

Münchener Selbsthilfejournal



► Titelthema: DAG-Tagung 2014 – „Drei Seiten der Medaille“

Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung: Dimensionen der Selbsthilfe 02
Soziale und gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Sozialraum 04
Prävention in Gesellschaft und Versorgung 06
Die Arbeitsgruppen 07

► Weiteres in dieser Ausgabe

Impressum 02

Selbsthilfe und Gesundheit

Rekordsumme in der Krankenkassenförderung 2014 11
Woche der Selbsthilfe in der St. Vitus-Apotheke 12
Woche der Supervision für Gesundheitsgruppen 13

Soziale Selbsthilfe

Eltern helfen Eltern 13

Aus dem Selbsthilfezentrum

Das SHZ hat neue Plakate 14
KulturVerstrickungen im Selbsthilfezentrum 16

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 18
Informationen über die Standardleistungen des SHZ 18
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ 20

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums 21
Weitere Veranstaltungshinweise 24

Informationen über Selbsthilfegruppen

Initiativenbörse/Gruppengründungen 24

Aus dem Selbsthilfebeirat

Drittes Austauschtreffen der Münchener Beiräte 30

36. Jahrestagung 2014, „Drei Seiten der Medaille“ Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung: Dimensionen der Selbsthilfe

Einmal im Jahr treffen sich die Kolleginnen und Kollegen aus den Kontaktstellen Deutschlands zur Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft-Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V., um sich auszutauschen und Perspektiven zu entwickeln. Es werden die verschiedensten fachlichen und politischen Themen diskutiert, die für die Selbsthilfe relevant sind, um Trends zu erkennen, Strömungen aufzugreifen, wissenschaftliche Erkenntnisse zu ventilieren und zukunftsweisende Impulse zu setzen.

Jedes Jahr ist eine andere Kontaktstelle in einer anderen Stadt Gastgeberin dieses großen Ereignisses – vom 26.- 28. Mai 2014 hatte München die Ehre. Obwohl der bundesweite Dachverband, die DAG-SHG e.V., Veranstalter dieser Fachtagung ist, wirken die örtlichen Kontaktstellen nicht unerheblich mit und setzen eigene Akzente. Der dritte Kooperationspartner war dieses Mal der bayer. Landesverband Selbsthilfekontaktstellen (SHK)-Bayern e.V.

Für uns vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) war es naheliegend, dass wir die lange Tradition der kommunalen Selbsthilfeförderung und die damit einhergehende Nähe zum sozialen Bereich der Selbsthilfe betonen wollten. Schließlich wurde bereits 1985, vor bald 30 Jahren, die Selbsthilfeförderung von der Landeshauptstadt München aus der Taufe gehoben. Damals wurde ein eigener „Selbsthilfetopf“ zur Förderung der Gruppen, der Selbsthilfebeirat München zur Begutachtung der damit verbundenen Anträge und das Selbsthilfenzentrum München als zentrale

Weiter auf Seite 3 ...

Impressum

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

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

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler
Tel.: 089/53 29 56 - 21
ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Titelfoto: SHZ

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

Ausgabe 3, September 2014, lfd. Nr. 45

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

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



 zum Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung von Seite 2:

Beratungs- und Unterstützungsstelle in ein dickes Maßnahmenpaket geschnürt. Noch heute wird das SHZ zu zwei Dritteln von der Landeshauptstadt München und zu einem Drittel von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert, was im Bundesvergleich doch nahezu einzigartig ist.

Während in der bundesweiten Wahrnehmung die Selbsthilfe fast mit Gesundheitsselbsthilfe (d.h. mit vorwiegend durch medizinische Indikationen definierte Selbsthilfegruppen) gleichzusetzen ist, haben wir in München einen starken sozialen Bereich, in dem sich etliche Gruppen und Initiativen gegründet haben.

Einen weiteren Akzent wollte das SHZ auf das politische Wirken von Selbsthilfegruppen legen, das in der „Gründerzeit“ (etwa in den 70er und 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts) zum Selbstverständnis der „Bewegung“ gehörte (unabhängige Patientengruppen, Frauenbewegung, Eltern-Kind-Initiativen mit



Helmut Breitkopf, Vorstand des DAG-SHG e.V. eröffnet die Tagung



Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des SHZ und Vorstand des SHK-Bayern e.V.

eigenen pädagogischen Ansätzen, Friedens- und Umweltinitiativen etc.), inzwischen jedoch einem eher fachlich-establierten Selbstverständnis gewichen ist. Es ist einerseits zu begrüßen, dass Selbsthilfegruppen im professionellen System eine große Anerkennung erlangt haben und selber als Experten angefragt sind oder eigene Infrastrukturen aufgebaut haben. Andererseits drohen aber auch die ursprünglichen Ideen, Werte und Qualitäten von Selbsthilfegruppen etwas auf der Strecke zu bleiben, was die unterschiedlichsten Konsequenzen hat, auf die auch Unterstützungsstellen reagieren müssen.

In den fünf Arbeitsgruppen fanden sich denn auch diese Themen wieder, die gleichzeitig Rückbesinnung und Neuausrichtung bedeuteten. Im Folgenden werden die fachlichen Inhalte sehr verkürzt dargestellt, um einen Überblick zu geben. Falls Sie mehr erfahren möchten, verweisen wir auf die Tagungsdokumentation auf www.nakos.de.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass wir auf eine sehr gelungene Tagung mit 140 Teilnehmenden zurückblicken können. Eröffnet wurde sie von Helmut Breitkopf, Vorstand des DAG-SHG e.V. Es folgten Grußworte von Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des SHZ und Vorstand des SHK-Bayern e.V., und von Herrn Ministerialdirigent Burkard Rappl, der in Vertretung der Bayer. Staatsministerin für Arbeit und Soziales, Familie und Integration, Emilia Müller kam, die kurzfristig ihre Anwesenheit absagen musste.



Ministerialdirigent Burkard Rappl überbringt Grußworte aus dem Bayer. Staatsministerium

zum Inhaltsverzeichnis

► Soziale und gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Sozialraum

Zusammenfassung des Einführungsvortrags von Univ.-Prof. Hon.-Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt

In seinem sehr kurzweiligen und humorvollen Einführungsvortrag pointierte Prof. Schulz-Nieswandt einige Aspekte der Selbsthilfe mit einem externen Experten-Überblick, wie das nur jemand tun kann, der nicht im Alltagsgeschäft glatt geschliffen ist, dennoch aber genügend Fachverständnis erlangt hat, um zu diffizilen Fragen Stellung nehmen und manche Diskussionsanregungen geben zu können. Man muss zum Verständnis hinzufügen, dass Prof. Schulz-Nieswandt neben seinen vielfältigen Arbeiten zu Selbsthilfe sowie Bildungs-, Partizipations- und Steuerungsprozessen (auch im inklusiven Sozialraum) aktuell an einer umfassenden Studie des Bundesgesundheitsministeriums zur bundesweiten Analyse der Gesundheitsselbsthilfe beteiligt ist.

Unter der oben genannten Überschrift schlug er einen Bogen

- vom spezifischen Verständnis solidarischer Selbsthilfe als Gegenseitigkeitshilfe
- über eine entsprechende Wirkungslehre
- hin zur Rolle der Selbsthilfegruppen im lokalen Sozialraum
- innerhalb des föderalen System komplexer Akteurskonstellationen der verschiedenen Sektoren
- unter Beachtung von Ambivalenzen dieser Positionierung.

Natürlich kann dieser Bogen hier nicht gänzlich nachvollzogen werden. Er zeigt jedoch sehr anschaulich, in welchen komplexen Ursachen- und Wirkungszusammenhängen Prof. Schulz-Nieswandt das Geschehen innerhalb der Selbsthilfegruppen ansiedelt ohne deren Betrachtung seiner Meinung nach kein wirkliches Verständnis der gegenseitigen Hilfe in diesen Gruppen möglich ist.

Dies ist denn auch ein zentraler Ausgangspunkt seiner Überlegungen, dass Selbsthilfe eben nicht auf sich selbst gerichtet ist, sondern sich nur mit dem Blick und dem Wirken auf andere entfalten kann. Er erläutert das sehr schön an dem Begriff „self-help-groups“, den er im eigentlichen Sinne für unpassend hält. Er wirbt dagegen für „mutual-aid-groups“. Nur dieser Begriff kann das Wesen dieses Geschehens im – vielleicht auch manchmal zu wenig reflektierten – Sinne der Selbsthilfe-Unterstützer ausdrücken.

Prof. Schulz-Nieswandt hält die Selbsthilfe darüberhinaus für ein stabiles Gebilde, da es unter anderem auf einem breiten Kontinuum von Anlassmerkmalen personaler Art (soziale, gesundheitliche, pflegerische, funktionelle „Indikationen“, zum Teil kumulativer Art) fußt.

Der fokussierte Blick auf die Gruppe ist dem Blick auf die Mikroebene gleichzusetzen. Er weitet diesen Blick hin zur Meso- und Makroebene, die ganz andere Einflussfaktoren beinhalten, deren Wirkung



Univ.-Prof. Hon.-Prof. Dr.
Frank Schulz-Nieswandt
schulz-nieswandt@wiso.uni-koeln.de

sich die Selbsthilfe nicht entziehen kann, auf deren Gestaltung sie jedoch weniger Einfluss hat – gleichwohl Einfluss nehmen kann und soll. Hier sind vor allem die Förder-Infrastruktur und Engagementpolitik gemeint, deren Instrumente mit abnehmendem Lokal- und Sozialraumbezug unterschiedliche Bedienformen erfordern. Prof. Schulz-Nieswandt betrachtet in seinem Vortrag vornehmlich die Schnittstellen von der Mikro- und der Mesoebene und stellt hierzu die erkenntnisleitenden und kritischen Fragen:

- Will/soll die Selbsthilfegruppen-Ebene Teil einer nachhaltigen, integrierten sozialräumlichen Versorgungslandschaft („Glied in der Versorgungskette“) sein?
- Sollen Selbsthilfegruppen als Teil der Care Communities (Fortentwicklung des Ordnungsdispositivs des welfare mix wie im SGB XI) fungieren?
- Geht die Selbsthilfe einen Weg von der versteckten Gemeinwirtschaftlichkeit (Förderung von Lebenslagen von öffentlichem Interesse) zur Instrumentalfunktion, zur Erledigung öffentlicher Aufgaben als Modus der Privatisierung?

