

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Gruppengründungen während des Lockdowns

- Eigeninitiative in schwierigen Zeiten
- Wie Selbstorganisation die Kehrseite der Corona-Maßnahmen spiegelt
- Interview mit der Burnout-Selbsthilfegruppe

Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Eigeninitiative in schwierigen Zeiten – trotzdem oder gerade jetzt	3
Wie Selbstorganisation die Kehrseite der Corona-Maßnahmen spiegelt	7
„In Krisensituationen nicht den Kopf in den Sand stecken“ – Fragen zur aktuellen Lage an die Burn-Out-Selbsthilfegruppe	9

Aus dem Selbsthilfezentrum

Abschied schweren Herzens	12
---	----

Selbsthilfe und Gesundheit

Ein Gastbeitrag von Wolfgang Goede	13
Runder Tisch Region München – Bedarfsorientierte Förderung in speziellen Zeiten	15

Selbsthilfe in der Region München

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ war unterwegs	17
Die nächsten „Treffpunkte Selbsthilfe“ sind geplant	17

Selbsthilfe überregional

SeKo-Bayern stellt den Jahresbericht 2020 vor	19
Virtuelle Wahlen / Vorstand im Amt bestätigt	19

Selbsthilfe stellt sich vor

Das Afro Deutsche Akademiker Netzwerk (ADAN e. V.) stellt sich vor	20
--	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen	22
---	----

Aus dem Selbsthilfebeirat

Viel Arbeit für den Selbsthilfebeirat – Neuwahl beginnt im September	30
--	----

Termine | Veranstaltungen

Veranstungshinweise des Selbsthilfezentrums München	31
Weitere Veranstaltungen	32

Service

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	34
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	34
Fortbildungen in der Region	37
Standardleistungen des SHZ	38

FöBE News

Online-Vortrag zum Thema „Was muss ich wissen, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte“	39
--	----

IMPRESSUM

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

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

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Redaktion:

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

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

Titelfoto: Thomas Hinz

Gestaltung: <https://malajdesign.com>

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

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

Ausgabe 2, Juni 2021, lfd. Nr. 71

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

Im nächsten
ein•blick:

Armut – ein Thema in der
Selbsthilfe?

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. September 2021



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen



Eigeninitiative in schwierigen Zeiten – trotzdem oder gerade jetzt

“Auch mit Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“

Zu den Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) gehören die gezielte Beratung und Unterstützung von Einzelpersonen, die eine Selbsthilfegruppe oder -initiative ins Leben rufen möchten. Dabei spielen die Prinzipien Ressourcenorientierung und Empowerment auf der einen Seite und Resilienz und deren Förderung auf der anderen Seite eine zentrale Rolle. Beide Perspektiven haben in den letzten Jahren deutlich an Bekanntheit und Stellenwert auch außerhalb des sozialen Sektors gewonnen. Im Bereich der Selbsthilfe geben diese Prinzipien schon länger die Orientierung vor, weisen sie doch in Richtung einer Relativierung des Expertentums zugunsten einer möglichst selbstbestimmten Verbesserung der Lebensgestaltung oder Problemlage durch die Betroffenen. Schwächen zeigen und Stärken erkennen: die Fähigkeit dazu ist – verkürzt gesagt – die Grundlage für Ressourcenorientierung und Resilienz. Sie inspirieren die Arbeitshaltung von Selbsthilfeunterstützenden und wirken im Prozess der Gruppengründung positiv auf die Betroffenen. Erst recht kommen sie innerhalb des Gruppengeschehens zum Tragen. Wie Eigeninitiative hier zutage tritt, sodass Gruppengründungen auch in kontaktarmen Zeiten gelingen können, möchten wir Ihnen anhand einiger positiver Beispiele aufzeigen.

Selbsthilfe als Widerstandskraft

Eine Krankheit kann Ursache für Einsamkeit und soziale Isolation sein. Viel häufiger jedoch ist Krankheit eine Folge davon. Zusammenhänge mit ungünstigen Verhaltensweisen, somatischen wie psychischen Erkrankungen, wurden inzwischen durch viele Studien¹ bestätigt.

Unsere hochsozialen Gehirne brauchen echte Begegnung und Vernetzung, wollen sich dem Gegenüber verbunden fühlen. Das geht nur von Angesicht zu Angesicht. Virtuelle Kontakte können durchaus ein Anfang sein – reichen aber nicht aus. Ein soziales Netzwerk ist der Gesundheitsfaktor Nummer eins. So ist der Aus- und Aufbau sozialer Unterstützungssysteme wie einer Selbsthilfegruppe per se ein Akt der Resilienzförderung.

Resilienz ist in diesem Sinne die Fähigkeit, Krisen unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Als „Immunsystem der Seele“ entwickelt sie sich und ist entwickelbar, z.B. durch positive Erfahrungen in der Gruppe – gegenseitige Unterstützung, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Anerkennung.

¹ z.B. <https://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=11457>

Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

So haben gründungswillige Personen, die sich an das SHZ wenden, den ersten Schritt schon getan: Sie sind aktiv geworden und auf der Suche nach neuen Bewältigungsformen.

Motivationsmomente zur Gruppengründung wirken gerade im Lockdown

„Ich muss es ja machen, wenn es sonst keiner übernimmt“ oder „ich habe für mich keine geeignete Anlaufstelle gefunden“ sind typische Aussagen, die das Beratungsteam des SHZ als erste Motivationsmomente von gründungswilligen Personen oftmals hört. Daneben spielen das Bedürfnis, „etwas zurückzugeben, weil es mir nun bessergeht“ und der Wunsch, „etwas für mich und für andere zu tun“ eine wichtige Rolle. Mit der Gründung steht dann der Erfahrungsaustausch untereinander an erster Stelle. Vor allem darin erfahren die Gruppengründer*innen unmittelbar einen positiven Impuls für sich und andere. Verständnis – ohne sich allzu lange erklären zu müssen –, Akzeptanz und dadurch Beistand, können folgen.

Gruppengründungen in kontaktarmen Zeiten – wie kann das gelingen?

Gerade angesichts des Herunterfahrens normaler sozialer Kontakte durch den Lockdown waren die Möglichkeiten der Selbsthilfe für viele Menschen, die ein drängendes Thema mit sich trugen, ein willkommenes Mittel, sich damit auseinanderzusetzen. Wer sich als Initiator*in für ein neues Gruppenangebot an das SHZ wendet, bekommt eine*n Mitarbeiter*in des Gruppengründungsteams als Starthelfer*in zur Seite gestellt. Gerade in der Anfangsphase, wenn noch keine Mitstreiter*innen vorhanden sind, stehen wir begleitend zur Seite.

Je nach Vorkenntnissen, werden in einem ausführlichen persönlichen Beratungsgespräch die Basisinformationen über Selbsthilfe und die Palette der Unterstützungsleistungen des Selbsthilfezentrums erläutert. Viele wissen zwar von dem Angebot der Selbsthilfekontaktstellen, Räume für Treffen und neuerdings auch virtuelle Räume für datenschutzkonforme Online-Treffen bereit zu stellen. Viele wissen auch, dass es finanzielle Fördermöglichkeiten gibt – gesetzlich verankerte und kommunale wie in München. Gerade weil die Übergänge zwischen Selbsthilfe und anderen Formen des klassischen Bürgerschaftlichen Engagements fließend sind, gibt es hier vermehrt Verortungsbedarf – gerade in Corona-Zeiten, wo das Engagement Einzelner in bemerkenswerter Weise deutlich zutage tritt. Hier kann das SHZ auch an geeignete Stellen weiterverweisen.

Wenn jedoch die eigene Betroffenheit, ob direkt oder indirekt – und diese Lage hat in Zeiten der Pandemie durchaus eine neue Erweiterung erfahren – und deren gemeinschaftliche Bearbeitung im Fokus stehen, dann geht es an die nächsten Schritte. Zunächst gilt es, die individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen der Initiator*innen herauszuarbeiten und bei der Artikulierung von oftmals Unklarem behilflich zu sein. Dies ist an sich ein herausfordernder Schritt, der selbst dann seinen eigenen Mehrwert für die Betroffenen hat, auch wenn noch nicht ersichtlich ist, ob daraus später eine regelmäßig tagende Gruppe entsteht. Die Formulierung der Ideen und Zielsetzungen in Form einer (Kurz-)Beschreibung stellt einen weiteren wichtigen Schritt dar, auf dessen Grundlage nach außen gegangen werden kann. Auch dabei ist das SHZ behilflich. Um weitere Betroffene und Mitstreiter*innen zu finden, unterstützt das SHZ bei der Öffentlichkeitsarbeit: Tipps für Aushänge oder Erstellung eines Flyers bis hin zu einer eigenen Website werden gegeben. Weiterhin unterstützt das SHZ bei der Vernetzung und Anbindung zu anderen Initiativen oder geeigneten Beratungsstellen. In regelmäßigen Abständen werden Rundmails mit aktuellen Neugründungen verschickt: An psychosoziale Einrichtungen, Kliniken und Sozialdienste, Ärztinnen und Ärzte und Psychotherapeut*innen. Auch Pressekontakte können genutzt werden, etwa bei der Herausgabe einer Pressemitteilung.



Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Motivation und Ermutigung

Eine neue Gruppengründung anzugehen ist ein Prozess, der auch gewisse Bereitschaften zur Voraussetzung hat. Doch ob gelingend oder nicht, der schlichte Versuch der Auseinandersetzung mit seinem eigenen Thema, kann allein schon für die persönliche Entwicklung wertvoll sein. Nicht jede*r bringt in seiner momentanen Lage die Kraft, die Offenheit, die Toleranz und den Optimismus auf, die mitunter auch ausschlaggebend für die Entstehung eines neuen Selbsthilfeangebots sind. Dennoch versuchen die SHZ-Mitarbeiter*innen genau hier zu motivieren. Indem wir den Wert und die Wirkung von Selbsthilfe – aber auch deren Grenzen – den Gründungswilligen nahebringen. In den meisten Fällen müssen sich die Grundhaltung und Grundlagen für gelingende Gruppen mit der Zeit erst entwickeln. Selbsthilfe dient hierfür als Lernwerkstatt.

Grundhaltung anschauen und reflektieren

Das SHZ nimmt die Arbeitsweise der 12-Schritte-Gruppen gerne zum Anlass, über funktionierende Selbsthilfe – auch für Neugründungen – als Vorbild zu sprechen. Diese Art der Selbsthilfe ist seit den 1930er-Jahren in der ganzen Welt wirksam und beständig. Viele der Ansätze, die in diesem Programm von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurden, stellen eine dauerhaft funktionierende Grundlage und Grundhaltung – mehr noch, ein Lebensprinzip – als Ausweg für existenzielle Bedrohungen dar.

