

einBlick

Das Münchener
Selbsthilfe Journal
02 | 2022



**Titelthema:
Optimismus
in der
Selbsthilfe**

Im nächsten einBLICK:
Das Image der Selbsthilfe
 Die nächste Ausgabe
 erscheint am
1. September 2022

Titelthema: Optimismus in der Selbsthilfe	
Zwei Gespräche über Vertrauen ins Leben und die Wahlmöglichkeit der inneren Perspektive	03
Interview mit Julia Baum über Optimismus	04
Interview mit Jan Roland Schöfmann über seine optimistische Perspektive	07
<hr/>	
Aus dem SHZ	
Das Selbsthilfenzentrum München im neuen Gewand	11
Selbsthilfe im Schatten des Ukraine Krieges	12
Wolfhard Mauer Nachruf	12
Boris Jarusch Nachruf	13
<hr/>	
Selbsthilfe und Gesundheit	
Runder Tisch Region München – Vergabesitzung wieder in Präsenz!	14
<hr/>	
Soziale Selbsthilfe	
Väter-Wohnen in München: Das Projekt Casa Papa	15
<hr/>	
Selbsthilfe in der Region München	
„Treffpunkt Selbsthilfe“	17
Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...	18
Gruppengründungen in der Region München	20
<hr/>	
Selbsthilfe stellt sich vor	
Autismus-Akademie – Selbsthilfegruppe im Landkreis Ebersberg	21
<hr/>	
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen	22
<hr/>	
Selbsthilfe überregional	
„Veränderungen 2021“ – Jahresbericht	29
Fachtag in München zur Kampagne „Hand aufs Herz“	29
SeKo on air – Podcast zur Selbsthilfe in Bayern	30
<hr/>	
Aus dem Selbsthilfebeirat	
Gemeinsamer Workshop zur Selbsthilfeförderung von Selbsthilfebeirat, Sozialreferat und Selbsthilfenzentrum München (SHZ)	30
<hr/>	
Termine Veranstaltungen	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums München	32
Weitere Veranstaltungen	34
<hr/>	
Service	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	36
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	36
Fortbildungen in der Region	37
Standardleistungen des SHZ	37
<hr/>	
FöBE News	
FöBE ist Kompetenzstandort von Digital verein(t)	39
<hr/>	

IMPRESSUM

ein•blick – das Münchner
 Selbsthilfejournal
 erscheint 4 x pro Jahr.
V.i.S.d.P.:
 Klaus Grothe-Bortlik,
 Geschäftsführung Selbsthilfenzentrum
 München
 Westendstr. 68, 80339 München
 Tel.: 089/53 29 56 - 15
 E-Mail:
 klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

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

Gestaltung:
 Mercury Brand Mission
 mercury-bm.de

**Trägerverein des
 Selbsthilfenzentrums München:**
 FöSS e.V.
 (Verein zur Förderung der Selbsthilfe
 und Selbstorganisation e.V.)

Ausgabe 1. Juni 2022, lfd. Nr. 75

Beiträge von Gastautor*innen müssen
 nicht unbedingt und in allen Fällen die
 Meinung der Redaktion wiedergeben.
 Für unverlangt eingesandte Beiträge
 wird keine Gewähr übernommen.

Mit einer (behutsamen) redaktionellen
 Bearbeitung ihrer Beiträge erklären
 sich die Gastautor*innen einverstanden.

Das Selbsthilfenzentrum wird gefördert
 durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die
 Fördergemeinschaft der gesetzlichen
 Krankenkassenverbände in Bayern und
 durch das Gesundheitsreferat der
 Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
 München**



BILD: pixabay

OPTIMISMUS IN DER SELBSTHILFE

Zwei Gespräche über Vertrauen ins Leben und die Wahlmöglichkeit der inneren Perspektive

Der österreichische Psychiater Viktor Frankl (1905-1997) überlebte die Schrecken mehrerer Konzentrationslager, indem es ihm gelang, die menschenvernichtenden Erfahrungen für sich selbst sinnhaft zu deuten: die Erkenntnis, dass der Mensch als geistiges Wesen trotz äußerem Ausgeliefertsein die Wahl zu eigener Sinnsuche und einer selbstverantwortlichen Interpretation seiner Lebenszusammenhänge hat, ließ ihn in der Verarbeitung seiner Lebensgeschichte („...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, 1946) eine eigene Therapieform entwickeln, die sogenannte Logotherapie:

In der geistigen Dimension, die nach Frankl dem Menschen neben seiner körperlichen und psychologischen Bestimmtheit eigen ist, kann er sich an Motiven wie Sinn und Wert des Lebens, Glaube, Liebe, Freiheit und Verantwortung orientieren. Dadurch hat er die Möglichkeit, sich auch im Angesicht von Leiden, existentielle Handlungs- und Erlebnisfreiräume zu erschließen und so einen entscheidenden Teil seiner Selbstbestimmungsfähigkeit und Würde zurückzugewinnen¹.

Für unser Titelthema sprachen wir mit zwei Menschen über ihr persönliches Verständnis von „Optimismus“ – auch oder gerade im Angesicht von solchen Lebenserfahrungen, die genauso dazu führen könnten, den Lebensmut und die Zuversicht aufzugeben: Eine Engagierte aus der Selbsthilfe und ein Therapeut beschreiben, wie sie das Vertrauen ins Leben trotz oder gerade durch extreme Tiefpunkte behalten haben oder es an andere Menschen zu vermitteln versuchen. Auch in ihren Erzählungen taucht die Orientierung an verschiedenen Aspekten dieser „geistigen Dimension“ des Menschen als Schlüssel für eine optimistische innere Perspektive auf: menschliches Verbunden Sein, Akzeptanz und Selbstverantwortung als Wahlmöglichkeit der eigenen Sicht auf die erlebten Situationen.

¹ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie_und_Existenzanalyse und <https://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie>. Zugriff am 18.5.2022

„OPTIMISMUS IST EIGENTLICH EIN MUSS FÜR MICH!“

Julia Baum¹ über Optimismus bei ihrem Engagement in der Selbsthilfe

Ina Plambeck (SHZ):

Erzählen Sie uns, wie Sie zum Engagement in der Selbsthilfe gekommen sind?

Julia Baum: Ja, mein Name ist Julia Baum und im Jahre 2000 habe ich erfahren, dass ich ein schweres XY-Syndrom² habe. Dann habe ich mich anschließend immer wieder locker mit Betroffenen getroffen. 2006 sagte mir der Chefarzt des Schlaflabors, in dem ich war, er würde mich unterstützen, wenn ich eine Selbsthilfegruppe gründen würde. Ich sagte: „Was ist das?“ Also, ich wusste überhaupt nichts. Aber dieses „Unterstützen“ kam nie zustande. Dann habe ich mir eben selber geholfen und mich informiert: ich habe Leute angesprochen und das organisiert und wir haben uns dann zusammengetan.

Und zum 1. Januar 2006 haben wir dann eine Selbsthilfegruppe gegründet. Das mache ich jetzt seit 16 Jahren, aber seit 2000 mache ich eigentlich schon Gruppenarbeit und solche Sachen. Die Gruppe ist laufend gewachsen. Wir sind inzwischen 56 XY-Vereinigungs-Mitglieder und 28 weitere Mitglieder im Alter von 7 bis 94 Jahren. Man meint immer, XY ist eine schwierige, also unheilbare Krankheit, aber man kann mit Behandlungen die Schübe etwas reduzieren – loskriegen tut man es aber nie. In meiner Gruppe sind schwer kranke Menschen: Erblindete, Dialyse-Patienten, krebskranke Menschen, z.B. mit Zungenkrebs und Leukämie, Parkinson, Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Menschen nach Schlaganfall, mit COPD, das betrifft die Lungenbläschen und PKU – der siebenjährige Bub hat PKU, das ist eine ganz seltene Erkrankung, die mit Eiweißunverträglichkeit zu tun hat. Und 2006 sprach mich hier im Ort eine Krebsbetroffene an und nachdem wir eine Großgemeinde sind, haben wir eine eigenständige Krebsselbsthilfegruppe gegründet. Auch da war ich an der Gründung beteiligt und bin immer noch als Mitglied dabei.

I.P.: Möchten Sie sich auch persönlich vorstellen?

J.B.: Ich bin inzwischen über 80 Jahre alt, verheiratet und habe, Gott sei Dank, ein positives Familienleben. Mein Mann und ich haben spät geheiratet, weil wir beruflich beide sehr engagiert waren. Und dann waren wir ja noch keine fünf Jahre verheiratet und hatten gerade eine Familienplanung angedacht, da bin ich an Krebs erkrankt. Ich bekam eine Amputation und Strahlentherapie. Ich war 38 Jahre alt, wog 40 Kilo und habe zweimal eine Strahlendosis von einer über 90-jährigen Frau, die zwei Zentner wiegt, bekommen. Dann gab es über Monate den Verdacht auf Lungenkrebs. Nach einer Bronchoskopie stellte sich aber heraus, dass das Strahlenschäden waren – hier habe ich viele Nachwirkungen, unter denen ich bis heute sehr leiden muss. Damals war das aber eine positive Nachricht.

Nach fast sechs Wochen Klinikaufenthalt wurde mir gesagt: „Genießen Sie Ihr Leben oder machen Sie etwas Positives draus – fünf Jahre werden sie nicht mehr schaffen! Aber nützen Sie die Jahre aus.“ Das war natürlich schon sehr deprimierend, aber mir ging es dann besser und mein Mann stand total zu mir und hat einfach versucht, mit mir ein positives neues Leben zu gestalten.

I.P.: Vor diesen wirklich schweren Lebenserfahrungen – was verbinden Sie persönlich mit dem Begriff „Optimismus“?

J.B.: Also, Optimismus ist eigentlich ein Muss für mich. Ich versuche selber, Optimismus zu haben und gegenseitig machen wir es uns dadurch auch leichter. Denn ich habe gemerkt, je optimistischer man ist als Mensch, desto leichter schafft man alles andere und die Sachen fallen einem viel leichter, als wenn man das Leben so griesgrämig angeht. Ich selber habe ja viele viele Einschläge und Tiefschläge erlebt. Ich hatte mehrere Operationen und Nachoperationen und Schäden wegen der Strahlentherapie. Ich habe bis heute Probleme mit der

2 Name geändert
3 Erkrankung anonymisiert

Titelthema: Optimismus in der Selbsthilfe

Speiseröhre, im Magen-Darm-Bereich und am Arm, da gibt es z.B. Muskelrisse. Gott sei Dank kann ja heute punktuell bestrahlt werden, das gab es damals noch nicht.

Aber, man muss halt das Beste draus machen. Und so versuche ich das immer wieder. Ich meine, natürlich habe ich häufig Schmerzen oder bin wahnsinnig deprimiert gewesen und ich habe ja auch schon schwere Krebs-Depressionen gehabt. Aber damals habe ich versucht, nach einem Jahr Krankheit wieder drei halbe Tage anzufangen zu arbeiten. Und dass man mich wieder angenommen und anerkannt hat, das hat mich bestärkt und ich habe gemerkt, dass ich wieder angefangen habe, normal im Leben zu stehen.



Nachdem klar war, dass wir kein Kind mehr haben konnten, habe ich in der Jugendarbeit im Sportverein angefangen. Mein Mann und ich waren in unserem großen Sportverein in der Tanzsport-Abteilung und das gab uns das Gefühl von Positivität, abschalten zu können – also mir vor allem – und lebensbejahend zu sein. Und dort habe ich mich vor allem der Jugend angenommen und mein Mann hat mich unterstützt. Für uns war das Positive dann die Arbeit mit den Kindern: wir sind da direkt mitgewachsen und ich habe heute noch mit zwei oder drei Jugendlichen aus der Gruppe Kontakt, die sich immer noch melden – zum Gedankenaustausch oder für einen Rat – und das hat mich auch wieder aufgebaut. Also der Kontakt mit den Menschen, nach außen zu gehen und zu versuchen, sich anzupassen... sich auch nett zu kleiden, so wie die anderen. Also ein Mensch zu sein, wie du und ich, dadurch auch wieder positive Erlebnisse hinzugewinnen zu können.

I.P.: Welche Bedeutung hat Optimismus in Ihrer Selbsthilfegruppe?

J.B.: Ich versuche immer – wie soll ich das sagen – die Dinge positiv zu sehen: bei Ereignissen, die uns im Leben begegnen, zu sagen: versucht, das einfach anders zu sehen und denkt nicht das Schlimmste. Sondern eher zu sehen, wie man das am besten ändern oder was man am besten draus machen könnte. Wie nehme ich es an? Weil dann sehe ich es vielleicht schon lockerer...

In der Gruppe geht es auch darum, die Annahme der Krankheit optimistisch zu nehmen und zu sagen: wenn die Krankheit da ist, ist das so. Es ist dann wichtig, sich damit zu arrangieren, sonst schafft man es nicht. Oder auch Tiefschläge, da versuche ich dann im Gespräch – weil wir sprechen ja oftmals und es soll ja auch jeder sein „Freud und Leid“ kund tun, wenn er will – zu versuchen, es einfach positiv anzunehmen oder zu versuchen, das positiv zu verarbeiten. Es gibt auch manchmal schluchzende Tränen am Telefon oder im Zweiergespräch. Was mich aber optimistisch stimmt, ist, dass die Tränen immer wieder trocknen und es dann wieder Lichtblicke gibt – die Menschen kommen ja nicht nur mit Wehmut, sondern sie freuen sich auch, wenn wir uns miteinander wieder treffen, uns miteinander austauschen und ja auch so manches beratschlagen. Denn wir dürfen leben und wir können das Leben miteinander gemeinsam gestalten. Einfach gegenseitige Unterstützung!

