen für Frauen, die merken, dass sie irgendwie anders sind als Andere. Frauen, die sich als Pinguine in der Wüste, als absolute Unikate, als Kosmonautinnen empfinden. Frauen mit Autismus (Asperger, HFA usw.) Hochsensibilität oder ähnlichen Besonderheiten.

Nach guten Erfahrungen mit einem Stammtisch für Frauen im Autismusspektrum in Hessen würde ich gerne in München ein Treffen für Frauen mit Autismus und ähnlichen Formen des Andersseins gründen.

Manche Autistinnen genießen die Gesellschaft anderer, doch es tut ihnen gut, wenn es gewisse Strukturen gibt. Deshalb würde ich die Treffen gerne mit einer Vorstellungsrunde beginnen, dann nach Themen, Anliegen und Fragen der Einzelnen vertiefen und mit einer Schlussrunde enden. Jede entscheidet für sich, was und wie viel sie erzählen mag.

● Border Buddys

Zielgruppe:

- Emotional instabile Persönlichkeiten (Impulsiver Typ und Borderline-Typ)
- bis 60 Jahre

Kurzbeschreibung:

- Gespräche
- Ausflüge
- Sport/Aktivitäten

● Selbstverwaltete Tagesstätte für psychisch belastete als Co-working-space

Die Zielgruppe des Projektes sind sensible und begabte psychisch belastete Menschen mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Entfaltung und Gestaltung, die tagsüber eine Anlaufstät-



Informationen über Selbsthilfegruppen

te für ihr eigenes Tun, Struktur außerhalb der eigenen Wohnung und Gemeinschaft in einem wertschätzend geschützten Rahmen suchen. Es geht also um Menschen, die viele eigene Ideen und ein hohes Potential haben, aber mangels Antriebes und Selbstvertrauens nicht ins Tun kommen.

Zu unserer Zielgruppe gehören beispielsweise Personen, die eine Selbstständigkeit aufbauen oder bereits selbstständig oder freiberuflich tätig sind, die in einer Phase der Neuorientierung oder Jobsuche sind, die in Zeitarbeit, Teilzeit oder geringfügig arbeiten, bzw. auch Personen in Arbeit oder Erwerbslose, die während einer längeren Krankheitsphase Tagesstruktur und Kontakte suchen, sowie Studierende, die während Semesterferien oder Krankheitsphasen Tagesstruktur benötigen, oder auch nur einen geschützten Ort zum Lernen und Schreiben brauchen. Die Betroffenen werden in ihren spezifischen Stärken und Schwächen gesehen – beiden Seiten will das Projekt gerecht werden. Das Angebot richtet sich an eine Zielgruppe, die in der Regel mit wenig Geld auskommen muss.

● Skin Picking (Dermatillomanie)-SHG

Zielgruppe: Betroffene von Skin Picking (Dermatillomanie, Zwänge).

Beschreibung:

Skin-Picking ist das krankhafte Kratzen, Zupfen und Drücken der eigenen Haut.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen.

● SHG für Menschen mit Trauma-Hintergrund II

Zielgruppe: Trauma-Patienten, insbesondere Entwicklungstraumata

Beschreibung:

1. Jede*r Teilnehmer*in kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.
2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu! Das Gesagte wird nicht kommentiert oder bewertet. Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!
3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer*innen und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

● ZRM Übungsgruppe

Zielgruppe: Interessenten, die im Bereich ZRM mindestens einen Tagesworkshop besucht haben. Gesund bleiben und werden durch Ressourcen-Aktivierung durch das Zürcher 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.

Sucht

● Mediensucht SHG München

Zielgruppe: Alle, die von Mediensucht betroffen sind. Darunter fällt: Onlinesucht, Youtube- und Seriensucht, Computerspielsucht, Gaming, Internetsucht, Cybersex-Sucht, Pornosucht, Social-Media-Sucht



Informationen über Selbsthilfegruppen

Aktivitäten: Gesprächsrunde, in der man sich unter Betroffenen austauscht, über die Sucht informiert und sich gegenseitig unterstützt.

- **Polnischsprachige 12-Schritte-Gruppe für Verhaltenssüchtige**

Zielgruppe: polnischsprechende Menschen mit Verhaltenssüchten wie Internetsucht, Mediensucht, SLAA, Essstörungen, etc.

