



Internationales Mütterforum, Selbsthilfetag 2013

Foto: mark.kamin@gmx.net



Titelthema: **Selbsthilfe international**

Selbsthilfe international

Ein Blick über den Tellerrand.....	02
Zur Situation der Selbsthilfe in unterschiedlichen Ländern	04
Europäisches Netzwerktreffen "European Expert Meeting on Self-Help Support"	06
Zum Begriff der Selbsthilfe aus der Sicht afrikanischer Vereine und Initiativen in München – Interview mit Dr. Ndogmo	06
Die Entwicklung von Selbsthilfe und Selbstorganisation in Griechenland unter dem Eindruck der Krise – Interview mit Pavlos Delkos und Paul Kleiser.....	08

Titelthema im nächsten einBlick:
Gesundheitsselbsthilfe
im Wandel der Zeit



Weiteres in dieser Ausgabe

Impressum	02
-----------------	----

Selbsthilfe und Gesundheit

Deutschland und Bayern vor der Wahl – Veranstaltung am 11.07.2013.....	12
Fachtag "Alles online: Wenn Internet süchtig macht"	13
Selbsthilfeförderung in Bayern – Rekordbetrag für herausragendes Engagement	15

Soziale Selbsthilfe

Fachaustausch der Münchner Mütter- und Familienzentren im SHZ.....	16
Planen im Dialog – Vorstellung der Ergebnisse aus dem Modellprojekt „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“.....	18

Aus dem Selbsthilfzentrum

Rückblick auf einen sonnigen und lebendigen Selbsthilfetag	20
Besuch aus Deggendorf	22

Spickzettel für die Gruppenarbeit

Thema: Verbindlichkeit.....	23
-----------------------------	----

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	25
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	25
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	27

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfzentrums	30
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfgruppen	32
Weitere Veranstaltungshinweise	32

Informationen über Selbsthilfgruppen

Initiativenbörse/Gruppengründungen.....	33
---	----

FöBE News

Die 8. Münchner Freiwilligen Messe am 19. Januar 2014 Schirmherr Oberbürgermeister Christian Ude	36
---	----

Titelthema: Selbsthilfe international

Ein Blick über den Tellerrand

In der Ausgabe 2/2012 des einBlicks haben wir uns mit dem Thema „Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland“ beschäftigt. Mit den ca. 70.000-100.000 Selbsthilfegruppen, ca. 300 Selbsthilfevereinigungen sowie den ca. 270 Selbsthilfekontaktstellen und ca. 60 Selbsthilfeunterstützungsstellen ist Deutschland – soviel kann man vorweg nehmen – der Vorreiter in der Selbsthilfegruppenverbreitung und –unterstützung in Europa. Hier wird die Selbsthilfe als eine Säule der Gesundheitsversorgung, als ein eigener Ansatz zur Gesundheitsförderung und als ein wichtiger Teil Bürgerschaftlichen Engagements anerkannt und gefördert.

In dieser Ausgabe mit dem Titelthema „Selbsthilfe international“ soll etwas über den Tellerrand hinaus geschaut und der Blick auf die Selbsthilfe in anderen Ländern gerichtet werden. Wie verbreitet ist Selbsthilfe – Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung – in anderen Ländern? Wie hat sie sich entwickelt? Welches Verständnis von Selbsthilfe herrscht anderorts? Welche Rahmenbedingungen, Strukturen und Fördermöglichkeiten findet man vor? Diese und andere Fragen interessierten uns bei der Vorbereitung des Themas. Dabei fiel auf, dass es wenig Literatur gibt, in der dieser Ländervergleich zum Gegenstand gemacht wird. Als Quellen dienten vor allem diverse Artikel aus den Selbsthilfegruppenjahrbüchern der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. sowie die National Reports 2009, die einige nationale Selbsthilfekontaktstellen während des European Expert Meetings 2009 in Berlin vorgestellt haben und die auf der Website der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) zu finden sind (siehe Artikel, S. 6).

Weiter auf Seite 3 ...

Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
Fax: 089/53 29 56 - 49
klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler
ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Titelfoto: mark.kamin@gmx.net

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

Ausgabe 3, September 2013, lfd. Nr. 41

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

Daneben wurde eine Umfrage u. a. mit obigen Fragen via E-Mail an 16 nationale Selbsthilfekontaktstellen verschickt, worauf drei ausführlich antworteten.

Start einer neuen Artikelserie „Selbsthilfe international“ im einBlick

An dieser Stelle möchte ich meinen Dank an diese drei Kontaktstellen in Großbritannien, Österreich und Israel aussprechen, die weder Zeit noch Mühe gescheut haben, mir auf die gestellten Fragen mit mehrseitigen Artikeln zu antworten. Da dem SHZ nun reiches Material zum Thema vorliegt, haben wir uns entschlossen, daraus eine Artikelserie zu gestalten. Nach einem kurzen Überblick über die Geschichte der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in dieser Ausgabe sowie einen länderspezifischen Blick auf die Situation der Selbsthilfe in Griechenland, Spanien und Afrika, werden wir Ihnen weitere Beiträge zu Norwegen, Finnland, Schweden, Dänemark, England, Niederlande, Österreich, Ungarn, Polen, Belgien, Schweiz, Italien und Israel in den kommenden einBlick-Ausgaben liefern können. Die Darstellungen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und fallen je nach Quelle mehr oder weniger ausführlich aus.

Das SHZ dankt auch den Interviewpartnern Dr. Joseph Landry Ndogmo (Zum Begriff der Selbsthilfe aus Sicht afrikanischer Vereine und Initiativen; Seite 6) sowie Pavlos Delkos und Paul Kleiser (zur Entwicklung von Selbsthilfe und Selbstorganisation in Griechenland unter dem Eindruck der Krise; Seite 8) für ihre eindrucksvollen Ausführungen.

Die Geschichte der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Überblick

Der genaue Ursprung der Selbsthilfe-Kontaktstellen, also der Gedanke, Selbsthilfegruppen professionell zu unterstützen, ist schwer zurückzuverfolgen. Barbara Fox, die bis zu ihrem Tod 2009 das Selbsthilfezentrum in Nebraska leitete, behauptete, ihre Kontaktstelle, die sie 1962 eröffnete, als Selbsthilfe noch vor allem aus AA- und Al-Anon-Gruppen bestand, also Gruppen der Anonymen Alkoholiker bzw. deren Angehörigen, sei die älteste kontinuierlich arbeitende auf dieser Welt. Bereits 1964 erstellte sie das erste Selbsthilfeverzeichnis mit vier gelisteten Selbsthilfeorganisationen und gründete daraufhin immer wieder neue Gruppen und vernetzte Hilfesuchende ohne Bezahlung. Die meisten Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen entstanden vor ungefähr 20-30 Jahren.

In einigen westeuropäischen Ländern entwickelten sich Kontaktstellen aus Forschungsprojekten, die Regierungen Ende der 1970er, Anfang der 1980er Jahre zur Erforschung von Möglichkeiten der Kostensenkung und Effektivitätssteigerung im Gesundheits- und Sozialsystem in Auftrag gaben. Dabei erkannten die Forscher die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen und fanden in der Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen wichtigen Unterstützer ihrer Idee der Selbsthilfegruppenunterstützung. In anschließenden Konferenzen in den 1980er Jahren wurden Bedeutung, Art und Ausmaß der Unterstützung für Selbsthilfegruppen, hinderliche und förderliche Faktoren für die Gründungen von Gruppen und Entwicklung von Unterstützungseinrichtungen eruiert und Grundsätze und Richtlinien für Kontaktstellen festgelegt. Erleichtert durch die Legitimation der WHO und durch das damalige politische Klima in Westeuropa, in dem sich eine Umgestaltung des Gesundheits- und Sozialwesens anbahnte, sprühten die Unterstützungszentren, vor allem in Deutschland.

Im Gegensatz zu den westeuropäischen Ländern entstanden zunächst vor allem im Osten Europas deutlich weniger Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen. Ein Erklärungsversuch hierfür könnte sein,

dass in Ländern mit ehemals kommunistisch-sozialistischen Gesellschaftsordnungen, in denen formale Selbstorganisation verboten bzw. von offizieller Genehmigung abhängig war und in denen durch die staatliche Versorgung Eigeninitiativen nicht mehr in Betracht gezogen wurden, Selbsthilfe keinen Nährboden fand. Auch im Süden Europas zählte man zunächst wenig Selbsthilfegruppen, bis man feststellte, dass es doch auch in Ländern wie Spanien, Griechenland, Italien einige Selbsthilfegruppen und -organisationen gibt, die weder die Mitglieder noch Außenstehende als solche bezeichnet haben. In manchen Ländern hat sich die ungenaue Definition von Selbsthilfe nachteilig auf die Entwicklung von Kontaktstellen ausgewirkt.

Aatrid Maier, SHZ

► Zur Situation der Selbsthilfe in unterschiedlichen Ländern

„Klassische“ Selbsthilfegruppen in Griechenland

Im National Report 2009, den Bericht, den Alexandros Georgiou und Sotiris Lainas über die Lage der Selbsthilfe in Griechenland während des damaligen Expert Meetings in Berlin vorgestellt haben, schätzte man die Anzahl der Gruppen auf 150. Die meisten davon (100) sind anonyme 12-Schritte-Gruppen. Der Rest setzt sich zusammen aus Gruppen zu organischen Krankheiten und Behinderungen (40) sowie Psychiatrieerfahrenen und ihren Angehörigen (10). Diese Gesamtzahl wäre bedeutend höher, wenn man die zahlreichen Vereinigungen berücksichtigt, die es zu Gesundheitsthemen gibt und die Selbsthilfegruppen/-organisationen sehr ähneln, sich aber nicht als solche definieren. Auch hier wird der Bedarf an einer nationalen Bestandsaufnahme sowie einer einheitlichen Definition deutlich.

Herr Georgiou und Lainas arbeiteten 2009 an dem vom der griechischen Organisation gegen Drogen finanzierten Projekt SHPP (Self Help Promotion Program) in Zusammenarbeit mit der Aristoteles Universität in Thessaloniki, mit dem Ziel, die Selbsthilfe vor allem im Suchtbereich und im Bereich psychosoziale Probleme voranzubringen. In der Gesellschaft, bei Ärzten und anderen Professionellen sowie bei Wohlfahrtsverbänden ist ein wachsendes Interesse und Akzeptanz zu verzeichnen. Dagegen ist die Gesundheitspolitik in Griechenland sehr konservativ. Kontaktstellen gibt es dort keine und die staatliche Förderung von Selbsthilfegruppen ist sehr dürftig, so dass einige Selbsthilfegruppen häufig Gelder von der Pharmaindustrie annehmen. Dabei besteht die Gefahr, dass sich Selbsthilfegruppen von den Interessen der Pharmafirmen beeinflussen lassen. Eine weitere Gefahr ist, dass die Selbsthilfe als billiger Ersatz für die großen Versorgungsmängel in Griechenland angesehen wird. Mit der Wirtschaftskrise ist das gesamte medizinische und soziale Versorgungssystem zusammengebrochen, doch es scheint, dass die Selbsthilfe dort wieder erstarkt.

Spanien - Beispiel Barcelona

In Barcelona gab es lange Zeit eine von der Stadtverwaltung organisierte und finanzierte Selbsthilfekontaktstelle, die Mitte der 1990er Jahre sehr aktiv war. Mittlerweile gibt es dort keine spezielle Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, sondern eine Organisation (Torre Jussana), die über 4.000 Bürgerinitiativen, darunter auch Selbsthilfegruppen, Sportclubs, Kulturvereine, Nichtregierungsorganisationen (NGOs) etc. unterstützt.

Selbsthilfe in Afrika

In Afrika kann man die Selbsthilfestrukturen nicht unmittelbar mit denen in Europa vergleichen. In den meisten Gebieten sind traditionelle familiäre Hilfsstrukturen vorherrschend. Es gibt jedoch auch Ein-

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

richtungen/Beratungsstellen/ Hilfsorganisationen mit Schwerpunktthemen wie z.B. Gewalt gegen Frauen oder HIV/AIDS, die neben Fachberatung und sozialer Unterstützung auch Selbsthilfegruppen anregen, begleiten und weiterbilden.

