

Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

In dieser Ausgabe

Titelthema:

Familienselbsthilfe

Münchens Väterarbeit vernetzt sich	2
Mit Laptop und Tragetuch – zur Rolle der Väter in den Mütter- und Familienzentren: - Gespräch am Rande des Fachtags der Mütter- und Familienzentren in der Pasinger Fabrik.....	3
- Interview mit zwei Vertreterinnen des Familienzentrums Allach	7
Interview mit Frau Friederike Schwarzbaur vom Stadtjugendamt München	9

Selbsthilfe und Gesundheit

„Seelische Gesundheit leben“ – 2. Münchner Woche für seelische Gesundheit	12
Kompetenz zeigen – Selbsthilfe einbinden	13
Fördersumme der Krankenkassen für Selbsthilfegruppen 2010	15

Aus dem Selbsthilfzentrum

Wir laden Sie und Euch herzlich ein: 25 Jahre Selbsthilfzentrum München	16
Bericht vom Hausgruppentreffen 2010	17
Neue Flyer bzw. Folder.....	18
Neue Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit	20

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	21
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	21
Fortbildungsprogramm des SHZ im 2. Halbjahr 2010.....	22
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen im SHZ..	24

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor: MIK – Menschen in und nach psychosomatischen Krisen.	25
Initiativenbörse/Gruppengründungen.....	27

Aus dem Selbsthilfebeirat

Wahl des Selbsthilfebeirats 2010	29
--	----

FöBE News

Der Infopoint für Bürgerschaftliches Engagement.....	31
--	----

Impressum

Der **einBlick** – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement“ erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.:

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung SHZ
Selbsthilfzentrum München

Westendstr. 68

80339 München

Fon: (089) 53 29 56 - 15

Fax: (089) 53 29 56 - 49

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler

ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Beiträge von GastautorInnen 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 GastautorInnen einverstanden.

Trägerverein des Selbsthilfzentrums München: **FöSS e.V.**
(Verein zur **F**örderung der **S**elbsthilfe und **S**elbstorganisation e.V.)

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

Gefördert von der
 Landeshauptstadt
München

Ausgabe 3, September 2010, lfd. Nr. 29

Titelthema im nächsten einBlick:
Kooperationen

Titelthema: Familienselbsthilfe

Münchens Väter-Arbeit vernetzt sich

Institutionen der Sozialarbeit und private Initiativen planen die Gründung eines Verbund-Gremiums für ein „väterfreundliches München“.

Wie lassen sich Männer in den unterschiedlichsten Lebenssituationen effektiv darin unterstützen, ihre Vaterrolle im Alltag bewusst anzunehmen und sie aktiv und mit Freude für sich selbst, ihre Kinder und deren Mütter leben zu können?

Mit dieser zentralen Fragestellung haben sich am Freitag, 9. Juli 2010, zunächst 18 Vertreter aus unterschiedlichen Organisationen der Väterarbeit in München getroffen, um ihre Erfahrungen auszutauschen und nach Möglichkeiten zu suchen, ihre Anliegen künftig schlagkräftiger zu vertreten. Eingeladen zu dem „Visions-Workshop für ein väterfreundliches München“ hatten Erich Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) und Stefan Mauerer, der Jungen-Beauftragte des Münchner Jugendamts.



Teilnehmer des „Visions-Workshops für ein väterfreundliches München“ im SHZ

Das Treffen hat gezeigt: Neben den bekannten Trägern der Münchner Elternarbeit in katholischen, evangelischen und konfessionslosen Sozialverbänden hat sich eine Vielzahl neuer Initiativen gebildet, die aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus versuchen, nicht nur Mütter,

sondern auch Väter bei ihrer speziellen Rolle im heutigen, alles andere als homogenen Familienumfeld zu unterstützen.

So kümmert sich die Initiative „Mein Papa kommt“ um günstige Übernachtungsmöglichkeiten für „Väter von außerhalb“, die ihre (bei der Mutter lebenden) Kinder regelmäßig in München besuchen möchten – sich das aber bei den hiesigen Hotel- oder Pensionspreisen oft nicht leisten können. Der Verein „Väterboardinghaus München“ will bezahlbaren Wohnraum für Trennungsväter schaffen – in einer Art „Väter-WG“, die es frisch getrennten Vätern ermöglicht, auch nach dem Auszug aus der Familienwohnung dennoch so kindgerecht zu wohnen, dass sie ihre Kinder am Wochenende problemlos mit „zu sich nach Hause“ nehmen können. Der vor Ort neu belebte Verein „Väteraufbruch für Kinder“ strebt eine aktive Vertretung von Vätern in und außerhalb der Familie in Öffentlichkeit und Politik an. Auch einzelne Angehörige familienbegleitender Berufe (Rechtsanwälte, Erziehungsberater, Psychologen u.a.) bieten neue Wege an, Väter in ihrem Berufs- und Familienumfeld zu „coachen“ und sie so auf die durchaus komplexen Anforderungen einzustellen, die diese Doppel-Rolle für sie bereithält.

Nach einigen Workshop-Runden unter der Anleitung des Hamburger Social Entrepreneurs und Fachautors Volker Baisch („Das Väter-Buch“, www.vaeter.de) waren sich die Anwesenden rasch einig: Die Vielfalt verschiedener Initiativen mit jeweils unterschiedlichen Einzel-Zielsetzungen ist in einer Stadt von der Größe Münchens richtig und wichtig. Sie alleine aber wird nicht zu dem Ziel führen, Väterarbeit in München öffentlichkeitswirksam und politisch durchsetzungsfähig zu machen. Dazu ist ein zusätzliches Instrument erforderlich – eine Art lokaler „Dachverband für Väter-Interessen“, der die vorhandenen Initiativen vernetzt, regelmäßig mit wichtigen Informationen versorgt und auch in der Lage ist, als gemeinsames Sprachrohr gegenüber der Politik in Stadt und Land zu fungieren.

Die Gründung eines solchen Dachverbands hat die Versammlung nachdrücklich zu ihrem gemeinsamen Ziel erklärt. Schon im Herbst 2010 soll auf einem Nachfolgetreffen erarbeitet werden, welche Ziele und Aufgaben dieses Koordinierungsgremium verfolgen wird und wie es effektiv arbeiten soll – im Interesse der Väter und ihrer Kinder und als Ergänzungsangebot zu den vielen engagierten Mütterinitiativen, wie viele der Teilnehmer ausdrücklich betonten.

Pressebericht

Stefan Mauerer, Beauftragter für die Belange von Jungen und jungen Männern der LHM

Mit Laptop und Tragetuch – Zur Rolle der Väter in den Mütter- und Familienzentren

Gespräch am Rande des Fachtags der Mütter- und Familienzentren Münchens in der Pasinger Fabrik am 16.07.10 zur Rolle der Väter in den Mütter- und Familienzentren

Gesprächsteilnehmerinnen:

Annette Oefelein, Leitung Mütterzentrum Sendling

Susanne Baier, Mütterzentrum Neuhausen

Susanne Veit, Dachverband Mütter- und Familienzentren in Bayern e.V.

Interviewer: Erich Eisenstecken, Selbsthilfzentrum München (SHZ)



Workshop auf dem Fachtag der Mütter- und Familienzentren, es moderiert Bisserka Herud vom internationalen Mütterforum in Sendling (stehend links im Bild)

Frage an alle: Wie sehen Sie aktuell die Rolle der Väter in den Mütter- und Familienzentren?

Annette Oefelein: Bei uns ist es so, dass die Väter das Mütterzentrum anders wahrnehmen als die Mütter. Vor allem im offenen Treff. Wenn da Väter kommen, dann ist das eher so, dass sie die Zeit für sich brauchen. Die kommen gar nicht wie die Mütter, damit sie sich austauschen können, sondern damit sie was lesen können oder ihren Laptop mitbringen und da arbeiten.

Es sind sowieso viel weniger Väter als Mütter präsent. Es gibt schon auch mal Ausnahmen, wie ein Vater, der die Babygruppe übernimmt und wir hatten auch mal jahrelang einen Vater, der die Kindergruppe betreut hat, aber das ist ganz selten. Die Väter irgendwie zu animieren, das haben wir aufgegeben, weil wir beschlossen haben, es kann nicht Aufgabe der Mütter sein, dass sie den Vätern immer sagen, was sie machen müssen. Wir hatten mal ein Väterfrühstück und im Endeffekt mussten wir das immer puschen, und das ist nicht unser Thema. Wenn die Väter gerne ein Väterfrühstück machen wollen, dann dürfen sie das super gerne machen, aber die Mütter haben keine Lust den Vätern zu sagen, ihr müsst jetzt ein Väterfrühstück machen, oder sonst irgendwie Initiative ergreifen. Ansonsten treten bei uns

Väter eher am Wochenende – weil dort halt eher Zeit – als Helfer im handwerklichen Bereich oder bei Veranstaltungen auf.

