

ein**o**blick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



- Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe
- Selbsthilfe und Kooperationspartner: Vernetzung und Begegnung
- Erfahrungen der Diabetes SHG

Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe

Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe	3
Fortbildungsveranstaltungen - Bericht: Selbsthilfe und Kooperationspartner - Vernetzung und Begegnung	5
Erfahrungen der Diabetes SHG zu Kooperationen....	8

Selbsthilfe und Gesundheit

Runder Tisch Region München: Unterstützung der Krankenkassen für Selbsthilfegruppen.....	10
--	----

Soziale Selbsthilfe

Vortrag „Migration gestern, heute, morgen“ bei SHZ-Veranstaltungsreihe „Was München bewegt“..	12
---	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

Selbsthilfe ist bunt! Rückblick Selbsthilfetag.....	13
Mit chronischer Erkrankung besser leben - Kurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ im SHZ.....	15

Spickzettel für die Gruppenarbeit

Thema: Alte Selbsthilfe meets Junge Selbsthilfe...	18
--	----

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung..	19
Infos über die Standardleistungen des SHZ.....	19
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	20

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ.....	21
Weitere Veranstaltungshinweise.....	23

Selbsthilfe überregional

Neues Präventionsgesetz (PrävG) beschlossen.....	25
„VereinsWiki“	25
Ehrenpreis für kiss.magazin.....	26

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen.....	27
Neue Mitglieder erwünscht.....	29

Aus dem Selbsthilfebeirat

Die Beiräte der Stadt – Fachtag „Beiräte als Instrument der Partizipation“	30
30 Jahre Selbsthilfebeirat - Jubiläum.....	31
Sondersitzung Selbsthilfebeirat zur Abarbeitung des Antragsstaus in der Selbsthilfeförderung.....	33
Start Neuwahl Selbsthilfebeirat	34

FöBE News

Neue Räume, neue Mitarbeiterin, neue Aufgaben, neue Entwicklungen.....	35
--	----



IMPRESSUM

ein•blick – das Münchner Selbsthilfjournal
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
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

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

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

Ausgabe 3, September 2015, lfd. Nr. 48

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



im nächsten ein•blick
Jubiläum: 30 Jahre
Selbsthilfebewegung

Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe

Selbsthilfe als wichtiger Akteur im Gesundheitswesen

Die Bedeutung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe hat in den letzten 30 Jahren immer weiter zugenommen, man spricht mittlerweile oft von der „vierten Säule“ des Gesundheitssystems (neben ambulanter und stationärer Versorgung sowie den öffentlichen Gesundheitsdiensten). Selbsthilfe ist als Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem nicht mehr wegzudenken und bietet Leistungen, die sonst niemand abdeckt: Verständnis und Beistand, gesammeltes Erfahrungswissen, psychische Stabilisierung, praktische Unterstützung und Aktivierung sowie Hilfen zur Krankheitsbewältigung im Alltag.

Die Selbsthilfe und ihre zahlreichen Angebote und Leistungen sind mittlerweile gesellschaftlich und politisch sehr anerkannt. Das zeigt einerseits die Entwicklung der finanziellen Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen, die sich in den letzten Jahren deutlich ausgeweitet und ausdifferenziert hat und nun mit dem neuen Präventionsgesetz (s. Seite 25) nochmals eine Aufwertung erfährt. Die Anerkennung der Selbsthilfe und ihres spezifischen Wissens zeigt sich auch in der seit 2004 festgeschriebenen Beteiligung der Selbsthilfe und anderen Patient/innenvertretern in Gremien zur Verbesserung der Versorgungsqualität im Gesundheitswesen.

Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Selbsthilfe

Die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und dem professionellen Gesundheitssystem, also Ärzt/innen, Kliniken, Apotheken, Krankenkassen, Gremien der gesundheitlichen Versorgung usw. wird allseits gerühmt und gefordert, denn sie kann Vorteile für alle bringen: erlebte und erlernte Kompetenz tauschen sich aus, lernen voneinander und ergänzen sich fruchtbar, das Versorgungsangebot in der Gesellschaft wird erweitert und integrative Konzepte entstehen.

Engagierte Selbsthilfe-Aktive bringen ihre Betroffensicht und innovative Ideen ein und fungieren als Korrektiv der Gesundheits- und Sozialpolitik. Fachleute der gesundheitlichen Versorgung werden ent-

lastet und ergänzen ihr Beratungs- und Behandlungsangebot. Beide Seiten profitieren voneinander.

Aber Kooperationen entstehen und bestehen nicht von selbst. Es kann viele Stolpersteine geben, die eine Zusammenarbeit behindern, es müssen wichtige Vorüberlegungen getroffen werden, Ideen entwickelt, Ziele gesetzt, Regeln und Grenzen beachtet werden, damit schließlich und endlich gute, tragfähige und gewinnbringende Kooperationen zwischen Selbsthilfe und professioneller gesundheitlicher Versorgung entstehen können.

Selbsthilfekontaktstellen als Brücke zwischen den Säulen

Selbsthilfekontaktstellen wie das Selbsthilfezentrum München (SHZ) sind hier eine wichtige Schnittstelle, sozusagen ein möglicher Mittler zwischen dem professionellen System und der Selbsthilfe.

Dieser Aufgabenbereich ist im SHZ im Ressort Gesundheitsselbsthilfe angesiedelt, bei dem es darum geht, eine Vernetzung zwischen der Fachwelt und der Selbsthilfe herzustellen.

Ein wichtiges Ziel dabei ist, dass Fachleute der Versorgung die Selbsthilfe kennen, wissen was Selbsthilfegruppen sind, wie sie wirken, was sie leisten, was sie „bringen“ – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Fachleute selbst! – und dass sie sie in ihrem eigenen Arbeitsgebiet, ihrem Behandlungsplan mitdenken und miteinbeziehen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung. Das SHZ betreibt sozusagen Lobbyarbeit für das Thema Selbsthilfe und kooperiert dazu bereits seit langem mit Ärzt/innen, Kliniken, Therapeut/innen, Apotheken, Krankenkassen, Gesundheitseinrichtungen und Beratungsstellen. Es werden beispielsweise Personalschulungen und Infoveranstaltungen durchgeführt, gemeinsame Vorträge konzipiert und Infotische bei Symposien und Tagungen besetzt. Außerdem wird das Thema Selbsthilfe auch vermehrt in die Ausbildung von relevanten Berufsgruppen des medizinischen Systems getragen, z.B. Pharmaziestudent/innen, Pflegekräften, medizinischen Fachangestellten etc.

Befragung des SHZ zum Thema Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe

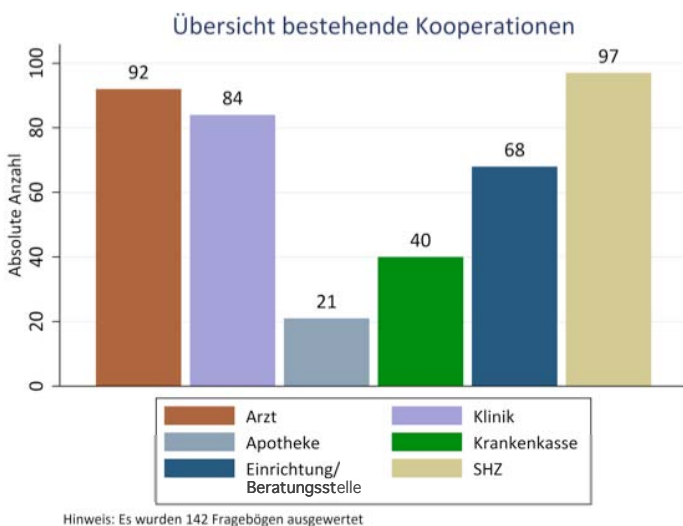
Das SHZ möchte aber auch verstärkt die Selbsthilfegruppen direkt unterstützen, beim Aufbau und bei der Gestaltung von eigenen Kooperationen der Gruppen mit den Beteiligten des Gesundheitssystems.

Dazu wurde Ende 2014/Anfang 2015 eine Umfrage bei den Münchner Gesundheitsgruppen gestartet, welche Art der Unterstützung sie sich beim Thema Kooperationen von Seiten des SHZ wünschen.

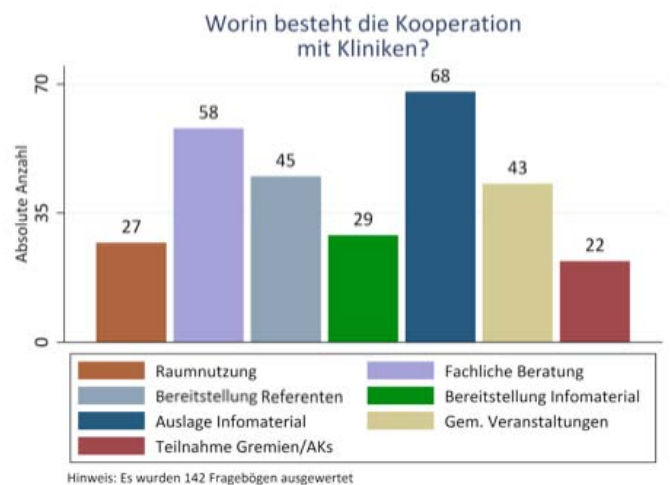
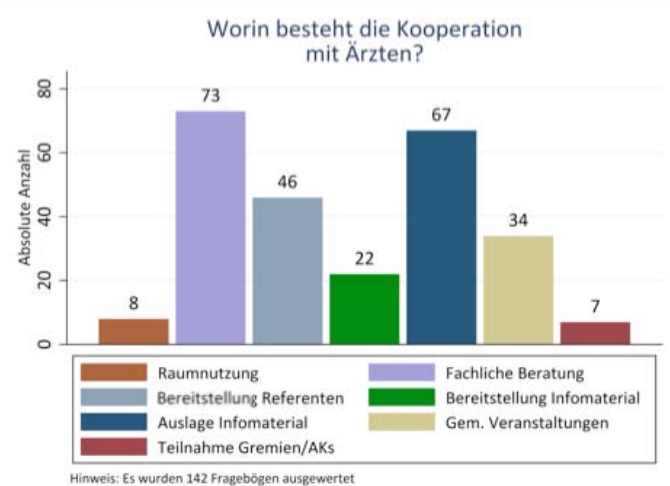
Der Rücklauf war beachtlich: 142 Selbsthilfegruppen haben ihre Erfahrungen zum Thema Kooperationen mit dem professionellen System rückgemeldet, ihre Zufriedenheit beschrieben und Wünsche für zukünftige Unterstützung von Seiten des SHZ formuliert.

Hier eine Auswahl wichtiger Ergebnisse der Befragung:

Die meisten Gruppen kooperieren – neben dem SHZ – mit Ärzt/innen und Kliniken.

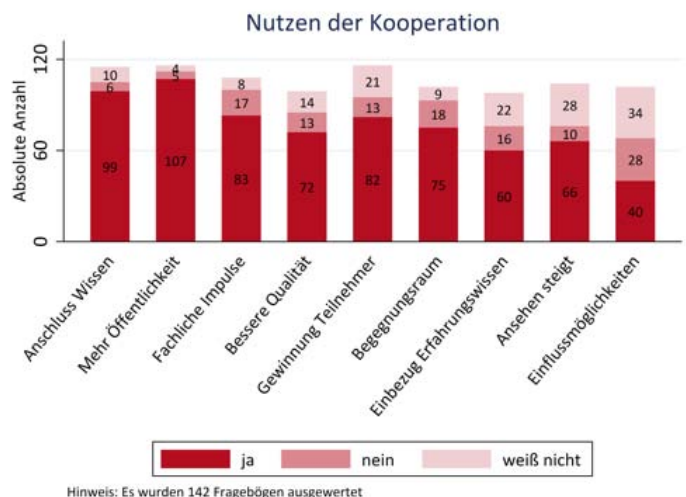


Die Kooperationen umfassen vor allem die fachliche Beratung der Gruppen durch die Mediziner/innen und die Auslage des Infomaterials der Gruppen in der Arztpraxis oder Klinik. Daneben stellen sich die niedergelassenen Ärzt/innen oder die Mediziner/innen der Klinik als Referent/innen für die Gruppen zur Verfügung oder führen gemeinsam mit den Gruppen Veranstaltungen durch.



Den Nutzen von Kooperationen sehen die meisten Gruppen darin, dass ihr Thema bekannter wird, mehr Öffentlichkeit bekommt. Auch der Anschluss an den aktuellen wissenschaftlichen Stand und neue fachliche Impulse für die Gruppenarbeit sind wichtige Gründe, um mit dem professionellen System zusammen zu arbeiten.

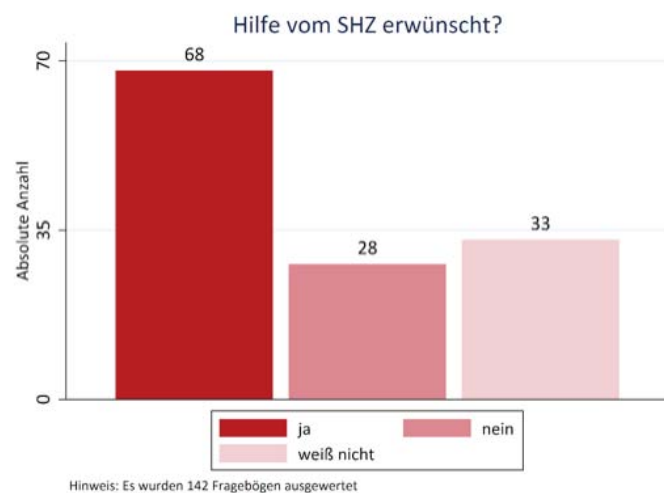
Die Einflussmöglichkeiten auf das gesundheitliche Versorgungssystem werden dagegen als gering eingeschätzt.



