



Titelfoto: Fachtag im Rahmen des Modellprojekts Soziale Selbsthilfe

Titelthema: Soziale Selbsthilfe – Abschluss Modellprojekt

Titelthema:

Soziale Selbsthilfe – Abschluss Modellprojekt

Ergebnisse des Modellprojekts „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ in München.....	02
Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitwirkten.....	05
Neuerscheinung: Selbsthilfe und Soziale Arbeit – Das Feld neu vermessen (Verlag Beltz-Juventa, Herbst 2012).....	06

Titelthema im nächsten einBlick:
EU-Jahr 2012: Aktives Altern

Weiteres in dieser Ausgabe

Gesundheitsselbsthilfe

Patientenrechte und Patientenrechtegesetz	07
---	----

Soziale Selbsthilfe

Kreative Selbsthilfe – der Linkshänder e.V. München	09
Pflegende Angehörige unterstützen sich gegenseitig	12
„Im Alter aktiv sein – sich in Selbsthilfegruppen engagieren“	13
„Das Beste für mich“	13

Aus dem Selbsthilfzentrum

FÖSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation.....	14
Neue Medien im SHZ	16
Hausgruppen-Sommerfest 2012.....	16

Service

Raumangebot in Freimann – ohne Kosten.....	18
Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung.....	18
Informationen über die Standardleistungen des SHZ.....	19
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	21

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfzentrums.....	25
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfgruppen.....	26
Weitere Veranstaltungshinweise.....	26

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor:	
Ausgebrannt München – Das Burn-Out-Syndrom.....	27
Initiativenbörse/Gruppengründungen	29

Aus dem Selbsthilfebeirat

Wahl des 19. Selbsthilfebeirats der LH München.....	32
---	----



FöBE News

Erster Bayerischer Ehrenamtskongress	
im historischen Rathausaal in Nürnberg	35

Titelthema: Soziale Selbsthilfe Abschluss Modellprojekt

Ergebnisse des Modellprojektes „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ in München

Das Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ wurde im Auftrag des Sozialreferates der Landeshauptstadt München vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Hochschule München, Fakultät angewandte Sozialwissenschaften im Zeitraum 2009 bis 2012 durchgeführt (Kreling / Hill / Zink 2010, S. 11-15). Dem Modellprojekt ging es darum, die Entwicklung in der Sozialen Selbsthilfe in München unter Berücksichtigung von förderlichen Rahmenbedingungen sowie der Bedeutung der Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement zu erfassen. Dazu wurden 30 vom Projektverbund durchgeführte Experteninterviews, einige von Student/innen realisierte Forschungsprojekte sowie eine Ringvorlesung an der Hochschule mit Referent/innen aus dem Selbsthilfebereich ausgewertet. Darüber hinaus wurden mit neun Einrichtungen und zwei Trägern Kooperationen durchgeführt, um Selbsthilfe vor Ort zu verankern und Erkenntnisse zu gewinnen zum Wert der Selbstorganisation in sozialen Einrichtungen und Bedingungen, die Selbsthilfeaktivitäten vor Ort befördern können. Es wurden zum Abschluss des Modellprojektes Handlungsempfehlungen erstellt für fünf Ebenen: Einrichtungen; Träger und hauptamtliches Personal; Selbsthilfekontaktstellen; kommunale Stadtverwaltung (Sozialreferat und andere Referate); Hochschule und Ausbildung; Bürger/innen und Initiativen.

Die Ergebnisse des Modellprojektes sind sehr umfangreich und werden 2012 unter dem Titel „Selbsthilfe und soziale Arbeit – das Feld neu vermessen“ im Juventa Verlag erscheinen.

Weiter auf Seite 3 ...

Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal 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

Titelfoto: SHZ; Fachtag im Rahmen des Modellprojektes

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

(Verein zur

Förderung der **Selbsthilfe** und **Selbstorganisation** e.V.)

Ausgabe 3, September 2012, lfd. Nr. 37

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden.

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



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

 zum Inhaltsverzeichnis

In diesem Beitrag sind einige wichtige Ergebnisse dargestellt, die Selbsthilfekontaktstellen und soziale Einrichtungen betreffen.

Funktion von Selbsthilfekontaktstellen für die Beförderung von Selbsthilfeaktivitäten in Einrichtungen der sozialen Versorgung

Für die erforderliche Verankerung der Selbsthilfe in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung und im Feld des Bürgerschaftlichen Engagements ist es wichtig, dass Selbsthilfekontaktstellen mit anderen Fachstellen kooperieren und ihnen die Möglichkeiten aufzeigen, wie Selbsthilfe und Selbstorganisation in die Soziale Arbeit eingebunden und Gelegenheiten zur Aktivierung von Betroffenen vor Ort geboten werden können (Kreling, 2011, S. 86-92). Während Freiwilligenagenturen im bestehenden System der Freiwilligenarbeit zumeist Einzelpersonen in Organisationen vermitteln und qualifizieren, befördern Selbsthilfekontaktstellen das Gruppenengagement.

Um optimale Rahmenbedingungen für Selbsthilfe im Bürgerschaftliches Engagement sicherzustellen, ist die Mitarbeit in relevanten Gremien wie Landes- und Bundesverbände oder kommunale Arbeitskreise unerlässlich.

Selbsthilfekontaktstellen in Kooperationen mit sozialen Einrichtungen können folgende Leistungen erbringen:

- *Schulungen und Fortbildungen für Fachpersonal* hinsichtlich der Bedeutung von Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement und hinsichtlich der erforderlichen Kompetenzen zur Beförderung von Selbstorganisation,
- *Fachtage* zum einrichtungsübergreifenden Erfahrungsaustausch und zur Wissensvermittlung durch Experten sowie zum notwendigen informellen Austausch,
- *Vernetzung* von Beteiligten und ihren Einrichtungen im Feld für einen dauerhaften Austausch von Wissen und Erfahrungen, wobei einrichtungsbezogen (z. B. die Nachbarschaftstreffe, die Alten- und Servicezentren usw.), themenbezogen (z. B. ein Arbeitskreis zum Bürgerschaftlichen Engagement) oder stadtteilbezogen agiert werden kann,
- *Herstellung von Kooperationen zwischen Selbsthilfekontaktstelle und sozialen Einrichtungen* zur Durchführung von Projekten.

Wert von Selbsthilfe und Selbstorganisation für soziale Einrichtungen

Was haben soziale Einrichtungen davon, Selbsthilfe in ihr Programm einzubinden? Wie können selbstorganisierte Aktivitäten das Regelangebot Sozialer Arbeit ergänzen? Folgende Erkenntnisse liegen dazu vor:

- Interessierte, die von der jeweiligen Einrichtung unterstützt sich in Gruppen engagieren, entwickeln eine stärkere Bindung zur Einrichtung und gestalten nicht selten das weitere Angebot mit.
- Das Leistungsspektrum einer Einrichtung kann dadurch erweitert werden, so dass neben dem Regelauftrag die von Bürger/innen lebendig gestalteten Gruppenangebote genutzt werden können. Diese Angebote können ihrerseits einen leichteren Zugang zum Regelangebot eröffnen.
- Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, übernehmen eher Eigenverantwortung für Teilbereiche ihres Lebens. Sie machen Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, dass sie ‚ihrem Schicksal‘ nicht ausgeliefert sind, sondern dass sie aktiv Probleme bearbeiten können (Antonovskys Modell der Salutogenese 1998; Goleman 1998).

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Professionelle können sich entlasten, indem sie sich auf die fachlich notwendigen Kernaufgaben konzentrieren und die Expertise der Betroffenen dort wirksam werden lassen, wo anderes Wissen und Selbsterfahrung gefragt sind: Zum Beispiel beraten sich Arbeitslose gegenseitig bei der Bewerbung auf dem Arbeitsmarkt; helfen sich Migrant/innen in Erziehungsfragen; organisieren Nachbarn Hilfsangebote für ältere Menschen.

Dabei übernehmen selbstorganisierte Gruppen Aufgaben, die die klassische Soziale Arbeit weder erfüllen kann noch sollte.

Was soziale Einrichtungen tun können, um Selbsthilfe zu verankern

Folgende Maßnahmen können in der Einrichtung umgesetzt werden:

- *Informationsmaterial* über bestehende Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten der Selbstorganisation sollte zugänglich gemacht und in der alltäglichen (Beratungs-) Arbeit aktiv eingesetzt werden – dies eröffnet Einrichtungsbesuchern neue Zugänge in Selbsthilfe.
- *Themenbezogene Veranstaltungen* informieren und weisen auf die Möglichkeiten selbstorganisierter Aktivitäten hin, zum Beispiel Information über das Schul- und Gesundheitssystem in der BRD von Migrant/innen für ihresgleichen oder Gründung von Initiativen für innovative Wohnformen – von älteren Menschen für ältere Menschen.
- *Projekte zum Aufbau neuer Gruppen*, zum Beispiel im Alten- und Servicezentrum für pflegende Angehörige, unterstützen die Arbeit mit älteren Menschen.
- *Der Aufbau eines Raumpools* im Stadtteil ermöglicht es, dass Initiativen freie und kostengünstige Räume für ihre Gruppentreffen finden können.
- *Broschüren über selbstorganisierte Initiativen* im Stadtteil informieren über wohnortnahe Möglichkeiten, Kontaktpersonen und Gleichgesinnte.
- *Flohmarkt und Infobörse* für Bürger/innen verbinden einen alltagsorientierten Nutzwert mit einem niedrigschwelligen Zugang zu bestehenden Initiativen.
- *Projekte mit eigenen Schwerpunkten* dienen zum Beispiel der Intensivierung des Kontakts zwischen dem Fachpersonal der jeweiligen Einrichtung und selbstorganisierten Initiativen oder der Gründung von neuen Initiativen zur ergänzenden Versorgung.

Im Modellprojekt wurden Bedingungen herausgearbeitet, die für selbst organisierte Aktivitäten förderlich sind. Diese **Grundlagen für die erfolgreiche Verankerung von Selbsthilfe und Selbstorganisation in soziale Einrichtungen** wurden bereits im einBlick1/2012 (Erscheinungsdatum: 01. März 2012) abgedruckt und steht ebenso wie der Abschlussbericht per Download zur Verfügung: <http://www.shz-muenchen.de>.

Eva Kreling, SHZ

Die ungekürzte Fassung dieses Artikels ist im Selbsthilfjahrbuch 2012 DAG SHG - Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen - veröffentlicht.

Literatur

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (1998). Was hält den Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6)
Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement (2011). Bericht des Fachbeirates für Bürgerschaftliches Engagement an den Stadtrat der Landeshauptstadt München. Qualitätsstandards für das vermittelte Bürgerschaftliche Engagement in München (Anhang 2, S.31 – 33)
Goleman, Daniel (Hrsg.). Die heilende Kraft der Gefühle – Gespräch mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit, dtv Mü 1998
Kreling, Eva; Hill, Burkhard; Zink, Gabriela: Soziale Arbeit und Selbsthilfe - Das „Modellprojekt Soziale Selbsthilfe“ in München (S. 11-15). In NAKOS (Hrsg.), INFO 101, März 2010

Kreling, Eva (2011). Kooperationen von Kontaktstellen mit Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich und deren Bedeutung im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements (S. 86-92). In DAG SHG (Hrsg.), Selbsthilfejahrbuch 2011. Gießen: Focus Verlag.

► Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitwirkten

Der Projektverbund bestand aus Menschen, die mit großer Freude und Engagement und vielen, vielen Arbeitsstunden das Modellprojekt zum Erfolg führten: Von der Hochschule München: Prof. Dr. Burkhard Hill, Prof. Dr. Gabriela Zink, als wissenschaftliche Mitarbeiterinnen: Cornelia Hönigsmid, Dr. Stefanie Richter, vom Selbsthilfezentrum: Eva Kreling, Erich Eisenstecken, Klaus Grothe-Bortlik.



v.r.n.l.: K. Grothe-Bortlik, SHZ - Prof.Dr. G. Zink und Prof. Dr. B. Hill, Hochschule - E. Kreling und E. Eisenstecken, SHZ.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die mit Ihren Anregungen, im Rahmen unserer gemeinsamen Projekte und an den Fachtagen zum Gelingen beigetragen haben:

den 30 Interviewpartnern, den beteiligten Student/innen, den Referent/innen der Ringvorlesung, unseren Kooperationspartnern: Altenservicezentrum (ASZ) Perlach, ASZ Westend, Bewohnertreffs Theresienhöhe I und II, Bewohnertreff Maikäfersiedlung, Bewohnertreff Kleinhadern, Caritas Geschäftsstelle und Caritas Zentrum Innenstadt, Kinder- und Jugendland Milbertshofen, Mehrgenerationenhaus unter den Arkaden, Nachbarschaftsbörse Ackermannbogen, Nachbarschaftstreff Oslostr. in Riem, SOS Kinder- und Familientreff Messestadt Ost, Tagesstätte Neuhausen für Psychiatrie-Erfahrene, Treffpunkt Familie International, Wohnforum GmbH / Stadtteilarbeit Riem und Geschäftsstelle.

Unser besonderer Dank gilt der finanziellen und inhaltlichen **Unterstützung durch das Sozialreferat:** Angelika Simeth, Bud Willim, Dr. Werner Weins, Michael Baab.
Allen die besten Wünsche für die Zukunft!

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Neuerscheinung: Hill, Hönigschmid, Kreling, Eisenstecken, Grothe-Bortlik, Zink (Hrsg.) **Selbsthilfe und Soziale Arbeit – Das Feld neu vermessen** (Verlag Beltz-Juventa, Herbst 2012)



Professionelle Fachkräfte der Sozialen Arbeit wissen oft wenig über Arbeit und Wert der zahlreichen Selbsthilfegruppen und -initiativen, die mit ihrem selbstorganisierten Engagement die Maßnahmen zur Bewältigung von Problemen ergänzen oder selbstbestimmt Themen aufgreifen, die Ihnen zur Lebensgestaltung wichtig sind. Die Herausgeber des Buches beschäftigen sich damit, wie Fachkräfte die freiwillig engagierten Menschen im Sozial- und Gesundheitswesen besser unterstützen und ihre Ressourcen mehr zur Geltung bringen können.

Diese Thematik, also das Verhältnis von Selbsthilfe und Sozialer Arbeit, bedarf einer neuen Aufmerksamkeit. Denn einerseits vollzog sich innerhalb der Sozialen Arbeit in den vergangenen Jahrzehnten ein Prozess der Professionalisierung. Die Fachkräfte sind heute stärker spezialisiert und zu Expertinnen in ausdifferenzierten Arbeitsgebieten geworden, in denen es eine Fülle von neuen Gesetzen und Verwaltungsvorschriften gibt. Bei

einer gleichzeitig deutlich gestiegenen Arbeitsbelastung geraten die Betroffenen mit ihren Ressourcen dann oft in den Hintergrund. Andererseits entwickelte sich die Selbsthilfe im gleichen Zeitraum von einer sozialen und politischen Bewegung zu einem wichtigen Bestandteil des Sozial- und Gesundheitswesens. Fachkräfte wissen aber oft zu wenig darüber, was in der Selbsthilfe geleistet wird und wie dies mit der eigenen Arbeit gewinnbringend in Verbindung gebracht werden kann.

Das Münchner Modellprojekt Selbsthilfe und Soziale Arbeit untersuchte exemplarisch die aktuelle Situation der Selbsthilfeentwicklung und -unterstützung in einer Großstadt, in der Selbsthilfe in vielen Facetten eine jahrzehntelange Tradition hat. Neben den vielfältigen Themen, die von Menschen freiwillig und engagiert bearbeitet werden, wird exemplarisch aufgezeigt, wie Soziale Arbeit das Potenzial der Selbstorganisation im Sinne des seit den 1980er-Jahren diskutierten Empowerment-Ansatzes nutzen kann und wo Reibungsflächen sind. Allerdings gibt es kein einfaches Rezept, wie diese Fragestellung bewältigt werden kann, sondern es kommt wesentlich auf eine veränderte professionelle Haltung, auf eine verstärkte Offenheit gegenüber den Beteiligten und ihrer Lebenswelt an, um auf diese Weise Ressourcen besser entdecken zu können.

Der vorliegende Band dokumentiert die Ergebnisse eines Modellprojektes, das vom Selbsthilfezentrum München in Kooperation mit der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, durchgeführt und vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München unterstützt und finanziert wurde. Außerdem lieferten namhafte Expertinnen und Experten aus der bundesweiten Fachöffentlichkeit Beiträge zum Buch.

Die Herausgeber möchten auf diese Weise die Fachdiskussion über Selbsthilfe und Soziale Arbeit neu beleben und dem Thema zu mehr Aufmerksamkeit verhelfen.

Prof. Dr. Burkhard Hill

Gesundheitsselbsthilfe

Patientenrechte und Patientenrechtegesetz

Am 09.08. fand im Selbsthilfezentrum eine Veranstaltung zum Thema der Patientenrechte statt, die von Selbsthilfegruppenmitgliedern, Fachleuten aus sozialen Einrichtungen und Bürger/innen besucht wurde. Nach der Begrüßung durch Eva Kreling vom Selbsthilfezentrum referierte Peter Friemelt vom Gesundheitsladen in verständlicher und anschaulicher Weise die wesentlichen Änderungen der Patientenrechte durch das für den 1. Januar 2013 geplante Patientenrechtegesetz (PatRG). In seinem Vortrag erläuterte Peter Friemelt, dass wesentliche Teile des geplanten Gesetzes schon jetzt gelten, es jedoch keine Gesetzesgrundlage gibt. Die beabsichtigte Verankerung im Sozialgesetzbuch und im Bundesgesetzbuch stärkt die Rechte von Patient/innen.

Mit Einverständnis des Gesundheitsladens möchten wir Ihnen die wesentlichen Teile des Vortrags hier zugänglich machen.

Änderungen im BGB §§ 630a bis 630h

Behandelnde sind nicht nur Ärzte sondern auch z.B. Physiotherapeuten, Hebammen und Heilpraktiker.

Der **Behandlungsvertrag** umfasst die Vorgaben zu Einwilligung, **Information** (Aufklärung über Diagnose, Therapie, Kosten, wenn sie nicht die Versicherung übernimmt – z.B. IGeL) und **Dokumentation**. Was nicht dokumentiert wird gilt grundsätzlich als nicht erfolgt > führt zu Beweislastumkehr. Berichtigungen und Änderungen in einer Akte müssen erkennbar bleiben. *(Nicht beschrieben sind die Folgen, wenn doch unsichtbar geändert wird.)* Aufbewahrungsfrist 10 Jahre oder länger, wenn andere Gesetze das vorschreiben.

Dem Patienten ist auf Verlangen unverzüglich **Einsicht in die ihn betreffende Patientenakte** zu gewähren, soweit der Einsichtnahme nicht erhebliche therapeutische oder sonstige erhebliche Gründe entgegenstehen. *(Hier kritisieren die Patientenvertreter die schwammige Formulierung und lehnen die Einschränkung ab.)*

Es besteht eine **Mitwirkungspflicht** der Vertragsparteien.

Vor der Durchführung einer Maßnahme (z.B. einer Operation) ist der Behandelnde verpflichtet, die **Einwilligung** des Patienten einzuholen – hierfür muss er vorher umfassend mündlich, rechtzeitig und verständlich über alles aufklären und Abschriften der Unterlagen, die unterzeichnet wurden aushändigen.

(Leider nur ...) auf Nachfrage hat der Behandelnde den Patienten über **Behandlungsfehler** zu informieren.

Änderungen im SGB V

§ 13 Abs. 3 **Bearbeitungsfrist** Zukünftig können sich die Versicherten die Leistung (wie z.B. einen benötigten Rollstuhl) selbst beschaffen, wenn ein Antrag auf eine Leistung (Heil- oder Hilfsmittel) nicht

 zum Inhaltsverzeichnis

innerhalb von drei bzw. fünf (bei Beteiligung des MDK – Medizinischer Dienst der Krankenkassen) Wochen entschieden wurde. Die Kasse kann dem aber begründet entgegen. Jeder Fall der nicht die vorgeschriebene Frist einhält muss dem Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung GKV-SV gemeldet werden, der diese dann auswertet und veröffentlicht.

§ 66 Die **Unterstützung bei Behandlungsfehlerverdacht** ist jetzt eine soll-Bestimmung (*soll ist im rechtlichen Sinn ein muss mit nur wenigen Ausnahmen*)

§ 73b Der Patient hat bis zwei Wochen nach Unterschreiben eines Hausarzt- oder IV-Vertrags eine **Widerrufsmöglichkeit**.

§135a Abs2Num2 Das **patientenorientierte Beschwerdemanagement** wird verpflichtend. (*Hier gibt es leider keine präzisen Vorgaben – die Patientenvertreter wünschen sich unabhängige Patientenfürsprecher in Krankenhäusern.*)

§ 137 Abs. 1d Der Gemeinsame Bundesausschuss G-BA legt ein Jahr nach Inkrafttreten des PatRG Mindeststandards für **Risikomanagement und Fehlermeldesysteme** fest. Es gibt Vergütungszuschläge für die Krankenhäuser, die sich an einrichtungsübergreifenden Fehlermeldesystemen beteiligen.

Änderungen bei der Patientenbeteiligung Es wurde erweitert um die Gelegenheit zur Stellungnahme im Rahmen der Bedarfsplanung, ein Mitberatungsrecht im gemeinsamen freiwilligen Landesgremium nach § 90a und ein Mitberatungsrecht bei der Befristung von Zulassungen für Vertragsärzte in den Zulassungs- und Berufungsausschüssen.

§140h Der/die Patientenbeauftragte soll die **Patientenrechte in verständlicher Sprache** veröffentlichen.