Diese im Grunde offenen Fragestellungen können auch als Warnung vor der Vereinnahmung verstanden werden, ebenso wie die folgenden als Auftrag zur Vergewisserung des Selbstverständnisses: Selbsthilfe

- als Typus Bürgerschaftlichen Engagements (in Abgrenzung zum Ehrenamt als freiwillige Fremdsorge für Dritte in Organisationen)
- als (aktiver und selbstbestimmender, *Anm.d.Verf.*) Teil des Dritten Sektors
- mit spürbaren Spannungen zur etablierten sozialen Wohlfahrtspflege

Dabei betonte Prof. Schulz-Nieswandt die Netzwerkbildung (lokale caring community-building) als Schlüsselthema für ein gutes Gelingen gesamtgesellschaftlicher Aufgaben vor dem Hintergrund sich rasant verändernder Strukturen und Herausforderungen. Der Trend z.B. zur Ambulantisierung und Dezentralisierung könne nur Erfolg haben, wenn die Notwendigkeit nachhaltiger integrierter Sozialraumentwicklung erkannt und von entsprechenden Maßnahmen beantwortet wird, die zum Teil staatlicher bzw. öffentlicher Fürsorge mit umfangreichen Systemreformen und zum Teil Bürger-schaftlichem Engagement und Partizipationsformen anheimgestellt sind.

Eine Auswahl:

- „Think rural!“: teilräumliche demographische Schrumpfung: Herausforderung kommunaler Daseinsvorsorge
- Nachhaltige Förderung des Fachkräftebedarfs
- Trans-Sektoralität der Leistungserbringer
- Multi-Disziplinarität
- Bürgerschaftliches Engagement in Caring Communities
- Reform des Systems der Sozialgesetzbücher (Kausalprinzip im Sozialrecht)
- Aufbrechen des internen Ressortpartikularismus in Kommunalverwaltungskulturen

Der Bogen mag hier zum Ende geführt werden, wenngleich der Vortrag noch etliche psychosoziale, sozialphilosophische und gesellschaftspolitische Wendungen und Betrachtungskniffe bereithielt. Dieser Versuch einer Zusammenfassung schließt mit seinem rechtsphilosophischen Ausblick:

„Wie bekommt man im Modus des sozialen Rechtsstaates Heideggers ‚Existenzials der Sorge‘ in Einklang mit Hannah Arendts ‚Liebe zur Welt‘, damit das personale Sein im Modus des sozialen Mitseins gelingen kann?“

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

 zum Inhaltsverzeichnis

► Prävention in Gesellschaft und Versorgung

Zusammenfassung des Vortrags von Prof. Dr. Rolf Rosenbrock



Vortrag des Gesundheitswissenschaftlers
Prof. Dr. rer. pol. Rolf Rosenbrock

In seinem Vortrag befasste sich Prof. Rosenbrock mit dem Thema, wie nachhaltige Gesundheitsprävention aussehen sollte und welche Rolle dabei auch die Selbsthilfe spielen kann.

Rosenbrock beschreibt Gesundheitspolitik als ein „gesellschaftliches Management von Gesundheitsrisiken vor und nach ihrem Eintritt“. Dabei gehe es darum, allen Menschen in einer Gesellschaft eine faire Chance zu geben, ihre Gesundheitspotenziale voll auszuschöpfen und alle vermeidbaren Hemmnisse zur Erreichung dieser Potenziale zu beseitigen.

Die großen sozialen Ungleichheiten in vielen Gesellschaften (gemessen an der Verteilung von Einkommen, Bildung, beruflicher Stellung) würden auch zu einer sehr ungleichen Verteilung von Gesundheitschancen führen.

Internationale Studien zeigten schon seit vielen Jahren, dass die Lebenserwartung in Ländern mit großer sozialer Ungleichheit signifikant niedriger sei. Menschen aus dem „untersten“ Fünftel der Bevölkerung würden im Durchschnitt in jedem Lebensalter ein doppelt so hohes Risiko tragen, ernsthaft zu erkranken oder vorzeitig zu sterben wie im „obersten“ Fünftel. Dies mache deutlich, dass eine nachhaltige Gesundheitspolitik und Gesundheitsförderung bei der Bekämpfung der gravierenden sozialen Ungleichheiten ansetzen müsse. Gesundheitspolitik sei deshalb auch Arbeitsmarktpolitik, Verteilungspolitik, Sozialpolitik, Bildungspolitik, Familienpolitik.

Gesundheitspolitik müsse an der Förderung der Gesundheitsressourcen ansetzen und zwar der objektiven (Bildung, Einkommen, Handlungsspielräume, soziales Kapital) wie auch der individuellen (Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitsgefühl, erleben von Sinn und sozialer Teilhabe). Gesundheitspolitik müsse darauf abzielen, „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ Selbsthilfeinitiativen würden hier einen wichtigen Beitrag leisten. Sie ermöglichen soziale Teilhabe und stärken die Erfahrung von Selbstwirksamkeit – verstanden als subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen selbst bewältigen zu können.

Abschließend bezeichnete Rosenbrock Gesundheitsförderung mit den Worten des Soziologen Max Weber als ein „starkes langsames Bohren von harten Brettern mit Leidenschaft und Augenmaß.“

Erich Eisenstecken, SHZ

 zum Inhaltsverzeichnis

► Die Arbeitsgruppen

AG 1 - Soziales in der Gesundheit – Gesundheitliches im Sozialen

Synergien, Übergänge und Differenzierungen in der aktuellen Selbsthilfelandschaft

Die Aufteilung der Selbsthilfe in Soziale Selbsthilfe und Gesundheitsselbsthilfe ist trotz unterschiedlicher Themenschwerpunkte im Feld oft artifiziell. Die Überschneidungen und Übergänge und auch die unmittelbare Zusammengehörigkeit sind unbestreitbar. In zwei Vorträgen, die jeweils mit den Themen „Arbeit“ und „Krebserkrankungen“ vornehmlich dem einen und dem anderen Bereich zugeordnet werden können, werden diese Differenzierungen in Frage gestellt. In anschließenden Diskussionsrunden werden die Auswirkungen auf die Selbsthilfelandschaft und die Unterstützungsangebote diskutiert.

Moderatorin: *Kristina Jakob*, Selbsthilfenzentrum München

„Arbeitslosigkeit – Mobbing aus sozialphilosophischer Sicht und die Auswirkungen auf die Bewertung als soziale (und auch gesundheitliche) Problemlage“

Referent: *Dr. Roland Pelikan*, Sozialethiker/Industrie- und Sozialpfarrer, Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern, München

36. Jahrestagung 2014
„Drei Seiten der Medaille“
Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung:
Dimensionen der Selbsthilfe



München, 26. bis 28. Mai 2014

Bundesweite Fachtagung zur Fortbildung von Fachkräften der
Selbsthilfeunterstützung

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

„Das Spektrum der Psychoonkologie – mögliche Ansätze und Interventionen“

Referenten: *Markus Besseler*, Dipl. Psychologe, Psychoonkologe, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., München, und ein Münchener Selbsthilfevertreter

AG 2 – Selbsthilfe und Politik Von der Systemkritik zur Selbsterfahrung? Wie politisch ist Selbsthilfe heute?

In den 1970er und 1980er Jahren verstanden sich viele Akteure der neueren Selbsthilfebewegung als Teil einer kritisch-politischen Emanzipationsbewegung. Vieles ist inzwischen von Gesellschaft und Fachwelt aufgenommen und von der Politik auf den Weg gebracht worden: die Selbsthilfe als fachlicher Impulsgeber und anerkannter Träger der Jugendhilfe, die Selbsthilfförderung im Gesundheitsbereich, die Einführung der Patientenbeteiligung, die Stärkung der Patientenrechte und die UN-Behindertenrechtskonvention zur Inklusion

behinderter und chronisch kranker Menschen. Was ist aber aus der oft vehementen Kritik an Experten und Institutionen geworden? Sind die Motive zur Systemkritik von einem Bedürfnis nach Alltagsbewältigung und Selbsterfahrung abgelöst worden? Wie politisch und wie politikfähig war und ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe heute?

Moderator: *Erich Eisenstecken*, Selbsthilfenzentrum München

„Von der Selbstverwirklichung zur Systemkritik! Führt das auch zu Verbesserungen?“

Referent/innen: *Melitta Sauer, Erich Utz, Gregor Mayer*, Netzwerk erwerbssuchender Akademiker/innen

 zum Inhaltsverzeichnis

– NEA e.V., München

„Wem gehört die Stadt? Selbstorganisierte Initiativen und Stadtentwicklung“

Referent: *Maximilian Heisler*, Aktionsgruppe Untergiesing und im Bündnis für bezahlbares Wohnen, München

„Politische Gestaltungsmöglichkeiten oder Eindämmung der Selbsthilfe: Patientenbeteiligung, Patientenrechtegesetz“

Referent: *Peter Friemelt*, Gesundheitsladen München e.V.

„Zwischen Anpassungsdruck und Empörung – Politik von Psychiatrie-Erfahrenen“

Referent: *Gottfried Wörishofer*, Münchner Psychiatrie-Erfahrene – MüPE e.V.

AG 3 - „Sozialplanung trifft Selbstorganisation“ und „Selbsthilfe trifft Gemeinwesenarbeit“

Selbsthilfe mit Sozialraumbezügen bewegt sich seit jeher zwischen den Polen der kommunalen Sozialplanung und der klassischen Sozialarbeitsmethode der Gemeinwesenarbeit. Wie kann die Selbsthilfeunterstützung unter Einbeziehung dieser Wirkfaktoren den eigenen Empowermentansatz profilieren und der Selbstorganisation eine Plattform bieten?