Wir unternehmen auch Positives zusammen, gehen mal in ein Konzert, mal miteinander essen oder wir gestalten einen kleinen Ausflug, vor allem auch in die Natur. Ich bin ein Naturmensch, die Natur ist ja an sich einfach positiv: der Sauerstoff, den wir alle brauchen...

Und ich schlage dann vor, die netten Blümchen auch mal zu beobachten – das Schöne zu sehen und nicht, dass man an dem Schönen einfach vorbeigeht.

Außerdem gibt es zu den Mitgliedern auch schon lange Kontakte. Ich meine, wenn man schon 16 Jahre eine Gruppe hat, das ist auch sehr schön. Da bekomme ich sehr viel zurück, Dankbarkeit, Freude...

Also, ich habe ja auch schon sehr negative Zeiten in meinem Leben gehabt und in der Gruppe haben wir auch schon von einigen Abschied nehmen müssen. Das können wir ja nicht ändern. Aber ich versuche auch da, ein positives Nachdenken darüber anzuregen, einfach darüber zu sprechen. Zum Beispiel über positive Erlebnisse, die wir gemeinsam hatten – trotz Krankheit. Ich sage dann immer: es gibt viel schlimmere Krankheiten, sind wir doch froh, wenn wir so unser Leben gestalten können.

I.P.: Haben Sie eine optimistische Empfehlung in dieser Zeit vor dem Hintergrund Ihrer Lebenserfahrung?

J.B.: Ja, wir haben vor Kurzem einmal kurz über die ganze politische Lage und die Kriegssituation gesprochen. Also ich sehe es so, ich versuche jetzt das Beste draus zu machen. Leben wir doch so und versuchen wir, die Gegebenheiten positiv auszunutzen. Ich habe gesagt: gehen Sie mal raus in die Natur, wo es schön ist. Die Farben machen Freude. Uns betrifft doch der Krieg noch gar nicht, sind wir doch froh, wenn wir das Jetzt jetzt leben! Und nicht denken: Oh, was kommt auf uns zu – weil daran können wir doch nichts ändern. Wir können uns doch das, was wir jetzt haben, bewusster positiv gestalten und das stimmt uns doch ganz anders. Als wenn ich da nur jammere wegen dem Krieg: momentan kann ich doch nichts daran ändern als Mensch. Manchmal mache ich mir auch Gedanken, die kommen im Hintergrund oder ich grüble: „Wie geht es jetzt weiter?“ Aber dann denk ich mir, mein ganzes Planen hat keinen Wert! Es kommt doch anders... Es geht in allen Situationen darum, lebensbejahend zu leben, das Leben anzunehmen – trotz Krankheit und sich das bewusst zu machen. Wünsche und Hoffnungen sind schön, aber es bringt nichts, sich etwas zu wünschen oder etwas zu wollen, was überhaupt nicht durchführbar oder erreichbar ist und dann traurig zu sein. Darum sage ich: das leben, was möglich ist...

IP.: Vielen herzlichen Dank für das Gespräch.

Julia Baum gründete vor 16 Jahren eine Selbsthilfegruppe zum XY-Syndrom. Außerdem beteiligte sie sich 2006 an der Gründung einer Krebs-Selbsthilfegruppe, in der sie bis heute Mitglied ist. Sie hat sich ihr ganzes Leben lang ehrenamtlich und gesellschaftlich engagiert.

„DAS, WAS GESCHIEHT, GESCHIEHT FÜR DEN MENSCHEN, NICHT GEGEN IHN.“

Jan Roland Schöfmann über seine optimistische Perspektive in seiner Arbeit als Therapeut und Sozialpädagoge

Ina Plambeck (SHZ): Möchtest Du Dich kurz vorstellen?

Jan Roland Schöfmann: Ja, mein Name ist Roland Schöfmann, mittlerweile heiße ich Jan Roland Schöfmann – ich habe mir noch einen zweiten Namen dazugegeben – aufgrund einer ganz mysteriösen Geschichte, die ich hier aber jetzt nicht ausbreiten will. Ich bin der älteste von vier Brüdern, in Geretsried und Wolfratshausen mit meiner Familie aufgewachsen. Mein Papa hat sein Leben lang als Selbständiger gearbeitet, in einer Praxis für Physiotherapie und Massage – mit meiner Mama zusammen, die da viel mitgeholfen hat. Ja, und ich als ältester Bruder hatte viel mit meinen kleineren Brüdern zu tun. Mein Papa war neben seiner Selbständigkeit auch Musiker und das hat mich sehr geprägt, weil ich die Musik sehr liebe – also neben der Begeisterung dafür, in die Natur rauszugehen ist das meine größte Leidenschaft. Heute lebe ich mit meiner Familie in Solln. Ich bin verheiratet und wohne mit meiner Frau und ihrer Tochter zusammen als Patchwork-Familie, mit allen Vor- und Nachteilen, die das so hat.

Beruflich habe ich lange nicht gewusst, was ich machen will oder wo ich hin soll. Ich habe die FOS gemacht und bin dann aus Orientierungslosigkeit in die Laufbahn als Verwaltungsbeamter reingekommen, die überhaupt nicht meine war. Und darüber ist mir dann klar geworden, wo ich hin will im Leben, weil ich gemerkt habe, das passt überhaupt nicht zu mir. Weil ich so ein freiheitsliebender Mensch bin. Ich bin offen und neugierig und mag es, immer wieder neue Erfahrungen zu machen. Und so bin ich dann auf die soziale Schiene gekommen: ich habe dann zuerst Sozialpädagogik studiert, und dann lange Jahre unbegleitete minderjährige Geflüchtete betreut, in der Jugendhilfe. Dann habe ich mich therapeutisch weitergebildet, was für mich so eine Schlüsselstelle in meinem Leben war.

Weil diese Auseinandersetzung mit mir selber und die Aufarbeitung familiärer Themen, die dann begonnen hat, hat meinem Leben einen Tiefgang und eine ganz tolle Richtung gegeben, in der ich jetzt auch immer noch unterwegs bin. So nach dem Motto – da gibt es so viel zu entdecken, in meiner Persönlichkeit und in den Zusammenhängen, in denen ich lebe. Und das sagt mir so viel über mein Leben und über die Welt, in der ich lebe. So bin ich auf meinen Weg gekommen und den werde ich auch weiterverfolgen als Gestalttherapeut, Psychotherapeut, Seminarleiter.

Und das prägt auch meine Haltung zum Leben. Dieses Interesse an inneren Prozessen, die Freude am Kontakt und an der Begegnung, die Neugier, die Offenheit für alles was passieren und entstehen möchte, für alles, was sozusagen noch im Verborgenen ist und auf die Entfaltung wartet. Und auch die Intensität der menschlichen Gefühle mit allen Höhen und Tiefen und allen Lichtseiten und allen Schattenseiten – das ist die Welt, die mich fasziniert... und damit kreativ umzugehen. Das ist das, was ich in meinem Leben haben möchte und mir hereingeholt habe.

I.P.: Was verbindest Du persönlich mit dem Begriff „Optimismus“?

J.R.S.: Der Begriff Optimismus bedeutet für mich, Vertrauen ins Leben zu haben. Dass das, was im Leben passiert, sozusagen für uns passiert, um uns dem Leben näher zu bringen, uns zu stärken, uns die Augen zu öffnen, uns etwas über uns und über das Leben zu erzählen – das bedeutet es in erster Linie für mich. Und auch so dieses: „Ja!“ zum Leben zu sagen. Daran zu glauben und darauf zu vertrauen, dass nach jedem Schritt, vielleicht erst mal auch Stillstand, aber dann wieder eine Veränderung, eine Entwicklung kommt. Dass wir nicht ausgeliefert sind, im Opfer bleiben müssen – über uns wird bestimmt, wir können gar nichts tun – das wäre für mich Pessimismus, oder die Gegenseite. Und Optimismus wäre, dass wir eine Freiheit haben, dass wir entscheiden können und dass wir letztlich, ja, uns selbst immer nähern können. Was dann für mich bedeutet, dass wir in unsere Kraft kommen und dann unser „Potential“ ausschöpfen können – das ist ein bisschen so eine Phrase – unsere Lebensaufgabe, Berufung finden können, die uns dann auch erfüllt und die auch unser Umfeld und die

Gesellschaft, in der wir leben, bereichert. Daran glaub ich einfach. Einfach ist jetzt vielleicht das falsche Wort, aber das ist so der Weg, auf dem ich unterwegs bin. Und da möchte ich alle Menschen einladen, das auch mal zu versuchen.

I.P.: Und was bedeutet diese optimistische Perspektive, wie Du sie gerade beschrieben hast, in Deiner therapeutischen Arbeit?

J.R.S.: Das bedeutet, dass ich in der Therapie darauf vertraue, dass jeder Mensch, genauso ich oder die Klientinnen und Klienten ihre innere Weisheit, ihre Selbstheilungskräfte haben und auch die Kompetenz dazu haben, mit allen Situationen, in denen sie gerade sind – in einen kreativen Umgang damit zu kommen. Also sozusagen, diese Selbstkompetenz in den Menschen, die ist mir sehr präsent. Und was ich in letzter Zeit in der Therapie wirklich mache ist, ich unterstütze die Menschen, an sich selber zu glauben, sich selbst, ihrer Wahrnehmung, ihren Gefühlen zu vertrauen und mit sich zu verbinden: mit den eigenen Qualitäten und sich da ein Stück weit auch unabhängig zu machen, was den Menschen momentan noch von seinem Umfeld umgibt oder überhaupt in der Lebenswelt von außen an sie herangetragen wurde oder wird. Das bedeutet für mich Optimismus in meiner Arbeit.

Und was ich tatsächlich erlebt habe – ich habe ja mit Kindersoldaten gearbeitet, mit Folteropfern und mir selbst ging es auch immer mal wieder in meinem Leben tatsächlich ziemlich schlecht – dass es immer wieder die Chance gibt, dass sich etwas verändert. Also nach dem Motto: Wandel ist das Beständige im Leben und egal, an welchem tiefen Punkt wir sind – oder vielleicht gerade, weil wir an einem sehr tiefen Punkt sind – können wir auch wieder in die Leichtigkeit, in die Lebensfreude, ins Glücklichsein zurückkommen. Da gibt es immer ein Türchen, das da ist und wir können uns dafür entscheiden, ob wir dieses Türchen aufmachen wollen, ob wir da durchgehen wollen – oder eben nicht. Aber das liegt ein Stück eben auch in unserer Hand. Das ist so ein bisschen, wie ich versuche, die Menschen zu begleiten. Praktisch nicht für sie zu arbeiten, sondern zu sagen: ich stehe hinter dir, ich stehe an deiner Seite, ich halte alles was kommt, da gehen wir gemeinsam durch. Und die Kompetenz dafür, was du brauchst und die Schritte für deinen Weg, die sind in dir bereits da und ich freue mich, wenn du das wahrnimmst und diese Möglichkeiten für dich nutzen willst.



I.P.: Siehst Du einen Zusammenhang zwischen dem Engagement in einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative und einer optimistischen Haltung?

J.R.S.: Ich sehe da eine ganz große und eine ganz starke Verbindung. Die nehme ich wahr, weil es ja so ist, dass Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, schon wirklich an dem Punkt angekommen sind, dass sie sagen: Ich habe eine Kompetenz und ich möchte was zurückgeben. Ich möchte meine Kompetenz anderen zur Verfügung stellen. Und wenn ich jetzt so an dieses „Wachsen an Krisen“ denke, dann bedeutet das für mich, dass Menschen da schon durch Krisen gegangen sind, diese bewältigt haben und daraus eine Stärke, einen Sinn im Leben und eine Kompetenz entwickelt haben. Und dafür gibt es diese Krisen eben auch, um sozusagen im Leben nochmal mehr Tiefgang zu finden, einen Sinn zu finden und das Bewusstsein von der Persönlichkeit her, dieses Geschenk dann auch in die Welt zu geben.

Es gibt ja da in der Mythologie dieses Bild von der verwundeten Heilerin, die durch die Verwundung gestärkt wurde, um dann in der Gemeinschaft eine besondere Rolle zu spielen und andere zu ermutigen, ihre Krisen auch als Chance wahrzunehmen, an sich zu glauben und da weiter zu gehen und nicht aufzugeben. Einfach optimistisch zu sein, letztendlich. Also dass das, was passiert, egal was es ist, zum eigenen Wachstum beitragen wird und für den Menschen passiert und nicht gegen ihn. Und das verbindet, glaube ich, auch viele Menschen, die in der Selbsthilfe tätig sind: dass sie sich sozusagen wieder in die Aktivität zurück entwickelt haben, aus der Passivität, aus – vielleicht – der Krankheit, dem Opfer oder wie auch immer und jetzt mit ihrer Kompetenz andere unterstützen. Und das finde ich eine ganz wunderbare Sache. Das kann dem Leben auch eine neue Richtung und wieder einen ganz, ganz tollen Sinn geben. Das ist so eine notwendige Aufgabe und Hilfe und da freue ich mich über alle Menschen, die das einfach machen.

