

In dieser Ausgabe

Titelthema:

Selbsthilfe in der Öffentlichkeit

Rückblick auf den Münchner Selbsthilfetag 2011	2
Selbsthilfegruppe Onlinesucht/Mediensucht	5
Die Fallstricke der Öffentlichkeitsarbeit	7

Soziale Selbsthilfe

Fachtag zum Thema: „Selbstbestimmt Wohnen im Alter – Selbstorganisierte Wohnprojekte stellen sich vor.....	8
--	---

Selbsthilfe und Gesundheit

Selbsthilfe in der Internationalen Ludwigs-Apotheke	10
Selbsthilfe auf der Messe „Mittelpunkt Patient“	11
Supervision für Gesundheitsgruppen – noch Plätze frei....	11
Überall Keime? – Bericht zur Hygiene-Veranstaltung.....	11

Aus dem Selbsthilfezentrum

Vorstellung der neuen Mitarbeiterin im SHZ	13
Bericht über die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen in Düsseldorf	14
„Das Ich braucht das Wir: Zur Selbsthilfe befähigen“ – Auszug aus einem Vortrag von Prof. Dr. Heiner Keupp.....	15

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung.....	19
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	19
Fortbildungsangebote des SHZ im 2. Halbjahr 2011	21

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums	25
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen	26
Weitere Veranstaltungshinweise.....	27

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor: nea e.V. – Netzwerk erwerbssuchender Akademiker.....	27
Initiativenbörse/Gruppengründungen	24

Aus dem Selbsthilfebeirat

Neues aus dem Selbsthilfebeirat	32
---------------------------------------	----

FöBE News

Münchner Freiwilligen Tage.....	33
---------------------------------	----

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
Selbsthilfezentrum 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 Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

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

Gefördert von der
 Landeshauptstadt
München

Ausgabe 3, September 2011, lfd. Nr. 33

**Titelthema im nächsten einBlick:
Selbsthilfe und neue Medien**

Titelthema: Selbsthilfe in der Öffentlichkeit

► Rückblick auf den Münchner Selbsthilfetag 2011



Der Selbsthilfetag ist alle zwei Jahre *die* zentrale Veranstaltung in München, bei der sich Selbsthilfegruppen und Initiativen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Migration und Umwelt der Öffentlichkeit präsentieren.

Am Samstag, den 23. Juli 2011 fand der Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz statt - veranstaltet von der Landeshauptstadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt sowie Sozialreferat) und dem Selbsthilfezentrum München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude, und getragen von vielen, vielen Selbsthilfegruppen und Initiativen, die sich und ihre Arbeit an zahlreichen Informationsständen vorstellten.

Dazu gab es ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit vielen eigenen Darbietungen der Gruppen. Schließlich wurden auch ausgewählte Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen für ihr Engagement mit der Urkunde "München Dankt" ausgezeichnet und gewürdigt. Die Ehrung nahm im Auftrag der Stadt Frau Gitte Halbeck vom Sozialreferat vor.

Die in diesem Jahr stellvertretend für alle Selbsthilfegruppen ausgewählten Personen: Frau Abdullah (Kurdische Frauengruppe Nergiz), Herr und Frau Hoffmann (Morbus Osler Selbsthilfe e.V. und Selbsthilfegruppe No Mobbing München), Frau Heuscher (Endometriose-Selbsthilfegruppe), Herr Primeßnig (SHG Bipolar-München), Herr und Frau Mala (Anonyme Sucht-Selbsthilfe Fährhaus), Herr Kuss (Elternkreis München drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher e.V.), Frau Hirschbichler (Deutsche Rheuma-Liga, AG München), Herr Müller (CFS-SHG - Chronic Fatigue Syndrom, chron. Erschöpfungssyndrom).

Der Regen konnte uns und der guten Atmosphäre nichts anhaben. "Man sieht, dass die Selbsthilfe keine Schönwetter-Veranstaltung ist. Sie ist immer da anzutreffen, wo es ungemütlich wird, wo Menschen im Regen stehen und gerade keine sonnigen Zeiten im Leben des Einzelnen vorherrschen. Selbsthilfe ist da, wo man zusammenstehen muss, um sich zu unterstützen und gegenseitig durchzutragen".

Mit diesen, aus den Gedächtnis zitierten Worten eröffnete Siegfried Benker in Vertretung des Schirmherrn, Oberbürgermeister Christian Ude, unseren großen Tag. Tausend Luftballons stiegen in den Münchner Himmel und bildeten für eine kurze Zeit ein buntes Dach über dem Marienplatz. 70 Selbsthilfegruppen und Initiativen hatten sich angekündigt (rund 20 mehr als 2009!) und waren bis auf einige wenige auch gekommen. Sie verwandelten den Platz in eine Bühne der vielen Selbsthilfefacetten und bewiesen eindrucksvoll, wie groß das Engagement, wie vielfältig die Themen und wie zahlreich die Mitwirkenden in diesem Feld des Bürgerschaftlichen Engagements angewachsen sind.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das Wetter war nicht so eindrucksvoll, aber die Gruppen haben ein bewundernswertes Stehvermögen bewiesen. Die Stimmung war gut und das Interesse der Besucherinnen und Besucher auch. Viele Informationen konnten an die Frau und den Mann gebracht werden, viele Beratungsgespräche und konkrete Vermittlungen in Gruppen fanden statt. Für die meisten war es die erste Gelegenheit, von den Möglichkeiten der Selbsthilfe zu erfahren und für sich selbst Unterstützung in Anspruch nehmen zu können.

Die teilnehmenden Gruppen und Initiativen haben den Selbsthilfetag in einer Befragung als großen Erfolg verbucht. In den Rückmeldungen haben über 44 % der Gruppen angegeben, dass ihr Stand von 25-50 Interessierten besucht wurde. Und bei rund 36 % waren es sogar über 50 Bürgerinnen und Bürger, die informiert und beraten werden konnten!

Für über 80 % der Gruppen haben sich die an den Tag gestellten Erwartungen voll erfüllt: besonderes Lob wurde dabei der Organisation der Veranstaltung gespendet. Auch die Möglichkeit, zahlreiche andere Gruppen, Themen und Menschen kennenzulernen, ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen wurde von vielen Beteiligten als besonders spannend und lebendig erlebt. Lediglich beim Wetter blieben doch einige Wünsche offen – nichts desto trotz war die besondere Atmosphäre im „Wohnzimmer“ der Stadt München, auf dem Marienplatz, deutlich zu spüren und der Tag wurde zu einem verbindenden, gemeinschaftlichen Erlebnis für alle, die sich engagiert haben.

Wir danken – auch im Namen unserer Mitveranstalterinnen und Mitveranstalter – ganz herzlich allen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben. Die große, bunte Selbsthilfebewegung hat sich in ihrer ganzen Vielgestaltigkeit der Münchner Öffentlichkeit präsentiert und ein unübersehbares Zeichen ihres bürgerschaftlichen Engagements gesetzt – zum Nutzen und zur aktiven Gestaltung unserer Stadtgesellschaft.

Einige Impressionen vom Selbsthilfetag



Auszeichnung „München dankt“ für herausragendes Engagement in der Selbsthilfe durch Gitte Halbeck, Sozialreferat der Landeshauptstadt München



Am SHZ-Stand



Die Bingowings eröffnen das Rahmenprogramm

Auf unserer Seite www.shz-muenchen.de finden Sie den Flyer des Selbsthilfetages mit allen beteiligten Gruppen. Sie finden dort auch eine kleine Foto-Galerie, von der Bilder herunter geladen werden können.

Klaus Grothe-Bortlik und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

► Selbsthilfe und Öffentlichkeit: Selbsthilfegruppe Onlinesucht/Mediensucht

Unser Thema, die Mediensucht (Onlinerollenspielsucht / Chatsucht / Facebooksucht/ Handysucht, TV-Sucht etc.), rückt erst seit einigen Jahren allmählich in den Focus der Öffentlichkeit. Nach wie vor wird völlig unterschätzt, was passieren kann, wenn jemand sich in den Weiten des world wide web verliert, seinen PC-Konsum nicht mehr kontrollieren kann und von der Sucht, immer mehr spielen, chatten, googeln oder recherchieren zu müssen, gänzlich beherrscht wird.

Die Betroffenen und deren Angehörige gehen nur selten mit ihrem Problem nach draußen. Meist wird viel zu spät erkannt, dass die Mediennutzung schleichend und unmerklich zu einem Problem mit verheerenden Auswirkungen geworden ist. Wie bei anderen Süchten, ist die Scham der Familien groß. Die Angst der Eltern, in der Erziehung versagt zu haben, und die Angst der Betroffenen, von anderen als Versager abgestempelt zu werden, führt dazu, dass meist viel zu spät nach Hilfe gesucht wird. Den Betroffenen wird wenig Verständnis von außen entgegengebracht, und es wird völlig unterschätzt, wie schlimm die Situation in den Familien tatsächlich ist. Dass von vielen Seiten nach wie vor uneingeschränkt die intensive Nutzung der Medien – möglichst schon im Vorschulalter – empfohlen wird, um den Kindern nicht die berufliche Zukunft zu verbauen, macht es den Eltern nicht leichter.

Es ist enorm wichtig, mit der Thematik Mediensucht an die Öffentlichkeit zu gehen, damit sich durch unermüdliche Aufklärung allmählich im Bewusstsein der Gesellschaft diesbezüglich etwas ändert. Die Familien müssen den Mut aufbringen, auch entgegen dem, was von medienpädagogischer Seite propagiert wird, klare Grenzen bei der Mediennutzung ihrer Kinder einzufordern. Auch die Schulen sind noch viel zu wenig informiert und bringen nach wie vor auffällige Fehlstunden oder kontinuierlichen massiven Leistungsabbau eines Schülers nicht mit der Problematik Onlinesucht in Verbindung.

Unsere Arbeit trennt sich in zwei Bereiche: Als unser erwachsener Sohn während seines Studiums onlinerollenspielsüchtig geworden war, sämtliche sozialen Kontakte nach draußen verloren hatte, seine Wohnung verwahrlosen ließ und nur noch in der Welt von „World of Warcraft“ lebte, hatten wir den Entschluss gefasst, andere Menschen ausführlich darüber zu informieren, wie hoch das Suchtpotential von Onlinerollenspielen ist und was passieren kann, wenn jemand die Kontrolle über seine Spielzeiten völlig verliert. Wir haben die Elterninitiative rollenspielsucht.de und später den Verein AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V. gegründet.

Seit vier Jahren arbeiten wir nun unermüdlich daran, aufzuklären, zu informieren, zu sensibilisieren und ein neues Bewusstsein in der Öffentlichkeit zu schaffen. Wir halten Vorträge an Schulen, in Firmen, bei Pfarrgemeinden, beim Kreisbäuerinnenverband etc., frei nach dem Motto: Wissen schützt. Wir sind mit Referaten oder Workshops bei Tagungen und Kongressen mit-aktiv. Es gibt Bereiche, in denen unsere Erfahrungen, mitten aus der Praxis heraus, auf große Betroffenheit und Resonanz stoßen. Unsere Berichte regen häufig zum Umdenken an. Die enorm wichtigen, aber noch zu sparsam vorhandenen Fachstudien können den Gesamtzusammenhang noch nicht erfassen. Das, was wir *jetzt* schildern, wird erst in einigen Jahren in den Statistiken zu finden sein.