Das Konzept solcher Zentren verbreitete sich in den 1980er Jahren von Uganda aus in Afrika. Das Ehepaar Kaleeba, das während der AIDS Behandlung in England die Selbsthilfe kennen lernte, reagierte mit der Entwicklung des Selbsthilfeprojekts TASO (The AIDS Support Organization) 1986 in Uganda auf die gravierenden Mängel des Gesundheits- und Sozialsystems, die vor allem mit der Ausbreitung von AIDS und der damit einhergehenden gesellschaftlichen Ausgrenzung von Betroffenen und Angehörigen offensichtlich wurden. Als TASO auf einem internationalen Kongress vorgestellt wurde, war es so überzeugend, dass es internationale finanzielle Unterstützung erhielt. Mittlerweile hat sich TASO von einer Selbsthilfegruppe Betroffener und Angehöriger, die sich in den Anfängen in Privatwohnungen getroffen haben, wo man Informationen ausgetauscht und sich gegenseitig emotional unterstützt und gebetet hat, zu einer Dachorganisation mit elf Unterstützungszentren entwickelt, die sich jährlich um über 100.000 Menschen kümmern. TASO machte Schule und weitere Projekte mit ähnlichem Grundkonzept folgten auch in anderen afrikanischen Ländern wie bspw. in Namibia (mit über 300 NGOs/Selbsthilfezentren) oder in Zimbabwe (mit dem Selbsthilfezentrum BATANAI dem 700 Selbsthilfegruppen angegliedert sind).

Die Ziele und Tätigkeiten sind vor allem die Stärkung sozialer Netze, Schaffung von Vernetzung unter den Betroffenen, Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen, Schaffung gesellschaftlicher Akzeptanz, Öffentlichkeitsarbeit und Informationsaktionen mit Betroffenen, Waisenbetreuung (durch Mittagstisch und Aktivitäten), Förderung der Gesundheit durch Informationen, Tests, Beratung durch Betroffene, z.T. ärztliche Behandlung, Medikamente, Homecare sowie Hilfe zur Einkommensgenerierung durch Erwerbs- und Nahrungsprogramme etc. Die in den afrikanischen Ländern mit dem Einbruch von HIV/AIDS und der Überforderung des Gesundheits- und Wirtschaftssystems entwickelten Selbsthilfezentren erhielten ihre Impulse zwar aus einem europäischen Konzept, haben aber eigene Formen entwickelt, die sich aus den kulturellen und regionalen Lebenswirklichkeiten und Bedürfnissen herausgebildet haben.

Die Hauptgeldgeber sind internationale Organisationen und westliche Staaten. Selbst wenn regionale Behörden einen Teil der Fördergelder zur Verfügung stellen, bleibt eine Abhängigkeit von externen Zuschussgebern. Es besteht die Gefahr, dass internationale Leistungen, die an staatlichen Systemen vorbeifließen, die staatlichen Strukturen und die Souveränität im Gesundheitsbereich untergraben und dass unhinterfragt westliche Lebenskonzepte und wirtschaftliche Vorstellungen übergestülpt werden.

Quellen:

Balke, K./Reis, C. (1992): Selbsthilfegruppen: Unterstützung in Europa. In: Nachrichtendienst des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge. S 119-123.

Borer, Dora (2012): Support Groups in Afrika. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. (Hg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2012. S.140-147. Gießen: Focus Verlag GmbH.

Internet:

http://journalstar.com/news/local/houses-of-hope-founder-barbara-fox-dies-at/article_f5d6754e-ec3e-11de-a8f7-001cc4c002e0.html

<http://www.nakos.de/site/ueber-nakos/schwerpunkte-und-projekte/abgeschlossen/european-expert-meeting/>
- Greece: National Report (in englischer Sprache)

Astrid Maier, SHZ

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Europäisches Netzwerktreffen „European Expert Meeting on Self-Help Support“

Seit 1991 treffen sich Mitarbeiter/innen europäischer Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (einschließlich Israel und 2011: USA) im 2-Jahres Rhythmus zu einer mehrtägigen Konferenz, um sich über Herausforderungen, Bedarfe und aktuelle Entwicklungen im Feld der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung auszutauschen. Dieses Jahr fand vom 19.-22. Juni in Florenz bereits das 12. Expertentreffen statt, an dem neben zwei Mitarbeiter/innen der DAG SHG e.V. (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.) auch Vertreter/innen anderer europäischer Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen wie aus Belgien, Finnland, Griechenland, Großbritannien, Holland, Israel, Italien, Norwegen, Österreich und der Schweiz teilnahmen.

Zentrales Thema war der Austausch über aktuelle Projekte sowie über Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den Strukturen der Selbsthilfeunterstützung in den teilnehmenden Ländern. Hier konnte man feststellen, dass in keinem der anderen Länder die Selbsthilfe so stark institutionell verankert und gefördert wird wie in Deutschland. Daran schloss sich die Diskussion über Begriffsdefinitionen und Konzepte in der Selbsthilfe (wie „self-help group“, „peer support“, „self-help organisation“, „patient organisation“ etc.) an und der Wunsch, an europäisch einheitlichen Definitionen zu arbeiten bzw. sich anzunähern.

Vor dem Hintergrund der aktuellen Wirtschaftskrise erörterte man die Auswirkungen und die daraus resultierenden Herausforderungen für die Selbsthilfeunterstützung. Es schien, dass in besonders betroffenen Ländern wie Italien und Griechenland die Selbsthilfebewegung erstarkt. Zudem beschäftigte man sich unter Einbezug wissenschaftlicher Erkenntnisse mit der Wirksamkeit und Effektivität von Selbsthilfe.

Die Referate hierzu werden in Kürze bei www.nakos.de oder www.selbsthilfeschweiz.ch publiziert.

Astrid Maier, SHZ

► Zum Begriff der Selbsthilfe aus der Sicht afrikanischer Vereine und Initiativen in München

Interview des SHZ mit Dr. Joseph Landry Ndogmo, Mitglied im Selbsthilfebeirat für den Bereich Migration und Vorstand des Afrikanischen Begegnungszentrum ABEZE e.V. in München (Foto rechts)

Erich Eisenstecken - EE: *Herr Dr. Ndogmo, als langjähriges Mitglied des Selbsthilfebeirats haben sie die Selbsthilfelandchaft in München gut kennen gelernt und als Vorstand des Afrikanischen Begegnungszentrums pflegen Sie Kontakt mit vielen afrikanischen Gruppen und Initiativen in München. Können Sie etwas dazu sagen, wie der Begriff Selbsthilfe von den afrikanischen Gruppen in München, mit denen Sie Kontakt haben, verstanden wird?*



Ndogmo: Von den Afrikanischen Gruppen mit denen ich zu tun habe, können die meisten nicht viel anfangen mit dem Begriff Selbsthilfe. Die Gruppen treffen sich, um sich gegenseitig zu unterstützen und sich zu helfen, besser hier in München zurecht zu kommen. Sie verwenden dafür keinen bestimmten Begriff.

EE: Sie kommen selbst aus Kamerun. Gibt es in ihrer Heimat den Begriff Selbsthilfe?

Ndogmo: Den Begriff Selbsthilfe, wie er hier in München verstanden wird, gibt es in Kamerun nicht. Aber auch hier gibt es viele unterschiedliche Gruppen und Initiativen, wo sich Menschen gegenseitig unterstützen. Man muss unterscheiden zwischen der Situation auf dem Dorf und in der Stadt. Auf dem Dorf gibt es zum Beispiel eine Gruppe von Frauen aus einem bestimmten Teil des Dorfes, die sich regelmäßig treffen, um bestimmte Themen zu besprechen, die z.B. die Kinder, die Familie oder andere Fragen des Zusammenlebens betreffen. Ich kenne eine Frauengruppe wo z.B. auch Geld gesammelt wird und jede Woche bekommt eine andere Frau das Geld, um etwas, was für sie und ihre Familie wichtig ist, damit machen zu können. Natürlich gibt es auch Gruppen von Männern, die sich treffen. Ausgangspunkt für die Gruppen sind am Anfang oft familiäre Bezüge, direkte Familienangehörige, entferntere Verwandte. Aber oft ist so, dass sich das herumspricht und dann auch andere Personen aus dem Dorf zu der Gruppe dazu kommen oder auch aus anderen Dörfern. Das kommt sehr auf die Themen an.

EE: Werden diese Formen von Selbsthilfe durch öffentliche Institutionen bzw. den Staat unterstützt?

Ndogmo: Eine staatliche Unterstützung für diese Gruppen gibt es gar nicht. Im Gegenteil, die Gruppen übernehmen oft Aufgaben, die eigentlich der Staat übernehmen müsste. Z.B. wenn irgendwo ein Brunnen fehlt, dann wird gemeinsam dafür gesorgt, dass ein Brunnen geschaffen wird. Oder wenn eine Straße in einem sehr schlechten Zustand ist, dann treffen sich die Männer und auch die Frauen und sorgen dafür, dass die Straße repariert wird.



Foto:
<http://www.martinstiftung.ch/gallery/bild/reception11>

EE: Wie ist das in der Stadt?

Ndogmo: In der Stadt haben wir in Kamerun genauso wie hier in Europa sehr viele eingetragene Vereine, die unterschiedliche Ziele verfolgen. Z.B. gibt es einen Verein „Freunde Deutschland und Kamerun“, die versuchen z.B. Geschäftsleuten aus Deutschland das Leben in Kamerun zu erleichtern. Sie unterstützen diese z.B., wenn sie zu Behörden gehen. Oder sie helfen den Studenten in Kamerun, ein Studium in Deutschland aufzunehmen. Solche Vereine gibt es viele und sie befassen sich mit sehr unterschiedlichen Themen.

EE: Was glauben Sie, wie die afrikanischen Gruppen in München den Begriff Selbsthilfe verstehen, ist der für sie anschlussfähig?

Ndogmo: Also viele Gruppen kennen das, für die ist das nicht soweit weg. Aber andere können damit gar nichts

 zum Inhaltsverzeichnis

anfangen. Die meisten Gruppen, die zusammenkommen, haben das Ziel, dass man sich gegenseitig das Leben in München erleichtert. Vielen Afrikanern, die hier her kommen, aus wirtschaftlichen Gründen oder aus politischen Gründen fehlen wichtige Grundlagen, sie sind z.B. der deutschen Sprache nicht mächtig. Sie tun sich in Gruppen zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Zum Beispiel beim Verständnis des Schulsystems. Die gegenseitige Unterstützung bei wichtigen Lebensfragen, das ist das primäre Ziel der Gruppen.

EE: Braucht es nach Ihrer Erfahrung eine Art von Übersetzung des Selbsthilfebegriffs, um das Konzept afrikanischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern leichter begreifbar zu machen?

Ndogmo: Genau das mache ich mit den Gruppen. Ich versuche ihnen zu erklären, dass Selbsthilfe genau das ist, was sie hier machen, dass es dafür aber in Deutschland und hier in München diesen Begriff gibt. Ich erkläre ihnen auch, dass z.B. jemand, der Probleme mit Alkohol hat, sich einer Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige anschließen, sich dort mit anderen Betroffenen unterhalten und Lösungen suchen kann usw. Einen spezifischen Begriff in unserer Sprache verwende ich dafür nicht. Ich umschreibe und erkläre das eher.

EE: Was brauchen die Gruppen von Menschen mit Migrationshintergrund in München? Gibt es hier spezifische Unterstützungsbedarfe oder ist das ähnlich wie bei den anderen Selbsthilfegruppen auch?

Ndogmo: Viele der Migratentengruppen befassen sich mit existenziell wichtigen Fragen: Asylrecht, das Erlernen der Sprache, das Verstehen des Schulsystems, des Gesundheitssystems usw. Hier brauchen sie Unterstützung. Genau das versuchen wir im Afrikanischen Begegnungszentrum zu machen: Informationen zu wichtigen Fragen zu geben und auf die Stellen hinzuweisen, wo man wichtige Informationen und Unterstützung bekommen kann.

EE: Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin alles Gute für ihre engagierte Arbeit!

Erich Eisenstecken, SHZ

► Die Entwicklung von Selbsthilfe und Selbstorganisation in Griechenland unter dem Eindruck der Krise

Interview des SHZ mit Pavlos Delkos, Mitglied des Selbsthilfebeirats und Paul Kleiser, Herausgeber des Buches „Griechenland im Würgegriff“.

Erich Eisenstecken - EE: Herr Delkos, als langjähriges Mitglied des Selbsthilfebeirats und ehemaliges Mitglied des Ausländerbeirats haben Sie die Selbsthilfelandschaft in München bestens kennen gelernt und sind auch mit dem Konzept von Selbsthilfe, wie wir es in Deutschland kennen, bestens vertraut. Gibt es in Griechenland den Begriff der Selbsthilfe und das dahinter stehende Konzept, wie wir es in Deutschland kennen?

Delkos: So, wie wir das hier in München oder in Deutschland kennen, gibt es den Begriff der Selbsthilfe in Griechenland nicht, zumindest aus meinen eigenen Erfahrungen und dem, was ich der Presse und der Literatur entnehmen kann. Eine solidarische Hilfe zwischen den Menschen, als Hilfe auf privater

Initiative, als nicht staatlich gefördert oder unterstützt, in der Nachbarschaft, im Betrieb oder in anderen Zusammenhängen hat es aber immer schon gegeben, ob aus christlichen, nachbarschaftlichen oder verwandtschaftlichen Motiven heraus. Griechenland war in den Jahren vor und nach dem Krieg ein armes Land. Wenn die Menschen sich also nicht gegenseitig geholfen hätten, hätten viele gar nicht überleben können.