► Was den Patientenfürsprechern noch fehlt

Peter Friemelt erläutert zum Abschluss, was im Gesetz aus Sicht der Patientenvertreter fehlt:

- nichts neues im Bereich IGeL
- keine Vorgaben für „patientenorientiertes Beschwerdemanagement“ im Krankenhaus, z.B. unabhängige Patientenfürsprecher/innen
- kein verpflichtendes anonymes Fehlermeldesystem CIRS (Critical Incident Reporting System)
- im ambulanten Bereich wird Beschwerdemanagement nicht mal genannt
- keine einzige Beweiserleichterung
- kein Patientenbrief (ein für Patienten verständlicher zusätzlicher Arztbericht)
- kein Entschädigungsfonds
- keine verschuldensunabhängige Entschädigung
- Medizinprodukteprüfung nicht geregelt
- Fortentwicklung des Gutachterwesens (Gutachterstellen, MDK) wird nicht thematisiert
- keine Präzisierung, was passiert wenn Dokumentation nicht sichtbar geändert wird
- keine Präzisierung des Einsichtsrecht bei psychisch kranken Menschen, eher eine weichere Regelung als bisher
- keine verpflichtende Behandlungsvereinbarung bei psychiatrisch Kranken
- keine Verpflichtung zu barrierefreien Praxen und Kliniken
- Patientenbeteiligung wird nicht gestärkt – z.B.:
- keine bessere Ausstattung, weiterhin kein Stimmrecht

 zum Inhaltsverzeichnis

- Patientenvertreter erhalten kein Vorschlagsrecht für 4. Unparteiischen Vorsitzenden des G-BA

Hoffen wir, dass hier im Herbst noch Änderungen im Gesetz erfolgen!

Die Patientenberatung des Gesundheitsladens erreichen Sie unter 089/77 25 65.

Eva Kreling, SHZ

Soziale Selbsthilfe

► Kreative Selbsthilfe – der Linkshänder e.V. München

Erich Eisenstecken, SHZ, im Gespräch mit Agnes Maria Forsthofer, Initiatorin des Linkshänder e.V.



Agnes Maria Forsthofer vor Ihrem Linkshänder-Treff und –Laden in Untergiesing

SHZ: Frau Forsthofer, Sie sind die Initiatorin und eines der aktivsten Mitglieder vom „Linkshänder e.V.“, der sich ja als eine Selbsthilfeinitiative versteht. Warum braucht es eine Selbsthilfeinitiative für Linkshänder?

Forsthofer: Es gibt erstens viele ältere umgeschulte Linkshänder, die noch nie über ihre damals zwanghafte Umschulung mit Schlägen und mit Demütigungen usw. gesprochen haben und der zweite Grund ist der, dass es viele Eltern gibt, die nicht wissen, wie sie mit ihrem Linkshänder-Kind umgehen sollen. Viele oft ältere Personen kommen zu mir und erzählen, dass sie da noch nie darüber geredet haben und erzählen auch, sie hätten schon immer diverse Beeinträchtigungen erlebt. Da spricht ja unsere Gesellschaft nicht darüber!

SHZ: Eine Frage, die man ja auch häufig hört und die ich Ihnen als Insiderin stellen möchte, ist, haben Linkshänder in unserer heutigen Gesellschaft überhaupt noch Probleme?

Forsthofer: Ja, diese Frage wird immer von Rechtshändern gestellt. Sie können sich das ja meistens gar nicht vorstellen als Linkshänder in einer rechtsorientierten Gesellschaft zu leben. Sie gehen heute in ein großes Kaufhaus und können sich alles für ihre rechte Hand kaufen, das beginnt bei der Tastatur am Computer, wo immer der Zahlenblock rechts ist und geht weiter beim Dosenöffner der rechtsrum geht, beim Spitzer, beim Brotmesser.

Dann ist es so, dass kleine Linkshänder-Kinder oft so sein wollen, wie die Welt um sie herum. Deswegen schulen sich auch heute noch viele kleine Linkshänder-Kinder selbst zum Rechtshänder um. Oder sie sind der einzige im Kindergarten und kommen Heim zur Mama und sagen – ich bin der einzige, ich möchte gar kein Linkshänder sein, ich möchte so sein, wie die anderen.

SHZ: Hat das außer dem Aspekt des Andersseins auch noch andere Konsequenzen für die Betroffenen, gibt es dazu wissenschaftliche Erkenntnisse?

Forsthofer: Also es gibt Gehirnwissenschaftler die sagen, wir kommen 50:50 auf die Welt. Wir bekommen das über die Gene vererbt, ob wir Linkshänder oder Rechtshänder sind, also links- oder rechtshirnig werden. Und dementsprechend geht das über Kreuz. Unterbreche ich das, indem ich mit Zwang, mit Druck oder aus Unwissenheit zu einem Rechtshänder werde, dann funktionieren die Gehirnverknüpfungen nicht mehr richtig und das kann Folgen haben, von Stottern, Bettnässen, Legasthenie bis Hyperaktivität.

Ich glaube auch, dass unter den Personen die von Burn-out oder Erschöpfungszuständen betroffen sind, mehr umgeschulte Linkshänder dabei sind als unsere Gesellschaft bisher annimmt.

Ich habe letztes Jahr einen Professor des Max-Planck-Instituts deswegen angeschrieben. Man fand die Hypothese hoch interessant, aber man sagte mir auch, die systematische Überprüfung in der Forschung würde ca. zehn Jahre in Anspruch nehmen. Man hat mir aber versprochen, dass man meine Vermutung in der Arbeit berücksichtigen wird.

SHZ: Also es geht nicht nur um das Anderssein oder das Benutzen von Gegenständen, die auf Rechtshänder ausgelegt sind, sondern es geht durchaus im weiteren Sinne um gesundheitliche Probleme und Beeinträchtigungen?

Forsthofer: Es geht um körperliche, geistige und seelische Gesundheit! Und um ein WIR-Gefühl für Linkshänder.

SHZ: Seit wann gibt es Ihre Initiative und was machen Sie konkret?

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Forsthofer: Den von mir gegründeten Linkshänder e.V. gibt es seit 2004. Wir machen z.B. jedes Jahr am 13. August - dem Weltlinkshändertag verschiedene Aktionen. Heuer im Feuerwerk war es die erste Ausstellung „KUNST MIT LINKS“, mit 13 linkshändigen Künstlern. Vor zwei Jahren waren wir mit unserem Thema in der Stadtinformation, zu Füßen unseres linkshändigen Oberbürgermeisters - der ist ja auch ein umgeschulter Linkshänder. Und vor vier Jahren waren wir auch im Rahmenprogramm der 850-Jahr-Feier von München. Im letzten Jahr habe ich für meine Aktivitäten um die Sache der Linkshänder auch die Bezirksmedaille des Bezirks Oberbayern erhalten.

Sie finden uns auch auf dem Lernfest in Bad Tölz, dem Stadtgründungsfest, auf dem Weltkindertag, im Dschungelpalast u.s.w.

Vor acht Jahren hatte jemand im Tourismusamt die Idee, ob ich nicht mal auf die Auer Dult gehen möchte, mit einem Stand und dort Linkshänderartikel verkaufen. Weil erstens braucht es das sowieso und zweitens hätte dann die Auer Dult eine neue Attraktion. Und ich könnte dort mein Wissen und meine Philosophie weitergeben. Ich war jetzt zum 20. Mal dort und mein Stand ist nach wie vor gut frequentiert. Ich bin in diesem Jahr auch dann schon zum vierten Mal auf dem Marienplatz, am Christkindlmarkt.

SHZ: Also Sie verkaufen dort nicht einfach nur Ihre Produkte, sondern informieren auch über das Thema?

Forsthofer: Genau! Aufgrund der Präsentation der Artikel komme ich ja mit den Leuten erst ins Gespräch, das ist eigentlich das A und O.

Und ich betreibe dort - glauben Sie mir das - wirklich tiefste Sozialarbeit.

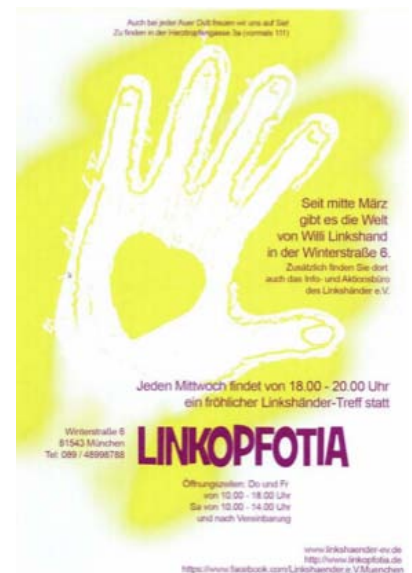
Seit März diesen Jahres habe ich auch einen Laden, der heißt Linkopfotia. Ich teile mir mit dem Linkshänder e.V. ein Ladenbüro, in der Winterstraße 6 in Untergiesing. Dort können sich auch die Selbsthilfegruppen treffen. Das ist ein schöner großer Raum mit alten Schulbänken, wo wir nun Linkshänder Mal-Partys machen werden, Auskottabende für umgeschulte Linkshänder, Weiterbildungen für Erzieher/innen und Lehrer/innen. Also jede und jeder, der kommen will und mehr über Linkshänder erfahren will, ist willkommen.

SHZ: Dann gibt es, wie ich hörte, auch noch ehrgeizige Zukunftsvisionen, Sie sprachen mal von einem Linkshänderhaus.

Forsthofer: Ja, mein Traum ist, ein großes Haus zu finden in München, wo nicht nur der Laden integriert wird und die Selbsthilfegruppen. Es einen ganzheitlich denkenden Kindergarten und eine Kinderkrippe geben sollte, ein Linkshänder-Erlebnis-Café. Auch eine Teststation, Kinesiolog/innen, Ergotherapeut/innen und Lerntherapeut/innen, die dann direkt vor Ort stundenweise da sind und mit den Kindern und den Erwachsenen arbeiten. Plus ein Linkshänder-Museum, wo wir dann alle berühmten Linkshänder der Welt einladen.

SHZ: Wie finanzieren Sie eigentlich bisher die Aktivitäten Ihres Vereins?

Forsthofer: Wir sind immer noch viel auf Spenden angewiesen, das Budget ist immer noch sehr klein. Und verkaufen auch einige Artikel wie Postkarten, Feuerzeuge, Kugelschreiber und solche Sachen,



aber das Hauptgeld kommt schlussendlich immer noch von mir privat. Für nächstes Jahr werde ich deshalb auch eine Selbsthilfeförderung beantragen.

SHZ: Dann wünsche ich Ihnen alles Gute für Ihre ehrgeizigen und kreativen Pläne und bedanke mich ganz herzlich für das Gespräch.

Mehr Infos, Termine etc. über www.linkshaender-ev.de oder 089/48 99 87 88

Erich Eisenstecken, SHZ

► Pflegende Angehörige unterstützen sich gegenseitig


**Donnerstag, 11. Oktober 2012, 16.00 - 18.00 Uhr,
Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums München**

Wir laden alle Interessierten und insbesondere Menschen, die einen Nahestehenden pflegen, zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung ein. Darin wird es um die Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung durch Selbsthilfegruppen gehen. An diesem Informationsnachmittag berichtet Elfriede Modest von ihrem jahrelangen Engagement in der Selbsthilfe und gibt hilfreiche Tipps zu Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag. Anschließend können Fragen gestellt werden.