I.P.: Du arbeitest ja jetzt auch am Hauptbahnhof mit, um die Menschen zu empfangen, die aus der Ukraine dort ankommen. Die ganze Situation ist ja gerade sehr herausfordernd. Gibt es hier auch einen Bezug zu Optimismus oder wie ist das in deiner Wahrnehmung?

J.R.S.: Also der Bezug zum Optimismus ist hier: ich will den Leuten Mut geben, ich will den Menschen Hoffnung geben, indem ich an diesem Infostand stehe oder im Hintergrund mithilfe und tätig bin, damit die Menschen an dieser Stelle erst mal eine Orientierung und Information bekommen, damit sie erst mal freundlich empfangen werden. Dass man diese Menschen als Einzelpersonen mit ihren Einzelschicksalen sieht und willkommen heißt und sagt: es ist gut, dass ihr jetzt da seid, ihr seid hier bei uns gewollt. Wir schauen jetzt, dass ihr ein Dach über dem Kopf bekommt, hier gibt es einen Kaffee und etwas zu Essen. Und hier seid ihr erst mal an einem guten und an einem sicheren Ort.

Diese Atmosphäre, diese Stimmung zu verbreiten ist mir ganz wichtig. Denn es ist so: die Eltern von meiner Mama, die mussten auch nach dem Krieg ihr Land verlassen. Sie wurden vertrieben damals als Heimatvertriebene. Und irgendwie kann ich mich da so ein bisschen reinfühlen, wie das ist, wenn Menschen so von heute auf morgen ihr vertrautes Umfeld verlassen müssen, allen Besitz, vielleicht Freundschaften, das Gefühl von Heimat sozusagen und was das für ein einschneidender Bruch im Leben ist. Und meine Großeltern, die haben sich danach hier tatsächlich etwas Tolles aufgebaut. Ein wunderschönes Haus und deren Leben hat sich eben auch noch nach diesem ganz schlimmen Ereignis sehr positiv entwickelt.

Und ich stehe da an dem Stand als Beweis dafür, dass das den Menschen, die dort ankommen, auch so gehen kann, dass es diese Möglichkeit gibt – egal, wie schlimm es jetzt ist – dass es vielleicht oder ziemlich sicher – in zehn Jahren schon wieder ganz anders aussehen wird. Und dass es Menschen gibt, die dafür stehen, die sagen: Ja, wir tun etwas dafür, dass sich das Blatt auch wieder wenden kann. Wir stehen für den Zusammenhalt, für das Mitgefühl, für die Nächstenliebe und für das Einander einfach Helfen in der Not. Genau dafür bin ich da und das Schöne ist, dass tatsächlich die freiwilligen Helfer, die da mitmachen – und die sind sehr zahlreich und engagiert – dass die alle eigentlich diese Haltung auch teilen und dass deswegen da eine ganz positive Atmosphäre dort an dem Stand ist.

I.P.: Es gibt ja auch viele Menschen, die mit Krieg oder Flucht selber gar nichts zu tun haben, aber von der gesamten Situation gerade sehr verunsichert und beunruhigt sind, einfach weil sie Nachrichten anschauen oder Zeitung lesen. Hast Du vor deinem therapeutischen Hintergrund hier eine Empfehlung für einen guten Umgang damit in dieser Zeit?

J.R.S.: Ja, was in der Ukraine geschieht, ist total schrecklich und wir können nur hier vor Ort helfen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, und zwar ganz ganz viele. Und einerseits würde ich empfehlen, den eigenen Medienkonsum anzuschauen: wie viel von diesen Schrekkensnachrichten hör ich, schau ich mir jeden Tag an? Und: tut mir das eigentlich gut?

Titelthema: **Optimismus in der Selbsthilfe**

Und wenn dann klar wird, das tut mir nicht gut, dann ist es wirklich wichtig, sich abzugrenzen, sich zu distanzieren. Weil, wenn wir in so einer dauernden Angst- und Stresssituation leben, dann schwächen wir uns einfach selbst damit. Das schwächt unser Immunsystem, das beeinflusst unser Denken, unser Fühlen. Und es ist wichtig, dass wir, sozusagen, in unserem Zuhause, in unseren Beziehungen in einer Welt des Vertrauens leben, wo wir Energie auftanken können, wo wir Kraft schöpfen können. Und da gehört das dann eben dazu, dass wir uns die Nachrichten vielleicht in kleinen Portionen anhören, immer mal wieder, und dass wir uns nicht damit überflutzen.

Es ist ja so: wir helfen den Menschen dort auch nicht, dadurch dass es uns schlecht geht, dass wir viele Sorgen haben und dass wir leiden. Sondern, was wir tun können ist, dass wir gut für uns sorgen, eben auch für unseren eigenen inneren Frieden ganz bewusst etwas tun. Also, indem wir friedvoll mit uns umgehen, indem wir die Beziehungen klären zu unseren liebsten Menschen in engstem Kreis und das dann auch wieder in die Welt ausstrahlen können. Also: vor der eigenen Türe kehren, das ist der eine Punkt.

Und dann ist es natürlich schon schön, auch aktiv einen Beitrag zu leisten, so klein er auch immer sein mag, jeder Beitrag ist total wichtig: weil es – glaub ich – auch fürs Gefühl wichtig ist, wahrzunehmen: „Ich bin nicht hilflos der Situation ausgeliefert“, sondern: „Ich kann etwas tun!“ Ich kann etwas spenden, ich kann Zeit spenden, ich kann meditieren für den Frieden oder ich kann an einer Veranstaltung teilnehmen. Ich kann vielleicht eine Kerze anzünden bei mir zu Hause, in der Bewusstheit, dass ich für den Frieden bin und gegen den Krieg. Also ich denke, es ist schon wichtig dann auch in einer Form etwas zu machen, was dem einzelnen Menschen entspricht und da ist der kleinste Schritt schon sehr wertvoll und unglaublich groß.

I.P.: Vielen Dank für das Gespräch!



Foto: Jan Roland Schöfmann

Jan Roland Schöfmann ist Sozialpädagoge und Gestalttherapeut in eigener Praxis. Er bietet für das SHZ Fortbildungen zur Ressourcenorientierung und das Online-Format „Dein Energiebrunnen“ an. Außerdem arbeitet er aktuell am Infopoint im Projekt „Willkommen in München“ am Münchener Hauptbahnhof zur Begrüßung von geflüchteten Menschen aus der Ukraine mit.

Interviews und Einführung:
Ina Plambeck, SHZ

AUS DEM SHZ



Das Selbsthilfezentrum München im neuen Gewand

Treue Leser*innen des ein·blick werden es unschwer erkannt haben: Irgendetwas ist anders geworden....

Wie schon in der letzten Ausgabe des einBlick (wie er nun heißt) angekündigt, hat sich das Selbsthilfezentrum München (SHZ) auf den Weg gemacht, das Erscheinungsbild zu modernisieren und sich für die Zukunft neu aufzustellen – wie das jetzt allenthalben so genannt wird.

Ziel des Ganzen war eine klarere Formensprache, bessere Lesbarkeit, ein eindeutig erkennbares Logo für die unterschiedlichsten Belange und eine moderne, responsive Website. Es war ein langwieriger, aber auch sehr lehrreicher und interessanter Prozess, in den das gesamte Team involviert war und aus dem wir bereichert, inspiriert und auch ein bisschen stolz herausgehen.

Wir sind davon überzeugt, dass die „CI-Linie“ die oben genannten Anforderungen erfüllt und frischen Wind in unsere Außendarstellung bringen wird. Ob sie auch jedermann und jederfrau gleich uneingeschränkt gefallen wird, sei dahingestellt. Veränderungen sind auch immer gewöhnungsbedürftig und manches erreicht uns erst auf den zweiten Blick. Wir im SHZ sind jedenfalls sehr angetan und freuen uns sehr, Ihnen hiermit unser neues Logo präsentieren zu dürfen. Auf Ihre Rückmeldungen und Ihr Feedback zu unserem neuen „Look“ sind wir natürlich gespannt.

Wir hoffen, Sie begleiten uns wohlwollend auf diesem Weg, der noch nicht abgeschlossen ist. Erst so nach und nach werden alle Printmedien neu aufgelegt und die Website ist ja auch noch die alte. Das erste große Ereignis, das unter unserem neuen Design stattfinden wird, ist der Selbsthilfetag am 9. Juli auf dem Marienplatz (näheres unter Veranstaltungshinweise).

Dass wir nun mit unseren neuen Farben so derart betroffen im Trend liegen, war nicht abzusehen. Unser Entscheidungsprozess hat lange vor dem unseligen 24. Februar stattgefunden. Aber wer mag, kann dies nun auch als Zeichen der Solidarität nehmen, dagegen würden wir uns nicht wehren.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Selbsthilfe im Schatten des Ukraine Krieges

Das Bürgerschaftliche Engagement in München ist dafür bekannt, blitzschnell auf Notlagen zu reagieren und neu ankommende Geflüchtete durch ein gut organisiertes ehrenamtliches Netz aufzufangen und zu versorgen. Unzählige Menschen engagieren sich zurzeit in Helferkreisen oder bei Organisationen und Verbänden.

Einen guten Überblick findet man u.a. bei der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) unter
http://www.foebe-muenchen.de/?MAIN_ID=&RECORD_ID=579.

Auch Migrantenorganisationen leisten in Krisenzeiten ihren Beitrag mit selbstorganisierten Angeboten und Unterstützungsleistungen – gerade auch im Hinblick auf Menschen, die im besonderen Maße von Diskriminierung betroffen sind, wie z. B. People of Color, die aus der Ukraine fliehen mussten.

Natürlich hat sich auch das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) Gedanken darüber gemacht, welche Unterstützungsangebote in der aktuellen Lage hilfreich wären. Glücklicherweise kann das Team des SHZ auf die Expertise und Sprachressourcen unseres aus der Ukraine stammenden Mitarbeiters Juri Chervinski zurückgreifen, die es den Geflüchteten aus der Ukraine erleichtern, den Weg in die Selbsthilfe zu finden. Denn dadurch kann die Gründung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen bei Bedarf von Herrn Chervinski auf ukrainisch oder russisch begleitet werden. Darüber hinaus wurde ein muttersprachlicher Flyer entworfen und eine gesonderte Telefon-Durchwahl für Menschen, die ukrainisch/russisch sprechen, eingerichtet.

Das Angebot richtet sich an alle, die vom Krieg in der Ukraine betroffen sind oder Betroffene unterstützen. Das heißt, auch Menschen, die Geflüchtete privat aufgenommen haben und sich gerne mit anderen indirekt Betroffenen austauschen möchten, sind herzlich eingeladen, sich beim Selbsthilfenzentrum München zu melden. Durch die enge Kooperation mit dem Ukraine Mental Health Center von REFUGIO, dem Kulturzentrum GOROD und mit Campus for Change ist die Anbindung an die professionelle psychologische Unterstützung für Geflüchtete, die ukrainische Community und die Selbsthilfe für Studierende gegeben.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an:

Juri Chervinski

Tel.: 089/53 29 56 - 24

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Eva Parashar

Ressort Soziale Selbsthilfe

Wolfhard Mauer, 1. August 1942 - 14. März 2022



Wolfhard Mauer

Der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V. und das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) trauern um Wolfhard Mauer, der im 80. Lebensjahr nach kurzer schwerer Krankheit am 14. März im Krankenhaus gestorben ist. Lange Jahre war er dem Verein eng verbunden und hat die Geschicke der Selbsthilfe gelenkt.

Vom Dezember 2001 bis Dezember 2017 hat er als Vorstandsvorsitzender das SHZ durch teilweise sehr turbulente Zeiten getragen. Seine Wahl markierte gewissermaßen den Übergang von der Pionierphase (Selbsthilfeförderung, Selbsthilfebeirat und Selbsthilfenzentrum München seit 1985) in die weitaus schwierigere Zeit der Konsolidierung und Neuorganisation mit Umgestaltung des Teamgefüges und Etablierung hierarchischer Ebenen.

Wolfhard Mauer agierte stets mit ruhiger Hand, mit Stringenz und Kompetenz, die auf seiner langen, vielfältigen Lebenserfahrung und seinem beruflichen Hintergrund fußten.

Als in Ostpreußen geborenes Kriegskind waren die ersten Jahre von einer Fluchterfahrung geprägt, die ihn wohl sein Leben lang begleitete. Nach einem Jura-Studium wurde er in München Verwaltungsrichter und war für Entscheidungen in gerichtsanhangigen Asylverfahren zuständig. Viele Menschen verdanken ihm die Geltendmachung des Asylrechts, wie auch auf der Trauerfeier mit Beisetzung auf dem Haidhauser Friedhof zu erkennen war.

Hier schloss sich ein Kreis, wenn man so will, denn es spielten ihm zu Ehren drei afrikanische Musiker – einer von ihnen hatte damals als Asylbewerber vor seinem Richterstuhl gestanden.