In der Arbeitsgruppe wird der Blick zunächst auf die kommunale Sozialplanung gerichtet. „Selbsthilfe und Selbstorganisation“ sind in München seit fast 30 Jahren integrale Bestandteile der Sozialplanung. Welcher sozialpolitische Impetus hatte die

Kommunalverwaltung damals geleitet und welche Entwicklungen wurden inzwischen vollzogen, so dass sich auch heute noch beide Zugänge immer wieder befruchten?

Im 2. Teil der Arbeitsgruppe geht es um das Verhältnis von Selbsthilfeunterstützungsarbeit und Gemeinwesenarbeit. Dieses Verhältnis kann als „Beziehung auf Distanz“ beschrieben werden. Was sind Ursachen für diese Distanz, welche Synergien sind möglich?

Moderator: *Klaus Grothe-Bortlik*, Selbsthilfenzentrum München

„Selbstorganisation und Sozialplanung“

Referenten: *Michael Baab*, Leitung Zentrale, *Werner Nüßle*, Leiter Sozialplanung, Sozialreferat der Landeshauptstadt München

„Ein schwieriges Verhältnis?

Selbsthilfeunterstützung trifft auf Gemeinwesenarbeit“

Referent/innen: *Prof. Dr. Gabriela Zink*, *Prof. Dr. Tilo Klöck*, Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften



AG 4 - Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben

Neue Begrifflichkeiten und zielgruppenspezifische Settings der Gruppenarbeit

Selbsthilfegruppen treffen sich auf der Basis des Austauschs und des gemeinsamen Erlebens. Dennoch scheint sich das Selbstverständnis zu ändern und ein neuer Sprachgebrauch einzustellen. Der

zum Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfebegriff wird zunehmend ersetzt durch alternative Begriffe wie Interessengemeinschaft/Freundeskreis/Peer Group.

Mit welchen Faktoren hat die Wahl des Vorgehens zu tun? Welche Rolle spielen die jeweiligen Altersgruppen (junge/ältere Menschen), das Geschlecht, die geringe Anzahl von Betroffenen, große Entfernung, Mobilitätseinschränkungen, der kulturelle Hintergrund, Ängste vor negativen Zuschriften oder Diskriminierungen?

Wie kann in der Selbsthilfeunterstützung neuen Begriffen und spezifischen Settings der Gruppenarbeit Rechnung getragen werden? Braucht es veränderte Zugangswege, um den Menschen die gemeinschaftliche Selbsthilfe näher zu bringen? Wie können mögliche Interessierte in besonderer Weise angesprochen werden?

Moderatorin: *Petra Belke*, KOSKON NRW, Mönchengladbach

„Zum Beispiel ‚Junge Selbsthilfe‘: Zielgruppenspezifische Ansprache und Begleitung von jungen Menschen“

Referentin: *Susann-Cordula Koch*, Kontaktstelle für Selbsthilfe (KISS) Chemnitz

„Der aktive Part der Selbsthilfeunterstützung: Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen“

Referentin: *Gabriele Becker*, WIESE e.V., Selbsthilfe-Beratung Essen

AG 5 - Methodenwerkstatt: Begleitung, Anleitung, Leitung

Was hat sich in der Selbsthilfeunterstützung bewährt, sind neue Ansätze nötig?

Dem Unterstützungsgeschehen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe liegt das Konzept des Empowerments zugrunde. Empowerment ist eine Mut machende Praxis, die nicht an den Defiziten, sondern an vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten anknüpft. Auf dieser Grundlage haben sich seit Jahren differenzierte Formen einer erweiterten Begleitung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen entwickelt.

Welche Konzepte gibt es, wo haben sie sich bewährt und wie übertragbar sind sie? Brauchen wir darüber hinaus neue Ansätze in der Selbsthilfeunterstützung? Was können wir von Ansätzen wie „Betroffene beraten Betroffene“ (Peer Counselling), dem „In-Gang-Setzer“-Modell und weiteren spezifischen Modellen für die Selbsthilfeunterstützungspraxis lernen? Und was bedeutet es andererseits, wenn mittlerweile immer mehr Selbsthilfegruppen Leiterinnen oder Leiter haben? Welches Leitungsmodell haben diese Gruppen, und wie korrespondiert dieses mit dem Konzept des Empowerments?

Durchführung: *Götz Liefert*, Coaching, Supervision, Mediation & Fortbildung, Berlin *Hanne Theurich*, Dipl. Sozialpädagogin, Coaching-Supervision-Training, Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Berlin-Zehlendorf



Anita Jakubowski, Vorsitzende des DAG-SHG e.V.
richtet abschließende Worte an das Plenum

 zum Inhaltsverzeichnis



Oben: Das Abschlussfoto zeigt die Veranstalter/innen der 36. DAG-Jahrestagung, v.l.: Klaus Grothe-Bortlik (Geschäftsführer Selbsthilfenzentrum München (SHZ) und Vorstand Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SHK), Dagmar Friemel-Sturm (Vorstand SHK Bayern e.V.), Wolfgang Thiel (stv. Geschäftsführer NAKOS, Berlin), Theresa Keidel (Geschäftsführerin SeKo, Würzburg), Kristina Jakob (SHZ), Margit Wiegand (NAKOS, Berlin), Mirjam Unverdorben-Beil, Marlies Breh, Erich Eisenstecken (alle SHZ), Jürgen Matzat (Selbsthilfekontaktstelle Gießen)

Unten: Aplaus für die gelungenen Vorträge



zum Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe und Gesundheit

► **Gesetzliche Krankenkassen unterstützen Selbsthilfegruppen in der Region München mit der bisher höchsten Fördersumme von fast 423.000 € !**

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe bereichert das professionelle Gesundheitssystem, indem sie Menschen mit chronischen Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychosozialen Erkrankungen unterstützt. Die ehrenamtliche Arbeit der Selbsthilfegruppen trägt neben der medizinischen und psychologischen Behandlung zu einer ganzheitlichen Versorgung der Betroffenen bei. Die **gesetzlichen Krankenkassen** erkennen diesen wichtigen Beitrag an und fördern die Gesundheitsselbsthilfe nach **§ 20c, SGB V**. Selbsthilfegruppen mit gesundheitlichen Themen können die finanzielle Unterstützung durch die Kassen für Öffentlichkeitsarbeit, Raummiete, Telefonkosten, Fortbildungen, Fahrkosten u.ä. erhalten.

Das **Modell des „Regionalen Runden Tisches“ koordiniert das Förderverfahren** seit 2008 flächendeckend an 12 Standorten in Bayern. Es vereinfacht die Antragstellung für die Selbsthilfegruppen, da es ein „Ein-Ansprechpartner-Modell“ ist und deshalb nicht jede Kasse einzeln kontaktiert werden muss. Stattdessen ermöglicht es mit einem Formular die abgestimmte Förderung aller gesetzlichen Krankenkassen.

Am „**Runden Tisch**“ in München sind folgende Krankenkassen aus der Region beteiligt: AOK, vdek, BKK Mobil Oil, IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem sitzen das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU), der Bezirk Oberbayern und Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen mit am Tisch, ebenso wie das **Selbsthilfezentrum München (SHZ)**, das als **Geschäftsstelle fungiert und das Förderverfahren koordiniert**.

Das SHZ bietet den Gruppen individuelle Beratung zur Antragsstellung und bearbeitet die Unterlagen für die Vergabesitzung des „Runden Tisches“ vor. Über die Bewilligung der Gelder entscheiden die Kassen in Abstimmung mit dem RGU und dem Bezirk. Die Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen nehmen dabei mit ihrer beratenden Tätigkeit eine wichtige Funktion ein.

Nach der Vergabesitzung werden die Gelder dann baldmöglichst treuhänderisch vom SHZ ausbezahlt. So soll sichergestellt werden, dass alle Gruppen ihre Förderung zeitnah nach der Sitzung erhalten um jedes Jahr auf's Neue wieder die wertvolle Selbsthilfearbeit fortzuführen.

Im **Förderjahr 2014** konnte die höchste Fördersumme in der Region München seit dem Bestehen der „Runden Tische“ ausgeschüttet werden: Es wurden **364 Selbsthilfegruppen mit insgesamt 422.928,35 € von 37 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert** (zum Vergleich: 2013 waren es 419.147,97€ für 369 Gruppen). Der Bezirk übernimmt 11.835,94 € von dieser Summe für einige Gruppen aus dem Psychiatriebereich.

Darüber hinaus unterstützt das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilforganisationen und -gruppen mit 115.200 €.

Das Selbsthilfezentrum bietet wieder eine **Informationsveranstaltung für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München** für das kommende Förderjahr an. Egal ob Sie bereits vertraut

 zum Inhaltsverzeichnis

sind mit dem Förderantrag, ob Sie nun das erste Mal einen stellen werden oder ob Sie sich nur erkundigen möchten ob das für Ihre Gruppe in Frage kommt: Hier erhalten Sie alle Informationen, sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises und es ist genug Zeit für Ihre Fragen eingeplant. **Die Veranstaltung wird von Gebärdendolmetschern übersetzt.**

Mittwoch, 26. November 2014 von 17.30 bis 20.30 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum im Erdgeschoss, Westendstr. 68, 80339 München. Anmeldung zu dieser Veranstaltung bitte unter unten stehendem Kontakt.

Die **Antragsunterlagen für das Förderjahr 2015** stehen ab Mitte November auf der Homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de

Kontakt:

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089/53 29 56 -17

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

Stephanie Striebel, SHZ

► Woche der Selbsthilfe in der St. Vitus-Apotheke im Oktober

Vom 06. bis 10. Oktober 2014 findet in der St. Vitus-Apotheke am Harras, Plinganserstr. 47 die Woche der Selbsthilfe statt.

Bei der Ideenwerkstatt im März 2014, an der Apotheker/innen und Mitarbeiterinnen aus Selbsthilfekontaktstellen teilnahmen, entstand der Kontakt zwischen der St. Vitus-Apotheke und dem Selbsthilfezentrum München (SHZ). Da die engagierten Apothekerinnen die Selbsthilfe unterstützen möchten, stellen sie ihren Verkaufsraum für eine Woche zur Verfügung, damit das SHZ und verschiedene Selbsthilfegruppen sich mit einem Infostand vorstellen können. Außerdem werden im Schaufenster der Apotheke Beschreibungen der Gruppen ausgestellt.