Wenn auch jede Selbsthilfe-Initiative, bzw. anfangs der oder die Gruppengründer*in, ihre Vorstellungen, Herangehens- und Arbeitsweisen selbst bestimmen kann, so kann das SHZ-Team aus langjähriger Erfahrung auch Beispiele funktionierender Selbsthilfe weitergeben. Wichtig dabei ist der Raum zum Reflektieren, den die SHZ-Berater*innen eröffnen möchten, z.B. mit folgenden Blickpunkten:

Wahrnehmung und Bewertung der Situation:

- Annehmen und Akzeptanz sind die Grundlage für Veränderungen
- Veränderung ist möglich
- Veränderung ist nötig

Offenheit für neue Erfahrungen:

- Handlungsmöglichkeiten können erweitert werden; man kann immer neue Erfahrungen machen
- Wertfrei auf sich und die Menschen blicken – Demut und Toleranz einüben
- Herausforderungen werden als Chance gesehen, Erfahrungen zu sammeln

Blickrichtung ändern:

- Die positiven Aspekte einer Situation werden fokussiert
- Niederlagen werden als vorübergehende Rückschläge bewertet
- Das Teilen von Erfahrungen, selbst Rückschlägen, kann für andere hilfreich sein
- Sinnzusammenhänge können neu entstehen
- Ein offener Umgang mit Problemen und Herausforderungen hinterfragt Gewohnheiten
- Nicht selbst beeinflussbare und veränderbare Situationen werden unterschieden
- Vielfalt und Diversität – auch in der eigenen Gruppe – sind eine natürliche Quelle für Resilienz

Selbstfürsorge lernen:

- Eigene Grenzen anerkennen und schützen
- Kräfte einteilen



Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

- Energie auf erwünschte Ergebnisse lenken, um Verbesserungen zu schaffen
- Erfolge aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen

Selbsthilfe ist Selbstfürsorge

Es ist in jedem Fall bemerkenswert, dass sich in kontaktarmen Corona-Zeiten viele Menschen neu für den Weg der Selbsthilfe entschieden haben. Aber auch bereits in der Selbsthilfeszene aktive Menschen zeigen derzeit ein noch erhöhtes Engagement für sich und andere. Viele brachten zusätzliche neue Selbsthilfeangebote auf den Weg, um den Ängsten und Sorgen der derzeitigen Weltlage etwas entgegenzusetzen. Allein die Eröffnung eines Raumes, wo es erlaubt ist, sich über Emotionen und Befürchtungen auszusprechen, kann ihnen schon ein Stück Schwere nehmen. Wer den Weg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für sich bereits entdeckt oder ausprobiert hat und dabeigeblichen ist, weiß, dass es sich lohnt, dieses Feld weiterhin zu bestellen. Was in der Psychologie und den Sozialwissenschaften als Selbstwirksamkeitserfahrung bezeichnet wird, kann einfach gesagt auch heißen: Indem ich anderen etwas anbiete – und sei es (nur) ein offenes Ohr, indem ich anderen helfe, komme ich auch selbst (wieder) in meine eigene Kraft und finde Zugang zu neuen Möglichkeiten.

So entstanden Initiativen, die Raum gaben, um über akute und aktuelle Probleme oder persönliche Krisen zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es wurden die Menschen angesprochen, die während des Lockdowns zu vereinsamen drohten oder unter den Maßnahmen und Konsequenzen zu leiden hatten. Hierbei sollten Möglichkeiten zum Umgang oder eine Art „Notfallkoffer“ aufgezeigt werden. Des Weiteren sind viele Selbsthilfeangebote entstanden oder im Aufbau begriffen, die sich um Selbsterfahrung und Stärkung der Persönlichkeit drehen. Andere Angebote haben stärkende Elemente, Achtsamkeits- oder Bewegungsübungen zum Inhalt. Hier eine Auswahl für gelungene Initiativen. Eine Beschreibung derjenigen Gruppen, die noch neue Mitglieder suchen, finden Sie in der Rubrik „Informationen über Selbsthilfegruppen“.

Wenn auch Sie eine neue **Selbsthilfeinitiative** aufbauen möchten, so wenden Sie sich gerne an Ulrike Zinsler, ulrike.zinsler@shz-muenchen.de, Tel.: 089/53 29 56 - 21

- Entspannungsgruppe Tanz-Meditation
- Emotionale Gesundheit III
- Hilfen im Alter – Initiative von und für Betroffene
- Neue Lebenswege
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Die ASse – Achtsam Stark Selbstwertschätzung – Runder Tisch für Selbsterfahrung und Selbsttherapie
- African Entertainment of Munich
- Jung und clean
- Selbsthilfe im Lockdown
- We rise together – english speaking support group
- Support Groups for Change – online Selbsthilfe für Studierende

Ulrike Zinsler, Koordination Gruppengründungen, SHZ



Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Wie Selbstorganisation die Kehrseite der Corona-Maßnahmen spiegelt

Wie Selbstorganisation die Kehrseite der Corona-Maßnahmen spiegelt

Selbsthilfe und Selbstorganisation entsteht vor allem da, wo das professionelle Versorgungssystem – gesundheitlich oder sozial – Lücken aufweist. Entweder, weil z.B. durch neu auftretende Erkrankungen neue Bedarfe entstehen, auf die das System so schnell noch nicht reagieren konnte. Ein Beispiel hierfür ist die Entstehung der Aidshilfe mit ihren Beratungs- und Versorgungsangeboten seit den 1980er-Jahren. Oder Menschen organisieren sich Unterstützung selbst, weil ihre Problemlagen oder Themen durch die Angebote des Versorgungssystems einfach nicht beantwortet werden (können) – sei es aufgrund ihrer alltagsweltlichen Spezifik, ihrer Komplexität, ihrer Seltenheit oder aufgrund ihres politischen Standorts. Die Entstehung der Zusammenschlüsse für seltene Erkrankungen, der Netzwerke gegen Diskriminierung und Rassismus oder die Gesundheitsläden sind Entwicklungen von Selbsthilfe, die sich mit diesen Perspektiven erklären lassen.

Die gesundheitsschädliche Seite der Corona-Maßnahmen

Aktuell stellen die Maßnahmen aufgrund der Corona-Pandemie viele Menschen, aber vor allem diejenigen mit weniger Ressourcen und in prekären Lebensverhältnissen, vor riesige Herausforderungen. Die Krankenkassen berichten von einer exponentiellen Zunahme der Fehltag aufgrund psychischer Belastungen bei den Arbeitnehmer*innen: Homeoffice und Homeschooling zur gleichen Zeit bewältigen, mit Existenzängsten umgehen aufgrund von Kurzarbeit bzw. Arbeitslosigkeit oder die Überbelastung aufgrund des Einsatzes in Kliniken oder Pflegeheimen meistern – das sind nur einige Aspekte, die diese Zahlen erklären könnten¹. Einrichtungen, die mit Menschen mit Behinderung arbeiten, beschreiben die gefährliche Entwicklung, dass soziale Teilhabe wieder rückläufig ist, während soziale Isolation und Langeweile bei Bewohner*innen der Einrichtungen zunehmen². Mitarbeitende in Unterkünften für geflüchtete Menschen beschreiben die erhöhte psychische Belastung sowohl bei sich selbst als auch bei ihrer Klientel, dessen Autonomie z.B. durch einrichtungsbezogene Quarantänemaßnahmen massiv eingeschränkt wurde, während die Sprachentwicklung der Bewohner*innen stagnierte³. Diese konkreten Beispiele zeugen von den aktuellen psychosozialen

¹ vgl. Gutensohn, David u.a.: *Ich dreh gleich durch sowie DAK Psychoreport*, Hans-Böckler-Stiftung 2021 In: *Die Zeit*, 08.04.2021

² Grath, Ralf: *Tagungsbeitrag der Lebenshilfe Ostallgäu, Arbeitsfeld Eingliederungs- und Jugendhilfe*. In: REGSAM-Dokumentation „Schutz vor Corona und soziale Teilhabe - wie kann das gelingen?“ am 08.03.2021, München.

³ Skopnik, Hanna: *Pandemiebedingte Änderungen in der Beratung von Geflüchteten 2020*. Ebd.

Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Belastungssituationen und ihrer Zuspitzung innerhalb bestimmter, benachteiligter Gruppen der Gesellschaft. Und sie erklären vielleicht zum Teil, warum gerade in den Wochen, die die Menschen unter den Bedingungen des Lockdowns verbringen mussten, vermehrt Gruppengründungen zu herausfordernden Themen entstanden sind.

Selbsthilfe im Lockdown: alte und neue Krisenthemen

Auffallend für die Corona-Zeiten ist, dass viele Themen, bei denen sich im Rückblick auf die langjährige Erfahrung des Selbsthilfezentrums keine gründungswilligen Personen gefunden hatten, nun vermehrt auftauchten. In der Außenwahrnehmung (und hier ist auch das professionelle Gesundheits- und Sozialsystem nicht immer vorurteilsfrei) sind das Themen, die eher „schwierig“ in Selbsthilfegruppen zu bearbeiten sind. Die Zusammenschau einiger Themen, die im Jahr 2020/21 in Begleitung des Selbsthilfezentrums in neu gegründeten Gruppen bearbeitet wurden, sieht so aus:

- Depressionen, Ängste, Süchte
- sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt
- Intergenerative Gewalt
- Häusliche Gewalt in der Partnerschaft
- Junge Menschen mit Psychiatrieerfahrung
- Psychische Gewalt
- Selbstverletzendes Verhalten
- Abtreibung
- Drogenabhängigkeit bei jungen Menschen
- Mediensucht
- Umgang mit Vereinsamung und den Konsequenzen des Lockdowns
- Stalking-Erfahrungen
- Borderline-Betroffene
- Wohnung und Arbeit finden
- Gemeinsames Kraftschöpfen und Durchhalten bei Homeschooling und Corona-Maßnahmen
- Post-Covid-Erkrankte

Entsprechend dieser Gruppenthemen greift Selbstorganisation anscheinend sowohl die Herausforderungen und Problemlagen auf, die die Lebenssituation im Lockdown bei vielen Menschen zu potenzieren scheint oder aber solche, die der Lockdown quasi „neu erschaffen“ hat. Psychische Belastungen, wie Depressionen und Ängste, das Thema Sucht sowie alle Formen von Gewalt existierten schon vor der Pandemie, durch die Lebensbedingungen im Lockdown haben sie sich aber offensichtlich verschärft und in ihren Auswirkungen vielleicht auch wechselseitig verstärkt. Mit „Lockdown- bzw. Corona-spezifischen“ Herausforderungen kamen Menschen auf uns zu, die Vereinsamung und Isolation, Post-Corona-Folgen, Arbeits- und Wohnungslosigkeit in Folge von Kurzarbeit bzw. Schließungen und die sich zuspitzenden oder bedrückenden familiären Belastungen in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen aufgrund von Homeoffice und Homeschooling gemeinschaftlich bewältigen wollten. Obgleich viele dieser oftmals existentiell bedrohlichen Lebensthemen auch bereits vor Corona existierten, haben sie aber durch die Maßnahmen eine andere Breitenwirkung entfaltet oder betreffen jetzt auch andere Milieus und Schichten, wenn man den bisherigen vorläufigen Beobachtungen folgt. Außerdem kann man davon ausgehen, dass die Bewältigung dieser Herausforderungen auch durch das Wegbrechen alltagsweltlicher und psychosozialer Unterstützungsangebote wie z.B. in den Bereichen Beratung oder Freizeit schwieriger geworden ist.



Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Selbstorganisation balanciert professionelle Versorgungslücken

Vor diesem Hintergrund muss das Engagement Einzelner, Schwieriges und Schweres gemeinschaftlich und aus eigener Initiative in Form von Selbsthilfe anzupacken als umso wertvollere Quelle für Resilienz eingeschätzt werden. Selbsthilfe und Selbstorganisation können durch eine ganzheitliche Balancierung der menschlichen Lebenswelt im Austausch zwischen Individuen Lebendigkeit und Kraft reaktivieren, in einer gesellschaftlichen Situation, in der gerade diese Qualitäten für einen Großteil der Menschen immer schmerzlicher verloren zu gehen drohen. Wie seit dem ursprünglichen Auftauchen der Beobachtung dieser kreativen und selbstgesteuerten gesellschaftlichen Ressource, dass Selbstorganisation quasi „automatisch“ in Versorgungslücken eigene Angebote erwachsen lässt und so neu entstehende Bedarfe beantwortet, können auch jetzt Selbsthilfe und Selbstorganisation gleichwohl keine „Lückenfüller“ für mangelnde professionelle Versorgung sein. Vor allem wenn diese aufgrund von politischen Entscheidungen, die auf fehlender Aufmerksamkeit für benachteiligte Gruppen, auf früheren Einsparungen im Sozial- oder Gesundheitssystem oder auf dem Übersehen der alltagsweltlichen, psychosozialen Folgen bestimmter gesundheitsfokussierter Schutzmaßnahmen beruhen. Im besten Fall können die selbstorganisierten Angebote als Seismografen für notwendige Unterstützungsbedarfe anerkannt, politisch ernst genommen und strukturell sowie finanziell unterstützt werden.