Seit einem Jahr bauen wir ein „Netzwerk für Ratsuchende“ auf, damit die Betroffenen schneller Hilfe finden. Wir bitten Suchtberatungsstellen, Kliniken, Therapeuten, Ärzte etc., sich bei der entsprechenden Postleitzahl selbst einzutragen, ihr Angebot zu schildern und es auf diesem Wege den Hilfesuchenden leichter zu machen, das für sie richtige Angebot zu finden. Ein besonderes Anliegen ist uns dort die Möglichkeit zur Gründung von Selbsthilfegruppen (bundesweit). Im März wurde unser Netz-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

werk von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung als „Projekt des Monats“ ausgezeichnet. Je mehr unsere Thematik an die Öffentlichkeit kommt, desto eher werden weitere Hilfsstellen geschaffen werden. Der Bedarf ist groß. Wir sind auf AKTIVE Mitarbeit angewiesen (Kontakt: info@agmev.de)

Ein zweiter Bereich unserer Arbeit sind unsere beiden Selbsthilfegruppen (für Angehörige und für Betroffene). Die Teilnehmer dieser Gruppen wollen verständlicherweise meist mit ihrem Problem nicht an die Öffentlichkeit, und wir schirmen sie auch ganz bewusst ab. Im geschützten Kreis Gleichgesinnter finden die Teilnehmer den Mut, ihre Geschichte zu erzählen, gemeinsam ihre Erfahrungen auszutauschen und zu einem späteren Zeitpunkt auch Lösungsansätze zu entwickeln.

Der Selbsthilfetag in München ist für uns eine gute Gelegenheit, möglichst viele Menschen zu erreichen und auf unsere beiden Selbsthilfegruppen und unsere Arbeit hinzuweisen. Uns ist es gelungen, wieder viele interessante Gespräche zu führen und auch etliche neue Interessenten für unsere Gruppen zu gewinnen. Selbst hier konnten wir beobachten, wie groß die Scheu der Betroffenen ist, sich zu „outen“. Wie schon beim Selbsthilfetag 2009 hatten wir wieder unseren „Kevin“ dabei, der sehr anschaulich auf unser Thema aufmerksam macht: Kevin, eine jugendliche Schaufensterpuppe, ist mit Ketten an einen PC gefesselt - um sich herum eine völlig vermüllte Umgebung, bestehend aus Pizzakartons, Milchbrötchenresten, Coladosen und Chipstüten.



Dieses Szenario spiegelt das wieder, was in vielen Kinderzimmern stattfindet, und unsere Besucher stehen meist sehr nachdenklich daneben. Manche Eltern nehmen dieses eindrückliche Sichtbarmachen der Problematik Mediensucht mit fast versteinerten Miene zur Kenntnis und gestehen uns im anschließenden Gespräch, dass es bei ihren Kindern genau so aussieht, oft verknüpft mit dem Satz: „Da kann man ja eh nichts machen“... Kevin hilft uns dabei, die Umstehenden zum Nachdenken zu bringen, lässt sie näher hinschauen und hilft ihnen, vielleicht den Mut aufzubringen, sich an uns zu wenden.

Wir wünschen uns, dass wir im Laufe der nächsten Jahre immer mehr Mitstreiter finden, die uns dabei helfen, bezüglich der elektronischen Medien ein neues Bewusstsein zu schaffen. Die Verhinderung von Mediensucht muss auf allen Ebenen Chefsache werden.

Christine und Christoph Hirte, SHG Rollenspielsucht

www.rollenspielsucht.de

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Die Fallstricke der Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit findet – wie der Name schon sagt – in der Öffentlichkeit statt. Das bedeutet, dass zum einen die Öffentlichkeit betreffende Rechtsvorschriften zum Tragen kommen und zum anderen schutzbewehrte Interessen einzelner Personen, Gruppen oder Institutionen berührt werden. Es wird im Folgenden auf die wesentlichsten Vorschriften und Gefahren hingewiesen.

Presserecht – Printerzeugnisse

Art. 7 des Bayer. Pressegesetzes schreibt vor, dass jedes Druckerzeugnis – also auch Flyer, Faltblatt oder einzelnes Hinweisblatt – erkennen lassen muss, wer es erstellt hat bzw. dafür verantwortlich zeichnet.

Es muss an geeigneter, also auch sichtbarer Stelle, Name des Verantwortlichen sowie eine „ladungsfähige Anschrift“ (kein Postfach!) abgedruckt sein. Das ganze nennt man Impressum und der Verantwortliche ist der V.i.S.d.P. (der Verantwortliche im Sinne des Pressegesetzes). Auch wenn es für manche recht unwahrscheinlich klingen mag: Wer eine Druckerei mit der Erstellung seiner Öffentlichkeitsmaterialien beauftragt, muss zudem auch diese in seinem Druckerzeugnis nennen.

Manch eine/r wird sagen, dass dies in der Praxis doch gar nicht üblich sei. Dem kann man zwar zustimmen, nur ändert es nichts an der Rechtsvorschrift. Allerdings ist festzustellen, dass uns zumindest zum letzten Punkt bisher kein Fall bekannt wurde, bei dem die Unterlassung zu Konsequenzen geführt hätte. Wir empfehlen jedoch dringend, auf allen Öffentlichkeitsmaterialien ein Impressum abzudrucken. Wenn Sie mal die Druckerzeugnisse des Selbsthilfeszentrums München (SHZ) betrachten, werden Sie dies immer vorfinden. Diesen groben Verstoß sollte man sich nicht leisten. Es ist nicht nur ein Zeichen fehlender Seriosität, sondern auch ein Anlass für Misstrauen und Kritik.

Manche Gruppen haben natürlich ein berechtigtes Interesse, anonym zu bleiben und ihre persönliche Identität nicht preiszugeben. Hier bietet das SHZ einen Ausweg an, indem es selber im Impressum als Herausgeber genannt werden kann. Dafür ist allerdings Voraussetzung, dass die Inhalte des Druckerzeugnisses vorher (!) mit dem SHZ abgestimmt sind (sonst kann es dafür ja keine Verantwortung übernehmen).

Presserecht – Onlinemedien

Im Prinzip gilt das vorher gesagte auch für digitale und elektronische Medien. Wer eine eigene Homepage im Internet bereitstellt, muss erkennbar machen, wer sich dahinter verbirgt, bzw. verantwortlich zeichnet. Auch hier ist ein Impressum, die so genannte „Anbieterkennzeichnung“ vorgeschrieben, die mit höchstens zwei Klicks von der Startseite aus erreichbar sein muss (manche sagen sogar, dass das Impressum von jeder Unterseite aus direkt erreichbar sein muss).

Neben einer ladungsfähigen Anschrift muss das Impressum dazu noch eine Telefonnummer und eine E-Mailadresse verzeichnen.

Verantwortung für Links zu anderen Seiten.

Ein Nebenthema des Internetauftritts ist die vom Landgericht Hamburg bereits 1998 (Az: 312 O 85/98) festgestellte Verantwortung für die Inhalte anderer Web-Seiten, auf die mittels Hyperlinks der eigenen Seite hingewiesen wird bzw. diese dadurch erreichbar werden. Davor kann man sich mittels eines so

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

genannten Disclaimers (also eines Haftungsausschlusses) schützen, der inzwischen auch zum allgemeinen Standard geworden ist. Damit lehnt der Erklärende (also der Inhaber der Web-Site) jede Verantwortung für die Inhalte der verlinkten Seiten ab.

Urheberrecht

„Das Urheberrecht schützt Texte, Reden, Fotos und Kunstwerke vor einer Veröffentlichung, die nicht vom Urheber erlaubt wurde“ (Recht für SHG, Neu-Ulm 2010, S. 66). Es ist also alles andere als selbstverständlich, Texte zu kopieren oder etwa aus dem Internet runterzuladen und in eigenen Publikationen zu verwenden. Solche „Plagiatsvorwürfe“ können auch außerhalb von Doktorarbeiten erhoben werden. Das kann schnell relevant werden, wenn Sie z.B. Therapiekonzepte oder Krankheitsbeschreibungen „abkupfern“.

Es ist auf jeden Fall nötig, solche Zitate entsprechend zu kennzeichnen. Sofern erkennbar ist, dass solche Textteile die eigenen Ausführungen ergänzen, unterfüttern oder erklären, oder sofern es sich bei den abgedruckten Texten um solche aus Tageszeitungen handelt, ist dem Urheberrecht damit Genüge getan. Im Zweifel sollte man sich allerdings vorher mit dem Verfasser in Verbindung setzen und einen Abdruck gestatten lassen, um auf der sicheren Seite zu sein, d.h. evtl. Regressforderungen zu entgehen.

Das kann ganz schnell bei der Verwendung von Fotos geschehen! Gerade hier sei ausdrücklich davor gewarnt, unbekümmert Fotos aus dem Internet zu verwenden! Es ist allgemein bekannt, dass sich verschiedene Rechtsanwaltskanzleien darauf spezialisiert haben, solche „Raubkopien“ im Internet aufzustöbern und mit hohen Geldforderungen an die unbefugten Verwender heranzutreten. Jüngst hat sich gerade eine Gruppe mit der Bitte um Unterstützung an das SHZ gewandt, die mit Forderungen in Höhe von 1.000,- Euro konfrontiert war, weil sie unerlaubt ein Foto verwendet hatte.

Datenschutz und Persönlichkeitsrechte

Das Thema Fotos weist auch auf eine andere Problematik hin: Sofern darauf Personen erkennbar und evtl. auch noch identifizierbar sind, ist dies ein Verstoß gegen die Persönlichkeitsrechte. Wer sich z.B. auf dem Münchner Selbsthilfetag am Marienplatz mit einem Stand präsentiert und damit zu erkennen gibt, dass er/sie zum Themenkreis xy gehört, gibt damit nicht automatisch sein Einverständnis, dass ein entsprechendes Foto auch veröffentlicht werden darf. Wir fragen unsererseits daher auch alle im Vorfeld, ob sie mit der Freigabe von Fotos einverstanden sind.

Menschenmengen, die einzelne Personen nicht erkennbar machen, oder Personen des öffentlichen Lebens sind davon ausgenommen. Ein Christian Ude darf ungefragt fotografiert und abgedruckt werden – allerdings nur in seiner Rolle des öffentlichen Lebens, nicht in seiner Privatsphäre.

Aber auch ohne die Verwendung von Fotos kann der Datenschutz verletzt werden, wenn Sie ungefragt persönliche Daten anderer veröffentlichen, die schutzwürdig sind. Dies betrifft im eigentlichen Sinne allerdings nicht nur die Öffentlichkeitsarbeit sondern auch die Gruppenarbeit oder die Gepflogenheiten gesellschaftlichen Lebens überhaupt.

Zusammenarbeit mit Journalisten

Abgesehen davon ist eine „reaktive“ Öffentlichkeitsarbeit natürlich frei von solchen Überlegungen. Wenn sich ein Journalist, ein Radio- oder Fernsehteam an die Selbsthilfegruppe oder Initiative wendet,

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

obliegt die Beachtung der genannten Regelungen etc. natürlich den Fachleuten. Dagegen ist in den Gruppen nun darauf zu achten, dass die eigene Problematik oder Krankheit nicht für die Zwecke des Journalismus instrumentalisiert oder in einer Weise dargestellt wird, die eher das Sensationsbedürfnis bedienen soll anstatt objektiv und aufklärend über das Thema der Gruppe zu berichten.