**Pflegende Angehörige
unterstützen sich gegenseitig**

Wer selbst zu Haus eine/n Angehörige/n pflegt, kennt die enormen Belastungen, die mit der Pflege verbunden sind. Pflegende Angehörige sind davon oft so gefangen genommen, dass sie mögliche Unterstützung und Entlastung nicht sehen können, oder glauben, Hilfen nicht in Anspruch nehmen zu dürfen. Diese „Hilfe beim Helfen“ ist aber eine wichtige Kraftquelle, von der langfristig sowohl die Pflegebedürftigen, als auch die Angehörigen im Pflegealltag profitieren können.

Selbsthilfe bietet hier eine gute Möglichkeit der Unterstützung. In Selbsthilfegruppen treffen sich Gleichgesinnte, geben sich gegenseitig Tipps und helfen sich auch ganz konkret.



**Informationsveranstaltung
zur Unterstützung und Entlastung
durch Selbsthilfegruppen**

am 11.10.2012 von 16-18 Uhr

**Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68/ EG
80339 München**

Eintritt frei

Die Referentin Frau Modest ist selbst als Angehörige schon sehr viele Jahre in mehreren Selbsthilfegruppen tätig. Sie kennt aus eigenen Erfahrungen die Situation als pflegende Angehörige, weiß welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und berät am Infotelefon des „Sozialverbands VdK“.

Um Anmeldung wird gebeten unter:

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

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

Kristina Jakob und Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

 zum Inhaltsverzeichnis

► „Im Alter aktiv sein – sich in Selbsthilfegruppen engagieren“

**Dienstag, 13. November 2012, 16.00 - 18.00 Uhr,
Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums München**

Unter diesem Titel findet im Rahmen des EU-Jahres „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ ein Informationsnachmittag im SHZ statt. Verschiedene Selbsthilfegruppen werden die Selbsthilfe als eine Möglichkeit vorstellen, auch im Alter selber aktiv zu werden und das eigene Engagement als Bereicherung der Lebensgestaltung zu entdecken.

Exemplarisch für die vielen Facetten der Selbsthilfe sind folgende Gruppen angefragt:

- Seniorencomputerclub
- Parkinson Regionalgruppen München
- Selbsthilfegruppe Osteoporose
- Aktiv in den Ruhestand

Sie können natürlich nur einen ganz kleinen Ausschnitt aus den vielen, vielen verschiedenen Themen bieten, so dass zusätzlich auch von Seiten des SHZ auf die ganze Palette der „Selbsthilfeangebote“ hingewiesen werden wird.

Kristina Jakob und Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

► „Das Beste für mich“

Unter diesem Titel fand am Mittwoch, 27. Juni 2012, im Rahmen des „Europäischen Jahres für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012“ eine Informationsveranstaltung über Unterstützungsmöglichkeiten im Alter statt.

Melanie Ritter, Dipl. Sozialpädagogin und Leiterin des Alten- und Service-Zentrums (ASZ) Westend stellte die verschiedenen Unterstützungs- und Wohnformen vor und beantwortete Fragen rund um die Besonderheiten der Dienste und Finanzierungsmöglichkeiten – sie gab einen guten Überblick über so ziemlich alles, was es zur Zeit in München in diesen Bereichen gibt.

Kein Wunder, dass die Zeit kaum ausreichte, die aufkommenden Fragen zu beantworten und die Erfahrungen der Teilnehmenden zu diskutieren. Gekommen waren Betroffene, die zum Teil einseitige Informationen hatten, Interessierte, die sich auf ihre kommende Lebensphase vorbereiten wollten, und auch Fachleute, die mit ihrem Spezialwissen das eine oder andere ergänzen konnten (und vielleicht überprüfen wollten, ob sie auch tatsächlich rundum informiert sind?).

Es war eine gelungene Kooperationsveranstaltung mit dem ASZ Westend, die sicher nicht die letzte gewesen sein wird.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ München



Das Beste für mich!

Welche Hilfen sind möglich?

Informationsveranstaltung am

Mittwoch,
27. Juni 2012,
15.00 - 17.00 Uhr

über die verschiedenen Unterstützungs- und Versorgungsangebote im Alter.

Im Anschluss an den Vortrag werden Ihre Fragen rund um die Besonderheiten der Dienste und Finanzierungsmöglichkeiten beantwortet.

Die Teilnahme ist kostenfrei

Referentin:
Melanie Ritter (Dipl. Sozialpädagogin),
Leiterin des Alten- und Service-Zentrum

Ort:
Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68, 80339 München

Westend
SHZ

Aus dem Selbsthilfezentrum

► FÖSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation

Der Verein FÖSS e.V. wurde 1985 gegründet. Die Geschichte der Selbsthilfebewegung in seinen Anfängen und der Vereinsgründung ist anschaulich dargestellt in der Broschüre «25 Jahre Selbsthilfezentrum München» *Zitat Anfang*

Wie alles beginnt ...

In den Siebzigerjahren entstehen zahlreiche Initiativen, die selbstbestimmt Themen angehen und umsetzen. Die Ideen der alternativen sozialen Bewegungen (Friedens-, Ökologie-, Frauen- und Gesundheitsbewegung) finden ihren Niederschlag in der Kommunalpolitik. (...)

März 1984 Erstmals Mehrheit von Grünen und SPD im Stadtrat. Mit Hilfe des Gesundheitsladens (AK Kommunale Gesundheitspolitik) erstellen ca. 35 Initiativen eine **Konzeption zur Selbsthilfeförderung**, die sie mit Verwaltung und Parteien weiterentwickeln. Hier entsteht auch in Anlehnung an Kontaktstellen in Hamburg und Berlin das Konzept für ein **Selbsthilfezentrum München**. (...)

13.02.1985 Der Stadtrat beschließt gegen die Stimmen von CSU und FDP als eine der ersten Kommunen in der BRD die Einrichtung eines Fonds (Haushaltsstelle) zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten im Gesundheits- und Sozialbereich. Das ist die **Geburtsstunde der Münchner Selbsthilfeförderung**. Insbesondere dem zuständigen Sozialreferat ist es wichtig, die «Innovationen» der Initiativen für die Stadtgesellschaft nutzbar zu machen. Entstanden waren zuvor Eltern-Kind-Initiativen, Gesundheitsselbsthilfegruppen und unterschiedliche Initiativen im Sozialbereich. Die Selbsthilfeförderung ermöglicht auch Gruppen ohne Vereinsstatus oder Zugehörigkeit zu einem Wohlfahrtsverband eine finanzielle Unterstützung. Zahlreiche Nachbarschaftshilfen, die zumeist bei einzelnen Pfarreien angegliedert sind, stellen Anträge und bilden damit einen Schwerpunkt bei der beginnenden Förderung. (...)

Das Konzept der Selbsthilfeförderung steht auf drei Säulen:

- Die **finanzielle Förderung**
- Die Beteiligungsstruktur **Selbsthilfebeirat**
- Die **Beratungsstelle** für Initiativen (das heutige SHZ) (...)

01.09.1985 Eröffnung des Selbsthilfezentrums München in der Auenstraße 31 mit 2 vollen Stellen. 30 Selbsthilfegruppen finden dort ihr «Zuhause». Die Leistungen des SHZ sind: Beratung, Begleitung und Unterstützung der Gruppen, Vermittlung in Selbsthilfe, Starthilfe beim Aufbau neuer Initiativen und Lobbyarbeit für Selbsthilfegruppen und -organisationen. Dem Sozialreferat ist es wichtig, dass das SHZ auch über Personal verfügt, das in der Lage ist, wissenschaftlich fundierte Begleitforschung und Modellprojekte für die Stadtgesellschaft zu erarbeiten.

Auch die demokratische Förderpraxis ist innovativ – ein **Selbsthilfebeirat**, der vom Stadtrat legitimiert die Anträge begutachtet und Empfehlung an Stadtrat und Verwaltung abgibt (an die sich meistens auch gehalten wird). Er besteht (bis heute) aus

- 4 von den Initiativen gewählte VertreterInnen, die nicht vom Stadtrat bestätigt werden müssen.
- 4 Vertreter aus dem Bereich der sozialen und gesundheitlichen Dienste sowie Ausbildungseinrichtungen, die im Einvernehmen zwischen der Stadt München und den Gruppen und Projekten vom Stadtrat bestellt werden.
- 1 Experte «im Einvernehmen», d.h. hier müssen sich Initiativen und Verwaltung auf eine Person einigen, die der Stadtrat dann bestätigt.

 zum Inhaltsverzeichnis

- MitarbeiterInnen des SHZ und der Verwaltung mit nur beratender Funktion – abstimmungsbe-rechtigt sind die 9 Beiräte.

Ab 1985 finden zweimonatlich **Gesamtinitiativentreffen** zur Diskussion gemeinsamer Inhalte und Interessensvertretung statt. Hieraus werden auch die Vertreter für den Beirat gewählt, die Struktur eines Trägervereins wird konzipiert und eine Neufassung der Selbsthilfeförderung ab 1988 entwickelt. Später dann aufgelöst.

17.12.1985 Gründung des «Trägervereins Selbsthilfezentrum e.V.», der 1991 umbenannt wird in **«Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation» FÖSS e.V.** *Zitat Ende*

FÖSS e.V. heute

Der Verein ist bis heute unmittelbar verbunden mit der Selbsthilfebewegung und den Münchner Initiativen. Die „Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation“ ist oberstes Ziel: der Empowerment-Ansatz ist Grundlage und Philosophie des Vereins.

Der Empowerment-Ansatz besagt, dass Menschen ihre Belange in Selbsthilfe und Selbstorganisation in die Hand nehmen und mit punktueller Unterstützung durch fachliche Stellen wie das Selbsthilfezentrum selbst bestimmt unterschiedliche Themen im Bereich Gesundheit, Soziales und Umwelt aufgreifen und eigenständig bearbeiten können.



Im Bild links die amtierenden Vorstände des FÖSS e.V. (v.r.n.l.):

1. Vorsitzender Wolfhard Mauer,
Kassiererin Mandy Leschber und
Schriftführer Fritz Letsch

Der Verein setzt sich ein

- für die Ermöglichung von Selbstorganisation
- für die Unterstützung der Initiativen mit entsprechenden Rahmenbedingungen
- für die Anerkennung der Selbsthilfe als Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements im Gesundheits-, Sozial- und Umweltbereich - bei Fachstellen, Zuschussgebern, in der Politik, aber auch bei Bürgerinnen und Bürgern
- für die Implementierung des Ansatzes der Selbstorganisation bei Fachstellen in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung
- für die Weiterentwicklung der Bewegung durch Modellprojekte und wissenschaftliche Untersuchungen

Der Vorstand von FÖSS e.V.

Die Vorstände des Vereins sind: Mandy Leschber, Fritz Letsch und Wolfhard Mauer.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Unterstützen Sie diesen Verein ...

... und befördern Sie damit die Weiterentwicklung von Selbsthilfe und Eigenengagement!