Laut der Umfrage scheinen die bestehenden Kooperationen gut zu verlaufen: Die Gruppen sind mit ihren jeweiligen Kooperationen sehr zufrieden (65,2 %) oder zufrieden (22,4 %).

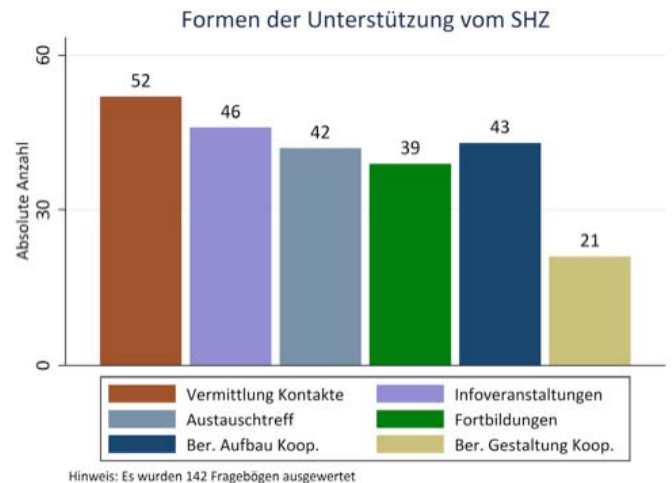
Lediglich eine geringe Anzahl an Kooperationen wird von den Gruppen als nicht zufrieden stellend (1,7 %) oder überhaupt nicht zufrieden stellend (2,2 %) beurteilt.

Ungefähr die Hälfte der Selbsthilfegruppen wünscht sich Unterstützung vom SHZ beim Aufbau und bei der Gestaltung von Kooperationen.



Die Gruppen interessieren sich für fast alle vorgeschlagenen Unterstützungsmöglichkeiten gleichermaßen, also die Vermittlung von Kontakten zu Kooperationspartnern, Informationsveranstaltungen zur Gestaltung von Kooperationen,

Austauschtreffen mit anderen Gruppen oder Fortbildungen zum Thema sowie die individuelle Beratung zum Aufbau von neuen Kooperationen. Geringeren Unterstützungsbedarf haben die Gruppen bei der Gestaltung von laufenden Kooperationen, was möglicherweise an der durchgängig hohen Zufriedenheit mit der bestehenden Zusammenarbeit liegt.



Ausgehend von der Auswertung der Umfrage hat das SHZ für 2015 zwei Fortbildungs- bzw. Infoveranstaltungen konzipiert, die sich dem Thema Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe widmen und die Unterstützungswünsche der Selbsthilfegruppen aufgreifen.

Mirjam Unverdorben-Beil,
Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe im SHZ

Fortbildungs-Veranstaltungen „Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe“ Bericht von Teil 1: Selbsthilfe und Kooperationspartner – Vernetzung und Begegnung

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich arbeiten mit unterschiedlichen Akteuren des professionellen Gesundheitssystems zusammen. Damit sich diese Kooperationen gewinnbringend gestalten, ist die Kommunikation der jeweiligen Erwartungen, Wünsche und Möglichkeiten von zentraler Bedeutung.

Ziel dieser ersten Veranstaltung zum Thema Kooperationen war, die Selbsthilfe und relevante Koope-

rationspartner zusammen zu bringen und zu vernetzen. Im Fokus der Veranstaltung stand die Begegnung zwischen professionellem Gesundheitssystem, also potentiellen Kooperationspartnern, und der Selbsthilfe. Beispiele gelungener Kooperationen und Mitarbeit im System der gesundheitlichen Versorgung sollten dargestellt werden und die Selbsthilfe sich mit den Profis über die jeweiligen Voraussetzungen guter Zusammenarbeit austauschen können.

Nach einigen einleitenden Worten, in denen Mirjam Unverdorben-Beil auf die Bedeutung von Kooperationen zwischen Gesundheitsselbsthilfe und dem professionellen Gesundheitssystem einging, folgten vier Impulsreferate, in denen die Referent/innen ihre jeweiligen Kooperationen mit der Selbsthilfe vorstellten.

Anschließend folgten vier Workshoprunden nach der Methode des „World-Café“, die auch von den SHZ-Mitarbeiterinnen Stephanie Striebel und Kristina Jakob begleitet wurden. Hier hatten die Teilnehmer/innen Zeit, den Referent/innen individuelle Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Einige Ausschnitte aus den Referaten und den Workshops:

Kooperationen mit Apotheken – Referentin Sonja Stipanitz

(Selbstständige Apothekerin, Mitglied im Bezirksvorstand des Bayrischen Apothekerverbandes (BAV), Delegierte und Referentin der Bayrischen Landesapothekerkammer (BLAK), Ansprechpartnerin für Apotheken und Selbsthilfe- und Patientenorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen)

Frau Stipanitz stellte in einer abwechslungsreichen Präsentation die vielen in der Vergangenheit bereits stattgefundenen und gelungenen Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Apotheken in ganz Bayern vor. Die Kooperationen hatten insbesondere das Ziel, die Selbsthilfegruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen. Die Apotheken ermöglichten den Gruppierungen z.B. die Gestaltung eines Schaufensters, die Auslage ihrer Flyer oder das Aufstellen eines Infostands z.B. im Zuge einer „Woche der Selbsthilfe“ innerhalb einer Apotheke. In einem Beispiel wurde die Öffentlichkeitsarbeit auch mit einer kleinen Spendenaktion verknüpft.

Als Erfolgskriterium für gute Kooperationen nannte Frau Stipanitz vor allem den persönlichen Kontakt und personelle Kontinuität auf beiden Seiten. Sie ermutigte die Teilnehmer/innen darüber hinaus, die Apotheken persönlich und nicht über E-Mail anzusprechen und sich möglichst an die Leitung zu wenden. Sie bot sich auch über die Veranstaltung hinaus als Ansprechpartnerin und Vermittlerin zu einzelnen

Apotheken an. Als konkrete Aktivität planen Frau Stipanitz und das SHZ einen Faxrundbrief an die Münchner Apotheken, um über die Chancen der Zusammenarbeit für beide Seiten zu informieren und das Kooperationsinteresse auszuloten.



Die Referent/innen v.l.n.r.: Horst Dilschnitter, Prof. Fries, Hannes Haun, Sonja Stipanitz, Peter Friemelt

PatientenNetzwerk Bayern – Referent Peter Friemelt

(Geschäftsführer des Gesundheitsladen München, engagiert sich seit vielen Jahren im Bereich der Patient/innenbeteiligung und kämpft dafür, dass Patient/innen sich in politische Entscheidungsprozesse einbringen können. Er ist aktives Gründungsmitglied des PatientenNetzwerk Bayern)

Das PatientenNetzwerk Bayern war vielen Selbsthilfe-Aktiven kaum bekannt und somit nutzte Herr Friemelt seinen Vortrag hauptsächlich für eine ausführliche Vorstellung. Das Netzwerk wurde mit dem Ziel gegründet, die Patient/innenbeteiligung in Bayern besser zu organisieren und somit die gemeinsame Stoßkraft der Patient/innen zu verbessern. Die Beteiligung von Patient/innen an verschiedenen Verfahren, die die gesundheitliche Versorgung regeln, ist seit 2004 gesetzlich vorgeschrieben. Patientenvertreter/innen werden aus unterschiedlichen Organisationen entsandt, nämlich dem Deutschen Behindertenrat, der BundesAG der Patientenstellen, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und den Verbraucherzentralen. Herr Friemelt zeigte mit einigen Beispielen auf, dass die Beteiligung der Pa-

tient/innen in den unterschiedlichen Gremien bereits einige Erfolge zu verzeichnen hat. So wurde z.B. auf deren Anregung erreicht, dass die Knochendichtemessung nun als Standardleistung der Krankenkassen aufgenommen wurde. Dennoch gibt es noch viele Stellen, an denen die Beteiligungsverfahren noch Verbesserungen bedürfen. Herr Friemelt nutzte sowohl den Vortrag als auch die Workshops um für eine aktivere Beteiligung der Selbsthilfe zu werben und Anregungen von den Teilnehmer/innen mitzunehmen. Als konkretes Ergebnis der Workshoprunden wurde die Idee entwickelt, gemeinsam mit dem SHZ einen Patient/innen-Stammtisch einzurichten. Hier soll das Netzwerk regelmäßig aktuelle Themen aus der Basis, also den Selbsthilfegruppen erfahren um sie in seine Arbeit in den verschiedenen Gremien einbringen zu können.



Referenten und Teilnehmer/innen in einem der Workshops

Kooperationen mit Krankenkassen – Referent Hannes Haun (AOK Bayern, Direktion Freising. Bereichsleiter und seit vielen Jahren in enger Zusammenarbeit mit vielen Selbsthilfegruppen vor Ort und mit dem SHZ; vor allem auch durch die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen nach § 20c SGB V).

Herr Haun machte am Anfang seines Vortrags deutlich, dass er nur seine persönliche Arbeit mit der Selbsthilfe als Mitarbeiter der AOK Freising vorstellen und nicht für alle Krankenkassen generell sprechen kann. Die Strukturen der Krankenkassen sind sehr unterschiedlich und neben der gesetzlichen Verpflichtung der finanziellen Förderung der Selbsthilfe, auf die er auch kurz hinwies, gibt es keine Verpflichtung der Unterstützung der Selbsthilfe von Seiten der Krankenkassen. Es liegt somit

im individuellen Ermessen der Kassen, wie sie die Zusammenarbeit gestalten. Er selbst fühlt sich schon seit Jahren dem Thema verbunden und pflegte schon vor der gesetzlichen Verpflichtung engen Kontakt zu den Gruppen. In Freising hat er zum Beispiel durch die Organisation von Vortragsabenden bereits einige Selbsthilfegruppen angestoßen. Darüber hinaus unterstützt er die Gruppen aktiv bei der Öffentlichkeitsarbeit oder bei der Suche nach Referent/innen. Diese und andere Unterstützungen können auch bei anderen Kassen angefragt werden. Viele Kassen verfügen z.B. über eigene Pressestellen, die bei Anliegen bezüglich der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen können oder haben Räumlichkeiten, die für Treffen oder Vortragsabende zur Verfügung gestellt werden können. In den Workshops bestärkte Herr Haun die Teilnehmer/innen, bei Anliegen den persönlichen Kontakt zu den Krankenkassen zu suchen und gegebenenfalls auch höhere Hierarchieebenen anzusprechen.

Kooperation mit Ärzten und Kliniken – Referenten Horst Dillschnitter (Regionalleiter beim Arbeitskreis der Pankrearektomierten AdP, einer seit fast 40 Jahren bestehenden SHG für Menschen mit Bauchspeicheldrüsenerkrankungen) **und Prof. Friess** (Chirurg am Klinikum Rechts der Isar und als wissenschaftlicher Beirat seit vielen Jahren mit dem AdP verbunden).

In dem gemeinsamen Kurzreferat und den Workshoprunden stellten die beiden Referenten ihre vorbildhafte Kooperation da. Die Zusammenarbeit beruht auf gegenseitigem Vertrauen und der Wertschätzung des jeweiligen Kompetenzbereichs. Herr Dillschnitter lobte die gute medizinische Versorgung der Pankreaspatient/innen im Klinikum und die Offenheit der Klinik, die Anliegen des AdP ernst zu nehmen. Vor allem in der Nachsorge der Patient/innen konnten gemeinsam viele Verbesserungen erreicht werden. Die Patient/innen werden dadurch bereits in der Klinik von Aktiven des AdP besucht und mit Info-Materialien versorgt. Es wurden gemeinsame Broschüren zum Thema Ernährung etc. erstellt und alle wissenschaftlichen Beiträge in einem Handbuch zusammengestellt. Auch Herr Prof. Friess machte deutlich, wie wertvoll eine gute Zusammenarbeit mit dem AdP für ihn persönlich und auch für die Klinik insgesamt ist. Eine solch fruchtbare Kooperation,

und das wurde auch in den Workshops deutlich, ist für viele kleinere Gruppierungen nicht möglich. Sie braucht viel Zeit, kontinuierliches Engagement und vor allem Interesse von beiden Seiten. Dennoch konnten viele Tipps ausgetauscht werden, wie trotzdem gute Verbindungen geschaffen werden könnten. Auch hier wurde dazu geraten, ausdauernd und beständig auf Ärzt/innen und Kliniken persönlich zuzugehen.



Stichpunkte aus den Workshops

Zusammenfassend war die Veranstaltung für die anwesenden Selbsthilfe-Aktiven und auch für die Referent/innen ein voller Erfolg. Viele Kontakte wurden geknüpft, die einigen Gruppierungen konkret neue Kooperationsmöglichkeiten eröffnen, zahlreiche Erfahrungen wurden ausgetauscht und Anregungen und Ideen für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Profisystem gesammelt.

Der zweite Teil der Fortbildungs-Veranstaltungen zum Thema Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe „Gelingende Zusammenarbeit von Selbsthilfe und ihren Partnern“ findet am 13. November von 17 bis 20 Uhr im SHZ statt:

In der Fortbildung werden Informationen und Tipps zu Aufbau und Pflege von Kooperationen gegeben. Wichtige Themen werden u.a. sein: Kooperationspartner finden, Inhalt und Ablauf eines Kooperationsgesprächs, Umgang mit Referenten. Außerdem werden die Aktivitäten des SHZ zum Thema Kooperationen mit dem medizinischen System vorgestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Selbsthilfegruppen sich hier beteiligen können.