Vor diesem Hintergrund und mit dem Blick auf die präventiven Dimensionen dieses Engagements bemüht sich das Selbsthilfezentrum seit Beginn des Lockdowns beständig um eine politische Anerkennung von Selbsthilfe jedweder Art als systemrelevant – auch und vielleicht gerade für Gruppen, die nicht explizit gesundheitliche oder therapeutische Zielsetzungen in ihrer Arbeit erkennen lassen.

Ina Plambeck, Ressort Soziale Selbsthilfe im SHZ

„In Krisensituationen nicht den Kopf in den Sand stecken“ – Fragen zur aktuellen Lage an die Burn-Out-Selbsthilfegruppe

SHZ: Herr W., Sie sind Gründer und Leiter einer Selbsthilfegruppe zum Thema Burn-Out. Das wissenschaftliche Institut der AOK meldet einen Höchststand bei Erschöpfungssyndromen und anderen psychischen Belastungen. Wie schätzen Sie die derzeitigen Entwicklungen ein?

Herr W.: Die Coronakrise wirkt sich oberflächlich betrachtet sicherlich negativ auf das Wohlbefinden der Menschen aus. Die Krankenstatistiken spiegeln diesen Negativtrend nur allzu evident wider. Vereinsamung, Depressionen und Zukunftssorgen zahlreicher Menschen nehmen zu. Viel wird von der Massenwirksamkeit der nun eingesetzten Impfstoffe abhängen. Sollten jene sich tatsächlich bewähren, so rückt eine allmähliche Alltagsnormalisierung wieder in Sichtweite. Falls aber nicht, so wird sich die „psycho-sozio-ökonomische“ (verzeihen Sie mir bitte diese Wortkonstruktion) gesamtgesellschaftliche Situation sicherlich weiter verschlechtern. Der worst case wäre ein Zusammenbruch des Wirtschaftssystems mit weltweit erheblichen daraus resultierenden sozialen Spannungen. Dies ist zweifelsohne die Schattenseite der Coronakrise.

Aber aus meiner Sicht birgt die Coronakrise auch Chancen:

- Gerade die Vereinsamung führt uns vielleicht wieder den Wert zwischenmenschlicher Beziehungen mehr vor Augen.
- Gerade die drohende Verarmung lehrt uns vielleicht wieder, bescheidener zu werden und die kleinen Dinge des Lebens mehr schätzen zu lernen.
- Gerade die Reiseeinschränkungen animieren uns vielleicht dazu, die eigene Heimat und



Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Umgebung wieder mit anderen und achtsameren Augen sehen, neu entdecken und wertschätzen zu lernen.

- Gerade die drohende Arbeitslosigkeit und der damit einhergehende partielle Identitätsverlust werden uns vielleicht aus dem Alltagstrott reißen und uns zum Nachdenken darüber anregen, wer wir eigentlich wirklich sind und was wir eigentlich wirklich aus uns selbst machen wollen.
- Gerade der schlimmstenfalls drohende Kollaps der Wirtschaftssysteme wird uns vielleicht – zu mindestens aber in langfristiger Perspektive – Wege aus der bisherigen tödlichen Wachstumslogik des „Immer-Mehr-Erwirtschaftens“ als Maxime kapitalistischen Profitdenkens mit seinen katastrophalen Auswirkungen auf Menschen und Umwelt weisen können.

Wie hat sich der Lockdown auf die Situation von Betroffenen aus Ihrer Selbsthilfegruppe ausgewirkt?

Die weitgehende „Leere“ im SHZ in den vergangenen Monaten bereitet auch mir persönlich große Sorgen. Auch in meiner Gruppe gibt es Teilnehmer*innen, die Corona-bedingt leider nicht mehr kommen. Die Coronakrise wirkt sich in der Tat auch auf die Stimmung der Teilnehmer*innen negativ aus. Vermehrte Niedergeschlagenheit, Zukunftsangst und zunehmende Unzufriedenheit sowie Gereiztheit sind deutlich spürbar.

Wie erleben Sie die Menschen, die in Ihrer Gruppe ankommen, was fehlt ihnen jetzt besonders? Was brauchen Sie? Und was finden Sie in Ihrer Gruppe?

Der Redebedarf und das jenem zugrunde liegende Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Kontakten der Gruppenteilnehmer*innen ist spürbar erhöht. Mein momentanes Angebot, die Gruppe trotz der Corona-Risiken vor Ort im SHZ durchzuführen, wird von den verbliebenen Teilnehmer*innen dankbar angenommen.



Foto: © Thomas Hinz

Titelthema: Gruppengründungen während des Lockdowns als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen

Die Burn-Out-SHG war eine der wenigen Gruppen, die sich auf die Ausnahmegenehmigung für Gruppentreffen (medizinisch-therapeutische Notwendigkeit, um größere Krisen zu vermeiden) bezogen hat und Sie haben durchgehend Ihr Gruppenangebot aufrechterhalten. Zudem sind Sie gerade dabei, noch ein weiteres Selbsthilfeangebot zum Thema „Zukunftsängste“ aufzubauen. Würden Sie sich als besonders resilient und widerstandsfähig bezeichnen oder anders gefragt: Während wir vom SHZ beobachten, dass viele Unterstützungsangebote nicht erreichbar sind, auch Selbsthilfegruppen „verschwinden“, gibt es wiederum Menschen wie Sie, die gerade jetzt noch weitere Angebote aufzubauen versuchen. Woher nehmen Sie persönlich die Motivation und Kraft dazu her?

Für besonders resilient würde ich mich eigentlich nicht halten; meine persönliche Resilienz dürfte eher im Durchschnittsbereich angesiedelt sein. Meine individuellen Erfahrungen rund um das Thema Burn-Out motivieren mich jedoch, gerade in Krisensituationen nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern aktiv Bewältigungsstrategien für die neu entstandenen Belastungssituationen zu entwickeln. Benjamin Franklin sagte einmal: „Wer seine Freiheit zugunsten von Sicherheit aufgibt, der wird am Ende beides verlieren.“ Im übertragenen Sinne trifft dies auch auf die SHZ-Situation zu: Ein Inbegriff von Freiheit ist meiner persönlichen Auslegung nach, der selbstgewählte kommunikative Austausch mit anderen Menschen, und zwar im direkten persönlichen Kontakt. Der schleichende Freiheits- bzw. Selbstverlust durch einen infektionsangstinduzierten Rückzug in die eigenen vier Wände wiegt für mich in den psychosozialen Auswirkungen schwerwiegender als eben das potenziell höhere Infektionsrisiko bei persönlichen Begegnungen. Metaphorisch betrachtet gibt es verschiedene Todesarten: Natürlich einerseits die objektiv verifizierbaren medizinischen Tode durch letale Viren ... aber auch latente psychologische Tode aus übertriebener Angst! Welche Schäden in letzter Konsequenz größer sein werden, das wird uns die Zukunft zeigen.

Was würden Sie sich von Politik oder Gesellschaft wünschen, damit Sie in Ihrem wertvollen Engagement in dieser Zeit noch besser unterstützt wären?

Keine Panikmache, sondern ein besonnener Umgang mit der Pandemie. Die Menschen sollten zu persönlichen Treffen auch in öffentlichen Räumen wieder mehr ermutigt werden – natürlich aber unter einer alle Beteiligten verpflichtenden Einhaltung der auch im SHZ geltenden Hygiene-, Abstands- und Maskierungsregeln.

Die Fragen stellten Ina Plambeck (Ressort Soziale Selbsthilfe) und Ulrike Zinsler (Gruppenunterstützung), SHZ

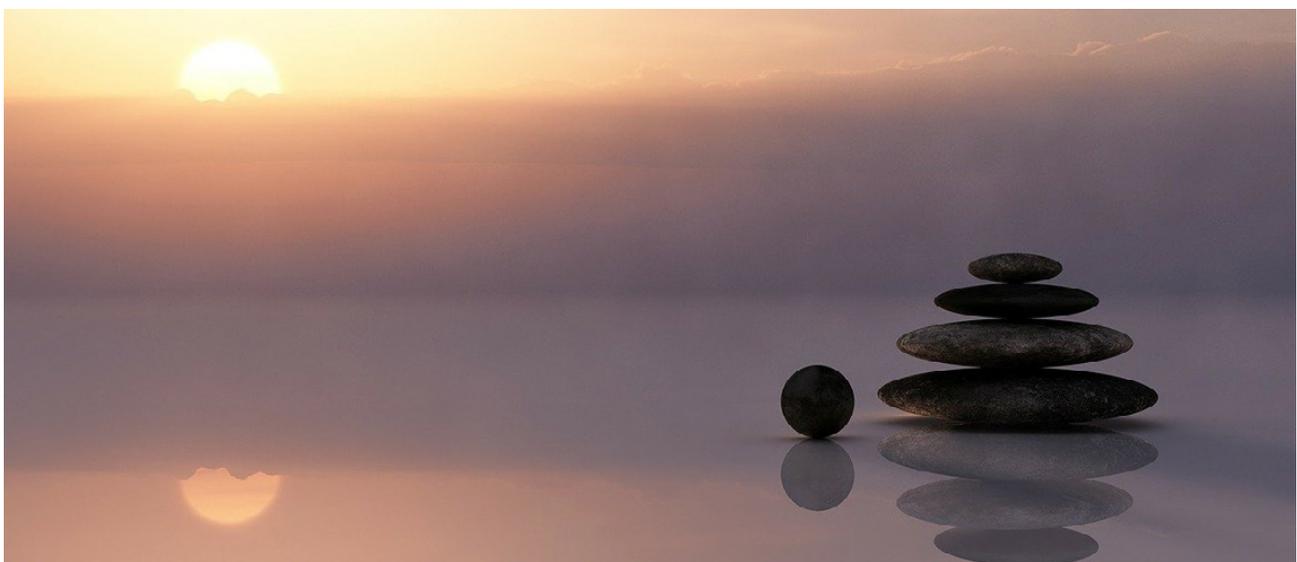


Foto: © pixabay.com

Abschied schweren Herzens

Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner,

nach über sieben Jahren verabschiede ich mich aus dem Selbsthilfezentrum München und mache mich auf den Weg zu neuen beruflichen Herausforderungen.

Der Abschied fällt mir nicht leicht, da die Zusammenarbeit mit Ihnen als Selbsthilfee engagierten und Fachkräften inspirierend und bereichernd war: Vielen Dank für den Einblick, den Sie mir in Ihre Selbsthilfearbeit ermöglicht haben, für die spannenden Kooperationsaktivitäten und die professionellen wie persönlichen Kontakte bei Veranstaltungen oder Vernetzungstreffen.



Stephanie Striebel, Foto: Mark Kamin

Am 1. Juli 2021 werde ich mit meiner neuen Arbeitsstelle bei der LAG Selbsthilfe Bayern beginnen. Aber auch dem SHZ bleibe ich verbunden und biete dort zum Beispiel am 16. Oktober 2021 eine Fortbildung für Selbsthilfeaktive an, zu der Sie sich anmelden können. Vielleicht werden wir uns also an der einen oder anderen Stelle wieder begegnen.