Mehr Informationen finden Sie unter www.shz-muenchen.de und www.selbsthilfebeirat-muenchen.de sowie www.foebe-muenchen.de

Eva Kreling, SHZ

► Neue Medien im SHZ

Wir freuen uns, dass der „Medienumbau“ im Selbsthilfezentrum München nun abgeschlossen ist. Mit Projektmitteln der gesetzlichen Krankenkassen sowie des Referats für Gesundheit und Umwelt (RGU) und aus Zuschussmitteln des Sozialreferats (SR) konnten einige wesentliche Verbesserungen realisiert werden. Die Medienausstattung entspricht jetzt nicht nur den modernen, bedienerfreundlichen Standards, sondern bedeutet – und das ja schon seit letztem Jahr – auch eine wesentliche Erleichterung für alle Hörgerätträger/innen.

Wer in Zukunft unsere Medien nutzen möchten, wird natürlich gerne auch persönlich eingewiesen:

- **Die Leinwand** ist fest an der Decke befestigt und kann automatisch nach oben bzw. unten in die gewünschte Position gebracht werden. Der Schalter befindet sich über dem Handtuchspender rechts neben der Küchenzeile.
- **Der Beamer** wurde fest an der Decke installiert und kann nur noch mit einer Fernbedienung betätigt werden.
- **Lautsprecher** sind nun ebenfalls fest an der Decke angebracht und bereits mit den Geräten verbunden.
- **Das Laptop** befindet sich, wie gewohnt im Medienschränk und kann auf dem Rolllisch herausgefahren werden. Selbstverständlich können auch mitgebrachte Geräte weiterhin genutzt werden.
- **Der DVD-Player** befindet sich, wie gehabt im Medienschränk.
- **Mikrophone:** Wir haben nun drei Mikrophone im Raum. Falls Sie diese benötigen, kommen Sie bitte auf uns zu.
- **Induktionsanlage:** Wir haben bereits seit 2011 im Veranstaltungsraum und im Gruppenraum 6 eine Induktionsschleife installiert. Eine Induktionsanlage ermöglicht Hörgerätträger/innen, störungsfrei [Audiosignale](#) wie Musik oder Wortbeiträge in Veranstaltungsräumen drahtlos über das [Hörgerät](#) zu empfangen. Diese ist nun an die Verstärkung im Veranstaltungsraum gekoppelt. Falls Sie eine Nutzung benötigen, kommen Sie bitte auf uns zu.

Kristina Jakob, SHZ

► Hausgruppen-Sommerfest 2012

Am 23. Juli fand unser traditionelles Hausgruppentreffen statt. Etwas anders als sonst stand das Treffen dieses Jahr ausschließlich unter dem Motto des gemütlichen Beisammenseins und dem Kontakte knüpfen. Mit der Hoffnung auf einen sonnigen Nachmittag, der uns dann auch beschert

wurde, luden wir die Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig im Selbsthilfezentrum treffen, zu einem kleinen Sommerfest ein.

Bei schönstem Sommerwetter schlemmten wir uns durch teilweise auch von den Gruppen mitgebrachten Kuchen über Salate bis zu Grillfleisch und Bratwürstel. In unserem kleinen Hinterhof fanden sich ca. 25 Personen aus ca. 15 Gruppen ein. Viele alte und neue Kontakte konnten so gepflegt werden und spannende Diskussionen über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der jeweiligen Gruppen wurden geführt.

Hier einige Eindrücke:



Kristina Jakob, SHZ

Service

Raumangebot in Freimann für Gruppen – ohne Kosten!

Im Gebäude der Ambulanten Erziehungshilfe Schwabing Freimann des Kinderschutz e.V. können kostenlos Räume genutzt werden: Zwei Zimmer mit 20 m² und 15 m² mit variabler Büroeinrichtung (Tische, Stühle) evtl. für Beratungsgespräche, Gremien ...

Zusätzlich steht optional auch ein größerer Gruppenraum mit ca. 40 m² zur Verfügung. Darüber hinaus kann für Gruppen mit Kindern und Jugendlichen der Freizeitbereich mit entsprechender Ausstattung benutzt werden (Kicker, Tischtennis, Toberaum mit Weichmatten und Schaumstoffwürfel).

Das Angebot geht an alle bürgerschaftlich oder institutionell Interessierte.

Die Räume befinden sich in der Heidemannstr. 25-27, in Freimann, gegenüber der Jet-Tankstelle, in den Räumen der Ambulanten Erziehungshilfe Schwabing Freimann des Kinderschutz e.V. Gerne können Sie uns anrufen wenn Sie Fragen oder Interesse an der Belegung haben.

Kinderschutz e.V.
Ambulante Erziehungshilfe Schwabing Freimann

Elke Stamminger

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Heidemannstr. 25-27

80939 München

Tel. 089/23 17 16 72 21

Fax 089/23 17 16 72 19

E-Mail: e.stamminger@kinderschutz.de

www.kinderschutz.de

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 bieten wir den Gruppen alle zwei Monate eine Abendsprechstunde an. 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:
Freitag, den 28. September 2012
18:00 bis 21:00 Uhr**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Informationen über die Standardleistungen des SHZ

► Allgemeine Selbsthilfeberatung

Beratungszeiten:

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr	Telefon: 089/53 29 56 – 11
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr	Fax: 089/53 29 56 – 41
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr	E-Mail: info@shz-muenchen.de
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung	Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

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

► 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

► Neu: Räume in der Hansastraße für Selbsthilfegruppen und –Initiativen aus dem sozialen Bereich

Ab Mitte September 2012 können beim Kulturzentrum Gorod, Hansastraße 181 (direkt bei der S-Bahnstation Harras) Räume für Gruppentreffen mitgenutzt werden. Vier Seminarräume mit ca. 30 m², bieten Platz für ca. 15 Personen. Ebenso steht ein großer Saal mit Kantine im EG für ca. 175 Personen zur Verfügung.

Dank der Förderung durch das Sozialreferat der LH München können die Räume an Gruppen aus dem sozialen Bereich kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

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 generell 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 Selbsthilfe-

 zum Inhaltsverzeichnis

zentrum München einzureichen. Die Antragsformulare für 2013 finden Sie ab November 2012 auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen: 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.: 089/233-482-83

E-Mail: guenter.schmid@muenchen.de

Gordon Müller

Tel.: 089/233-483-12

E-Mail: gordon.mueller@muenchen.de

Adresse für die Antragstellung:

Sozialreferat der Landeshauptstadt München

S-Z-L/BE

z. Hd. Herrn Günter Schmid

Orleansplatz 11

80667 München

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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 inter@ktiv“

Mittwoch, 12.09.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kaum ein anderes Medium bietet so vielfältige Möglichkeiten wie das Internet. Besonders Web-Foren bieten die Möglichkeit, sich schnell und einfach zu zahlreichen Themen auszutauschen. Aber wie erkennt man ein seriöses und sicheres Forum und wie kann man es für den Austausch in der Selbsthilfe nutzen?

Diese Fragen sollen in der Veranstaltung beantwortet werden. Dabei wird speziell auf das Projekt „Selbsthilfe-inter@ktiv.de“ eingegangen, welches es sich zur Aufgabe gemacht hat, eine unabhängige, geschützte Plattform für den Austausch von Betroffenen, Selbsthilfeengagierten und -unterstützern im Internet zu schaffen.

Seminarleitung: Christoph Stitz

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch 10.10. 2012, 18.00 - 20.00 Uhr

Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen. In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem „SH-Thema“, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen auf diesem Wege die Möglichkeit geben andere Gruppen und Organisationsformen kennen zu lernen, mit anderen Aktiven ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig ggf. auch Tipps im Umgang mit der einen oder anderen Situation zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 10. Oktober 2012:

Was Selbsthilfe bewegt!?

- Welche Themen beschäftigen Ihre Gruppe momentan?
- Stehen wichtige Entscheidungen und/oder Veränderungen an?
- Wie geht die Gruppe mit diesen Situationen um?

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Strukturen in Selbsthilfegruppen

Freitag, 12. Oktober 2012, 10.00 - 16.30 Uhr

Was in einer Selbsthilfegruppe passiert, entscheiden die Gruppenmitglieder eigenständig. Während die einen kaum Regeln verwenden, arbeiten andere mit festgelegten Strukturen, wie sie ein Treffen gestalten. Egal, wie: die Ziele der Gruppe werden durch die Art, wie die Gruppe ihre Treffen durchführt, mitbestimmt. Oder umgekehrt formuliert: die Struktur unterstützt das, was Sie erreichen wollen.

In dem Seminar geht es also um die mögliche Gestaltung des Gruppentreffens. Was können Sie methodisch einführen, um einen sinnvollen Verlauf einer Sitzung zu garantieren? Welche Strukturen fördern welche Ziele? Was wirkt wie – ist hinderlich – ist förderlich?

Fragestellungen werden sein:

- Wie viel Struktur braucht eine Selbsthilfegruppe?
- Wie sinnvoll sind Regeln und wie führt man sie ein?
- Was können wir voneinander und von Theorien lernen?

Seminarleitung: Eva Kreling (SHZ)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 20, Fax: 089/53 29 56 - 49

E-mail: eva.kreling@shz-muenchen.de

Werben in eigener Sache

– Praktische Umsetzung und Reflexion –

Mittwoch, 24. Oktober 2012, 18.00 – 21.00 Uhr

Das Seminar dient als Folgetreffen für alle, die bereits an den beiden Terminen im März 2012 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 2012 –

Zivilcourage und Selbstsicherheit

Mittwoch, 31. Oktober 2012, 14.00 - 18.30 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium München, bzw. der Polizeiinspektion 16 wird ein Kurs angeboten, der zur Selbstbehauptung ermutigt und die Selbstsicherheit stärkt.

Es wird vermittelt

- wie man Gefahren rechtzeitig erkennen kann
- wie man sich in Gefahrensituationen verhalten soll
- wie man seine „Stimme“ effektiv einsetzen kann

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- welche Chancen der körperlichen Verteidigung man hat
- wo Risikobereiche sein können
- was Notwehr/Nothilfe ist.

In praktischen Übungen werden alltägliche Situationen nachgestellt und die eigenen Möglichkeiten des Umgangs und der Reaktion ausprobiert. Der Teilnehmerkreis ist auf 15 Personen begrenzt.

Wer selber bereits Gewalterfahrungen gemacht hat, möge sich bitte vor der Anmeldung mit dem SHZ in Verbindung setzen.

Seminarleitung: Frau Schöffel/Herr Schwandner, Polizeiinspektion 16

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

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

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive

Freitag, 16. November 2012, 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 – hinein „schnuppern“.

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 in der Gruppe

Freitag, 30. November 2012, 10.00 - 17.00 Uhr

Jede Selbsthilfegruppe setzt sich aus vielen unterschiedlichen Personen zusammen. Jede dieser Personen hat eine andere Lebensgeschichte, ein anderes Anliegen und andere Vorstellungen von der Arbeit in der Gruppe. Diese Vielfalt von Voraussetzungen, Vorstellungen und Erwartungen macht einerseits den Reiz einer Selbsthilfegruppe aus, kann andererseits aber auch zu Frustrationen, Konflikten und Spannungen führen. Krisenhafte Situationen sind kein um jeden Preis zu vermeidender Ausnahmezustand sondern gehören zur normalen Realität, wenn Menschen zusammentreffen und etwas gemeinsam bewegen.