Sofern Radio- oder Fernsehaufzeichnungen im Selbsthilfezentrum München vorgenommen werden sollen, ist darüber hinaus auch noch das Interesse des Hauses zu beachten. Das SHZ daher immer VOR (!) geplanten Aufnahmen zu informieren, damit sich die Mitarbeiter/innen selbst ein Bild machen können, in welcher Weise das SHZ in den Medien erscheint.

Literaturhinweis

Zum Schluss darf auch noch einmal auf das Buch „Recht für Selbsthilfegruppen“ hingewiesen werden, das das Selbsthilfezentrum München in Zusammenarbeit mit der Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner im März 2010 herausgebracht hat. Ein Kapitel widmet sich genau diesen Fragestellungen. Das Buch kann sowohl im Buchhandel als auch im SHZ für 16,- Euro erworben werden. Selbsthilfegruppen aus München wenden sich bitte wegen gesonderter Konditionen direkt an das SHZ. (ISBN 978-3-940865-02-1, Telefon 089 / 53 29 56 - 19, Telefax 089 / 53 29 56 - 49, marlies.breh@shz-muenchen.de)

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Soziale Selbsthilfe

► Fachtag zum Thema: „Selbstbestimmt Wohnen im Alter – Selbstorganisierte Wohnprojekte stellen sich vor“

Im Rahmen seines aktuellen Themenschwerpunkts „Selbsthilfe und Alter“ wird das SHZ am 11. November 2011 einen Fachtag mit dem Thema: „Selbstbestimmt Wohnen im Alter – selbstorganisierte Wohnprojekte stellen sich vor“ veranstalten.

Ausgangsüberlegung für die Wahl dieses Themas war, dass Wohnen ganz allgemein ein Grundbedürfnis darstellt. Im höheren Lebensalter verändern sich für viele Menschen die Anforderungen an das Wohnumfeld und die Umgebung. Die Anforderungen reichen von der barrierefreien Wohnung, über die infrastrukturelle Versorgung des Wohnumfeldes (Nahversorgung, Verkehrsanbindung, gesundheitliche und soziale Infrastrukturversorgung) bis hin zu notwendigen Versorgungsstrukturen im Falle von Krankheit und Pflegebedürftigkeit.

An vielen bereits realisierten Beispielen lässt sich zeigen, dass selbstorganisierte Wohnprojekte in besonderer Weise die Bedürfnisse älterer Menschen in Bezug auf ihr Wohnumfeld berücksichtigen können und in diesem Feld viele innovative Ansätze für ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben im Alter entstehen.

Der Fachtag richtet sich an ein interessiertes Fachpublikum bestehend aus Wohnungswirtschaft, Politik und Fachverwaltungen der Landeshauptstadt München, an Organisationen und Initiativen, die sich im Bereich der Stadtentwicklung engagieren und Vertreterinnen und Vertreter von selbstorganisierten Wohnprojekten, die sich auf dem Fachtag vernetzen und ihre Erfahrungen austauschen wollen. Zielsetzung des Fachtages ist es, die spezifische Qualität selbstorganisierter Wohnprojekte herauszustellen, die besonderen Herausforderungen zu benennen, mit denen sich solche Projekte konfrontiert sehen sowie notwendige Rahmenbedingungen und mögliche Unterstützungsformen zu reflektieren.

Wer Interesse zur Teilnahme oder Mitwirkung am Fachtag hat, soll sich mit dem SHZ in Verbindung setzen.

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

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

Erich Eisenstecken, SHZ

Selbsthilfe und Gesundheit

Selbsthilfe am 23.11. in der Internationalen Ludwigs-Apotheke

Das SHZ freut sich über einen neuen Kooperationspartner:
die Internationale Ludwigs-Apotheke in der Neuhauserstr.11 – direkt in der Fußgängerzone.

Am Mittwoch, den 23.11. 14:00 – 18:00 Uhr wird die Apotheke und das Selbsthilfezentrum mit neun Gruppen in einem Raum über der Apotheke die Selbsthilfe präsentieren. Wenn Ihre Gesundheitsgruppe Lust hat, sich mit Flyern und Beratung an einem Tisch den an Selbsthilfe interessierten Besucher/innen dort vorzustellen, so wenden Sie sich bitte an eva.kreling@shz-muenchen.de oder Telefon 089 / 53 29 56 – 20.

Eingeladen werden per Plakat und Handzettel Menschen aus der Fußgängerzone und Besucher/innen der Apotheke.

Raumangebot für Selbsthilfegruppen in der Internationalen Ludwigs-Apotheke

Die Internationale Ludwigs-Apotheke in der Münchner Fußgängerzone verfügt jetzt nach dem Umbau über einen Raum mit 60 qm, der auch von Selbsthilfegruppen (bis zu 40 Personen) genutzt werden kann. Der Raum überblickt die Neuhauser Straße und verfügt über Tische, Stühle, Beamer und Leinwand. Er kann während der Öffnungszeiten der Apotheke genutzt werden: Mo – Sa 9:00 – 20:00 Uhr. Für das Jahr 2011 wird kein Kostenbeitrag für die Nutzung erhoben. Interessenten wenden sich bitte an Apotheker Wolfgang Hubbauer hubbauer@ludwigsapo.de oder Telefon 089 / 550 50 72 01.

► Selbsthilfe am 26.und 27.11. auf der Messe MITTELPUNKT PATIENT

Auf der Messe MITTELPUNKT PATIENT können sich Selbsthilfegruppen kostenlos an Messeständen präsentieren. Die Messe geht über zwei Tage und ist im Olympiapark München. Anmeldungen bitte bis Ende September an:

eva.kreling@shz-muenchen.de oder Telefon 089/53 29 56 – 20.

► Supervision für Gesundheitsgruppen – noch Plätze frei!

Für Leiter/innen von Gesundheitsgruppen besteht die Möglichkeit, kostenlos an einer regelmäßigen Supervision im SHZ teilzunehmen. Inhalt sind alle Belange und Probleme im Rahmen der Arbeit in der Selbsthilfegruppe – z.B. Welche Rolle habe ich als Leitung? – Wie grenze ich mich ab? – Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

Es besteht die Möglichkeit, in eine Supervision „reinzuschnuppern“. Wer sich entscheidet, in der Gruppe mitzumachen, sollte sich auf eine verbindliche Teilnahme einlassen.

Frau Geislinger (Psychologin) und Frau Kreling (Supervisorin) leiten die Gruppe.

Eine Gruppe trifft sich zehn Mal im Jahr – eine andere Gruppe sechs Mal im Jahr – jeweils Freitags 17:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr.

Wer mehr wissen möchte:

Eva Kreling – Tel.: 089 / 53 29 56 – 20 oder E-Mail: eva.kreling@shz-muenchen.de

► Überall Keime?

Was ich zum Thema Hygiene in der medizinischen Versorgung wissen sollte – Veranstaltung von Gesundheitsladen und Selbsthilfezentrum am 7. Juli im SHZ

EHEC, Krankenhauskeime, Skandal beim Stadtklinikum München: in den letzten Jahren ein großes Thema in den Medien und der Bevölkerung.

Dies und die zunehmende Verunsicherung waren Grund genug für eine Informationsveranstaltung von Gesundheitsladen München (GL) und Selbsthilfezentrum München (SHZ), zusammen mit Expertinnen und Experten.

Durch den Abend führten Eva Kreling (SHZ, rechts im Foto) und Christina Krieger (GL, links im Foto).



 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Als erster Experte sprach **Dr. Stefan Schweitzer**, Leiter der Abteilung Hygiene und Umweltmedizin beim Referat für Gesundheit und Umwelt der Stadt München.



Eva Kreling im Gespräch mit Dr. Schweitzer

Die Entwicklung sei durchaus dramatisch, in München betreffe dies etwa 7800 medizinischen Einrichtungen. Bei entsprechender Anwendung von Präventionsmaßnahmen könne die Zahl der Erkrankungs- und Todesfälle um 20-30% gesenkt werden. Ein Faktum sei aber auch die größere Bedrohung durch unterschiedliche Keime aufgrund zunehmender und immer differenzierterer medizinischer Eingriffe, dem höheren Alter und der höheren Krankheitsbelastung der Patient/innen und der gestiegenen Wandlungsfähigkeit der Krankheitserreger.

Wie groß sei die Gefahr für den Einzelnen? Dies hänge individuell vom Gesundheits- und Immunstatus, der angewendeten

medizinischen Maßnahme und dem (Hygiene-) Verhalten des medizinischen Personals sowie der benutzten Medizinprodukte ab. Vorschriften zum Umgang mit Hygiene in Bayern ist die Hygieneschutzverordnung. Eine Überwachung finde in München z.B. durch seine Abteilung statt, wobei der Schlüssel von 5,5 Stellen zu einer Gegenüberstellung einer kontrollierenden Person zu 1400 Einrichtungen führe.

Einen Einblick in den internen Umgang mit der Hygiene im Krankenhaus gab **Dr. Gerhard Schwarzkopf-Steinhauser**, ltd. Oberarzt des Departments für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene beim städtischen Klinikum München und GL-Vorstand. Die Aufgabe seiner Abteilung sei die interne Unterstützung und Kontrolle im Klinikum. Das Vorkommen von Keimen in der Umwelt und im menschlichen Organismus sei natürlich und überlebenswichtig, zu Infektionen komme es aus unterschiedlichsten Gründen, Dr. Schwarzkopf ging auf die verschiedenen Arten von Keimen ein. Durch den übertriebenen und teilweise unnötigen Einsatz von Antibiotika seien diese teilweise nicht mehr oder nur eingeschränkt wirksam. Auch Dr. Schwarzkopf-Steinhauser bemängelte das Fehlen von Personal, ebenso bedürfe die Versorgung im ambulanten Bereich dringender Verbesserung.



Elisabeth Kunoth,
Dr. Gerhard Schwarzkopf-Steinhauser

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Als dritte Vortragende stand seine Kollegin, **Frau Elisabeth Kunoth**, Hygienefachkraft im Klinikum, den Anwesenden Rede und Antwort. Frau Kunoth erklärte die praktischen Probleme in den medizinischen Einrichtungen vor Ort. So sei leider die Scheu der Patient/innen genauer nachzufragen und eine konsequente Hygiene beim medizinischen Personal einzufordern, oft anzutreffen. Sie wolle die Betroffenen unbedingt ermutigen, ihre Patientenrechte stärker einzufordern.

Alle drei Redner/innen betonten die Wichtigkeit von Prävention, Intervention und Kooperation bei der Bekämpfung von Keimen in Krankenhaus, bei Arztpraxen und Altenheimen etc. Die gesetzlichen Vorgaben seien vorhanden, die Kenntnisse müssten nur vermittelt und konsequent angewendet werden. Reiche all dies nicht aus, sei eine Beschwerde in der medizinischen Einrichtung, bei den Gesundheitsbehörden oder schließlich eine Anzeige möglich.