Woran liegt es Ihrer Ansicht nach, dass die Väter weniger präsent sind?

Annette Oefelein:

Also prinzipiell ist es einfach immer noch so eine Rollenverteilung, dass eher die Mütter die Kindererziehung übernehmen als die Väter und, dass das Mütterzentrum hauptsächlich unter der Woche geöffnet ist, wo immer noch viele Väter arbeiten. Oder manche Mütter sagen zum Beispiel, wenn ich sie frage, kommst du jetzt heute Abend, ich kann doch nicht meinem Mann die Kinder lassen. Also die Mütter trauen es auch den Vätern oft gar nicht zu.

Richten sich die Angebote des Mütterzentrums auch an die Väter?

Annette Oefelein: Ja – also, es gibt jetzt keine speziellen Väterangebote mehr bei uns, aber wenn ich jetzt einen Erste-Hilfe-Kurs am Baby mache oder Babymassage kann ein Vater ja genauso teilnehmen wie eine Mutter.

Ihre Einrichtung nennt sich nach wie vor Mütterzentrum?

Annette Oefelein: Ja, wobei wir in unserem Zentrum zumindest bei dem Titelbild von unserem Programm einen Vater mit rein gesetzt haben und wir heißen im Untertitel Treffpunkt für Mütter, Väter und Familien.

Aber der Übertitel ist auf jeden Fall Mütterzentrum und das soll auch so bleiben?

Annette Oefelein:

Das Konzept wird immer wieder mal diskutiert, aber auf jeden Fall ist es schon lange nicht mehr so, dass die Leute meinen, ins Mütterzentrum dürfen keine Väter kommen.

Jetzt gibt es aktuell einen Versuch, die Akteure der Väterarbeit in München zusammen zu bringen, an einen Tisch zu setzen, um einfach mal zu schauen, haben wir gemeinsame Interessen, wo unterscheiden wir uns, macht es für uns Sinn, sich miteinander zu vernetzen, um gemeinsam Interessen zu vertreten und durchzusetzen. Halten Sie so etwas für sinnvoll? Braucht es das in München?

Annette Oefelein: Das kann ich nicht sagen. Ich kenne keinen, der sich daran beteiligt und wenn es da genügend gibt, dann sollen die sich treffen. Ich meine, die Väter sagen doch auch nicht, ob es ein Mütterzentrum braucht oder ob sich die Mütter treffen sollten. Also, da mag ich mich jetzt weder als Mutter noch als Sozialpädagogin im Mütterzentrum einmischen.

Susanne Veit: Ich denke, Vernetzung ist prinzipiell gut, weil es ja eigentlich um dieselbe Sache geht. Es geht um Elternsein hier in München, von daher finde ich eine Vernetzung ganz gut, wenn sie gut gelingt, aber wir werden es nicht von uns aus fördern, dass wir die Väter zur Vernetzung hinbringen, sozusagen tragen. An sich fände ich es gut, weil es geht um dasselbe Thema und darum, gemeinsame Forderungen aufzustellen und nicht wieder Parallelwelten zu entwickeln. Es müsste einfach durchlässig sein, bei den Themen, wo es geht.

Väter nehmen Mütterzentren jetzt anders wahr, sie nutzen sie mehr als Angebotsstruktur. Ich glaube, die Männer sind einfach ganz anders gestrickt, die brauchen diesen direkten Austausch nicht, wo wir Frauen oder Mütter oft danach suchen und sagen, wir wollen uns austauschen und wollen uns gegenseitig befruchten, das ist bei den Männern nicht so der Fall.

Noch eine letzte Frage. Sie blicken ja schon auf eine lange Entwicklung der Mütter- und Familienzentren zurück! In der Vergangenheit haben einige Väterinitiativen das Problem gehabt, dass sie sehr schnell als Gegenpol oder als Oppositionsbewegung zu bestehenden Mütterinitiativen gesehen wurden. Sehen Sie das nach wie vor als ein Problem und falls ja, was müssten die Väter jetzt tun, die sich hier vernetzen, um nicht wieder dieses Image zu bekommen?

Susanne Veit: Ich denke mal, früher waren diese Väterinitiativen sehr oft geprägt von Sorgerechtsstreits, Trennung und Scheidung und das wirkt leider bei einigen Gruppen nach. Also ich nenne mal den Väteraufbruch, also das Beispiel hat man so allgemein im Kopf.

Ja was müssten sie tun? Ich weiß es auch nicht! Aber dieses Image ist da und in vielen Bereichen sitzt es noch fest, dass es da rein um Sorgerechtsstreits geht, um Besuchsrechte und das ganze Drumherum.

Susanne Bayer: Also in unserem Zentrum ist es so: Die Väter kommen sehr gerne am Nachmittag, zu den Außenaktionen. Es besteht eigentlich auch so ein fester Kreis, die treffen sich regelmäßig. Ich habe auch schon heiße Diskussionen zwischen Vätern erlebt, welches Tragetuch jetzt besser ist – wo ich ganz erstaunt war. Oder ich hab auch schon zwei Väter beim Flohmarkt sich unterhalten sehen, ob jetzt der Strampler schöner ist oder der. Also ich denke, da hat sich schon einiges getan. Aber als Konkurrenz würde ich es einfach nur dann sehen, wenn es jetzt irgendwie um gemeinsame Töpfe geht, also wenn man sich um gemeinsame Geldertöpfe rauft. Aber ich kann mir vorstellen, dass die Väter sich auch einfach etwas finden müssen, um politisch zu arbeiten, vielleicht auch an verbesserten Arbeitsbedingungen. Wenn Väter so was nutzen würden, um sich solche Strukturen zu schaffen, das fände ich toll.

Vielen Dank für das Gespräch!

Erich Eisenstecken, SHZ

Interview mit zwei Vertreterinnen des Familienzentrums Allach zur Rolle der Väter im Familienzentrum

Sie haben in ihrer Vorstellung beide den Begriff Familienzentrum verwendet. Heißt ihr Zentrum von Anfang an schon so?

Ja, von Anfang an. Seit 1988.

Weil viele andere Zentren nennen sich ja Mütterzentren, oder Mütter- und Familienzentren, oder Mutter-Vater-Kind-Zentren. Hat das bei Ihnen einen speziellen Grund?

Die Initiative ging von der Pfarrersfrau aus, die hat ein Familienzentrum gegründet, das Generationen übergreifend sein sollte. Nicht nur Mütter mit Kindern, sondern auch Senioren und Jugendliche.



Beate Hofbauer und Meriana Scholz – Familienzentrum Allach (v.l.n.r.)

Welche Rolle spielen die Väter aktuell in ihrem Familienzentrum?

Eher eine geringere Rolle ehrlich gesagt. Es sind sehr wenige Väter da. Einer ist glaube ich in der Krabbelgruppe und dann kommt manchmal einer in den Musikgarten. Aber wir haben jeden Tag insgesamt fast vier Kurse im Musikgarten und ein Vater in der Woche ist da schon sehr wenig.

Es sind ganz wenige Väter in Elternzeit im Stadtgebiet, obwohl wir ein Stadtgebiet sind (Allach), fast nur mit Familien. Aber es gibt ganz wenige Väter, die zu Hause bleiben und Elternzeit nehmen.

Richten sich Ihre Angebote auch gezielt an Väter?

Nein, allgemein Eltern-Kind-Angebote – z.B. heißt es Eltern-Kind-Turnen, Eltern-Kind-Betreuung. Also nicht Mutter-Kind, sondern Eltern-Kind nennen wir unsere Angebote. Alle Angebote sind für Väter genauso geeignet. Die können auch in Pilates gehen, wenn sie wollen.

Was glauben Sie, warum so wenige Väter den Weg ins Familienzentrum finden?

Ich würde sagen, die Arbeitslage, die wirtschaftliche Lage! Dass die Väter Angst haben, dass wenn der eine große Verdiener wegfällt, dass dann die ganze Familie abhängig wird von einem Gehalt. Ich kann jetzt nur von meiner Situation sprechen aus der Arbeit. Da sind auch sehr viele junge Väter und der Arbeitgeber duldet keine Teilzeit, auch nicht auf 80%.

Ich glaube schon auch, dass wenn man sich spät für Kinder entscheidet, die Mütter auch die Kinder genießen wollen und die Väter nicht so den Drang dazu haben, nur Haushalt und Windeln und Kochen.

Und die Mütter, die zu ihnen kommen, sind die zum Teil auch berufstätig?

Ja! Vollzeit haben wir natürlich keine, aber Teilzeit arbeiten sehr viele - und die in Elternzeit sind.

Glauben Sie, dass es für Männer andere Angebote bräuchte, damit sie eher das Familienzentrum nutzen würden oder liegt es nicht an den Angeboten selbst?

Es ist, glaube ich, die Scheu vor so vielen Frauen! Da traut sich nicht jeder Mann.