Alle Selbsthilfe-Aktiven aus den Gesundheitsgruppen sind dazu herzlich dazu eingeladen, Anmeldungen werden gerne entgegen genommen!

Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

■ Erfahrungsbericht der Diabetes Selbsthilfegruppe München zum Thema Kooperationen

Die Diabetes Selbsthilfegruppe München besteht seit 15 Jahren und hat 120 Mitglieder. Sie bietet jährlich 10 Vorträge an, darüber hinaus Gesprächskreise, Ausflüge, Radtouren, Ernährungskurse und eine Sportgruppe, die einmal pro Woche turnt. Viele Mitglieder haben Kontakte untereinander auch außerhalb der Gruppe.

Neben diesen Aktivitäten ist für die Diabetes SHG auch die Zusammenarbeit mit dem professionellen Gesundheitssystem ein zentraler Aspekt ihrer Arbeit. Im folgenden Beitrag können Sie einen Eindruck von den vielfältigen Kooperationsbeziehungen der Gruppe gewinnen.

Kooperation - ein Erfolgsfaktor für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich

Multiprofessionelles Netzwerk - Vorträge

Die Ziele für die Mitglieder der Diabetes Selbsthilfegruppe München sind vielfältig: die Krankheit besser managen, Präventionsmaßnahmen lernen und umsetzen,

den, die Lebensqualität und den Lebensstil optimieren. Die Zielerreichung erfordert ein solides medizinisches Wissen, aktives und motiviertes Handeln und ein professionelles Netzwerk mit allen Berufsgruppen, die für das Krankheitsbild Diabetes wichtig sind:

Ärzt/innen, Diabetolog/innen, Kardiolog/innen, Gefäßspezialist/innen, Sportmediziner/innen, Ernährungs-

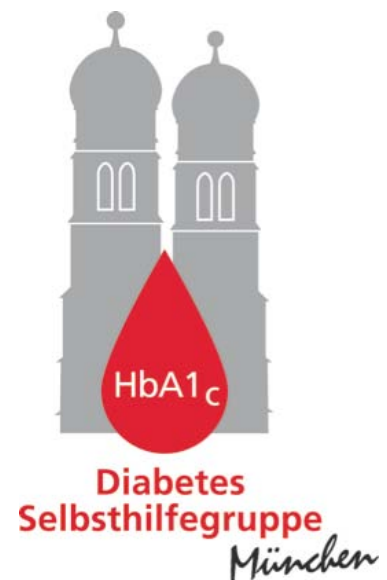




Foto: S. Hofschlaeger / pixelio.de

mediziner/innen, Urolog/innen, Augenärzt/innen, Apotheker/innen und Psycholog/innen. Sie arbeiten in Praxen, in Kliniken, in der Forschung oder in der Apotheke in unterschiedlichen Funktionen.

Es ist deshalb eine Kooperation mit diesen Berufsgruppen aufzubauen und kontinuierlich zu pflegen. Wichtig ist eine positive Grundhaltung der Kooperationspartner/innen, die vom beidseitigen Nutzen wissen und auch davon überzeugt sind.

Seit 2010 wurde ein Pool von über 50 Referent/innen aus allen oben genannten Berufsgruppen erarbeitet. Diese Referent/innen vermitteln in 10 Vorträgen im Jahr Basiswissen und praktische Anleitungen und leiten die oft sehr intensiven Diskussionen. Die Inhalte der Vorträge sind auf hohem Niveau. Es kommen über 50 Zuhörer/innen pro Vortrag, die konzentriert zuhören und mitarbeiten. Die Organisation der Veranstaltung und die Technik sind einwandfrei.

Beide gewinnen – Selbsthilfe und Ärzt/innen

Durch die direkte Begegnung können die Referent/innen die Interessen und Wünsche der Diabetiker/innen besser verstehen. Die Gruppenaktivitäten unterstützen die medizinische Versorgung und die Einhaltung der Therapievorschriften (Compliance). Das vermittelte Wissen spart im Praxisalltag Zeit und Arzneimittel. Der/die von den Referent/innen gewünschte aktive Patient/in wird gefördert. Das Leistungsspektrum der Referent/innen wird bekanntgemacht und neue Interessent/innen werden mit eigenen Fachinformationen und Büchern gewonnen. Sie lernen neue Krankheitsbewältigungsmuster kennen, da ihnen die Strategie der Lebensstiloptimierung der Gruppe bekannt ist. Selbsthilfe leistet einen Beitrag zur Qualitätssicherung der ärztlichen Versorgung.

Die Mitglieder erweitern ihr Wissen und lernen neue Möglichkeiten zur Zielerreichung kennen. Sie werden motiviert, eigenverantwortlich mit dem Diabetes umzugehen, ihre Kompetenz wird gestärkt. Die

Bindung zwischen Ärzt/in und Patient/in wird verbessert. Psychosoziale Probleme können aufgefangen werden. Die Gruppenaktivitäten werden durch den/die Ärzt/in bekanntgemacht. Die Trennung zwischen den Säulen des Gesundheitswesens wird überwunden.

Kurse und Gesprächskreise

Weitere Formen der Kooperation sind die Nutzung von Leistungen der Referent/innen sowie die Teilnahme an Kursen und Gesprächskreisen, wobei die obligatorische Diabetesschulung in der Verantwortung der behandelnden Ärzt/innen liegt. Die Mitglieder können sich im Institut für Sportmedizin der TU München sportmedizinisch untersuchen und beraten lassen. Im Institut für Ernährungsmedizin der TU werden praktische Kurse zur Ernährung und deren Zubereitung oder ernährungsmedizinische Einzelberatungen besucht. Auch Gesprächskreise unter fachlicher Leitung zum Thema Motivation und seelisches Wohlbefinden werden wahrgenommen.

Zusammenarbeit in verschiedenen Bereichen

Die Zusammenarbeit wird gestärkt durch die aktive Teilnahme an Tagen der Offenen Tür (Klinikum Bogenhausen, LMU), an Vortragsveranstaltungen (Klinikum Schwabing) oder an Patiententagen (Diabetes Forschungszentrum), die Mitarbeit am Diabetesportal Diabetesinformationsdienst München des Forschungszentrums, Weiterleitung von Informationen zu Studienangeboten und Veranstaltungen der Berufsgruppen, Gruppenbesuche bei diabetologischen Einrichtungen, die Vertretung der Organisation „diabetesDE“ (Diabetolog/innen, Berater/innen, Patient/innen) in München sowie eine Unterschriftenaktion zum Erhalt der Diabetologie in Schwabing und Bogenhausen.

Der Besuch von mehreren ärztlichen Diabeteskongressen im Jahr durch die Gruppenleitung und die dort mit Referent/innen geführten Gespräche fördern die persönliche Beziehung und geben den Referent/innen die Gewissheit, dass die Kooperation auf Dauer angelegt ist. Eine schriftliche Kooperationsvereinbarung hat sich bisher nicht als notwendig erwiesen.

Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kooperation

Eine gelungene Kooperation setzt professionelles Verhalten, gegenseitigen Respekt, Zuverlässigkeit, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis, Kontinuität und Fairness voraus.

Ein gutes Zeichen ist, dass für alle 10 Vorträge im Jahr 2016 schon im Juli 2015 verbindliche Zusagen von wiederum namhaften Referent/innen aus den verschiedenen Berufsgruppen vorlagen.

Dr. Franz A. Straube,
Diabetes Selbsthilfegruppe München

Sie möchten kooperieren? – Wir unterstützen Sie gerne!

Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Fachwelt können für beide Seiten eine große Bereicherung darstellen. Selbsthilfegruppen erhalten aktuelle medizinische Informationen, qualifizieren ihre Beratungsleistungen, kennen das Angebot des professionellen Systems und verweisen gezielt darauf. Die Fachwelt nutzt die spezielle Expertise der Selbsthilfe für patientenorientierte Angebote, versteht die Anliegen der Betroffenen besser und ergänzt die eigenen Leistungen. Eine Win-Win Situation für alle Beteiligten – wenn die Zusammenarbeit klappt!

Das Selbsthilfezentrum steht allen Selbsthilfegruppen und Akteuren des professionellen Gesundheitssystems als Ansprechpartner zur Verfügung und möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Kooperationen gewinnbringend aufzubauen und zu entwickeln – im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung!

Ihre Ansprechpartnerinnen zum Thema Kooperationen:



- Ressort Gesundheitsselbsthilfe:

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

Stephanie Striebel, Tel.: 089 / 53 29 56 - 20

- Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung:

Kristina Jakob, Tel.: 089/53 29 56 - 12

Selbsthilfe und Gesundheit

Runder Tisch Region München: Gesetzliche Krankenkassen unterstützen Selbsthilfegruppen in diesem Jahr mit über 445.000 € !

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe bereichert das professionelle Gesundheitssystem indem sie Menschen mit chronischer Krankheit, Behinderung, 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 Gesundheits-selbsthilfe nach **§ 20c SGB V**. Selbsthilfegruppen mit gesundheitlichen Themen können die finanzielle Unterstützung durch die Kassen für Öffentlichkeitsarbeit, Raummiete, Telefonkosten, Fortbildungen, Fahrtkosten u.ä. erhalten.

Das **Modell des „Regionalen Runden Tisches“** koordiniert das Förderverfahren seit 2008 flächen-

deckend 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 Vergabebesitzung 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 Vergabebesitzung 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 2015** konnte die höchste Förder-summe in der Region München seit dem Bestehen der „Runden Tische“ ausgeschüttet werden: Es wurden **356 Selbsthilfegruppen mit insgesamt 445.295,75 € von 33 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert** (zum Vergleich: 2014 waren es 422.928,35 € für 364 Gruppen). Der Bezirk übernimmt 13.495,00 € von dieser Summe für

einige Gruppen aus dem Psychatriebereich. Darüber hinaus unterstützt das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen mit 116.600 €.

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

ACHTUNG! Da sich durch das neue Präventions-gesetz voraussichtlich einige Änderungen be-züglich der Förderung ergeben, ist eine Teilnahme an der Infoveranstaltung sicher besonders hilfreich:



Die Mitglieder des Runden Tisches Region München bei der Vergabebesitzung 2015 (von oben nach unten und von links nach rechts):

Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Petra Rieder (RGU LH München), Ingeborg Heuscher (Selbsthilfevertreterin), Sabine Wagner-Rauh (Techniker Krankenkasse Bayern), Elke Fiderer-Pielmeier (AOK Direktion München), Klaus Kamitz (IKK classic), Hedwig Wagner (AOK Direktion München), Markus Höft (DAK-Gesundheit München), Konrad Kaspar (Selbsthilfevertreter), Hannes Haun (AOK Direktion Freising), Helmuth Knittel (Selbsthilfevertreter), Nicole Höller (Barmer GEK Bayern), Yasemin Kaysa (TK Bayern), Astrid Maier (SHZ), Stephanie Striebel (SHZ), Annemi Hiebsch (Selbsthilfevertreterin)

Montag, 30. November 2015 von 17.30 bis 20.30 Uhr im Selbst-hilfezentrum München im Veran-staltungsraum im Erdgeschoss, Westendstr. 68, 80339 München.

Der Einsatz von Gebärdendolmet-schern für die Veranstaltung ist möglich - bitte den Bedarf bei der Anmeldung angeben.

Anmeldung zur Veranstaltung bitte unter unten stehendem Kontakt.

Die **Antragsunterlagen für das Förderjahr 2016** stehen ab Mitte November auf der Homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunter-laden 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

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

Vortrag von Willi Dräxler, zum Thema „Migration gestern, heute und morgen“ im Rahmen der SHZ-Veranstaltungsreihe „Was München bewegt“

Hunderttausende von Menschen machen sich inzwischen jedes Jahr auf den Weg nach Europa mit der Hoffnung auf Sicherheit und ein menschenwürdiges Leben.

Tausende von ihnen sterben, vor allem bei der Durchquerung der Sahara und der Überfahrt über das Mittelmeer. Sie investieren alles, sogar ihr Leben. Sie sind auf der Flucht vor Krieg und Verfolgung oder verlassen ihre Heimatländer wegen Armut und Perspektivlosigkeit. Vor den globalen Krisen kann sich Europa letztendlich nicht abschotten und auch nicht der Verantwortung entziehen.

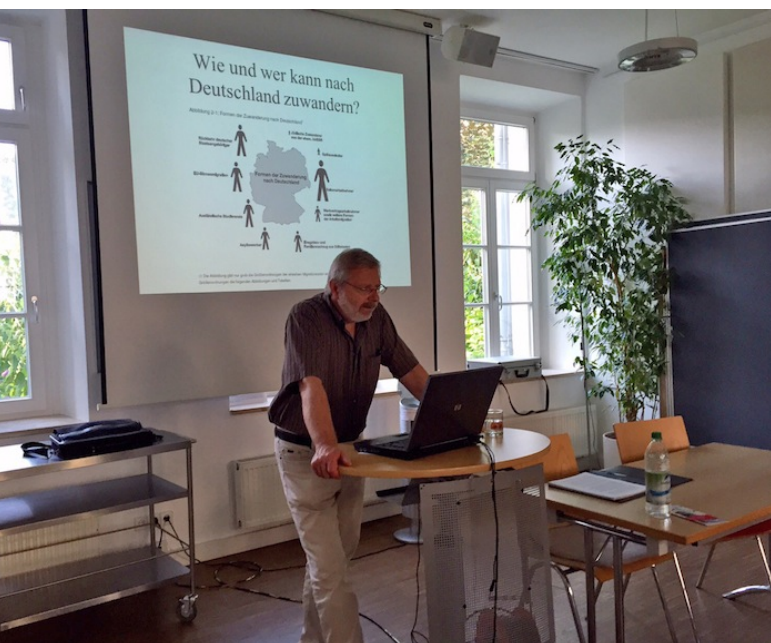
Auch hierzulande ist die Einstellung, wie man mit der Zuwanderung umgehen soll, gespalten. Viele Menschen in Deutschland bringen den Flüchtlingen große Hilfsbereitschaft und Empathie entgegen, sind aber oft unsicher, wie man auf sie zugehen soll und die Integration unterstützen kann. Komplizierte rechtliche Rahmenbedingungen sowie die unterschiedlichsten kulturellen Prägungen und persön-



Foto: Thorben Wengert / pixelio.de

lichen Geschichten der zu uns kommenden Menschen erfordern neben dem guten Willen sowohl Hintergrundwissen als auch praktisches Know-How.