Wolfhard Mauer war Zeit seines Lebens ein politischer Mensch. Als Juso und später Sozialdemokrat im besten Sinne wehrte er sich gegen die Privatisierung der Gewinne aus Bodenspekulation und eckte damit in seiner Partei an. Er setzte sich auch bei Refugio für Benachteiligte ein. Mit seinem basisdemokratischen Grundverständnis war er in der Selbsthilfe goldrichtig. „Sein Engagement und Gerechtigkeitssinn prägten ernste und heitere Gespräche. Seine treue Freundschaft wird uns fehlen“ schreiben enge Freunde.

Auch uns wirst Du fehlen, lieber Wolfhard, die Selbsthilfe hat einen treuen Begleiter und Streiter für die gute Sache verloren.

Im Namen des Vorstands des FöSS e.V. und der Mitarbeitenden des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer

*Richten heißt zu versuchen,
in den allgemeinen Urwald des Unrechts
eine Schneise des Rechts zu schlagen.*

Wolfhard Mauer

Richter

* 1. 8. 1942 † 14. 3. 2022

Heike Meyerhoff

Marcella Mauer Cavour mit Renato, Pedro, Bia, Michaella

Albrecht Mauer

Jörg Meyerhoff

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am 27. April 2022
um 10.30 Uhr auf dem Friedhof Haidhausen statt.

Anstelle von Kränzen freuen wir uns über eine Spende im Namen des Verstorbenen
an den Förderverein Refugio e. V., IBAN: DE54 7002 0500 0008 8278 00.

Nachruf Boris Jarusch – von der Selbsthilfegruppe Bipolar München II 27. März 1966 – 13. März 2022



Boris Jarusch

Leider ist Boris zu Tode gekommen. Die Todesumstände sind eindeutig: Boris hat den Freitod gewählt. Boris, der von Beruf Orthopädietechniker war, war leider schon früh in seinem Leben gehandicapped durch seine psychisch stark schwankende Disposition. Er hat sich in verschiedenen Selbsthilfeinitiativen und im direkten Kontakt mit Fachärzten für eine ganzheitlichere Therapie und flexibleren (off-label-use) Gebrauch von Medikamenten eingesetzt.

Bei uns am SHZ war er unter anderem an der Initialisierung und zeitweisen Begleitung zweier Selbsthilfegruppen (heutige "Polarbären" und "Bipolar-München II") beteiligt. Boris war zeitlebens politischer Aktivist, Pazifist und Kämpfer für die Rechte von Minderheiten. Seine Politisierung hatte im frühen Jugendalter angefangen, als er als 14-jähriger gegen den NATO-Doppelbeschluss öffentlich auftrat. Die kriegerische Auseinandersetzung in Osteuropa hat ihn dem Vernehmen nach als Pazifisten im Mark erschüttert und deprimiert.

Wir, die Selbsthilfeszene, verlieren in Boris einen sehr einsatzfreudlichen und unermüdlichen Kämpfer für unsere Belange.

H. – Vertreter der SHG Bipolar München II

SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

Runder Tisch Region München – Vergabesitzung wieder in Präsenz!

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), BKs, 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 nach den letzten Jahren nun erstmals wieder in Präsenz statt. Am 4. Mai trafen sich zwölf Mitglieder des Runden Tisches München im SHZ und nach rund vier Stunden konzentrierten Arbeitens konnte die Vergabesitzung erfolgreich abgeschlossen werden.



386 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden finanziell mit rund 963.526 € unterstützt. Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragsschluss vom 15. Februar gegründet wurden oder werden, können noch bis zum 31. Oktober einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2022 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 Raummiere für Gruppentreffen, Referentenvorträge, Fahrtkosten oder Fortbildungen.

Die bedarfsorientierte Förderung wurde auch 2022 wieder an die aktuellen Gegebenheiten angepasst. In die Liste der förderfähigen Posten wurde Folgendes neu aufgenommen: Themenbezogene Online-Kurse für Selbsthilfegruppenteilnehmende sowie ein Zuschuss für Mikrofone, um Podcast-Interviews durchzuführen. Außerdem wurde den gestiegenen Energiekosten Rechnung getragen und die Kilometerpauschale bei Fahrtkosten rückwirkend ab dem 1. Januar 2022 auf 38 Cent erhöht, und das bereits ab dem ersten Kilometer.

Auch bei Gruppenunternehmungen sind die Kosten für einen Bus gestiegen, hier wurde der Zuschuss ebenfalls angepasst.

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2023 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, 7. Dezember 2022, 17.30 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.
- Infoveranstaltung online: Donnerstag, 15. Dezember 2022, 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 2022 bis Februar 2023 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

Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München

SOZIALE SELBSTHILFE

Väter-Wohnen in München: Das Projekt Casa Papa

**Ein „Wohnangebot auf Zeit“ für Väter und Kinder nach Trennung oder Scheidung:
Mit der „Casa Papa“ setzt München neue Maßstäbe in der Fürsorge für eine lange vernachlässigte Zielgruppe.**

Ein Gastbeitrag von Winfried Rauscheder,
Selbsthilfe-Aktiver und Mitglied des Selbsthilfebeirats



Von außen hat der Wohnblock im Münchner Norden wenig Auffälliges an sich: Vier Stockwerke mit rund 30 Wohnungen – ein nüchterner 70er-Jahre-Bau wie viele andere auch. Und doch ist die schlichte Dreizimmerwohnung im dritten Stock etwas ganz Besonderes: Hier hat der Trägerverein Diakonie Hasenbergl im Dezember 2019 ein bundesweit bisher

einzigartiges soziales Wohnangebot gestartet: die „Casa Papa“ – eine Unterkunft für Väter (plus Kinder) in einer akuten Trennungssituation.

Für Sanalquiri (voller Name ist der Redaktion bekannt) ist die freundliche kleine Wohnung „das Beste, was mir in den vergangenen Monaten passiert ist“. Für den Trägerverein ist die Casa Papa „ein innovatives Pilotprojekt, das bei den städtischen Sozialbehörden auf Anhieb viel Zustimmung und Unterstützung gefunden hat“. Und für Erik Ritter, den Ex-Vorstand des Münchener Selbsthilfvereins VäterBoardinghaus e.V., ist sie die Erfüllung eines Lebenstraums, für den er 20 Jahre lang mit aller Kraft gekämpft hat.

In der Wohnung wohnen derzeit zwei Männer: Clément (38), gebürtig in der Elfenbeinküste, und „Sani“ (45), der vor mehr als 20 Jahren aus der Dominikanischen Republik nach München gekommen ist. Sie leben dort aber nicht allein: Viele Holzklötzchen und Modellautos auf den Regalen zeigen, dass hier auch Kinder zuhause sind – zumindest zeitweise.

Zusammengeführt hat die beiden in der „Väter-Wohngemeinschaft“ eine dramatische Veränderung ihrer Lebensumstände: Beide mussten aufgrund einer Trennung bzw. Scheidung aus der Wohnung ausziehen, in der sie bisher mit der jeweiligen Mutter der Kinder zusammengelebt hatten. Beide sind sie liebevolle Väter für ihre Kinder: „Sani“ für seinen Sohn Victor (4), Clément für eine sechsjährige Tochter und einen vierjährigen Sohn. Und beide hatten dasselbe Ziel: Auch in der extrem schwierigen Trennungsphase wollten sie unbedingt den vertrauten elterlichen Umgang mit ihren Kindern aufrechterhalten.

Einprägsam schildert Sani seinen Weg in die Casa Papa: Nach zehn Jahren einer „lange sehr guten“ Beziehung mit seiner Lebensgefährtin war es zuletzt „einfach nicht mehr weitergegangen.“ Der Gartenbauarbeiter überließ Frau und Sohn die gemeinsame Familienwohnung – und landete in der harten Wirklichkeit des Münchener Wohnungsmarkts. Eine bezahlbare und dabei auch noch kindgerechte Wohnung war nirgendwo zu finden, monatelang schlief er bei Bekannten und Freunden auf einer Couch.



Ein Termin beim Beratungszentrum „SOS Familie“ in Berg am Laim brachte Licht ins Dunkel: Die Berater*innen kannten das Casa Papa-Wohnangebot speziell für Väter nach Trennung und Scheidung. Dass er schon nach wenigen Beratungsgesprächen in die Wohnung am Lerchenauer See einziehen konnte, empfindet Sani als großes Glück: „Ich fühle mich hier sehr wohl – und mein Sohn genauso! Ich bekomme hier einfach wieder Boden unter die Füße.“

Drei solcher „Trennungsväter-WGs“ für insgesamt sieben Bewohner hat der Trägerverein inzwischen eingerichtet. In allen Wohnungen ist auch Platz zum Spielen und zum Übernachten für die Kinder. Die wohnen vorrangig bei den Müttern, kommen aber regelmäßig auch zum Vater.

„Hauptziel der Casa Papa ist es, den Vätern in solchen akuten Notsituationen eine Unterkunft zu bieten, in der sie ‘auf die Schnelle’ gut aufgehoben sind und den Kontakt zu den Kindern nicht verlieren“, erklärt Luis Teuber, Einrichtungsleitung von Casa Papa.

Mitgebracht hat er die innovative Projektidee aus seinem ehrenamtlichen Engagement beim Selbsthilfeverein VäterBoardinghaus, den er gemeinsam mit Erik Ritter einige Jahre geleitet hat. Ritter war schon zu Beginn der 2000-er Jahre in die Selbsthilfegruppe eingestiegen, in der betroffene Väter einen Ausweg aus dem Dilemma des „Wohnens direkt nach der Trennung“ gesucht hatten. Ihr Grundanliegen war es, frisch getrennten Vätern eine Übergangs-Wohnmöglichkeit in einem geförderten „Boardinghaus für Väter“ anzubieten, in dem sie gemeinsam mit Männern in ähnlicher Situation wohnen konnten.

Die Gruppentreffen des Vereins fanden jahrelang im Selbsthilfenzentrum München (SHZ) statt, das auch mithalf, für die weitere Entwicklung der Idee einen Selbsthilfe-Antrag an das städtische Sozialreferat zu stellen. 2014 schien das Projekt kurzzeitig schon mal „tot zu sein“. Aber die Idee war zu gut, um einfach zu verschwinden: Das Problem, dass Väter kurz nach der Trennung keine bezahlbare Wohnung finden und viele in dieser Zeit den Kontakt zu den Kindern verlieren, gibt es ja nicht nur in München. Es besteht in jeder größeren Stadt in Deutschland.

Als Luis Teuber Jahre später eine Leitungsposition bei der Diakonie Hasenbergl übernahm, stellte er dort das innovative Casa Papa-Konzept im Kolleg*innenkreis vor. Die Umsetzung gelang durch die Unterstützung der Glücksspirale und der „Deutschen Fernsehlotterie“. Deren Finanzierungszusage sorgte in den ersten drei Jahren für die notwendige wirtschaftliche Stabilität.

Trotz aller Zusatzprobleme in der „Corona-Zeit“ ist das Projekt Casa Papa zum durchschlagenden Erfolg geworden: Sozialbürgerhäuser und Beratungsstellen in ganz München empfehlen Vätern – und Müttern! – sich in akuten Trennungsfällen an das Casa Papa-Team zu wenden. Dort finden sie neben dem Wohnangebot auch eine kompetente Beratung für die häufig krisenhafte Gesamtsituation.

Für die Zeit der städtischen Selbsthilfeförderung im VäterBoardinghaus-Verein ist Ex-Vorstand Luis Teuber noch heute dankbar: „Die Förderung hat es uns ermöglicht, an der Idee so lange zu feilen, bis sie reif genug war für einen erfolgreichen Antrag zur Anschubfinanzierung“, sagt er. „Nach zwei erfolgreichen Jahren sind wir überzeugt: Für die Stadtgesellschaft in München ist die Casa Papa langfristig ein echter Gewinn!“

Weitere Info:

www.casa-papa.de

casa-papa@diakonie-hasenbergl.de

SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Aus der Region

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Endlich ist es soweit, der „Treffpunkt Selbsthilfe“ kann wieder völlig ohne Zugangsbeschränkungen stattfinden – natürlich unter Wahrung der Mindestabstände und eigenverantwortlichem Tragen der Masken. So ist es nach langer Zeit wieder möglich, dass alle Interessierten in einer großen Runde zusammenkommen und sich gemeinsam austauschen und vernetzen können.

Den Auftakt machte der „Treffpunkt Selbsthilfe“ am 12. Mai 2022 in **Landsberg**. Neben Vertreter*innen der GesundheitsregionPlus und der AOK-Direktion Landsberg kam eine Vielzahl an interessierten Bürger*innen. Darunter waren sowohl erfahrene Selbsthilfeakteure als auch Menschen auf der Suche nach passenden Selbsthilfegruppen. Als gemeinsames Anliegen stellte sich das Thema „Gruppengründungen“ heraus. Das reichte von konkreten Nachfragen bis hin zu allgemeinen Überlegungen über die verschiedenen Möglichkeiten, eine Gruppe zu gestalten. Viele Besonderheiten der Selbsthilfe wurden dabei zur Sprache gebracht. Über unsere mobile Beratungsstelle konnte auch gleich direkt in Gruppen vermittelt werden. Da sich im Anschluss an den offiziellen Teil die Selbsthilfegruppen untereinander trafen, konnte in einem Fall gleich ein direkter Kontakt zwischen einer Interessierten und dem Selbsthilfegruppenleiter vermittelt werden. Das Konzept des „Treffpunkt Selbsthilfe“ hat sich so einmal mehr bewährt...