Beschreibung: Wir arbeiten mit den 12-Schritten und reden über unsere alltäglichen Probleme.

- **Ungarisches NA-Meeting „Függökert München Csoport“**

Zielgruppe: Menschen die ihren Drogen- u. Medikamenten- u./o. Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren können (Sprachen: ungarisch, englisch, deutsch)

Beschreibung: Anonyme SHG für Drogen-, Medikamenten- u./o. Alkoholsüchtige 12-Schritte Programm; keine Gruppenanleitung; der Wunsch, mit Drogen aufzuhören ist die einzige Voraussetzung für die Teilnahme (geeignet auch für Politoxikomanie)

Soziales

- **Arts Anonymous – Der Weg des Künstlers**

Auf der Grundlage des Buches „Der Weg des Künstlers“ von J. Cameron arbeitet die Gruppe an der Auflösung schöpferischer Blockaden und der Profilierung der eigenen Identität als Künstler. Wir teilen den Wunsch nach einem gesunden Umgang mit den besonderen Herausforderungen des Lebens als Künstler: Kreativität ohne Sucht, gelassener Umgang mit Frustration und Erfolg, spirituelle Stabilität in einem bewegten Umfeld. Die Gruppe ist offen für alle Menschen, die schöpferisch arbeiten oder arbeiten wollen, unabhängig von der künstlerischen Ausrichtung und dem persönlichen Entwicklungsstand.

- **EWA – Endlich Wohnung und Arbeit**

Zielgruppe: Menschen, die von Verlust ihrer Arbeit und Wohnung bedroht sind

Beschreibung: Wir wollen aktiv etwas dagegen unternehmen, dass Menschen in diesen schwierigen Corona-Zeiten, nicht sozial isoliert werden, mit ihren existenziellen Sorgen allein gelassen sind sowie nicht selten nach demütigenden Bittgängen zu Behörden die Hoffnung verlieren. Eine Gruppe, die hilft, wird durch die Freude für andere da zu sein beschenkt und handelt in dem Bewusstsein, dass man vielen Menschen nahe sein kann, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. In der Zukunft werden insbesondere Stammtische mit der Gewerkschaft Verdi organisiert, um direkt mit den Behörden und Betriebsrätevertretern Austausch zu suchen. Es werden auch Onlineschulungen und Beratungen für bedürftige Menschen mit wertvollen Tipps und Hilfestellungen zur psychischen Stabilisierung (Survival Tipps) in Zeiten von Corona angeboten, damit diese schneller eine passende Hilfe finden können, denn der soziale Frieden ist wichtig für uns alle.

- **Dankbarkeit – SHG**

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind zwei Worte, die in unserer Welt immer wichtiger werden. Gernade jetzt in dieser schnellen und anspruchsvollen Zeit. Darum möchten wir uns vor allem auf die Dankbarkeit konzentrieren. Es ist leichter, dies in einer Gemeinschaft zu machen. Alleine vergisst man das öfter wieder.

Wie es genau abläuft, wollen wir schauen. Es geht nicht darum, dass es einen Leiter gibt und die anderen mitmachen, sondern jeder ist gleich wichtig und jeder kann sich einbringen.

Es gibt Übungen von David Steindl-Rast, Dr. Robert A. Emmons (Psychologie-Professor an der University of California), Peter Beer (der eine Challenge dazu gemacht hat) und vielen vielen anderen.



Informationen über Selbsthilfegruppen

In der Gruppe wollen wir herausfinden, was uns und unserer Umgebung gut tut. Und wie wir noch mehr die Dankbarkeit ins Leben unserer Mitmenschen bringen können.

● Frauen ab 60 im Perspektivenwechsel

Zielgruppe: Frauen ab 60, die ihr Leben als gescheitert betrachten und gerne die Sichtweise ändern möchten.

Aktivitäten/Arbeitsweisen: Gesprächsgruppe um urteilsfrei zu verstehen und uns auszutauschen, warum wir uns so entwickelt haben, wie wir geworden sind. Aufhören uns Schuld zuzuwiesen und uns nicht länger für unseren Lebensweg zu schämen.

Erfahrungsaustausch über Angriffe und Abwertungen von außen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen im Umgang damit.

Gegenseitig Anerkennung schenken und uns für Wert befinden, den Rest des Lebens in Frieden mit uns selbst zu verbringen sowie Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten für praktische Probleme und Wünsche.