In seinem Vortrag am 7. Juli 2015 im Selbsthilfezentrum, im Rahmen der SHZ-Veranstaltungsreihe „Was München bewegt“ vermittelte Willi Dräxler, Migrationsreferent des Diözesancaritasverbands München-Freising, den rund zwanzig interessierten Teilnehmer/innen kompakt geschichtliche Hintergründe und Ursachen von Migration sowie die rechtlichen Grundlagen der Zuwanderung nach Deutschland mit dem Schwerpunkt auf Asyl. Sie erhielten die wichtigsten Informationen darüber, was man als ehrenamtliche/r Helfer/in tun kann und erfahren, wie man mit den Menschen am besten umgehen kann, als auch wo es Grenzen der freiwilligen Hilfen gibt.



Referent Willi Dräxler beim Vortrag im SHZ

Erich Eisenstecken, SHZ

Selbsthilfe ist bunt! **Rückblick auf den** **Selbsthilfetag 2015**



Alle zwei Jahre ist der Marienplatz an einem Samstag im Sommer fest in der Hand der Münchner Selbsthilfebewegung. Selbsthilfegruppen und Initiativen aus den Bereichen Gesundheit, Krankheit, Behinderung, Sucht, Soziale Anliegen und Probleme, Eltern-Kind-Familie, Migration und Umwelt präsentieren sich von 10 bis 16 Uhr einer breiten Öffentlichkeit.

Am Samstag, den 27. Juni 2015 war es wieder soweit. Rund 70 Informationsstände verwandelten den Marienplatz in ein buntes Meer aus Pavillons und Plakaten, Messetheken und Tischen, Sonnenschirmen und Luftballons. Über 140 Selbsthilfe-Aktive standen bereit, ihre Arbeit vorzustellen und interessierte Besucherinnen und Besucher kompetent und engagiert zu ihren persönlichen Fragestellungen zu beraten und zu informieren.

Fulminante Eröffnung

Um 10.00 Uhr stiegen traditionsgemäß wieder 1000 bunte Luftballons in den Münchner Himmel auf und Stadtrat Christian Müller (SPD) eröffnete den Tag. „Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil, da sie den Einzelnen tatkräftig unterstützt und die Solidarität der Stadtgesellschaft fördert“, so Müller.



Foto: mark.kamin@gmx.net

Veranstaltet wird der Selbsthilfetag vom Selbsthilfezentrum München und der Landeshauptstadt (Referat für Gesundheit und Umwelt sowie Sozialreferat) unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter.

Natürlich gehört zu einem solch lebendigen Tag auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm: mit einer humorvoll-beschwingten Eröffnung durch die A-Capella-Band „Five live“ und vielen eigenen Darbietungen der Selbsthilfegruppen mit Tanz, Gesang, Gedichten und Theater war für Auge und Ohr den ganzen Tag über viel geboten.

München Dankt – Auszeichnung der Landeshauptstadt München

Am Nachmittag verlieh Gitte Halbeck, Sozialreferat, acht Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfegruppen die Urkunde „München Dankt“ für besondere Verdienste im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements.

Die Auszeichnung ging an:

Sabine Henning, Leitung der Selbsthilfegruppe psychiatrieerfahrener Frauen; Konrad Kaspar, Organisation und Leitung der Krebsselfhilfegruppe;

Georg Kleinort, Gründung und Leitung der Tinnitus Selbsthilfegruppe München; Winfried Rauscheder, Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitzender des VäterNetzwerks München e.V.; Ruth Schuster, Leitung und Organisation der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe München; Brigitte Seemüller, 1. Vorsitzende des Landesverbandes Niere Bayern e.V. Regionalgruppe München und Umland; Günther Steinmetz, Organisation und Leitung der Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion; Irmingard Walke, Leitung der Chorea Huntington Selbsthilfegruppe München.

sucht wurde (2013 waren es rund 43 %). In der Kategorie „25-50 Besucher“ machten immerhin auch rund 27 % der Gruppen ihr Kreuz, so dass sich für die allermeisten Selbsthilfegruppen die Teilnahme am Selbsthilfetag wirklich gelohnt hat. Auch hinsichtlich der Zufriedenheit insgesamt waren die Rückmeldungen fast durchweg positiv: 90 % der teilnehmenden Gruppen kreuzten an, dass ihre Erwartungen an den Selbsthilfetag voll erfüllt wurden. Besonders hervorgehoben wurden die sehr gute Organisation und Betreuung durch das SHZ, das Flair des Veranstaltungsortes, die vielen konstruktiven Gespräche und das große Interesse der Öffentlichkeit.



Oben v.l.n.r. Irmingard Walke, Ruth Schuster, Brigitte Seemüller, Günther Steinmetz, Konrad Kaspar, Winfried Rauscheder, Georg Kleinort, Sabine Henning. Foto: www.foto-reiter.de

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

Auf unserer Internetseite 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

Besucherrekord bei den Infoständen

Auch der Wettergott war an diesem Samstag selbsthilfefreundlich gestimmt und strafte die doch Besorgnis erregende Wettervorhersage Lügen: es war nicht zu heiß und nicht zu kalt und auch der allseits befürchtete Gewittersturm zog am Selbsthilfetag vorüber. Insgesamt also ideale Bedingungen auf dem Marienplatz für zahlreiche Interessierte an den Ständen und viele gute Beratungs-, Informations- und Vermittlungsgespräche!

Dies belegt auch der neuerliche Besucherrekord, den die Gruppen in einer Befragung rückgemeldet haben: 60 % haben angegeben, dass ihr Infostand von über 50 interessierten Personen be-



Auftritt des Uigurischen Frauenvereines e.V. in München

Mit einer chronischen Erkrankung besser leben können

Der erste Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ im Münchner Selbsthilfezentrum wurde erfolgreich abgeschlossen.

Rückblick

Vom 6. Juni bis 25. Juli 2015 fand der erste Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ im Selbsthilfezentrum München statt.

An 7 aufeinander folgenden und sommerlich heißen Samstagvormittagen trafen sich durchschnittlich 12 Frauen und Männer aus München und Erding für 2,5 Stunden, um am Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung bzw. mit der chronischen Erkrankung ihres Angehörigen zu arbeiten.

Der Kurs ist krankheitsübergreifend

Der Kurs setzte sich zusammen aus von den unterschiedlichsten Krankheiten wie z.B. Fibromyalgie, chronischen Schmerzen, Allergie und Asthma, Krebs, Depressionen etc. direkt und indirekt betroffenen Kursteilnehmer/innen. Doch im Zentrum des Kurses standen nicht die einzelnen Krankheitsgeschichten, sondern der Umgang mit den daraus resultierenden Herausforderungen wie z. B. Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Schmerzen, Ernährung, Bewegung, Medikamenteneinnahme, Kommunikation mit der Familie, Freunden und Fachpersonen sowie informierte Behandlungsentscheidungen zu treffen, die allen chronischen Erkrankungen sehr ähnlich sind.



Kursleitungs-Tandem

Das Kursleitungs-Tandem, bestehend aus einer Selbsthilfeengagierten und einer Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums, fungierten während des Kurses als Rollenmodell und veranschaulichten Selbstmanagementstrategien. Sie waren Anfang des Jahres in einem viertägigen Kursleitungstraining geschult worden.

Interaktive Kursgestaltung

In dem Kurs ging es nicht in erster Linie um die Vermittlung von theoretischem Wissen, sondern vor allem um einen strukturierten Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen sowie um die Vermittlung von Werkzeugen und Zuversicht, um aktiv und selbstbestimmt die Erkrankung und die Symptome zu managen, Probleme zu lösen, Entscheidungen zu treffen und Handlungen zu planen.

Die unterschiedlichen Techniken und Anregungen konnten unmittelbar paarweise oder in der Gruppe ausprobiert und eingeübt werden. Auch in der Zeit zwischen den Kursteilen gab es stets die

Möglichkeit die Kursinhalte (mit Hilfe des zur Verfügung gestellten Begleitbuches) zu vertiefen und geplante Handlungen zur Erreichung persönlicher Ziele in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Durch verabredete Telefonate unterstützten sich hierzu viele Teilnehmer/innen auch außerhalb des Kurses gegenseitig.

Ausklingen des Kurses

Am 7. Kursteil wurde die Brücke zur Selbsthilfe geschlagen. Bereits drei Viertel der Kursteilnehmer/innen engagierten sich in einer Selbsthilfegruppe und auch die restlichen Teilnehmer/innen zeigten sich an dem Thema interessiert. So wurde zunächst die Selbsthil-



Gruppenfoto vom ersten INSEA Kurs in München

fe mit all ihren Facetten vorgestellt und im Anschluss nutzten die selbsthilfeeferfahrenen Kursteilnehmer/innen die Gelegenheit, die Arbeit ihrer Gruppe zu präsentieren. Sogar einige Neugründungen sind angedacht. Bei gutem, teils selbst mitgebrachtem Essen, einem schönen Gedicht einer Teilnehmerin und vielen netten Gesprächen klang der Kurs gemütlich aus. Einige vereinbarten, weiterhin in Kontakt zu bleiben und sich bei Bedarf auszutauschen. Zudem wurde von allen Kursteilnehmer/innen ein Nachtreffen in einem halben Jahr angeregt – der Raum im Selbsthilfezentrum ist schon gebucht.



Von den Kursteilnehmer/innen ausgewählte Stimmungskarten

anregend. Sie haben mir gezeigt, dass es sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten gibt, Probleme anzugehen.“

„Ich fand es gut zu sehen, dass ich mit meinem Thema nicht allein bin.“

„Die Kursleitungen haben es geschafft, eine Stimmung von Vertrautheit zu schaffen, so dass es mir sehr leicht fiel, mich einzubringen.“

„Bin durch das Seminar selbstbewusster geworden und wurde bestärkt, weiter am Handlungs-

plan festzuhalten. Ich kann mir jetzt selbst besser helfen und mich akzeptieren.“

„Ich bin sehr froh, dass ich diesen Kurs besucht habe. Viele Anregungen KANN ich umsetzen. Zudem habe ich schon Einiges verändert und es geht mir gut dabei! Danke!“

„Ich habe gelernt: Weniger ist mehr.“

„Der 7-wöchige Kurs war sehr informativ. Er wurde von den Kursleitungen sehr gut durchgeführt.“

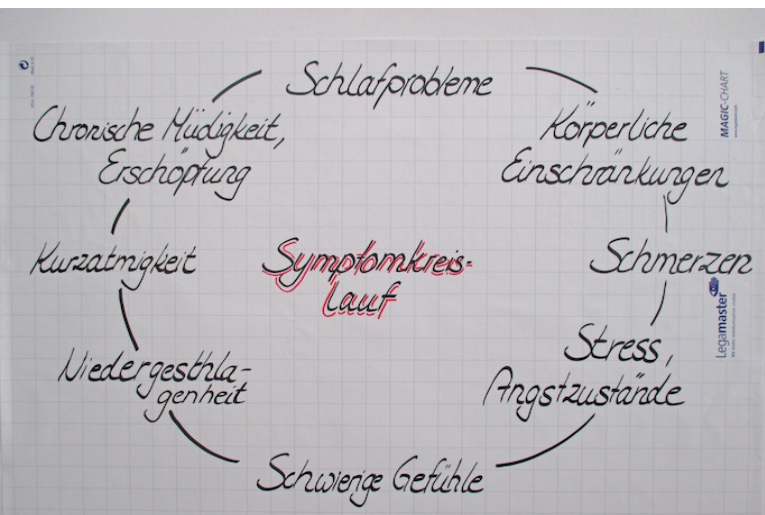
„Der Kurs war für mich sehr aufschlussreich. Ich habe vieles aus einer anderen Sicht zu sehen gelernt. Sehr aufschlussreich ist der Handlungsplan, den ich sicher weiter in mein Leben einbauen werde.“

„Ich würde gerne einen Fortsetzungskurs besuchen.“

„Als Angehöriger wurde mir bewusst, dass ich auch auf mich schauen muss.“

„Handeln – Wieder mich über das Mensch-sein erfahren. Bei mir selbst – und um mich rum. Handeln „bewegt“ ...“

„Perfect in every way! Danke!“



Im Kurs wurden Strategien besprochen, wie man den Symptomkreislauf durchbrechen kann