Inwieweit eine Gruppe durch solche Situationen in ihrer Arbeit beeinträchtigt wird, hängt davon ab, wie „gut“ damit umgegangen wird. Das Wissen um die Ursachen der Entstehung von schwierigen Dynamiken

ken und Konflikten kann diese zu einer großen Chance für positive Entwicklungen in der Gruppe und für eine bessere Nutzung der vorhandenen Potentiale werden lassen.
Bei diesem Seminar wollen wir gemeinsam typischen Konfliktfeldern von Selbsthilfegruppen auf den Grund gehen, um daraus kreative 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?

Seminarleitung: Kristina Jakob und Erich Eisenstecken (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 49
E-mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:
Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
Donnerstag, 06. Dezember 2012, 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
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 -17, Fax: 089/53 29 56 - 49
E-mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Mittwoch, 12. Dezember 2012, 18.00 - 20.00 Uhr

Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die

Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen. In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem „SH-Thema“, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen auf diesem Wege die Möglichkeit geben andere Gruppen und Organisationsformen kennen zu lernen, mit anderen Aktiven ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig ggf. auch Tipps im Umgang mit der einen oder andern Situation zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 10. Oktober 2012:

Telefonberatung:

- Möglichkeiten und Grenzen?
- Wie organisiert die Gruppe diese Leistung?
- Welche Erfahrungen haben wir damit?

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

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

Pflegende Angehörige unterstützen sich gegenseitig

Donnerstag, 11. Oktober 2012, 16.00 - 18.00 Uhr,

Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Informationsnachmittag zur Unterstützung und Entlastung durch Selbsthilfegruppen;

Referentin: Frau Elfriede Modest

(siehe S. 12)

Angebot des „Schwabinger Gesundheitsforums“:

Workshop für pflegende Angehörige

Dienstag, 23. Oktober 2012, 17.30 – 18.00 Uhr,

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

Rückenschonendes Bewegen und Lagern, gesunde Ernährung im Alter - Worauf muss ich achten?

Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent

mit Elfriede Modest, Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige und VdK-Info-Telefon Pflege

Angebot des „Schwabinger Gesundheitsforums“:

Fachvortrag „Aktuelles zur Hepatitis B, C - 2012“

Montag, 12. November 2012, 17.30 – 18.00 Uhr,

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

Infektionswege und Behandlungspfade, u. a. Aufgaben u. Strategien des Infektionsschutzes bei

Hepatitis B u. C sowie Vorstellung des Hepatitis B-Projekts

Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent

mit Dr. Sven Illert, Hepatitis Selbsthilfe München e. V.- HSM

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► **„Im Alter aktiv sein – sich in Selbsthilfegruppen engagieren“**

Dienstag, 13. November 2012, 16.00 – 18.00 Uhr,

Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfeszentrums München, Westendstraße 68

Informationsveranstaltung im Rahmen des EU-Jahres „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ (siehe S.13)

► **Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen**

► **Kriegsenkel-Gruppe München:**

Gefangen am Familientisch – Vortrag in Zusammenarbeit mit Bernd Friedlein

Sonntag, 28. Oktober 2012, 15.00 – 18.00 Uhr

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfeszentrums München, Westendstraße 68

Offene Veranstaltung für bis zu 30 Personen. Teilnahme nur per Voranmeldung mittels E-mail möglich: grete1@live.de

Die Veranstaltung gliedert sich in 2 Teile:

Teil 1: Vortrag, wobei es um die Frage der problematischen familiären Konstellationen im Hinblick auf die Auswirkungen des 2. WK geht.

Nach einer kurzen Pause folgt Teil 2: Gesprächsrunde mit Gruppenarbeit.

► **Kriegsenkel-Gruppe München:**

Autorenlesung „Wenn Söhne nicht wissen wollen“

Sonntag, 11. November 2012, 15.00 – 18.00 Uhr

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfeszentrums München, Westendstraße 68

Autorenlesung aus dem Buch von Hr. Kurbjuweit zum Thema Suche nach den eigenen Wurzeln unter dem Eindruck der Auswirkungen des 2. Weltkrieges.

Teil 1: Vorstellung des Autors, Lesung.

Teil 2 nach einer kurzen Pause: Diskussionsrunde.

Offene Veranstaltung. Teilnahme nur per Voranmeldung mittels E-mail: grete1@live.de

Selbsthilfegruppen können ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfzentrum 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

► **Weitere Veranstaltungshinweise**

► **2. Bayerische Selbsthilfekonferenz Sucht und Gesundheit**

Samstag, den 13. Oktober 2012 von 09.30 – 16.30 Uhr in Coburg

Veranstalter: Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern; Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.; Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Coburg.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eingeladen sind Selbsthilfegruppen aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich sowie interessiertes Fachpersonal aus Beratungsstellen und dem Klinik- und Therapiebereich.

Neben Fachvorträgen und methodischem Input können Sie an unterschiedlichen Workshops teilnehmen. Am Ende der Tagesveranstaltung steht ein Abschlussplenum mit Gästen aus Politik, Verwaltung und dem Gesundheitswesen.

Anmeldung: ab Mittwoch, 01. August über www.seko-bayern.de

Anmeldeschluss: Montag, 01. Oktober 2012.

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Name der Initiative:

AUSGEBRANNT-MUENCHEN - Das Burn-Out-Syndrom

Ausgangssituation/Warum braucht man eine solche Selbsthilfegruppe?

Die Wissenschaft spricht mittlerweile von einer „regelrechten Seuche“ des Burn-Out-Syndroms. Schätzungsweise leidet oder litt bereits in Europa jeder 5. Bürger mindestens schon einmal an diesem schwerwiegenden Erschöpfungszustand. Die Kosten, die aktuell durch Burn-Out verursacht werden, belaufen sich auf schätzungsweise 20 Milliarden Euro. Therapien sind derzeit alle nur nachgelagert und mit äußerst unterschiedlichen Erfolgen. Dennoch ist der Burn-Out keine eigenständige Krankheit, sondern es handelt sich um ein „Syndrom“ (~ Zusammenfassung verschiedener Symptome in individuell ganz unterschiedlicher Ausprägung). Derzeit wird es als „Erschöpfungs-Depression“ beschrieben und im Zusammenhang mit der „Posttraumatischen Belastungsstörung“ betrachtet. Obwohl uns umgangssprachlich der Burn-Out mittlerweile in allen Medien verfolgt und einige witzige Zeitgenossen dazu übergegangen sind, sich damit öffentlich „als intelligent zu adeln“, ist der Burn-Out alles andere als harmlos! Seine schrecklichste Folge ist die „Umwertung aller Werte“, die in eine tiefe Sinnkrise mit Depression zu führen vermag. Gepaart mit einer extrem verminderten Stress- und Frustrations-Toleranz, kann der Burn-Out so in die Teil-Invalidität, Invalidität oder in den Suizid führen. Dieses aufzufangen und zu verhindern bedingt die Notwendigkeit unserer Selbsthilfegruppe. Diese Selbsthilfegruppe gibt es in München schon seit über 2 Jahren.

Wer ist gefährdet? Wie entsteht ein Burn-Out?

Durch eine fortlaufende Überbeanspruchung der hormonellen Stressachse (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin), kommt es schließlich am Ende dieser Selbst-Ausbeutung zum physischen und psychischen K.O. Dabei ist es völlig egal, ob es sich um eine Hausfrau, einen Verliebten, eine Krankenschwester oder einen Manager handelt. JEDER, der sich emotional und seelisch für etwas (über-) engagiert und dann über die Gebühr enttäuscht wird, erleidet früher oder später eine Art Burn-Out. Wenn sich die Investitionen in unser Leben nicht auszahlen (~ fehlendes Repayment) und wir nicht zurückerhalten, was wir brauchen, brennen wir ganz einfach aus. Die Burn-Out-Spirale wieder anzuhalten, ist fast unmöglich, weil sie sich über mehrere tückische Mechanismen selbst befeuert. Und wenn wir das bemerken, ist es meistens schon zu spät.

Warum haben Sie sich als „therapeutisches Vehikel“ für die Gründung einer Selbsthilfegruppe entschieden?

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Nachdem ich meine auf Unkenntnis basierenden Vorurteile über „Gruppen-Therapie“ (kicher, wie peinlich) überwunden hatte und begriff, dass es sich nicht um die Therapie einer ganzen Gruppe, sondern um die therapeutische Nutzung der Gruppen-Synergie für den Einzelnen handelt, schien es mir die einzig logische Entscheidung zu sein.

Als „Burn-Out-Persönlichkeit“ begründen sich eine Menge meiner Krankheits-Auslöser auf das „Lonesome-Rider-Gen“ - dem seltsamen Eindruck alles immer heldenhaft alleine stemmen zu müssen und sich nicht beklagen zu dürfen. Mich in meiner Bedürftigkeit, meiner Schwäche und Ratlosigkeit zu outen und darüber offen zu berichten, erschien mir eine gute Therapie zu sein. Und ich hatte Recht damit! Es war, wie auch viele Mitglieder von sich selber berichten, eine der lohnenswertesten Erfahrungen, die ich je gemacht habe.

Die Unterstützung, die ich dabei durch das SHZ erhielt, übertraf meine Erwartungen vielfach und wir alle in der Gruppe partizipieren von der gemeinsamen Aufbauarbeit noch heute.

Welches Ziel verfolgt die Selbsthilfegruppe?

Wir wollen ein klares Bild unserer Beweggründe und Handlungs-Impulse bekommen und bedienen uns in der Diskussion auch der Erfahrungen und der Gedanken der Anderen. Unser aller Ziele sind: **1.** Wiederherstellung der Gesundheit und der Arbeitskraft **2.** Erlernen eines gesunden Streßpegels **3.** Vermeidung von Rückfällen in ein selbstschädigendes Verhalten **4.** Suchen von neuen Alternativen für ein „besseres Leben danach“.

Wir haben eine klare Struktur, die sich durch jedes unserer Treffen zieht. Dadurch ermöglichen wir, dass unsere gemeinsamen Gespräche sich um ein vorher gemeinsam beschlossenes Thema drehen. Eines unserer Mitglieder moderiert den Gesprächsfluss bei Bedarf, denn unser Ziel ist es, diese zwei Stunden intensiv zur Aufarbeitung unserer Krankheits-Auslöser und zur Entwicklung besserer Strategien zu nutzen.

Wie lange existiert die Selbsthilfegruppe bereits?

Gegründet habe ich die Gruppe im Juni 2010. Und zwar aus eigener Betroffenheit und in Ermangelung vorhandener Alternativen.

Ich hatte sofort einen enormen Zuspruch, aus dem sich nach und nach ein „fester Kern“ herauskristallisierte. Der Zustrom an Interessierten scheint momentan stetig zu steigen ...

Wer kann sich an Ihrer Selbsthilfegruppe beteiligen?