Am ehesten kann man noch im Gesundheitsbereich, in den Kliniken bei bestimmten Diagnosen wie z.B. Krebs ähnliche Strukturen wie hier in Deutschland in der Gesundheitsselfhilfe feststellen. Was ich in den letzten Jahren beobachte, ist, dass es sehr viele selbstorganisierte Initiativen bei den Migranten gibt. Viele leben ja illegal in Griechenland und haben sich in unterschiedlichen Formen selbst organisiert. Sie unterstützen sich gegenseitig, juristisch aber auch kulturell. Und es gibt auch viele Initiativen von Griechen, die sich für Migranten einsetzen.

EE: Wie hat sich denn in den letzten vier Jahren der Finanz- und Wirtschaftskrise in Griechenland der Bereich der Selbsthilfe und Selbstorganisation entwickelt?

Kleiser: ... oder besser gesagt der Austeritätspolitik oder Sparpolitik, die im Falle Griechenlands eine Kaputtsparpolitik ist! Das kann man am besten am Gesundheitssystem beschreiben. Hier hat die sog. Troika, also der IWF, die Europäische Kommission und die EZB vorgeschrieben, dass der Gesundheitsetat um über ein Drittel abgebaut werden muss. Wenn man bedenkt, dass wir in Deutschland etwa 11% der öffentlichen Ausgaben für das Gesundheitswesen ausgeben und dieser Prozentsatz in Griechenland bei 6% liegt, dann lässt sich ermessen, was das für Folgen hat. Die Folgen sind dramatisch. Der Bereich des Gesundheitswesens ist gleichzeitig einer von mehreren, in denen sich Formen der Selbstorganisation entwickelt haben und sich seit diesem Jahr auch massiv ausbreiten. Die bekanntesten Beispiele sind die „Soziale Praxis“ von Ellinikon, im Süden von Athen, die „Soziale Praxis“ von Thessaloniki im Norden und die „Soziale Praxis“ auf Kreta, die alle drei den Hintergrund haben, dass sie eigentlich Migrantinnen und Migranten zu Hilfe kommen wollten, die keine Krankenversicherung haben. Diese sollten dort unentgeltlich Medikamente und Behandlungen bekommen können, als eine Art Solidaritätsleistung, die von Fachpersonal, Ärzten, Krankenschwestern und anderen ehrenamtlich erbracht wird. Nach der dramatischen Entwicklung der letzten Jahre und Monate ist es so, dass nun etwa 40% - manche sagen sogar 50% - der Griechen aufgrund der Arbeitslosigkeit keine Krankenversicherung mehr haben. Die Arbeitslosigkeit hat eine Größenordnung von rund 27% insgesamt und bei den Jugendlichen um die 60% erreicht. Die Kürzungen im Gesundheitswesen haben außerdem dazu geführt, dass man bei Medikamenten oder auch bestimmten Behandlungen überall massive Zuzahlungen leisten muss, sodass die Zahl derjenigen, die sich einfache Medikamente oder einfache Behandlungen nicht mehr leisten können, sprunghaft angestiegen ist. Inzwischen ist die Situation so, dass 80% und mehr der Klientinnen und Klienten der „Sozialen Praxen“ Griechinnen und Griechen sind, weil diese aus allen sozialen Sicherungssystemen herausgeflogen sind. Also die Lage ist ausgesprochen dramatisch. Die drei ursprünglichen Zentren, die es gegeben hat, haben in den letzten Jahren zahlreiche Ableger gebildet. Mittlerweile soll es 36 solcher Zentren geben. Hier wird versucht, die schlimmsten Verheerungen der Sparpolitik im Gesundheitsbereich aufzufangen, es werden Medikamente verteilt, aber auch Kindernahrung und Windeln, weil viele Familien nicht mehr in der Lage sind, ihre Kinder angemessen zu versorgen.

Auf der gegenüberliegenden Seite steht, dass diese Zentren durch ihre internationalen Verbindungen auch sehr viele Spenden und Medikamente bekommen, die sie z.T. auch an die staatlichen Krankenhäuser weitergeben können, weil bei denen mittlerweile auch ein eklatanter Mangel herrscht. In den

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Zentren wird ausschließlich ehrenamtlich gearbeitet. Die nehmen auch keine Geldspenden an. Geld spenden kann man nur indirekt über die Organisation solidarity4all (www.solidarity4all.gr). Aus zwei Gründen nehmen die Zentren nur Sachspenden an: Zum einen, um dem immanenten Problem in Griechenland, der Korruption zu begegnen, zum anderen würde bei Geldspenden der Staat, der die Mehrwertsteuer auf 23% erhöht hat, das entsprechend abgreifen.

EE: In ihrem Buch wird noch auf ein anderes interessantes Beispiel aufmerksam gemacht, das ebenfalls einen sehr existentiellen Bereich betrifft, nämlich die Produktion und Verteilung von Lebensmitteln: die sog. „Kartoffelbewegung“.

Kleiser: Ja, im Bereich der Lebensmittelproduktion gibt es unendlich viele Initiativen mit sehr unterschiedlichen Hintergründen. In Athen bekommen täglich mindestens 50.000 bis 60.000 Menschen Nahrung aus Suppenküchen. Das wird in sehr starkem Maße von der Kirche und anderen Institutionen gemacht, weil andere, kleinere Organisationen gar nicht die Mittel und die „Manpower“ hätten.



Suppenküche in Griechenland; Foto: Delkos

Trotzdem hat sich seit geraumer Zeit in ganz Griechenland eine Bewegung der Selbstorganisation entwickelt. Das eine hat begonnen mit dieser sog. „Kartoffelbewegung“. Der Hintergrund ist der, dass Supermärkte den Bauern Preise zumuten wollten, die unter den Produktionskosten von Kartoffeln lagen, mit dem Argument, sonst würden sie diese aus anderen Ländern einführen. Dann sind einige Bauern hingegangen und haben ihre Kartoffeln selbst in der Stadt angeboten. Natürlich zu deutlich günstigeren Preisen als im Supermarkt und waren damit relativ erfolgreich. Dann haben sie weitere Angebote

entwickelt, so dass man nun auch andere Gemüsesorten bestellen kann und diese jetzt auch besser verteilt werden – also im Grunde wurde der Zwischenhandel ausgeschaltet. Das heißt, wir haben hier eine doppelte Bewegung: Auf der einen Seite die Bewegung für die ganz Armen, die versorgt werden müssen, wo es also Suppenküchen gibt, wobei man diese Suppenküchen sehr häufig mit kulturellen und politischen Manifestationen verbindet. Man will hier also auch politisch etwas erreichen. Das ist eine ziemlich breite Bewegung in Griechenland. Auf der anderen Seite gibt es den Versuch, Produzenten und Konsumenten näher zusammen zu bringen, wobei man dann auch gegenseitig besser zueinander sagen kann, was brauchen wir wirklich. Dazu kommt, dass in Griechenland die Landwirtschaft sehr lange vernachlässigt worden ist. Z.B. wurden Lebensmittel und andere Dinge, die man hätte selber produzieren können, aus dem Ausland importiert. Man sieht, dass hier ein riesiges Potential vorhanden ist, die gesamte Palette der Versorgung, um die Frage der Bedürfnisse herum neu zu strukturieren.

Delkos: Noch ein Beispiel zur „Kartoffelbewegung“ aus der Region, aus der ich komme. Dort werden vorwiegend Kartoffeln hergestellt, man sagt die besten Kartoffeln in Griechenland. Im vergangenen Jahr war es so, dass die Händler die Preise für die Kartoffeln so nach unten gedrückt haben, dass die Bau-

 zum Inhaltsverzeichnis

ern nicht verkaufen konnten. Gleichzeitig waren die Preise für Kartoffeln in den Supermärkten in den Städten sehr hoch, so dass sich viele Konsumenten die Kartoffeln nicht mehr leisten konnten. Da hat sich in einer kleinen Stadt südlich von Thessaloniki eine kleine Studenteninitiative gebildet und die haben angefangen, in ihrer Stadt zu ermitteln, welchen Bedarf an Kartoffeln man dort hat. Dann haben sie Kontakt mit den Bauern aufgenommen und haben beide Seiten zusammengebracht. Das war sozusagen der erste Anstoß, danach haben sie dieses Konzept auch in anderen Städten weiterverfolgt. Aus dieser Bewegung sind auch neue Anstöße zu Bauernmärkten gekommen. Fast in jeder Kreisstadt gibt es mittlerweile einmal wöchentlich einen Bauernmarkt, wo die Bauern selbst ihre Produkte verkaufen, ohne Zwischenhändler.

EE: *Wie ich den Beiträgen im Buch entnommen habe, sind in Griechenland in jüngster Zeit ja auch viele neue Produktionsgenossenschaften entstanden, im landwirtschaftlichen Bereich und etwas später dann auch in anderen Bereichen?*

Delkos: In Griechenland hat es ja schon immer Genossenschaften gegeben. Das waren oft Verkaufsgenossenschaften oder auch Konsumgenossenschaften. Durch viele Skandale und Korruption wurden diese Genossenschaften im Bewusstsein vieler Menschen abgewirtschaftet. Deshalb konnte man in den letzten 20 Jahren nicht mehr von Genossenschaften sprechen. Jetzt plötzlich lebt die Idee der Genossenschaften wieder auf! Leute, die in der Stadt leben und vielleicht zwei oder drei Jahre arbeitslos waren, gehen aufs Land, besitzen dort vielleicht noch Grund oder übernehmen etwas und versuchen dann gemeinsam mit anderen unterschiedlichste Produkte herzustellen, nicht nur in Monokultur, sondern eine Kombination aus vielen Produkten, Gemüse, Früchte, Honig, Eier, damit sie sich selber ernähren können aber auch gleichzeitig etwas verkaufen.

EE: *Welche Chance geben sie denn den selbstorganisierten Initiativen als Ansatz gegen die Auswirkungen der Krise?*

Kleiser: Diese Initiativen beruhen in ihrer Entstehung sehr stark auf grundlegenden Mängeln in Griechenland. Wir wissen, dass solche Initiativen nur über einen gewissen Zeitraum bestehen können, ohne dass von kommunaler oder staatlicher Seite mittelfristig Zuschüsse kommen. Man darf nicht unterschätzen, was das für eine ungeheure Anstrengung ist, die da vollbracht wird. Man glaubt nicht, wie viel Zeit Menschen da reinstecken. So eine Sache hat nach einer gewissen Zeit auch Tendenzen zum Absterben, weil man irgendwann müde und kaputt ist. Entscheidend ist für mich, dass dieses demokratische Potential, das in allen diesen Bewegungen drinsteckt, auch aufgefangen werden kann von einem grundlegend reformierten Staat. Es ist in Griechenland unbedingt notwendig, dass die ausgeprägten Clanstrukturen, die es in allen größeren Kommunen gibt, beseitigt und die Kommunen wieder demokratisiert werden. Das gilt noch in sehr viel größerem Maße für den Staat, der in den vergangenen Jahrzehnten als Beute von zwei Großparteien gesehen wurden. Es ist natürlich eine Wette in die Zukunft, ob das gelingen wird oder nicht.

Delkos: Wenn dieses Spardiktat weitergeführt wird und weiter Bürgerrechte abgebaut werden, dann haben die Menschen keine anderen Möglichkeiten, als sich zur Wehr zu setzen und sich gegenseitig solidarisch beizustehen. Aber auch eine neue, andere Regierung braucht diese Bewegungen. Griechenland wird ja nicht von einem Tag auf den anderen seine ganzen wirtschaftlichen Probleme lösen und seine sozialen Lücken schließen können. Noch mehr als jetzt, wird auch eine zukünftige Regierung diese Initiativen brauchen, weil diese ja nicht nur den Menschen in der Not direkt helfen, sondern weil

sie für die Menschen einen emanzipatorischen, erzieherischen Effekt haben indem sie sie anregen, selbst aktiv zu werden. Griechenland hat nur eine Chance die Krise zu überwinden, wenn die Menschen wieder selbst aktiv werden.

Randnotizen: Das gemeinsame Programm des Europäischen Rates und der EU "RESPONDING TOGETHER" hat die „Soziale Praxis Ellinikon“ als ein vorbildliches Projekt der Selbstorganisation von betroffenen Bürger/innen zur Bewältigung der Krise und zur Bekämpfung der Armut und sozialen Ausgrenzung ausgezeichnet.