„**Hygiene muss gelebt werden**“, so die einhellige Meinung. Das Bewusstsein dafür habe in jedem Fall zugenommen. Aktuell wurde Anfang Juli das bundesweite Infektionsschutzgesetz geändert: Neu ist die u.a. die Einbindung und Honorierung von niedergelassenen Ärzten gegen die genannten Krankenhauskeime sowie die Schaffung einer Kommission am Robert-Koch-Institut, welche eine Senkung des Antibiotika-Verbrauches steuern soll.

Da all diese Maßnahmen ohne die Information und aktive Einbindung der Patient/innen nicht zu einer nachhaltigen Besserung im Bereich der Hygiene führen können, zeigt sich hier wiederholt die gewichtige Rolle von Selbsthilfe- und Patienteneinrichtungen und -initiativen im Gesundheitswesen.

Martina Gandlhuber, Gesundheitsladen München

Aus dem Selbsthilfezentrum

Vorstellung der neuen Mitarbeiterin im SHZ

Astrid Maier, Pädagogin (MA)

Anfang Juni wurde ich, in Nachfolge von Frank Meinhold, als neue Mitarbeiterin vom SHZ Team herzlich willkommen geheißen. Im Rahmen einer Teilzeitstelle bin ich fortan zuständig für die Bereiche Selbsthilfeberatung und Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe.

Ich bin 30 Jahre alt und habe an der LMU im Magisterstudiengang Pädagogik mit den Nebenfächern Psychologie und Ethnologie studiert. Im Anschluss an Studium und Elternzeit war ich in der Migrationsberatung und in der berufsbezogenen Jugendhilfe tätig und verfüge dadurch über gute Kenntnisse der sozialen und gesundheitsbezogenen Infrastruktur in München.



 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Zudem kam ich teils durch meine berufliche Tätigkeit und teils durch mein eigenes ehrenamtliches Engagement immer wieder in Berührung mit selbstorganisierten Gruppen und Initiativen und finde das Engagement und den unermüdlichen Einsatz der Mitglieder bemerkenswert.

Die Selbsthilfe ist für mich eine wichtige Ergänzung des professionellen Angebotes und eine Bereicherung des Gemeinwesens und ich freue mich, in Zukunft Selbsthilfeinteressierten und bestehenden Selbsthilfegruppen beratend und unterstützend zur Seite stehen zu können.

Sie erreichen mich telefonisch unter 089-53 29 56 – 18 oder
per E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Astrid Maier, SHZ

► Bericht über die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) am 01. Juni in Düsseldorf

Traditionen bewahren – Zukunft gestalten: „Erfolgsmodell Selbsthilfekontaktstelle“

Die bundesweite Fachtagung der DAG SHG zur Fortbildung von Fachkräften der Selbsthilfeunterstützung fand in diesem Jahr in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf und der KOSKON, Selbsthilfekoordination NRW statt.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) mit Sitz in Gießen ist der Fachverband der Selbsthilfeunterstützung auf Bundesebene. Als einer der vier maßgeblichen Spitzenorganisationen der Selbsthilfe und anerkannter Vertreterverband der Patienteninteressen nach Paragraph 140 f Fünftes Sozialgesetzbuch (§ 140 f SGB V) erarbeitet sie Informationen und fachliche Empfehlungen zur Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung sowie fachpolitische Stellungnahmen. Die DAG SHG ist zudem Träger der Nationalen Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).

Schirmherrin der dreitägigen Konferenz für Fachkräfte aus Selbsthilfekontaktstellen und –unterstützungseinrichtungen war die Nordrhein-Westfälische Gesundheitsministerin Barbara Steffens (Bündnis 90/Die Grünen).

Die 33. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) stand in diesem Jahr ganz im Zeichen neuer gesellschaftlicher Anforderungen an die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfekontaktstellen. Vom 30. Mai bis 1. Juni 2011 diskutierten rund 140 Fachleute unter anderem über die Bedeutung des demografischen Wandels für die Selbsthilfe und über neue Formen des Austausches im Internet.

Die Tagung war mit einem Grußwort der Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen, Barbara Steffens (Bündnis 90/Die Grünen) eröffnet worden. In einem Impulsreferat stellte der Pädagoge Dr. Holger Preiß (Würzburg) anschließend seine Studie zur gesundheitsbezogenen virtuellen Selbsthilfe vor. Unter dem Titel „Online-Selbsthilfe – Ausverkauf von Solidarität? Bedrohung für Selbsthilfegruppen?“ ging es dabei um die Chancen virtueller Selbsthilfe für kranke Menschen und ihre Angehörigen.

In insgesamt acht Workshops beschäftigten sich die Tagungs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer mit der fachlichen Qualität und der Finanzierung der professionellen Selbsthilfeunterstützung, der Organi-

[☐](#) zum Inhaltsverzeichnis

sation von Patienten- und Gremienvertretungen und der Neutralität und Unabhängigkeit von Selbsthilfegruppen. Weitere Themen waren unter anderem spezifische Förderbedingungen durch die Krankenkassen, Selbsthilfeunterstützung in der Pflege, „In-Gang-Setzer“ als neue Form der Selbsthilfeaktivierung durch Selbsthilfekontaktstellen und verschiedene soziale Milieus als Handlungsräume.

Zum Abschluss der Tagung referierte der Sozialpsychologe Prof. Dr. Heiner Keupp über die Bedeutung sozialer Beziehungen für die Selbstsorge des Individuums. In der abschließenden Plenardiskussion stellten Vertreter/innen aus Wissenschaft, Verwaltung, Versorgung und der Selbsthilfe/-unterstützung ihre Handlungsstrategien für die Unterstützung von Prozessen der Selbstorganisation in der nächsten Generation vor. Die Vorschläge wurden im Plenum in einem Voting-Verfahren abgestimmt und diskutiert.

Auszug aus der Pressemitteilung von Nakos

Das Ich braucht das Wir: Zur Selbsthilfe befähigen

Auszug aus einem Vortrag von Prof. Dr. Heiner Keupp bei der 33. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. am 01. Juni 2011 in Düsseldorf


In seinem Vortrag zur Zukunft der Selbsthilfe setzt sich Prof. Dr. Heiner Keupp mit verschiedenen Zukunftsszenarien auseinander. Es wird kritisch reflektiert, in wie weit die Auflösung traditioneller Lebenskonzepte und zunehmende Betonung von Selbstverwirklichung und Autonomie zu einer „Gesellschaft der Ichlinge“ führt, in der sich die Grundlagen für solidarische Lebensgemeinschaften allmählich auflösen drohen. Von diesen gesellschaftspolitischen Diskussionen ausgehend schlägt er die Brücke zur Selbsthilfe, in der er einerseits eine gelebte Form der Selbstbestimmung und andererseits ein großes Potential für neue Formen der Alltagssolidarität und der sozialen Verantwortung sieht.

Der Vortrag wird hier nur in Auszügen wiedergegeben. Auslassungen sind durch Punkte gekennzeichnet (...). Der gesamte Vortrag steht auf der Internetseite

http://www.dag-shg.de/site/wir_ueber_uns/jahrestagungen/jahrestagung2011/?content_id_int=25057 als Download zur Verfügung.

„In den Sozialwissenschaften wird seit einiger Zeit mit wachsendem Engagement die Frage diskutiert, wie eine Gesellschaft, die sich immer stärker an Werten wie Selbstverwirklichung oder Emanzipation des Individuums orientiert, überhaupt noch einen Zusammenhalt als solidarische Gemeinschaft realisieren könne. Es wird von einer „Kultur des Narzissmus“ (Lasch 1980), einem „Ich-Wahn“ (Keller 1986) gesprochen oder von der „Egoismus-Falle“ (Nuber 1993). Schon in den 1960er-Jahren hat Alexander Mitscherlich (1965) befürchtet, dass wir eine Gesellschaft von „Einsiedlerkrebsen“ und „Eremiten“ würden und Kulturkritiker sprechen von dem „Tanz um das goldene Selbst“ (Beck 1986), der heute die gesellschaftliche Bühne beherrscht. Viele dieser Diskurse sind sehr stark von Annahmen geprägt, von denen man sich eine empirische Fundierung wünschen würde. Eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang von Individualisierung und Solidarität hat sich in der sog. „Kommunitarismus“-Debatte entfaltet, die vor allem in der Philosophie und Soziologie geführt wird. Die amerikanischen Kommunitaristen gehen von der These aus, dass „uneingeschränkte individuelle Freiheitsentfaltung auf Dauer die Fundamente der Demokratie“ untergraben würde (Albers 1992, S. 35). ...

... Mit der Entstehung einer aufgeklärten bürgerlichen Gesellschaft betritt das Subjekt mit seinen Ansprüchen auf Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung die Weltbühne. Aber das Subjekt betritt

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

als widersprüchlicher Doppelgänger diese Bühne. Ich habe erst spät einen wichtigen Unterschied gelernt, den die deutsche Sprache nicht sehr gut auszudrücken vermag, den Unterschied zwischen dem „bourgeois“ und dem „citoyen“. Es geht also um die Differenz von dem Menschen, der sich am kapitalistischen Wirtschaftsgeschehen mit der Aneignung einer spezifischen Charaktermaske stromlinienförmig beteiligt und den Profit als seine Haupttriebfeder betrachtet und jenem Menschen, der den Anspruch hat, im Sinne der Aufklärung und unter Wahrung elementarer Menschenrechte sich an der Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse zu beteiligen. Diese selbstbewussten Bürger/innen, die sich einmischen, unbequem sein können, die Macht kontrollieren, sich für Bürgerrechte engagieren und den staatlichen Instanzen nicht als Untertan gegenüberstehen, die sich die Wahrung und Weiterentwicklung demokratischer Lebensformen zu ihrem Anliegen gemacht haben, galt es erst zu entdecken. Diese Doppelgestalt des Subjekts hat uns die Dialektik von Selbst- und Fremdbestimmung beschert, sie kommt bereits im Begriff des „Subjektes“ zum Ausdruck, da begegnet uns nicht nur das mündige und selbstbestimmte Individuum, sondern auch das „unterworfenen“, das sich den Zwängen der Macht, Zivilisation, des Marktes oder der Globalisierung fügt und diese Unterwerfung ideologisch absichert.

In der Selbsthilfebewegung werden Subjekte erkennbar, die im Sinne der Zivilgesellschaft Selbstsorge betreiben, die sich nicht mehr auf die Angebote professioneller Dienstleistungssysteme allein verlassen wollen oder sich von diesen unverstanden, vernachlässigt oder gar auch geschädigt fühlen. Selbsthilfe kann sich sowohl explizit gegen das bestehende Institutionensystem wenden (z.B. die Projekte der Antipsychiatrie), sie kann neben diesem entstehen (z.B. alternative Beratungsangebote) oder auch in ihm (z.B. Laienhelfer/innengruppen in der Psychiatrie).