Ich glaube, ganz viele Männer haben Hemmungen davor, sich ganz öffentlich zu präsentieren und zu sagen - ich bin in Elternzeit.

Aber der, der Elternzeit nimmt, der hat ja eigentlich keine Hemmungen sich zu präsentieren, weil der muss ja auch mit den Kindern in den Kindergarten. Aber es gibt wahrscheinlich einfach viel zu wenige Väter, die zu Hause bleiben. Weil es die Möglichkeit einfach nicht gibt! Ein Haus für eine Familie zu mieten oder zu kaufen, kostet sehr viel Geld. Die Mutter müsste ja dann Vollzeit arbeiten, wenn der Vater zu Hause bleibt. Verdient die Mutter dann mehr als der Vater? - In der Regel ist es ja so, dass die Frau immer weniger verdient als der Mann, auch wenn es der gleiche Posten ist. Deshalb gehen die meisten Väter in die Arbeit und die Mütter bleiben zu Hause. Vor allem in München ist die Lebenshaltung sehr teuer, da ergibt sich dann der Rest für die meisten Familien von selbst.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte

Erich Eisenstecken, SHZ

Interview mit Frau Friederike Schwarzbaur, Stadtjugendamt, Bereich: Angebote für Familien, Frauen und Männer

Frau Schwarzbaur, was sind ihre Zuständigkeiten im Bereich der Familienzentren?

Sowohl der inhaltliche Bereich (Steuerung) für die Mütter-, Väter und Familienzentren als auch der finanzielle im Bereich Vertragswesen.

Inhaltlich geht es im Moment darum, gemeinsam das Aufgabenprofil der Zentren weiter zu entwickeln. Das älteste Mütterzentrum in Trudering gibt es ja schon über 30 Jahre, viele andere Zentren haben ihr 25- oder 20-jähriges Jubiläum hinter sich und da ist es wichtig von Zeit zu Zeit zu schauen, welche Veränderungsprozesse und neuen Bedarfe es gibt. Das ist ein partizipativer Prozess, vollkommen ergebnisoffen.

Die Weiterentwicklung des Aufgabenprofils ist auch ein Stadtratsauftrag, der aufgrund unserer letzten Beschlussvorlage erfolgt ist, in der es darum ging, sechs weitere Zentren mit einer halben Fachpersonalstelle auszustatten. Diese Stellen sind für die Sicherstellung der Qualität und Kontinuität der Mütter-, Väter- und Familienzentren sehr wichtig.



Friederike Schwarzbaur, Stadtjugendamt München

Was bedeutet denn ein neuer Aufgabenzuschnitt für die Familienzentren?

Es bedeutet zunächst, die gesellschaftlichen Veränderungen und Bedarfe anzuschauen und darauf zu reagieren. Z.B. wurde der Kinderschutzauftrag freier Träger gesetzlich verankert, besser bekannt als §8a SGB VIII, die Kinderarmut steigt, die Eltern brauchen zunehmend mehr Unterstützung bei der Wahrnehmung ihrer Erziehungsverantwortung, die Zahl der Familien mit Migrationshintergrund hat sich erhöht. Daneben gibt es neue Bestimmungen zur Aufsichtspflicht, zum Versicherungs- und Datenschutz ...

Viele neue Herausforderungen, und wir müssen schauen, wie die Zentren darauf reagieren können. Und auch sehen, was nicht machbar ist und womit die Zentren überfordert wären. Bei Selbsthilfeeinrichtungen gibt es einfach Grenzen.

Das ist wichtig zu betonen, und das ist ja auch etwas, was Familienzentren nach wie vor selbst stark in den Vordergrund stellen: dass sie selbst organisierte Initiativen sind, die nach wie vor den Großteil ihrer Aktivitäten über ehrenamtliche Tätigkeit bestreiten. Wie sieht denn das Sozialreferat den Wert dieser selbst organisierten Initiativen?

Sehr hoch. Deshalb wurde auch die Beschlussvorlage der neuen halben Stellen befürwortet und durfte auf den Weg gebracht werden. Es ist allen sehr wichtig, dass die Kontinuität der Zentren und die Qualität ihrer Arbeit sichergestellt wird. Dazu gehört auch, dass die Zentren keine Scheu haben müssen, sich zu melden, wenn es Probleme gibt oder sie Hilfe brauchen. Gerade wenn es nicht gut läuft, wollen wir gemeinsam schauen, was man tun könnte.

Also das Sozialreferat sieht sich hier in erster Linie als eine unterstützende Instanz?

Ja, unterstützend und in einem gemeinsamen Prozess!

Sprechen wir über den Fachtag der Mütter- und Familienzentren, der am 16. Juli in der Pasinger Fabrik stattgefunden hat. Was waren für Sie die Zielsetzungen dieses Fachtages, den Sie ja gemeinsam mit den Familienzentren organisiert haben?

Also zunächst natürlich, dass die Familienzentren die Möglichkeit bekommen, sich und ihre Arbeit zu präsentieren. Es ist immer noch so, dass manche Einrichtungen in den Stadtteilen die Familienzentren nicht wirklich kennen.

Der Fachtag richtete sich also dezidiert auch an andere Einrichtungen im Stadtteil?

Ja, vor allem! Und zwar stadtteilorientiert. Z.B. sollten auch die Sozialbürgerhäuser die Familienzentren besser kennen lernen. Viele Menschen, die Hilfe in den Sozialbürgerhäusern suchen, könnten gut auch in die Familienzentren vermittelt werden, z.B. in Mutter-Kind-Gruppen. Dazu müssen die SBHs natürlich wissen, welche Angebote es in den Zentren gibt. Und es gibt ja auch schon gute Kooperationen der Zentren mit verschiedensten Einrichtungen im Stadtteil. Diese einmal darzustellen und die Möglichkeit für den Ausbau und auch den Aufbau neuer Kooperationen zu schaffen, das war das zweite wichtige Ziel des Fachtags.

Kooperationen mit wem zum Beispiel?

Zum Beispiel Kooperationen mit Familienbildungsstätten: dass diese mit Elternprogrammen in die Familienzentren kommen und dort vor Ort ihre Arbeit anbieten oder mit Hebammen, die in den Zentren Kurse anbieten oder Kooperationen mit Kinderkrankenschwestern ...

Jetzt ist ja in den Workshops des Fachtages sehr beeindruckend deutlich geworden, welch breites Spektrum von Angeboten in den Familienzentren vorgehalten wird. Können Sie ganz kurz etwas zu dieser Angebotspalette sagen?

Kurz ist hier etwas schwierig. Die Angebotspalette ist in der Tat riesig, aber in jeder Einrichtung verschieden.

Z.B. haben manche Einrichtungen eine Stillgruppe, manche nicht; manche haben sieben Mutter-Kind-Gruppen, manche zwei. Manche haben viele Vorträge abends, die auch besucht werden, andere haben keine Besucher bei Abendvorträgen und überlegen, wie sie wichtige Themen anders ansprechen könnten, z.B. im offenen Café. Und das variiert auch je nach Stadtteil.

Wenn Sie ins Familienzentrum Allach gehen, finden Sie nahezu niemanden mit Migrationshintergrund bei den Besucherinnen vor, und wenn Sie in die Messestadt Riem Ost gehen ganz überwiegend Menschen mit Migrationshintergrund. Entsprechend sind dann natürlich auch die Angebote verschieden. Das ist das Schwierige, aber auch das Interessante in dem Bereich: Man kann nicht alle Einrichtungen über einen Kamm scheren.

Und trotzdem ist es Ihnen gelungen, einen Katalog von Basisleistungen aufzustellen, die in allen Mütterzentren in irgendeiner Form angeboten werden und worüber auch eine einheitliche Statistik geführt wird?

Ja. Wir haben gemeinsam vor vielen Jahren bei der Entwicklung einer einheitlichen Leistungsbeschreibung auch ein einheitliches Leistungsspektrum erarbeitet und darauf aufbauend eine einheitliche Statistik. Das muss man sich so vorstellen: Einheitlich sind sozusagen

die Themenblöcke. Jetzt versuche ich mal, Sie Ihnen alle aufzuzählen: Gruppenangebote, Kinderbetreuung, offene Angebote und offene Treffs, Veranstaltungen und Feste, Freizeiten und Freizeitpädagogik, Kursangebote für Eltern und Kinder, Information, Beratung, Vorträge und thematische Veranstaltungen.

Die gleiche Struktur gilt übrigens auch in den Familienbildungsstätten, die aufgrund der damaligen Produktstruktur von mir als damalige Produktverantwortliche in den Prozess mit eingebunden wurden.

Jetzt sind Sie ja noch dabei, die Feedbacks zum Fachtag zusammenzutragen und auszuwerten. Lässt sich schon etwas dazu sagen, wie Sie aus Ihrer Sicht die Ergebnisse dieses Fachtages der Familienzentren bewerten?