Herzliche Grüße und alles Gute für Ihren weiteren Weg!

Stephanie Striebel (SHZ)

Selbsthilfe in München / Bayern / Bund

1984 erstellen ca. 35 Initiativen eine Konzeption zur Selbsthilfeförderung, die sie mit Verwaltung und Parteien in München weiterentwickeln → 2020 12 Mitarb

- Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.
- Selbsthilfebeirat der Initiativen zum Stadtrat /Sozialreferat München
- Krankenkassen-Förderung für Gesundheits-Selbsthilfegruppen vom Bund

Kooperationen mit Apotheken, Kliniken (Patientenseminare) Ärztezeitingen, Netzwerk Gesundheitsberatung www.shz-muenchen.de

Verein bayrischer Selbsthilfekontaktstellen, Fortbildungen mit Kassenärztlicher Vereinigung und Landespsychotherapeutenkammer www.seko-bayern.de

Aktuell: Interkulturelle Qualitätsentwicklung (IQE) zur Vielfalt der Partizipation der gesamten Stadtgesellschaft, Gruppen zu Corona-Thematiken

Nakos - Nationale Kontakt und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen www.nakos.de

2

Fritz Letsch FÖSS eV München

Do, 13. Mai 2021



Ein Gastbeitrag von Wolfgang Goede

Zeige deine Wunde

Psychotherapie und Selbsthilfe erstreben mehr Kooperation. Sie wollen „Hand in Hand“, in Tandems arbeiten, wie ein Selbsthilfesymposium der Universität Mannheim am Himmelfahrtstag diese Partnerschaft formulierte. Fritz Letsch, Vorstand des FÖSS e.V., Trägerverein des Münchner Selbsthilfezentrums (SHZ), eröffnete mit Wolfgang Chr. Goede, Mitbegründer der Deutschen Angst-Hilfe DASH e.V., die Veranstaltung.

Agender-Setter SHZ

Fritz Letsch führte 50 virtuell Teilnehmende in die SHZ-Pionierrolle ein. Es war 1985, als eine der ersten öffentlich-kommunal finanzierten Selbsthilfeorganisationen in Deutschland startete: ein gesundheitspolitisches Novum. Mit dem Einsatz für interkulturelles Zusammenwachsen und Integration von Migrant*innen ist das SHZ ein Agenda-Setter in der deutschen Selbsthilfe, betonte Fritz Letsch. Deshalb fordert der SHZ Vorstand, dass Selbsthilfe und ihr Potenzial im Curriculum der Sozialberufe einen prominenten Platz einnehmen sollten.

Durch jahrzehntelanges Engagement für Selbstorganisation ist der Theaterpädagoge und Radiomoderator auch mit Angsthilfe vertraut. Mit Angstbetroffenen spielte er Theater, im Rundfunk diskutierte er mit ihnen ihre Themen. „Öffentlich-Machen“, betonte Fritz Letsch, ist wichtig für die Enttabuisierung von gesellschaftlich tiefsitzender Angst.

Wolfgang Goede beschrieb Tandems am Beispiel der Kooperation von Erfahrungsexpert*innen und Fachexpert*innen bei der Münchner und Deutschen Angstselbsthilfe MASH/DASH. Leiter von Angstgesprächsgruppen sind angsterfahrene Betroffene. Sie werden von Sozialpädagogen als „Chair*wo*man“ trainiert und von Psychologen supervidiert. MASH/DASH Vorständen und Geschäftsführern – ebenfalls angsterfahren – steht ein Beirat aus akademischen Fachexperten zur Seite.

Solche Dreifach-Tandems schätzt die Fachwelt. „Therapie und Selbsthilfe ergänzen einander“, erklärte ein psychiatrischer Klinikleiter 2018 beim Gründen der DASH e.V. Als Bundes-Lobby will sie Angstschranken wegräumen.

Als Kampagne und Motto für künftige Erfahrungs-Fach-Tandems in seelisch-mentaler Gesundheit schlug Wolfgang Goede „Vision Zero“ oder „Monday for Life“ vor. Die jährlich 10.000 Suizidtoten, meist psychisch-bedingt aber sozial-verdrängt, könnten mit Tandempower auf null kommen.

Dem Letsch-Goede-Tandem folgte ein EX-IN-Tandem der Universitäts-Psychiatrie Heidelberg („EXperience INvolvement“: Genesungsbegleiter). Die Fachärztin für Psychiatrie und EX-IN Trainerin, Dr. Sandra Apondo und EX-IN Genesungsbegleiter, Dr. Benjamin Drechsel plädierten für: „Zeige deine Wunde“ – Offenheit. Sie erfolge in Begegnungsräumen für Ärzte, Genesungsbegleiter und Patienten – auf Augenhöhe. Das sei praktisch eine Psychiatrie-Reform, mit des Faches „dunkler Nazi-Historie“ (Drechsel), bis in die „1960er Verwahrungsanstalten, die Schizophrene fälschlicherweise als unheilbar Kranke behandelten“ (Apondo).

Tandems for Future

„Krank ist nicht krank, gesund nicht gesund“, bekundete die Medizinerin, die sich offen zu ihrer Wunde bekannte: ein aggressives Karzinom. Ihr EX-IN Partner sprach über seine Psychiatrieerfahrung als Angsterkrankter, gekonnt unterfüttert mit Zitaten aus Manns „Zauberberg“. Das weithin verbreitete Image von der Psychiatrie als „Klapse“, so die abschließende Diskussion, stigmatisiert die Seele.

Symposiums-Moderator Professor Dr. Alpers bedankte sich bei DASH Geschäftsführer Christian Zottl, der seine Panelteilnahme leider abgesagt hatte: Die Veranstaltungsidee ist zusammen mit der Deutschen Angst-Hilfe entstanden sowie Jürgen Matzat, Gründer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen DAG-SHG. Tandems for Future: Alpers und seine Orga-Managerin Anja Köther freuen sich auf weitere Pontons zwischen Forschungs- und Selbsthilfe-Expertise.

Wolfgang Chr. Goede, Wissenschaftsjournalist/Fritz Letsch, FÖSS e.V.

Selbsthilfe-Symposium-Link: https://symposium-2021.de/frontend/index.php?page_id=14135

Tandem-Studie: https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/68058/ssoar-2020-goede-Tandems_of_lay_experts_and.pdf

Runder Tisch Region München – Bedarfsorientierte Förderung in speziellen Zeiten

Die Förderung der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich nach § 20h SGB V wird in Bayern an 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 Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München (GSR) teil. Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.

Die Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Selbsthilfegruppen der Region München fand aufgrund der Pandemie erstmals als Online-Konferenz statt. Am 4. Mai trafen sich virtuell 18 Mitglieder des Runden Tisches München und nach rund vier Stunden konzentrierten Arbeitens konnte die Vergabebesitzung erfolgreich abgeschlossen werden.



Teilnehmer*innen der online-Vergabebesitzung Runder Tisch Region München 2021

405 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden finanziell mit rund 924.078 € unterstützt. Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragsschluss vom 15. Februar gegründet wurden, können noch bis zum 31. Oktober einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2021 noch nicht abschließend. Mit ihrem Engagement leisten die Betroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen einen wesentlichen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der Kosten der Selbsthilfearbeit ab, wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge, Fahrtkosten oder Fortbildungen.

Auch 2021 hat sich die bedarfsorientierte Förderung wieder an die aktuellen Gegebenheiten angepasst. Einige Beispiele:

- Kosten für die Ausstattung für virtuelle oder hybride Gruppentreffen werden bezuschusst
- Erhöhte Mietkosten für größere Räume aufgrund der Abstandsregelungen werden übernommen
- Stornokosten für abgesagte Veranstaltungen können abgerechnet werden
- Fahrtkosten, um trotz ausgefallener Gruppentreffen Kontakt zu den Gruppenmitgliedern zu halten, werden gefördert
- Der Zuschuss für die Öffentlichkeitsarbeit (Bekanntmachung der Gruppe durch Zeitungsanzeigen oder social media) wurde erhöht

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2022 wieder mehrere Infoveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informationen zur Förderung und Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

- **Infoveranstaltung in München: Mittwoch, 8. Dezember 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.**
- **Infoveranstaltung online: Dienstag, 14. Dezember 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr.**

Anmeldung bitte unter diesem Kontakt: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089/53 29 56 -17, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Weitere Termine in den Landkreisen der Region München sind von Dezember 2021 bis Februar 2022 in Planung und werden auf der Homepage des SHZ veröffentlicht. Hier stehen ab November auch die Antragsunterlagen zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de

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



Foto: © pixabay.com



Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ war unterwegs...

... am 8. April in Ebersberg, am 20. April in Dachau und am 28. April in Starnberg

Selbst in Zeiten von Corona ist der „Treffpunkt Selbsthilfe“ in der Region München immer wieder nur eine Terminvereinbarung entfernt. Verbunden zwar mit ein bisschen mehr Aufwand und unter Umständen mit ein bisschen mehr Geduld, dann aber ist trotz Masken und Hygienevorschriften Raum für einen vertraulichen Austausch über den Gruppenalltag, für die optimistische Planung der nächsten Veranstaltungen oder engagierte Gespräche zur Vernetzung. In Ebersberg, Dachau und Starnberg wurde der „Treffpunkt Selbsthilfe“ im März rege genutzt. In Erding, Landsberg und in Petershausen im Landkreis Dachau stehen die nächsten Terminen schon fest. Wir heißen Sie wieder herzlich willkommen!

Die nächsten „Treffpunkte Selbsthilfe“ sind geplant...

am 13. Juli 2021 von 10 Uhr bis 13 Uhr im Landratsamt Erding

am 15. Juli 2021 von 14 Uhr bis 17 Uhr im Landratsamt Landsberg

am 21. Juli 2021 von 10 Uhr bis 13 Uhr in Petershausen im Landkreis Dachau

Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25 oder per Mail an ute.koeller@shz-muenchen.de.

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

Selbsthilfe in der Region München

- Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Die nächsten Aktivitäten in und für die Region München...



„Tag der Selbsthilfe“ am 11. Juni 2021 in Fürstenfeldbruck

Erstmals organisiert das Landratsamt Fürstenfeldbruck gemeinsam mit dem SHZ und den Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis einen „Tag der Selbsthilfe“ als gemeinsame Online-Veranstaltung. Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25 oder per Mail an ute.koeller@shz-muenchen.de.

„Tag der Begegnung im öffentlichen Raum“ am 19. Juni 2021 von 10 Uhr bis 14 Uhr in Landsberg

Mitten in Landsberg rund um den Brunnen des Georg-Hellmair-Platz stellen sich Selbsthilfegruppen, Verbände und Organisationen zum Thema Gesundheit und Unterstützung vor. Wir vom Selbsthilfzentrum München werden mit unserem „Treffpunkt Selbsthilfe“ dabei sein.

Online-Fortbildung zum Thema „Darf es ein bisschen positiver sein? – Leichtigkeit und Selbsthilfe“ am 30. Juni 2021 von 17 Uhr bis 19 Uhr

Gemeinsam wird geübt, belastende Themen loszulassen, positive Gedanken zu formulieren und sich zu entspannen. Einige Plätze sind noch frei... Anmeldung bitte per Mail an ute.koeller@shz-muenchen.de

Alle Texte: Ute Köller, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Dachau

Depressionsgruppe Dachau – in Gründung

Für Depressiv Erkrankte

Es sollen nach den Leitlinien des dbt (dialektisch-behaviorale Therapie) die Fertigkeiten im Umgang mit der Depression ausgetauscht werden. Des Weiteren sind Themen wie Achtsamkeit vorgesehen.

Fürstenfeldbruck

AMA (Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen) – in Gründung

Für Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen, auch ohne Suchtdiagnose

Es finden Gespräche, Unternehmungen und auf Wunsch auch Entspannungsübungen statt.