Die Infostände finden voraussichtlich zu folgenden Zeiten statt:

Montag, 06.10. SHZ (10.00 – 15.00 Uhr)
 Dystonie Stammtisch der SHG München (15.00 – 18.00 Uhr)

Dienstag, 07.10. Diabetes SHG 9 (12.30 Uhr)
 Alopecia Areata SHG (12.30 – 15.30 Uhr)
 Zöliakie SHG (15.30 – 18.30 Uhr)

Mittwoch, 08.10. DVMB-Gruppe München (Morbus Bechterew) (10.00 – 13.00 Uhr)
 Gesprächskreis Eltern von an Diabetes erkrankten Kindern und Jugendlichen
 (14.00 – 18.00 Uhr)

Donnerstag, 09.10. Junge Aphasiker München SHG (10.00 – 13.00 Uhr)
 Blaues Kreuz (SHG Sucht) (14.00 – 18.00 Uhr)

Freitag, 10.10. Osteoporose SHG München-Süd (10.00 – 13.00 Uhr)

 zum Inhaltsverzeichnis

Beim Stand des SHZ können Sie sich über unsere Angebote und Selbsthilfe allgemein informieren. Bei den Ständen der Gruppen erhalten Sie Informationen über deren Arbeitsweisen und die jeweiligen Erkrankungen, Sie können neue Kontakte knüpfen oder vielleicht auch Anregungen für Ihre Gruppe bekommen.

Aktuelles oder Änderungen finden Sie auf unserer Internetseite unter „Veranstaltungen“:
www.shz-muenchen.de

Wir freuen uns, wenn Sie bei der Woche der Selbsthilfe vorbei schauen!

Stephanie Striebel, SHZ

► Woche der Supervision für Gesundheitsgruppen

Für Leiter/innen von Gesundheitsgruppen besteht die Möglichkeit, an einer regelmäßigen

Supervision im SHZ teilzunehmen. Inhalt sind alle Belange und Probleme im Rahmen der Arbeit in der Selbsthilfegruppe – z.B. Welche Rolle habe ich als Leitung? – Wie grenze ich mich ab? – Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

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

Die Supervision wird von der Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände gefördert und ist kostenlos.

Frau Geislinger (Psychologin) und Frau Kreling (Supervisorin) leiten die Gruppe.
Die Gruppe trifft sich sechs Mal im Jahr – jeweils an Freitagen 17.30 bis ca. 20.00 Uhr.

Wer mehr wissen möchte:

Eva Kreling , Tel.: 089/271 93 19 oder E-Mail: mail@evakreling.de



Soziale Selbsthilfe

► Eltern helfen Eltern

„Ich weiß nicht mehr weiter. Ich kenne meinen Sohn nicht wieder.“ Verzweifelt knetet die ca. 45-jährige Mutter ihr Taschentuch in den Händen und sieht fragend in die Runde. Vier weitere Frauen und der Vorsitzende des Vereins sind heute zum Treffen des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter gekommen. Manchmal sind es bis zu zehn betroffene Angehörige, die sich alle zwei Wochen im 1. Stock im Kiem-Pauli-Weg 22 gegenseitig ihr Leid klagen. Sie kommen hierher, weil sie sich inmitten von Menschen mit dem gleichen Schicksal angenommen und verstanden fühlen. Die Geschichten ähneln sich, jeder erzählt von suchtkranken Kindern oder Angehörigen, von den Sorgen und Ängsten, von Aggressivität, Wutausbrüchen, Kriminalität, Verzweiflung. Sie sprechen von ihrer Ratlosigkeit, ihren Schuld- und Schamgefühlen, von Hoffnung und Rückschlägen.

 zum Inhaltsverzeichnis

Neuhinzugekommenen erklärt der Vorsitzende des Elternkreises die Regeln der Gesprächsrunde. Nichts von dem hier Gehörten wird nach außen getragen, wer will, kann anonym bleiben, es besteht keine Verpflichtung zur Mitgliedschaft. Auch ohne telefonische Anmeldung kann man jederzeit dazukommen.

Was der Verein anzubieten hat, sind offene Gespräche, Informationen über Suchthilfeinrichtungen, zu behördlichen und rechtlichen Angelegenheiten, es gibt auch regelmäßig Informationsabende und Seminare mit Experten zum Thema Sucht.

Eltern helfen Eltern ist das Motto, niemand kann besser zuhören und verstehen, als Betroffene selbst. Sie lernen bei den Treffen, die Erfahrungen Anderer zu nutzen, um besser mit der Sucht ihrer Kinder umzugehen. Es gibt keine Patentrezepte, erklärt der Vorsitzende, der heute die Moderation übernommen hat, immer wieder. Aber die Teilnehmer lernen voneinander, aktiv zu handeln und nicht nur zu reagieren. Ziel ist es, muss es sein, den Suchtkranken die volle Verantwortung für ihr Leben zu übergeben. „Wir Eltern stehen zu unseren suchtkranken Kindern, akzeptieren jedoch nicht ihre Sucht. Wir unterstützen uns gegenseitig, das Ziel Suchtmittelfreiheit niemals aus den Augen zu verlieren. Langfristig gilt nur Abstinenz statt Akzeptanz“, heißt es auch im aktuellen Flyer, den der Verein kürzlich neu aufgelegt hat.

Aus Dankbarkeit kommt sie immer noch zu den Treffen, sagt eine ältere Dame. Ihr Sohn hat die Sucht überwunden, schon vor vielen Jahren. Sie will Mut machen und zeigen, dass es für Abhängige einen Weg in ein drogenfreies Leben gibt. Auch solche Beispiele gibt es, doch leider erscheinen die Angehörigen dann oft nicht mehr. Und dabei wäre es so wichtig, vom Erfolg zu berichten, denen Hoffnung zu geben, die verzweifelt sind.

Treffpunkt München-Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 1. Stock:

jeder 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr

Treffpunkt München-Freimann, Hoffnungskirche, Carl-Orff-Bogen 217

jeder 1. Freitag im Monat, 19.00 Uhr

Interessierten gibt die Homepage des Vereins unter www.elternkreis-muenchen.de
weitere Informationen zu den Treffen in Laim und Freimann.

Ingrid Ebinger, Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.

Aus dem Selbsthilfezentrum

Das SHZ hat neue Plakate

Nun sind sie da, die neuen Plakate des SHZ für die Öffentlichkeitsarbeit. Unter Einbezug von drei Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich ist eine kleine Plakatserie entstanden. Zum einen ein allgemeines SHZ-Plakat, das die Luftballonaktion auf dem alle zwei Jahre stattfindenden Selbsthilfetag auf dem Marienplatz eingefangen hat. Daneben haben sich drei langjährig aktive Selbsthilfeinitiativen bereit erklärt, Bilder und Beschreibung ihrer Initiative beizusteuern. Die drei Gruppen stehen exemplarisch für die breite Vielfalt in der Münchner Selbsthilfelandshaft. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals recht herzlich bedanken bei den

 zum Inhaltsverzeichnis

beteiligten Gruppen nea e.V. – Netzwerk erwerbssuchender Akademiker/innen, TransMann e.V. München und Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd.



Sie ist ihrer Profession treu geblieben, nachdem sie ihren Job so plötzlich verloren hatte. Als Psychologin mit langjähriger Erfahrung ist sie aktiv geworden und „nea“ beigetreten. Heute kann sie ihre Erfahrungen an andere Betroffene weitergeben.

Selbsthilfe wirkt.



TransMann e.V. ist eine von rund 1.200 Selbsthilfegruppen und Initiativen.



Ein Anlaufpunkt für alle, die sich mit dem Begriff „weiblich“ falsch oder unzureichend beschreiben fühlen. „Anfänger“ können in der Gruppe erste Schritte wagen, „alte Hasen“ tauschen sich aus. Jeder kann unbefangen Fragen stellen und Kontakte zu anderen Transmännern knüpfen.

Selbsthilfe wirkt.



Hier können Menschen über ihre Beschwerden und Unsicherheiten nach der Diagnose sprechen. Durch gemeinsame Aktivitäten können diese Beeinträchtigungen besser überwunden und die Lebensfreude wiederergewonnen werden. Machen Sie mit!

Selbsthilfe wirkt.



Rund 1.200 Selbsthilfegruppen und Initiativen gibt es im Raum München, in denen Menschen sich engagieren. Die Anlässe sind verschieden. Für sich und andere aktiv werden: Vertraulicher Austausch, gegenseitige Hilfestellung, Verständnis unter Gleichbetroffenen – ein Ort auch für Sie?

Selbsthilfe wirkt.



Ihre ersten Einsätze hatte die Plakate bereits Anfang Mai bei der bundesweiten DAG-Tagung im Kolpinghaus, sowie Ende Mai im SHZ bei den KulturVerstrickungen.

Die Plakate können Sie ab sofort kostenlos beim SHZ bestellen. Bitte wenden Sie sich an Frau Marlies Breh, Tel.: 089/53 29 56 – 19 oder per E-Mail: marlies.breh@shz-muenchen.de

Ulrike Zinsler, SHZ

zum Inhaltsverzeichnis

► KulturVerstrickungen im Selbsthilfezentrum München

Am Samstag, 31. Mai 2014 fand im Selbsthilfezentrum (SHZ) eine ganz besondere Veranstaltung statt: die KulturVerstrickungen. Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich die stricklustigen Frauen vom SHZ, Linkshänder e.V. und Interessierte zusammen und ließen die Maschen nur so purzeln.



Die Aktion lehnte sich ans Urban Knitting an, einer Form der Streetart, bei der der öffentliche Raum durch Stricken, Häkeln o.ä. verändert wird. Die von den Menschen oft vor Ort selbstgestrickten Teile dienen der Verschönerung, können aber teilweise auch einen symbolischen Hintergrund oder politische Botschaften, wie feministische Statements beinhalten.