Ein Ergebnis ist, dass die vielen verschiedenen Einrichtungen sozusagen ein Gesicht bekommen haben und tatsächlich in großem Maße Adressen und Telefonnummern ausgetauscht wurden. Das finde ich großartig.

Der Fachtag war mit weit über 150 Personen, trotz eines Freitags, sehr gut besucht und die Rückmeldungen waren bisher durchwegs positiv. All das freut mich natürlich sehr, vor allem auch für die Familienzentren.

Wie wird es jetzt mit diesen Ergebnissen weitergehen?

Das werden wir in der Vorbereitungsgruppe des Fachtags nach der Auswertung gemeinsam überlegen und entscheiden.

Zunächst werden wir jedoch für die TeilnehmerInnen, wie versprochen, eine kleine Dokumentation zum Fachtag erstellen.

***Ich bedanke mich ganz herzlich für das Gespräch!
Erich Eisenstecken, SHZ***

Selbsthilfe und Gesundheit

„Seelische Gesundheit leben!“:

2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit vom 6. bis 14. Oktober 2010

Das Programm der 2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit ist komplett. Rund um den Welttag für Seelische Gesundheit, den 10. Oktober, finden fast 200 Veranstaltungen in und um München statt. Damit konnte die Zahl der Veranstaltungen aus dem Vorjahr deutlich übertroffen werden. Wie im vergangenen Jahr hat Münchens Oberbürgermeister Christian Ude die Schirmherrschaft für dieses Projekt übernommen, das vom Münchner Bündnis gegen Depression in Kooperation mit der Landeshauptstadt München umgesetzt wird. Neu in diesem Jahr:

- Die Erlebnisausstellung „GRENZen erLEBEN“ in der Karmeliterkirche (Karmeliterstraße 1 / Ecke Promenadeplatz), in der die BesucherInnen menschliche Grenzsituationen – wie Depression und Schizophrenie – nacherfahren können.
 - Die Münchner Messe Seelische Gesundheit, eine Veranstaltung des Münchner Bündnis gegen Depression in Kooperation mit der Hochschule München und dem Selbsthilfezentrum München, die am Sonntag, 10. Oktober, von 9 bis 18 Uhr im Roten Würfel (Lothstraße 64) stattfindet.
 - Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit kann auf Facebook unter [woche-seelische-gesundheit](#) verfolgt und kommentiert werden.
- Alle Informationen zur 2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit finden sich im Internet unter www.woche-seelische-gesundheit.de. Ab Ende August wird es wieder einen gedruckten Veranstaltungskalender geben.

Dr. Joachim Hein, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Das Selbsthilfezentrum München beteiligt sich im Rahmen der 2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit an folgenden Veranstaltungen:

- 10.10. – in der Hochschule: **Münchner Messe Seelische Gesundheit** (*siehe oben*)
- 14.10. – im Sozialbürgerhaus Pasing: **Aktionstag** im Rahmen der zweiten Münchner Woche für Seelische Gesundheit – Stand des SHZ
- 14.10. – im Selbsthilfezentrum München: Sozialpsychiatrischer Dienst Schwabing und SHZ laden ein zu „**Männer unter sich**“ Selbsthilfegruppen im Psychiatriebereich

Eva Kreling, SHZ

Kompetenz zeigen – Selbsthilfe einbinden

Projekt Selbsthilfe und Apotheken

Am 14.6.2010 fand als Auftakt des bayernweiten Projektes Selbsthilfe und Apotheken ein Informationsgespräch und die erste Fortbildung im Münchner Selbsthilfezentrum statt.

Eva Kreling, Vorstandsfrau des Vereins Selbsthilfekontaktellen Bayern und Sonja Stipanitz, Landesbeauftragte für Selbsthilfe des Bayerischen Apothekerverbandes betonten die Wichtigkeit der Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsberufen und Selbsthilfegruppen. Durch Projekte dieser Art kann das Mitdenken von Selbsthilfe als eine Unterstützungsmöglichkeit bei Problemen und Erkrankungen gefördert werden. Dazu ist es nötig, voneinander zu wissen und die Vorteile einer Zusammenarbeit zu erfahren. Dietmar Schulz, langjähriger Leiter der Selbsthilfegruppe Psoriasis, berichtete von seiner Erfahrung und wünschte sich in der Apotheke eine/n Ansprechpartner/in und kompetenten Berater/in für seine Anliegen.



Eva Kreling, SHZ München und Dagmar Brüggem, KISS Nürnberg

Im Mittelpunkt der anschließenden Fortbildung standen neben einem Informationsblock besonders die persönlichen Begegnungen zwischen Apotheker/innen, Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfekontaktstelle.

In München suchten Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen Diabetiker, Psoriasis, Parkinson, Angstselbsthilfe, Blaues Kreuz, Glaukom, Hirntumor und ADS-Familiengruppe den Austausch mit den Apotheker/innen aus München und Umland und entwickelten gemeinsam Gedanken zu möglichen Kooperationen miteinander.

Besonders begrüßenswert ist es, dass hier die Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gemeinsam mit der bayerischen Apothekerkammer und dem Apothekerverband ein landesweites Projekt für Selbsthilfegruppen und Apotheken fördern.

Unter Federführung der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) werden in weiteren sechs bayerischen Städten 2010 ähnliche Fortbildungsveranstaltungen für Apotheker/innen zum Thema Selbsthilfe angeboten.

Weitere Informationen:
Selbsthilfekoordination Bayern
Irena Tezak
Tel.: 0931-2057913
www.seko-bayern.de

Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen in der Region München mit über 357.000 €!

Gesetzliche Krankenkassen fördern nach § 20c, SGB V die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Damit die unentgeltlich erbrachten Leistungen der Selbsthilfegruppe nicht durch private Finanzierung von Fahrtblättern, Raummieten, Telefonkosten oder Fortbildungen belastet werden, kann Förderung dieser Kosten beantragt werden.

Dabei ermöglicht das bereits 2001 in München installierte Modell „Runder Tisch der Krankenkassen“, das seit 2008 flächendeckend an 12 Standorten in Bayern umgesetzt wird, das Förderverfahren relativ einfach und transparent zu gestalten: Selbsthilfegruppen brauchen nicht an jede Krankenkasse einzeln Anträge zu stellen, sondern können mit einem Antrag an den „Runden Tisch“ eine abgestimmte Förderung von allen gesetzlichen Krankenkassen erhalten.

Der „Runde Tisch“ in München besteht aus einer Arbeitsgemeinschaft mit folgenden Teilnehmern: Gesetzliche Krankenkassen der Region München (AOK, vdek, BKK, Vereinigte IKK, LKK, Knappschaft), das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU), der Bezirk Oberbayern, VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfzentrum München.

Das SHZ bietet den Gruppen individuelle Beratung zur Antragsstellung und bereitet die Unterlagen für die Vergabesitzung des „Runden Tisches“ vor. Die Kassen entscheiden in Abstimmung mit dem RGU und Bezirk und mit Beratung durch die VertreterInnen der Selbsthilfegruppen über die Bewilligung der Gelder. Diese werden dann treuhänderisch vom SHZ an die Gruppen ausbezahlt. So ist gewährleistet, dass alle Gruppen ihre Fördergelder zeitnah nach der Sitzung erhalten.

Auch 2010 kann wieder eine positive Bilanz der Förderung des „Runden Tisches“ gezogen werden: Es werden **322 Selbsthilfegruppen** von 45 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern **mit insgesamt 357.038 € gefördert** (zum Vergleich: 2009 waren es rund 292.094 € für 310 Gruppen). Von dieser Summe werden 9.000 € vom Bezirk für einige Gruppen aus dem Sucht- und Psychiatrie- Bereich übernommen.

Darüber hinaus unterstützt auch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilfe und stellt 2010 für Selbsthilfeorganisationen und -Gruppen 114.600 € zur Verfügung.

Das Selbsthilfzentrum wird im **Herbst/Winter 2010/2011 wieder verschiedene Informations-Veranstaltungen** für Gesundheits-Selbsthilfegruppen aus der Region München anbieten, die an einer Förderung interessiert sind. Die Termine werden in der nächsten Ausgabe des *einBlick* bekannt gegeben.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Selbsthilfzentrum München, Westendstraße 68, 80339 München,

Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob, Tel. 089 / 53 29 56 -17 bzw. -12

E-mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de / kristina.jakob@shz-muenchen.de

Aus dem Selbsthilfezentrum



25 Jahre Selbsthilfezentrum München

1985 wurde die Selbsthilfe in München offiziell aus der Taufe gehoben. Der damalige Stadtrat beschloss ein Konzept zur Unterstützung der vielen Selbsthilfegruppen und -initiativen, die sich schon damals in Eigeninitiative selbst organisiert und ohne professionelle Leitung gebildet hatten. Die Stadt erkannte sehr früh das große Potenzial für die Entwicklung einer solidarischen Stadtgesellschaft und die Leistungen, die durchweg ehrenamtlich erbracht wurden.