Das erste Buch zum Thema Selbsthilfe wurde 1866 auf den deutschen Markt gebracht und stammt von dem Engländer Samuel Smiles. Für ihn lässt sich Selbsthilfe so bestimmen: 'Hilf dir selbst, so hilft dir Gott!' – das ist ein alterprobtes Sprichwort, welches das Resultat reicher menschlicher Erfahrungen in wenige Worte zusammenfasst. Der Geist der Selbsthilfe ist die Wurzel aller echten individuellen Entwicklung und stellt auch in dem Leben der Gesamtheit die wahre Quelle nationaler Kraft und Gesundheit dar. Hilfe, die von außen kommt, hat nicht selten eine schwächende Wirkung; aber „Selbsthilfe kräftigt in jedem Fall den, der sie übt.“

Große Worte! Inzwischen haben wir eine echte Selbsthilfebewegung seit den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts und wir können die Erfahrungen, die sie ermöglicht hat bündeln. Man kann zum Stellenwert von Selbsthilfegruppen folgendes Fazit ziehen: Die Bedingungen einer individualisierten Gesellschaft fördern und fordern Formen des Engagements und der gegenseitigen Hilfe, wie sie in Selbsthilfegruppen möglich sind. Daraus erklärt sich die Attraktivität und historische Zunahme dieser Gruppen. Stärker als bisher erkennt man auch, dass Selbsthilfegruppen darüber hinaus auch wichtige ökonomische Nutzeffekte haben.

Es zeigt sich weiter, dass gerade gesellschaftlich ausgegrenzte Menschen in Selbsthilfegruppen Solidarität durch Gemeinsamkeiten und neue Formen der Gemeinschaft erproben können. Zudem scheint es in den letzten Jahren auch stärker gelungen zu sein, die Beteiligung an Selbsthilfeinitiativen über die gesellschaftlichen Schichten hinweg auf eine breitere soziale Basis zu stellen. Selbsthilfe kommt heute aus der Mitte der Gesellschaft.

Für die Zukunft wird eine weitere Zunahme im Selbsthilfebereich prognostiziert. Dies gilt nicht nur für jene Bereiche, in denen sich die professionellen begleitenden Strukturen (Selbsthilfezentren, Selbsthilfeförderung) erst konstituieren, sondern auch dort, wo es seit langen Jahren eine etablierte Infra-

struktur gibt. In Selbsthilfeszusammenhängen holen sich Menschen durch Beteiligung und Eigenaktivitäten wichtige Ressourcen zur Gewinnung, Sicherung und Erweiterung von Lebenssouveränität. ...

Die zunehmende Erosion traditioneller Lebenskonzepte, die Erfahrung der „Entbettung“ („disembedding“; vgl. Giddens 1995, S. 33ff.), die Notwendigkeit von mehr Eigenverantwortung und Lebensgestaltung haben Menschen in der Gegenwartsgesellschaft viele Möglichkeiten der Selbstgestaltung verschafft. Zugleich ist aber auch das Risiko des Scheiterns gewachsen. Vor allem die oft nicht ausreichenden psychischen, sozialen und materiellen Ressourcen erhöhen diese Risikolagen. Die gegenwärtige Sozialwelt ist deshalb auch als „flüchtige Moderne“ charakterisiert worden (Bauman 2000), die kaum mehr stabilen Bezugspunkt für die individuelle Identitätsarbeit zu bieten hat und den Subjekten eine endlose Suche nach den richtigen Lebensformen abverlangt. Diese Suche kann zu einem „erschöpften Selbst“ führen, das an den hohen Ansprüchen an Selbstverwirklichung und Glück scheitert (Ehrenberg 2004). Eine aktuelle Studie (Summer 2008) hat mehr als 300 Psychotherapieakten reanalysiert und konnte mit dem an Ehrenberg geschärften Blick zeigen, dass die ins Ich-Ideal verinnerlichten gesellschaftlichen Leistungs- und Selbstwirklichungsideologien eine destruktive Dynamik auslösen können. Es handelt sich bei Depression also nicht um eine „Krankheit der Freiheit“, wie es Ehrenberg nannte, sondern um die Folgen einer individuellen Verinnerlichung der marktradikalen Freiheitsideologien.

Wenn man den salutogenetischen Begriff der „Widerstandsressourcen“ ernst und wörtlich nimmt, dann gehört zu ihnen auch eine kritisch-reflexive Haltung zu jenen normativen Vorgaben, die dem eigenen Wohlergehen schaden könnten. Prävention und Gesundheitsförderung sollten diese kritisch-reflexive Haltung nicht nur den eigenen Ansprüchen und Programmen zugrunde legen, sondern Menschen Kompetenz in diese Richtung zutrauen und sie darin stärken. Statt einer unreflektierten Fitnessperspektive wäre die Stärkung der Selbstsorge und Selbstachtsamkeit als normative Positionierung vorzuziehen. Das ist eine zentrale Ressource. Zugleich müssen die institutionellen Bedingungen der Möglichkeit zu praktizierter Selbstsorge immer mit bedacht werden.

Ich fasse kurz meine Überlegungen zusammen:

- ✧ Selbsthilfe ist ein zivilgesellschaftliches Handlungspotential.
- ✧ In der Selbsthilfe wird Selbstbestimmung gelebt, ein zentraler Motor der Aufklärung.
- ✧ Der Selbsthilfebereich ist ein wirksames Hilfesystem, das von der Selbstsorge der Subjekte bestimmt wird.
- ✧ Selbsthilfe kann nicht durch professionelle Hilfe ersetzt werden, sondern zeigt deren Grenzen auf.
- ✧ Selbstwirksamkeitserfahrungen sind an Verwirklichungschancen gebunden, die im Sinne von Empowerment durch gute professionelle Arbeit gefördert werden können und sollten.
- ✧ Selbsthilfe ist deutlich zu unterscheiden vom „unternehmerischen Selbst“, das vom neoliberalen Menschenbild bestimmt ist und weniger eine Hilfs- denn eine Leidensquelle ist.
- ✧ Perspektive: Für eine „kommunitäre Individualität“

Durch die tiefgreifenden Prozesse der gesellschaftlichen Individualisierung hat sich jener Prozess verstärkt, den Helmuth Plessner als „Schwächung des ontologischen Standortes des Menschen“ in der Neuzeit benennt, die eine „Neuverwurzelung des einzelnen in sich selbst“ erfordere. Das wird in den westlichen Gesellschaften teilweise als individualistischer Ego-Trip gelebt, der suchartige Züge annehmen kann, weil sich das gesuchte „wahre Selbst“ als ein kommunikativ „leeres Selbst“ (Philip Chushman 1990) erweist, dessen Leere mit psychokulturellem „Identi-kit“ (Zygmunt Bauman 1992, S. 250), vorgefertigten Identitätspaketen, esoterischen Versprechungen oder fundamentalistischen End-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

gültigkeiten gefüllt werden muss. Hierin ist die Gefahrenseite der gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklung zu sehen. Sie hat einen starken ökonomisch-ideologischen Motor auf ihrer Seite. Das grundlegende Steuerungsprinzip des Kapitalismus setzt auf Konkurrenz und individuelle Leistung und fördert gerade dadurch eine ich-zentrierte Vermarktung der Person, sie wird tendenziell zur Ware. Gleichzeitig durchzieht die Geschichte der Moderne die Ideologie des autonomen Subjekts, das sich alle Erfolge und Misserfolge als selbst-produziert zurechnet.

Andererseits gibt es Indikatoren für gegenläufige Entwicklungen. In den neuen Beziehungsmustern steckt ein hohes Potential an Solidarität und kommunitären Verknüpfungen. Mit guten Gründen lässt sich der gesellschaftliche Freisetzungsprozess als ein potentieller Zugewinn an individueller Entscheidungsfreiheit und an Gestaltbarkeit des eigenen Lebens und als eine "Entgrenzung des Möglichen" begreifen. Die Entfaltung dieses Potentials findet am ehesten in "kommunitären Netzen" statt. In ihnen kann vor allem das Gefahrenpotential der "Risikogesellschaft" bewusst wahrgenommen und bearbeitet werden. In ihnen kann, mit den Worten von Agnes Heller (1989), das Bewusstsein für die krisenträchtige Moderne entwickelt werden, "dass sie auf einem Seil über einem Abgrund balanciert und deshalb einen guten Gleichgewichtssinn braucht, gute Reflexe, ungeheures Glück" und als "das wichtigste von allem": Die Subjekte brauchen "ein Netz von Freunden, die sie bei der Hand halten können".

In solchen solidarischen Netzen ist die Basis für die Überwindung eines "egozentrierten Individualismus" gelegt und es besteht die Chance für die Produktion und Erprobung "kommunitärer Individualität" – Dettling (1994, S. 28) spricht im gleichen Bedeutungskontext von "kooperativem Individualismus", Helmut Berking und Ulrich Beck (1995) von "solidarischem Individualismus" und Adalbert Evers (1994) von "verantwortlichem Individualismus" – gegeben. Wenn dies keine naive Hoffnung ist, dann sollten alle gesellschaftspolitischen Fördermöglichkeiten für die Anregung und Unterstützung selbstorganisierter Gruppen ausgeschöpft werden. Gerade in den unterprivilegierten gesellschaftlichen Gruppen und bei Kindern und Jugendlichen sind hier aktive sozialpolitische Anregungs- und Unterstützungssysteme erforderlich. Die Erfahrungen aus den vergangenen Jahren im Selbsthilfe- und Initiativenbereich sind in diesem Bereich mehr als ermutigend. ...

Ich schließe mit zwei Thesen:

These 1

In Deutschland werden gesellschaftliche Veränderungen oder der demographische Wandel mit Trauer gesungen begleitet oder in katastrophischen Szenarien beschrieben: Die Menschen würden immer egoistischer, der soziale Zusammenhalt ginge verloren, es würde sich soziale Kälte ausbreiten. Wilhelm Heitmeyer spricht von einer zunehmenden „sozialen Vereinsamung“. Für diese Sichtweise gibt es viele Belege und sie wird aus tief sitzenden Ängsten gespeist. Gleichzeitig ist sie einseitig und übersieht Entwicklungen, die für eine wachsende soziale Verantwortung, für zunehmendes Engagement und neue Formen von Alltagssolidarität sprechen.

These 2

Die vorhandenen Potentiale an Alltagssolidarität brauchen förderliche Rahmenbedingungen, die im Sinne eines ermöglichenden Staates Bürgerengagement unterstützen. Die von den Bürgerinnen und Bürgern initiierten und getragenen zivilgesellschaftlichen Projekte können aber keinesfalls als „Ausfallbürgen“ eines sich zurücknehmenden Wohlfahrtsstaates verstanden werden. Nötig ist weiterhin eine Sozialpolitik, die die Menschen in ihren existentiellen Risiken absichert und für soziale Gerechtigkeit sorgt.

Prof. Dr. Heiner Keupp

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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!

**Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Dienstag, den 15. November 2011
18:00 bis 21:00 Uhr**

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Allgemeine Selbsthilfeberatung

Beratungszeiten:

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
und nach Vereinbarung

Telefon: 089 / 53 29 56 – 11

Fax: 089 / 53 29 56 – 41

E-mail: info@shz-muenchen.de

An den oben genannten Zeiten stehen Ihnen Berater/innen der allgemeinen Selbsthilfeberatung zur Verfügung, die über fundierte Kenntnisse der Selbsthilfe- und Soziallandschaft in und um München verfügen. Sie beraten zu allen Fragen des Selbsthilfeengagements, vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfeangebote und unterstützen Sie bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter www.shz-muenchen.de

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen 5 kleine und 2 große Gruppenräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung. Falls Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an:

Kristina Jakob: 089-53 29 56-12, E-mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de oder
Ulrike Zinsler: 089-53 29 56-21, E-mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen „Runder Tisch Region München“

Anträge sind bis zum 15. Februar 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 stehen auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de

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

Ansprechpartnerinnen im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089 - 53 29 56-17,
E-mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
Kristina Jakob, Tel.: 089 - 53 29 56-12, E-mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten 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.