Die Idee zu den KulturVerstrickungen wurde initiiert vom Linkshänder e.V. und setzt Stricken ins Zentrum, um auf die besonderen Bedarfe von Linkshändern hinzuweisen. Linkshändig stricken stellt nämlich – ebenso wie andere händische Tätigkeiten – für die Betroffenen eine größere Schwierigkeit und mehr Aufwand dar. Mit der Hoffnung, dass in anderen Kulturen für Linkshänder geeigneter Strickarten existieren, entstand die interkulturelle Projektreihe KulturVerstrickungen, die schon seit einiger Zeit regelmäßig in München stattfindet – und nun eben auch einmal im SHZ.

Deshalb richtete sich die Einladung der KulturVerstrickungen im SHZ besonders auch an international Handarbeitende – und so war es besonders spannend, sich mit den beiden russischen



zum Inhaltsverzeichnis

Mitstrickerinnen auszutauschen. Eine andere Münchner Teilnehmerin drückte ihre Freude mit den Worten „Für mich geht ein Traum in Erfüllung!“ aus – nämlich endlich eine Gruppe Gleichgesinnte zu finden, um sich gemeinsam zum Handarbeiten zu treffen.

Frau Forsthofer vom Linkshänder e.V. zeigte die tolle Technik des Fingerstrickens her, das sowohl von den Strickneulingen als auch von den Erfahrenen begeistert aufgegriffen wurde, da es geeignet ist, im Handumdrehen und ohne Nadeln schöne Produkte zu erschaffen – das kann besonders auch Kindern Spaß machen.

Die Parallelen zur Selbsthilfearbeit – wie voneinander zu lernen, sich austauschen, Menschen mit ähnlichen Themen kennen zu lernen und zu treffen – begleiteten uns durch diesen Nachmittag Ende Mai.



Mit vereinter Kraft, Technik und Phantasie entstanden an diesem Tag ein bunter Patchwork-Schal und weitere kleine Teile, die einen Baum vor dem Haus, den Aschenbecher und das Geländer des SHZ schmücken konnten. Obwohl die Verzierung nicht lange hielte, war es durch die kreative Atmosphäre und die netten Gespräche eine gelungene Aktion, die auch Passant/innen auf der Straße und Menschen, die sonst nicht ins SHZ kommen, einlud.

Stephanie Striebel, SHZ

zum Inhaltsverzeichnis

► Service

► Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Nutzergruppen des Selbsthilfenzentrums können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumfragen stellen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns 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 Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Dienstag, 30. September 2014
18.00 bis 21.00 Uhr

► Informationen über die Standardleistungen des SHZ

► Beratung und Unterstützung für Gruppen und Initiativen

Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und Umgebung. Wir versuchen immer auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelpfen.

Beratungsangebote:

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

► Räume

Ihre Gruppe sucht einen Raum für ihre regelmäßigen Gruppentreffen oder für eine einzelne Veranstaltung? Wir stellen fünf kleine Gruppenräume und zwei große Veranstaltungsräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung.

Für Selbsthilfeinitiativen aus dem sozialen Bereich stehen zusätzlich vier Gruppenräume, sowie nach Absprache ein Theatersaal mit Kantine beim Kulturzentrum GOROD (Trägerverein GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa) in der Hansastr. 181 (ca. 5 Min. von der S-/U-Bahn Harras) für Gruppentreffen, Seminare, Workshops bereit.

Falls Sie ein Anliegen haben, wenden Sie sich immer gerne an uns:

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

► Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig und reicht beispielsweise von A wie Anonyme Alkoholiker, über B wie Borreliose Selbsthilfe, D wie Down Kind Elternselbsthilfegruppe, G wie Glaukom Selbsthilfe, M wie Münchner Angstselbsthilfe, N wie No Mobbing Selbsthilfe, R wie Rheuma Selbsthilfe oder russischsprachige Diabetiker, (...) bis Z wie Zöliakie Selbsthilfe. Falls Sie in diesem vielfältigen Angebot Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

 zum Inhaltsverzeichnis

Sprechzeiten:**Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr****Dienstag und Mittwoch: 10.00 bis 13.00 Uhr**

Zu diesen Zeiten stehen wir persönlich, telefonisch oder per Mail zur Verfügung. Auf Anfrage sind auch individuelle Termine möglich. Selbstverständlich beraten wir anonym und vertraulich.

Telefon: 089/53 29 56 -11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter <http://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/>

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

Das SHZ ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches Region München“ von den Krankenkassen beauftragt, das Förderverfahren zu koordinieren.

Anträge sind generell bis zum 15. Februar des laufenden Jahres über das SHZ zu stellen. Das Antragsverfahren für das Förderjahr 2014 ist abgeschlossen. Die Antragsformulare für 2015 finden Sie ab November 2015 auf der Website des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen:

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

Ansprechpartnerin zu allen Fragen rund um die Antragstellung im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@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 Kalenderjahrs 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/>

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

Ansprechpartner im SHZ:

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

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

Ansprechpartner im Sozialreferat:

Günter Schmid, Tel.: 089/233-483-12, E-Mail: engagement.soz@muenchen.de

Adresse für die Antragstellung:

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

► Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

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

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der **Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin** der Fortbildung.

“Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Verbindlichkeit

Mittwoch, 24. September 2014, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

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

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

Eine ansprechende Webseite erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (2-teiliges Seminar)

Samstag, 27. September 2014, 10.00 bis 17.00 Uhr (Fortsetzung im 1. Halbjahr 2015)

Seminarleitung: Michael Peter (Informatiker)

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,

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

Umgang mit seelischen Krisen im Selbsthilfealltag

Samstag, 18. Oktober 2014, 10.00 bis 15.00 Uhr

Seminarleitung: Simone Eiche (Leitung Krisendienst Psychiatrie München) Anmeldung bei Kristina Jakob unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41,

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

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

Mittwoch, 22. Oktober 2014, 18.00 bis 19.30 Uhr

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

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

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

 zum Inhaltsverzeichnis

“Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Moderationstechniken

Mittwoch, 12. November 2014, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

Anmeldung bei Kristina Jakob unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 12; Fax: 089 / 53 29 56 - 41,

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

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

Mittwoch, 26. November 2014, 17.30 bis 20.30 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung bei Mirjam Unverdorben-Beil unter Tel.: 089/53 29 56 - 17, Fax: 089/53 29 56 - 49,

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

„Wenn ich es nicht mache, dann macht es ja keiner!“ -

Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?

Freitag, 19. Dezember 2014, 14.00 bis 18.00 Uhr

Seminarleitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

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

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

Eine ausführliche Beschreibung der Veranstaltungen finden Sie im Fortbildungsprogramm für das 2. Halbjahr 2014 auf unserer Website <http://www.shz-muenchen.de/>

D Termine/Veranstaltungen

► Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums (SHZ)

► Infobörse für Familien mit Handicap

Freitag, 26. September 2014, 10.00 bis 16.00 Uhr

im Alten Rathaus am Marienplatz

Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit behinderten oder schwerkranken Kindern oder Eltern- teilen, Fachpersonal und alle Interessierten.

Betroffene Familien können die vielfältige Angebotslandschaft der Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten kennen lernen und passgenaue Lösungen für ihre Bedürfnisse entwickeln.

Es gibt vielfältige Informationen, aber auch die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit anderen Eltern oder Fachleuten um Erfahrungen und Tipps auszutauschen.

Veranstalter ist die Fachstelle Familie der Landeshauptstadt München. Das Selbsthilfenzentrum wird mit einem Infostand vertreten sein.

Eintritt frei. Weiteres unter: www.muenchen.de/familie

► Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfenzentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum: Kostenfreie Info-Abende mit Diskussion für Bürger/innen, Patient/innen, Angehörige und Fachpersonal, bei denen neben Vorträgen von Ärzten auch das SHZ und relevante Selbsthilfegruppen ihre Angebote präsentieren.

 zum Inhaltsverzeichnis

► **Fachvortrag „Endometriose“ - die unterschätzte Krankheit**

Donnerstag, 02. Oktober 2014, 17.30 bis 19.30 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16

Symptome, Diagnostik, Therapie, Selbsthilfe

Dr. med. Olaf Neumann, CA der Frauenklinik;

Stephanie Striebel, Selbsthilfenzentrum München;

NN., Vertreterin der Selbsthilfegruppe Endometriose München

► **Fachvortrag „ Mukoviszidose“ – endlich aufatmen!**

Dienstag, 30. Oktober 2014, 17.30 bis 19.30 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16

Das interdisziplinäre, integrative Konzept (Erstdiagnose bis Transplantation) am Klinikum Schwabing

Fachvorträge und Filmvorführung

Dr. med. Anna Elisabeth Vogl-Voswinckel, Leitung CF-Ambulanz, Kinderklinik und Poliklinik TUM,

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Schwabing STKM;

Henriette Staudter, Vorsitzende der Mukoviszidose-Hilfe München, cf-Initiative-aktiv e.V.;

Jochen Hampl, Betroffener, Selbsthilfegruppe Mukoviszidose München.

So erreichen Sie das Schwabinger Gesundheitsforum:

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

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

Tram: 12 (Scheidplatz)

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum Schwabing:

Sabine Meyer

Pflege- und Servicemanagement

Telefon: 089/30 68 – 31 55

E-Mail: sabine.meyer@klinikum-muenchen.de

► **Woche der Selbsthilfe in der St. Vitus-Apotheke im Oktober**

Montag, 06. bis Freitag, 10. Oktober 2014

St. Vitus-Apotheke am Harras, Plinganserstr. 47

Verschiedene Selbsthilfegruppen und das SHZ stellen sich im Verkaufsraum der Apotheke vor und gestalten das Schaufenster der Apotheke (siehe Beschreibung S. 12).