Der Selbsthilfebeirat wurde eingesetzt und das Selbsthilfezentrum München wurde als die zentrale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in München gegründet. Seither fanden nicht nur unzählige Einzelkontakte, Vermittlungen, Gruppengründungs- und Förderberatungen statt, die Selbsthilfe wurde auch auf breiter Ebene bekannt gemacht und in Fachgremien, mit Modellprojekten und mit entsprechender Lobbyarbeit politisch und wissenschaftlich befördert.

Heute sind in München und Umgebung rund 1.200 Gruppen, Initiativen und Organisationen zu den unterschiedlichsten gesundheits- und umweltbezogenen, sozialen und stadtteilbezogenen Frage- und Problemstellungen als wichtiger Teil des Bürgerschaftlichen Engagements tätig.

Das Selbsthilfezentrum München feiert sein 25-jähriges Jubiläum unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude mit einem großen Fest. Die Selbsthilfegruppen und -initiativen, Fachkolleginnen und -kollegen, Vertreterinnen und Vertreter der Politik und natürlich „Frauen und Männer der ersten Stunde“ wurden dazu persönlich eingeladen. Die Einladungen wurden Mitte Juli verschickt. Sollten Sie keine Einladung erhalten haben und sich zum genannten Kreis zugehörig sehen, dann bitten wir

schon jetzt um Verzeihung – und: scheuen Sie sich nicht! Melden Sie sich bei uns, dann sind wir erleichtert und erfreut.

Ansprechpartnerin: Frau Marlies Breh, Tel.: 089 / 53 29 56-19,
E-mail: marlies.breh@shz-muenchen.de

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Bericht vom Hausgruppentreffen 2010

Auch dieses Jahr fand einmal wieder das mittlerweile schon traditionelle Hausgruppentreffen statt. 28 Personen von 19 verschiedenen Gruppen, die sich im Selbsthilfezentrum regelmäßig treffen, fanden sich am 21. Juli 2010 im SHZ ein, um sich kennenzulernen und auszutauschen.



Hausgruppentreffen 2010

In bunt zusammengewürfelten Grüppchen gab es im ersten Teil des Abends die Möglichkeit sich gegenseitig kennenzulernen. Aus welchen Selbsthilfezusammenschlüssen kommen die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Wie läuft deren Gruppe ab? Gibt es Parallelen zur eigenen Gruppe?

Ein offener und reger Austausch über die unterschiedlichen Betroffenheitslagen und den jeweiligen Umgangsformen damit entstand. Auch wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ nahmen die Gelegenheit gerne wahr, durch die Teilnahme an jeweils einer Kleingruppe, hier einen guten Einblick in die Arbeitsweise verschiedener Selbsthilfegruppen zu erhalten.

Bevor die in diesem Teil des Abends begonnenen Gespräche am internationalen Buffet vertieft und weitergeführt wurden, gab es für die Gruppen die Gelegenheit Anregungen und Wünsche zu den Räumen und der Ausstattung des SHZ an uns weiterzugeben. Auch kleinere Anregungen, wie z.B. eine Hygienebox auf der Toilette, können für eine Gruppe sehr hilfreich sein und deswegen nehmen wir diese Aufträge auch immer gerne an.

Nachdem im gemütlichen Teil des Abends ausgiebig geschlemmt und geratscht worden war, gab es für alle, die Interesse hatten, die Möglichkeit sich in lockerer Atmosphäre über das dieses Jahr erschienene Buch „Recht für Selbsthilfegruppen“ zu informieren. Trotz des heißen Tages wurde dieses Angebot zahlreich angenommen.

Das Hausgruppentreffen war wieder ein voller Erfolg und für uns ein schöner Termin, den wir gerne jedes Jahr wiederholen!

Rückmeldung einer Teilnehmerin: „Ich habe tolle Menschen kennengelernt, Schicksale berühren dürfen – diese Idee der „Talk-Tische“ war grandios und muss unbedingt wiederholt werden!“

Kristina Jakob, SHZ

Neue Flyer bzw. Folder

Gleich drei neue Flyer sind in den letzten Wochen und Monaten fertiggestellt worden:

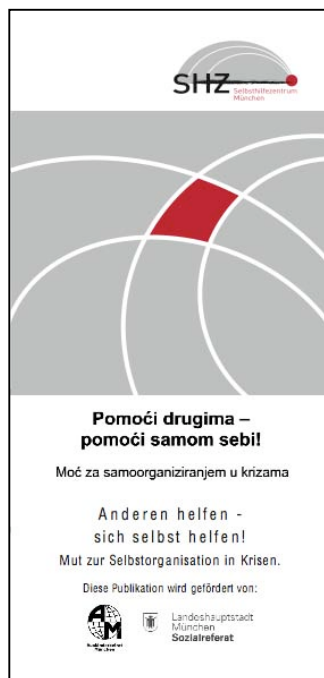
Der allgemeine Informationsflyer

Er komplettiert die Palette der Öffentlichkeitsmaterialien und ist nun ein wesentliches Instrument unserer Außendarstellung. In ihm sind alle Angebote und Leistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) enthalten. Er gibt eine kurze Darstellung der Selbsthilfe als Begriff und Methode und erläutert unsere vielfältigen Beratungs-, Vermittlungs-, Unterstützungs- und Fortbildungsangebote für Interessierte, Betroffene und Gruppen. Er gibt schließlich auch einen Einblick in unsere sonstigen Leistungen der Gremien- und Lobbyarbeit, der Vernetzung und Kooperation sowie der Durchführung wissenschaftlicher Projekte.

Das Format ist so gewählt, dass man gern mal „reinblättert“. Probieren Sie es doch einmal, auch wenn Sie sicher schon alle Angebote des SHZ kennen – oder zu kennen glauben?



Flyer in verschiedenen Landessprachen



Seit etwa vier Jahren hält das Selbsthilfzentrum München Flyer in verschiedenen Sprachen vorrätig, um auch Personen und Gruppen mit Migrationshintergrund die Idee und das Angebot der Selbsthilfe näherzubringen.

Der Gedanke, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen ist sicher keinem Land der Erde fremd. Meist geschieht dies im familiären Kontext, im Rahmen einer „Dorfgemeinschaft“ oder auf informellen Ebenen. Die „Selbsthilfe“ in westeuropäischer Begrifflichkeit und mit einem formalisierten Zuschnitt ist dagegen so gar nicht geläufig. Dementsprechend schwierig ist es für viele, im dichten Unterstützungsnetz einer Großstadt wie München die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu entdecken, noch schwieriger sicher, auch die richtigen Anlaufstellen zu finden und zu erreichen.

kroatisch

Das Selbsthilfzentrum München hat in der Vergangenheit mit seinem Schwerpunkt „Migration“ vielen diesen Zugang ermöglicht, was sich auch in der großen Zahl der „Migrationgruppen“ in unserem Hause zeigt. In diesem Kontext sind auch die Informationsflyer in zehn verschiedenen Sprachen entstanden.

Auch nach Abschluss unseres Schwerpunktes sind wir bestrebt, aktuellen Entwicklungen Rechnung zu tragen oder neu an uns herangetragenen Anliegen gerecht zu werden. So sind im Jahr 2010 zwei neue Sprachen hinzugekommen: Kroatisch und kurdisch (sorani). Wir bedanken uns diesbzgl. auch für die Unterstützung bei Herrn Mate Rados (kürzlich in den Ruhestand gegangener Geschäftsführer des Ausländerbeirates) und bei Frau Niaz Abdullah (Kurdische Frauengruppe Nergiz), die die Übersetzungsarbeit geleistet haben.

Ab sofort können bei uns nun zwölf Sprachen angefordert werden:

albanisch, arabisch, englisch, französisch, griechisch, italienisch, kroatisch, kurdisch, persisch, russisch, spanisch, türkisch.

kurdisch (sorani)



Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Neue Fortbildungsangebote

Wir freuen uns, auf zwei völlig neue Fortbildungsangebote im Programm des Selbsthilfezentrums München aufmerksam machen zu können. Wir reagieren damit auf etliche Nachfragen und Anliegen von Gruppen, im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit noch mehr unterstützt zu werden. Anmeldungen sind ab sofort möglich:

Werben in eigener Sache

Donnerstag, 23. September und 7. Oktober 2010 (2 Termine), jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppen stehen oft in der Situation, die Öffentlichkeit auf sich aufmerksam zu machen: Sie wollen für ihr Anliegen werben, sie wenden sich mit Informationen an Interessierte, sie suchen weitere TeilnehmerInnen, sie haben ein politisches Anliegen und viele andere Gründe mehr.