Ansprechpartner im SHZ:

Erich Eisenstecken,
Tel.: 089 / 53 29 56-16
E-mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Ansprechpartner im Sozialreferat:

Günter Schmid
Tel.: 089 / 233-483 12
E-mail: guenter.schmid@muenchen.de

Gordon Müller
Tel.: 089 / 233-482 83
E-mail: gordon.mueller@muenchen.de

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Adresse für die Antragstellung:

Sozialreferat der Landeshauptstadt München
S-Z-L/BE
z. Hd. Herrn Günter Schmid
Orleansplatz 11
80667 München

Fortbildungsangebote des SHZ im zweiten Halbjahr 2011

Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an alle Personen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind.

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 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.

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Mittwoch, 28. September 2011, 19:00 - 21:00 Uhr

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkannt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weiter geben können.

Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiter zu geben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen.

In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 28. September 2011: Gestaltung eines Gruppenabends

- Wie läuft ein Gruppenabend ab?
- Gibt es einen festgelegten Ablauf?
- Wie einigen wir uns auf ein Thema?
- Etc.

Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56-12; Fax: 089 / 53 29 56 – 41
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen
Samstag, 1. Oktober 2011, 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 TeilnehmerInnen wie für GruppenleiterInnen werden behandelt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt bei Fragestellungen rund um Steuerfragen (Umsatzsteuer, Einkommenssteuer, etc.). Damit spricht die Veranstaltung auch Gruppen an, die Flohmärkte, Basare, Straßenfeste etc. veranstalten.

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

Werben in eigener Sache
– Praktische Umsetzung und Reflexion –
Donnerstag, 13. Oktober 2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Das Seminar dient als Folgetreffen für alle, die bereits an den beiden Terminen im März 2011 teilgenommen haben. Es geht um die praktische Umsetzung der erworbenen Theoriegrundlagen.

Die Teilnehmenden werden ihre eigenen Projekte der Öffentlichkeitsarbeit vorstellen. Diese werden fachkundig reflektiert und weiterentwickelt. Die Ressourcen der Gruppe werden einbezogen, offene Fragestellungen können erörtert werden.

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
– Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme am Seminar im März 2011 –

Wie gestalte ich meine eigene Website –
und wie vermeide ich den Missbrauch meiner Daten im Internet?
Samstag, 05. November 2011, 09:30 - 15:30 Uhr

Sie sind gerade dabei Ihre Website zu gestalten? Oder haben bereits eine eigene Website und wissen nicht, ob diese den aktuellen Richtlinien entspricht? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Website nach modernen Gestaltungsgrundsätzen anlegen. Schriften, Menüführung, Proportionen von Text und Bild, „das gewisse Etwas“ u.v.m. werden erklärt und an praktischen Beispielen erläutert. Wie lange dürfen

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Texte fürs Internet sein? Wie sollen sie redaktionell aufbereitet werden? Wie können sie wirkungsvoll mit Bildern kombiniert werden?

Wir führen Sie anhand des kostenlosen Bildbearbeitungsprogramms „CGIMP“ in die Grundlagen der Bildbearbeitung ein. (Sie können dazu gern Ihren eigenen Laptop mitbringen). Zum Abschluss des Kurses erfahren Sie, welche Sicherheitsregeln Sie mit Daten im Internet einhalten sollten, um vor rechtlichen Abmahnungen sicher zu sein. Und wie Sie sich davor schützen, dass Daten aus Ihrer Website oder über Ihre Person missbraucht werden können.

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

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive

Freitag, 11. November 2011, 14:00 - 18:00 Uhr

Menschen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind, engagieren sich trotz oder gerade wegen ihrer Erkrankung, Behinderung oder sozialen Problemlagen in hohem Maße. Die vielfältigen Belastungen und Ansprüche können leicht zu Überforderung und Stress führen, und Stress ist Gift – für Körper und Seele.

An diesem Entspannungs-Nachmittag wollen wir ganz bewusst etwas für uns selbst tun: zur Ruhe kommen, den Stress los- und die Seele baumeln lassen. Wir lernen Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen zur Entspannung kennen, die einfach umsetzbar sind und auch in das Gruppenleben bereichernd integriert werden können.

Außerdem werden wir in die beiden bekanntesten Entspannungsmethoden – die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training – „hineinschnuppern“.

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 17, Fax: 089-53 29 56 - 49

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

Umgang mit schwierigen Situationen

Freitag, 18. November 2011, 10:00 – 17:00 Uhr

Jede Selbsthilfegruppe setzt sich durch viele unterschiedliche Personen zusammen. Jede dieser Personen, die die Gruppe besucht, hat eine andere Lebensgeschichte, ein anderes Anliegen und eine andere Vorstellung von einer Selbsthilfegruppe.

Durch diese Vielfalt von Persönlichkeiten wird eine Gruppe geprägt. Diese Vielfalt macht viel vom Reiz einer Selbsthilfegruppe aus, kann aber auch Unstimmigkeiten auslösen.

Solche Krisen oder Spannungen sind ganz normal und lassen sich häufig auch nicht vermeiden. Der Unterschied, ob eine Gruppe durch eine solche Situation in ihrer Arbeit eingeschränkt wird, liegt oft daran wie „gut“ mit ihnen umgegangen wird. Darüber hinaus kann durch Wissen über Ursachen und Entstehung von schwierigen Situationen ein Konflikt auch als Chance für die Gruppe gesehen werden. Bei diesem Seminar soll es darum gehen, gemeinsam typische Konfliktfelder von Selbsthilfegruppen auf den Grund zu gehen, um daraus Lösungsstrategien zu entwickeln.

- Wann und warum entstehen schwierige Situationen?
- Wie sind wir als Gruppe bisher mit den Situationen umgegangen?
- Wie möchten wir in Zukunft mit solchen Situationen umgehen?

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Könnten Gruppenregeln helfen solche Konflikte zu vermeiden?
- Was können wir aus diesen Erfahrungen lernen?

Konkrete Beispiele aus dem Gruppenalltag sind sehr willkommen.

Seminarleitung: Kristina Jakob und Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 12, Fax: 089-53 29 56 - 41

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Dienstag 29. November 2011, 18:00 - 20:00 Uhr

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkannt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weiter geben können.

Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiter zu geben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen.

In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 29. November 2011: Aufgabenteilung in der Selbsthilfegruppe:

- Welche Aufgaben fallen bei der Gruppenarbeit an?
- Wie werden diese Aufgaben verteilt?
- Wie können Gruppenmitglieder aktiviert werden Aufgaben zu übernehmen?

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

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 12; Fax: 089 / 53 29 56 - 41

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

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:

Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

Mittwoch, 14. Dezember 2011, 17:30 – 20:30 Uhr

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die in der Region München tätig sind, können beim so genannten „Runden Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20c SGB V erhalten.

Das Selbsthilfezentrum ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ für die Koordination des gesamten Förderverfahrens zuständig und berät die Gruppen in allen Fragen der Antragstellung.

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie alles achten müssen: dieser Info-Abend wird Ihnen das nötige Handwerkszeug vermitteln, damit Sie Fördergelder richtig beantragen und korrekt abrechnen können.

Wir werden u.a. folgende Fragen mit Ihnen bearbeiten:

- Ist eine Antragstellung für meine Gruppe überhaupt sinnvoll?
- Unter welchen Voraussetzungen können wir einen Antrag stellen?
- Was kann alles beantragt werden?
- Wie sieht ein förderfähiger Kostenplan aus?
- Wie erstellen wir den Verwendungsnachweis?

Es werden praktische Tipps und Anregungen gegeben, z.B. stellen wir eine einfache Art der „Buchführung“ vor, die die Abrechnung der Gelder am Jahresende erleichtert, wir werden einen Musterantrag präsentieren und auch auf Ihre individuellen Fragestellungen eingehen können.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 17 bzw. -12, Fax: 089 / 53 29 56 - 49

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

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

Fachvortrag „Inkontinenz“ – ein Tabuthema

Dienstag, 27. September 2011, 17:30 – 19:00 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München

Ursachen, Prophylaxe und Therapie; Kontakte

Referent/innen:

Dr. med. Olaf Neumann, Chefarzt der Frauenklinik;

Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfezentrum München;

Brigitte Albrecht, Deutsche ILCO, Regionalgruppe München

Selbsthilfe als spezifische Form des Bürgerschaftlichen Engagements

Mittwoch, 26. Oktober 2011, 18:00 – 20:00 Uhr

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München

Informationsveranstaltung von Sozialreferat der LHM, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfezentrum

Referenten:

Günter Schmid, Gordon Müller, Sozialreferat; Erich Eisenstecken, SHZ

8. Bayerischer Selbsthilfekongress: Zukunft aus Tradition – alles wird anders?

Freitag, 04. November 2011, 09:30 – 17:00 Uhr

Kurfürstliche Reitschule (Volkshochschule), Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstalter: Selbsthilfekoordination Bayern, Selbsthilfekontaktstellen Bayern, Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt, SHZ als Referent
Anmeldungen und Programmflyer über die Internetseite www.seko-bayern.de

■ Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

■ **Lesung und Gespräch mit der Autorin, Leistungsschwimmerin und Skoliosepatientin Petra Levator aus ihrem Buch „Tarnkappe“ und weitere neue Geschichten ...**

Donnerstag, 29. September 2011, 18:00 Uhr

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München

Mehr dazu unter <http://petra-levator.de/2011/08/engagement-bis-zum-burnout/>

Wir bitten um Anmeldung unter info@skoliose-team.de
www.skoliose-team.de

■ **Münchner Bündnis gegen Depression:**

Informationsveranstaltungen im Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, 80339 München

„Wir sind ganz Ohr“ - TelefonSeelsorge für Menschen in Not und Einsamkeit

Mittwoch, 2. November, 18:15 – 20:00 Uhr

Referenten:

Pfarrer Jürgen Arlt, Leiter der Evangelischen TelefonSeelsorge München,

Dipl. Theologe Alexander Fischhold, Leiter der Katholischen TelefonSeelsorge München

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

3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

5. - 13. Oktober 2011

230 Angebote in ganz München und Umland.

Programm unter: www.woche-seelische-gesundheit.de

oder kostenfrei als Heft in der Stadtinformation im Münchner Rathaus

Münchner Messe Seelische Gesundheit

Mit Infostand des Selbsthilfezentrums:

Samstag, 8. Oktober 2011, 11:00 Uhr – 17:00 Uhr

Ehemalige Karmeliterkirche, Karmeliterstr. 1, München (am Promenadeplatz)

Eintritt frei!

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; E-mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

 zum Inhaltsverzeichnis

► Weitere Veranstaltungshinweise

► Infobörse für Frauen aus aller Welt

Donnerstag, 29. September 2011, 10:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus München, Marienplatz 15, 80331 München

Münchner Einrichtungen und Initiativen stellen sich vor

Veranstalter: Münchner Frauenforum/Verein für Fraueninteressen e.V.

www.fraueninteressen.de

LHM Gleichstellungstelle für Frauen

www.muenchen.de/frauengleichstellung

Ausländerbeirat der LHM

www.auslaenderbeirat-muenchen.de

Eintritt frei!