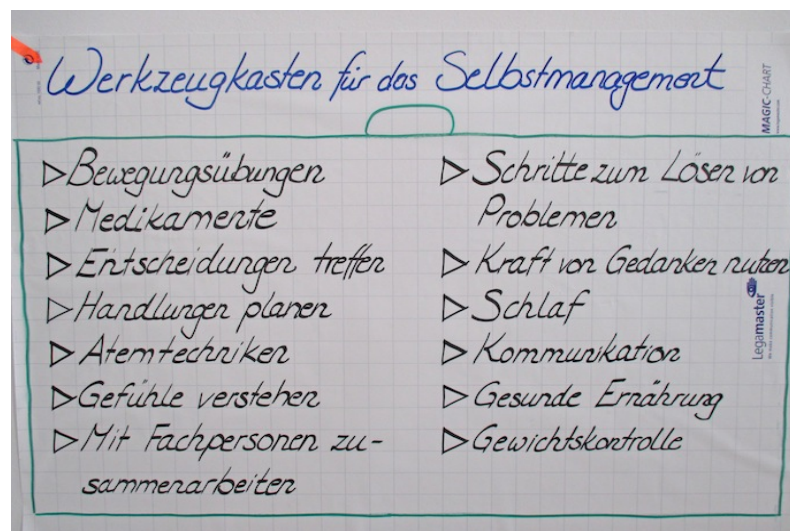
Hier kommen die Kursteilnehmenden zu Wort! - Statements

Während der Rückmelderunde sowie auf Stimmungskarten trafen die Teilnehmer/innen u. a. folgende Aussagen zum Kurs:

„Ich habe gelernt, dass ich zunächst schwierig erscheinende Ziele durch viele kleine Schritte doch erreichen kann. Mir halfen die Handlungspläne für jede Woche sehr. Werde das beibehalten, so dass ich für mich wichtige Dinge in den Alltag integrieren kann.“

„Mir ist bewusst geworden, dass ich und meine Gesundheit wichtig sind und ich auch „nein“ sagen darf.“

„Die gemeinsamen Ideensammlungen fand ich sehr



Werkzeugkasten mit zahlreichen Strategien für aktiveres Selbstmanagement für die Teilnehmenden

„Astrid und Angelika (Kursleitungen) haben sich gut ergänzt. Kurs war angenehm strukturiert. Die Hausaufgabe – Handlungsplan fand ich gut.“

Hintergrund des Kursprogramms

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist ein Kursprogramm, das auf dem seit über 30 Jahren anerkannten, wissenschaftlich evaluierten und stetig weiterentwickelten „Chronic Disease Self Management Program“ (CDSMP) der Stanford University in den USA basiert. Der Ansatz wird international und in Europa in Großbritannien, Dänemark, der Schweiz, Österreich und seit diesem Jahr auch in Deutschland angeboten.

Auf Initiative und mit Unterstützung der Careum Stiftung in der Schweiz wurden die Kurse im deutschsprachigen Raum, zunächst 2012 in der Schweiz und in Österreich unter dem Namen „evivo“ und seit 2015 auch in Deutschland unter dem Namen „INSEA“ (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) eingeführt.

Die Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule in Hannover und die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) mit ihren 4 Modellstandorten Augsburg, Main-Spessart, München und Mittelfranken sind die ersten deutschen Standorte, die für die Laufzeit von 3 Jahren (2015-2017) das Kursprogramm mit finanzieller Unterstützung der Robert-Bosch-Stiftung und der Barmer GEK anbieten. Sukzessive sollen weitere Standorte aufgebaut werden.

Evaluiert werden die Kurse in Deutschland von der Medizinischen Hochschule Hannover, die gleichzeitig Nationale Koordinierungsstelle ist.

Der Kurs stellt eine gute Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung sowie zur themenbezogenen Selbsthilfe dar.

Wirkung

Studien belegen, dass die Teilnehmer/innen der Selbstmanagementkurse mehr Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung zeigten. Dies drückte sich in der verbesserten Therapiemotivation, effizienteren Nutzung des Versorgungssystems, bewussteren Einnahme von Medikamenten, gesünderen Ernährung, Zunahme an körperlicher Aktivität, verbesserten Lebensqualität sowie im gesteigerten psychischen Wohlbefinden aus.

Die Stärkung des Selbstvertrauens kann sich wiederum positiv auf andere Bereiche wie zwischenmenschliche Beziehungen im sozialen Umfeld oder auf die berufliche Weiterentwicklung auswirken.

Festgefahrene Lebensmuster können durchbrochen und die Gefahren sozialer Isolation und Erschöpfung verringert werden.

Ausblick und Informationen

Während der dreijährigen Laufzeit (2015 – 2017) des Projektes finden pro Jahr in München je zwei INSEA Kurse statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Für den nächsten Kurs, der am 23. September im SHZ startet, sind nur noch wenige Plätze frei! Termine: 7 aufeinander folgende Mittwochs jeweils von 17.30 bis 20.00 Uhr (ausgenommen 4.11.)

Anmeldungen und Fragen zum Kurs richten Sie bitte an:

Astrid Maier, E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de, Tel.: 089/53 29 56 – 18

Astrid Maier, SHZ

Gedicht einer Kursteilnehmerin

Das Älterwerden ist ein "eigenartig" Ding

Die Jahre gehen einfach so dahin

Du kannst nicht zurück

Die Reise geht weiter

Immer ein Stück

Vergangenheit - das Gepäck wiegt schwer

Umsteigen - unbeschwert - unmöglich fast

Es zwingt zu viel zu langer Rast

Genau betrachtet

Ein "unsinnig" Ding

Die Schlepperei bringt keinen Sinn

Gut, da einmal stillzustehen

Sich das Ganze anzusehen

Aussortiert und weggeschmissen

Vieles ist nicht zu vermissen

Du sollst, Du musst, Der sagte und auch Die


Das schleppt man mit und braucht es nie

"Mut" heißt hier das Zauberwort

Wirf den Mist von Gestern fort

Behält Dir, was Dir gibt die Kraft

Einmal zu sagen: Mein Ziel - ich habe es geschafft



Thema Alte Selbsthilfe meets Junge Selbsthilfe

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 SHZ vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen

und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfe-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 Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manchem „alten Hasen“ noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre.

Beim letzten Austauschabend am 8. Juli beschäftigten wir uns in kleiner Runde mit dem Thema „Alte Selbsthilfe meets junge Selbsthilfe“. Wir hatten eigentlich geplant eine Begegnung der unterschiedlichen Generationen der Selbsthilfe zu ermöglichen. Da an diesem Abend aber hauptsächlich die „alten Hasen“ der Selbsthilfe anwesend waren, nutzten wir den Abend dann dafür, die unterschiedlichen Aspekte der Integration von jungen Menschen in die Selbsthilfe zu beleuchten.

Vorab fiel auf, dass unter „junger Selbsthilfe“ sehr Unterschiedliches verstanden wird. Zum einen ist hier die Generation der Jugendlichen und jungen Erwachsenen – bis ca. 35 – Jahre gemeint. Zum anderen häufig aber auch die Generation der 40 - 50-jährigen, die zu großen Teilen den „Nachwuchs“ der Selbsthilfe stellt.

Nach dieser Orientierung stellten wir uns folgende Fragen:

Was erhoffen sich die Teilnehmer/innen von „junger“ Selbsthilfe:

- Nachwuchs = Entlastung
- Neue Impulse, neue Kontakte und neue Methoden.
- Hilfe für junge Betroffene. Wir (viele SH-Aktive mussten jahrelang für eine Anerkennung, bessere Behandlung, etc. innerhalb unseres

Themas kämpfen. Wir haben viel erreicht und möchten dies an die jüngere Generation weiter geben.

Worin sehen Sie die Herausforderungen?

- Junge Betroffene haben andere Erwartungen an die Selbsthilfe. Sie wünschen sich häufig ein mehr freizeitorientiertes Angebot oder formieren sich hauptsächlich in sozialen Netzwerken.
- Junge Betroffene pflegen meist einen anderen Umgang mit ihrer Erkrankung bzw. gehen mit ihren Problemen anders um. Teilweise beobachten wir, dass junge Betroffene den Wunsch haben, Abstand zur Erkrankung oder zum Thema zu finden. Sie benötigen somit weniger kontinuierlichen oder häufigen Austausch.

Welche Möglichkeiten der Umsetzung haben Sie bereits versucht?

- Eigene Angebote z.B. Gruppen, Fachtage, Fortbildungen etc. für junge Betroffene - am besten mit den jungen Betroffenen gemeinsam konzipiert.
- Öffentlichkeitsarbeit / Kontakte zu Einrichtungen, die speziell junge Betroffene betreuen oder generell mit Jugendlichen arbeiten.

Was ist bei der Umsetzung zu beachten?

- Auch wenn junge Betroffene sich separat formieren, sollte ein kontinuierlicher Austausch zwischen den Generationen bestehen.
- Wenn Angebote für junge Betroffene konzipiert werden, muss eine Mitgestaltung möglich gemacht werden. Nicht für die jungen Betroffenen denken, sondern mit ihnen. Diese Mitgestaltung sollte auf Augenhöhe stattfinden.
- Gegensätze müssen akzeptiert und wertgeschätzt werden.
- Unterschiedliche Talente der jeweiligen Generationen nutzen.
- Bei dem Fokus auf junge Betroffene nicht die ältere Generation vergessen.
- Die Integration junger Betroffener bzw. die Verjüngung bestehender Gruppierungen braucht Zeit.

Auch wenn die hier angesprochenen Themen natürlich nur angeschnitten wurden, konnten die Teilnehmer/innen viele Anregungen erhalten und so hoffen wir, dass auch Sie hierdurch einige Neuigkeiten erfahren haben. Gegebenenfalls nutzen Sie den Spickzettel für eine Diskussion in der Gruppe. Gerne stehen wir Ihnen auch für Fragen und Beratung zur Verfügung!

Kristina Jakob, SHZ

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumanfragen 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!

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:

Mittwoch, 28. Oktober 2015

von 18.00 bis 21.00 Uhr

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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 weiterzuhelfen.

● 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!

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

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

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. Die Antragsformulare für 2016 finden Sie ab November 2015 auf der Website des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen:

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

Auch nach Ablauf der Antragsfrist können sich Gesundheitsgruppen bezüglich weiterer Fördermöglichkeiten an das SHZ wenden.

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 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.

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

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

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter/innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und

E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

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

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

www.shz-muenchen.de/leistungen



- Beratung in der Selbsthilfe
Freitag, 18. September 2015, 12.30 bis 17.30 Uhr
Leitung: Dagmar Brüggen (Dipl. Psychologin)

Anmeldung über Kristina Jakob unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41, E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Gruppenregeln
Mittwoch, 30. September 2015, 18.00 bis 20.00 Uhr
im Gruppenraum 6 (UG)
Leitung: Kristina Jakob (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41, E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de
- Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen
Freitag, 16. Oktober 2015, 14.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Erich Eisenstecken und Ina Plambeck (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 16, Fax: 089/53 29 56 - 49, E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de
- Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München
Donnerstag, 22. Oktober 2015, 18.00 bis 19.30 Uhr
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
- Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe: Verschwiegenheit, unterlassene Hilfeleistung und Zeugnisverweigerungsrecht
Samstag, 07. November 2015, 09.30 bis 13.30 Uhr
Leitung: Renate Mitliger-Lehner (RAin, Buchautorin)
Anmeldung über Klaus Grothe-Bortlik unter Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49, E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
- Kooperationen der Gesundheitsselfbsthilfe TEIL 2 Gelingende Zusammenarbeit von Selbsthilfe und ihren Partnern
Freitag, 13. November 2015, 17.00 bis 20.00 Uhr
(Teil 1 fand bereits am 05. August statt - Teil 2 kann auch separat besucht werden, wenn Sie nicht bei Teil 1 waren)
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Kristina Jakob und Stephanie Striebel (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 17, Fax: 089/53 29 56 - 49, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
- Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
Montag, 30. November 2015, 17.30 bis 20.30 Uhr
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier und Stephanie Striebel (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 17, Fax: 089/53 29 56 - 49, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
- Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Öffentlichkeitsarbeit
Dienstag, 01. Dezember 2015, 18.00 bis 20.00 Uhr
im Gruppenraum 1 (2. OG)
Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41, E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

● Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum 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.

Fachvortrag „Schmerzen im Alter – was steckt dahinter?“

Donnerstag, 17.09.2015 von 17.30 bis 19.30 Uhr im Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16

Referent/innen: Dr. med. Andreas Römer, Chefarzt der Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; Dr. med. Martin Steinberger, Arzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Inter-

disziplinäre Tagesklinik für Schmerztherapie, Klinikum Schwabing; Stephanie Striebel, Selbsthilfzentrum; Vertreter/in der Selbsthilfegruppe Schmerztreff München Ost.

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum Schwabing: Sabine Meyer, Pflege- und Servicemanagement, Tel.: 089/30 68 – 31 55, E-Mail: sabine.meyer@klinikum-muenchen.de

● **Selbstmanagementkurs INSEA aktiv - Leben mit chronischer Krankheit**
Herbstkurs 2015 startet am 23. September 2015, sieben Termine immer Mittwochs von 17.30 bis 20 Uhr (kein Kurs am 04. November) im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein. Er geht insgesamt über sieben Wochen. Die Teilnahme ist kostenlos. Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Elke Kilian
Anmeldungen und Fragen zum Kurs richten Sie bitte an:

Astrid Maier, E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de, Tel.: 089/53 29 56 – 18

● **Was München bewegt - Themenabend im SHZ**
"Gesund und erfolgreich ohne auszubrennen!"
Moderiertes Expertengespräch
Donnerstag, 24. September von 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

Stress gehört zum Alltag. Wir brauchen manchmal die richtige Portion inneren oder äußeren Druck, um ein Projekt zu Ende bringen, ein Angebot rechtzeitig rauszuschicken, eine gute Idee wirklich umzusetzen oder einfach nur eine schwierige Phase durchstehen zu können. Doch was, wenn der Stress nicht mehr aufhört? Wenn es uns immer schwerer fällt abzuschalten? Wenn eine Aufgabe die nächste jagt und wir nicht mehr zum Durchatmen kommen?