Zum ersten Mal fand auch der „**Treffpunkt Selbsthilfe**“ in Erding am 31. Mai 2022 in Kombination mit einem Vernetzungstreffen für die Selbsthilfegruppen statt. Nach dem offiziellen Teil gab es Raum und Zeit für ein Wiedersehen und ein Gespräch unter Selberhilfe-Expert*innen.

Der nächste „Treffpunkt Selbsthilfe“ findet am 29. Juni 2022 von 10 Uhr bis 13 Uhr im Landratsamt Ebersberg statt.



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 Selbsthilfeakteure, 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.
- 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.

Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...

Vorstellung der Selbsthilfe beim „Aktivtreff“ im Haus der Begegnung in Erding

Im Rahmen des „Aktivtreff“, den die Seniorenbeauftragte der Stadt Erding regelmäßig im Haus der Begegnung in Erding organisiert, war es nach langer Zeit endlich wieder möglich, die Selbsthilfe in Präsenz vorzustellen. Der Vortrag war sehr gut besucht und das Interesse an den Besonderheiten von Selbsthilfegruppen war groß. Als passendes Beispiel für die Aktualität von Selbsthilfe berichtete die Gruppengründerin der Erdinger Long-Covid-Selbsthilfe von ihrer Krankheitsgeschichte und ihrem Weg in die Selbsthilfe.

Zweites Austauschtreffen zwischen Selbsthilfeakteuren und Vertreter*innen von interessierten Einrichtungen in Starnberg

Nachdem es beim ersten Austauschtreffen zwischen Selbsthilfeakteuren und Vertreter*innen von interessierten Einrichtungen mehr um ein grundsätzliches Kennenlernen ging, lautete das Thema des zweiten Treffens „Seelische Gesundheit – wie sorgen wir gut für uns?“. Für die Vorstellungsrunde suchten sich alle Beteiligten zum Thema Selbstfürsorge eine für sie passende Postkarte aus und stellten sich anhand des gewählten Motivs vor. Nach diesem persönlichen Einstieg ergab sich sehr schnell ein intensiver Austausch. Themen waren unter anderem die eigene Abgrenzung bei schweren oder sehr belastenden Themen in der Gruppe. Auch der Umgang mit herausfordernden Situationen und die Rolle des Gruppenleiters wurden besprochen. Weiter wurden Gruppenregeln oder Methoden, um sich und die Gruppe zu entlasten, ausgetauscht. Die Profis waren sehr beeindruckt von der Ernsthaftigkeit und der Vielfalt der Selbsthilfe und meldeten zurück, dass sie ihre Klient*innen zukünftig mit einem noch besseren Gefühl in die Selbsthilfe weitervermitteln werden. Die Treffen werden fortgeführt und es gibt bereits eine Liste mit Themenvorschlägen für die nächsten Male.

*Selbstfürsorge in Bildern –
ausgewählt beim Starnberger
Austauschabend*
Quelle: Postkarten aus der
Bildkartei: Ressourcen aktivieren
mit dem Unbewussten von Krause
F. und Storch M., Verlag Hans
Huber, Bern



zwei. drei. viele.

Gemeinsam Neues wagen – der 1. Selbsthilfetag in Ebersberg

Unter dem Leitsatz „zwei. drei. viele. Gemeinsam Neues wagen“ veranstaltete die Gesundheitsregion Plus Ebersberg am 14. Mai 2022 den ersten Selbsthilfetag in Ebersberg. Als Kooperationspartner waren Diakonie und Caritas, EUTB (unabhängige ergänzende Teilhabeberatung), OSPE (Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener) und das Selbsthilfezentrum München mit von der Partie. Herr Knufmann vom SPDI Ebersberg eröffnete die Veranstaltung und führte in das Thema Selbsthilfe ein. Frau Meffert von der Online-Plattform „Mutmachleute“ sprach über die Wichtigkeit der Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen und stellte das vielfältige Engagement ihres Vereins vor, um Betroffenen eine Stimme zu geben.

Besonders der kurze Film unter dem Motto „Ich spreche darüber, zeige Gesicht und mache anderen Mut“ ging unter die Haut. Im Anschluss daran gab es die Möglichkeit an unterschiedlichen Workshops teilzunehmen. Am Vormittag ging es rund um die zunehmende Bedeutung der Digitalisierung im Bereich Selbsthilfe. Am Nachmittag präsentierte sich die Angehörigenselbsthilfe und es gab einen Einblick in die Bedeutung von wertschätzender Kommunikation in der Selbsthilfegruppe.

Ein weiterer Programmpunkt war die Podiumsdiskussion mit Vertreter*innen von Ebersberger Selbsthilfegruppen. Beteiligt waren die Gruppen „Aktiv für die Psyche“, „Die Fraueninsel – Selbsthilfegruppe für Frauen in Krisen und mit Depression Grafing“, „Männer mit Depression und in seelischen Krisen – Selbsthilfegruppe Grafing“, „Angehörige psychisch kranker Menschen im Raum Ebersberg/Grafing“, die „Herz-Selbsthilfegruppe – Hand in Hand gemeinsam füreinander da“ und der „Kreuzbund Markt Schwaben“. Durch diese Berichte aus erster Hand bekamen die Besucher*innen authentische Einblicke in die Selbsthilfelandchaft. Auch das SHZ konnte über seine Aktivitäten im Landkreis Ebersberg berichten. Eingerahmt wurde die Veranstaltung von bunten Ständen, an denen man sich über Einrichtungen, Organisationen und Gruppen rund um die Selbsthilfe informieren konnte.

Das Konzept „zwei. drei. viele. Gemeinsam Neues wagen“ ist erfolgreich aufgegangen – mit viel Austausch, viel Vernetzung und viel Perspektive für die Selbsthilfe im Landkreis Ebersberg.

Alle Texte:
Ute Köller, SHZ

Stimmen aus der Selbsthilfe –
gesammelt und gestaltet
für den 1. Selbsthilfetag
von den
Ebersberger Selbsthilfeaktiviven



Gruppengründungen in der Region München

Erding

Long-Covid-Gruppe

Selbsthilfegruppe für Long-Covid-Betroffene und deren Angehörige

Es finden sowohl persönliche Treffen als auch Onlinetreffen statt.

Auf Wunsch wird auch telefonisch beraten.

Landsberg

SEPRO Landsberg – Selbsthilfegruppe

für Menschen mit seelischen Problemen, Ängsten, Depressionen

Nach einer coronabedingten Pause startet SEPRO für Betroffene von seelischen Problemen, wie z.B. Ängste oder Depressionen, wieder neu. In neuen Räumen findet eine Gesprächsgruppe nach Selbsthilfeprinzipien statt. Auch telefonische Beratung ist möglich.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen

erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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**

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Autismus-Akademie – Selbsthilfegruppe im Landkreis Ebersberg

Unser Motto: „Nothing about us without us“, wir sind die Expert*innen für unser Leben!



Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Autist*innen, Verdachtsautist*innen und Angehörige im Landkreis Ebersberg.

Momentan ist die Gruppe noch im Aufbau, wir sind drei Teilnehmerinnen, die sich regelmäßig einmal im Monat online treffen und austauschen. Wir besprechen Probleme im Alltag und im Zusammenhang mit Behörden und Ämtern.

Gerne würden wir auch eine Sportgruppe für autistische Kinder gründen. Selbsthilfe gefällt uns sehr gut, weil wir gut nachvollziehen können, was die Probleme der anderen sind. Die Tipps, die wir uns gegenseitig geben, funktionieren und man fühlt sich nicht immer sonderbar und missverstanden!
Wir freuen uns über neue Mitglieder!

Kontakt bitte per E-Mail:
Autismus-Akademie-Selbsthilfe@web.de

Text und Foto:
Ilona Mellerich
Gruppengründerin

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

INFORMATIONEN ÜBER SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen

GESUNDHEIT

Alcoholics Anonymous Englisch LGBTQ+ Meeting

This is an LGBTQ+ meeting of Alcoholics Anonymous where we meet weekly to share our experiences, strength, and hope with each other on our journey through sober living. This is a closed meeting, exclusively for alcoholics, and a safe space for LGBTQ+ individuals. In this meeting we discuss a portion from the AA approved literature, read by an individual who is selected at random by drawing their name from the pool of participants. After the lead has shared their thoughts, other attendees are encouraged to reflect and speak for a few minutes each. Sharing in German possible and desired.

ALS-Hilfe-Bayern e.V. – Angehörigengruppe

Zielgruppe: Angehörigentreffen von Patienten und Patientinnen mit der Diagnose ALS. Die ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ist eine Erkrankung, die sowohl zentrale als auch periphere motorische Nervenzellen befällt. Im Laufe der Krankheit verstärkt sich die Schwäche in Armen und Beinen bis zur völligen Unbeweglichkeit. Die Sprache und die Atmung können ebenfalls betroffen sein.

Aktivitäten: Austausch, Kennenlernen, Diskussion

Angehörige psychisch belasteter Herzpatienten

Angehörige von herzkranken Partner*innen leiden oft unter seelischen Belastungen, können aber nicht darüber reden. Oft ist die Angst groß, den Partner einem neuen Herzgeschehen auszusetzen. Angehörige schwanken zwischen den Gefühlen, sich zurückzuziehen oder sich zu wehren. Die Gruppe soll Angehörigen die Möglichkeit geben, im geschützten Raum der Gruppe über die eigenen Sorgen und Belastungen sprechen zu können. Die Gruppe bietet Austausch in persönlichen Treffen und ggf. auch online.

Dysphagie/mechanische Schluckstörungen – SHG

Zielgruppe: Menschen mit Schluckbeschwerden, insbesondere durch ein Speiseröhren-Web (med. Ösophagus-Membran)

Beschreibung:

Seit ich denken kann litt ich, besonders bei fester Nahrung, unter Schluckbeschwerden, welche meine Eltern jedoch nie ärztlich abklären ließen. Erst mit 18 Jahren stellte man fest, dass ein halbmondförmiges horizontales Segel aus Bindegewebe in der Speiseröhre auf Höhe des Halses (sog. "Web") dafür verantwortlich war. Nach vier Bouchierungen war ich erst mit 26 Jahren einigermaßen symptomfrei.

Heute kann ich (halbwegs) normal essen. Geblieben sind jedoch Ängste und Einsamkeit, z.B.

- vor gemeinsamen Essen(gehen)
- Ängste vorm Verschlucken
- Ängste vor bestimmten Lebensmitteln

Ich suche daher Menschen/Gleichgesinnte, denen es u.U. ähnlich erging, die ebenfalls Schluckbeschwerden durch ein (womöglich extrem lange undiagnostiziertes) Web hatten oder haben und die sich über diese Erfahrung und den langen Leidensweg austauschen möchten, um evtl. auch der Einsamkeit dieser nicht ganz alltäglichen Umstände Herr werden zu können.

Endometriose - SHG für Frauen - spanischsprachig

¿Conoces la endometriosis? Para muchas es una palabra desconocida. Somos un grupo de mujeres hispanohabiantes afectadas por esta enfermedad crónica y nos gustaría darla a conocer. Nuestro principal objetivo es hacerte saber que no estas sola! Mujeres von endometriasis en cualquier edad son bienvenidas!

Kennst du Endometriose? Für viele ist das ein unbekannter Begriff. Wir sind eine spanisch-sprechende Frauengruppe, die betroffen von dieser chronischen Erkrankung ist und wollen diese bekannter machen. Unser Hauptziel ist zu zeigen, dass du nicht alleine bist. Frauen mit Endometriose jeden Alters sind willkommen!

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

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.

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.

Interessengemeinschaft Tropenreisende, Malaria und Co

Zielgruppe: offen für alle, die ein gesundheitliches Problem in Zusammenhang mit einer Fernreise entwickelt haben

Erfahrungs- und Informationsaustausch über:

- unklare Symptome einer Krankheit – Probleme bei der Arztfindung
- Beschwerden aller Art
 - (z.B. schwerer Eisenmangel, Unterzucker, Durchblutungsstörungen, Taubheitsgefühle, Gelenkschmerzen)
- Malaria speziell und andere bekannte Tropenkrankheiten
- Eingrenzung des Problems, Beschreibung der Dauersymptome – letztlich mit offenem Ende, da Selbstdiagnose schwierig
- Möglichkeit der Selbsttestung in chronischen Fällen zu beschreiben
- Fachreferate und sportliche oder Freizeitaktivitäten

Menschen, die ihren plötzlichen Herztod überlebt haben

Zielgruppe: Menschen, die reanimiert wurden, den plötzlichen Herztod überlebt haben und in der Regel unter Trauma-Folgeschäden leiden.

Beschreibung: Selbsthilfe in der Psychokardiologie – in der Gruppe kann über Traumafolgen und Traumabewältigung gesprochen werden. Die Gruppenmitglieder tauschen in einem geschützten Raum ihre Erfahrungen aus. Im Austausch mit Fachleuten können Bewältigungsstrategien geprobt werden und in Fachvorträgen Informationen gesammelt werden.