► Offene Krebskonferenz 2011

Samstag, 15. Oktober 2011, 09:00 – 17:00 Uhr

Messe München GmbH, Internationales Congress Center, Am Messesee 6; 81829 München

www.offene-krebskonferenz.de oder

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Ulrike Zinsler, SHZ

► Informationen über Selbsthilfegruppen

► Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Name des Vereins:

nea e.V. – Netzwerk erwerbssuchender Akademiker

Welche Zielgruppe sprechen Sie an?

Akademiker/innen und Hochqualifizierte in unsicherer Erwerbslage (u.a. Arbeitslose), einschließlich auch der Gruppe der Selbstständigen.

Unter „unsicherer Erwerbslage“ bezeichnen wir das, was im Fachjargon mittlerweile „prekäre Arbeit“ heißt. Prekäre Arbeitsverhältnisse gibt es in vielen unterschiedlichen Formen. Gemein ist ihnen, dass sie nicht stabil sind, das Einkommen häufig sehr niedrig ist und es so gut wie keine soziale Absicherung gibt.

Dazu gehört eine Erwerbsbiografie in

- befristeten Arbeitsverträgen
- erzwungener Selbstständigkeit
- Leih- oder Zeitarbeit
- Erwerbsarmut, weil die Arbeit nicht ausreichend bezahlt wird
- Arbeitslosigkeit, in dieser Existenzform ein unvermeidlich eintretender Zwischen-, manchmal auch Endzustand.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Was sind die Ziele des Vereins?

- Vernetzung Erwerbssuchender und Menschen in ähnlich unsicheren Einkommensverhältnissen, darunter insbesondere Akademiker/innen oder Personen mit vergleichbaren höheren Bildungsabschlüssen
- Stabilisierung oder Überwindung der persönlichen Situation
- Freiraum sich auszuprobieren sowie die eigene und fremde Persönlichkeiten zu entdecken
- Den gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen über erfolgreiche Strategien für das Erwerbsleben fördern. Wissen und Kompetenzen der Teilnehmer/innen verknüpfen und bündeln
- Den Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben mit Verlusten an sozialer Kompetenz und depressiven Episoden vermeiden. Eingetretene seelische Schäden bei Betroffenen abbauen
- Lobbyarbeit für erwerbssuchende Akademiker/innen und Menschen in Arbeitslosigkeit insgesamt!
- Aufmerksamkeit für den von uns wahrgenommen Missstand bezüglich der Bildungs- und Arbeitsmarktpolitik. Zum Einen wird in die Aus- und Weiterbildung viel Geld investiert zum Anderen werden diese gut ausgebildeten Personen aber auf dem Arbeitsmarkt häufig entweder „verheizt“ oder es wird Ihnen keine Arbeit zur Verfügung gestellt.

Wie lange gibt es die Initiative bereits?

2003 hatte Oliver Eggert die Idee zur Gründung eines Netzwerks für erwerbssuchende Akademiker. Aufgrund von Massenarbeitslosigkeit gab es zu dieser Zeit keine Angebote für den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt. Alternative Wege über Kontakte und Beziehungen zu gehen, um so den Wiedereinstieg zu finden und auch persönlich nicht zu verzweifeln, so war die Grundidee von Oliver Eggert.

Als erster Schritt wird eine Website als Kontaktplattform ins Netz erstellt, die erstmals unter dem Namen "www.arbeitslose-akademiker-münchen.de" online ging. Im April 2003 fand dann das erste Netzwerk-Treffen mit 12 Personen im Gemeindehaus St. Rupert statt. Annette Reisch und Melitta Sauer gehörten zu den ersten Teilnehmer/innen, viele andere kamen zu der gemeinschaftlichen Initiative hinzu und engagierten sich. Ab diesem Zeitpunkt fanden wöchentliche Treffen und Arbeitskreise statt. Annette Reisch arbeitete von dem ersten Treffen an beim Aufbau des Netzwerkes mit und ist sozusagen Mitgründerin. Der Netzwerkcharakter festigte sich.

Nachdem wir einige Jahre für einzelne Veranstaltungen Räumlichkeiten in St. Rupert und ab 2004 im ökumenische Kirchenzentrum im Olympiadorf nutzen durften, haben wir seit 2005 eigene Räumlichkeiten. Diese befinden sich in der Pariser Straße 8 in Haidhausen, dem vormaligen Arbeitslosentreff Ost. Hier stehen uns seither mehrere PC-Arbeitsplätze, ein Büro, eine Küche und ein Versammlungsraum als Gemeinschaftsort zur Verfügung. 2005/06 bekam die Initiative einen neuen Mitgliederschwung mit vielen neuen Gesichtern. Zu dieser Zeit wird der Wunsch nach einem Verein bei den Aktiven immer größer. Im Frühjahr 2006 wird diesem Wunsch mit der Gründung von nea e.V. nachgegangen. Die Basisangebote der vormalig als GbR organisierten Initiative bleiben als *nea e.V. bestehen. Allerdings wird der Begriff "erwerbssuchend" von den Vereinsmitgliedern nun breiter gefasst. Die Zielgruppe wird auf Existenzgründer und auch auf Angehörige der "Generation Praktikum" ausgeweitet. *nea e.V. positioniert sich auf diesem Feld neu und entwickelt Basisangebote für diese neue Zielgruppe.

Was können Interessierte von dem Netzwerk erwarten?

Grundsätzlich stellen wir einige Grundangebote bereit, die Initiative lebt aber natürlich vom Engagement ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen. Jede/r kann an den Angeboten teilhaben, aber jede/r darf

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

auch die Angebotspalette ergänzen. Jede/r kann und soll ebenso an den Angeboten teilhaben, wie sich selbst engagieren und die Angebotspalette erweitern durch Workshops, Diskussionsrunden, Aktivitäten, ...

Hier unsere Grundangebote im Überblick:

"Online"

Als aktive/r Teilnehmer/in kann man in der Online-Datenbank die Profile anderer Teilnehmer/innen einsehen und diese gezielt kontaktieren, sein Profil ändern und Newsletter empfangen.

Gruppenveranstaltungen und Seminare

Als Teilnehmer/in kann man die Angebote anderer Teilnehmer/innen nutzen, aber auch selber die Initiative ergreifen und Angebote machen. Es gibt themenbezogene Arbeitskreise sowie einen JourFixe mit wechselnden Inhalten. Im Moment gibt es z.B. jeden Mittwoch einen Mittagstisch, das 14-tägige allgemeine Netzwerktreffen, einen Workshop zum Thema „Autor werden – oder gleich Verleger?“, ein Angebot zum Thema „erfolgreich Bewerben“ und vieles mehr ... Alle Teilnehmer/innen bekommen unter anderem wertvolle und professionelle Beratung und Unterstützung bei der Lösung von Problemen, die im Zusammenhang mit ihrer Arbeitslosigkeit auftreten.

Räume:

Teilnehmer/innen können während unserer Öffnungszeiten unsere Räumlichkeiten nutzen um z.B. Stellenangebote zu recherchieren, Bewerbungsunterlagen zu erstellen etc. Für manche Teilnehmer/innen ersetzt dieser Ort sogar für eine gewisse Zeit den Arbeitsplatz. Für Neu-Interessierte findet 14-tägig jeden zweiten Montag in der Pariser Straße 8, von 19:00 - 20:00 Uhr unsere Informationsveranstaltung "neea stellt sich vor" statt. Einfach ohne Anmeldung vorbei schauen!

Wie viele Netzwerkmitglieder hat neea e.V.?

Das Netzwerk besteht derzeit aus rund 160 Teilnehmer/innen. Diese können von allen Angeboten des Netzwerks profitieren. Ein persönliches Kennenlernen ist allerdings Voraussetzung für die Aufnahme als Teilnehmer/in, da man damit auch Zugriff auf die Datenbank erhält.

Die gesamte Organisation und Durchführung der Angebote, der dafür erforderliche technische Aufwand, die Koordinierung mit externen Partnern und viele, viele weitere Dinge werden von nur rund zehn Personen bewältigt. Dieser Personenkreis stellt bisher mehr oder weniger auch die Mitglieder des Vereins.

Die Mitgliedschaft steht seit Juli 2011 allerdings allen Personen offen, die sich im Netzwerk engagieren möchten oder die Aktivitäten generell als unterstützenswert empfinden und den Verein ideell unterstützen möchten.

In welchem Alter sind die Teilnehmer/innen durchschnittlich und gib es eine auffällige Geschlechterverteilung?

Das Alter der Teilnehmer/innen erstreckt sich von 25-60 Jahren. Insgesamt haben wir im Moment das Gefühl, dass vor allem die Anfragen von unter 30-jährigen zunehmen, obgleich die Altersverteilung ansonsten sehr homogen ist. Auch bei der Geschlechterverteilung gibt es keine großen Unterschiede. Es ist aber festzustellen, dass Arbeitslosigkeit Männer und Frauen auf unterschiedliche Weise trifft und auch die Bewältigungsstrategien sich durchaus unterscheiden.

Gab es irgendwelche Befürchtungen bezüglich der Initiative bevor Sie sich ihr anschlossen?

Viele unserer Teilnehmer/innen haben schon lange bevor Sie sich an uns wenden einen Flyer bei sich zu Hause oder haben anderweitig von uns gehört, doch bis Sie sich melden können Monate vergehen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der Hauptgrund liegt natürlich darin, dass das Thema immer noch sehr schambesetzt ist. Die Tatsache, dass wir kein umfangreiches professionelles Angebot haben, sondern alles auf Selbsthilfe und die Eigeninitiative der Teilnehmer/innen abgestimmt ist, ist für manche am Anfang auch etwas befremdlich.

Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/Beratung von Betroffenen für Betroffene?

In einer Selbsthilfegruppe trifft man auf Menschen, die wirklich verstehen. Diese Menschen wissen, wie schwierig, bedrückend und oftmals überraschend sich Erwerbslosigkeit oder die Bedrohung von Erwerbslosigkeit anfühlt.

Hier werden keine „blöden“ Tipps gegeben wie z.B. „Geh doch zu Tengelmann oder zu Mc Donalds, die haben immer Arbeit.“ Viele von uns haben diese Möglichkeiten durchaus angegangen, werden aber häufig wegen Überqualifizierung etc. nicht angenommen. Die Problemlage von Akademikern oder Hochqualifizierten unterscheidet sich in einigen Punkten von denen anderer Erwerbsuchender, dies wird hier anerkannt und dementsprechend unterstützt.

Im Netzwerk werden drüber hinaus viele Kontakte geknüpft und Informationen ausgetauscht, die zur Arbeitssuche wichtig sind. Zum Beispiel leiten wir uns gegenseitig Stellenangebote weiter, was immer wieder sehr bereichernd ist.

Was bringt mir die Gruppe – Aussagen von Gruppenmitgliedern

- „Die Erkenntnis, mich für meine Situation nicht schämen zu müssen.“
- „Die Erkenntnis, mich nicht schuldig fühlen zu müssen.“
- „Die Erkenntnis, dass jede/r etwas kann und das Gefühl, dass ich gebraucht werde.“

Gibt es Kooperation zum professionellen System oder anderen Initiativen?