► **„Raus aus der Isolation!“ Einsamkeit als Ursache und/oder Folge von psychischen Erkrankungen**

Mittwoch, 19. November 2014, 18.00 bis 20.00 Uhr

Selbsthilfenzentrum, Westendstr. 68, 80339 München

Vortrag, Diskussion und Vorstellung von Unterstützungsmöglichkeiten



- Fachlicher Experten-Input
- Moderierte Gesprächsrunde mit Betroffenen und Einrichtungen, die Unterstützungsmöglichkeiten anbieten: Bündnis gegen Depression, MASH, Selbsthilfenzentrum.
- Infostände der Einrichtungen und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.



 zum Inhaltsverzeichnis

Eintritt frei – keine Anmeldung nötig!

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

► **Veranstaltungen der Volkshochschule MVHS in Kooperation mit dem SHZ**

► **Forum Rheumatische Erkrankungen**

Donnerstag, 15. Januar 2015, 18.00 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Str. 5

Wann muss ich bei Gelenkschmerzen an entzündliches Rheuma denken?

Steife Gelenke, schmerzende Knochen, Muskeln oder Sehnen quälen in Deutschland etwa 20 Millionen Menschen. Die schmerzhafte Erkrankung, im Volksmund »Rheuma« genannt, ist keine Frage des Alters. Sie kann jede/n treffen. Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene Krankheiten. Über 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen sind beschrieben, darunter weit verbreitete Krankheitsformen wie Arthrose, chronisches Rückenleiden, Osteoporose, Fibromyalgie oder entzündliche Rheumaerkrankungen, die Gelenke oder Organe beeinträchtigen. Gerade am Anfang einer solchen Erkrankung ist es manchmal schwierig, die Symptome einzuordnen. Die Rheumatologie hat jedoch in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt. Bei rechtzeitiger Diagnose und frühzeitiger Behandlung kann bei der Mehrzahl der Betroffenen ein weitgehender Stillstand der Erkrankung erreicht und eine Zerstörung der Gelenke verhindert werden.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga durchgeführt, deren Münchner AG Angebote der Hilfe und Selbsthilfe vorstellt und mit dem Selbsthilfezentrum München, das über seine generellen Unterstützungsmöglichkeiten informiert.

Referent/innen: Prof. Dr. med. Stefan Schewe / Katrin Becker (Rheuma-Liga AG München) /Mirjam Unverdorben-Beil (Selbsthilfezentrum)

7 € Eintritt, zahlbar bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort

Anmeldungen sind bereits möglich über www.mvhs.de

► **Glücksspielsucht**

Donnerstag, 22. Januar 2015, 18.00 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Str. 5

Spielen begleitet uns von Kindesbeinen an: Spiele machen Spaß, trainieren individuelle Fertigkeiten und unterstützen die kindliche Entwicklung. Allerdings kann, insbesondere im Bereich des Glücksspiels, Spielverhalten entgleisen und sich zu einer Krankheit entwickeln. Wie stellen sich das Krankheitsbild und die Auswirkungen der Erkrankung dar und welche Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige (z.B. Selbsthilfegruppen) gibt es?

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS - Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern und dem Selbsthilfezentrum München durchgeführt. Referent/innen: Ursula Buchner (BAS) / Kristina Jakob (Selbsthilfezentrum) .

Anmeldungen bereits möglich über www.mvhs.de

 zum Inhaltsverzeichnis

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

► Weitere Veranstaltungshinweise

► **3. Bayerische Selbsthilfekonferenz "Sucht und Gesundheit"**

Freitag, 24. Oktober 2015, 09.30 bis 16.30 Uhr

Stadthalle Gunzenhausen, Isle-Platz 1, 91710 Gunzenhausen

Interessierte aus Selbsthilfe und Suchthilfe sind eingeladen, sich zu den Themen Bewältigungsstrategien, Sehnsucht und Sucht, Psychosomatik, Achtsamkeit und Sucht als emotionales Problem auszutauschen.

Anmeldung und weitere Informationen über www.seko-bayern.de

Anmeldeschluss: Montag, 20. Oktober 2014

Tagungsgebühr: 20 € (inkl. Essen und Getränke) zahlbar vor Ort.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e.V. und Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

► **"Kritische-Masse-Frau" – Feierliche Enthüllung am Kunstforum HMP**

mit Rahmenprogramm des Giesinger Saxophon Trios, Leitung Dorothea Leberfinger

Freitag, 10. Oktober um 16.00 Uhr am Hans-Mielich-Platz

“Kritische-Masse-Frau” ist ein Kunstprojekt der Berufsvereinigung der Bildenden Künstler Österreichs, Sektion Cross-Art des Landesverbandes Wien, Niederösterreich und Burgenland, und wird sämtliche Bereiche, Gedanken und Ideen zum Thema mit den neuen Mitteln der Bildenden Kunst darstellen.

1980 verabschiedete die UNO hoffnungsfröhlich das “Übereinkommen zur Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau”. Nun, fast ein viertel Jahrhundert später, kann dieses Übereinkommen noch immer als ein optimistischer Ansatz für eine Gesellschaft in der Mann und Frau gleiches Gehalt für gleiche Arbeit, gleichen politischen und gesellschaftlichen Einfluss bei gleicher Anzahl, haben sollten, gesehen werden. Je mehr Frauen im gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Leben Einfluss haben, umso eher wird ein neuer, innovativer “Ist-Zustand” entstehen und das Geschlecht minimal als Faktor zählen.

Veranstalter: Bürgerinitiative Mehr Platz zum Leben, www.mehrplatzzumleben.de

► **Informationen über Selbsthilfegruppen**

► **Initiativenbörse/Gruppengründungen**

► **Acne Inversa SHG – in Gründung**

Zielgruppe: Betroffene von Acne Inversa

Kurzbeschreibung: In München und Umgebung soll eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit

 zum Inhaltsverzeichnis

Acne Inversa gegründet werden. Betroffene leiden häufig unter immer wiederkehrenden Abszessen, Narben, Schmerzen und Müdigkeit ... In der Gruppe sind neben einem Erfahrungsaustausch unter anderem auch gemeinsame Unternehmungen möglich. Acne inversa ist eine Entzündung der Talgdrüse und äußerer Wurzelscheide der Terminalhaarfollikel. Hauptsächlich betroffen sind der Bereich unter den Achseln, die Perianal- und Perigenitalregion und die Leistengegend. Neben dem Austausch von Informationen, soll die Gruppe auch Betroffene informieren, denn oftmals wird die Krankheit aus Schamgefühl verschwiegen. Auch Angehörige können in der Gruppe den Umgang mit der Erkrankung lernen.

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

► **ApK München e.V. – Partnergruppe für lesbische und schwule Partner/innen – in Gründung**

Zielgruppe: Lesbische und schwule Partner/innen von psychisch Kranken

Kurzbeschreibung: Die ApK München bietet verschiedene Selbsthilfegruppen für Angehörige von psychisch kranken Menschen an. Wir haben den Eindruck, dass sich lesbische Partnerinnen und schwule Partner mit ihren Sorgen und Nöten in unseren beiden bestehenden Partnergruppen nicht wiedergefunden haben. Aus diesem Grund möchten wir gerne Lesben und Schwule, die sich in einer Lebensgemeinschaft mit einem psychisch kranken oder psychisch stark belasteten Menschen befinden, dazu ermutigen, an der Bildung von jeweils einer entsprechenden Selbsthilfegruppe mitzuwirken. Wir bieten unsere Unterstützung durch die Erfahrung mit der Bildung und Organisation von Selbsthilfegruppen sowie unsere Infrastruktur an.

Kontakt über www.apk-muenchen.de oder Mail: apk-muenchen@t-online.de

► **Stalking Selbsthilfegruppe für Frauen**

Seit November 2013 existiert im bayrischen Starnberg eine Selbsthilfegruppe für von Stalking betroffene Frauen. Diese Gruppe trifft sich einmal monatlich. Die Treffen finden in ruhiger und lockerer Atmosphäre statt. Zu den Treffen können auch Kinder mitgebracht werden, es steht ein Spielraum mit ausreichend Spielzeug zur Verfügung.

Das Einzugsgebiet der Gruppe ist nicht beschränkt, also auch Münchnerinnen sind herzlich willkommen!

Kontakt über das SHZ ,Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: selfsthilfegruppe@stalking-justiz.de

► **Essstörung – SHG in Gründung**

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer jeden Alters in München (und Umgebung), die an einer Essstörung (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating, etc.) leiden bzw. gelitten haben, eine stationäre oder ambulante Therapie hinter sich haben, planen oder sich gerade darin befinden.

Die Gruppe ist für Betroffene gedacht, um in Gesprächen miteinander Strategien zu entwickeln, dem Teufelskreis einer Essstörung zu entkommen.

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen eröffnet einem erfahrungsgemäß neue Denkweisen, Ansatzpunkte und Impulse, die in der individuellen Psychotherapie thematisiert werden können.

Die Gruppe soll keine ambulante oder stationäre Therapie ersetzen.

Sollten sich genug Interessenten melden, wird ein erster Termin untereinander abgesprochen.

Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: björn.priester@hitaminpur.de

► **Trennung/Scheidung – SHG in Gründung**

Zielgruppe:

von Trennung/Scheidung betroffene Frauen und Männer, egal wie lange die Trennung zurückliegt, mit Interesse an gemeinsamen Freizeitaktivitäten

 zum Inhaltsverzeichnis

Beschreibung: keine „Trennungsfrischlinge“, bei denen die akute Trauer noch zu groß ist, um sich in der Selbsthilfegruppe unterstützen zu können

1. Austausch und gegenseitige Unterstützung bei Ängsten, Problemen und Schwierigkeiten.
2. Austausch über den Umgang mit den Ex-Partnern bei länger zurückliegenden Trennungen
3. Gemeinsame Freizeitaktivitäten auch außerhalb der Gruppentreffen

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

► **Verlusttrauma in der Kindheit**

„Ich möchte gerne eine Selbsthilfegruppe zum Thema "Verlusttrauma" gründen. Ich selbst bin weiblich, 32 und habe meine Mutter im Alter von 5 Jahren verloren. Im Rahmen eines Burn-Outs und eines beruflichen Umbruchs vor ca. drei Jahren ist dieses Thema jedoch erst an die Oberfläche gekommen. Davor hat das Thema in mir geschlummert und blieb unverarbeitet. Trotz eines stabilen sozialen Umfelds mit einer guten Beziehung und Freunden fühle ich mich seelisch ziemlich einsam, bodenlos, von den meisten Menschen unverstanden und ohne familiäres „Nest“. Heute sind mir im Rückblick auf meine Kindheit, in der ich viel auf mich allein gestellt war, viele Probleme im Zusammenhang mit meiner Lebensgeschichte klar.“

Aus diesen Gründen habe ich das starke Bedürfnis, Gleichgesinnte kennenzulernen und ich glaube, dass es sehr hilfreich sein kann, sich auf Augenhöhe auszutauschen. Mit Menschen mit ähnlichen Lebensgeschichten/Hintergründen versteht man sich ja oft ohne viele Worte und hätte evtl. Gelegenheit, das emotionale Defizit etwas auszugleichen.