Aber oft fehlt für einen gezielten öffentlichen Auftritt das nötige Knowhow. Es gibt Unsicherheiten und Überlegungen, wie man das am besten anstellt, an wen man sich wendet, um mit der Kampagne Erfolg zu haben usw.

In diesem Workshop werden sich die TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen diesen Themen widmen und erarbeiten Antworten zu Fragen, wie:

- Wo werben wir?
- Welche Medien wählen wir: Flyer, Plakate, Anzeigen, Internet?
- Welche Inhalte und Informationen sind wichtig?
- Wie gestalte ich meine Texte?
- Wie präsentiere ich sie?

Seminarleitung: Brigitte Haller, Diplom Sozialpädagogin, Öffentlichkeitsreferentin

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 15, Fax: 089-53 29 56 - 49 (Klaus Grothe-Bortlik)

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

Gestaltung einer eigenen Website oder „Web to go“

Samstag, 20. November 2010, 9.30 – 15.30 Uhr

Ab ins Netz – schnell, einfach, unkompliziert, und dabei professionell und rechtlich korrekt! Wie das geht, darüber werden Sie im Einführungskurs „Web to go“ aufgeklärt. Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten einer einfachen und schnellen Gestaltung der eigenen Website, stellen Programme vor, mit denen dies möglich ist, und erarbeiten mit Ihnen so die Richtlinien, wie Sie sinnvoll und effizient Ihre eigene Website verwirklichen können.

Dazu führen wir Sie ein in die grundlegendsten Begriffe der Internetprogrammierung und zeigen Ihnen Hilfen und Tricks, mit denen Sie Fallstricke und unangenehme Überraschungen vermeiden können. Wir greifen auch verschiedene Bildbearbeitungsprogramme auf und erklären, wie Sie Bilder für das Internet bearbeiten müssen. Schließlich werden auch die wichtigsten rechtlichen Grundlagen erläutert, die Sie im Internet beachten müssen.

Seminarleitung: Franz Westner, Webdesigner

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 15, Fax: 089-53 29 56 - 49 (Klaus Grothe-Bortlik)

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

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Arbeitszeiten der Hausgruppenbetreuung und die Zeiten, an denen die meisten Gruppentreffen im SHZ stattfinden, überschneiden sich leider nur sehr selten. Deswegen wollen wir den Gruppen nun alle zwei Monate eine Abendsprechstunde anbieten. Dieses Angebot soll dazu dienen, den Gruppen ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Möglichkeit zu geben, mit ihren Anliegen an uns heranzutreten. In dieser Zeit können Raumanfragen gestellt werden, Wünsche und Anregungen an uns weitergegeben oder einfach nur die Zeit genutzt werden, um uns gegenseitig einmal persönlich kennenzulernen. Frau Jakob und/oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden jeweils bis 21:00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbei zu schauen!

**Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Dienstag, 14. September 2010 und
Donnerstag, 18. November
jeweils bis 21:00 Uhr**

Kristina Jakob, SHZ

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Beratungszeiten der allgemeinen Selbsthilfeberatung:

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr
	sowie nach Vereinbarung

Telefon: 089 - 53 29 56 - 11

Mail: info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

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

Anträge sind bis zum 31. März des laufenden Jahres zu stellen. Um eventuelle Rückfragen vornehmen zu können, empfiehlt es sich jedoch, Anträge bereits so früh wie möglich im Selbsthilfezentrum München einzureichen. Die notwendigen Antragsformulare sind nachfolgend als Download verfügbar und an das Selbsthilfezentrum München zu senden.

Bei Erstanträgen und bei Bedarf erfolgt Beratung durch das Selbsthilfezentrum München.

Ansprechpartnerinnen im SHZ:

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

Kristina Jakob, Tel.: 089 - 53 29 56-12,
kristina.jakob@shz-muenchen.de

**Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbst organisier-
ten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München**

Anträge können ab dem 1. Oktober des Vorjahres bis spätestens 31. März des folgenden Kalenderjahres gestellt werden. Bei Anträgen, die vor dem 31. März eingehen, können die Zuwendungen rückwirkend ab dem 1. Januar des Antragsjahres gewährt werden. Bei später eingereichten Anträgen können nur Zuwendungen ab dem Monat der Antragstellung des laufenden Antragsjahres gewährt werden. Für Erstanträge gelten seit 1.1.2009 dieselben Fristen wie für Folgeanträge!

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfezentrum München berät Sie gerne bei der Erstellung der Anträge und Verwendungsnachweise und informiert Sie über die prinzipiellen Fördermöglichkeiten.

Fortbildungsangebote des SHZ im zweiten Halbjahr 2010**Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an Personen,
die eine Selbsthilfegruppe leiten oder in der Gruppe eine spezielle Funktion wahrnehmen.**

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die SeminarleiterInnen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

Das Selbsthilfezentrum München kann die Fortbildungsveranstaltungen dank der Unterstützung der Landeshauptstadt München und der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern **kostenfrei** anbieten. Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden.

Alle Veranstaltungen finden statt im Veranstaltungsraum (EG) des
Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Werben in eigener Sache

Donnerstag, 23. September und 7. Oktober 2010 (2 Termine), jeweils 18:00 – 21:00 Uhr
siehe Beschreibung S. 20

Führen und Leiten in Selbsthilfegruppen

Freitag, 24. September 2010, 10:00 - 16:00 Uhr

Wie eine Selbsthilfegruppe geführt wird, ist unterschiedlich geregelt. Während einerseits klare Zuständigkeiten festliegen (diese Personen aber oft überlastet sind), ist in anderen Gruppen unklar, wer die Leitung übernimmt und wie die Gruppe geführt wird.

Wir wollen in diesem Seminar herausarbeiten, was es für Möglichkeiten gibt, eine Gruppe zu führen und welche Hilfestellungen und Methoden Sie in Ihrer Aufgabe unterstützen können.

Wichtige Fragen werden sein:

- Welche Art der Gruppenführung dient welcher Gruppe?
- Was sind die „Knackpunkte“ einer Leitungsfunktion?
- Was können wir voneinander und von bestehenden Theorien lernen?

Seminarleitung: Erich Eisenstecken

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 16, Fax: 089 / 53 29 56 - 49

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

Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Dienstag, 12. Oktober 2010, 17:00 - 19:00 Uhr

In der Veranstaltung werden die Förderziele der Landeshauptstadt München für Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich vorgestellt und die Förderrichtlinien für Selbsthilfegruppen erläutert. Vor allem wird in die Erstellung von Förderanträgen und Verwendungsnachweisen eingeführt.

Themen der Veranstaltung sind u.a.:

- Wer kann Selbsthilfeförderung beantragen?
- Was kann grundsätzlich gefördert werden?
- Wie erfolgt die Antragstellung und die Begutachtung der Anträge?
- Wer berät bei der Antragstellung?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat bei der Begutachtung der Anträge?
- Wie ist die Verwendung der Mittel nachzuweisen?
- Wer haftet für die Verwendung der Fördermittel?

Diese Informationsveranstaltung wird in Kooperation mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München – Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung – durchgeführt.

Leitung: Erich Eisenstecken, SHZ und Günter Schmid, Sozialreferat,

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 16, Fax: 089 / 53 29 56 - 49

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

Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen

Samstag, 16. Oktober 2010, 9:30 - 13:30 Uhr

Selbsthilfegruppen sind meist nicht als eingetragene Vereine oder Verbände organisiert. Sie sind trotzdem keine Einzelpersonen, sondern Gruppen mit Ziel und Struktur. Sie führen Veranstaltungen und Gruppensitzungen durch, sie haben Sprecher oder Gruppenleiter. Manchmal vereinnahmen und verausgaben sie auch öffentliche Mittel oder beauftragen oder beschäftigen Personen, machen Öffentlichkeitsarbeit und beraten Betroffene.

Das Seminar informiert über die rechtlichen Grundlagen von Selbsthilfegruppen als „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“. Vertretungs- und Haftungsregelungen sowohl für Teilnehmer wie für Gruppenleiter werden behandelt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt bei Fragestellungen rund um die Beratungstätigkeit. Damit spricht die Veranstaltung auch Gruppen an, die ein „Beratungstelefon“ haben oder anderweitig Beratung für Betroffene anbieten.

Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik, RAin Renate Mitleger-Lehner

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 15, Fax: 089 / 53 29 56 - 49

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

Wohlfühl-Tag für Gruppenleiter: Entlasten – Entspannen – Auftanken!

Freitag, 19. November 2010, 14:00 - 20:00 Uhr

LeiterInnen von Selbsthilfegruppen engagieren sich in hohem Maße ehrenamtlich in und für ihre Gruppe: Die Organisation der Gruppentreffen und die Beratung Betroffener sind nur zwei Beispiele aus der Fülle der regelmäßigen Anforderungen und Belastungen. Wir wollen dieses Engagement mit einem Wohlfühltag unterstützen und anerkennen:

Im ersten Teil des Seminartages besteht die Möglichkeit, belastende Situationen aus dem Selbsthilfegruppen-Alltag zu benennen und mithilfe der Kreativität der ganzen Gruppe zu neuen Betrachtungsweisen und Lösungsansätzen zu kommen. Der zweite Teil des Seminartages steht ganz im Zeichen der Entspannung. Hier lernen Sie Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen kennen, die einfach umsetzbar sind und das Gruppenleben sehr bereichern können.