In einem moderierten Gespräch wird sowohl die Sicht einer Expertin aus dem Gesundheitsbereich als auch die eines Experten aus eigener Betroffenheit dargestellt. Wir sprechen über Ursachen und Symptome von Stresserkrankungen, darüber, wel-

che Wege und Lösungen möglich sind und wie man stressbedingte Lebenskrisen gewinnbringend für sich nutzt.

Referent/innen:

Dr. Dagmar Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Burnout; Edgar Rodehack, ehemaliger Burnout-Patient und Mit-Initiator der Münchner Selbsthilfegruppe „Your way 2life“

Moderation: Kristina Jakob, SHZ München

Eintritt frei – keine Anmeldung nötig



● **Gemeinsam gesund: Junge Selbsthilfe stellt sich vor**

Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit

Freitag 09. Oktober 2015 von 17.30 bis 19.30 Uhr im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

Wir fragen nicht, ob junge Menschen anders krank sind – aber wir fragen, welche Wege sie selbst zur Bewältigung gefunden haben. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allgemeine Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfgruppen und lernen verschiedene junge Beteiligte kennen.

Teilnehmer/innen aus Selbsthilfegruppen zu Themen wie Angst, Depression, Psychosen etc. werden von ihren persönlichen Bewältigungsstrategien und der gegenseitigen Unterstützung in den Gruppen berichten.

Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich

Tel.: 089/53 29 56 - 12, E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

● **Fachtag und Jubiläumsfeier „30 Jahre Selbsthilfebewegung“**

Freitag, 23. Oktober 2015 ab 14 Uhr im Kolpinghaus München, Adolf-Kolping-Str. 1, 80336 München

Dieses Jahr steht ein großes Ereignis für München an, denn vor 30 Jahren entschloss sich die Landeshauptstadt München als eine der ersten Kommunen, die vielen aufkeimenden oder sich lautstark bemerkbar machenden Selbsthilfegruppen, Initiativen und Bewegungen als unterstützenswerte Bereicherung der Münchner Bürgergesellschaft und Stadtpolitik zu betrachten. Seit 1985 also gibt es das Selbsthilfezentrum München (SHZ) und die kommunale Selbsthilfeförderung mit dem Selbsthilfebeirat als Unterstützungsprogramm der Stadt.

Wir feiern dieses Ereignis und laden Sie alle herzlich ein. Wir werden zunächst einen interessanten und unterhaltsamen Fachtag erleben und anschließend den Abend dann noch unterhaltsamer mit einer kleinen, feinen Jubiläumsfeierlichkeit gemütlich ausklingen lassen.

Das gesamte Program mit Anmeldeformular finden Sie unter: www.shz-muenchen.de/aktuelles

Anmeldung bis zum 10. Oktober 2015 bei: Selbsthilfezentrum München Westendstraße 68, 80339 München, Marlies Breh, E-Mail: marlies.breh@shz-muenchen.de, Fax: 089/53 29 56 - 49, Tel. 089/53 29 56 - 0

Tagungsbeitrag 10 €, Selbsthilfe-Aktive sind vom Tagungsbeitrag befreit.



■ **Weitere Veranstaltungshinweise**

● **Woche für Seelische Gesundheit vom 08. bis 16. Oktober 2015**

5. Münchner Woche für
Seelische Gesundheit

08. – 16. Oktober 2015



Seelisch gesund (auf-)wachsen

Zum 5. Mal findet in diesem Jahr die Münchner Woche für Seelische Gesundheit statt, zum 2. Mal

mit einem Schwerpunktthema. Unter dem Motto „Seelisch gesund (auf-)wachsen“ steht in diesem

Jahr die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Mittelpunkt. Fast die Hälfte aller insgesamt über 150 Veranstaltungen widmet sich dieser Thematik – in unterschiedlichen Formaten und zu unterschiedlichen Aspekten.

Eröffnet wird die 5. Münchner Woche für Seelische Gesundheit am Donnerstag, 8. Oktober, um 18 Uhr im Kleinen Konzertsaal des Gasteigs, Rosenheimer Str. 5. Zum Auftakt diskutieren Expert/innen, wie heute Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in München »seelisch gesund (auf-)wachsen« können. An der Podiumsdiskussion nehmen teil: Chiara Stephan (Teens on Phone – Jugendliche beraten Jugendliche, Kinderschutzbund München), Andrea Mager-Tschira (Referat für Gesundheit und Umwelt der LH München), Dr. Martin Binser (Stadtjugendamt der LH München), Prof. Dr. Heiner Keupp (Ehemaliger Leiter und Lehrstuhlinhaber Sozialpsychologie der LMU München) und Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne (Ärztlicher Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU München). Anna Bühler vom Bayerischen Rundfunk moderiert die Veranstaltung.

Am Sonntag, 11. Oktober, beginnt um 10 Uhr die Münchner Messe Seelische Gesundheit im Gasteig. Mehr als 50 Einrichtungen und Organisationen stellen ihr Angebot vor. Begleitet wird die Messe von Fachvorträgen, Filmvorführungen sowie einem bunten Programm auf der Offenen Bühne. Die Messe endet um 17 Uhr.

Weitere Highlights der Gesundheitswoche sind in diesem Jahr die Kundgebung „Sei ein Herz-Schritt-Macher!“ am Samstag, 10. Oktober, von 14 bis 16 Uhr am Karlsplatz/Stachus und die Schwerpunktveranstaltung zur Problematik des Cybermobbings unter dem Titel „(Cyber-)Mobbing: Was ist das? Was kann ich tun?“ am Montag, 12. Oktober, um 17 Uhr im Gasteig.

Auch in diesem Jahr finden wieder zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe statt, wie beispielsweise die Vorstellung junger Selbsthilfegruppen im Selbsthilfezentrum München am Freitag, 9. Oktober, um 17.30 Uhr oder die gemeinsame Veranstaltung über Angst und Depression von Münchner Angstselbsthilfe und Bündnis gegen Depression am Dienstag, 13. Oktober, um 18 Uhr im Haus des Stiftens, Landshuter Allee 11.

Alle Veranstaltungen der 5. Münchner Woche für Seelische Gesundheit sind im Internet unter www.woche-seelische-gesundheit.de zu finden. Die

Programmhefte liegen außerdem aus in der Stadtinformation im Rathaus, Marienplatz 8.

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

● **Ärzte und Selbsthilfe im Dialog: Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt**
Fortbildungsveranstaltung der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) und Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) mit Unterstützung der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Mittwoch, 14. Oktober 2015 von 15.30 bis 19.00 Uhr

KVB, Elsenheimerstraße 39, 80687 München

Mit der bevorstehenden Geburt eines Kindes sind in der Regel Freude und Glücksgefühle verbunden. Doch die Schwangerschaft nicht weniger Frauen ist vor allem geprägt von Schuldgefühlen, Desinteresse und Traurigkeit: Von solch einer depressiven Symptomatik sind etwa 18 Prozent aller Schwangeren betroffen. Ebenso ist dies bei zirka 19 Prozent aller jungen Mütter in den ersten drei Monaten nach der Geburt der Fall. Die Patientinnen haben einen hohen Leidensdruck, doch nur eine geringe Zahl der Betroffenen erhält professionelle Hilfe und Unterstützung.

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) und die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) wollen mit Betroffenen, deren Angehörigen sowie mit Ärzten, Psychotherapeuten und Vertretern der Selbsthilfe im Rahmen ihrer Veranstaltung „Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt“ über Symptome, Risikofaktoren, Prophylaxe und Behandlungsmöglichkeiten diskutieren. Auch weitere Interessierte sind herzlich eingeladen.

Das Programm mit Anmeldeformular können Sie hier herunterladen:

www.shz-muenchen.de/veranstaltungen/termine

Selbsthilfegruppen und -initiativen können ihre Veranstaltungen, die über die regelmäßigen Gruppentreffen hinausgehen, im ein•blick bewerben. Da der ein•blick alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung nötig.

Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist:
Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Neues Präventionsgesetz (PrävG) beschlossen

Das seit Jahren diskutierte Gesetz zur Gesundheitsförderung und Prävention von sogenannten lebensstilbedingten „Volkskrankheiten“ wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Schwächen oder Adipositas wurde am 18. Juni 2015 im Bundestag als Präventionsgesetz (PrävG) beschlossen. Ganz kurzfristig fand noch ein Änderungsantrag der Regierungsparteien Eingang in das Gesetz, wodurch auch die Selbsthilfe deutlich gestärkt wurde.

Die gesundheitliche Selbsthilfe in Deutschland erhält ab 2016 jährlich rund 30 Millionen Euro zusätzliche Förderung durch die Krankenkassen. Das vom Bundestag am 18. Juni 2015 beschlossene Präventionsgesetz sieht vor, dass die Krankenkassen für Selbsthilfegruppen, -vereinigungen sowie -kontaktstellen ab dem kommenden Jahr je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung stellen. Derzeit liegt der Betrag bei 0,64 Euro je Versicherte/n. Die Mittel für die Selbsthilfe werden damit von rund 45 Millionen auf künftig gut 73 Millionen Euro angehoben. Die Regelung zur Selbsthilfeförderung ist zukünftig im Paragraph 20h SGB V festgeschrieben.

[...]

Gesundheitsförderung und Prävention sollen auf jedes Lebensalter und in alle Lebensbereiche ausgedehnt werden, in die sogenannten Lebenswelten.

Eingebunden sind neben der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung auch die Renten-, Unfall- und Pflegeversicherung.

Insgesamt werden sich dem neuen Gesetz zufolge die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung mehr als verdoppeln: von 3,09 Euro auf sieben Euro jährlich für jeden Versicherten ab 2016. Somit könnten die Krankenkassen künftig jährlich mindestens rund 490 Millionen Euro im Jahr für den Zweck investieren. Hinzukommen 21 Millionen Euro, die die Pflegekassen bereitstellen.

[...]

aus: www.sekis-berlin.de/uploads/media/Newsletter_Juli__2015_01.pdf

Derzeit ist noch nicht abzusehen, welche Auswirkung das auf die konkrete Förderung der Selbsthilfe vor Ort hat. Die verschiedenen Ebenen der Selbsthilfeunterstützung (Kontaktstellen), der Selbsthilfeorganisationen und der Krankenkassen auf Länder- und Bundesebene verhandeln über Konsequenzen. Wir werden an dieser Stelle wieder berichten. Alle Selbsthilfegruppen, die nach bisher § 20c, jetzt § 20h SGB V gefördert werden oder antragsberechtigt sind, werden von uns außerdem zeitnah und direkt benachrichtigt.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

„VereinsWiki“

Seit kurzem ist das sogenannte „VereinsWiki“ online und unter www.vereinswiki.info erreichbar. Es handelt sich um ein Angebot des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (LBE), das in Zusammenarbeit mit IBPro (www.ibpro.de) entstanden ist und durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration (StMAS) sowie die Bayer. Versicherungskammer gefördert wird.

Das niederschwellig erreichbare Angebot will die umfangreiche ehrenamtliche Arbeit innerhalb der rund 600.000 Vereine in Deutschland ganz praktisch unterstützen und konkrete Fragen rund um das Vereinsleben beantworten. Es ersetzt sicher keine ausführliche Beratung im Einzelfall, kann aber eine erste



Startseite von www.vereinswiki.info

Orientierung geben und gerade in „Ad-hoc-Situationen“ schnell weiterhelfen.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Ehrenpreis für kiss.magazin

Der „Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.“ unterhält in und um Nürnberg herum fünf Beratungs- und Unterstützungsstellen (Kontaktstellen) für Selbsthilfe.

Neben den üblichen Leistungen aller Kontaktstellen wird auch in Mittelfranken eine Selbsthilfe-Zeitschrift herausgegeben, die jedoch einen anderen Turnus und anderen Zuschnitt als unser ein•blick hat. Sie wird zudem von einem ehrenamtlichen Redaktionsteam unter fachlicher Anleitung konzipiert und erstellt.

Dieses „kiss.magazin“ hat nun mit seiner 10. Ausgabe „Ich steh dazu – von Tabus, Scham und Mut“ den Ehrenpreis im Rahmen des Dr. Georg Schreiber-Medienpreises 2014 erhalten.

Wir gratulieren dazu auch aus München ganz herzlich!



v.l.n.r. Elisabeth Benzig (Leitung Kiss-Nürnberg), Christa Stewens (ehemalige Staatsministerin und stellvertretende Ministerpräsidentin), Ilse Weiß (redaktionelle Beratung des Magazins)



Mit einer Laudatio von Christa Stewens (ehemal. Staatsministerin und stellvertretende Ministerpräsidentin) fand am 19. Juni die feierliche Preisverleihung im Haus des Rundfunks in München statt, bei der die insgesamt sieben Preisträger in den Kategorien „Bayernweiter Nachwuchspreis“, „Hörfunk“, „Fernsehen“, „Bundesweiter Sonderpreis“ und auch der „Ehrenpreis“ ausgezeichnet wurden. Es werden jedes Jahr außergewöhnliche journalistische Leistungen gewürdigt, wozu nun eben auch das „kiss-magazin“ gehört.

Die 10. Ausgabe dieses Magazins mit dem Titel „Ich steh dazu – Von Tabus, Scham und Mut“ hat sich die Ehrung dadurch verdient, dass sehr persönliche tabubesetzte Themen sorgsam dargestellt und erfahrbar gemacht wurden. Mit sehr viel Einfühlungsvermögen und ernsthaften Fragestellungen wurden Alltagserfahrungen, Nöte und Bewältigungsstrategien nachvollziehbar eröffnet.