Schlaflosigkeit – SHG

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Schlafstörungen
(Ein- oder Durchschlafproblematik bzw. zu frühes Erwachen)

Beschreibung: Hilfe zur Selbsthilfe im Austausch mit anderen Betroffenen. Positive Unterstützung mit Rat und Tat, sowie praktische Tipps für den Alltag. Emotionale Unterstützung als auch gegenseitiges „Mutmachen“, um diese schwere Belastung durchzustehen! Die Gruppe soll sich gegenseitig positive Impulse geben, um das Lachen und die Freude am Leben nicht zu verlieren!

Evtl. sind auch Entspannung, Vorträge und gemeinsame Unternehmungen zum Ablenken geplant.

PSYCHOSOZIALES

Angehörige von Zwangserkrankten

Die Gruppe ist offen für Angehörige von Zwangserkrankten jeder Art.

„Ich habe seit geraumer Zeit einen Angehörigen mit einer Zwangserkrankung und würde mich gerne mit anderen Betroffenen austauschen. Ich möchte Informationen über die Erkrankung, den Umgang damit als Angehöriger und die damit verbundenen Sorgen und Ängste in der Gruppe teilen und besprechen. Jeder ist willkommen.“

Aktivitäten: Austausch im Gespräch und gegenseitige Unterstützung; monatliche Treffen persönlich und online

Autismus-Akademie – Selbsthilfegruppe für Autist*innen und Interessierte

Zielgruppe: Autist*innen und Interessierte

Beschreibung: Information und Diskussion über neue Erkenntnisse der Forschung. Erklärung autistischen Verhaltens, Strategien für das Wohlergehen von Autist*innen.

We are interested in getting to know people from different cultural backgrounds. We speak German and English.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

Autismus-auf-Augenhöhe SHG

Zielgruppe: vielsprechende, redende Autist*innen

Spezialinteresse: Das Bücherlesen

Aktivitäten/Arbeitsweise: Erfahrungsaustausch online

Fachreferate externer Experten/Expertinnen

Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten

Autonomie und Selbstbestimmung

Zielgruppe: Menschen, die sich in emotionalen Abhängigkeiten zu einer dominanten Person befinden und nach mehr Autonomie und Selbstbestimmung suchen.

Beschreibung: Ich möchte eine Selbsthilfegruppe aufbauen, die sich mit den Themen Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstintegration befasst. Dies zu erreichen, bedarf der Auseinandersetzung mit symbiotischen Beziehungsmustern, die sich oft schon in der Kindheit im Verhältnis zu Mutter oder Vater gefestigt haben und Jahrzehnte überdauern können. Aus eigener leidvoller Erfahrung weiß ich, dass symbiotische Beziehungen einsam und psychisch krank machen können. Zudem blockieren sie die eigene seelische Entfaltung. In der Gruppe soll Raum sein, um seine persönlichen Leiden aussprechen (lernen) zu können, seine Problematik zu definieren, ein verständiges Ohr zu finden, Gemeinsamkeiten mit anderen Betroffenen zu finden.

Grenz-Erfahren(e) – Selbsthilfegruppe

Zielgruppe: Menschen, die Erfahrungen mit Depression, Manien, Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen haben; von Burnout Betroffene; Menschen mit PTBS oder traumatischen Erfahrungen, sofern sie in therapeutischer Behandlung sind oder waren.

Beschreibung: Das Erleiden eines psychischen Traumas durch Gewalt oder negative Ereignisse ist ein so überwältigendes Erlebnis, dass die Seele Schutzreaktionen einsetzt. Jedes Trauma verändert das bisherige Leben schlagartig und nachhaltig.

Die Folgen sind für uns Betroffene schwerwiegend und auf körperlicher wie seelischer Ebene kaum auszuhalten, war es doch eine Grenzerfahrung. Aufgrund dessen gehen viele Betroffene auch nach einer traumatischen Erfahrung weiterhin an die eigenen Grenzen, z.B. durch das Kümmern um andere bis zur Selbstaufgabe, sich in Arbeit stürzen, selbstverletzendem Verhalten, o.ä.

In der Selbsthilfegruppe möchten wir gemeinsam an mehr Selbsterkenntnis, Akzeptanz und Selbstliebe arbeiten, um zu mehr Selbstfürsorge und wieder mehr Leichtigkeit im Leben zu kommen.

Häusliche Gewalt in der Partnerschaft – Frauengruppe

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 Fachreferent*innen; Ausflüge und Freizeitaktivitäten; wenn gewünscht, Walk and Talk (Spaziergang unter vier Augen).

Hilfe für Opfer von Narzissten – München

Hauptthema ist narzisstischer Missbrauch in partnerschaftlichen Beziehungen, dem in der Regel aber narzisstischer Missbrauch im Elternhaus vorausging, weshalb dieser Aspekt auch diskutiert wird. Die überwiegend weiblichen Teilnehmerinnen erfahren Unterstützung durch Gruppen- und Zweiergespräche mit anderen Betroffenen, in denen sowohl emotionale Unterstützung als auch praktische Tipps weitergegeben werden, um sich aus der belastenden Beziehung zu befreien und wieder ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. Auch der Umgang mit gemeinsamen Kindern ist häufiges Gesprächsthema.

Hochsensible – SHG für junge Menschen

Zielgruppe: junge hochsensible Menschen im Alter von 18-28 Jahren

Austausch über Hochsensibilität in persönlichen Treffen

Gruppengröße bis zu acht Personen

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

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.

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.

Komplexe PTBS Treffen München

Zielgruppe: KPTBS Betroffene und ihre Angehörigen. Ebenfalls diejenigen, die sich nicht sicher sind, ob sie betroffen sind, aber vieles dafürspricht und sich mit Betroffenen informieren und austauschen wollen.

Aktivitäten: Austausch und Gespräch in persönlichen Treffen
Fachreferate externer Experten/Expertinnen
Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten
Sportliche Aktivitäten

Malgruppe/Kreativgruppe

Zielgruppe: Menschen mit psychischen Problemen, z.B. Ängste, schwaches Selbstwertgefühl, Zwänge, Depressionen.

Beschreibung: „Wenn wir wieder lernen zu spielen wie Kinder, öffnen sich ganz von alleine neue Wege und Handlungsmöglichkeiten.“ In diesem Sinne wollen wir den Pinsel in die Hand nehmen, einen Strich setzen, auf dem Blatt spielen und darauf vertrauen, dass schon etwas entsteht. Intuitiv malen, auf Entdeckungsreise gehen. Improvisation und Freude am Tun. Gemeinsam in der Gruppe.

Wir verfolgen dabei einen kunsttherapeutischen Ansatz. Am Beginn der Stunde finden wir ein gemeinsames Thema, zu dem im Anschluss frei gestaltet wird. Gegen Ende besprechen wir die entstandenen Bilder. Alle Malutensilien sind selbst mitzubringen. Insgesamt stehen uns 90 Minuten für das Malen und die Bildbesprechung zur Verfügung.

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.

Weitere Angebote: Austausch und Gespräch in persönlichen Treffen, ggf. Online-Austausch, Fachreferate externer Expert*innen, Telefonische Beratung, Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten, Feste, sportliche Aktivitäten.

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

Trauernde Angehörige, die durch Corona einen geliebten Menschen verloren haben

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist sehr schwer. Angehörige, die durch das Corona-Virus jemanden verloren haben, haben zudem oft keine Möglichkeit gehabt Abschied zu nehmen, weil z.B. kein Besuch im Krankenhaus möglich war. Sie erleben darüber hinaus, dass andere das Corona-Virus nicht ernst nehmen und noch vieles Andere. Dies kann zusätzlich zur seelischen Belastung werden oder gar in eine Sackgasse führen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

Anita Schedel, die Gründerin der Selbsthilfegruppe, verlor vor einem Jahr ihren Mann an das Corona-Virus. In der von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier initiierten Gedenkfeier rief sie zum Durchhalten auf und möchte mit der Selbsthilfegruppe hierfür einen Beitrag leisten.

Unterstützung nach Abtreibung – Frauenselbsthilfegruppe

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.

We rise together – english speaking support group

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

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

SUCHT

Aktiv gegen Mediensucht e.V. – Online

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige von Mediensucht, Onlinesucht, Computerspielsucht, Rollenspielsucht.

Beschreibung: Beratung zu Umgang und Therapiemöglichkeiten, Präventionsmaterialien, Austausch und Vorträge

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.

"Log out" Online-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Gefährdete bei Mediensucht

Zielgruppe: Betroffene und Gefährdete von Mediensucht, Onlinesucht, Computerspielsucht, Rollenspielsucht

"System Familie" Online-Selbsthilfegruppe für Angehörige, Eltern, Partner und Freunde bei Mediensucht

Zielgruppe: Angehörige, Eltern, Partner und Freunde von Mediensucht, Onlinesucht, Computerspielsucht, Rollenspielsucht

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.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorien

Die Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative bietet Gespräch, Austausch und Informationen zur Sekte Organische Christus Generation, zu kla TV und zu Verschwörungstheorien. Telefonische Beratung, persönliche Gespräche und Online-Austausch möglich.

Disconnect - Kinder, die ihre Eltern verlassen - SHG

Zielgruppe: Kinder, die ihre Eltern verlassen.

Beschreibung: Die Gruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene, die den Kontakt zu ihren Eltern, bzw. Familien(-mitgliedern) abgebrochen haben. Die Betroffenen können sich über Gründe und Folgen austauschen und die damit einhergehenden psychischen und sozialen Belastungen so ergründen, besser verstehen und verarbeiten. Der Austausch mit anderen Betroffenen soll im Rahmen der Selbsthilfegruppe und dabei durch themenspezifische Interaktion erfolgen.

Gelebte Menschlichkeit im Sinne Erich Fromms - Übungsgruppe

Fühlen Sie sich oft einsam, ausgegrenzt, fremdbestimmt und ohnmächtig, obwohl Sie eigentlich an Menschlichkeit, gutes Miteinander und Solidarität glauben? Möchten Sie gemeinsam mit mir eine Gruppe aufbauen, wo man sich bedingungslos angenommen fühlen kann? Einen Ort im Kleinen schaffen, wo man Orientierung finden, sich gegenseitig bestärken und Veränderung ausprobieren und üben kann?

Erich Fromm – 1900 bis 1980 – gehört zu jenen, dessen Einsichten uns Kompass sein können. Er war ein Mensch, dessen Interessen viele Wissensgebiete umfasste: Spiritualität, Religion, Philosophie, Politik, Wirtschaft, Psychologie, Psychoanalyse.

Wir lesen gemeinsam die ausgewählten Texte und beginnen anschließend eine Aussprache. Wir möchten so lernen, wie man alltäglichen Anfeindungen, Stigmatisierungen, unterschwelliger Aggression, z.B. im Wohnumfeld, in der Bahn, beim Einkaufen, im Alltag und Arbeitsleben selbstbewusst entgegentreten kann. Dadurch, dass wir uns im Kleinen in der Gruppe ein Umfeld aufbauen, wo man sich verstanden und wohl fühlt.

Entspannungstechniken nach E. Tolle – Gesprächskreis

Wir bilden einen offenen Gesprächskreis zur Spiritualität und zu Entspannungstechniken insbesondere nach Eckhart Tolle.

Für Unerfahrene empfiehlt sich als Einführung in die Ideenwelt von E. Tolle die Lektüre: E. Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. ISBN-Nr. 978-3-89901-301-6

Alternativ findet man auch auf YouTube viele interessante Videos mit Beiträgen von E. Tolle. Beschreibung: In unserer Gruppe setzen wir uns schwerpunktmäßig mit der „Gegenwärtigkeits-Spiritualität“ von Eckart Tolle auseinander und diskutieren die verschiedenen Möglichkeiten zur Integration jener in unseren Lebensalltag. Dabei legen wir großen Wert auf einen möglichst ideologie- und dogmenfreien Gesprächsstil, der von gegenseitiger Toleranz und Wertschätzung geprägt ist. Weltanschaulich polarisierende bzw. politisierende Tendenzen in den Diskussionsbeiträgen sind strikt untersagt. Wichtig ist uns auch die Wahrung von Vertraulichkeit, die korrekte Einhaltung der Datenschutzbestimmungen, Schweigepflicht und der SHZ-Hausordnung.

Gemeinsam Schreiben – SHG

Zielgruppe: Alle Menschen, die Interesse am regelmäßigen Schreiben haben.

Kurzbeschreibung: Flucht aus der Einsamkeit, gegenseitige Motivation, Aktivierung unserer Ressourcen usw.

Arbeitsweise: Kennenlernen, vertiefen und üben von Schreibtechniken, verschiedener Stile und Arbeitsschritte, vortragen von Texten und Feedback sowie Reflexion.

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.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

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

Knitlovers and craft

Ziele: Verstärkter Einsamkeit aufgrund der Corona Situation entgegenwirken. Zusammentreffen unter Corona-Auflagen möglich machen und gemeinsam an handwerklichen Projekten arbeiten. Gegenseitige Hilfe ermöglichen, voneinander lernen und Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Inhalt: Persönliche Projekte inkl. Materialien werden von den Teilnehmern mitgebracht oder untereinander ausgeliehen (Beispielsweise Sticken / Stricken / Aquarell / ...). Gemeinsames arbeiten und Hilfe an den Projekten. Gespräche und Austausch.

LeLima

Zielgruppe: Eine Gruppe für muslimische Frauen*, die Frauen* lieben, sich mit ihrer sexuellen Orientierung beschäftigen und sich damit nicht mehr alleine fühlen wollen.