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 17, Fax: 089 / 53 29 56 - 41

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

Gestaltung einer eigenen Website oder „Web to go“

Samstag, 20. November 2010, 9:30 – 15:30 Uhr

Siehe Beschreibung S. 20

Frank Meinhold, SHZ

Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

Informationsveranstaltungen im Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, München

Im Rahmen der „Woche Seelische Gesundheit“:

Mittwoch, 13. Oktober 2010, 20:00 – 22:00 Uhr

Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe – Die Selbsthilfegruppe „Bipolar München“ (manisch-depressive Störungen) stellt sich in lockerer Runde vor. Erfahrungsberichte von TeilnehmerInnen

Donnerstag, 14. Oktober 2010, 18:00 – 19:30 Uhr

Krankheiten und ihre Botschaften – Die Seele des Menschen – Die Hauptenergiearten

Referent: Georg Kleinort, SHG-Leiter seit 1987

Münchner Bündnis gegen Depression: Programm Oktober – Dezember 2010

Mittwoch, 3. November 18.15 Uhr – 20.00 Uhr

„Depression und Migration – Leiden andere Kulturen anders?“

Tülin Bernsdorff, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Eintritt: € 4.--/erm. € 2.--, Mitglieder frei

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittwoch, 1. Dezember, 18.15 Uhr – 20.00 Uhr

„Online-Forum Depression: Selbsthilfe im Internet“

Dr. Nico Niedermeier, Facharzt für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie,

Moderator des Online-Forums Depression

Eintritt: € 4.--/erm. € 2.--, Mitglieder frei

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Termine und Infos unter www.buendnis-depression.de/muenchen.

Selbsthilfegruppen können ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfezentrum stattfinden**, in unserer Publikation *einBlick* bewerben (dies gilt nicht für die regelmäßigen Gruppentreffen, da dies den Rahmen sprengen würde). Da der *einBlick* ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung wichtig. Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist Ulrike Zinsler, Telefon: 089 - 53 29 56-21. ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Ulrike Zinsler, SHZ

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Name der Gruppe: Menschen in und nach psychosomatischen Krisen – MIK -

Gruppenthema

Das Thema der Gruppe ist sehr breit gefasst und möchte allen Menschen nach und vor einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik die Möglichkeit bieten, sich in einer Gruppe von Gleichgesinnten auszutauschen.

Ob bei Depressionen, Posttraumatischen Belastungsstörungen, Ängsten oder anderen psychischen Erkrankungen, und deren somatischen Begleiterscheinungen wie Atemnot, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc., die Gruppe ist hier der richtige Ansprechpartner.

Die Gruppe verweist darauf, dass Diagnosen in ihrer Arbeit nur zweitrangig sind und somit auch das Spektrum derer, die sich in der Gruppe finden sehr vielfältig ist.

Ziele der Gruppe

Sowohl vor als auch nach einem Klinikaufenthalt möchte die Gruppe den TeilnehmerInnen Halt und Stütze sein, um die individuelle Situation gut bewältigen zu können. Dies geschieht durch den Erfahrungsaustausch über Klinikaufenthalte, Therapeuten und Ärzte. Hier werden „Neulingen“ auch gerne Tipps und Tricks auf den Weg gegeben, um Ängste und Unsicherheiten vor einem Klinikaufenthalt abzubauen. Darüber hinaus kann durch den Austausch in der Gruppe Erlebtes reflektiert und die Zeit nach dem Klinikaufenthalt stabilisiert werden.

Wie lange die Gruppe bereits existiert?

Seit ca. 1 ½ Jahren existiert die Selbsthilfegruppe nun schon. Begonnen als zwei separate Gruppen für ehemalige Patienten der psychosomatischen Klinik Heiligenfeld haben sich die Gruppen, auf Grund schwindender Teilnehmerzahlen, zum Einen zusammengelegt und zum Anderen im letzten ½ Jahr für eine breite Interessengruppe geöffnet.

Anzahl der Gruppenmitglieder

Der Stamm der Gruppe formiert sich aus ca. fünf Personen, wobei die Teilnehmerzahl bei jedem Treffen wechselt.

Altersverteilung und Geschlechterverteilung

Die Gruppe ist sehr bunt gemischt sowohl von der Alters- wie auch bei der Geschlechterverteilung. Es ist aber zu bemerken, dass der Frauen- immer etwas über dem Männeranteil liegt.

Wie kann man sich ein Gruppentreffen vorstellen

Das Gruppentreffen beginnt mit einem besinnlichen Teil, bei dem die Gruppe gemeinsam Mantren singt und z.B. eine Atemübung macht. Das Ziel dieser Ruheeinheit ist eine angenehme Atmosphäre entstehen zu lassen und das Gemeinschaftsgefühl durch eine gemeinsame Aktivität innerhalb der Gruppe zu stärken. Dem folgt eine kurze Vorstellungs- und Befindlichkeitsrunde. Jeder Teilnehmer hat hier ca. 10 Minuten Zeit, um über das Erlebte der letzten Wochen zu berichten und gegebenenfalls Bedarf für ein längeres Gespräch anzukündigen. Diesem Gesprächsbedarf wird in der restlichen Zeit im lockeren Austausch nachgegangen. Der Gruppe ist eine zwanglose und vertrauensvolle Atmosphäre sehr wichtig, somit besteht kein Gesprächszwang und wer nur wenig beitragen möchte, dem ist dieses jederzeit erlaubt.

Welche Vorteile sehen Sie im Austausch/der Beratung von Betroffenen für Betroffene? – Aussagen von Gruppenmitgliedern

- „Austausch auf gleicher Augenhöhe.“
- „Echtes Verstehen, da ich weiß, dass die anderen schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben.“

Was bringt mir die Gruppe? – Aussagen von Gruppenmitgliedern

- „Die Erkenntnis bzw. Gewissheit, dass ich mit meinem Problem nicht allein bin.“

- „Motivation und einen Sinn, mich auch in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben. Die Gruppe stärkt mir den Rücken auch außerhalb des Gruppentreffens.“
- „Kraft und Trost in schlimmen Phasen.“
- „Vergleichsmöglichkeit. Wie gehen die anderen mit dieser oder jener Situation um? Wie kann man es anders machen?“
- „Tipps und Tricks im Umgang mit Ärzten und Krankenkassen“
- „Wissensvermittlung. Vieles kommt auf dem Papier anders rüber als es ist. Wir haben alle die Erfahrung mit verwirrenden Diagnosen gemacht. Darüber mit Menschen zu sprechen, die mir es in verständlicher Sprache erklären, hat mir viel geholfen.“

Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?

Menschen in akuten Krisen sind in der Selbsthilfegruppe nicht richtig aufgehoben. Gerne können sich die Betroffenen nach der akuten Zeit an die Gruppe wenden, aber diesen Bedarf kann die Gruppe nicht auffangen.

Darüber hinaus ist die Gruppe sehr offen für Interessierte und möchte jedem die Möglichkeit geben, sich an Sie zu wenden.

„Ob man auf der gleichen Wellenlänge liegt, muss man dann einfach ausprobieren.“

Was ist der Gruppe wichtig zu vermitteln?

- Trau dich, es ist wichtig und lohnt sich, etwas zu tun.

Wann und wo sind die Treffen?

jeden 3. Samstag 14-16 Uhr Gruppenraum 4 des Selbsthilfezentrums München

Kontakt und persönliches Infogespräch über:

Werner Hagedorn: 089 - 89 66 92 48 oder 0178 - 72 89 899

Birgit Ziebart: 08104 - 66 86 81

Das letzte Wort hat die Gruppe

Vor uns liegen einige atemberaubende Möglichkeiten, die sich als unlösbare Probleme getarnt haben.

Gemeinsam finden wir unseren Weg zu uns selbst!

Das Interview führte

Kristina Jakob, SHZ

Initiativenbörse/Gruppengründungen

XXS – Angehörigenkreis von essgestörten Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Angehörige können sich unter der E-mail: XXS.angehoerigenkreis@gmx.de melden oder

Kontakt zur Gruppe über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 – 11

Selbsthilfegruppe Neuróticos Anónimos – Anonyme Neurotiker (spanisch und deutsch)

Wenn Sie an Depressionen, Ängsten oder anderen emotionalen Problemen leiden, dann laden wir Sie herzlich zu den kostenlosen Treffen unserer Selbsthilfegruppe "Buena Voluntad Munich" ein.