Als Selbsthilfegruppe können wir zwar keine therapeutische Aufarbeitung leisten, aber uns gegenseitig Verständnis und Unterstützung geben. Die Gruppe wäre damit ein erster Schritt, sich zu öffnen bzw. an das persönliche Verlusttrauma heranzugehen.

Ich hoffe sehr, dass es im Münchener Gebiet Menschen gibt, die ähnliche Gedanken haben und sich ähnlich fühlen.“

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

► **Eltern, war es das? SHG Leben ohne Elternkontakt**

Zielgruppe:

Erwachsene Kinder, die keinen oder schwierigen Kontakt zu den eigenen Eltern haben.

Aktivitäten/Arbeitsweise:

Keinen Kontakt zu den Eltern zu haben, darüber wird in der Gesellschaft oft schamhaft geschwiegen, obwohl es viele Familien betrifft.

Die Gesprächsgruppe bietet Erfahrungsaustausch zur persönlichen Lebensgeschichte und zur individuellen Situation. Wir versuchen uns gegenseitig Unterstützung zu geben und Fragen zu klären wie:

- Welche Ursachen für Kontaktabbrüche gibt es?
- Wie können betroffene Kinder damit umgehen?
- Ist eine Kontaktaufnahme sinnvoll?

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

► **Aktion Blitzschlagopfer – SHG für Blitzschlaggeschädigte und deren Angehörige – in Gründung**

Zielgruppe: Blitzschlaggeschädigte und deren Angehörige

Kurzbeschreibung: Zunächst möchten wir herausfinden, ob Interesse von anderen Geschädigten besteht, um dann eine Gruppe zu gründen. Ziel ist es, Gleichgesinnte zusammenzuführen, um über Schmerzbilder, Medikamente, Arbeitsunfähigkeit etc. zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen.

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

► KRACH ein gemeinsames Chaos schaffen – SHG

Zielgruppe: Kunstschaefende

Kurzbeschreibung:

Kunst kostet, kunst nix, kostet alles (A.L.)

Das Atelier ist zwischen den Menschen (Josef Beuys). Ziel der Gruppe ist es, aus sich selbst heraus in einem sozialen Miteinander sich über Kunst auszutauschen und Möglichkeiten aufzutun, die eigene Kunst ohne oder mit wenig finanziellem Aufwand einer Öffentlichkeit zu präsentieren.

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

► Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangproblemen – OCA (Obsessive Compulsive Anonymous) – in Gründung

Uns eint der Wille, unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Zwangsstörung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist das Verlangen, von der Zwangsstörung zu genesen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Es wird mit dem 12 Schritte Programm von den Anonymen Alkoholikern gearbeitet. Das Programm wurde extra für Zwangserkrankungen angepasst.

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, keine Vertragsbindung, keine Mindestanzahl von Anwesenheitstagen oder sonstigen Verpflichtungen.

Die Meetings sind kostenlos.

Die Meetings finden in einem tollen Gebäude und einem super schönen Raum statt.

Die Meetings sind anonym und finden ohne Psychologen / Therapeuten statt.

Die Meetingsablauf ist klar strukturiert und geregt.

Der Gründer dieser Gruppe konnte durch den jahrelangen Besuch von Selbsthilfegruppen (wegen eines anderen Problems) sehr viel Erfahrung sammeln.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: oca-muc@hotmail.com

► Verliebt in den Therapeuten – SHG in Gründung

Zielgruppe: Menschen, die sich zu ihrem/ihrer Therapeut/in über die „professionelle“ Beziehung hinaus hingezogen fühlen und sich darüber austauschen möchten.

Kurzbeschreibung:

Gruppengründung zum Austausch von Erfahrungen. Fragen, die die Gruppengründerin bewegen: - Wie denken andere darüber? - Welche Lösungsvorschläge haben Sie? - Wie gehen Sie damit um?

Erfahrungen der Gruppengründerin: Ich trage mich schon lange mit diesem Thema und wünsche mir den Austausch mit anderen. Meiner Erfahrung nach wird mit dem Thema zu hart und streng umgegangen. Ich würde mir wünschen, einen Mittelweg zu finden und es etwas lockerer angehen. Aber wie? – das ist meine Frage ...

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

► Bewegte Gefühle

Zielgruppe:

Frauen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Traumata, sexueller Gewalterfahrung und körperlichen Misshandlungen, chronischen Schmerzen, Depressionen, Angststörungen, Schuldgefühlen.

Kurzbeschreibung:

Aus traumatischen Erlebnissen können chronische Schmerzen, Depressionen und Angststörungen entstehen, was dann oft zur Isolation führt. Ich selbst bin davon betroffen. In einer Gruppe mit gleichgesinnten Mitgliedern können wir aktiv Möglichkeiten erarbeiten und ausführen, was unserer Seele

 zum Inhaltsverzeichnis

und dem Körper gut tut.

Bei Motivationstänzen können Gefühle körperlich ausgedrückt werden und durch Fantasiereisen nehmen wir Gefühle besser wahr. Ein Aussprechen der Gefühle und Austausch darüber, wie es einem damit geht, öffnet andere Sichtweisen und kann zur Verbesserung des eigenen Lebens führen.

Die einzelnen Mitglieder können die Gruppe mit eigenen Ideen bereichern und mitgestalten.

Alle Gesprächsinhalte sind vertraulich zu behandeln.

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

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

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 aufgehoben, denn wir kennen das nur zu gut. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

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.

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

► **Suchthee – 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 dem 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.suchthee.de

► **Betroffenengruppe Substitution München – in Gründung**

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.

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

► ARVC-Selbsthilfe in Gründung

Zielgruppe: ARVC-Patienten, ARVC-Genträger, ARVC-Angehörige von Patienten und Genträgern.

Kurzbeschreibung:

ARVC (arrhythmogene rechtsventrikuläre Cardiomyopathie oder auch ARVD mit D für Dysplasie) ist eine meist erbliche Erkrankung des Herzens, bei der Herzmuskelzellen durch Fett- und Bindegewebe ersetzt werden.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder E-Mail: info@arvc-selbsthilfe.org

► Ausweichen unmöglich und plötzlich stirbt ein Mensch – SHG in Gründung

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

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

Ziele der Gruppe:

Erfahrungsaustausch über den Umgang mit den „wiederkehrenden Bildern“ und Gefühlen, wie z.B.

Trauer, Ohnmacht, Wut und Schuldgefühle.

- gegenseitige Hilfe zur Verarbeitung des Unfallgeschehens
- Realitätsannahme - den Unfall im eigenen Leben integrieren und
- lernen dieses Schicksal anzunehmen und zu akzeptieren

Planung und Durchführung von gemeinsamen Aktivitäten.

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

► Gesundheit für Körper und Seele – Gesprächskreis

Zielgruppe:

offen für alle Interessierten, nach einem Vorgespräch

Beschreibung:

Regelmäßiger Erfahrungsaustausch, wie wir durch natürliche, einfache Lebensweise zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden kommen können.

Nicht nur im Alter gilt: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ (Kästner).

Durch bestärkende Gespräche und Übungen wollen wir voneinander profitieren, um den Alltag besser zu bewältigen.

So können wir unsere Lebensqualität steigern, indem wir diverse Schwerpunkt-Themen bearbeiten: Alltagsstrukturierung, Achtsamkeit, Abgrenzung, Disziplin, Prioritäten, Stressbewältigung, (gesunder) Schlaf, Zeitmanagement ...

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

► Kontaktabbruch – verlassene Eltern – SHG

Selbsthilfegruppe für traumatisierte Eltern, deren erwachsene Kinder plötzlich und unvorhergesehen, grundlos wie es erscheint, den Kontakt zu ihnen abbrechen; wenn Funkstille herrscht zwischen Eltern und erwachsenen Kindern.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: mail-an-verlassene-eltern@web.de

► Angehörige von Spielsüchtigen SHG München - West

Zielgruppe: Angehörige von Spielsüchtigen; Spieler

Beschreibung:

Unsere Gruppe wurde gegründet von Teilnehmer/innen an ETAPPe - einem Entlastungstraining für

 zum Inhaltsverzeichnis

Angehörige problematischer und pathologischer Glücksspieler/innen, das 2010 durch die Condrobs e.V. Suchtberatungsstelle Pasing angeboten wurde. Aus dieser Gruppe, die sich etwa alle 4 - 6 Wochen trifft, ist ein fester Kern von neun Leuten entstanden.

Die Themen werden offen und ohne Vorbehalte besprochen, wobei Schweigepflicht selbstverständlich ist, Meinungsfreiheit besteht und keiner persönlich angegriffen werden darf.