Arbeitsweise: Die Gruppe nimmt nicht am theologischen Diskurs teil.

Wer sind wir? Muslima*, die sich bei Themen zu sexueller Orientierung unterstützen und im Alltag begleiten wollen, egal ob in Gesprächen, beim gemeinsamen Kochen oder Wandern. Wir wollen das Leben in vollen Zügen genießen und füreinander da sein.

#lesbisch

Team zur Unterstützung beim Erreichen von Zielen

Wer hat sich für das kommende Jahr ein berufliches oder persönliches Ziel gesetzt und sucht Feedback, Unterstützung und gegenseitige Ermutigung zum „Dranbleiben“ in einem kleinen Team?

Ich suche Personen ab 40 Jahren, die sich für das nächste halbe Jahr oder Jahr für eine Veränderung in ihrem Leben entschieden haben und für ihr Projekt Unterstützung in einem kleinen Team suchen; es kann sich um Arbeitssuche oder ein nebenberufliches Studium oder eine Vorbereitung für eine neue berufliche Aufgabe handeln. Oder auch um persönliche Ziele wie Sport treiben, Abnehmen, etwas Neues in Angriff nehmen.

Sag gemeinsam Ja zum Leben – Wohnprojekt

Zielgruppe: Alle Menschen im Alter von 0-100 Jahren, die an einer gemeinsamen Wohnform interessiert sind (separate Zimmer und gemeinschaftliche Aufenthaltsräume). Personen mit psychischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Suchtproblematiken, Menschen die von Einsamkeit im Alter betroffen sind oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen. Aber auch „Normalos“, die mehr aus ihrem Leben machen wollen, sind für das Projekt bestens geeignet. Ein netter Vermieter für die Immobile wird noch gesucht.

Kurzbeschreibung-Aktivitäten: Planung eines gemeinsamen Wohnprojektes (Mietgemeinschaft) im Großraum München (S-Bahnbereich). Jeder bringt sich ein, wie er kann. Günstiges Wohnen (10-50 Leute), evtl. auch mit landwirtschaftlichem Projekt. Gegenseitiges Helfen, wo man kann – stressfrei. arm und reich, gesund und krank helfen zusammen. Wohnen auf Zeit: bist du da – bist du da, bist du weg – bist du weg. Zusammen das Beste aus seiner Zeit machen: z. B. Kochen, Malen, Therapie, Freundschaft, Besuche. Austausch im Gespräch, Fachreferate, Telefonische Beratung, Ausflüge und Freizeitaktivitäten und vieles mehr.

SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

„Veränderungen 2021“ – Jahresbericht



Gerne weisen wir an dieser Stelle wieder auf den kürzlich erschienenen Jahresbericht der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern hin, der viele interessante Themen und Berichte enthält und vor allem über die aktuelle Situation der Selbsthilfe in Bayern informiert.

Da dies kein dröges Nachschlagewerk ist sondern im Gegenteil eine sehr ansprechende Publikation, ist die Lektüre zudem recht kurzweilig.

Schauen Sie doch mal rein:
https://www.seko-bayern.de/media/seko_jahresbericht2021_220405_ds.pdf

Fachtag in München zur Kampagne „Hand aufs Herz“

„Zum Start der Kampagne „Hand aufs Herz“ des bayerischen Gesundheitsministeriums trafen sich Selbsthilfeaktive und Professionelle aus ganz Bayern in München.“

Interessante Vorträge zeigten, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache Nummer eins nach wie vor nicht zu unterschätzen sind: denn obwohl in den letzten Jahren durch gutes Management in der Erstversorgung und durch Aufklärung der Bevölkerung die Anzahl der Erkrankungen stetig sinkt, gibt es trotzdem noch viel zu tun.“ (Zitat SeKo)

Der Fachtag fand nicht nur in München statt, er war vor allem durch eine Vertreterin und einen Vertreter aus Münchner Selbsthilfegruppen geprägt, wie dem Foto zu entnehmen ist.

Falls Sie mehr lesen wollen:

<https://www.seko-bayern.de/ueber-uns/aktuelles/fachtag-hand-aufs-herz/>

v.l.: Helmut Bundschuh
(Herz ohne Stress),
Theresa Keidel (SeKo Bayern)
Annemarie Hiebsch
(Restless-Legs München),
Klaus Holetschek
(bayerischer
Gesundheitsminister),
Dr. Peter Bauer (bayerischer
Patientenbeauftragter) /
Bildnachweis SeKo-Bayern



SeKo on air – Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Auf die Podcastreihe anlässlich des Jubiläumsjahres 2022 haben wir schon im letzten einBlick hingewiesen. Es lohnt sich aber immer wieder mal reinzuhören.

An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat erscheint eine neue Folge:

<https://www.seko-bayern.de/wissenswertes/seko-on-air-der-selbsthilfe-podcast/>

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Gemeinsamer Workshop zur Selbsthilfeförderung von Selbsthilfebeirat, Sozialreferat und Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Am 11. Mai 2022 fand im SHZ ein gemeinsamer Workshop zur aktuellen Auslegung der Selbsthilfeförderrichtlinien statt. Beteilt war das gesamte Team des Sozialreferats (Abteilung Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement), das mit der Bearbeitung von Anträgen zur Selbsthilfeförderung befasst ist und das sich aus sechs Mitarbeiter*innen zusammensetzt, sowie fünf Vertreter*innen aus dem Selbsthilfebeirat und drei Mitarbeiter*innen des SHZ.

Vier Stunden lang haben sich alle Beteiligten Zeit genommen, um einmal jenseits der Beiratssitzungen und einzelner Förderanträge knifflige Fragen zur Auslegung der Selbsthilfeförderrichtlinien miteinander zu diskutieren. Zielsetzung war es, zu einer möglichst gemeinsamen Einschätzung der Förderfähigkeit von Anträgen zu kommen, die bei der Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München eingereicht werden. Die Förderrichtlinien stammen in ihren Grundzügen noch aus den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Seitdem hat sich viel verändert in der Förderlandschaft in München und auch im Bereich der Selbsthilfe. Betrachtet man alleine die vergangenen 10 Jahre so hat sich das Fördervolumen von damals noch 280.000 Euro auf heute 850.000 Euro mehr als verdreifacht. Auch die Anzahl der geförderten Gruppen hat sich mehr als verdoppelt und liegt derzeit bei rund 100 Gruppen. Die durchschnittlichen Fördersummen haben sich entsprechend erhöht.

Die Grenzen sind oft fließend

Da die Richtlinien für die Förderung sozialer Selbsthilfegruppen – die Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert – relativ weich formuliert sind, ergibt sich für die Verwaltung und den Selbsthilfebeirat, der alle Neuanträge zu begutachten hat, immer wieder die Herausforderung, den Bereich der Selbsthilfe gegenüber anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) abzugrenzen. Dies ist nicht immer einfach, da die Übergänge fließend sind. Erschwert wird die Situation dadurch, dass es bis heute in München keinen eigenständigen Fördertopf zur Unterstützung von Initiativen oder Projekten des BE gibt. Deshalb versuchen viele soziale Initiativen in der Selbsthilfeförderung „unterzukommen“. Da das Feld des BE aber noch erheblich größer ist als die Selbsthilfe – hier gehen wir für die Stadt München aktuell von rund 1.300 Selbsthilfe-initiativen aus, die etwa 700 verschiedene Themen abdecken – gibt es die Befürchtung, dass die Selbsthilfeförderung sehr schnell mit Anträgen von Initiativen aus anderen Formen des BE überlastet sein könnte.

Kennzeichnend für Initiativen der Selbsthilfe ist, dass die beteiligten Personen sich aus einer eigenen Betroffenheit von einem Problem oder Thema zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen oder für ihre gemeinsame Sache etwas zu erreichen. Was aber bedeutet eigene Betroffenheit im Bereich der sozialen Selbsthilfe? Bei Gesundheitsselbsthilfegruppen ist dies relativ klar umrissen. Hier schließen sich meist Menschen zusammen, die von einer bestimmten Erkrankung oder Einschränkung entweder direkt oder indirekt als Angehörige betroffen sind. Bei sozialen Themen ist diese Betroffenheit viel schwieriger zu fassen.

Wenn wir von Selbsthilfeinitiativen Alleinerziehender, von Langzeitarbeitslosen oder unterstützungsbedürftigen Seniorinnen sprechen, ist eigene Betroffenheit auch im sozialen

Bereich noch gut zu umreißen. Aber wie ist zu entscheiden, wenn sich jemand für Geflüchtete engagiert oder sich um bessere Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen mit Migrationserfahrung bemüht? Kann er/sie/* dann auch als betroffen gelten, auch wenn er/sie/* selbst keinen Migrationshintergrund hat? Wie sieht es mit der Betroffenheit aus, wenn sich eine Initiative für bezahlbare Mieten oder nachhaltige Aktivitäten im Stadtteil einsetzt? Aus den wenigen Beispielen wird deutlich, wie schwierig hier die Abgrenzung im Einzelfall sein kann.

Diskutiert wurde auch über das Konzept der Anschubfinanzierung, das eine zeitliche Befristung der Selbsthilfeförderung impliziert – diese wurde in den vergangenen Jahren allerdings von drei auf acht Jahre angepasst – noch sinnvoll ist, oder ob die Förderung entfristet werden sollte, wie dies im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe immer schon der Fall war. Für die Befristung wurde bisher ins Feld geführt, dass damit zwangsläufig ein Wechsel bei den geförderten Initiativen einher geht. Dagegen spricht, dass nach Auslaufen der Förderfrist auch die Förderung jäh abbricht und nicht wenige Initiativen dann ihre oft jahrelang erfolgreich durchgeführten Aktivitäten beenden müssen, wenn sie keine neue Förderquelle auftun. Die Diskussion um diese und weitere spannende Fragen der Selbsthilfeförderung möchten alle Seiten nach diesem konstruktiven Austausch bei diesem Workshop fortsetzen. Über Ergebnisse werden wir weiter berichten.

Wer sich für die Förderrichtlinien zur sozialen Selbsthilfe in München interessiert, findet dies u.a. auf der Interseite des SHZ, das auch gerne zu dieser Förderung berät!
<https://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen>

Erich Eisenstecken

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Angebot für Kraft und positive Orientierung: Dein Energiebrunnen

Zwei Montage pro Monat **von Januar 2022 bis Juli 2022** jeweils von **19:30 Uhr bis 20:15 Uhr** – online über BigBlueButton. Ab 19:15 Technik Check im Online-Raum.

ANMELDUNG jeweils bis Freitag vor dem Energiebrunnen bei Angelika Pfeiffer:
E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de
Telefon: **089/53 29 56 - 0 /-29**

Wir schauen gemeinsam auf das, was uns im Leben Mut und Stärke gibt und gestalten damit unseren Alltag auf eine gesunde, frohe und selbstbestimmte Art.
So beschäftigen wir uns mit Themen wie Liebe, Vertrauen, Verbindung und Achtsamkeit.
Dabei begegnen wir uns selbst mit den Erfahrungen unseres Lebens und allem Wertvollen, das wir schon erlebt haben. Wir entdecken das, was wir gut können und schon in uns tragen. Schöne Geschichten und gemeinsame Rituale zeigen uns den Weg dorthin.
Sie bekommen einen konkreten Vorschlag zum Ausprobieren für Ihre nächsten Tage. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung:

Roland Schöfmann ist Sozialpädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie), Gestalt- und Tanztherapeut (IGE) sowie TRE - Provider® in eigener Praxis.

Termine 2022:

- 13. Juni: Singkreis – Macht singen wirklich glücklich?
- 27. Juni: Leben ist Bewegung
- 11. Juli: Was sich liebt, das neckt sich...was sich hinter dem Sprichwort verbirgt ...
- 25. Juli: Fernweh ... folge deiner Sehnsucht!

Münchner Selbsthilfetag am Samstag, 9. Juli 2022 auf dem Marienplatz

Nun ist es endlich bald soweit: Der Münchener Selbsthilfetag rückt immer näher und wir freuen uns sehr, dass er nun – ein Jahr später als eigentlich geplant – stattfinden kann.

Am Samstag, 09.07.2022 von 10.30 bis 16.30 Uhr werden Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen an rund 60 Infoständen einen Einblick in ihre Arbeit geben.

Es gibt ein buntes Programm, das die Fülle und Vielfältigkeit der gelebten Selbsthilfe in München und Umgebung widerspiegelt.

Alle Informationen finden Sie auf der Homepage des Selbsthilfetages:
www.muenchner-selbsthilfetag.de

Der Selbsthilfetag ist eine Kooperationsveranstaltung vom Selbsthilfezentrum München und der Landeshauptstadt München (Gesundheits- und Sozialreferat).

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns ein buntes und lebendiges Fest der Selbsthilfe!