Treffen: jeden Freitag 18:00 - 20:00 Uhr im Gruppenraum 4 des Selbsthilfezentrums München, Si usted padece de ansiedad, depresión u otros problemas emocionales, los invitamos los días viernes de 18:00 a 20:00 hrs a participar en nuestras terapias gratuitas.

Anonyme Alkoholiker**Neue AA-Gruppe im SHZ: „Dienstags um halb fünf“**

Betroffene können Dienstags ab 16:45 ins Treffen in den Gruppenraum 1 des Selbsthilfezentrums kommen.

Offenes Meeting (Angehörige, Interessierte, Freunde ...): jeden letzten Dienstag im Monat

AA-russischsprachig

neue TeilnehmerInnen gesucht

Treffen jeden Freitag von 18-20 Uhr im Gruppenraum 2 des Selbsthilfezentrums München

Selbsthilfegruppe „Anonyme Kaufsüchtige“

Die Selbsthilfegruppe für kaufsüchtige Menschen ist entstanden und hat noch Plätze frei.

„Wir bekommen es gesagt oder wir sehen es selbst: Unser Kaufverhalten geht über ein gesundes Maß hinaus. Oft kaufen wir um des Kaufens willen, das heißt, wir brauchen die erworbenen Gegenstände nicht dringend oder sie bringen uns an unsere finanziellen und räumlichen Grenzen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen wollen wir an unserem Problem arbeiten und wieder mehr Freiheit gewinnen.“

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 - 11

Selbsthilfegruppe „Politisch missbraucht“

Diese Gesprächs-Gruppe richtet sich an Menschen, die nicht in einem freien demokratischen Land aufgewachsen sind, politischen Systemen ausgeliefert waren (Diktaturen, Staatssicherheiten), noch heute an den Folgen von Faschismus und Kalten Krieg, Zensur, Gewalt in herrschaftlichen Systemen, Unterdrückung der Meinungsfreiheit, politischer Willkür und ideologischer Beeinflussung leiden. Sie soll helfen, die Grundrechte der Menschen für sich selbst (z.B. Recht auf Leben, auf Freiheit und Sicherheit, Gleichberechtigung von Mann und Frau, etc.) und ihre Nächsten zu fördern und zu verteidigen.

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 - 11

Selbsthilfegruppe „Zeitverwendung“

Diese neue Gruppe „für Menschen mit Tagesfreizeit“ wendet sich an Menschen, die sich nicht nur über ihre Leistungen definieren wollen, die ihre Lebenssituation annehmen ohne zu jammern und ohne nach Schuldigen zu suchen, die ihre Zeit als Geschenk betrachten, als Raum für Kreativität und als Möglichkeit für Entwicklung und Veränderung. Die Gruppe wird sich wöchentlich im Selbsthilfezentrum treffen um Ideen auszutauschen und gemeinsam Unternehmungen zu planen.

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über die Mailadresse Zeitverwendung@gmx.de oder über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 11

Literaturgesprächskreis: "EIWE" - Romane, Erzählungen, Manuskripte, Zeitungsbeiträge etc., alles was Lust und Laune macht, kann vorgelesen und darüber diskutiert werden.

"EIWE" bedeutet: Eintauchen in die Welt der Wahrheit, Weisheit und Entspannung.

Jeder Teilnehmer kann 40 Minuten lang seine Lieblingsliteratur vorlesen. Pro Abend drei Vorstellungen.

Jedermann ist zu diesem Abend willkommen.

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 - 11

Die Kontaktstelle des SHZ unterstützt Sie bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, aber auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Sprechzeiten s. S. 21

Frank Meinhold, SHZ

Aus dem Selbsthilfebeirat

Wahl des Selbsthilfebeirats 2010

Das Verfahren zur Wahl des 18. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München hat am 24.08. begonnen

2010 ist es wieder soweit – der Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München wird neu bestellt. Der Selbsthilfebeirat ist ein unabhängiges Gremium zur Beratung des Stadtrats der Landeshauptstadt München in allen Fragen der Selbsthilfe. Der Beirat vertritt die Interessen der Selbsthilfe und setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in München ein. Unter anderem begutachtet er die Förderanträge der Selbsthilfegruppen und gibt dazu Empfehlungen an die Stadtverwaltung. Er wird alle zwei Jahre neu gewählt. Der Beirat besteht insgesamt aus neun Mitgliedern, wovon fünf bestellt und vier von den Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München gewählt werden.

Zu wählen sind auch dieses Mal vier Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe aus den Themenbereichen: **Gesundheit, Soziales, Familienselbsthilfe und Migration.**

Wer darf wählen?

Wahlberechtigt sind alle Gruppen und Initiativen der Selbsthilfe mit Sitz in der Landeshauptstadt München, denen überwiegend Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt angehören. Die Mitglieder in der Gruppe/Initiative engagieren sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit (Angehörige), sie arbeiten vorrangig auf ehrenamtlicher Basis und verfolgen keine kommerziellen Interessen.

Wer darf Kandidaten/Kandidatinnen zur Wahl stellen?

Wählbar sind alle ehrenamtlich tätigen Mitglieder der wahlberechtigten Gruppen und Initiativen der Selbsthilfe, wobei jede Gruppe/Initiative nur maximal einen Kandidaten/eine Kandidatin aufstellen darf. Die Wahlbewerbung muss mit den Mitgliedern der jeweiligen Gruppe/Initiative abgestimmt sein. Wahlbewerbungen müssen **spätestens bis zum**

30. September beim Wahlvorstand in der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats, im Selbsthilfezentrum München eingereicht werden.

Wie wird gewählt?

Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird als **Briefwahl** durchgeführt. Wählen kann nur, wer sich in das **Wählerverzeichnis** eintragen lässt. Gruppen und Initiativen, die sich an der Wahl betei-

gen möchten, werden gebeten, sich mit der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im Selbsthilfezentrum München in Verbindung zu setzen und die **Wahlausschreibungsunterlagen anzufordern**. Alternativ können die Wahlausschreibungsunterlagen auch auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats herunter geladen werden. Die Eintragung ins Wählerverzeichnis ist noch **bis 30. September** möglich.

Für die Stimmabgabe erhalten alle Gruppen/Initiativen, die sich ins Wählerverzeichnis haben eintragen lassen, **ab 1. November die Wahlunterlagen**. Die **Stimmabgabe** erfolgt vom **1. bis 30. November 2010**.

Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

Westendstraße 68

80339 München

Tel. 089/53 29 56-30

E-Mail: info@selbsthilfebeirat-muenchen.de

Download der Wahlausschreibungsunterlagen unter: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

Erich Eisenstecken, SHZ/Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats



FöBE News

Info-Point für Bürgerschaftliches Engagement

Sie wollen sich freiwillig engagieren? Dann eignet sich der Info-Point sehr für Sie, um verschiedene Engagementmöglichkeiten kennen zu lernen.

Der Info-Point für Bürgerschaftliches Engagement findet einmal monatlich in der Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz von 11.00 - 18.00 Uhr statt.

Der Info-Point ist ein Angebot für Münchner Bürgerinnen und Bürger, die sich für ein freiwilliges Engagement interessieren. Je nach Anliegen können Sie sich unverbindlich umsehen oder eine ausführliche Beratung über bestehende Einsatzmöglichkeiten in Anspruch nehmen.

Münchner Vereine und Initiativen aus Kultur, Umwelt, sozialen oder medizinischen Tätigkeitsfeldern stellen sich auf der Suche nach freiwilligen Mitarbeitern am Info-Point vor. Freiwilligenagenturen und -Zentren gewährleisten eine umfassende und allgemeine Beratung. Neben den Info-Points in der Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz fanden schon Info-Points in Sozialbürgerhäusern und in Stadtteilbibliotheken statt.

Auch im Olympia Einkaufszentrum konnte diesen August der zweite Info-Point stattfinden.

Am 03. Dezember wird im Münchner Osten ein Info-Point im Kulturzentrum Pepper in Ramersdorf/Perlach stattfinden. Die nächsten Info-Points in der Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz finden am 22. September, 13. Oktober, 10. November und 01. Dezember statt.

Haben Sie Interesse, sich 2011 mit Ihrer Institution am Info-Point zu präsentieren, dann melden Sie sich gerne im FöBE Projektbüro unter sandra.bauer@foebe-muenchen.de.

Die Daten für 2011 erfahren Sie in den nächsten Wochen auf unserer Homepage unter: http://www.foebe-muenchen.de/?MAIN_ID=1&NAV_ID=14&SUBNAV_ID=4

Sandra E. Bauer, FöBE München

FöBE - Projektbüro
Verbund zur Förderung von
Bürgerschaftlichem Engagement
Westendstraße 68
80339 München
Tel: 089 - 53 29 56-33
Fax: 089 - 53 29 56-32

info@foebe-muenchen.de
<http://www.foebe-muenchen.de>