Wer mehr lesen möchte: www.kiss-mfr.de/kurzgemeldet/1703-ehrenpreis-fuers-kiss-magazin.html

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

■ Gruppengründungen

GESUNDHEIT

● **Acne Inversa SHG – in Gründung**

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 äußeren 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

● **ARVC – in Gründung**

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.

Die Selbsthilfegruppe bietet u.a.:

- Erfahrungswissen (Mitglieder u.a. Ärzte, Biologen)
- Betroffenenkompetenz
- Erreichbarkeit bei Gesprächsbedarf und Fragen
- Unterstützung in Krisen und schwierigen Situationen
- Gemeinsame Suche nach neuen medizinischen Erkenntnissen zu ARVC
- Teilnahme an Fachvorträgen und Kongressen

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

● **Lip – Lymphselbsthilfe München – in Gründung**

Zielgruppe: Betroffene von Lymphödem oder Lipödem.

Die Gruppe möchte bieten:

- Gegenseitiger Austausch/ Unterstützung
- Verständnis/ Akzeptanz der Erkrankung
- Gewinnung neuer Lebensqualität
- Wichtige Informationen zu den Krankheitsbildern
- Ärztliche Versorgung/ Verordnungen

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



● **Elterninitiative Croh-Col – in Gründung**

Zielgruppe: Eltern mit an Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa erkrankten Kindern.

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa gehören zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Diese Selbsthilfegruppe soll dem Austausch dienen. Die Eltern können Ihre Sorgen und Ängste, aber auch Erfolge und die schönen Dinge des Lebens miteinander teilen. Die Gruppe soll den Kindern Möglichkeit geben, sich kennenzulernen, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind.

Diese Krankheiten sind eine Herausforderung für die ganze Familie. Es hilft darüber zu reden!

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

● **Osteopenie & Osteoporose SHG - in Gründung**

Zielgruppe: Frauen und Männer, die die Diagnose Osteopenie und/oder Osteoporose erhalten haben und versuchen, mit sanften Therapieverfahren mit ihren Knochen „ins Gespräch“ zu kommen.

Unser Ansatz ist ganzheitlich. Dabei lernen wir alternativ, innovativ und positiv unsere Heilung in die eigenen Hände zu nehmen. Wir gehen unseren ganz persönlichen Weg und schlucken nicht jede verschriebene Pille.

Als mündige Patient/innen helfen wir uns gegenseitig in Gemeinschaft mit viel Bewegung (z.B. selbstorganisierte Wanderungen, Krafttraining oder Funktionstraining, trocken und im Wasser in Kleingruppen) und Aufklärung über knochenfreundliche Ernährung. Es findet Erfahrungsaustausch von Betroffenen für Betroffene in solidarischem Miteinander statt.

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

● **Herzkrank? Seele krank? SHG in Gründung**

Herzkrankte Patienten nach:

- Herzkatheter, Stent-Implantation, Herzinfarkt, Bypass-Operation, Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmacher, Defibrillator-Implantation
- Wir reden über Ängste und Sorgen
- über depressive Niedergeschlagenheit
- wirksame Rauchentwöhnung
- körperliche und seelische Veränderungen
- machen Entspannungsübungen
- knüpfen Kontakte zu Herzsportgruppen
- bilden Wandergruppen

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

PSYCHOSOZIALES

● **Verlusttrauma in der Kindheit – SHG in Gründung**

„Ich möchte gerne eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Verlusttrauma“ gründen. Ich selbst bin weiblich, 32 und habe meine Mutter im Alter von 5 Jahren verloren. 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. Als Selbsthilfegruppe können wir zwar keine therapeutische Aufarbeitung leisten, aber uns gegenseitig Verständnis und Unterstützung geben.

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

● **SHG Opfer von Verfolgung/ Nachstellung**

Zielgruppe: Opfer von Belästigungen, Nachstellungen, Rufmord, Bedrohungen, übler Nachrede, negative Bestrahlungen, unerlaubtem Eindringen/ Beschädigung (Mikro-vandalismus) und Beschmutzung der Wohnung sowie Entwendung von Eigentum.

Die Selbsthilfegruppe soll Betroffenen eine Anlaufstelle bieten, wo sie Gehör und wahres Verständnis finden. Durch Gespräche, aktives Zuhören und durch den Erfahrungsaustausch wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Gemeinsam werden wir über mögliche Hilfen und Lösungen beraten, um seelische und moralische Stabilität wiederzufinden.

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



SOZIALES

● **Gesprächsgruppe „Aloha Spirit“ – in Gründung**

Zielgruppe: Menschen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten und offen sind für Positives.

Ziele:

- Von Ängsten lösen, negative Einstellungen durch positive Vorstellungen ersetzen.
- Raus aus der Opferrolle und die Zügel wieder selbst in die Hände nehmen.
- Die Augen öffnen für alles Schöne, Tag für Tag.
- Gemeinsam einen Weg entdecken, bei dem wir uns von ungünstigen Spannungen lösen.

Wir erproben verschiedene Techniken (Meditationen, Affirmationen, Körperübungen).

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

● **Krach – ein gemeinsames Chaos schaffen – in Gründung**

Zielgruppe: Kunstschaffende

Motto: 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

● **Raucherrunde**

„Rauch ma eine?“ ist eine Einladung an alle Raucher, die sich auf Grund der einseitigen Nicht-raucher-Politik zunehmend isoliert fühlen. Ziel der Gruppe ist es, Rauchern die Möglichkeit zu geben, sich mit anderen Rauchern über ihre Situation auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen und für ehemalige Raucher ist diese Gruppe nicht geeignet.

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

Neue Mitglieder erwünscht

● **Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsproblemen – OCA (Obsessive Compulsive Anonymous)**

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 genesen zu wollen 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.

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

● **Bewegte Gefühle**

Zielgruppe: Frauen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Traumata, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, chronischen Schmerzen, Angststörungen, Schuldgefühlen, Depressionen.

Aus traumatischen Erlebnissen können psychosomatische und chronische Schmerzen, Angststörungen und Depressionen entstehen, was oft zur Isolation führt. In einer Gruppe mit gleichbetroffenen Frauen können wir aktiv Möglichkeiten erarbeiten und ausprobieren, was unserer Seele 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 Lebenssituation führen. Alle Gesprächsinhalte sind vertraulich zu behandeln.

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

● **Happy Thinking People – SHG für Manisch-Depressive Menschen bis 40 Jahre**

Zielgruppe: Menschen mit bipolarer Erkrankung bis 40 Jahre

Kurzbeschreibung: 1. Teil: Blitzlichtrunde (Was ist seit dem letzten Gruppentreffen Positives wie auch Negatives passiert?)

2. Teil: Allgemeiner Erfahrungsaustausch



3. Teil: Feedbackrunde

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

● **Seelische Gesundheit – Fertigkeitentraining**

Unsere Selbsthilfegruppe für eigenverantwortliche Menschen mit seelischen Problemen trainiert Fertigkeiten, um das emotionale und zwischenmenschliche Erleben und Verhalten im Alltag zu verbessern. Die Zielgruppe mit max. 10 Teilnehmer/innen, richtet sich an Menschen, die bezüglich ihrer Problematik (z.B.: Belastungserfahrungen, Burnout, Depressionen, Ängste, Borderline-Störungen, Zwänge) Stabilität erreicht haben. Für diese Gruppe nicht geeignet sind Menschen mit Suchterkrankungen oder Suizidgefährdung.

Wir arbeiten u. a. in Anlehnung an die DBT (Dialektische Behaviorale Therapie) nach M. Linehan/M. Bohus. Dies beinhaltet die Themenschwerpunkte Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten sowie Selbstwertsteigerung.

Auch andere therapeutische Richtungen, Elemente aus dem Buddhismus und weiteren Bereichen fließen mit ein.

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

Die Beiräte der Stadt – Anmerkungen anlässlich eines Fachtages zum Thema „Beiräte als Instrument der Partizipation“ am 10. Juli 2015 in München

Die Landeshauptstadt hat acht Beiräte eingerichtet, „um Empfehlungen an die Stadtpolitik zu richten.“ So kann man es auf der Homepage der Stadt lesen (www.muenchen.de/rathaus/Stadtpolitik/Beiraete.html). Beiräte sind zivilgesellschaftliche Institutionen, die eine Kommune einrichtet, um sich themenspezifische Empfehlungen von kompetenten Bürger/innen einzuholen. Einige dieser Beiräte wie etwa der Ausländer- oder Behindertenbeirat gehören zu kommunalen „Pflichtaufgaben“. Andere gehen auf zivilgesellschaftliche Partizipationsforderungen von Bürger/innen zurück (wie z.B. der Selbsthilfebeirat und der Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement). Bei allen Unterschieden zwischen den einzelnen Beiräten geht es bei ihnen um die Erwartungen von engagierten Bürger/innen, mit ihren spezifischen Interessen und Kompetenzen die Stadtgesellschaft mitzugestalten. Sie tun das ehrenamtlich und sie investieren teilweise sehr viel Zeit in die Beirats-tätigkeit.

Bei einem Fachtag am 10. Juli 2015 trafen sich Mitglieder der unterschiedlichen Beiräte, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen und zu überlegen, was sie voneinander lernen und wie sie die Hand-

lungswirksamkeit ihrer Tätigkeit erhöhen können. Nicht alle erfahren die Anerkennung von Politik und Verwaltung, die sie sich wünschen würden. Klar wurde, dass Beiräte mit ausreichend Informationen von Politik und Verwaltung versorgt werden müssen, die ihr jeweiliges Handlungsfeld betreffen und sie benötigen rechtzeitig die Informationen zu politischen Vorhaben und Beschlüssen, damit sie auf deren Entscheidungsprozesse Einfluss nehmen können. Zum anderen sollten ihre Rechte etwa in Bezug auf Anträge, Empfehlungen und Rederecht im Stadtrat oder in den Ausschüssen klar definiert werden, damit für die Beiräte und die Politik das kooperative Zusammenwirken transparent und abgesichert ist.



Prof. Dr. Heiner Keupp beim Vortrag



Das Publikum des Fachtags im Kulturhaus Milbertshofen

Beiräte als zivilgesellschaftliche Gestaltungskräfte

Beiräte sind zivilgesellschaftliche Gestaltungskräfte, die mit ihren Ideen und kritischer Begleitung die Institutionen städtischer Politik und Verwaltung unterstützen und auch herausfordern. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, bequem zu sein oder gar Alibis für politische Stagnation zu liefern, sondern Impulse, Innovationen und konkrete Maßnahmen zu ermöglichen. Dazu bedarf es geregelter Zuständigkeiten, klarer Rechte und Orte regelmäßiger Information und Kommunikation. Zivilgesellschaft

heißt die Überwindung aller Reste obrigkeitsstaatlichen Denkens und Handelns. Bürger/innen in den Beiräten dürfen nie zu Bittstellern gegenüber Politik und Verwaltung gemacht werden. Vielmehr geht es um die Schaffung von Rahmenbedingungen, die als Empowerment selbstbewusster Bürgerinnen und Bürger verstanden werden und von diesen auch so wahrgenommen werden können.

Beiräte als Brückeninstanzen zwischen Bürgerinteressen und Politik

Beiräte stellen Brückeninstanzen zwischen spezifischen Bürgerinteressen und der kommunalen Politik dar. Die Politik überträgt den Beiräten eine spezifische Verantwortung in Bezug auf Förderansprüche. Am Beispiel des Selbsthilfebeirats wird deutlich, dass diese Delegation von der Politik auf die Beiräte dann gut funktionieren kann, wenn eine intermediäre Instanz wie das Selbsthilfezentrum diesen Prozess professionell und kontinuierlich begleitet und geschäftsführend organisiert. Daraus ist die Empfehlung abzuleiten, dass alle Beiräte mit einer personellen Infrastruktur ausgestattet sein sollten, die die ehrenamtlichen Beiräte wirkungsvoll entlasten und zugleich stärken können.

Wenn die Kooperation zwischen Beiräten und der Politik gelingen soll, bedarf es einer kontinuierlichen Kommunikation und Kooperation „auf gleicher Augenhöhe“. Die Beiräte sollten von der Notwendigkeit des Lobbyismus entlastet werden. In allen Beiräten



Im Podiumsgespräch v.l.n.r. Prof. Dr. Heiner Keupp (Sprecher Fachbeirat BE), Renate Windisch (Vorstand Behindertenbeirat), Ingrid Neumann Micklich (Vorstand Seniorinnenbeirat und Mieterbeirat), Nükhet Kivran (Vorsitzende Ausländerbeirat), Erich Eisenstecken (Selbsthilfezentrum und Selbsthilfebeirat - Moderation), Hamado Dipama (Arbeitsgemeinschaft der Ausländer-, Migranten- und Integrationsbeiräte - AGABY), Konrad Kaspar (Selbsthilfebeirat), Susanne Winter (Geschäftsstelle Gesundheitsbeirat)

sollten ausgewählte Stadtratsvertreter/innen einen Gaststatus bekommen, um die Anliegen der Beiräte kompetent im politischen Raum vertreten und unterstützen zu können.

Für die Beiräte sollte es direkte Zugangsmöglichkeiten und -rechte zur politischen Arena geben (z.B. Antragsrecht, Rederecht), die nicht von der Mittlerfunktion der Stadtverwaltung abhängig sind. Ein Antragsrecht ist aber auch an die Pflicht des Stadtrats zu koppeln, sich innerhalb einer klar definierten Frist mit den Empfehlungen und Anträgen zu befassen.