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

Sprechzeiten:

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



SeKo-Bayern stellt den Jahresbericht 2020 vor



Seit kurzem ist der Jahresbericht fertiggestellt, der wieder viele interessante Berichte und Informationen enthält – und natürlich das „Corona-Jahr“ beleuchtet, das uns alle vor völlig neue Herausforderungen gestellt hat. Auch SeKo hat darauf reagiert und mit vielen Ideen, Aktionen und neuen Formaten dafür gesorgt, dass die Selbsthilfelandchaft in Bayern weiterhin gut vernetzt geblieben ist und vielfältig unterstützt wurde.

Schauen Sie doch mal rein und lassen Sie sich überraschen von der Mutmachbörse, vom Adventskalender, von interessanten Fortbildungsberichten, von aktuellen Zahlen und vielem mehr:

https://www.seko-bayern.de/media/download/seko_jahresbericht2020_210427_es.pdf



„Die Sonne scheint nur so tief in deine Seele wie du es zulässt, deshalb nimm deine unsichtbaren Masken ab. Dann stört die sichtbare auch nicht mehr.“ –

Zitat v. Sigrid Lang auf Seite 21

Virtuelle Wahlen / Vorstand im Amt bestätigt



v. l. n. r.: **Renate Mitleger-Lehner**,
Rechtsanwältin und Buchautorin in München
Klaus Grothe-Bortlik,
Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München
Gudrun Hobrecht,
Leiterin des Selbsthilfe-Büros Neustadt a.d. Aisch.

Auf der Mitgliederversammlung am 10. Mai 2021 wurden erstmals Wahlen im Online-Format durchgeführt. Unter anderem wurde Mirjam Unverdorben-Beil als Selbsthilfevertreterin auf Bayernebene wiedergewählt (nun gemeinsam mit Alexander Schlote aus Bamberg und Sabine Doerenkamp-Steiner aus Coburg) und der Vorstand des Trägervereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo-Bayern) e.V. wurde zum zweiten Mal für zwei weitere Jahre im Amt bestätigt.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Mirjam Unverdorben-Beil



Das Afro Deutsche Akademiker Netzwerk (ADAN e. V.) stellt sich vor



Wie unsere Initiative entstanden ist

Unser Verein, das Afro Deutsche Akademiker Netzwerk e. V. (kurz: ADAN e. V.), entstand aus der Idee heraus, die Vielfalt in Deutschland in allen Berufssichten der Gesellschaft – insbesondere für heranwachsende Generationen BPOCs – sichtbar zu machen. Allie Bangura, einer der Gründungsmitglieder und aktuell im Vorstand von ADAN e. V., erlebte schon früh während seiner Jugend einen Mangel an Schwarzen Vorbildern außerhalb der Branchen Sport und Entertainment. Dieses Gefühl hat sich von seiner Schulzeit bis in die Arbeitswelt gezogen. Aus dem Drang heraus, sich mit Gleichgesinnten in ähnlichen Situationen zu vernetzen, entstand 2014 mit Eintragung der ADAN e. V. in Frankfurt am Main. Mittlerweile zählen wir knapp 350 Mitglieder mit Wurzeln aus über 35 unterschiedlichen Nationen und sind in sieben deutschen Großstädten aktiv.

Wie unsere Treffen ablaufen

Aktuell finden unsere regelmäßigen Treffen (GetTogether genannt) natürlich online statt. Uns ist es dabei dennoch enorm wichtig, eine entspannte und offene Atmosphäre zu kreieren. Wir lassen dafür zu Beginn der Treffen entspannende, afrikanische Melodien im Hintergrund spielen. Neue Personen sprechen wir dabei gerne direkt an, um diese gleich kennenzulernen und das Eis zu brechen. Im Anschluss stellen wir zunächst unseren Verein und danach das Thema des Abends vor. Eine Plattform für Austausch und Dialog zu schaffen ist eine unserer Herzensangelegenheiten – deshalb gehen wir im Anschluss in kleinere Gruppen, in denen sich persönlich ausgetauscht wird. Oft runden wir den Abend mit lustigen Spielen ab.

Wann und wo wir uns treffen

In der Zeit vor Corona trafen wir uns in einem der afrikanischen Restaurants beziehungsweise Bars in München und nutzten die Zeit, um uns mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Aufgrund der Pandemie laufen unsere Treffen nun über die Plattform Zoom ab.

Unsere GetTogether in München finden monatlich, am letzten Donnerstag des Monats statt. Darüber hinaus haben wir allerdings noch eine Reihe von anderen Veranstaltungen auf nationaler Ebene unseres Vereins sowie in anderen deutschen Großstädten.

Stimmen der Teilnehmer*innen

Gegen Ende jeder Online-Veranstaltung verwenden wir eine Menti-Umfrage – das heißt eine Art „Stimmungsbarometer“ der Teilnehmer:innen. Am häufigsten genannt wird zweifelsfrei der Punkt „Austausch & Diskussion“. Dies deckt sich auch mit dem, was viele Mitglieder des Orga-Teams empfinden, denn für uns stellt ADAN eine große Plattform zum Austauschen dar. Mithilfe von unterschiedlichen Projekten und durch die Weiterbildung im Rahmen der ADAN Academy, können Mitglieder sich außerdem fachlich und persönlich innerhalb des Netzwerkes weiterentwickeln. Wir sind ein offenes und inklusives Netzwerk für Menschen aller Herkünfte, die Interesse an Themen mit Afrika-Bezug haben – überzeugen Sie sich gerne selbst bei einem unserer GetTogether!

Mehr Informationen gibt es auf unserer Website: <https://ada-netzwerk.com/>

Unsere Kontaktadresse lautet: muenchen@ada-netzwerk.com.



Gruppengründungen

Gesundheit

- **Inflammatorisches Mammakarzinom – Austauschgruppe**

Zielgruppe: Frauen, die von dieser seltenen Brustkrebsart betroffen sind.

Beschreibung: Ich bin 2019 an diesem seltenen Brustkrebs erkrankt und habe festgestellt, dass ich mich in Gesprächen mit anderen Brustkrebspatienten wenig wiederfinde.

Ich suche daher nach Betroffenen, die die gleiche Erkrankung haben oder hatten, mit Chemo, kompletter Mastektomie, Bestrahlung und eventuellem Brustaufbau – bei mir Expander /Silikon.

Ich würde mich freuen, auf diesem Weg Frauen zu finden, die nachvollziehen können, was diese Erkrankung bedeutet und die mit mir ihre Erfahrungen austauschen wollen.

- **Burn-Out-SHG**

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen mit einem Burn-Out-Syndrom. Unsere Gruppenmitglieder sind alle selbst Betroffene, die sich in jeweils unterschiedlichen Phasen dieser Erkrankung befinden. Moderiert wird die Gruppe von krankheits- und gruppen-erfahrenen Gruppenmitgliedern. Wir sind jederzeit offen für neue Interessenten*innen, die keinerlei Vorkenntnisse brauchen und einmal abgesehen von der Einhaltung der für alle verbindlichen Gruppenregeln keinerlei weitere Verpflichtungen mehr eingehen. Gruppenkonzept: Wir arbeiten mit den von den Anwesenden eingebrachten Themen und fokussieren bei den individuellen Problemlagen unserer Besucher*innen insbesondere die persönlichen Ressourcen, welche jene zu ihrer Problembewältigung mitbringen und die schrittweise wieder durch eine ermutigende Motivationsarbeit aktiviert werden sollen. Wir therapieren uns nicht gegenseitig und geben keine ungewollten Ratschläge. Wir erzählen lediglich von unseren eigenen Konfliktbewältigungsstrategien als Beispiele, an denen man sich je nach eigenem Belieben orientieren kann.

- **Herz in die Hand – SHG für seelisch belastete Herzpatientinnen**

Zielgruppe: Frauen, die betroffen sind von Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Koronarer Herzkrankheit, Schrittmacher/Defibrillator, Bypass-Operation, Aneurysma oder Herzfehler

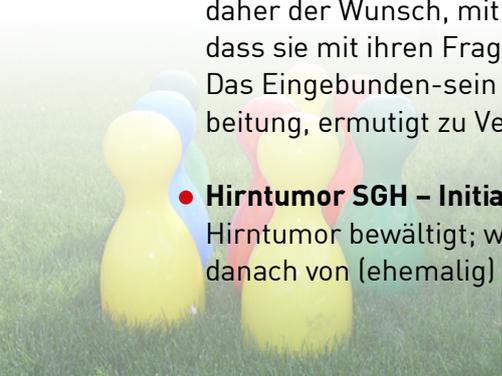
Beschreibung: Die Diagnose „herzkrank“ ist immer ein Schock. Egal ob nach einem Herzinfarkt, einer diagnostizierten Herzschwäche oder einer anderen Herzerkrankung: Sie verändert plötzlich das Leben. Fühlen auch Sie sich verunsichert und haben Angst? Fragen Sie sich, was Sie jetzt tun sollen und was die Herzkrankheit für Ihre Familie bedeutet? Oder hat sie Auswirkung auf Ihren Beruf?

In den Symptomen, dem Umgang mit der Herzerkrankung und deren Verarbeitung gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede – da schlagen Frauenherzen anders. Bei vielen besteht daher der Wunsch, mit Frauen in Kontakt zu treten, denen es genauso geht. Sie wollen spüren, dass sie mit ihren Fragen und Befindlichkeiten nicht allein sind.

Das Eingebunden-sein in eine Gruppe – die gegenseitige Unterstützung – erleichtert die Verarbeitung, ermutigt zu Veränderungen und schafft Vertrauen in den eigenen Weg.

- **Hirntumor SGH – Initiative für einen positiven Weg**

Hirntumor bewältigt; wie geht es danach weiter? Erfahrungsaustausch und Tipps für den Alltag danach von (ehemalig) Betroffenen für Betroffene.



Zielgruppe: Gemeinsam unterstützen und fördern wir junge Betroffene und Angehörige, die nach der Überwindung eines (Hirn)Tumors nach weiterführenden Perspektiven im Alltag suchen.

Beschreibung: Als Überlebender eines Medulloblastoma (Hirn)Tumors, bin ich nach fast 25 Jahren bereit, meine Erfahrungen und Erkenntnisse im Nachgang zu diesem außergewöhnlichen Vorfall mit anderen zu teilen und selbst aus den Erfahrungen anderer zu lernen.

Als Gruppe suchen und entwickeln wir gemeinsam Ideen und Tools, die jedem dabei helfen können, zurück in den Alltag und die Normalität zu finden. Dies ist ein Selbstfindungsprozess, der über mehrere Jahre andauern kann und einfacher zu bewältigen ist, je früher man die Reise zur Wiederbelebung des eigenen Selbstwertgefühls antritt.

- **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 1970er-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.

- **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.

- **Post-Covid-Erkrankte – SHG zur Bearbeitung der Folgen einer Corona-Erkrankung**

Zielgruppe: Betroffene nach Covid-19-Infektionen mit schwerem Verlauf und Folgebeschwerden.

Beschreibung: In der Online-Gruppe gibt es Raum, um über die Erkrankung selbst, die Symptome, über die Reaktionen des Umfelds, Erfahrungen mit behandelnden Ärzten, Sorgen und Ängste sprechen zu können. Aber auch: um fachliche Informationen zu sammeln (z.B. die Frage nach Antikörper/Immunität), unsere gesamte Situation zu stabilisieren (Beruf und Alltag) und uns gegenseitig Tipps und Erfahrungswerte zur gesundheitlichen Verbesserung und Immunstärkung (z.B. durch Achtsamkeitsübungen) zu geben.