● Gemeinsam Stark - SHG für Angehörige von Inhaftierten

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten

Kurzbeschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner/in, Tochter/Sohn usw. verändert unser Leben meist plötzlich und ohne Ankündigung. Diese traumatische Situation ist für Angehörige und Familien nur schwer in Worte zu fassen und zu verarbeiten. Die Schamgrenze, darüber zu sprechen, ist hoch. Ein gesellschaftliches Tabu-Thema.

Durch die Inhaftierung eines/einer Angehörigen muss man sich mit ganz neuen Fragen auseinandersetzen, wie z.B.:

- Wie sage ich es den Kindern, der Familie?
- Trifft mich eine Mitschuld?
- Wie gehe ich mit der neuen Lebenssituation um?
- Was kommt nach der Haftzeit?
- Was denken „die anderen“ von mir?

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem es möglich ist, das belastende Schweigen zu brechen und die Ereignisse zu verarbeiten. Hier soll man offen über die oft widersprüchlichen Gefühle und Ängste sprechen können und gemeinsame Wege finden, mit der Verhaftung und den daraus entstehenden Konsequenzen umzugehen.

Ziele: Die Gruppe soll dem regelmäßigen (anonymen) Austausch in angenehmer und geschützter Atmosphäre und der Bearbeitung von Themen, wie z.B. innere Kraftquellen finden, Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken, dienen.

● Gesprächsgruppe für Eltern drogensüchtiger Kinder

Zielgruppe: Die Gruppe ist offen für alle Eltern drogensüchtiger Kinder jeden Alters.

Fragestellungen:

1. Wie kann ich meinem drogensüchtigen Kind am besten helfen?
2. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen (z.B. Schuld und Scham) um?
3. Wie kann ich ein glückliches Leben führen, wenn ich weiß, dass es meinem Kind nicht gut geht?
4. Wie viel Verantwortung trage ich? Wie viel Verantwortung trägt mein Kind?
5. Welche Strategien kann ich entwickeln, um besser mit meinem drogensüchtigen Kind umzugehen?
6. Wie kann ich meine Grenzen erkennen und setzen?
7. Was heißt „loslassen“? Wie mache ich das?



Informationen über Selbsthilfegruppen

Arbeitsweise/Aktivitäten:

Wir werden diese Fragen in einem sehr vertraulichen Raum angehen und uns mit dem befas- sen, was jede*r der Teilnehmenden an aktuellen Themen mitbringt. Dazu wäre es hilfreich, wenn die Teilnehmenden für die Arbeit in der Gruppe gemeinsame Gesprächsregeln verein- baren.

Außerdem können wir Hilfsmittel wie Meditation, Gelassenheitsgebet, gemeinsames Singen oder andere Achtsamkeits-Übungen benutzen, um uns zu unterstützen, die Ruhe zu finden, so dass wir selbst gute Entscheidungen treffen können.

● Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen – SHG

In dieser Gruppe wollen wir gemeinsam üben, achtsam und ehrlich zu uns selbst und anderen zu sein. Hierfür nutzen wir Übungen und Techniken aus der Gestalttherapie und Achtsam- keitsmeditation (Mindfulness Meditation). Insbesondere wollen wir lernen, unsere Außen- und Innenwelt (Gefühle und Gedanken) realitätsnah wahrzunehmen, ehrlich zu kommunizieren und zu akzeptieren. Übungen sind beispielsweise angeleitete Meditation, Partnerübungen zur ehrli- chen Wahrnehmung und Kommunikation, anschließendes Teilen und Reflektieren des Erlebten in der Gruppe.

Wir wollen einen sicheren Rahmen schaffen und uns gegenseitig unterstützen. Wir wollen andere nicht kontrollieren, sondern folgen dem Rahmen und den Regeln der Gruppe. Wir lassen sowohl angenehme wie auch unangenehme Gefühle zu. Es ist Aufgabe der Gruppe, die Grat- wanderung zwischen Sicherheit auf der einen Seite und Konfrontation auf der anderen Seite zu finden. Dementsprechend wählen wir gemeinsam Material und Übungen für die Gruppe aus. Die Gruppe stellt Regeln auf, die verbindlich eingehalten werden müssen. Eine der wichtigsten Regeln ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Diese Gruppe ist kein professionelles Angebot. Wer an einer psychischen Krankheit oder stoff- lichen Sucht leidet oder sich in einer Krisensituation befindet, sollte sich professionelle Hilfe suchen und an einer entsprechenden Selbsthilfegruppe teilnehmen. Wer bereits in Behandlung ist, sollte die Teilnahme an dieser Gruppe zuerst abklären.