Im Interview wird Bezug genommen auf das Buch: Paul B. Kleiser (Hrsg.), Griechenland im Würgegriff. Neuer ISP Verlag GmbH, Köln-Karlsruhe 2013

Erich Eisenstecken, SHZ

Selbsthilfe und Gesundheit

Deutschland und Bayern vor der Wahl - Veranstaltung am 11.07.2013

Wir vom Selbsthilfezentrum bedanken uns beim Gesundheitsladen für die Erlaubnis, den im Gesundheits-Rundbrief Nummer 2/2013 abgedruckten Text für den einBlick zu verwenden.

Pünktlich vor der Bundes- und Landtagswahl fand auch dieses Mal wieder eine Veranstaltung zu den gesundheitspolitischen Fragestellungen statt. Ausgerichtet wurde die Podiumsdiskussion vom Gesundheitsladen München, dem Selbsthilfezentrum und dem Verein Demokratischer Ärztinnen und Ärzte. Aus den stärksten Parteien waren vertreten: Herr Dr. Bertermann (Freie Wähler), Frau Dittmar (SPD), Frau Wolf (Linke), Frau Sandt (FDP), Frau Schopper (Bündnis 90/Grüne) und Herr Singhammer (CSU). Für die Moderation war Herr Nützel vom Bayerischen Rundfunk zuständig.



Vlnr.: Carola Sraier (GL), Peter Friemelt (GL); Moderator Herr Nützel (BR)

Zum Auftakt der Veranstaltung um 19.30 Uhr begrüßten sowohl Herr Nützel, als auch Peter Friemelt und Carola Sraier vom Gesundheitsladen die Besucher und Politiker und dankten Allen für ihr Kommen und ihr Interesse. Weiter stellten die beiden Mitarbeiter/innen des Gesundheitsladen kurz und knapp vor, was sie sich vom heutigen Abend konkret erwarten. Neben der Finanzierung des Gesundheitswesens und dem Vergütungssystem im Krankenhaus wurden das Patientenrechtegesetz, dessen Neuerungen und die Ausgestaltung der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland UPD thematisiert.

Herr Nützel stellte danach die jüngsten Entwicklungen der Gesundheitspolitik vor (z.B. Abschaffung der Praxisgebühr) und ging anschließend auf die Wahlprogramme der einzelnen Parteien ein. Hier wurde vertieft auf das Konzept der Bürgerversicherung eingegangen, die die Oppositionsparteien SPD, Linke und Bündnis 90/Grüne fordern. Wie die Realisierung und Finanzierung umgesetzt werden soll,

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

sorgte für hitzige Diskussionen bei den Politikern. Interessant am Rande ist, dass die Freien Wähler im Bund für die Bürgerversicherung sind und auf Landesebene dagegen. CSU und FDP sind komplett dagegen.



Die Publikumsfragen bezogen sich unter anderem auf das umstrittene Fallpauschalen-System in Krankenhäusern (DRG), das DRG-System für die Behandlung von psychisch Erkrankten (PEPP) und die Abwanderung junger Ärzte ins Ausland. Auf die Frage einer ZuhörerIn, ob denn mit der Bürgerversicherung die Wahlfreiheit der Versicherten komplett abgeschafft würde, erwiderte Peter Friemelt vom Gesundheitsladen: „Nach jetziger Rechtslage besitzen die meisten Menschen aus finanziellen Gründen nicht die Wahlfreiheit, sich in der privaten oder in der gesetzlichen Krankenversicherung versichern zu lassen. Hier von Wahlfreiheit zu sprechen, finde ich unangemessen.“ Weiter wurde diskutiert, dass dringend etwas für die Sicherstellung der ärztlichen Versorgung in ländlichen Gebieten unternommen und Zahnersatz stärker durch Kassenleistung finanziert werden müsse.

Isabelle Ehrhardt, Praktikantin des Gesundheitsladens

► Fachtag „Alles online: Wenn Internet süchtig macht“

Pressemitteilung SEKO-Bayern:

Entwicklung neuer Suchtvarianten alarmierend!

Am 26. Juni 2013 fand in München ein Fachtag mit 150 Teilnehmer/innen aus ganz Bayern statt. Zu den Themen Glücksspiel, Kaufsucht, Internetpornographie, Onlinesucht und Diagnostik von Verhaltenssüchten gab es Fachvorträge von Betroffenen und Suchtexperten mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde.



Ziel dieser Veranstaltung war es auf die Kraft der Selbsthilfe aufmerksam zu machen, Hilfsangebote aufzuzeigen und die Gründung von weiteren Gruppen anzuregen. Denn alle sind sich einig: Hier rollt in den kommenden Jahren eine Riesenwelle von neuen Suchterkrankungen und Problemen auf uns zu. Das Internet ist nicht mehr wegzudenken, aber in seiner Wirkung auch schwer einzuschätzen. Es ist gleichzeitig Hilfs- und Informationsmöglichkeit, aber auch eine Gefahrenquelle durch seine ständige

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verfügbarkeit. Aus dem Teufelskreis der Sucht auszubrechen ist im Bereich der Verhaltenssucht sehr schwer, denn hier ist es nicht möglich, das Suchtmittel wie z.B. den Alkohol wegzulassen, sondern notwendig mit dem Suchtauslöser wie dem Computer oder Handy kontrollierter umzugehen.

Wohin exzessiver Gebrauch führen kann, wurde durch die Berichte der Betroffenen und den Input von Fachleuten einprägsam dargestellt. „Schon mit 11 Jahren kam ich das erste Mal mit Pornographie in Berührung und hatte bald die Möglichkeit durch einen ungeschützten Internetzugang im Kinderzimmer mehrmals auf meine „Droge“ zuzugreifen. Den Ausstieg schaffte ich erst mithilfe der Selbsthilfegruppe der Anonymen Sexsüchtigen und dem Netzwerk der Betroffenen. Dadurch konnte ich eine tragfähige Beziehung zu einer Frau aufbauen“, so der Bericht eines Betroffenen.

Das große Interesse von Fachleuten wie Ärzten, Psychotherapeuten und Mitarbeitern aus Suchtberatungsstellen zeigt deutlich die Notwendigkeit, tätig zu werden und sich auf „neue Suchtformen“ einzustellen. Selbsthilfe spielt hier eine enorm wichtige Rolle und kann durch Betroffenengruppen, aber auch Angehörigenarbeit viel Unterstützung leisten.



Veranstalter der Tagung waren der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Selbsthilfekoordination Bayern. Im Rahmen des Projektes „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“ wurde der Fachtag gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns.

SEKO-Bayern

Das Selbsthilfezentrum beteiligte sich als Kooperationspartner an dem Fachtag und übernahm drei Moderationen innerhalb der vielfältigen Workshops. Hier ein kurzer inhaltlicher Auszug aus zwei der Workshops:

Kaufsucht

Die Privatdozentin Dr. med. Dr. phil. Astrid Müller, die an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der medizinischen Hochschule Hannover seit vielen Jahren zu dem Thema forscht und auch selbst als Therapeutin arbeitet, informierte die Teilnehmer/innen sehr anschaulich über die verschiedenen Facetten der Kaufsucht. Diese fachliche Kompetenz wurde ergänzt durch die auch seit Jahren in der Selbsthilfe tätige Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe Kaufsuchthilfe aus Hannover, Siglinde Zimmer-Fiene. Sie schilderte eindrucksvoll ihren eigenen Leidensweg in und mit der Kaufsucht und stellte die Gruppenarbeit vor.

Exzessives „pathologisches“ Kaufverhalten ist – und das ging aus beiden Beiträgen hervor – ein zu meist über viele Jahre chronifiziertes, oft heimliches Leiden, das bei den Betroffenen und ihren Angehörigen zu einem enormen Leidensdruck führt und häufig mit anderen psychischen Problemen einhergeht. Gleichwohl wird Kaufsucht oft übersehen oder bagatellisiert. Leider sind sowohl die professionellen Hilfeleistungen als auch die Dichte der Selbsthilfegruppen hier noch sehr rar und die Betroffenen finden oft nicht die passende Unterstützungsleistung.

Beide Referentinnen bestärkten die anwesenden Fachkräfte sich innerhalb ihrer therapeutischen

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Praxis dem Thema anzunehmen und Patient/innen und Klient/innen anzuregen, Selbsthilfegruppen in Anspruch zu nehmen oder zu gründen. Vor allem da es z.B. auch in einer Großstadt wie München keine solche Gruppierung gibt. Auf Grund dessen wollen wir, das SHZ, dieses Bestreben noch einmal unterstreichen:

Falls Sie als Fachkraft, als Betroffene oder als Angehörige eine solche Gründung unterstützen möchten, nehmen Sie bitte zu uns Kontakt auf!

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

Spielsucht: „Verspiel nicht mein Leben“ – Entlastung für Angehörige Glücksspielsüchtiger

Angehörige sind durch die Glücksspielsucht stark belastet und leiden in ähnlicher Weise unter der Erkrankung wie Angehörige Substanzabhängiger. Durch den chronischen Stress dem sie ausgesetzt sind, haben sie ein hohes Risiko für unterschiedliche stressbedingte Erkrankungen. Das Internet bietet sich bei psychosozialen Problemen sowohl als Informationsquelle als auch bei der Recherche nach Hilfsmöglichkeiten an. Daher wurde unter dem Titel „Verspiel nicht mein Leben“ – Entlastung für Angehörige (EfA) ein entsprechendes Angebot für Angehörige Glücksspielsüchtiger entwickelt. Die Programminhalte inklusive Zielsetzung, Entwicklung und Evaluation wurden, durch eine Mitarbeiterin der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS und der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern, als eine Möglichkeit zu Hilfen im Netz vorgestellt.



Hier der Link zur Website:

<http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de>

Kristina Jakob - SHZ

► Selbsthilfeförderung in Bayern – Rekordbetrag für herausragendes Engagement

Pressemitteilung der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern vom 10.04.2013

Die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern haben im vergangenen Jahr für die Unterstützung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe den Rekordbetrag von 4,7 Mio. Euro zur Verfügung gestellt. Insgesamt konnten sich 2.144 Selbsthilfegruppen 2012 über eine Fördersumme von 2,45 Mio. Euro freuen. Dabei bleibt der bayerische Weg bei der Förderung der Selbsthilfegruppen ein Erfolgsmodell: In Bayern bringen die Krankenkassen auch ihre kassenindividuellen Fördermittel in örtlichen Fördergemeinschaften, den sogenannten Runden Tischen, ein. Den einzelnen Selbsthilfegruppen vor Ort wird somit der Weg zu zahlreichen Einzelkassen erspart. Diese mittelbare Unterstützung der Selbsthilfegruppen förderte die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern 2012 mit 445.000 Euro.

Des Weiteren erhielten 54 Landesorganisationen der Selbsthilfe 579.000 Euro für ihre speziellen Aufgaben im vergangenen Jahr. Zu Landesorganisationen der Selbsthilfe schließen sich die Selbsthilfegruppen bestimmter Krankheitsbilder zusammen. Diese Landesorganisationen bieten Vernetzung und Beratung der angeschlossenen Selbsthilfegruppen, organisieren Schulungen, Seminare, Konferenzen und Tagungen für ihre Mitglieder, erstellen Informationsmaterialien und sind nicht zuletzt deren Interessenvertreter im gesundheits- und sozialpolitischen Bereich.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die dritte wichtige Säule der Selbsthilfearbeit sind die Selbsthilfekontaktstellen. Die regionale Arbeit dieser professionellen Beratungseinrichtungen mit hauptamtlichem Personal unterstützen die bayerischen Krankenkassen 2012 mit Fördermitteln in Höhe von 1,22 Mio. Euro. 26 Selbsthilfekontaktstellen standen damit bayernweit als Ansprechpartner für alle selbsthilfe-interessierten Bürger zur Verfügung. Sie konnten Dienstleistungen und infrastrukturelle Hilfen zur Gründung und Stabilisierung von Selbsthilfegruppen anbieten und die Kooperation untereinander stärken. Auch die Zusammenarbeit mit Ärzten, Apotheken und anderen Akteuren im Gesundheitswesen wurde durch deren Engagement weiter verbessert.

Soziale Selbsthilfe

Fach Austausch der Münchner Mütter- und Familienzentren im Selbsthilfezentrum München



Am 26. Juni fand im Selbsthilfezentrum das zweite von insgesamt drei geplanten Fachaustauschtreffen der Münchner Mütter- und Familienzentren im Selbsthilfezentrum statt. Zu dem Austauschtreffen eingeladen haben das Stadtjugendamt/Abteilung Kinder, Jugend und Familie, das Selbsthilfezentrum München und die Hochschule München/Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften. Dieser Kooperationsverbund entstand im Nachklang zu dem Modellprojekt „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“, das Hochschule und Selbsthilfezentrum von 2008-2012 mit Unterstützung der Landeshauptstadt München/Sozialreferat durchgeführt haben und das Ende 2012 abgeschlossen wurde. In diesem Projekt wurden die Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und professioneller Sozialer Arbeit beleuchtet. Die Ergebnisse wurden 2012 auch in einem Buch veröffentlicht (wir berichteten in der einBlick-Ausgabe 1/2013).