Alle Erwachsenen, die vor/im/nach einem Burn-Out - und nicht selten auch zwischen zwei Burn-Outs - stehen und die um eine neue Art der Lebens-Führung bemüht sind. Immer mehr Kliniken empfehlen bereits die autoaktive Nachsorge in Selbsthilfegruppen. Wichtig ist es, den Kontakt in die neuen Erkenntnisse nicht zu verlieren und immer weiter selbstkritisch an sich zu arbeiten. Aber auch Menschen, die nicht genau wissen was mit Ihnen los ist, die einen Verdacht haben und die jetzt Antworten suchen, sind angesprochen.

Wir alle haben ein gemeinsames Ziel: **NIE WIEDER EIN BURN-OUT!!!** Und wer das von sich sagen kann, der ist bei uns genau richtig.

Was können Betroffene von Ihrer Selbsthilfegruppe erwarten?

Dadurch dass es sich um eine Gruppe betroffener Erwachsener in jeweils verschiedenen Stadien des Burn-Outs handelt, und wir offen für alle „Neuzugänge“ sind, setzt sich die Gruppe, sowohl kurz-/ wie auch mittelfristig immer wieder neu zusammen. Das bedeutet: neue Themen, neue Ansätze, neue Lösungen.

Alleine das Gefühl des Verstanden-/ und Aufgehobenseins durch einen Kreis Mitbetroffener wird immer wieder als große Erleichterung beschrieben. Wir erzählen einander von unseren Erfolgen, unseren Rückschlägen, unseren Fragen, Ängsten und Kämpfen. Und das ohne jede Schönfärberei,

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

außerdem können wir auf die sonst so oft nötige Schonung der Umsitzenden endlich mal verzichten. So kommen wir selber, durch Zuhören und Sprechen, als Individuum und auch als Gruppe, immer wieder „auf einen Knackpunkt“, der bisher nicht zugänglich schien. Ohne dass wir therapeutische Empfehlungen geben, kommt es in unserer Gruppe ganz von alleine zu einem großen Erfahrungs- und Wissenstransfer, von dem besonders „unsere Neuzugänge“ enorm partizipieren.

Was halten Sie für das Besondere Ihrer Gruppe?

Das kann man schwer beschreiben, denn es ist so eine Art „Spirit“, ein Geist, der durch jedes unserer Treffen weht. Auch „unsere Neuzugänge“ werden davon sofort erfasst und reagieren mit Entspannung und Freude, dass sie dabei sein durften.

Wir verhalten uns „erwachsen“ – das heißt jeder übernimmt die volle Verantwortung für seine eigenen Prozesse und Gefühle, niemand versucht an den anderen „herumzudoktern“. Es scheint so eine Art „Burn-Out-Persönlichkeit“ zu geben, etwas in unseren Werten gleicht sich. Diese Basis führt, wie man sich leicht vorstellen kann, gerne mal zu kollektiven Heiterkeitsanfällen ... Es ist so schön zu erleben, „dass man nicht der einzige Trottel ist“ ☺...!

Wie kann man zu Ihrer Selbsthilfegruppe Kontakt aufnehmen?

www.ausgebrannt-muenchen.de

E-mail: ausgebrannt-muenchen@web.de

und:

SHZ – Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

E-mail: info@shz-muenchen.de

Telefon: 089/53 29 56-11

■ Initiativenbörse/Gruppengründungen

■ Emotionale Gesundheit – SHG in Gründung

Unser Angebot richtet sich an alle, die sich mit ihren eigenen emotionalen Themen in der Gruppe beschäftigen möchten: auf dem Weg aus einer Krise, zur Vorbeugung oder einfach aus Interesse. Im Bereich der Krisen aus dem emotionalen Bereich ist in unserer Gruppe eine Beschäftigung mit Themen aus den folgenden Gebieten möglich:

- Psychosomatik (psychisch verursachte oder mit verursachte körperliche Erkrankungen)
- Depression
- Einschränkungen durch Angst/Zwänge
- leichte dissoziative/Desintegrations- Phänomene
- posttraumatische Belastungen.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet an:

- Aussprechen eigener Themen und Austausch darüber
- Erfahrung, mit seinem Thema nicht alleine zu sein
- Besseres Verstehen sich und anderer
- Selbsthilfe zur Änderung des eigenen Lebens und sich selbst
- Gemeinsames Gehen dieses Weges

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Nach der Gruppe sind gemeinsames Beisammensitzen, Ausflüge und Besuch von Vorträgen zu unserem Thema möglich.

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

► **Kriegsenkel-Gruppe München**

Zielgruppe: Kriegsenkel, auch Kinder der Kriegskinder, das heißt Betroffene etwa der Generation 1960 -1975, die eine transgenerationale Belastung durch ihre Kriegskinder-Eltern spüren.

Kurzbeschreibung:

Austausch im Gespräch, Fachreferate, Ausflüge, Lebensberichte, Buchvorstellungen, Projekte und Aktionen.

Weitere Informationen: www.kriegsenkel-gruppe-muenchen.npage.de/

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 11 oder per E-Mail: grete1@live.de

► **Ausweichen unmöglich – in Gründung**

(Fahrer und/oder Beifahrer), die mit ihrem Fahrzeug (Auto, oder z.B. Bus, LKW, U-Bahn) einen Menschen erfassten, der plötzlich vor dem Fahrzeug auftauchte und der dadurch zu Tode kam oder schweren Schaden nahm.

Die Gründerin der Gruppe hat dieses Geschehen selbst durchlebt und möchte sich nun regelmäßig mit Menschen treffen, die ein ähnliches Schicksal erlitten.

Ziele:

- Erfahrungsaustausch über den Umgang mit den „wiederkehrenden Bildern“ und Gefühlen, wie z.B. Trauer, Ohnmacht, Wut und Schuldgefühle
- gegenseitige Hilfe zur Verarbeitung des Unfallgeschehens
- Realitätsannahme - den Unfall im eigenen Leben integrieren und lernen dieses Schicksal anzunehmen und zu akzeptieren
- Gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Stammtisch oder Kinobesuch

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

► **Insomnie – SHG chronische Schlafstörungen – in Gründung**

Die Gruppe befindet sich im Aufbau und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die unter chronischen Schlafstörungen leiden. Geplant sind monatliche Treffen, die dem Erfahrungsaustausch aber auch dem kreativen Umgang mit der jeweiligen Lebenssituation dienen sollen.

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

► **Gruppe des Vertrauens – in Gründung**

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene von Missbrauch.

Ziel: Schweigen durch fallen lassen und angenommen werden zu brechen, mit Einfühlungsvermögen und Respekt aller Daseinsformen von uns und allen Gefühlen und Gedanken. In einer "Gruppe des Vertrauens" stark zu werden „wie die Wurzeln eines Baumes im stärksten Wind“. Start: EINLADUNG: Einen Raum der Stille betreten und zur verbotenen Wahrheit finden, sich zu getrauen das Vertrauen nach außen, hier in einer Gruppe aufzubauen. Bitte bringen Sie sich eine Decke zum Entspannen mit. Um sich leichter wohl zu fühlen und die Angst vor dem Thema zu überwinden können Sie sich gern ein Herzensgeschenk, was sie vielleicht einst selbst geschenkt bekamen mitbringen. Betroffene: Es ist nicht wichtig wie alt Sie sind, oder ob Sie weiblich sind oder vielleicht sogar ein Mann, dem schreckliches widerfahren ist. Wichtig ist es, das Vertrauen mittels der Gruppe wieder aufzubauen. Die Gefühle die unterdrückt wurden und aber ein ganzes Leben lang versuchen wollen sich zu befreien, dürfen hier in Rücksicht und Akzeptanz einen Weg nach Außen finden. Dies trifft nicht nur auf uns Erwachsene zu, sondern auch auf unsere Sprösslinge: Sollten Sie ein eigenes kleines Kind haben, das eventuell

selbst betroffen ist oder auch größeres Kind – vielleicht schon im Jugendalter –, dann ist es wichtig, auch für dieses einen Raum der Entfaltung und Wahrnehmung zu finden.

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

► **Gemeinsam statt einsam – Gruppe 2**

Dies ist eine offene Gruppe und jeder kann gerne jederzeit hinzukommen. (Alter ca. 30 – 59 Jahre). Für Menschen, die an schwerwiegenden psychischen Problemen oder unter einer Suchtstörung leiden, empfehlen wir jedoch eine andere Gruppe. Auch diese zweite Gruppe gegen Einsamkeit will Menschen zusammenführen, die sich aus den verschiedensten Gründen einsam fühlen, z. B. durch Scheidung, Isolation nach Erkrankung, Wegzug von Freunden u. ä. Wir wollen einander keineswegs therapieren, sondern auf unseren Stärken und Interessen aufbauen. Gemeinsam etwas unternehmen, zusammen Kaffee trinken oder sich auch mal nur über Alltägliches oder Probleme auszutauschen ist unser Anliegen. Im wöchentlichen Wechsel finden daher Ausflüge/Unternehmungen oder eine Kaffee-/Teerunde statt, zum einen im Selbsthilfzentrum selbst oder bei den Unternehmungen dann vor Ort.

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

► **Frei reden und Vorträge halten**

Jede/r von uns kommt immer wieder einmal in die Situation, in der öffentliches Sprechen verlangt wird und dies in einem geschützten Rahmen üben möchte.

Entweder wir sollten eine Rede zu Opas Geburtstag halten, einen Vereinsvortrag oder beruflich Kurse und Workshops geben und stehen dann vor einem fast unüberwindbaren Problem. Viele von uns, die das nie richtig gelernt haben, empfinden hierbei Schwierigkeiten und Lampenfieber.

Daher wollen wir mit Hilfe von Übungen, gegenseitiger Unterstützung, Körpersprache und rhetorischen Grundlagen diese Hemmungen ab- und größere Selbstsicherheit beim freien Reden aufbauen.

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

► **Neue Burnoutgruppe „Your way 2 Life“**

Eine Gruppe für Berufstätige zwischen 35 und 45 Jahren, die durch Überforderung in der Arbeit, durch Sinnkrise und/oder Doppelbelastungen (z.B. Familie, große Veränderungen im Leben, Tod eines Nahestehenden, etc.) das Gefühl haben, ausgebrannt zu sein oder dabei sind auszubrennen. Die Gruppe bietet eine erste oder permanente Anlaufstelle bei chronischen Beanspruchungssituationen und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch in der Gruppe bzw. zur gegenseitigen Hilfestellung sowie zur persönlichen Neuausrichtung.

- Standortbestimmung: Habe ich „nur“ eine Sinnkrise oder ist es vielleicht ein medizinisches Problem?
- Hilfe zur Selbsthilfe: Welche Möglichkeiten habe ich selbst, mir zu helfen? Kann ich mich selbst aus der Krise befreien? Was kann ich von anderen in der Gruppe lernen?
- Informationen zu weiterführenden Fragen: Ist es sinnvoll, sich ärztlichen Rat oder andere Hilfe zu holen? Wie gehe ich in meinem privaten und beruflichen Umfeld mit der Situation um? Kann ich offen über meine Probleme sprechen?

Vorrangig werden bei den Gruppentreffen Themen besprochen, die die Teilnehmer aktuell in die Runde tragen. Unabhängig davon werden aber auch allgemeine Themen angesprochen, die von besonderem Interesse in Hinblick auf Burnout sind.