Ansprechpartnerin
Mirjam Unverdorben-Beil
Tel.: 089/53 29 56 - 17
mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



Mitwirkende

- Selbsthilfenzentrum München
Landeshauptstadt München:
Sozialreferat und Gesundheitsreferat
Sputnik Bayern. Russischspach.
Eltern von behinderten Kindern.
Scleroderma Liga e.V.,
die Selbsthilfegruppe
für Sklerodermie-Patienten
Blues Kreuz München e.V.
Herz ohne Stress
Club29 e.V.
Fibromyalgie Verein Bayern e.V.
SHG München I + II
Nachbarschaftlich leben
für Frauen im Alter e.V.
Diabetes Selbsthilfegruppe München
Blickpunkt Auge
ein Angebot des BBSB e. V.
Selbsthilfe- und Selbsterfahrungs-
Männergruppen MIM e.V.
Life München e.V.
Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V.
SHG München
Nahtoderfahrung München e.V.
Gemeinnützige Selbsthilfe & Studiengruppe
MCS-SHG-München
Kreuzbund Diözesanverband München
und Freising e.V.
FARHANG afghanischer
Kultur- und Bildungsverein e.V.
Münchner Psychiatrie-Erfahrene e.V.
Huntington SHG München
Münchner Bündnis gegen Depressionen
Sarkoidose-Netzwerk e.V. -
Regionalgruppe München
Schwerhörigenverein München/Obb. e.V.
mamazone - Frauen & Forschung
gegen Brustkrebs e.V.
Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.
KulturVERSTRICKUNGEN e.V.
Adipositas Selbsthilfegruppe
Dicke Freunde München
Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe München
Uveitis SHG Südbayern
Gesundheitsladen München
AGMG
Zöliakie – Duhring
Bürger für unser Stadtklinikum
Aktiv gegen Mediensucht e.V. - Online SHG
- "Log out" - Online SHG "System Familie" -
Präsenz SHG " Eltern aktiv gegen Mediensucht"
Uigurische Kultur und Bildung e.V.
Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.
Gesprächskreis München
Liceo Hispanoamerica
Bosnische Schule –
Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.
Deutsche Rheuma-Liga
Arbeitsgemeinschaft München
Vereinigung der Kehlkopfoperierten –
Sektion München
FöBE, Förderstelle
für Bürgerschaftliches Engagement
Bluthochdruck
Anonyme Spieler (GA)
Verein für Elektrosensible
und Mobilfunkgeschädigte e.V.
Kreativ und Selbstbewusst
Working in Projects gUG
VAMV Verband alleinerziehender Mütter
und Väter OV München
Aktionsgemeinschaft der Angehörigen
psychisch Kranker München e.V.
ASS Kosmonautinnen
ZAB e.V.
SHG Narkolepsie-Netzwerk Südbayern
Frauenselbsthilfe Krebs
"Anush" Armenisch-Deutscher Tanz-
und Kulturtreff in München
Kulturvereinigung der Tamilen München e.V.
BFRB Selbsthilfe München
ADHS Erwachsene und Newcomer
Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP
Leben mit ME/CFS
Grenz-Erfahren(e) -
SHG Trauma, Burn-out, Depression
Wohnen ohne Auto mit VCD
Entfalterei - Selbstverwaltete Tagesstätte
& Coworkingspace
ADHS Erwachsene Fortgeschrittene
Giving Africa a New Face e.V.
Münchner Angstselbsthilfe



Bühnenprogramm

10.30 Uhr

Eröffnung und Grußworte
Selbsthilfenzentrum, Klaus Grothe-Bortlik
und Mirjam Unverdorben-Beil
2. Bürgermeisterin der LH München,
Katrín Habenschaden
(Fraktion Die Grünen - Rosa Liste)
Live-Musik mit ENSEO - Latino, Rock&Blues

11.00 Uhr

Begehung des Selbsthilfetages
mit Vertreterinnen und Vertretern
von Politik und Presse

11.30 Uhr

Giving Africa a New Face e.V.
Live-Musik mit der BlackDia Band

12.15 Uhr

FARHANG afghanischer Kultur-
und Bildungsverein e.V.
Afghanische Live-Musik

12.45 Uhr

Uigurische Kultur und Bildung e.V.
Tanzvorführung und Trachten-Defilee

13.15 Uhr

Liceo Hispanoamerica / Casa Latina
Live-Musik mit Palo Santo

14.00 Uhr

Verleihung von „München dankt“
(Auszeichnung der Stadt München)
für Bürgerschaftliches Engagement
in der Selbsthilfe durch Stadtrat
Christian Müller(Fraktion SPD/Volt)

15.15 Uhr

Afandy international –
Kreativ und Selbstbewusst
Live-Musik mit Chor
und Modenschau

16.00 Uhr

Anush - Armenisch-Deutscher
Tanz- und Kulturtreff in München
Gesang und Tanz

16.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Abschlussfest der Kunst- und Kulturtage: Internationales Musikfestival

Samstag, 6. August 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Im Innenhof des MKJZ, Westendstraße 66a;

SHZ, Multikulturelles Jugendzentrum und die Initiative Aryana laden Sie zum Abschlussfest
der Kunst- und Kulturtage herzlich ein zu: Live-Musik aus verschiedenen Teilen der Welt,
Tanzeinlagen und kostenlosem Essen.
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Aktuellste Infos unter:

<https://www.shz-muenchen.de/shz-veranstaltungen>

Weitere Veranstaltungshinweise

Infobörse für Frauen* aus aller Welt

Donnerstag, 2. Juni 2022, 10.30 bis 14.30 Uhr,

altes Rathaus

Die Infobörse soll es Frauen* aus aller Welt ermöglichen, Kontakte zu knüpfen, Neues
kennenzulernen, Erfahrungen zu teilen, Möglichkeiten auszuloten – auch die, sich selbst
einzubringen – Zusammengehörigkeitsgefühl und Zusammenhalt zu erleben.
Damit die soziale Integration von Frauen aus aller Welt bei uns hier in München gelingt, wird
ihnen umfängliche Bestärkung, Begleitung und Unterstützung angeboten. Wo und in welcher
konkreten Form sie diese von zahlreichen Münchner Institutionen und Einrichtungen
bekommen, können Frauen* bequem an einem einzigen Vormittag im Alten Münchener
Rathaus herausfinden.

Auch das SHZ wird mit einem Info-Stand vertreten sein!

Weitere Informationen unter:

<https://www.frauen-infoboerse.de>

3. Münchener Vereinetag

Samstag, 25. Juni 2022 von 9.30 Uhr bis 16.15 Uhr,
Evangelische Stadtakademie München,
Herzog-Wilhelm-Str. 24

Der Vereinetag wendet sich an Menschen, die in Vereinen Verantwortung tragen oder übernehmen wollen. An einem kompakten Tag sollen wichtige Aspekte mit Fachleuten gemeinsam diskutiert werden, die dabei helfen wollen, das Vereinsleben besser, attraktiver, effizienter und transparenter zu gestalten.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung online über:
<https://vereinetag.foebe-muenchen.de/vereinetag-anmeldung/>

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die FöBE:
caren.glueck(at)foebe-muenchen.de
oder **089/59 98 90 875**

Barcamp Demokratie

Samstag, 2. Juli 2022,
Einstein 28,
Einsteinstraße 28, 81675 München;
9.30 bis 16.30 Uhr
Demokratie. Gemeinsam. Machen. Ein Barcamp

Sie finden, Demokratie ist mehr als Wählen? Sie haben Ideen oder konkrete Angebote, wie wir die Demokratie mit neuem Leben erfüllen können? Sie suchen nach Möglichkeiten, sich (in München) zu beteiligen – z.B. für das soziale Miteinander, für bessere Mobilität, für Klimaschutz oder ganz allgemein: für eine lebenswerte Stadt? Dann sind Sie bei diesem Barcamp richtig!

Denn: Beim Barcamp machen die Teilnehmer*innen das Programm.
Jede und jeder kann ein Thema anbieten, als Workshop, Diskussion
oder Projektpräsentation.

Information und Anmeldung erforderlich unter:
Barcamp "Demokratie"
Kursnummer 0110156
oder
Tel. **089/48 006 - 6239**

oder unter:
<https://barcamps.eu/DemokratieBarcampMuc22/>
Eintritt frei

SERVICE

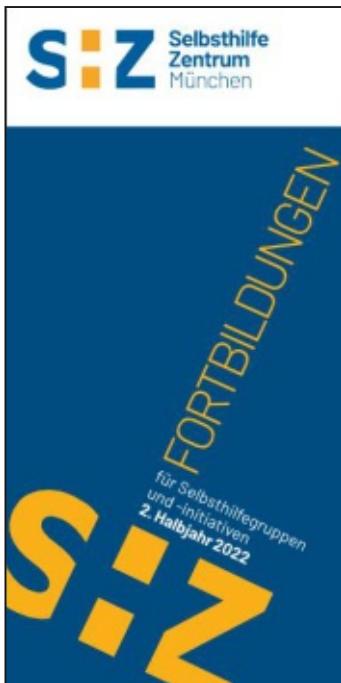
Abendsprechstunde

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.

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:

Am **26. Juli 2022** sind wir **bis 21.00 Uhr** für Sie da!

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ



Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter*innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können. Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin der Fortbildung.

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:
www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/

Telefon-Kurs: Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“

6 Dienstage vom 21. Juni 2022 bis 26. Juli 2022,
jeweils von 9 Uhr bis 10 Uhr als Telefon-Kurs

Leitung: Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Astrid Maier,
Tel.: 089/53 29 56 - 18,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Entspannungs-Nachmittag für Frauen

Mittwoch, 29. Juni 2022, 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
+++bereits ausgebucht+++

Die Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen – Stress entgegenwirken

Freitag, 22. Juli 2022, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Leitung: Roland Schöfmann (Heilpraktiker, TRE-Provider)

Anmeldung: Ina Plambeck,
Tel.: 089/53 29 56 - 22,
E-Mail: ina.plambeck@shz-muenchen.de

Förderung seelischer Gesundheit mit Humor

Freitag, 26. August 2022, 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

Antidiskriminierung in der Selbsthilfe – vielfaltsorientierte Sensibilisierung

Samstag, 3. September 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr

in der Westendstraße 151, Raum A1

Leitung: Sarah Keller (Sozialanthropologin M.A.)

und Sonja Schäfer (Sozialpädagogin M.A.)

Anmeldung bis spätestens 12. August 2022: Eva Parashar,
Tel.: 089/53 29 56 - 26,
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Empowerment-Training für Menschen mit Rassismuserfahrung

Samstag, 17. September 2022, 9 Uhr bis 17 Uhr
in der Westendstraße 151, Raum A1
Leitung: Diana-Sandrine Kunis
(Leiterin des Social Justice Instituts München)
Anmeldung: Eva Parashar,
Tel.: 089/53 29 56 - 26,
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Fortbildungen in der Region

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

, „VernetzungstreffenPLUS“ – ein neues Format für die Selbsthilfe in der Region München

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 weiterzuhelpfen.

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

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

Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

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

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

Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive

Juri Chervinski
Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Raumvergabe

Kristina Jakob

Tel.: 089/53 29 56 - 12

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

Ulrike Zinsler

Tel.: 089/53 29 56 - 21

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

Juri Chervinski

Tel.: 089/53 29 56 - 28

E-Mail: juri.chervinski@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/ihrem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr

Tel.: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:

Westendstraße 115

80339 München

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

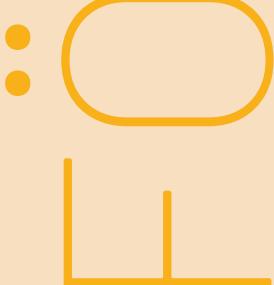
E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Eva Parashar

Tel.: 089/53 29 56 - 26

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziales-selbsthilfe-lh-muenchen



FöBE ist Kompetenzstandort von Digital verein(t)

Die bayerische Landesinitiative digital verein(t) hilft freiwillig Engagierten und Vereinen, die Chancen der Digitalisierung zu nutzen: mit Handbüchern, Workshops, Online-Seminaren sowie einem mobilen Ratgeberteam. Ab Sommer 2021 eröffneten dafür bayernweit 21 Kompetenzstandorte.

Als lokale Anlaufstellen fördern sie den aktiven Austausch zu Themen der digitalen Sicherheit innerhalb der Engagementlandschaft: von der Nutzung sozialer Netzwerke, über den Umgang mit Mitgliederdaten bis hin zur Organisationsentwicklung im digitalen Zeitalter. Digital verein(t) bietet die große Chance, mit spannenden, leicht zugänglichen Angeboten den Engagierten in Bayern den Weg in ihren Digitalisierungsprozess zu ebnen. Digital verein(t) wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Digitales und durchgeführt in enger Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen und -zentren (lagfa bayern e.V.).

Wir freuen uns, dass FöBE als Standort von Digital verein(t) in München ausgewählt wurde. Wichtigster Bestandteil der Angebote für Vereine und Initiativen sind verschiedene Workshops zu den fünf Themenwelten:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit
- Finanzen
- Verwaltung
- Digitale Trends

Zwei veranstaltete Online-Workshops informierten die Teilnehmer*innen über Fundraising und die korrekte Nutzung von Fotos, Videos und Filmen. Die Workshops waren gut besucht und wurden von den Teilnehmer*innen als wertvoll bewertet.

2022 werden die Themen „Verwaltung von Mitgliederdaten“, „Online-Kommunikation“ und „Homepage sicher gestalten“ in Fortbildungen für Münchner Vereine behandelt und wir freuen uns, dass diese wieder im persönlichen Kontakt stattfinden können.

Ausführlichere Informationen erhalten Sie unter:
<https://digital-vereint.de/workshops-termine/>