Die Münchner Mütter- und Familienzentren sind seit mehr als 25 Jahren ein wesentlicher Bestandteil der Familienselbsthilfe in der Landeshauptstadt München. Mit enormem ehrenamtlichen Engagement

[☐ zum Inhaltsverzeichnis](#)

bieten sie ein breites Spektrum von Angeboten zur gegenseitigen Unterstützung von Eltern und ihren Kindern an, das von Krabbel- und Stillgruppen, über Mittags- und Hausaufgabenbetreuung bis hin zu Bildungsangeboten für Eltern reicht. In den vergangenen Jahren sind die Erwartungen und auch die Anforderungen an die Angebote der insgesamt 15 Mütter- und Familienzentren in München immer anspruchsvoller geworden und die Leistungen haben sich entsprechend professionalisiert. Gleichzeitig sind die Rahmenbedingungen für das ehrenamtliche Engagement der Eltern (und hier vor allem der Mütter) nicht eben einfacher geworden. Der sich seit Jahren verstärkende Trend, dass Mütter immer kürzere Auszeiten nach der Geburt eines Kindes nehmen und zunehmend früher an den Arbeitsplatz zurückkehren, stellt die Familienzentren vor große Herausforderungen. Die Engagementzeiten der Eltern haben sich deutlich verkürzt, es erfolgt ein immer rascherer Wechsel von engagierten Müttern und Vätern bei den Angeboten und in den Organisationsstrukturen der Zentren und auch die Aufgaben der ehrenamtlichen Vorstände werden durch wachsende äußere Anforderungen (Verwaltungsanforderungen, Regularien) immer komplexer.

Um die nach wie vor zum Großteil auf ehrenamtlicher Arbeit basierenden Aktivitäten der Mütter- und Familienzentren zu unterstützen, stellt die Landeshauptstadt München seit 2011 die Mittel für eine halbe Fachkraftstelle zur Verfügung. Damit entstand in den Familienzentren, einem Kontext, der von seinem gewachsenen Selbstverständnis her auf Ehrenamtlichkeit und Selbstorganisation ausgelegt ist, eine neue Schnittstelle hin zur professionellen Arbeit. Die Integration dieser an sich begrüßenswerten neuen Ressource stellt die Mütter- und Familienzentren auch vor neue Herausforderungen.

Mit den Austauschtreffen sollte für die Familienzentren ein zusätzliches Forum geschaffen werden, sich über die aktuellen Herausforderungen und die jeweiligen Rahmenbedingungen vor Ort jenseits des Alltagsbetriebs austauschen zu können. Das Jugendamt erhält dabei die Gelegenheit, die Realitäten in den Familienzentren besser kennen zu lernen, um geeignete Unterstützungsmaßnahmen anbieten zu können. Die Familienzentren lernen ihrerseits den Auftrag und die Planungsrealität des Jugendamtes besser kennen. Beides kann dazu beitragen die Kooperation zu verbessern und die jeweiligen Aufträge und Angebote besser aufeinander abzustimmen. Hochschule und Selbsthilfezentrum können aus einer Außenperspektive zu einer adäquaten Analyse der Situation beitragen und Empfehlungen für eine sinnvolle Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und dem professionellen System beitragen, wie dies auch Ziel des oben genannten Modellprojektes war, dessen Ergebnisse ebenfalls in den Austausch einfließen.

Zum ersten Austauschtreffen in dieser dreiteiligen Reihe am 6. März im SHZ waren die ehrenamtlichen Vorstände eingeladen, beim zweiten Treffen am 26. Juni die angestellten Fachkräfte. Die jeweiligen Ergebnisse der Austauschtreffen wurden von den Veranstaltern festgehalten und an die beteiligten rückgekoppelt. Im dritten Austauschtreffen, das für den 16. Oktober geplant ist, sollen Vorstände und Fachkräfte gemeinsam die erarbeiteten Ergebnisse diskutieren und Perspektiven für die Familienzentren entwickeln. Es werden rund 50 Teilnehmer/innen erwartet.

Für das Jugendamt sind Volker Hausdorf/Leiter der Abteilung Kinder, Jugend und Familie sowie Friederike Schwarzbaur/Ansprechpartnerin für die Mütter- und Familienzentren im Jugendamt, für die Hochschule München/Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften Prof. Dr. Gabriele Zink und für das Selbsthilfezentrum Erich Eisenstecken/Ressort Soziale Selbsthilfe an dem Projekt beteiligt. Interessierte können sich gerne an die Projektbeteiligten wenden. Über die Abschlussveranstaltung wird noch berichtet werden.

Erich Eisenstecken, SHZ

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Planen im Dialog – Vorstellung der Ergebnisse aus dem Modellprojekt „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“

„Planen im Dialog“ nennt sich eine Veranstaltungsreihe des Sozialreferats, zu der die Abteilung Sozialplanung seit 2011 Mitarbeiter/innen anderer städtischen Referate sowie Vertreter/innen der Wohlfahrtsverbände und der freien Träger einlädt, gemeinsam Planungsvorhaben, Strategien und Visionen der Landeshauptstadt München zu diskutieren. Am 23. Juni stellten das Selbsthilfezentrum und die Hochschule München in diesem Forum die Ergebnisse des Modellprojektes „Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ vor, ein Projekt, das im Verbund von Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften (Prof. Dr. Burkhard Hill, Prof. Dr. Gabriela Zink) und dem Selbsthilfezentrum München zwischen 2008 und 2012 durchgeführt wurde (die Ergebnisse wurden auch in einem Buch veröffentlicht: siehe Literaturhinweis am Ende). Nach einer kurzen Einführung von Angelika Simeth, Stellvertreterin der Sozialreferentin, präsentierten Prof. Dr. Gabriela Zink von der Hochschule München, Erich Eisenstecken und Klaus Grothe-Bortlik vom Selbsthilfezentrum zentrale Ergebnisse des Modellprojekts und diskutierten mit den rund 15 Teilnehmer/innen einige der Handlungsempfehlungen, die aus den Ergebnissen abgeleitet wurden.

Ein Ergebnis des Modellprojektes, in dem unter anderem 30 Expertengespräche mit Trägern, Führungskräften und Fachkräften aus der sozialen Landschaft in München und neun Kooperationsprojekte durchgeführt wurden, war z.B., dass die professionellen Fach- und Führungskräfte im Sozialbereich insgesamt eher wenig über die Selbsthilfelandchaft in München und die örtlichen und überörtlichen Unterstützungsstrukturen wissen (wie z.B. Selbsthilfebeirat, Selbsthilfeförderung des Sozialreferats und des Referats für Gesundheit und Umwelt, die Runden Tische der Krankenkassen, Angebote des Selbsthilfezentrums usw.). Das Image der Selbsthilfe bei den professionellen Fachkräften ist eher auf defizitäre Aspekte, soziale Probleme und Erkrankungen fokussiert. Die ressourcenorientierte, innovative Seite der Selbsthilfe, wie sie in vielen Projekten und Initiativen zum Ausdruck kommt – ob dies innovative Wohnprojekte, Seniorengenossenschaften, Tauschnetze, Zeitbanken, Eltern-Kind-Initiativen, Mütter- und Familienzentren oder die Vielzahl von Migrantenorganisationen sind –, wird in diesem Kontext wenig wahrgenommen. Hier gibt es einen Nachholbedarf in Form von Informationstransfer, Personalschulungen und Beratung, wie Selbsthilfe und Selbstorganisation im Kontext der verschiedenen Einrichtungen und Dienste sinnvoll eingebunden werden kann.

Das Selbsthilfezentrum hat sich in Konsequenz aus den Forschungsergebnissen vorgenommen, zukünftig noch stärker auf professionelle Einrichtungen zuzugehen, mit Beratungen und Schulungsangeboten. Hierfür ist es notwendig, plausibel vermitteln zu können, welchen Nutzen Einrichtungen und ihre Klient/innen aus der Kooperation mit Selbsthilfeinitiativen ziehen können. Das Modellprojekt hat gezeigt, dass Einrichtungen dadurch passgenauere, bedarfsgerechtere Angebote für ihre Klient/innen machen können, dass die Initiativen oft Leistungen abdecken, die die professionellen Dienste nicht abdecken können, dass die Arbeit der Initiativen an bestimmten Stellen auch die professionellen Dienste entlasten kann (z.B. bei einer kontinuierlichen Begleitung rund um die Uhr, durch empathische Kommunikationsangebote aus Betroffenenensicht, durch Unterstützung bei der alltäglichen Lebensbewältigung, durch das Einbringen neuer Sichtweisen und Ideen).

Außerdem möchte das Selbsthilfezentrum zukünftig verstärkt Selbsthilfeunterstützung dezentral in den Stadtteilen anbieten, durch Informationsveranstaltungen, Gruppengründungsunterstützung und Beratungen vor Ort, in dem Ausmaß, wie die zur Verfügung stehenden Ressourcen dies erlauben.

Diskussionsgegenstand war in der sehr heterogen zusammengesetzten Teilnehmergruppe („alte Hasen“ der Selbsthilfe und relative Neulinge im Bereich) auch der Begriff der Selbsthilfe und Selbstorganisation und ihre Einordnung in den Gesamtkontext des Bürgerschaftlichen Engagements. Dabei kam man zu dem Ergebnis, dass man trotz vielseitiger Bemühungen um eine möglichst präzise Definition der Selbsthilfe auch auf akademischer Ebene in der Praxis immer wird mit einer gewissen begrifflichen Unschärfe leben müssen, weil das Feld der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die im Sinne einer gegenseitigen Hilfe und Unterstützung aus eigener Betroffenheit heraus wirken, äußerst bunt und vielfältig ist. Es reicht von der klassischen Selbsthilfegruppe bis hin zu Bürgerinitiativen.

Als Problem wurde bei der Veranstaltung auch angesprochen, dass die Förderlogik der Selbsthilfe im sozialen Bereich als Anschubfinanzierung mit der Möglichkeit, dringend benötigte und stark frequentierte Angebote in die Regelförderung zu übernehmen, schon seit vielen Jahren dadurch in Frage gestellt wird, dass eine Übernahme in die Regelförderung nur mehr in wenigen Einzelfällen möglich war. Als erfreuliches Ergebnis wurde in diesen Zusammenhang gewertet, dass seit 2013 im Sozialreferat die Regeldauer der Selbsthilfeförderung von 3 auf 5 Jahre erweitert wurde. Damit können viele erfolgreich arbeitende Initiativen länger finanziell unterstützt werden. Große noch längst nicht ausgeschöpfte Potentiale werden vor allem in diesem Bereich der Selbsthilfe gesehen, hier sind in den vergangenen Jahren viele neue und zukunftsweisende Initiativen und Projekte entstanden, z.B. im Bereich des Wohnens (Mehrgenerationenwohnen, Seniorenwohnen, neue Nachbarschaften, Frauenwohnen), im Bereich der Pflege und Betreuung von Senioren (z.B. in Form von Vereinen, Genossenschaften oder anderen Zusammenschlüssen), im Bereich der Interessenvertretung von Migrant/innen, zu den Themen Altersarmut und Arbeitslosigkeit. Angeregt wurde auch, Selbsthilfefreundlichkeit als ein Bewertungskriterium in das Qualitätsmanagement sozialer Einrichtungen einzuführen, so wie dies im Gesundheitswesen bereits in vielen Bereichen geschehen ist.

Es gibt also noch viel zu tun, um die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Sozialer Arbeit in München zu verbreitern und zu verbessern. Hierfür haben sich in dieser Veranstaltung zahlreiche Ansätze und Kooperationsmöglichkeiten gezeigt, die wir im SHZ weiterverfolgen werden. Wir bedanken uns beim Veranstalter von „Planen im Dialog“, dem Moderator des Sozialreferats Herrn Wunschmann und bei allen teilnehmenden Fach- und Führungskräften, Einrichtungen und Organisationen für das Interesse und stehen als Ansprechpartner gerne zur Verfügung. (erich.eisenstecken@shz-muenchen.de, klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de).

Die Ergebnisse des Modellprojektes wurden in folgendem Buch veröffentlicht:
Burkhard Hill / Eva Kreling / Cornelia Hönigschmid / Gabriela Zink / Erich Eisenstecken / Klaus Grothe-Bortlik (Hrsg.), Selbsthilfe und Soziale Arbeit. Das Feld neu vermessen, Reihe: Grundlagentexte Soziale Berufe, Beltz-Juventa 2013

Der vollständige Ergebnisbericht steht auf der Internetseite des SHZ als Download zur Verfügung:
www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationenbuecher.