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

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr
Telefon: 089/53 29 56 - 11, **E-Mail:** info@shz-muenchen.de



Die Arbeit im Selbsthilfebeirat geht auch in Corona-Zeiten weiter

Auch der Selbsthilfebeirat, der sich ja normalerweise einmal im Monat trifft, um Förderanträge in der Selbsthilfeförderung zu begutachten, neue Initiativen kennen zu lernen und andere Fragen der Selbsthilfeunterstützung zu diskutieren, musste Wege finden, in der Ausnahmesituation der Corona-Pandemie seine Arbeit fortzusetzen.

Seit Mitte März wurden die Beiratssitzungen über Telefon- und Videokonferenzen durchgeführt, so dass trotz der Ausnahmesituation insgesamt rund 29 Förderanträge besprochen werden konnten. Leider musste in den vergangenen drei Sitzungen darauf verzichtet werden, die Gruppen und Initiativen, die das erste Mal einen Antrag in der Selbsthilfeförderung gestellt haben, zur persönlichen Vorstellung in den Beirat einzuladen. Diese Vorstellungen sollen entweder im zweiten Halbjahr oder ansonsten im nächsten Förderjahr nachgeholt werden.

Möglich war die Fortsetzung nur deshalb, weil auch die Mitarbeiter*innen des Sozialreferats – größtenteils im Home-Office – unverdrossen mit der Bearbeitung der Förderanträge fortgefahrene waren, trotz einer gerade wieder schwierigen Personalsituation in der Fachstelle aufgrund von Krankheitsausfällen und immer noch nicht nachbesetzten Personalstellen.

Sehr erfreulich ist, dass im Zuge der Änderungen der Förderrichtlinien mit Beginn dieses Jahres (wir berichteten in der letzten Ausgabe darüber) die Anzahl der Förderanträge sich nun erstmals der Hunderter-Marke angenähert hat und insgesamt auch deutlich höhere Fördersummen ausgereicht werden. Das hat allerdings auch den Arbeitsaufwand deutlich ansteigen lassen. Der Beirat hat sich deshalb im Mai mit einer Stellungnahme an die neue „Sozialbürgermeisterin“ Verena Dietl und die Sozialreferentin Dorothee Schiwy dafür eingesetzt, dass nun auch die personellen Voraussetzungen in der Fachstelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement im Sozialreferat geschaffen werden, damit die Förderanträge auch in einem angemessenen Zeitraum bearbeitet werden und die Fördermittel rechtzeitig ausgereicht werden können. Geschieht dies zu spät im Jahr, können viele Initiativen ihre geplanten Aktivitäten nicht umsetzen und die Mittel müssen wieder rückerstattet werden.

Insgesamt ist es sehr anerkennungswürdig, wie sich alle Beteiligten auf die neuen Rahmenbedingungen der digitalen Kommunikation eingelassen haben und bemüht sind, die Anstrengungen zur Unterstützung der Selbsthilfegruppen auch in diesen schwierigen Zeiten nicht abreißen zu lassen, weil sie für viele gerade in dieser Ausnahmesituation besonders wichtig sind.

*Erich Eisenstecken, SHZ
Geschäftsführung Selbsthilfebeirat*

„Schrei in die Welt“

Eine Lebensgeschichte als Empowerment von afghanischen Frauen Lesung und Gespräch mit Yasmin Jakub

**Dienstag, 23. Juni 2020, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr im Bellevue di Monaco
Müllerstr. 2, 80469 München (Open-Air Veranstaltung im Hinterhof unter Vorbehalt)**

Yasmin Jakub (Pseudonym) ist 1982 von Afghanistan nach Deutschland geflohen. Seitdem lebt und arbeitet sie hier in München und engagiert sich ehrenamtlich in einer selbst gegründeten Initiative für afghanische Frauen sowie für geflüchtete Frauen und Kinder. In ihrer Erzählung „Schrei in die Welt“ beschreibt sie sehr eindringlich ihre eigenen Lebens- und Fluchterfahrungen sowie die Geschichte ihrer eigenen Integration in Deutschland.