Das bei uns so genannte nea-Networking ist uns sehr wichtig. Wir stehen im Austausch mit vielen Beratungseinrichtungen für Erwerbsuchende, der Arbeitsagentur und dem Jobcenter, um gegenseitig über das Angebot zu informieren. Die Zusammenarbeit wird durch einzelne Projekte, wie im Herbst mit dem Bündnis gegen Depression ein Seminar zur „Depressionsprophylaxe“ intensiviert.

Darüber hinaus stehen wir natürlich auch mit unserem Zuschussgeber der Stadt München und dem Bezirk in stetem Kontakt.

Was sind ihre Wünsche für die Zukunft?

Wichtig ist uns natürlich in erster Linie, dass unsere Initiative weiterhin bestehen bleibt und wie in der Vergangenheit immer weiter wächst. Dies kann natürlich nur mit einer gesicherten Förderung geschehen. Unser Traum wäre finanzielle Sicherheit, um evtl. auch Personal einstellen zu können, um die Organisation durchweg sichern zu können. Wir sind hier alle ehrenamtlich aus eigener Betroffenheit tätig, aber durch Veränderungen bzgl. der persönlichen Situation ändert sich oftmals auch die Anbindung an die Initiative. Durch Personal könnte eine gewisse Kontinuität besser sichergestellt werden.

Über diese strukturellen Dinge hinaus überlegen wir im Moment zum Beispiel im Bereich Migration aktiver zu werden.

Die Ideen gehen uns auf jeden Fall nicht aus und es gibt noch viel zu tun. Wo genau es aber hin geht entscheiden immer die, die sich bei uns engagieren!

Nea e.V.

Pariser Straße 8
81669 München
Tel.: 089 / 66 06 22 80

Fax: 089 / 66 06 22 81
E-mail: info@nea-ev.de
Internet: www.nea-ev.de

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

■ Initiativenbörse/Gruppengründungen

■ Divertikulitis – Betroffene gesucht – Gruppe in Gründung

Das Ziel der SHG ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen zu folgenden

Themen:

- Ausbruch der Erkrankung (evtl. auch Ursachenforschung)
- Umgang mit Ernährungsänderungen
- Umgang mit Auswirkungen auf die Lebensqualität
- Umgang mit OP-Ergebnissen bzw. der Entscheidung zur OP

Ob Sie sich vor oder und nach einer Sigma-Operation befinden ist unerheblich. In beiden Situationen ist der Austausch in der SHG hilfreich. Regelmäßige Treffen im Selbsthilfzentrum sind geplant.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

■ SHG Hysterektomie – in Gründung

Als Hysterektomie bezeichnet man die operative Entfernung der Gebärmutter. Die Gruppe möchte Frauen die Möglichkeit geben sich zu informieren, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

■ SHG Verlassene Eltern – in Gründung

Ziel der Gruppe ist es, Eltern kennenzulernen, die auch von ihrem Kind/ihren Kindern aus ihnen unverständlichen Gründen verlassen wurden. Wir wollen, im geschützten Rahmen, miteinander über dieses Tabuthema sprechen und uns gegenseitig dabei unterstützen, mit dieser schwierigen Situation zu leben und trotzdem unsere Freude am Leben nicht zu verlieren.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

■ SHG Trennung – in Gründung

Ich möchte eine Gruppe zum Thema „Trennung“ ins Leben rufen. Ganz gezielt möchte ich Personen ansprechen, die nach einer längeren Partnerschaft/Ehe vom Partner verlassen wurden und aufgrund dessen Probleme haben, neue Perspektiven – speziell auch im Alter – zu finden.

Ich wünsche mir eine feste Gemeinschaft, mit der ich verbindlich das Thema Trauerbewältigung und Trennungsschmerz besprechen kann und ich erhoffe mir von der Gruppe Stärkung und Unterstützung in dieser Lebenskrise.

Es haben schon erste Treffen statt gefunden. Die Gruppe freut sich aber weiterhin über Zuwachs.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

■ Kreativgruppe – in Gründung

Wir wären daran interessiert, eine Kreativgruppe mit kunst-therapeutischem Ansatz, die in Eigenregie arbeitet, zu gründen. Dabei hatten wir uns vorgestellt, dass es eine Eingangsrunde und eine Schlussrunde gibt und zwischendrin nach einem vorher abgesprochenen Thema (z. B.: Wohlfühl, lustlos, lustig etc.) gearbeitet wird. Sollte jemand das entsprechende Thema nicht zusagen, steht es ihm natürlich frei, auch etwas anderes zu nehmen. Treffen würden wir uns 14-tägig im Selbsthilfzentrum. Das Material wäre selbst mitzubringen, und die Tische sollten einigermaßen sauber bleiben – nötigenfalls hätten wir eine Decke zum unterlegen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► Chronische Schmerzen – in Gründung

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e.V. und treffen uns um zuzuhören, zu verstehen, zu helfen und gemeinsam unsere Lebensqualität zu verbessern.

Ganz gleich ob Rücken-, Kopf- oder Nerven-Schmerzen, Arthrose, Rheuma, Osteoporose, Fibromyalgie ... wir unterscheiden nicht nach der Grunderkrankung, wir alle leiden unter der Krankheit „Chronische Schmerzen“ und das verbindet uns.

Unser erstes Treffen findet am **Mittwoch, den 21.09.2011 von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr** in der Cafeteria der Paracelsus-Klinik, Klingsorstraße 5, 81927 München statt.

Kontakt: einfach in das Treffen kommen.

► Polycythaemia Vera/Polycythämie/Polyzythämie Selbsthilfegruppe – in Gründung

PV ist eine Bluterkrankung. Näheres siehe: www.mpd-netzwerk.de/haufige-fragen/

In der Selbsthilfegruppe erfolgt ein Erfahrungsaustausch über das Leben mit dieser Erkrankung.

Treffen: jeden 4. Montag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr im Selbsthilfezentrum München

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► Psychiatrieerfahrene Frauen – neue Mitglieder gesucht

Frauen, die auch im Psychatriekontext die Männerdominanz wahrnehmen und ihre Probleme aus der Frauenwarte angehen wollen.

Die Gruppe bietet Austausch über Befindlichkeit und aktuelle Probleme sowie gegenseitige Unterstützung. Sie berät zu Ärzten, Therapeuten und Tagesstätten, steht im Kontakt zur Teestube KontaktTee und MüPE und trifft sich auch außerhalb zu kulturellen Veranstaltungen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► SHG Depression

Die Selbsthilfegruppe Depression 3 ist offen für neu Interessierte. Die Gruppe trifft sich im Moment alle vierzehn Tage immer Donnerstagabend für einen zweistündigen Austausch im Selbsthilfezentrum München. Darüber hinaus gibt es je nach Interesse auch die Möglichkeit zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten wie Kinobesuchen oder Ausflügen. Der Gruppe ist ein offener vertrauter Umgang sehr wichtig. Innerhalb der Gruppe herrscht Schweigepflicht und es besteht auch die Möglichkeit anonym zu bleiben.

Im Selbsthilfezentrum sind darüber hinaus noch vier weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression aktiv.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► Aus dem Selbsthilfebeirat

► Neues aus dem Selbsthilfebeirat

Der Selbsthilfebeirat hat in den vergangenen drei Monaten die Diskussion um die Einordnung der Selbsthilfe in den Gesamtbereich des Bürgerschaftlichen Engagements fortgesetzt. Selbsthilfe ist in München ja laut den Förderrichtlinien der Landeshauptstadt definiert als eine spezifische Unterform des Bürgerschaftlichen Engagements neben dem klassischen Ehrenamt und dem Engagement von Firmen.

Die Diskussion ist für den Selbsthilfebeirat nicht zuletzt deshalb von Bedeutung, weil die Landeshauptstadt zwar schon seit mehr als 25 Jahren die Selbsthilfe durch einen speziellen Fonds unterstützt, es für die anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements aber bisher keinen eigenen Fördertopf gibt. Deshalb bereitet der Selbsthilfebeirat derzeit eine Stellungnahme vor, in der der Stadtrat aufgefordert werden soll, auch für die übrigen Bereiche des Bürgerschaftlichen Engagements Fördermöglichkeiten zu eröffnen und alle Referate der städtischen Verwaltung zur Unterstützung des Bürgerschaftlichen Engagements zu verpflichten (bisher wird Selbsthilfe nur durch das Sozialreferat und das Referat für Gesundheit und Umwelt gefördert, obwohl viele Selbsthilfeinitiativen z.B. dem kulturellen Bereich oder dem Bildungsbereich zugerechnet werden können).

In die selbe Richtung zielen auch Überlegungen des Fachbeirats-BE der Landeshauptstadt München, der alle zwei Jahre dem Stadtrat einen Bericht über seine Aktivitäten vorlegt. Der nächste Bericht steht für Herbst dieses Jahres an. Darin soll dem Stadtrat ebenfalls nahegelegt werden, eine referatsübergreifende Förderung für Initiativen des Bürgerschaftlichen Engagements in München zu ermöglichen.

Um der komplexen Diskussion um die Einordnung der Selbsthilfe und die Anpassung der Förderrichtlinien gerecht werden zu können, hat der Selbsthilfebeirat eine interne Arbeitsgruppe gebildet, die sich mit den Förderrichtlinien auseinandersetzt. Am 30.07. war der Selbsthilfebeirat von der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement (Zentrale Leitung Sozialreferat) ins Sozialreferat eingeladen worden, um über notwendige Anpassungen der Förderrichtlinien mit der Verwaltung zu diskutieren. Ergebnis war unter anderem, dass in Zusammenarbeit zwischen Verwaltung und Beirat differenziertere Kriterien ausgearbeitet werden sollen, aufgrund derer nach Ablauf des Förderzeitraums von drei Jahren geprüft werden kann, ob eine Initiative in die Regelförderung übernommen werden kann, ob die Förderung auslaufen muss oder ob eine Fortsetzung notwendig ist.

Erich Eisenstecken, bestellter Vertreter des SHZ im Selbsthilfebeirat und Verantwortlicher für die Geschäftsstelle

FöBE News

Münchner Freiwilligen Tage

Die Münchner Freiwilligen Tage sind ein Angebot für Münchner Bürgerinnen und Bürger in Münchner Einkaufszentren, die sich für ein freiwilliges/ehrenamtliches Engagement interessieren. Sie finden nun regelmäßig in verschiedenen Einkaufszentren statt.

Je nach Anliegen kann man sich dort unverbindlich umsehen oder eine ausführliche Beratung über bestehende Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Organisationen und Einrichtungen in Anspruch nehmen.

Das Olympia Einkaufszentrum war Vorreiter und hat die Münchner Freiwilligen Tage bereits 2009 bei sich stattfinden lassen. In den Perlacher Einkaufspassagen (PEP) fanden die Münchner Freiwilligen Tage im Juli statt.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



Das Ambulante Kinderhospiz München mit Peter Schmid bei den „Münchener Freiwilligen Tage“ im PEP

Sandra E. Bauer, FöBE

FöBE – Förderung Bürgerschaftlichen Engagements

Westendstraße 68

80339 München

Tel: 089 - 53 29 56 34

Tel: 089 - 53 29 56 33 mit AB

Fax: 089 - 53 29 56 32

(Mittwoch und Freitag kein Arbeitstag)

sandra.bauer@foebe-muenchen.de

info@foebe-muenchen.de

www.foebe-muenchen.de