Erich Eisenstecken, SHZ

Aus dem Selbsthilfezentrum



Rückblick auf einen sonnigen und lebendigen Selbsthilfetag 2013

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 20. Juli 2013 fand der Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz statt - veranstaltet von der Landeshauptstadt (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 und der bewährten humorvoll-beschwingten Eröffnung durch die A-Capella-Band „Bingowings“. Schließlich wurden auch ausgewählte Leiter/innen 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 sind: Brigitte Albrecht (Deutsche ILCO e.V. Regionalgruppe München); Inge Brandenburg, Kristian Gross und Maria Ullrich (Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker ApK); Traudi Hörburger (Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.); Dr. Christa Lippmann (Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.); Christa Porer (Zöliakie Selbsthilfegruppe München und Südbayern); Erik Ritter (Väter Boar-dinghaus e.V.).

Stadträtin Jutta Koller eröffnete 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. Rund 60 Selbsthilfegruppen und Initiativen stellten an individuell gestalteten, bunten Infoständen den interessierten Bürger/innen ihre Tätigkeit vor. 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.

Bei bayerisch-blauem Himmel und gefühlten 35 Grad im Schatten war die Stimmung natürlich ausgezeichnet, erinnerte man sich doch der letzten Jahre, wo das kühle und regnerische Wetter den Gruppen einiges abverlangt hatte. Die Hitze hat aber über den Tag hinweg doch viel Kraft gekostet, und es ehrt die Engagierten aus der Selbsthilfe sehr, dass alle bis zuletzt durchgehalten haben!

Das Interesse der Besucher/innen an den Infoständen war dann auch sehr rege. Viele Informationen konnten an die Frau und den Mann gebracht werden, viele Beratungsgespräche und konkrete Vermitt-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

lungen in Gruppen fanden statt. Für viele 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 haben den Selbsthilfetag 2013 in einer Befragung äußerst positiv bewertet: Fast 43 % der Gruppen haben angegeben, dass ihr Infostand von über 50 Interessierten besucht wurde – ein neuer Rekord, denn 2011 war dies nur bei rund 36 % der Gruppen der Fall! Einige Gruppen haben sogar angegeben, mit 100-200 Besuchern weit darüber zu liegen.

Eine Anzahl von 25-50 Besuchern konnten rund 37 % der Selbsthilfegruppen verbuchen, und 16 % hatten immerhin 10-25 interessierte Bürger/innen an ihrem Stand, so dass die Teilnahme am Selbsthilfetag sich für die allermeisten Gruppen und Initiativen wirklich gelohnt hat.

Das Ergebnis von 2011 wurde auch hinsichtlich der Zufriedenheit insgesamt mit dem Selbsthilfetag übertroffen: rund 90 % der teilnehmenden Gruppen kreuzten an, dass ihre Erwartungen voll erfüllt wurden – 2011 waren es etwas über 80 %, die diese Rückmeldung gaben.

Besonderes Lob erhielt die professionelle Organisation des Tages und die positive Stimmung auf dem Marienplatz, die durch ein unterhaltsames Bühnenprogramm unterstützt wurde. Die vielen interessanten Gespräche und die Vernetzung der Gruppen untereinander wurden ebenso hervorgehoben. Und natürlich rundete das strahlende, sonnige Wetter dieses vielfältige und intensive Ereignis ab.

Wir danken – auch im Namen unserer Mitveranstalter/innen – ganz herzlich allen, die zu diesem wunderbaren Tag 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



[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)



Fotos: mark.kamin@gmx.net

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

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ München

■ Besuch aus Deggendorf



Die Kolleginnen der Kontaktstelle Deggendorf:
Ulrike Pleintinger, Heidi Hassan, Sonja Ebner,
Angela Strasser (v.l.n.r.)

Fast so etwas wie ein lieber Verwandtenbesuch war die Fahrt der Selbsthilfekontaktstelle Deggendorf nach München. Gemeinsam mit rund 20 Vertreter/innen der verschiedenen Gruppen aus Deggendorf und Umgebung hatten die Kolleginnen einen Bus gechartert, um bei einem Ausflug in die Landeshauptstadt auch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) zu besuchen.

An einem viel zu kurzen Freitagvormittag, am 21. Juni, berichteten wir zunächst über die Arbeit des SHZ und der vielen, vielen Gruppen und Initiativen in München. Dabei kamen durch die lange Geschichte der Selbsthilfe in München, die Größe und Ausstattung unserer Stelle und das urbane Umfeld natürlich viele Einzelheiten und Besonderheiten zur Sprache, die in Deggendorf so nicht anzutreffen sind.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der ganze Bereich der Stadtteilinitiativen und Nachbarschaftstreffs sowie Gruppen einiger tabuisierter Lebensthemen zum Beispiel kommen in dieser Form nicht vor.

Außerdem kann sich eine kleine Stelle nicht so auf dem Gebiet der Forschung, der Theorieentwicklung und der politischen Lobbyarbeit betätigen. Es ist auch immer wieder bemerkenswert, welchen großen Stellenwert die soziale Selbsthilfe in München einnimmt, was aufgrund der fehlenden materiellen und immateriellen Förderung in anderen Gemeinden und auch vielen Städten so nicht anzutreffen ist, in denen ganz überwiegend gesundheitsbezogene Gruppen vorrangig sind.

Im anschließenden Austausch wurden aber auch viele Gemeinsamkeiten festgestellt, denn die konkrete Arbeit der Selbsthilfegruppen an sich unterscheidet sich gar nicht so sehr – und wenn dann aufgrund der unterschiedlichen Themen und nicht aufgrund der regionalen Unterschiede.

Zum Abschluss drängte unser ehemaliger Kollege Frank Meinhold zum Aufbruch, denn er hatte dankenswerterweise einen anderen Teil des Ausflugs übernommen: Er führte die „Kolleginnen und Kollegen“ erst zum Mittagessen und dann an sehenswerte Orte der Münchner Altstadt.

Wir danken auch an dieser Stelle nochmals ganz herzlich für den anregenden Besuch und den Präsentkorb voller selbst gemachter Marmeladen, eingeweckter Früchte und anderer selbst gestalteter Mitbringsel, den die Deggendorfer uns überreicht hatten.

Klaus Grothe-Bortlik , Kristina Jakob, SHZ



Spickzettel für die Gruppenarbeit

► Thema: Verbindlichkeit

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen.

Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von den Aktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Mit der Vorstellung dieser Ergebnisse der zweistündigen Abende in der neuen Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manche alten Hasen noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre.

Diese Mal behandeln wir ein Thema, das für alle Gruppen relevant ist: **Verbindlichkeit**.

Vor allem im Zusammenhang mit der Aufnahme neuer Gruppenmitglieder stehen viele Gruppen vor diesen oder ähnlichen Fragen:

- Wie viel Verbindlichkeit braucht eine Selbsthilfegruppe, um miteinander arbeiten zu können?
- Wie stellen wir sie her?
- Wie wird sie erhalten?
- Wie gehen wir mit Missachtung von Regeln zur Verbindlichkeit um?

Bei dem Austauschabend, auf dessen Ergebnisse wir uns beziehen, haben wir zwischen hoher und niedriger Verbindlichkeit unterschieden und hierzu Merkmale, Voraussetzungen, Vorteile aber auch Nachteile erarbeitet:

Verbindlichkeit	Merkmale	Voraussetzungen	Vorteile	Nachteile
Hoch	<ul style="list-style-type: none"> • private Treffen • interne Vereinbarungen werden eingehalten • Pünktlichkeit • An- und Abmeldung • festes gemeinsames Ziel • jede/r kommt • jede/r übernimmt Verantwortung • schriftlich fixierte Satzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen, Ehrlichkeit, Mut und Schweigepflicht • „good vibrations“ • Anerkennung für Verbindlichkeit (positive Verstärkung) • Anerkennung der Person/ihrer Probleme • feste Regeln • Gruppenregeln • fester Kern • Gruppe muss notwendig sein, wichtig für den Einzelnen • Altruismus, Bereitschaft zu Geben • Selbsthilfeprinzip kommunizieren • Spaß und Lebendigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • gut für Alleinstehende • gegenseitige Unterstützung • Ziele erreichen • mehr Zeit/anderes Miteinander • Verlässlichkeit • Sicherheit • Steuerung • Jede/r „kommt dran“ • Kontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • andere fühlen sich ausgeschlossen • unterschiedlicher Informationsstand, wenn die Teilnehmer/innen auch privat miteinander verbunden sind • Einengung • Zwang • kein Vertrauen • Kontrolle
Niedrig	<ul style="list-style-type: none"> • große Anonymität • „schnuppern möglich“ • flexible, unausgesprochene Ziele • weitgefasstes Thema 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilität und Offenheit innerhalb der Gruppe • Vertrauen, Ehrlichkeit, Mut und Schweigepflicht 	<ul style="list-style-type: none"> • große Offenheit • Ehrlichkeit • mehr Leute kommen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ehrlichkeit • weniger kommen • kein fester Kern

Merkposten:

1. Viele der genannten Voraussetzungen können durch den Einzelnen nicht beeinflusst werden. Deshalb ist es wichtig, innerhalb der Gruppe die jeweiligen Wünsche der Gruppenteilnehmer/innen abzufragen.
2. Durch genaue Abklärung von Begrifflichkeiten wird eine bessere Verständigung ermöglicht.
3. Es ist wichtig abzuklären, ob die Gruppenstruktur zum Thema der Selbsthilfegruppe passt.

Natürlich können nicht alle hier genannten Erfahrungen auf jede Gruppe übertragen werden, aber vielleicht haben Sie hier das eine oder andere erfahren, das Sie in Ihrer Arbeit bestärkt oder inspiriert.

Kristina Jakob, SHZ

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Arbeitszeiten der Hausgruppenbetreuung und die Zeiten, an denen die meisten Gruppentreffen im SHZ stattfinden, überschneiden sich leider nur sehr selten. Deswegen 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!

**Kommende Abendsprechstunden der Hausgruppenbetreuung:
Montag, 23. September 2013 und Donnerstag, 05. Dezember 2013
18:00 bis 21:00 Uhr**

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/gruppeninitiativen/suche/.

Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen fünf kleine und zwei 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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► Räume in der Hansastrasse für Selbsthilfegruppen und -initiativen aus dem sozialen Bereich

Seit Herbst letzten Jahres besteht die Möglichkeit, beim Kulturzentrum GOROD Räume für Gruppentreffen zu nutzen. Das Kulturzentrum GOROD wird getragen von Mitgliedern des gemeinnützigen Vereins GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Hansastrasse 181 (ca. 5 Min. von der S-/ U-Bahn Harras):

Vier Seminarräume im 1. Obergeschoss mit jeweils 30 qm bieten Platz für ca. 15 Personen. Die für regelmäßige Gruppenarbeit, Workshops, Referentenabende etc. benötigte Ausstattung ist vorhanden. Nach Absprache können für Sonderveranstaltungen zwei große Säle zur Verfügung gestellt werden. Eine Kantine kann mitbenutzt werden.

Über die Förderung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München können die Räume an Gruppen aus dem sozialen Bereich kostenlos vergeben 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. Die Antragsformulare für 2013 finden Sie auf der Website des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen:

<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen/>

Bitte beachten Sie aktuell, dass für das Förderjahr 2013 die Antragsfrist bereits abgelaufen ist. Für Informationen zum Förderjahr 2014 kann man sich ab Herbst 2013 an das SHZ wenden.

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

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

E-Mail: astrid.maier@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 Antragsunterlagen können Sie auch auf der Website des SHZ herunterladen:

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

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfzentrum 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 - 12

Thomas Hellmann

Tel.: 089/233-484 - 54

Eva Obermaier

Tel. 089/233-484 - 35

Adresse für die Antragstellung:

Sozialreferat der Landeshauptstadt München
S-Z-L/BE

z. Hd. Herrn Günter Schmid

Orleansplatz 11

80667 München

E-Mail: engagement.soz@muenchen.de

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfzentrums 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.

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

Montag, 30. September 2013, 18.00 - 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppen und Selbstorganisierte Initiativen, die sich mit sozialen Themen befassen, können eine finanzielle Förderung durch die Landeshauptstadt München erhalten (Gesundheitsgruppen werden von den Krankenkassen gefördert).

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

Themen der Veranstaltung sind u.a.:

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ), Günter Schmid (Sozialreferat)

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

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Was Selbsthilfe bewegt

Mittwoch, 09. Oktober 2013, 18.00 - 20.00

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die sich in der Selbsthilfe engagieren. 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.