Ihr dringendes Anliegen ist es, afghanischen Frauen und Mädchen hier in Deutschland Mut zu machen. Das Vorbild ihrer eigenen Lebensgeschichte soll dazu inspirieren, ein selbstbestimmtes und emanzipiertes Leben hier in Deutschland aufzunehmen.

Außerdem informiert das Buch über die konkreten Herkunfts-kontexte von geflüchteten Frauen und Mädchen aus Afghanistan. Die bestehenden Missstände und Ungerechtigkeiten in Teilen der afghanischen muslimischen Gesellschaft werden am Beispiel eines beeindruckenden Lebensschicksals hautnah deutlich. Das Selbsthilfenzentrum München fördert als zentrale Beratungs- und Unterstützungsstelle von Selbsthilfe und Selbstorganisation Engagierte und Gruppierungen, die gemeinsam mit anderen Betroffenen an solchen herausfordernden Aufgaben und Themen arbeiten. Welche Formen der Unterstützung für gemeinsames Engagement für gesundheitliche und soziale Themen das Zentrum anbietet erfahren Interessierte an diesem Abend. Im zweiten Teil wird aus Yasmin Jakubs Buch „Schrei in die Welt“ gelesen. In der Diskussion im Anschluss haben Sie Gelegenheit, mit der Autorin selbst ins Gespräch zu kommen. Der Abend wird veranstaltet in Kooperation zwischen dem Bellevue di Monaco und dem Selbsthilfenzentrum München. Aufgrund der Corona-Bestimmungen ist er unter Vorbehalt als Open-Air-Veranstaltung mit beschränkter Teilnehmerzahl geplant. Bitte melden Sie sich mit einer Kontaktadresse an, damit wir Sie bei Verschiebungen erreichen können.

Anmeldung im Bellevue di Monaco per E-Mail unter:
anmeldung@bellevuedimonaco.de



**Eine Fluchtgeschichte als Appell
zur Wahrung der Menschenrechte
von Frauen und Kindern**

AG SPAK Bücher

*Eine Fluchtgeschichte als Appell zur
Wahrung der Menschenrechte von Frauen
und Kindern*

ISBN 978-3-945959-45-9 | 2019 | 132 Seiten

*| 12,00 €, bestellbar über AG Spak Bücher
unter: spak-buecher@leibi.de*



Abendsprechstunde

Aus aktuellem Anlass kann momentan keine Abendsprechstunde stattfinden.

Sobald das Selbsthilfenzentrum München für Treffen wieder geöffnet ist, werden die neuen Termine auf der Webseite veröffentlicht.



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/

● Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe

Mittwoch, 10. Juni 2020, 14 Uhr bis 17 Uhr, als Online-Fortbildung

Leitung: Eva Parashar und Erich Eisenstecken (SHZ)

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

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Teilnahmegebühr: 20,- € für Fachkräfte, kostenfrei für Selbsthilfeengagierte

● „Selbsthilfe für alle – vielfaltorientierte Sensibilisierung“ – Fortbildung für Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Migrantenorganisationen

Die für den 10 Juli geplante Veranstaltung wird aufgrund der momentanen Lage auf den 19. November 2020 verschoben. Weitere Informationen erhalten Sie in der nächsten ein•Blick-Ausgabe

Die Fortbildung lädt die Teilnehmenden zum Nachdenken über Vielfalt, Chancengleichheit und den Abbau von Barrieren in der Selbsthilfe ein. Was bedeutet es, die gemeinsamen Aktivitäten in Selbsthilfegruppen, Initiativen und Migrantenorganisationen so zu organisieren, dass jede*r – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Beeinträchtigung, sexueller Identität oder Alter sowie der Lebenssituation – gleichberechtigten Zugang haben kann? Welche vielleicht unsichtbaren Barrieren halten Einzelne von einer Teilnahme in der Selbsthilfe ab? Welche Formen von Diskriminierung gilt es wahrzunehmen und zu vermeiden?

Leitung: Eva Parashar und Ina Plambeck (SHZ)

Anmeldung bis spätestens 1. November 2020: Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26,

E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

ACHTUNG:

Der Methodenworkshop für Selbsthilfeaktive in Gesprächsselbsthilfegruppen: „.... und wenn Neue kommen?“ wird verschoben auf das Frühjahr 2021!



Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

● Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

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

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

● Raumvergabe

- | | | |
|------------------|-------------------|--|
| Kristina Jakob: | 089/53 29 56 - 12 | E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de |
| Juri Chervinski: | 089/53 29 56 - 28 | E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de |
| Ulrike Zinsler: | 089/53 29 56 - 21 | E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de |

● Beratung und Vermittlung

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/

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

Erich Eisenstecken, Tel.. 089/53 29 56 - 16, Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 - 26

www.shz-muenchen.de/leistungen/



Corona und seine Auswirkungen auf das Ehrenamt

Corona hat unser aller Leben schwieriger gemacht und wirkt sich auch besonders im Bereich des freiwilligen Engagements aus. Viele Aktivitäten von Ehrenamtlichen sind zum Stillstand gekommen und andererseits ist die Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung sich zu engagieren sehr groß. So stehen einer großen Zahl an Freiwilligen, die auf einen Einsatz warten, Organisationen gegenüber, die diesen brauchen würden. FöBE, die Förderstelle für bürgerschaftliches Engagement, und die Landeshauptstadt München sind hierfür die vernetzende Anlaufstelle.

Hier ist die Kompetenz der Anlaufstellen gefragt, ihre langen und reichhaltigen Erfahrungen und Kontakte in der Beurteilung von Situationen und Personen einzusetzen, um Missbrauch vorzubeugen. Folgende Organisationen sind durch ihre gute Arbeit bekannt und können empfohlen werden. Aktuell bietet der Verein „**Münchner Freiwillige wir helfen**“ für Personen in Quarantäne, Ältere, Kranke oder Angehörige von Risikogruppen sowie Mitarbeiter*innen systemrelevanter Berufe an, kleinere Besorgungen zu erledigen, Medikamente auf Rezept abzuholen oder dringliche Post aufzugeben. Der Verein ist erreichbar über die Hotline 089-46132983 von Mo. bis So. 9:00 – 18:00 Uhr. Bedarfe werden telefonisch aufgenommen und Hilfsangebote per email erfasst. Beide Seiten werden vor dem Kontakt angerufen und es wird ein Codewort vereinbart. Die Vermittlungsstelle ist immer telefonisch erreichbar und fragt ab, ob der Kontakt erfolgreich war.

Die Freiwilligen der **Münchner Nachbarschaftstreffs** holen Lebensmittel von der Tafel, besorgten Druckerpatronen für Schulkinder, kochen für Mitarbeiter*innen aus systemrelevanten Berufen, pflegen Brieffreundschaften, ermöglichen Telefonpatenschaften mit einsamen Menschen, begleiten beim Spaziergang und nähen Masken für Helfer u.v.m. Der Verein ist erreichbar unter 0152-04688789 von Mo. bis Fr. 10:00 – 16:00 Uhr. Bei den Nachbarschaftstreffs melden sich die Helfer*innen per Formular an und müssen eine Ausweiskopie beifügen. Nach dem Kontakt wird nachgefragt, ob die Hilfe angekommen ist.

Der Verein **RETLA** bietet Telefongespräche gegen die Einsamkeit an. Elmar Wepper und Michaela May sind Paten dieses Vereins. Telefon: 089-18910026 www.retla.org.

Das **Sozialreferat** der LH München hat eine Hotline für Jedermann eingerichtet, der/die soziale Unterstützung braucht. Das Servicetelefon 089-233-96833 ist Mo. bis Mi. von 8:00 – 16:00 Uhr, am Do. von 8:00 – 17:00 Uhr und am Fr. von 8:00 bis 13:00 Uhr erreichbar.

Trotz der großen Hilfsbereitschaft, ist es gerade auch für ältere Mensch wichtig, in diesen Zeiten besonders vorsichtig zu sein. Arno Helfrich vom Münchener Polizeipräsidium/Prävention berichtet, dass der „Enkeltrick“ eine aktuelle Variante bekommen hat. Der vermeintliche Enkel liegt mit Corona im Krankenhaus und braucht dringend Geld.

Ebenso lauern an der Haustür falsche Polizeibeamte oder Betrüger, die sich als Personal des Gesundheitsamtes ausgeben und mit Teststäbchen einen Coronatest machen wollen, um in die Wohnung zu gelangen. Hier ist unbedingt die Notrufnummer 110 anzurufen.