Psychosoziales

- **StopStalking – SHG**

Zielgruppe: Opfer von Stalking/Mobbing durch Stalking.

Beschreibung: Treffen Betroffener von Stalking, Austausch von Schwarmwissen, gegenseitige Hilfestellung, Abdeckung von Redebedarf, Unterstützung akut Betroffener.

- **Häusliche Gewalt**

Zielgruppe: Wir sind eine Selbsthilfegruppe von und für ehemals betroffene Frauen von psychischer und/oder physischer häuslicher Gewalt (nicht: sexualisierter Gewalt).

Du bist...

- ...weiblich und über 20 Jahre alt

- ...Opfer von psychischer und/oder körperlicher häuslicher Gewalt geworden

- ...oder du warst bereits in psychotherapeutischer Therapie oder hast anderweitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen.



Was ist unsere Vision?

Auch nach den vielen schwierigen Entscheidungen, die dich bis hierhin geführt haben, wird das Erlebte nicht ungeschehen gemacht werden können. Allerdings können wir, als Betroffene, uns zusammenschließen, versuchen, das Beste daraus zu machen und uns gegenseitig einen sicheren Ort geben, an dem wir uns offen und ohne Scham über unsere Erfahrungen austauschen können.

● **Häusliche Gewalt in der Partnerschaft**

Zielgruppe: Frauen, die in der Partnerschaft physische und psychische Gewalt erleben oder erlebt haben (Häusliche Gewalt).

Aktivitäten/Arbeitsweise: Regelmäßige Treffen, um miteinander zu sprechen und sich über das Erlebte austauschen zu können. Die Gruppe soll ein Rückzugsort sein.

Weitere Aktivitäten sollen dann in Absprache mit den Gruppenmitgliedern nach Wunsch und Bedarf in einer gemeinsamen Runde besprochen werden.

Angebote: Austausch im Gespräch bzw. auch virtuell; Einladung von Fachreferente*innen; Ausflüge und Freizeitaktivitäten; wenn gewünscht, Walk and Talk (Spaziergang unter vier Augen).

● **Junge MüPE**

Zielgruppe: Junge Psychiatrie Erfahrene im Alter zwischen 18-35 Jahren, offen für alle Problemlagen und Krankheitsgruppen.

Besonderheit: persönliches Tutoring, Unterstützung bei allen privaten sowie beruflichen Schwierigkeiten.

Kurzbeschreibung: Fühlst du dich allein und unverstanden? Stigmatisiert? Von der Gesellschaft ausgeschlossen?

Dann ist JETZT der richtige Zeitpunkt auf Menschen zu treffen, die dich verstehen und einen Ort zu finden, wo du sein kannst wie du bist! Komm zur „Jungen MüPe“, damit wir gemeinsam unsere Schwierigkeiten bewältigen und unser Selbstvertrauen stärken.

● **Psychische Gewalt – SHG für Betroffene**

Zielgruppe: Personen, welche unter psychischer Gewalt ihrer Eltern/Familie, Freunde, Lebenspartnern oder im Arbeitsumfeld leiden.

Problemlage: Angstzustände, Schwierigkeiten oder Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen, finanzielle Schwierigkeiten infolge dessen.

Ziel der Selbsthilfegruppe: Austausch bei jeglicher Form von psychischer Gewalt, die durch Familie, Freunde, Lehrer und weitere Personen ausgeübt wird. Erfahrungswerte abgleichen, um die eigene Orientierung von Gewalt überprüfen zu können; Selbstfürsorge und Schutzmechanismen gegen psychische Gewalt zu entwickeln.



● **Selbstverletzendes Verhalten (SVV)**

Zielgruppe: Betroffene, die sich im Erwachsenenalter selbst verletzen bzw. sich selbst verletzt haben.

Beschreibung: Warum verletzen sich Menschen absichtlich?

Oft wird die Selbstverletzung (SV) als Bewältigungsmittel zur schnellen Erleichterung von Angst und Anspannung eingesetzt. Die SV senkt fast unmittelbar das Level der Erregung wieder auf „Normal-Null“, ohne dass ein allzu großes Schmerzempfinden auftritt.

Aber auch um sich zu spüren, um zu fühlen, dass man noch lebt, wird ebenfalls zur SV gegriffen.

Wir wollen uns untereinander austauschen, um uns über die Gründe und den Zweck der SV klar zu werden, Alternativen für das SVV zu finden und uns einfach von Gleichgesinnten verstanden fühlen.

● **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.

● **Support Groups for Change – online Selbsthilfe für Studierende**

Unsere Gruppen sind offen für Studierende aller Fachrichtungen, die sich einen Ort zum Austausch über Themen rund um ihre psychische Gesundheit wünschen, wie z.B.

- Probleme mit Bezug zur Corona-Pandemie (Isolation, Ängste, Depressionen)
- Studienbezogene Probleme (z.B. Lern- und Arbeitsstörungen, Stress im Studium, Leistungsdruck)
- Isolation und Kontaktprobleme (z.B. soziale Phobie)
- Depressionen, Angstzustände, Selbstverletzungen, psychosomatische Beschwerden, Essstörungen, Zwänge etc.
- Ablösungsprobleme (z.B. Ablösung vom Elternhaus) und Identitätsprobleme
- Integrationsprobleme bei ausländischen Studierenden

● **Unterstützung nach Abtreibung – Frauenselbsthilfegruppe**

Die Bestätigung einer unerwarteten oder auch ungewollten Schwangerschaft zieht jeder Frau erst einmal den Boden unter den Füßen weg. Die Zeit, das eigene Gewissen und die Gesetzeslage drängen in den Entscheidungskampf mit sich selbst und der Welt „da draußen“. Erst nach einer Abtreibung wacht man aus dem Schock und der Starre auf und eine unbekannte Gefühlslandschaft prasselt auf die Frau ein. Deren ungeahnte Ausmaße können auch erst nach Jahren des Eingriffs auftreten.

Viele Frauen bleiben mit den Folgen einer Abtreibung allein. Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, hier dürfen Gefühle wie Abgrenzung, Wut, Enttäuschung, Ekel, Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Misstrauen, seelischer Schmerz, Schuld und Reue einen eigenen Ausdruck bekommen.

Durch bestärkende Gespräche, Entspannung, Rituale und kreative Elemente soll eine konstruktive Auseinandersetzung im Sinne von Verantwortung wie auch Akzeptanz geschaffen werden. Und damit eine gute Einbindung in ein zukünftiges Leben (wieder)ermöglicht werden.

Sucht

- **Mediensucht Betroffenenengruppe**

Zielgruppe: Betroffene von Internet- und Mediensucht.

Beschreibung: Gegenseitige Unterstützung und Austausch.

- **Jung und clean – SHG**

Zielgruppe: Junge Menschen zwischen 18 und 50 Jahren, welche die Einsicht haben, einer Substanz (z.B. Amphetamine) oder einer Sache (z.B. Games) gegenüber ausgeliefert zu sein, und ihr Leben frei von der Substanz und/oder in gesundem Umgang mit der Sache führen wollen.

Beschreibung: Die Gruppe soll Freude in einem cleanen Leben bringen, Möglichkeiten aufzeigen, Freude an einem cleanen Leben zu empfinden sowie einen Raum geben, sich über suchtspezifische Themen vertraulich auszutauschen. Das Ziel ist damit auch, Perspektiven für ein freies und gesundes Leben aufzuzeigen.

- **We rise together – english speaking support group**

Zielgruppe: Trauma survivors, survivors of sexual, physical and emotional abuse, domestic violence, PTBS, depression, grief.

Description: Support group meetings, 1:1 meetings, online chat groups, advocacy for visits to police, lawyers, therapy, court, shelters, etc. social meetings.

Soziales

- **Die ASSe – Achtsam Stark Selbstwertschätzung – Runder Tisch für Selbsterfahrung und Selbsttherapie**

Die ASSe möchten ein interdisziplinäres, Gruppen-übergreifendes Forum für den Austausch über Methoden der Selbsterfahrung und Selbsttherapie sein.

Es soll nicht vorrangig um eine bestimmte Krankheit oder ein bestimmtes psychologisches Problembild gehen, sondern um Diskussion und Erfahrungsaustausch über Therapien und Methoden, die für die Selbsterfahrung und Selbsttherapie geeignet sein können.

Dies könnten zum Beispiel sein:

- Gespräche, Gruppensitzungen
- Video- / Telefonkonferenzen
- Autogenes Training & Entspannungstechniken – Meditation
- Journaling
- Sportliche Aktivitäten
- Selbsthypnose, Affirmationen
- Malen, Schreiben, künstlerische Tätigkeit

- **Emotionale Gesundheit III**

In Corona-Zeiten sind die Möglichkeiten, Treffen einer Selbsthilfegruppe als persönliches Treffen abzuhalten, nicht oder nur eingeschränkt möglich. Die Idee unserer Gruppe ist, eine Alternative „in der digitalen Welt“ zu bieten. Treffen sollen daher bevorzugt als Video-/Telefonkonferenz stattfinden.

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen, Männer, Frauen, *, die über akute und aktuelle Probleme oder persönliche Krisen sprechen wollen oder auch „nur“ mehr über sich selbst und andere erfahren möchten.

Ziele sind, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen und zu stärken, Selbsterfahrung in einem vertrauensvollen Rahmen zu bieten, aber auch die anderen Gruppenteilnehmer*innen in diesem Prozess zu unterstützen (Prinzip des Gebens und Nehmens).



Aktivitäten/Arbeitsweise:

Der thematische Schwerpunkt der Gruppe darf und soll sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen richten.

Neben den Treffen per Video/Telefon sollen auch Präsenz-Sitzungen stattfinden.

● **Emotionale/soziale Hochbegabung – SHG**

Zielgruppe: Personen, welche eine hohe Intelligenz in Emotionalität besitzen.

Themen: Intrapersonelle & Interpersonelle Fähigkeiten; Konfliktbewältigung in emotional schwierigen Situationen; Verhältnismäßigkeit zwischen eigenen und anderen Bedürfnissen; Empathie; Egoismus vs. Altruismus vs. Klug-Altruismus.

Ziel der Selbsthilfegruppe: Austausch mit Gleichgesinnten, um der eigenen Intelligenzen bewusst zu werden, sie einzuordnen und einen produktiven Umgang damit zu lernen.

● **Entspannungsgruppe Tanz-Meditation – online**

Zielgruppe: Menschen, die von Stress belastet sind und durch körperliche Aktivität Entspannung suchen. Offen für alle Interessierten.

Geführte Meditation: Die Kundalini Shake-Tanz-Meditation ist eine 60-minütige Übung mit vier verschiedenen Stufen von jeweils 15 Minuten, begleitet von Musik, die ursprünglich für diese Meditation komponiert wurde.

Die vier Teile:

1. Zittern: Stehen und schütteln des Körpers ohne Anstrengung
2. Tanzen: Erlaube deinem Körper sich zu bewegen und zur Musik zu tanzen
3. Stehen oder sitzen in Stille: mit geschlossenen Augen der Musik zuhören
4. Liegen: Hinlegen auf den Rücken und entspannen

● **Gemeinsam Stark – SHG für Angehörige von Inhaftierten**

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten.

Kurzbeschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner*in, Tochter oder 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.

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.

● **Hilfen im Alter – Initiative von und für Betroffene**

Unsere Gruppe wendet sich an ältere Menschen, die alleinstehend sind bzw. alleine wohnen und zur Alltagsbewältigung Unterstützung benötigen. Wir möchten uns über Themen wie organisatorische Hilfen, z. B.