In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem bestimmten Thema, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 09. Oktober 2013:

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 (Kristina Jakob)

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

Auf einer Augenhöhe – Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Freitag, 11. Oktober 2013, 14.00 – 18.00 Uhr

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, einem Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem, um sich untereinander auszutauschen. Sie treten sich als einander gleichgestellte und somit gleichberechtigte Personen gegenüber. Die Formulierung – Begegnung auf einer Augenhöhe – ist dafür zu einem Sinnbild geworden.

In gleichberechtigter Form miteinander zu kommunizieren ist allerdings keine einfache Aufgabe. Oft bilden sich in Gruppen informelle Strukturen heraus, etwa zwischen „alten“ und „neuen“ Mitgliedern, zwischen Leitungen und Teilnehmer/innen oder aufgrund anderer Differenzierungsmerkmale. Diese können die Kommunikation maßgeblich beeinflussen.

In der Veranstaltung werden praktizierte Kommunikationsformen in Gruppen reflektiert und grundlegende Prinzipien einer „non-direktiven Gesprächsführung“ und einer „gewaltfreien Kommunikation“ vermittelt.

Seminarleitung: Erich Eisenstecken

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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

Anmeldefrist: 30.09.2013

Umgang mit schwierigen Situationen in der Gruppe

Freitag, 15. November 2013, 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 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 (Kristina Jakob)

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

Umgang mit seelischen Krisen im Selbsthilfealltag

Samstag, 30. November 2013, 09.30 - 14.00 Uhr

Treten bei Selbsthilfegruppenteilnehmer/innen akute seelische Notlagen auf, können die Gruppe und die Gruppenleitung unmittelbar beteiligt sein. In dieser Fortbildung werden Informationen, Anregungen und "Handwerkszeug" vermittelt, mit Krisensituationen angemessen umzugehen, die Betroffenen zu unterstützen und sich selbst dabei nicht zu überfordern.

Themen sind u.a.:

- Gesprächsführung mit Menschen in Krisen (Depression, Suizidalität, Psychosen)
- Informationen über Krisenanlaufstellen und das professionelle Krisenversorgungsnetz
- Selbstsorge und Selbstschutz

Die Inhalte werden praxisnah vermittelt, konkrete Fragen und Anliegen der Teilnehmer/innen sind willkommen!

Seminarleitung: Simone Eiche (Leitung Krisendienst Psychiatrie München)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 49 (Kristina Jakob)

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

- Eine Kooperation mit dem Krisendienst Psychiatrie München -

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

Mittwoch, 11. Dezember 2013, 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 (SHZ)

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

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

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums (SHZ)

Münchner Messe Seelische Gesundheit

Donnerstag, 10. Oktober 2013, 15.00 bis 19.00 Uhr

im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 81667 München

- Informationsbörse rund um Seelische Gesundheit für Laien und Fachpublikum.
- Über 35 Organisationen und Einrichtungen bieten Information und Beratung.
- Das Selbsthilfezentrum München ist mit einem Infostand vertreten.
- Veranstalter: Münchner Bündnis gegen Depression.
- Eintritt frei, keine Anmeldung nötig, Zugang barrierefrei
- Anfahrt: S-Bahn Rosenheimer Platz / Tram 16 Am Gasteig / Tram 15 und 25 Rosenheimer Platz
- Weitere Infos: www.woche-seelische-gesundheit.de/veranstaltungen

► **Fachtag "Selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerke im Alter"**

Dienstag, 15. Oktober 2013, 09.00 bis 17.00 Uhr

Im VR des Selbsthilfeszentrums München

Der Fokus dieses Fachtages wird auf selbstorganisierte Initiativen und Netzwerke von älteren Menschen liegen und wie diese dazu beitragen, soziale Grundbedürfnisse wie materielle Absicherung, bedürfnisgerechtes Wohnen, menschenwürdige Betreuung bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit oder Teilhabe am gesellschaftlichen Leben abzusichern und zu fördern.

Das gesamte Programm sowie das Anmeldeformular finden Sie unter:

<http://www.shz-muenchen.de/veranstaltungen/termine/>

Anmeldeschluss: 10.10.2013

Ansprechpartner im SHZ: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

► **„Selbsthilfe – eine zündende Idee“**

Einladung zum **Selbsthilfekongress Landshut**

Freitag 25. Oktober 2013

Alle zwei Jahre findet ein bayernweiter Selbsthilfekongress statt, der von unserer Koordinierungsstelle (SeKo) in Würzburg und der jeweils örtlichen Kontaktstelle organisiert wird. Nach München (2009) und Ingolstadt (2011) trifft man sich heuer in Landshut.

Unter dem Motto „Selbsthilfe – eine zündende Idee“ wird es ein Einführungsreferat von Klaus Vogelsänger aus Bern geben, der sich in der Szene durch seine Haltung der authentischen Kommunikation und seine lebendige Vortragsweise einen Namen gemacht hat. Er hat zudem langjährige Erfahrungen in der Selbsthilfeunterstützungsarbeit und ist als freier Berater, Coach und Theaterpädagoge tätig.

In einem moderierten Austauschplenum, in einem Themenforum und in neun Workshops bestehen viele Möglichkeiten, sich über einzelne Themen zu informieren, seine eigenen Erfahrungen einzubringen und mit anderen ins Gespräch zu kommen.



Das Selbsthilfeszentrum München ist sozusagen an zwei Workshops („Recht für Selbsthilfegruppen“ und „Migrant/innen in Selbsthilfegruppen“) beteiligt. Aber nicht nur deswegen sind Sie herzlich zum Kongress eingeladen. Kommen Sie nach Landshut! Das ist eine der wenigen Gelegenheiten, auch mal über den Tellerrand hinauszuschauen und „Selbsthilfekolleg/innen“ aus anderen Städten und Gemeinden kennen zu lernen. Die Teilnahmegebühr beträgt 20,- Euro.

Die Flyer mit den Anmeldeabschnitten liegen im SHZ aus und wurden bereits an alle Gruppen per Post oder Mail verschickt. Er kann aber auch von der web-site heruntergeladen werden:

<http://www.seko-bayern.de/>

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

► **Infobörse für Frauen aus aller Welt**

Donnerstag, 14. November, 10.30 - 15.00 Uhr

Altes Rathaus, Marienplatz 15, München

Das SHZ wird mit einem Infostand vertreten sein.

► **Angebote des „Schwabinger Gesundheitsforums“:**

Fachvortrag „Hüftgelenksfrakturen“ – Sturzgefahr zur Winterzeit!

Dienstag, den 25. November 2013, 17.30 bis 19.30 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16

Prophylaxe, Diagnostik und moderne Therapie

Referent/innen:

PD Dr. med. Konrad Wolf, OA der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie; **Dr. med. Dieter Gebauer**, Ltd. OA der Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; **Mirjam Unverdorben-Beil**, Selbsthilfzentrum München; **Traute Schnell**, Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd

Kostenfreier Informationsabend für Bürger/innen, Patienten, Angehörige, Fachpersonal

Das Selbsthilfzentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum und lädt herzlich ein, die Veranstaltungen zu besuchen. *Danke an die Gruppen, die hier mitmachen!*

So erreichen Sie das Schwabinger Gesundheitsforum:

U-Bahn: U2, U3, U8 (Scheidplatz)

Bus: 54 (Scheidplatz), Bus: 144 (Kölner Platz)

Tram: 12 (Scheidplatz)

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum: Sabine Meyer, Telefon: 089/30 68 - 31 55

► **Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen**

► **Hochsensibilität (HSP) – Council**

Dienstag, 17. September 2013, 20:15 im G1


Mittwoch, 13. November 2013; 19:00 im VR

Selbsthilfzentrum München, Westendstraße 68

Jeder Fünfte ist eine hochsensible Person (HSP), die so intensiv wahrnimmt, dass diese Wahrnehmung schnell zur „Belastung“ wird. Jetzt ist auch in München ein Gesprächskreis (HSP-Council) gegründet worden, der sich einmal im Quartal trifft, um die verschiedenen Facetten der hohen Sensibilität zu beleuchten, Tipps auszutauschen oder schlicht die Möglichkeit zu geben, andere kennen zu lernen, die so sind wie man selbst.

Weiter Informationen: www.hochsensibel.org

Selbsthilfgruppen 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

 zum Inhaltsverzeichnis

► Weitere Veranstaltungshinweise

► *Etikettiert Dosen statt Menschen!*

Aktionstag am Donnerstag, den 10.10.2013 in München

gegen die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Dieser Aktionstag bildet die Auftaktveranstaltung für die diesjährige **Woche der Seelischen Gesundheit** in München.

Veranstalter: Clubhaus Schwalbennest und Clubhaus München Giesing
des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes Bayern e.V.

Auftaktveranstaltung: 12.00 Odeons Platz

Demonstrationszug: 13.00 zum Gasteig

Abschlussreden: 14.00 Gasteig

► *Afro-European Roundup 2013*

Samstag, den 05.10.2013, ab 14 Uhr

Eine Welt-Haus München, Schwanthaler Str. 80, 80336 München

Veranstaltung des Afro-European e.V.

14.00 Gemeinnützige Vereine und Organisationen aus München und Umgebung stellen sich vor &
laufend Informationsmöglichkeit im Vorraum (zeitgleich Kinderprogramm)

16.00 Integratives Kommunikationstraining für jung und alt mit Antoine Gnofame, Dipl.-Ing. (FH)/MBA
Wirtschaftsingenieur

17.30 - 18.00 Uhr Drum Circle mit Faciliator Bianca Schulz (keine Vorkenntnisse nötig. Für Kinder und
Erwachsene, Anfänger, Fortgeschrittene und Profis; Djembés vorhanden, weitere erwünscht.

19.00 Live-Musik mit Benny Okos & the Rapture Band: Reggae, Roots & Calypso

► Informationen über Selbsthilfegruppen

► **Initiativenbörse/Gruppengründungen**

► **Verliebt, vertraut, verraten – SHG in Gründung**

Haben Sie sich in einer Partner- oder Singlebörse im Internet angemeldet? Wurden Sie sehr schnell
angeschrieben, vielleicht in Englisch? Kam er oder sie aus den USA oder England? Schwor sie oder er
Ihnen sehr schnell ewige Liebe per Mail, Messenger oder Telefon?

Hatten Sie nichts anderes im Kopf als dem Mann oder der Frau zu schreiben? Haben Sie Freunde, Fa-
milie und Arbeit vernachlässigt? Und sollten Sie dann Geld per Überweisung, Money Gram oder
Western Union nach Nigeria oder Dubai überweisen? Haben Sie es vielleicht schon getan?

Wir sind zwei Frauen, die selber Opfer von sog. Love oder Romance scammern geworden sind. Von
Männern und Frauen, die im Internet auf der Suche sind, ewige und wahre Liebe schwören, aber nur an
Geld interessiert sind. Zum Teil haben wir Geld verloren, aber der emotionale Schaden ist der höhere.
Man leidet. Wir wissen, dass man sich schämt, dass man darauf reingefallen ist. Hier sind Sie gut auf-
gehoben, denn wir kennen das nur zu gut. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gerne können Sie uns erst anonym schreiben, da wir sehr gut verstehen, wie Sie sich fühlen, wenn Sie merken, dass Sie einer Betrügerin/einem Betrüger vertraut, sich in sie oder ihn sogar verliebt haben und am Ende vielleicht sogar viel Geld verloren haben.

Da wir als selber Betroffene rasch gemerkt haben, dass wir in München keine Stelle finden, die uns beraten, helfen oder unterstützen kann, möchte wir einen Selbsthilfegruppe gründen.

Hier können wir uns in einem geschützten Rahmen austauschen und Mut machen mit Menschen, die dasselbe erlebt haben.

Am 11. November findet ein 1. Treffen im Selbsthilfezentrum statt.

Kontakt per E-Mail: scambusters@gmx.de

► Hochsensibilität (HSP) in Gründung

Zielgruppe: Hochsensible Personen

Kontakt: siehe S. 32

► Suchtehe – SHG in Gründung

Zielgruppe:

Lebensgefährten von Suchtpatienten, Verwandte von Suchtpatienten, andere im Umgang mit Suchtpatienten betroffene Personen

Kurzbeschreibung:

Durch regelmäßige Gruppentreffen soll die Sensibilität gegenüber des Thema Sucht im allgemeinen verstärkt werden. Durch gemeinsame Gespräche und den offenen Umgang miteinander sollen Vorurteile abgebaut werden und den Teilnehmer/innen durch aktives Zuhören ein gewisser innerer Druck genommen werden. Das Ziel dieser Gruppe liegt darin, die Beziehung der Teilnehmer/innen zu den betroffenen Personen zu festigen und den nötigen Halt zu geben diese schwere Zeit durchzustehen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder Website: www.suchtehe.de

► Bedingungslose Pflege – in Gründung

Die Idee richtet sich an Pflegekräfte, die ihren pflegerischen Alltag verändern wollen.