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



Aus dem Selbsthilfebeirat

► Drittes Austauschtreffen der Münchner Beiräte im Selbsthilfezentrum

Am 23. Juli fand im Selbsthilfezentrum München auf Einladung des Selbsthilfebeirats (www.selbsthilfebeirat-muenchen.de) das dritte Austauschtreffen der Münchner Beiräte statt. Die Initiative zu den Austauschtreffen geht zurück auf die Arbeitsgruppe „Partizipation in der Stadtgesellschaft“ des Selbsthilfebeirats. Zielsetzung war es, sich über die Arbeitsweisen und Organisationsformen und vor allem die Wirksamkeit der überwiegend ehrenamtlichen Arbeit der Beiräte auszutauschen. Die ersten beiden Austauschtreffen fanden im April und Oktober des vergangenen Jahres statt. Auch dieses Mal waren alle zehn Beiräte der Landeshauptstadt München eingeladen (Ausländerbeirat, Gesundheitsbeirat, Mieterbeirat, Sportbeirat, Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement, Seniorenbeirat, Behindertenbeirat, Gemeinsamer Kindergartenbeirat, Gemeinsamer Elternbeirat der städtischen Kinderkrippen und Gemeinsamer Elternbeirat der Horte und Tagesheime (eine Beschreibung der Beiräte finden sie unter: www.muenchen.de/rathaus/Stadtpolitik/Beiraete.de). Leider mussten mehrere angemeldete Beiräte ihre Teilnahme kurzfristig wieder absagen, sodass bei diesem Treffen nur vier Beiräte vertreten waren: Gesundheitsbeirat, Selbsthilfebeirat, Seniorenbeirat, Behindertenbeirat.

Während in den ersten beiden Treffen die Vorstellung der Beiräte ihrer geschichtlichen Entstehung ihrer gegenwärtigen Struktur und Eingebundenheit in die Münchner Politik- und Verwaltungsgesellschaft im Vordergrund standen, wurden beim letzten Treffen im Juli eher strategische Fragen diskutiert. Breiten Raum nahm dieses Mal die Frage ein, welche Instrumente und Kommunikationsstrategien die Beiräte nutzen, um ihre fachliche Expertise und die Bedürfnisse ihrer jeweiligen Zielgruppen an die relevanten Adressaten in der Stadt zu vermitteln.

Als ein wichtiges Instrument wurden fachliche Stellungnahmen oder Anfragen an Fachstellen der Verwaltung, an die Leitungen der Fachreferate, das Direktorium, den Oberbürgermeister, die Stadtratsfraktionen oder an den Stadtrat insgesamt genannt. Welcher Weg im Einzelfall beschritten werde, hänge vom jeweiligen Thema ab, aber auch vom wahrgenommenen Erfolg der jeweiligen Intervention. Wenn der Weg über die Fachabteilungen bzw. zuständigen Fachverwaltungen nicht weiterführe, wende man sich auch direkt an die politischen Vertreter/innen. Für manche Beiräte gehört der kontinuierliche direkte Kontakt zur Politik zur selbstverständlichen Normalstrategie. So trifft sich etwa der Behindertenbeirat vierteljährlich mit allen politischen Fraktionen des Stadtrats, der Seniorenbeirat organisiert halbjährliche Treffen mit der Bürgermeisterin. Im Gesundheitsbeirat werden alle Facharbeitskreise direkt von Mitarbeiter/innen des Referats für Gesundheit und Umwelt geleitet. Hier ist der Weg in die Fachverwaltung also ein sehr direkter. Der Transfer in die politische Ebene laufe hier in erster Linie über die Referatsspitze. Auch beim Sportbeirat ist eine enge Anbindung an Politik und Verwaltung ge-

 zum Inhaltsverzeichnis

geben. Sportpolitische Vertreter/innen aller politischen Fraktionen des Stadtrats sind Mitglied im Sportbeirat und direkt an der Vorbereitung von Entscheidungen beteiligt, die später im Stadtrat beschlossen werden. Auch die Beantragung von Rederecht im Stadtrat ist ein Instrument, um fachpolitische Positionen direkt auf politischer Ebene einzubringen. Dieses Instrument wurde beispielsweise schon vom Behindertenbeirat genutzt. Prinzipiell steht es allen Beiräten offen, muss aber beantragt werden.

Der Weg über Öffentlichkeitsarbeit in den Medien ziele häufig darauf ab, in erster Linie die politischen Vertreter/innen auf zentrale Themen und Missstände aufmerksam zu machen und sie zum Handeln zu bewegen. Der Weg über die Medien wird als ein sehr mächtiges Instrument wahrgenommen, mit dem sehr besonnen umgegangen werden muss, weil er das Erreichen fachlicher Zielsetzungen auch erschweren kann, wenn die zuständigen Fachverwaltungen sich übergangen sehen.

Die Durchführung von Fachveranstaltungen (Fachtagen, Fachgesprächen, Konferenzen usw.) zu aktuell relevanten Themen wird ebenfalls als wichtiges Instrument der Beiräte angesehen, fachliche Diskussionen anzuregen und Standpunkte in die fachliche und öffentliche Diskussion einzubringen.

Die unterschiedlich enge Verflechtung zwischen Beiräten und Politik wurde durchaus kontrovers diskutiert. Einerseits könnte damit eine sehr effektive Umsetzung von Zielsetzungen erreicht werden, die in den Beiräten vorberaten und ausformuliert werden (Beispiel Sportbeirat), andererseits könnte eine sehr starke Präsenz von politischen Vertreter/innen auch die Unabhängigkeit der Beiratsarbeit gefährden. Auch die Gefahr einer Vermischung von fachpolitischen Diskursen mit parteipolitischen Interessen sei gegeben. Kritische Erwähnung fand auch die Einschätzung, dass manche Vertreter/innen in Beiräten ihre Position mitunter auch als Sprungbrett in politische Gremien (Bezirksausschuss, Stadtrat) sehen würden, was nicht immer gut für die Inhalte wäre, welche die Beiräte eigentlich zu vertreten hätten.

Eine sehr enge Einbindung von Mitarbeiter/innen der Fachverwaltungen könne ebenfalls die Umsetzung von formulierten Zielsetzungen befördern, aber auch die Artikulation von kritischen Positionen hemmen.

Die Auswirkungen der Einbindung der Beiräte in die Strukturen von Politik und Verwaltung, müssten im Einzelfall genauer analysiert werden, um die Vorzüge der jeweiligen Konstruktion besser einschätzen und nutzen zu können und die bestehenden Risiken durch eine kritische Reflexion möglichst gering zu halten. Einhellige Meinung unter den anwesenden Vertreter/innen aller Beiräte war es, dass es nicht darum gehen könne, für alle Beiräte in München einheitliche Voraussetzungen und Strukturen zu schaffen, dazu seien die Beiräte von ihrer Entwicklungsgeschichte und auch von ihrem aktuellen Selbstverständnis her, viel zu unterschiedlich. Der Austausch könne aber ein gegenseitiges Voneinander-Lernen ermöglichen.

Die Austauschtreffen sollen fortgesetzt werden, wobei man sich eine kontinuierlichere Beteiligung aller Beiräte wünscht. Weiter diskutiert werden soll bei dem für November dieses Jahres angepeilten Austauschtreffen u.a. die Frage der Wahrnehmung der Wirksamkeit ihrer Tätigkeit. Wie es den Beiräten gelingen kann, besser in der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden und dem Anspruch, repräsentative Partizipationsgremien für ihre jeweiligen Zielgruppen zu sein, besser gerecht zu werden, wird ebenfalls ein Thema sein.

 zum Inhaltsverzeichnis

Abschließend wurde auch nochmals der Vorschlag aus dem Selbsthilfebeirat besprochen, in München 2015 einen Fachtag zu organisieren, bei dem die Rolle von „Beiräten als Instrumenten der Partizipation“ etwas differenzierter theoretisch durchdrungen und verschiedene Modelle der Beteiligung eingehender diskutiert werden könnten. Hierzu könnten alle Münchner Beiräte in ihrer Gesamtheit eingeladen werden, sowie Vertreter/innen aus der Politik und Fachreferaten. Über die Umsetzung dieses Vorhabens soll im November entschieden werden.

Erich Eisenstecken, SHZ, Geschäftsführung Selbsthilfebeirat

FöBE News

► Netzwerk Münchener Schülerpaten



„Mentoring“ ist ein zunehmend beliebtes Betätigungsfeld für freiwillig Engagierte. Sie übernehmen unter anderem Patenschaften für Auszubildende, Schüler/innen und Kinder.

Das starke Interesse an diesem Bereich erklären Freiwilligenagenturen auch mit den intensiven Beziehungen, die durch die – meist mehrjährigen – Tätigkeiten entstehen. Und gelungene Beziehungen wiederum sind ein Zeichen für die Fähigkeit sich selbst weiterzuentwickeln. Hier schließt sich der Kreis: Der FreiwilligenSurvey 2009 benennt die persönliche Weiterentwicklung als einen wesentlichen Motor für Bürgerschaftliches Engagement.

Das Netzwerk Münchener Schülerpaten kann in diesem Jahr von einem Erfolg berichten: Der Stadtrat der Landeshauptstadt hat die Bedeutung der Initiative erkannt und finanziert ab Herbst 2014 eine halbe Stelle für die notwendige Infrastrukturarbeit.

In Kooperation mit der BürgerStiftung München, dem Caritas Freiwilligen-Zentrum Ost und FöBE, der Förderstelle zur Förderung Bürgerschaftlichem Engagement, entwickelte sich das Netzwerk Münchener Schülerpaten zu einem lebendigen und kompetenten Gremium, das u. a. für die Schulen zu einem gefragten Ansprechpartner wurde.

In seinem Kurzprofil stellt das Netzwerk Münchener Schülerpaten fest „Wir wollen Schülerinnen und Schüler an Münchener Schulen in ihrem Schul- und Lebensalltag und speziell bei einem erfolgreichen Start in das Erwerbsleben unterstützen“. Ziele des Netzwerkes sind außerdem die verbesserte Information von Schulen, Eltern und Arbeitgebern sowie der intensive Erfahrungsaustausch und die passende Qualifizierung der Patinnen und Paten. Nicht zuletzt sollen weitere Bürgerinnen und Bürger für Schülerpatenschaften begeistert und begleitet werden.

Weitere Informationen über den bereits bestehenden Internetauftritt www.muenchner-schuelerpaten.de.

Kontaktadresse: info@muenchner-schuelerpaten.de

Jutta Oxen, FöBE

info@foebe-muenchen.de
www.foebe-muenchen.de

 zum Inhaltsverzeichnis