- wie finde ich eine Haushaltshilfe?
- welche Ärzte sind empfehlenswert? oder
- welche Unterstützung kann ich beantragen?

austauschen und Informationen über das Gesundheitswesen miteinander teilen. Ältere Menschen, die alleine leben, fühlen sich häufig einsam oder sind depressiv, unsere Gruppe möchte dem entgegenwirken. Der Nachbarschaftstreff Neuperlach Mitte ist ein geeigneter Ort, um sich über Hilfen aller Art auszutauschen.

● **Justizopfer – justizieller Missbrauch**

Diese Gruppe wendet sich an all diejenigen unter Ihnen/Euch, welche von justizieller Willkür und justiziellem Machtmissbrauch betroffen sind. Ob direkt betroffen oder ob ein (naher) Angehöriger, Freund oder Bekannter eines „Justizopfers“: diese Erfahrungen hinterlassen Spuren. Und es bleibt die Empörung darüber, wie skrupellos die Justiz agieren kann, wenn Gesichts- und Machtverlust drohen. Wenn Fehler seitens der Untersuchungskommission (häufig schon zu Beginn) gemacht wurden, werden diese im Laufe des Verfahrens nicht korrigiert (Systemfehler!).

Ich bin selbst Betroffene und sitze derzeit auf einem rechtskräftigen Urteil. Einem Urteil, welches gar nicht zustande gekommen wäre, hätte man mich nicht aufgrund eines abstrusen Anfangsverdachts voreilig und medienwirksam in U-Haft genommen. Das Verfahren und das Urteil in ihrer Gänze zu akzeptieren, fällt mir immer noch schwer. Da die Hürden eines Wiederaufnahmeverfahrens nahezu unüberwindlich sind, muss ich mich jetzt damit abfinden, vorbestraft zu sein – mit allen Konsequenzen – was mir immer noch nicht ganz gelingt. Wenn ich über die Geschichte erzähle, stoße ich in der Regel auf Skepsis, Ungläubigkeit und Unverständnis. Ich werde mit einem tiefsitzenden, unerschütterlichen Glauben an das Justizsystem und dessen Integrität konfrontiert.

Ich gründe diese Selbsthilfegruppe für all diejenigen, denen es ähnlich geht. Deren offizielles Gerichtsprocedere bereits abgeschlossen ist oder die sich noch mitten im gerichtlichen Geschehen befinden. Ich möchte mit Betroffenen Erfahrungen teilen, die eine gegenseitige Aufarbeitung, Versöhnung mit dem Geschehenen oder Unterstützung für eventuelle gerichtliche Maßnahmen (Wiederaufnahmeverfahren) zum Ziel haben. Auf lange Sicht geht es mir um die Befreiung aus der Opferposition hin zu einem Betroffenen, dem justizieller Missbrauch widerfahren ist und der auf einer Suche nach einem heilsamen und sinnvollen Umgang damit ist. Weitere Anregungen, Ideen sind willkommen!

● **Lockdown Selbsthilfe**

Zielgruppe: Alle Menschen, die während des Lockdowns vereinsamen und/oder den Maßnahmen und Konsequenzen zu leiden haben.

Aktivitäten/Arbeitsweise: Blitzlicht, danach Besprechung psychischer Anliegen, aber auch offene Themenwahl (Philosophie, Filme, Bücher, Hobbies vorstellen); „Notfallkoffer“, Möglichkeiten zum Umgang aufzeigen.

● **Neue Lebenswege**

Zielgruppe: Menschen die einen Veränderungswunsch (im Beruf oder Lebensfragen) erfolgreich umsetzen wollen oder die eigenen Kompetenzen im Umgang mit Umbruchsituationen erweitern wollen; Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Wurzeln sind herzlich willkommen.

Ziele: Die Gruppe ermöglicht neue Erfahrungen und Begegnungen, stellt Fragen und gibt Antworten. Sie nutzt die Kreativität und Intelligenz aller und ermöglicht neue Ideen und Erkenntnisse. Wir glauben fest daran, dass ein Gespräch oder ein Austausch auf Augenhöhe, eine Begegnung das Leben positiv beeinflussen und verändern können. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum für den Austausch von Informationen und Impulsen zu Fragen beruflicher Neuorientierung und Lebensveränderung.

● **Omid - Hilfe auf dem Weg in eine bessere Zukunft e. V. - OSCO Munich**

Zielgruppe: Sozial benachteiligte Menschen.

Beschreibung: Der Verein will dabei helfen, Menschen und Talente zu fördern und sie in die Gesellschaft zu integrieren. Auch Bildung, Ausbildung und Sprachtraining sind Teil der Förderung. Mitglieder des Vereins geben ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit Einwanderung nach Deutschland, Familienzusammenführung oder Rückkehr in das Heimatland weiter und beraten in den jeweiligen Muttersprachen (z.B. Paschtu, Farsi). Zum Angebot gehört auch die Unterstüt-

zung von Frauen, Kindern und jungen Familien und insbesondere die Verhinderung von Gewalt gegen Frauen und familiären Konflikten. Der Verein lädt Betroffene oder Interessierte ein, sich selbst einzubringen. Jeder kann so wirkungsvolle Beiträge zur Verwirklichung von humanitären Zielen leisten und dabei helfen, das Zusammenleben von Menschen aus verschiedenen Kulturen zu fördern. Letztlich wird es das Leben aller bereichern.

● **Sozialverhalten – SHG**

Zielgruppe: Personen, welche aktiv Defizite in ihren sozialen Fähigkeiten feststellen und diese ändern möchten, sowie Personen, welche ihre bereits guten Fähigkeiten noch weiter ausbauen möchten.

Themen: Konfrontationen bewältigen; Verantwortung übernehmen; Fehler eingestehen; Wörter definieren; Freundschaften richtig führen; Logik vs. Emotionalität; „richtig“ Entscheidungen treffen.

● **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 Achtsamkeitsmeditation (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 ehrlichen Wahrnehmung und Kommunikation, anschließendes Teilen und Reflektieren des Erlebten in der Gruppe.

● **Wenn die Mutterliebe fehlte – SHG**

Die Idee zu dieser Gruppe entstand durch das Buch „Wenn die Mutterliebe fehlte“ der US-amerikanischen Psychotherapeutin Jasmin Lee Cori. Sie beschreibt sehr detailliert verschiedene Verhaltensweisen, Defizite, Traumata der Mütter selbst, und zeigt dann, welche konkreten Folgen dieser Mangel im Erwachsenenleben haben kann: mangelndes Selbstbild, Schwierigkeiten Beziehungen aufzunehmen, Depressionen, Suchtprobleme, um nur einige zu nennen.

Diese Gruppe wendet sich an Menschen, die in ihrer Lebensgeschichte diesen Mangel erlebt haben und aktiv in einer Gruppe daran arbeiten möchten.

Als Betroffener könnte man z.B. diese Symptome an sich beobachten:

- Mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstachtung
- Emotional ausgehungert sein
- Einsamkeit und mangelndes Gefühl der Zugehörigkeit
- Gefühle der Machtlosigkeit und ständig kämpfen zu müssen
- Perfektionismus, Selbstkritik, Suchtverhalten

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

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

Viel Arbeit für den Selbsthilfebeirat – Neuwahl beginnt im September



Begutachtung der Förderanträge

Der Selbsthilfebeirat, zu dessen Aufgaben es u.a. gehört, Anträge von Selbsthilfegruppen, die diese bei der Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München einreichen, zu begutachten, hält seine Sitzungen Pandemie-bedingt nach wie vor online ab. Aufgrund der relativ großen Zahl von Anträgen, die für das Jahr 2021 eingereicht wurden, trifft sich der Beirat seit März zweimal monatlich, um eine möglichst rasche Bearbeitung der Förderanträge durch die Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement im Sozialreferat zu ermöglichen. Für das Jahr 2021 lagen bis Ende Mai 98 Anträge vor, wovon 59 bereits im Selbsthilfebeirat bearbeitet wurden. Das beantragte Fördervolumen lag bis Ende Mai bereits bei mehr als einer Million Euro, wobei der Fördertopf regulär 850.000 Euro umfasst. Wie und ob der daraus resultierende Mehrbedarf in der Selbsthilfeförderung geschultert werden kann, ist derzeit noch unklar.

Vorbereitung der Neuwahl

Ab Juni beginnen auch die Vorbereitungen für die Neuwahl des Selbsthilfebeirats, der sich nun im dritten und damit letzten Amtsjahr dieser Wahlperiode befindet. Der Selbsthilfebeirat setzt sich satzungsgemäß aus neun stimmberechtigten Mitgliedern zusammen, von denen vier von den Selbsthilfeinitiativen aus München direkt gewählt werden, vier weitere werden von der Verwaltung bestellt und ein Mitglied im Einvernehmen zwischen Verwaltung, Initiativen und Selbsthilfezentrum bestimmt wird. Das Sozialreferat, das Gesundheitsreferat und das Selbsthilfezentrum sind mit je einem Vertreter/einer Vertreterin mit beratender Stimme im Selbsthilfebeirat vertreten. Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird vom Selbsthilfezentrum organisiert, bei dem auch die Geschäftsstelle des Beirats angesiedelt ist. Die Wahl wird als Briefwahl durchgeführt. Im September dieses Jahres werden alle Selbsthilfeinitiativen in München über die Wahl informiert und zur Beteiligung aufgerufen. Die Briefwahl soll im November über einen Zeitraum von vier Wochen durchgeführt werden.

Mitglieder von Selbsthilfeinitiativen, die sich für eine Kandidatur zum Selbsthilfebeirat interessieren, können sich ab sofort mit der Geschäftsstelle in Verbindung setzen (Tel. 089/53 29 56 - 16, E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

*Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ,
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats*



Veranstungshinweise des Selbsthilfezentrums München

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Selbsthilfe in Zeiten von Corona

In regelmäßigen Abständen möchten wir Selbsthilfe-Aktiven in moderierten Abenden die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

- Wie geht es Ihrer Gruppe aktuell?
- Wie geht die Gruppe mit den veränderten Rahmenbedingungen um?
- Wo gibt es Schwierigkeiten oder Fragen?

Wir freuen uns über Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

Termine:

Donnerstag 17. Juni 2021, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Eva Parashar und Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung: eva.parashar@shz-muenchen.de

Donnerstag 22. Juli 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr

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

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

Falls eine Präsenzveranstaltung nicht möglich ist, als Online-Seminar



MÜNCHNER SELBSTHILFETAG

Landeshauptstadt München

**Samstag
3. Juli 2021**

**10.30 - 16.30 Uhr
Marienplatz**



Die Planung erfolgt vorbehaltlich der Entwicklung der Pandemie
Aktuelle Infos unter www.muenchner-selbsthilfetag.de

Schirmherr:
Oberbürgermeister
Dieter Reiter

Münchener Selbsthilfetag 2021

3. Juli 2021 auf dem Marienplatz, 10.30 bis 16.30 Uhr

Alle zwei Jahre findet auf dem Marienplatz der große Münchner Selbsthilfetag statt. Am 3. Juli 2021 ist es wieder soweit. Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 50 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Das hoffen wir jedenfalls. Jetzt sind es noch wenige Wochen und wir planen weiter guten Mutes. Die Inzidenzwerte sinken und wir sehen immer größeren Lockerungen entgegen. So wächst die Hoffnung weiter, dass wir uns nach langer Zeit tatsächlich wieder mal persönlich begegnen und die Vielfalt der Selbsthilfe erleben können. Auch wenn dies nur mit einem eingeschränkten Angebot und unter Beachtung eines sorgfältigen Hygienekonzepts geschehen kann, freuen hier uns schon mal ganz vorsichtig.

Wir informieren Sie auf dieser Seite immer aktuell über den Stand der Dinge: www.muenchner-selbsthilfetag.de

Eine Kooperationsveranstaltung vom Selbsthilfezentrum München und der Landeshauptstadt München (Gesundheitsreferat und Sozialreferat).