Bedingungslose Pflege – ist die gleichberechtigte Beziehung zwischen Pflegekraft und Pflegebedürftigen – hilft unbürokratisch und unentgeltlich – ist das Konzept für ein menschliches Zusammenleben in unserer verrückten Welt.

Hintergrund: Insbesondere seit Einführung der Pflegeversicherung wird Pflege zu einer marktwirtschaftlich handelbaren Ware herabgewürdigt, die zwar billig eingekauft, für die Gemeinschaft aber immer teurer wird. Dies führt zu Abwanderung aus den Pflegeberufen und damit zum Pflegenotstand. Dass die Ökonomisierung aller Lebensbereiche auch vor der Pflege nicht halt macht empört mich als Initiator dieser Gruppe, da ich Sinn und Anerkennung in meinem Beruf suche. Dem kann ich nur entgegenwirken, indem ich mich bürgerschaftlich in der häuslichen Pflege engagiere und gleichzeitig auf eine Entlohnung für dieses Tun verzichte. Konkret halte ich es für wünschenswert, wenn gleichgesinnte Pflegekräfte dem System die kalte Schulter zeigen und gemeinsam aktiv in die Neugestaltung der Pflege einsteigen.

Umsetzung: Natürlich ist mir bewusst, dass jeder Mensch ein Einkommen braucht. Nur die Trennung von Arbeit und Einkommen führt zu einer sachgerechten Lösung des Dilemmas. Konkret: Als Altenpfleger in einem ambulanten Dienst arbeite ich Teilzeit weiterhin im herkömmlichen Pflegesystem, das mir ein mäßiges Einkommen auszahlt, mich krankenversichert, aber meine Rente nach dem Berufsleben keineswegs sichert. Solange unsere Gesellschaft ein Grundeinkommen für alle Menschen noch nicht denken kann, erscheint mir dies als der einzig mögliche Weg.

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

► Lichen Sclerosus SHG - in Gründung

Zielgruppe:

Lichen Sclerosus ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die beide Geschlechter betreffen kann.

Kurzbeschreibung:

Für viele Betroffene ist diese Erkrankung sehr belastend und problematisch, da sie vor allem im Genitalbereich vorkommt.

Die Selbsthilfegruppe soll die Möglichkeit geben, sich im geschützten Rahmen des Selbsthilfezentrums mit den psychischen Belastungen auseinander zu setzen, zu lernen mit der bisher nicht heilbaren Erkrankung umzugehen und trotz allem positiv nach vorne zu schauen.

Die Lichen Sclerosus-Selbsthilfegruppe befindet sich im Aufbau und wird sich, sofern sich genügend Interessenten melden, einmal monatlich treffen. Wir werden Erfahrungen, lebenspraktische Tipps und Informationen austauschen, uns gegenseitig durch Verständnis unterstützen, neue medizinische Erkenntnisse zu Therapieformen sammeln und auch Spezialisten oder Alternativmediziner zum Gespräch einladen.

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

► Gemischte Gruppe für Depressive und ehemals Depressive – in Gründung

Zielgruppe:

Depressive und ehemals von Depressionen Betroffene, die in professioneller Behandlung sind oder waren.

Personen, die zielgerichtet an der Verbesserung ihrer Situation oder an der Milderung ihres Leidens arbeiten möchten.

Keine Personen mit Suchtproblemen oder dem Bedürfnis, lediglich ihr Leid mit anderen zu teilen.

Beschreibung:

Die Gruppe bietet einen Rahmen für Begegnungen und Austausch zwischen Depressiven und ehemals Depressiven. Anhand der losen Beschäftigung mit relevanten Themenschwerpunkten wie Selbstwirksamkeit, Fremdwahrnehmung, Selbstbezug, Selbstwahrnehmung, Verhaltensmuster, Veränderung, o. Ä. werden individuelle Wege aus dem Leid gesucht sowie gleichzeitig ein bestärkendes Zusammen sein erlebt.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-mail: die_gruppe@gmx.de

► Verfolgung – SHG in Gründung

Zielgruppe:

Opfer von Belästigung, Nachstellung, Rufmord, Bedrohung, übler Nachrede, negativer Bestrahlung, unerlaubtes Eindringen in die Wohnung und Beschädigung, Beschmutzung, Entwendung von Eigentum.

Kurzbeschreibung:

Gegenseitiger Erfahrungs- und Erlebnisaustausch und Überlegungen und Beiträge, wie Hilfe möglich ist.

Kontakt über ZAB - Zusammen Aktiv Bleiben e.V., 089/29 99 20

► Betroffenenengruppe Substitution München

Zielgruppe:

Substituierte und Langzeitsubstituierte

Kurzbeschreibung:

In der Gruppe sollen Informationen rund um das Thema gesammelt und diskutiert werden, z. B. Was sind die rechtlichen Rahmenbedingungen? Wie wird in anderen (Bundes-) Ländern mit dem Thema umgegangen? Welche positiven Beispiele gibt es?

Mittels persönlicher Erfahrungsberichte möchten wir zur Verbesserung unserer Situation und der allgemeinen Praxis der Substitution beitragen.

Unsere Ziele sind:

Transparenz – Unterstützung von Arzt und Patient. Ärzte ermutigen zu substituieren, um kleinere Gruppen, besser noch passende Gruppen zu bilden, denn: Die Qualität der Substitution leidet unter Großpraxen!

Pflichten und Rechte einzusehen sowie dadurch für ein gutes Arzt-Patienten Verhältnis zu sorgen. Missstände auf beiden Seiten hilfreich zu ergründen.

Respekt kommt von Respekt.

Gleichbehandlung von Patienten mag von Gesetzesseite richtig erscheinen, aber aus ärztlicher Sicht kann nicht jeder Patient gleich sein.

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

► Allergie - SHG des deutschen Allergie und Asthmabund e.V. - in Gründung

Zielgruppe: Betroffene mit Allergien (aller Art)

Ziele:

1. Erfahrungsaustausch über folgende Themen:

Welche Allergie/n habe ich?

Wie beeinflussen sie mich im Alltag?

Welche Erfahrungen habe ich in der Arbeitswelt mit meiner Allergie gemacht?

Wie kann ich durch Informationen das Verständnis über meine Allergie in meiner Umwelt verbessern?

2. Freizeitgestaltung

3. Vorträge

Die Gruppe ist Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund.

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

► Zahnarzt-Phobie München – SHG in Gründung

Zielgruppe:

Menschen mit Zahnarztphobie

Kurzbeschreibung:

6-14% der Menschen in Deutschland leiden unter einer Zahnarztphobie (Dentalphobie, Dentophobie, Odontophobie). Trotz besseren Wissens und trotz dem Behandlungswunsch, ist es ihnen nicht möglich, den Zahnarzt auch nur anzurufen. Viele von ihnen wissen gar nicht, dass es sich dabei um eine anerkannte psychische Krankheit handelt, die auch eine Lobby im Gesundheitswesen hat (ICD-10 GM 2006 F40.2).

Die Scham über den oft katastrophalen Zustand des Gebisses, vermischt sich mit einem Gefühl von Versagen und Unwertigkeit. Das führt dazu, dass der Mensch nie über sein größtes Geheimnis spricht. Hier setzt unsere Selbsthilfegruppe an! Wir geben Ihnen einen geschützten Raum unter Gleichgesinnten, wo Sie zuhören oder auch über Ihre Gefühle sprechen und sich austauschen können. Wir versuchen gemeinsam unserer Phobie zu begegnen, und uns gegenseitig dabei zu unterstützen, sie handhaben zu lernen.

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

► Gesprächskreis natürliche Heilmethoden (Club Naturheilkunde)

Unsere Gruppe ist für alle Menschen mit Interesse an naturheilkundlichen Themen. Einmal im Monat halten wir Fachvorträge über verschiedene alternative Behandlungsmethoden und gehen dabei auf die verschiedensten Krankheiten ein. Auch übergreifende Themen wie zum Beispiel Umweltbelastungen

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper, Prävention oder Entspannungstipps werden angeboten. Gerne nehmen wir auch passende Themenvorschläge auf.

Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat von 17:30 - 19:30 Uhr im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68. Nach jedem Vortrag freuen wir uns auf eine offene Diskussionsrunde und unsere Referent/innen stehen gerne für individuelle Fragen zur Verfügung. Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jedes neue Gesicht.

Auf unserer Homepage www.praxis-der-natur.de findet sich unser Jahresprogramm – jeder Monat ist einem speziellen Thema gewidmet.

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

► Kaufsucht – SHG in Gründung

Zielgruppe: Von Kaufsucht betroffene Frauen und Männer

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

► Aktion Kinderwunsch e.V. – Regionalgruppe München im Aufbau

Zielgruppe:

Männer und Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch

Kurzbeschreibung:

Dieser Verein ist gemeinnützig, besteht seit einigen Jahren auf bundesweiter Ebene und setzt sich für ungewollt kinderlose Paare ein. Die Vereinsziele liegen in der Vernetzung von Betroffenen sowie in gesundheitspolitischen Anstrengungen bzgl. Ermöglichung und Finanzierung geeigneter Behandlungen.

Die Regionalgruppe München bietet Austausch im Gespräch, Fachreferate externer Experten, Telefonische Beratung, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

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

► FöBE News

► 8. Münchner Freiwilligen Messe am 19. Januar 2014 Schirmherr Oberbürgermeister Christian Ude




MÜNCHNER FREIWilligen MESSE

Auf der Münchner Freiwilligen Messe kann man das passende Ehrenamt finden.

Etwa ein Drittel der Münchner/innen interessieren sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit. Viele wissen jedoch nicht, wo sie konkret Hilfe finden können, um ihren Willen zum Engagement in die Tat umzusetzen. Für all diese hilfsbereiten Menschen veranstaltet die FöBE und die Stadt München die Münchner Freiwilligenmesse im Gasteig.

Einmal im Jahr informieren über 80 Initiativen, Organisationen, Verbände und Vereine, wie Freiwillige ihre Arbeit unterstützen können. Auf der Münchner Freiwilligen Messe kann man das passende Ehrenamt finden.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Etwa ein Drittel der Münchner/innen engagiert sich ehrenamtlich, in Zahlen sind das 385.840 Personen! Ein Reichtum in unserer Stadt, der unbezahlbar ist.

Sie lesen als „Lesefüchse“ Kindern vor, begleiten Menschen mit Migrationsgeschichte zu Behörden, sind Paten für Biotope und Spielplätze, wirken im Artenschutzzentrum des Tierparks Hellabrunn mit oder sind in der Freiwilligen Feuerwehr aktiv. Sie tun das, weil sie die Stadt mit gestalten wollen, weil es ihnen Spaß macht, andere Menschen zu treffen und etwas Sinnvolles zu bewirken.

Schwerpunkt sind Paten- und Mentorenprojekte. Für die Bildung von Heranwachsenden sind Lese-, Bildungs- oder Lernpaten und Mentoren eine zusätzliche Hilfe, neben Elternhaus und Schule den Bildungsweg der Schüler zu unterstützen und sich für deren Übergang von der Schule in den Beruf einzusetzen. Diese Paten bringen das „normale Leben“ mit. Sie sind „Vorbilder“ und unterstützen Kinder und Jugendliche mit ihrer persönlichen Zuwendung, mit ihren Kontakten und ihrer Lebenserfahrung, sowie den Brücken in die Arbeitswelt, über die sie verfügen. Sie erweitern und ergänzen das professionelle System.

Mit 4000 bis 5000 Besuchern ist die Messe jedes Jahr ein großer Erfolg. Zeigt sie doch nicht nur, wie abwechslungsreich und interessant freiwilliges Engagement sein kann. Als größten Wert spiegelt sie was ganz Wunderbares wider: den gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserer Stadt.

Am Sonntag, den 19. Januar 2014 werden im Gasteig ab 10.00 Uhr wieder die Türen unter dem Motto: „Engagiert leben in München“ geöffnet. Der Eintritt ist frei. Die Bereiche Soziales, Migration, Umwelt, Kinder- und Jugendliche, Selbsthilfe und Gesundheit, Kultur und Zivilcourage stehen zur Auswahl. Ein besonderer Akzent wird bei der Messe 2014 auf den Paten- und Mentorenprojekten liegen.

Sie wollen sich engagieren? Dann kommen Sie zur Münchner Freiwilligen Messe und finden heraus, welches Engagement zu Ihnen passt. Sie können sich unverbindlich informieren, persönlich zu den einzelnen Organisationen Kontakt aufnehmen und bereits Engagierte kennenlernen.

Für Rückfragen steht Ihnen das FöBE Büro gerne zur Verfügung

Dr. Gerlinde Wouters

Sandra E. Bauer

FöBE: 089/53 29 56 - 33

info@foebe-muenchen.de

www.muenchner-freiwilligen-messe.de