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

► Borreliose und Co. Selbsthilfegruppe München und Umgebung (BCS) - Selbsthilfegruppe in Gründung

Borreliose ist eine der häufigsten Krankheitsmanifestationen bei den gefährlichen Zeckenbissen. Die **BCS** möchte über die Folgen von Zeckenbissen informieren und aufklären.

Interessierte und Betroffene jeden Alters können sich in offenen Gesprächsrunden regelmäßig über ihre Erfahrungen mit den durch Zecken übertragenen Krankheiten austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Wichtig ist uns, an diesen Abenden immer Hinweise auf Früherkennung zu geben, über Therapien zu informieren, sowie entsprechende Anlaufstellen zu empfehlen.

Neben der Bearbeitung persönlicher Anliegen hat die Gruppe das Ziel, die Öffentlichkeit über den Schutz vor Lyme-Borreliose und Co- Infektionen, die Früherkennung dieser durch Zecken übertragenen Krankheiten und die Behandlung auch chronischer Verläufe zu informieren.

Geplant sind auch medizinische Fachvorträge, die unter anderem über die neuesten Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Die Selbsthilfegruppe befindet sich noch im Aufbau. Die Initiatorin ist aber seit Jahren mit der Thematik vertraut und in der Selbsthilfeszene aktiv.

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

► Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung

Sind Sie auch eine/r der vielen Angehörigen, die einen Menschen mit Demenzerkrankung pflegen?

Spüren Sie dabei die hohen Anforderungen, welche diese Lebenssituation an Sie stellt?

Dann sind Sie in der Selbsthilfegruppe richtig! In den regelmäßigen Treffen sprechen Angehörige über Schwierigkeiten und Erfahrungen, die in der Betreuung Demenzerkrankter auftreten.

Die Treffen finden statt im ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, 80339 München

Kontakt über das ASZ Westend Tel.: 089/5 40 30 82 17 oder das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 12

► Selbsthilfegruppe Depression und Sucht – neue Mitglieder willkommen

Begegnungsgruppe für Depression und Suchtkranke und Angehörige

Wir setzen auf menschliche Beziehungen.

Wir sehen den ganzen Menschen und hören zu.

Wir sind auch für die Angehörigen da.

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe.

Wir sind solidarisch "einer für alle - alle für einen".

Wir kämpfen gegen Depressionen,

Wir kämpfen gegen Alkohol- und anderen Suchtmittelmissbrauch.

Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.

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

► Aus dem Selbsthilfebeirat

► Wahl des 19. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

Zum 19. Mal wird in den kommenden Monaten der Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München neu gewählt, seit dieses Gremium 1985 erstmals vom Stadtrat eingesetzt wurde.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Was macht der Selbsthilfebeirat?

Der Selbsthilfebeirat versteht sich als ein unabhängiges Gremium zur Beratung des Stadtrats der Landeshauptstadt München in allen Fragen der Selbsthilfe. Er vertritt die Interessen der Selbsthilfe und setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in der Stadt ein. Unter anderem begutachtet er die Förderanträge der Selbsthilfegruppen und gibt dazu Empfehlungen an die Stadtverwaltung. Der Selbsthilfebeirat trifft sich einmal monatlich zu seinen Sitzungen. Zur Bearbeitung besonderer Themenschwerpunkte werden Arbeitsgruppen gebildet, die sich auch außerhalb der regulären monatlichen Sitzungen treffen.



Dr. Sebastian Biltz



Gabriele Nordt



Klaus Werner Hagedorn



Susanne Veit



Serdar Kilitci



Winfried Rauscheder



Dr. Josef Ndogmo



Christina Hacker



Prof. Dr. Ute Kötter

Der Beirat setzt sich aus **neun Mitgliedern** zusammen. Davon werden **vier Mitglieder von den Selbsthilfeinitiativen gewählt** und vier von der Landeshauptstadt München bestellt. Ein weiterer Vertreter/eine Vertreterin wird im Einvernehmen zwischen der Landeshauptstadt München und den Initiativen bestellt (weitere Informationen unter:

www.selbsthilfebeirat-muenchen.de).

Die Amtszeit des Selbsthilfebeirats beträgt derzeit noch 2 Jahre. Eine Verlängerung der Amtszeit auf 3 Jahre ist in Vorbereitung und könnte schon für den kommenden Beirat relevant werden.

Bild links: die Mitglieder des amtierenden Selbsthilfebeirats

Wer wird gewählt?

Zu wählen sind vier Mitglieder des Selbsthilfebeirats. Gewählt wird je ein Vertreter/eine Vertreterin für die nachfolgend genannten vier Bereiche: **Gesundheit, Soziales, Familienselbsthilfe und Migration**. Jede wahlberechtigte Gruppe/Initiative darf nur einen Kandidaten/eine Kandidatin aufstellen.

Wer darf wählen?

Wahlberechtigt sind Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit Sitz in der Landeshauptstadt München, denen überwiegend Bürger/innen der Landeshauptstadt München angehören. Als Selbsthilfegruppe bzw. selbst organisierte Initiative gilt, wer folgende Kriterien erfüllt:

- Die Mitglieder der Gruppe/Initiative engagieren sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit (Angehörige, Partner)
- Sie arbeiten auf vorrangig ehrenamtlicher Basis
- Sie sind parteipolitisch neutral und weltanschaulich offen
- Die Gruppe/Initiative verfolgt keine kommerziellen Interessen
- Die Gruppe/Initiative wird nicht dauerhaft professionell (hauptamtlich bezahlt) angeleitet

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Anfang August wurde an rund 1.100 Gruppen und Initiativen, die in der Selbsthilfedatenbank des SHZ erfasst sind, eine Wahlankündigung (Wahlausschreiben) verschickt. Die Wahl ist jedoch auch **für alle anderen Gruppen und Initiativen der Selbsthilfe offen**, die den beschriebenen Kriterien entsprechen, auch wenn sie bisher nicht in der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrum München erfasst waren. Interessierte können sich an die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im Selbsthilfezentrum wenden und sich ins Wählerverzeichnis eintragen lassen (info@selbsthilfebeirat-muenchen.de, Tel. 089/53 29 56 - 30).

Wie wird gewählt?

Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird als **Briefwahl** durchgeführt. Die **Stimmabgabe beginnt am 1.11.2012 und endet am 3.12.2012, 16.00 Uhr**. Sie erfolgt durch Rücksendung der Wahlunterlagen (Eintragung ins Wählerverzeichnis, Stimmzettel) und ist selbstverständlich geheim. Jede wahlberechtigte Gruppe/Initiative hat **für jeden der vier Bereiche (Gesundheit, Soziales, Familienselbsthilfe und Migration) eine Stimme**. Die **Stimmauszählung** erfolgt am Montag, den **3.12.2012** ab 18.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München an der Westendstraße 68, 80339 München, im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung.

Wer darf Kandidaten/Kandidatinnen zur Wahl stellen?

Wählbar sind alle ehrenamtlich tätigen Mitglieder der wahlberechtigten Gruppen/Initiativen der Selbsthilfe, wobei jede Gruppe/Initiative, nur maximal einen Kandidaten aufstellen darf. Die Wahlbewerbung muss mit den Mitgliedern der jeweiligen Gruppe/Initiative abgestimmt sein. Gewählt werden kann nur, wer in die **Bekanntmachung der Wahlvorschläge** (Liste der Kandidatinnen und Kandidaten) aufgenommen ist, die vom Wahlvorstand erstellt wird. Um in diese Liste aufgenommen zu werden, müssen sie ihre Kandidatur einreichen.

Die Gruppen und Initiativen, die **einen Kandidaten/eine Kandidatin aufstellen möchten**, sind gebeten, die **Wahlbewerbungsunterlagen** spätestens **bis zum 30.09.2012** bei der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats, im Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80336 München einzureichen (per Post oder persönlich).

Wenn Sie Fragen zur Wahl haben, können Sie sich gerne mit der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im SHZ oder dem Wahlvorstand in Verbindung setzen. Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung an der Wahl!

Kontakt: info@selbsthilfebeirat-muenchen.de, Tel. 089/53 29 56-30

Erich Eisenstecken, SHZ
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

FöBE News

► **Erster Bayerischer Ehrenamtskongress am 06. und 07. Juli 2012 im historischen Rathausaal in Nürnberg**



Organisiert vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen zusammen mit der Hochschul-Kooperation-Ehrenamt

Der Freitagmorgen begann mit der Anmeldung, Kaffee/Tee und süßen Teilchen im gewölbeartigen und angenehm gestalteten Nürnberger Rathaus. Als die ca. 500 Teilnehmer im sehr schönen historischen Rathausaal Platz genommen hatten, wurde offiziell begrüßt. Vorträge über das „Identitätsprojekt Ehrenamt“ und „das Ehrenamt als Marke“ begleiteten den Vormittag.

Das Mittagessen wurde unter anderem im Innenhof gereicht und es gab Raum für interessante Gespräche und um zu sehen, woher aus Bayern die Teilnehmer anreisen. Lindau war genauso präsent wie Regensburg oder Hof. München war dabei sehr gut vertreten.



Foto: **Katrin Heyer**

[☒](#) [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der Nachmittag wurde mit einem sehr erheiternden Dialog zum „Wandel im Ehrenamt“ zwischen [Heinz Janning \(Bremen\)](#) und [Henk Kinds \(Niederlande\)](#) eingeläutet. An der anschließenden Podiumsdiskussion nahmen [Staatssekretär Markus Sackmann](#), [Uschi Glas, brotZeit e.V.](#), [Dr. Thomas Beyer, LAGFW](#), [Prof. Dr. Beate Hofmann, EVHN](#), [Dr. Thomas Röbbke, LBE](#), und [Cornelia Goslich vom Christophorus Hospiz Verein München](#), teil.

Am Spätnachmittag fanden verschiedene Exkursionen statt, zum Beispiel zum Thema ["Unternehmen Ehrensache"](#), zum [Corporate Volunteering Netzwerk Nürnberg](#) oder zu [DEGRIN e.V. - Begegnung und Bildung in Vielfalt e.V.](#) Am Abend ging es dann weiter mit allgemeiner Vernetzung mit Musik und einem lustigen Improvisationstheater im Rathaus.

Der Samstag begann mit einem interessanten und „anzündenden“ Vortrag zum „Freiwilligen Engagement und Vereinsstrukturen - Widersprüche, Herausforderungen und Wirkfaktoren“ von [Dr. Klaus Doppler aus München](#). Er betonte, dass man selbst „brennen“ muss, um im Ehrenamt neue Projekte zu initiieren, und andere mit der Idee „anzünden“ muss, um sie für die Mitarbeit zu gewinnen. Danach fanden verschiedene Workshops statt. FöBE gestaltete dabei einen Workshop zur Münchner Freiwilligen Messe, der großen Anklang fand.

Mit einer Fragerunde wurde der Kongress beschlossen und es wird sicher nicht der erste und einzige Kongress zum Ehrenamt bleiben ...

Ausführlicheres finden Sie unter: <http://www.ehrenamtskongress.de>

Sandra Elena 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

info@foebe-muenchen.de

www.foebe-muenchen.de