Ansprechpartnerin

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089 / 53 29 56 - 17

Mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



“Schrei in die Welt“ – Lesung aus dem Buch der Afghanin Yasmin Jakub mit Live-Musik

Freitag, 30. Juli 2021, 18.30 Uhr

Ort: auf dem Sportplatz des MKJZ, Westendstr. 66a

Yasmin Jakub ist 1982 von Afghanistan nach Deutschland geflohen. Seitdem lebt und arbeitet sie in München und engagiert sich ehrenamtlich in einer selbst gegründeten Initiative für afghanische Frauen sowie für geflüchtete Frauen und Kinder. 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 Herkunftskontexte von geflüchteten Frauen und Mädchen aus Afghanistan. Die Veranstaltung wird umrahmt mit Live-Musik. Aktuelle Informationen unter: <https://www.shz-muenchen.de>

Weitere Veranstaltungen

Workshop „Vorstandsnachfolge erfolgreich organisieren“

Der Vorstand ist der gesetzliche Vertreter des Vereins, ohne die Besetzung des Gremiums „Vorstand“ sind Vereine nicht handlungsfähig. Trotz dieser zentralen Bedeutung für den Verein findet die Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern oft viel zu wenig vorausschauende Beachtung. Die Mitglieder eines Vorstands haben viele und vielfältige Aufgaben zu bewältigen und tragen dabei eine hohe Verantwortung. Auf der anderen Seite ist die Bereitschaft, eine solche Verantwortung mit der entsprechenden zeitlichen Bindung an den Verein zu übernehmen, seit Jahren rückläufig und an bestimmte Bedingungen geknüpft. Zudem steht der Verein mit seinem Bedarf an kompetentem Führungspersonal in Konkurrenz zu fast 15.000 Vereinen allein in München, die ebenfalls immer wieder Vorstandsnachwuchs suchen.

Dieser Workshop wird Sie dabei unterstützen,

- die Vorstandsämter aus der Sicht möglicher Nachfolger*innen zu sehen,
- Klarheit und Struktur in die Aufgabenbereiche Ihrer Vorstände zu bringen,
- für ein Vorstandsamt überzeugend werben zu können,
- den Übergang von Vorgänger*in zu Nachfolger*in geschmeidig zu gestalten,
- die Erfahrung der bisherigen Vorstandsmitglieder für den Übergang zu nutzen und
- den „Neuen“ ein gutes Ankommen im Amt zu ermöglichen.

„Ganz nebenbei“ erhalten Sie viele Anregungen, wie Sie Ihren Verein noch besser organisieren können.

Referent: Andreas Schultz (Partner von IBPro e.V. für Vereinsmanagement)

Co-Moderation: Caren Glück (FöBE- Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement)

Termine jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr:

- 18. Juni 2021: Input, Diskussion
- 25. Juni 2021: Erfahrungsaustausch mit ausgewählten Vorstandsmitgliedern/Beispiele gelungener Nachfolge-Organisation
- 09. Juni 2021: Umsetzung planen

Kosten: 90,00 €; **Anmeldung** bis zum 4. Juni 2021 mit dem untenstehenden Anmeldeformular per Email an: Caren Glück (FöBE), caren.glueck@foebe-muenchen.de

herz ohne stress

Selbsthilfe trifft Expert*innen

Termin unbedingt vormerken:
17. Juni 2021, 19.30 - 21.00 Uhr,
ONLINE und kostenfrei

Der Verein „Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“ lädt Sie HERZlich ein zu einem spannenden **Austausch** im Rahmen des Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 2021.

Es geht um die Fragen, welchen wertvollen Beitrag Selbsthilfegruppen u. a. in der **Prävention** leisten und welche Potenziale in den Angeboten für eine verbesserte **Lebensqualität** für Herzpatient*innen stecken.

Darüber diskutieren ausgewiesene **Expert*innen** der Psychokardiologie wie Prof. Christiane Waller, Dr. Gudrun Dannberg und Dr. Cora Weber mit Selbsthilfegruppenleiter*innen, **Herzpatient*innen** und Akteur*innen des Vereins.

Seien Sie mit dabei. Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen:
www.herz-ohne-stress.de

Selbsthilfe trifft Expert*innen

Donnerstag, 17. Juni 2021 | Online; 19:30 bis 21:00 Uhr

Der Verein „Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“ lädt Sie HERZlich ein zu einem spannenden Austausch im Rahmen des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 2021. Es geht um die Fragen, welchen wertvollen Beitrag Selbsthilfegruppen u.a. in der Prävention leisten und welche Potenziale in den Angeboten für eine verbesserte Lebensqualität für Herzpatient*innen stecken. Darüber diskutieren ausgewiesene Expert*innen der Psychokardiologie wie Prof. Christiane Waller, Dr. Gudrun Dannberg und Dr. Cora Weber mit Selbsthilfegruppenleiter*innen, Herzpatient*innen und Akteur*innen des Vereins.

Mehr Informationen: www.herz-ohne-stress.de

Zivilcourage-Training

Samstag, 24. Juli 2021

**Virtuell oder als Präsenzveranstaltung; 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr, mit Theorie und Praxis
Friedrich-Ebert-Stiftung, BayernForum, Herzog-Wilhelm-Straße 1 /1. OG, 80331 München**

Unsere offenen Angebote sind für jedermann. Einfach für jeden, der Zivilcourage lernen will.

In unseren Zivilcouragetrainings „Kleine Schritte statt Heldentaten“ erlernen die Teilnehmer konkrete Verhaltensweisen und bekommen die Möglichkeit, diese anhand praktischer Übungen und Rollenspiele in einem geschützten Rahmen auszuprobieren.

Unser Ziele sind eine breite Öffentlichkeit für Zivilcourage zu sensibilisieren, Multiplikationen zu mobilisieren und die Menschen davon zu überzeugen, dass es Wege gibt, bei denen man sich nicht in Gefahr bringen muss, um einen anderen Menschen in Not zu helfen.

Wir bieten 4x jährlich offene Trainings in München an. Jede/r Interessierte kann sich über unsere Homepage anmelden.

Das Ganztagestraining kostet € 10,--.

Infos und Anmeldung unter: <http://www.zivilcourage-fuer-alle.de>

Abendsprechstunde



**Nächste Abendsprechstunde
der Hausgruppenbetreuung:**

**Am 20. Juli 2021 sind wir
bis 21.00 Uhr für Sie da!**

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums München können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zu kommen. Sie können Raumanfragen stellen, Schließkarten abholen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns persönlich kennenzulernen.



**Fortbildungen
für Selbsthilfegruppen
und -initiativen**

2. Halbjahr 2021

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 Teilnehmendenzahl 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/

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

Mittwoch, 14. Juli 2021, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

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

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive – Thema: Selbsthilfe in Zeiten von Corona**

Donnerstag, 17. Juni 2021, 18 Uhr bis 20 Uhr

Donnerstag, 22. Juli 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr

falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist, als Online-Seminar

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

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

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

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

Donnerstag, 16. September 2021, 18 Uhr bis 19.30 Uhr, im Raum G6 (Untergeschoss)

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und N.N. (Sozialreferat der LH München)

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

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**

Thema: Telefongespräche für die Selbsthilfegruppe:

Kontaktaufnahme – Beratung – Informationsvermittlung

Donnerstag, 23. September 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr,

falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

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

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

- **Förderung seelischer Gesundheit mit Humor**

Freitag, 24. September 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Hans-Martin Bauer (Dipl. Soz.-Päd.)

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

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

- **Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“
2 Kurse, ein Online- und ein Präsenzkurs**

ONLINE-Kurs: **Freitags von 10.30 Uhr bis 13 Uhr**

Technik-Check: 24. September 2021

Kurstermine: 1. Oktober 2021, 8. Oktober 2021, 15. Oktober 2021, 22. Oktober 2021, 29. Oktober 2021, 5. November 2021

Leitung: Astrid Maier (SHZ) und Angelika Konzok (zertifizierte INSEA Kursleitung)

Präsenz-Kurs: **Mittwochs von 15 Uhr bis 17.30 Uhr**

Kurstermine: 6. Oktober 2021, 13. Oktober 2021, 20. Oktober 2021, 27. Oktober 2021, 10. November 2021, 17. November 2021, 24. November 2021 (Kein Kurs am 3. November 2021!)

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

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

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

- **Was bedeutet eigentlich Gruppendynamik?**

Samstag, 2. Oktober 2021, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Leitung: Klaus Grothe-Bortlik (SHZ)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15,

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

- **Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 15. Oktober 2021, 13 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de



- **Gemeinsam draußen sein**

Samstag, 16. Oktober 2021, 10 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Roland Schöfmann und Stephanie Striebel (Dipl. Soz.-Päd.)

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

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

- **Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe**

Freitag, 29. Oktober 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und externe/r GFK-Trainer*in (N.N.)

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

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive – Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen?**

Donnerstag, 18. November 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr,

falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich, ist als Online-Seminar

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

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

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

- **Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe**

Mittwoch, 1. Dezember 2021, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr,

falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist, als Online-Seminar

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Eva Parashar (SHZ)

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

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

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

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis**

Mittwoch, 8. Dezember 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

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

- **Infoveranstaltung zur Förderung durch die Krankenkassen ONLINE**

Dienstag, 14. Dezember 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr

Link und Zugangscode zur Online-Plattform BigBlueButton werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

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



Fortbildungen in der Region

Ein Angebot für Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg

- **„VernetzungstreffenPLUS“, Thema: Lieblingsmethode**

Einzelheiten wie Termin und Veranstaltungsort werden individuell für jeden Landkreis festgelegt und im Rahmen des Anmeldeverfahrens abgestimmt.

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de



Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

- **Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen**

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

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

- **Raumvergabe**

Kristina Jakob:	Tel.: 089/53 29 56 - 12	E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de
Juri Chervinski:	Tel.: 089/53 29 56 - 28	E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de
Ulrike Zinsler:	Tel.: 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/ihrer Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

Neue Adresse der Beratungsstelle: Westendstraße 115, 80339 München

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

Während des Lockdowns persönliche Beratungen nur nach Vereinbarung.

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

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen

- **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, E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26, E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

<https://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen>

Online-Vortrag zum Thema “Was muss ich wissen, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte”

Münchner Freiwilligen Messe

Nach der FreiwilligenMesse ist vor der FreiwilligenMesse. Diese Zwischenzeit möchten wir gerne nutzen, für Sie aktuell zu bleiben und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, dass trotz Pandemie freiwilliger Einsatz durchaus möglich ist. Durch das große Interesse an unserer ersten digitalen FreiwilligenMesse 2021 sind wir bestärkt worden, dieses Format Interessier-

ten auch weiter anzubieten. Am

Montag, den 21. Juni 2021 von 18:00 bis 19:00 Uhr

stellen sich der ADFC, der Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V., und der Landesbund für Vogelschutz vor. Moderiert wird die Veranstaltung von Frau Katrin Dyballa vom Freiwilligenzentrum Nord der Caritas. Wer sich jetzt für die Natur und die Umwelt engagieren will, findet Anregungen und Einsatzmöglichkeiten, auch einfach mal spontan und kurzfristig.

Sie erfahren was die wesentlichen Merkmale dieses Ehrenamtes ausmachen und können den Vertreter*innen der beiden Organisationen live konkrete Fragen zu ihren Engagementfeldern stellen.

Interessierte gehen am 21. Juni auf die Homepage www.muenchner-freiwilligen-messe.de und schon geht es los mit „jetzt live“. Sie können dann im Chat Fragen stellen, die von den Beteiligten beantwortet werden.