**Prof. Dr. Heiner Keupp,
Sprecher des Fachbeirats Bürgerschaftliches
Engagement der Landeshauptstadt München**

30 Jahre Selbsthilfebeirat - Ein denkwürdiges Jubiläum auch für die Selbsthilfe

Die Einrichtung des Selbsthilfebeirats vor 30 Jahren ist eng mit der öffentlichen Anerkennung der Selbsthilfe und dem Beginn der städtischen Selbsthilfeförderung verbunden, weil diese Förderung im Grunde auch der Anlass für den Aufbau des Selbsthilfebeirats war.

Mit der Satzung der Landeshauptstadt München vom 7. Februar 1985 wurde beschlossen, einen Selbsthilfebeirat einzurichten. Er ist ehrenamtlich

tätig. Dem Beirat wurde die Aufgabe übertragen, als unabhängiges Gremium die Förderanträge der Selbsthilfe-Initiativen zu begutachten und dazu Empfehlungen an die Stadtverwaltung auszusprechen.

Als eine der weiteren Aufgaben wurden später in



diversen Satzungsänderungen (letzte Änderung am 28.11.2012) festgelegt, dass der Selbsthilfebeirat auch die Interessen der Selbsthilfe in München zu vertreten hat. Die Sitzungen des Selbsthilfebeirats finden seitdem einmal im Monat statt und sind nicht öffentlich. Informationen oder Kontakt zum Selbsthilfebeirat sind jederzeit möglich über Internet: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de, per E-Mail über info@selbsthilfebeirat-muenchen.de, in schriftlicher Form über die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats (SHZ München, Westendstr. 68, 80339 München) oder direkt mit einem der Selbsthilfebeiräte (Tel. 089/53 29 56 – 30).

Rückblick zur Einrichtung des Selbsthilfebeirats

Erste Selbsthilfe-Initiativen gründeten sich in München in den 70er Jahren. Soziale Eigeninitiativen als Bürgerschaftliches Engagement kamen etwas später hinzu. Die Anfänge waren schwierig. Die Gruppen wurden mit Misstrauen bis hin zur Ablehnung beobachtet. 10 Jahre später waren die Selbsthilfegruppen und -initiativen über die ersten Anfänge hinaus und in der Öffentlichkeit anerkannt. Die Gesundheitsselbsthilfe wurde damals noch vom Gesundheitsladen München betreut.

Ein erster entscheidender Schritt zur politischen Anerkennung aber war eine Entschließung der Gesundheitskonferenz der Länder im Jahre 1982, mit der die Gesundheitsminister der Länder alle Verantwortlichen im Gesundheitsbereich aufforderten, den Gedanken der Selbsthilfe und die Selbsthilfegruppen zu unterstützen. In Umsetzung dieser Entschließung forderte der Gesundheitsladen München die Unterstützung der Stadt München und schlug Maßnahmen wie die finanzielle Förderung der Gruppen und die Bildung des Selbsthilfebeirats vor.

Diese Vorschläge stießen bei fast allen hauptamtlich mit der Selbsthilfe befassten Organisationen und Personen auf wenig Gegenliebe.

Nachstehend ein wörtlicher Auszug aus einer Veröffentlichung (Widersprüchliche Zeitschrift, Heft. Nr. 17, 1985, Verlag Offenbach) von Reinhard Fuß/Ingrid Schubert:

„Es gab Abstimmungsschwierigkeiten mit dem Kreisverwaltungsreferat, das (zuständigkeitshalber) Mitsprache bei den Gruppen und Projekten aus dem Gesundheitsbereich verlangte. Hinzu kamen noch massive Einwände von Seiten der Wohlfahrtsverbände, die sich gegen eine eigenständige Selbsthilfeförderung aussprachen und zwar insbesondere gegen das Beiratsmodell und die Möglichkeit der Perso-

nalkostenfinanzierung (...) Die Zeichen standen auf Sturm (...)

Auf der politischen Bühne agierten nicht nur Initiativen, Stadträte, die Verwaltung des Sozialreferats, sondern – vor allem hinter den Kulissen – auch die Verbände und andere Referate. Von Seiten der Wohlfahrtsverbände tauchten Argumente auf, wie: „Wir haben jahrelang ehrenamtliche Arbeit geleistet und gefördert. Wir sind die Träger der Selbsthilfe – an uns geht man jetzt vorbei. Ängste vor einem neuen Wohlfahrtsverband wurden geäußert, dem durch diese Arbeit der Selbsthilfeförderung und Vernetzung noch Vorschub geleistet würde. (...)“

Viele Diskussionen fanden hinter mehr oder weniger verschlossenen Türen statt; z. T. hörten wir aber die Argumente auch bei den Ausschusssitzungen zu diesem Thema. Einen direkten Kontakt zu den Verbänden von Seiten der Initiativen gab es damals nicht.“ (Ende des Auszugs)

Ob und in welcher Form auch die betroffenen Selbsthilfegruppen und -initiativen eingebunden waren, lässt sich heute nicht mehr feststellen. Schließlich kam es nach längerem Hin und Her am 7. Februar 1985 zu einem Stadtratsbeschluss, in der eine Satzung sowohl einen festen Etat für die Selbsthilfeförderung, als auch einen Selbsthilfebeirat mit neun Mitgliedern vorsah. Wie heute sollten vier Mitglieder von den Initiativen gewählt und fünf Mitglieder von der Stadtverwaltung bestellt werden. Die erste Wahl der vier Vertreter von Initiativen fand im März 1985 statt. Daran beteiligten sich rund 80 Initiativen. Nach der einvernehmlichen Bestellung der weiteren 5 Mitglieder wurde der Selbsthilfebeirat im April 1985 mit Beschluss des Stadtrats eingerichtet und nahm danach seine Arbeit auf. Die ersten Jahre im Beirat waren geprägt von langen Sitzungen und leidenschaftlichen Debatten. Inzwischen gibt es einvernehmlich erarbeitete Richtlinien zur Selbsthilfeförderung, die zwar im Einzelnen noch auslegungsbedürftig sind, aber doch eine solide Grundlage darstellen.

Der Beirat begutachtet derzeit fast ausschließlich Vorlagen von sozialen Gruppen und Initiativen; Gesundheitsgruppen werden seit 2000 nach § 20c Sozialgesetzbuch V von den Krankenkassen über den „Runden Tisch“ und unter bestimmten Voraussetzungen vom Referat für Gesundheit und Umwelt gefördert.

Ich bin seit vielen Jahren Mitglied im Selbsthilfebeirat und schätze den Beirat als ein Forum, in dem die relevanten Themen der Selbsthilfeinitiativen offen angesprochen werden und ich meine eige-

nen Erfahrungen als Mitglied einer Gesundheits-Selbsthilfegruppe einbringen kann. Wir haben inzwischen den 19. stets ehrenamtlich wirkenden Selbsthilfebeirat, der zuerst jeweils nach zwei Jahren jetzt aber nach drei Jahren neu gewählt und bestellt wird. Im November 2015 findet die nächste Wahl des Beirats statt.

Der Selbsthilfebeirat möchte sich herzlich beim Selbsthilfezentrum München bedanken, das ihn sehr unterstützt, weil es die Geschäftsführung einschließlich der Protokollführung für unsere monatlichen Sitzungen übernimmt. Bedanken möchte sich der Beirat auch bei der Landeshaupt-

stadt München, das die Selbsthilfeinitiativen in so vorbildlicher Form unterstützt. Unser Dank gilt auch der Stadtverwaltung, dem Sozialreferat für die angenehme Zusammenarbeit, die auch dann gegeben ist, wenn wir nicht einer Meinung sind.



Konrad Kaspar, Mitglied im Selbsthilfebeirat

Sondersitzung des Selbsthilfebeirats im August zur Abarbeitung des Antragsstaus in der Selbsthilfeförderung

Am 11. August 2015 traf sich der Selbsthilfebeirat zu einer Sondersitzung. Ziel der außerordentlichen Sitzung war es, den in den vergangenen Monaten im Sozialreferat, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, aufgelaufenen Stau an Förderanträgen von Selbsthilfegruppen, die im Selbsthilfebeirat begutachtet werden, etwas abzubauen und den Gruppen damit früher eine Entscheidung und die dringend benötigten Finanzmittel zukommen zu lassen.

Entstanden war der Antragsstau durch die nach wie vor bestehende erhebliche personelle Unterbesetzung in der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, die leider dazu führt, dass die Förderanträge der Selbsthilfegruppen nur mit großen zeitlichen Verzögerungen von mehr als einem halben Jahr bearbeitet werden. Für die Selbsthilfegruppen bedeutet dies, dass sie z.T. erst im Oktober/November des Jahres erfahren, ob sie die finanziellen Mittel, die sie für ihre ganzjährig geplanten Aktivitäten beantragt haben, auch erhalten. Viele Initiativen hat das bereits in schwierige Situationen gebracht. Sie mussten Aktivitäten ausfallen lassen oder in der Höhe von z.T. mehreren Tausend Euro privat vorfinanzieren. Die Situation wurde mit der zuständigen Fachstelle bereits mehrfach erörtert, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen und auch die Refe-

ratsspitze im Sozialreferat wurde durch zwei Stellungnahmen des Selbsthilfebeirats um eine Klärung der Situation gebeten. Ende August waren aber immer noch lediglich 0,86 der vorgesehenen 2,0 Vollzeitstellen für die Antragsbearbeitung in der Selbsthilfeförderung besetzt.

In der Sondersitzung vom 11. August wurden 14 Anträge bearbeitet, davon 5 Neuanträge von Initiativen, die sich im Selbsthilfebeirat vorstellten. Den Mitgliedern des Selbsthilfebeirats und den zuständigen Mitarbeitern des Sozialreferats sei gedankt, dass sie diese Sondersitzung möglich gemacht haben, um zumindest diesen Initiativen eine frühere Entscheidung möglich zu machen.

Der Selbsthilfebeirat will sich weiterhin dafür einsetzen, dass die nun schon seit mehr als zwei Jahren anhaltende schwierige Situation in der Selbsthilfeförderung endlich überwunden wird, weil sie in ihrer jetzigen Form, die gesamte Förderung obsolet macht - denn gefördert werden sollen laut Richtlinien in erster Linie Aktivitäten, die ohne diese finanzielle Unterstützung nicht möglich wären.

**Erich Eisenstecken,
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats**

Start Neuwahl Selbsthilfebeirat im zweiten Halbjahr 2015

Ab sofort laufen die Vorbereitungen zur Durchführung der Neuwahl des Selbsthilfebeirats an. Bis Anfang September werden alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die in der Selbsthilfedatenbank des SHZ erfasst sind, die Wahlankündigung erhalten. Damit wird auf die Wahl im November hingewiesen und die Initiativen werden eingeladen, selbst Kandidatinnen und Kandidaten für den Selbsthilfebeirat zu benennen. Über die Wahl wird auch in der Presse und allen Online-Medien des SHZ berichtet. Die Wahl ist für alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen offen, die den vorgeschriebenen Kriterien entsprechen.

Was macht der Selbsthilfebeirat?

Der Selbsthilfebeirat ist ein unabhängiges Gremium zur Beratung des Stadtrats der Landeshauptstadt München in allen Fragen der Selbsthilfe. Der Beirat vertritt die Interessen der Selbsthilfegruppen und setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in der Stadt ein. Er begutachtet unter anderem die Förderanträge der Selbsthilfegruppen und gibt dazu Empfehlungen an die Stadtverwaltung ab. Der Selbsthilfebeirat trifft sich einmal monatlich zu seinen Sitzungen.

Der Beirat setzt sich aus neun Mitgliedern zusammen, davon werden vier Mitglieder durch die Selbsthilfeinitiativen gewählt und fünf von der Landeshauptstadt München in Absprache mit den Initiativen bestellt. Die Amtszeit beträgt drei Jahre. Weitere Informationen zum Selbsthilfebeirat finden Sie unter: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de.

Wer wird gewählt?

Zu wählen sind vier Mitglieder des Selbsthilfebeirats - je ein/e Vertreter/in für die Bereiche: Gesundheit, Soziales, Familienselbsthilfe und Migration. Jede wahlberechtigte Gruppe/Initiative hat für jeden der vier Bereiche eine Stimme (insgesamt also vier Stimmen).

Wer darf wählen?

Wahlberechtigt sind Gruppen/Initiativen der Selbsthilfe mit Sitz in der Landeshauptstadt München, denen überwiegend Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt München angehören. Als Selbsthilfegruppe bzw. selbst organisierte Initiative im Sinne der Förderrichtlinien der Landeshauptstadt München gilt, wer die dort definierten Kriterien erfüllt:

- Die Mitglieder der Gruppe/Initiative engagieren sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit (Ange-

hörige, Partner)

- Sie arbeiten auf vorrangig ehrenamtlicher Basis
 - Sie sind parteipolitisch neutral und weltanschaulich offen
 - Die Gruppe/Initiative verfolgt keine kommerziellen Interessen
 - Die Gruppe/Initiative wird nicht dauerhaft professionell (hauptamtlich bezahlt) angeleitet
- (Nähere Informationen zu den Förderrichtlinien finden Sie unter: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/selbsthilfefoerderung).

Alle Gruppen/Initiativen erhalten bis 10. November mit einer zweiten Postsendung (neben der Ankündigung) die Wahlunterlagen. Wer in der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrum München eingetragen ist und deshalb dieses Schreiben erhalten hat, ist automatisch im Wählerverzeichnis eingetragen. Alle anderen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die sich an der Wahl beteiligen möchten, können sich in das Wählerverzeichnis eintragen lassen (Datenblatt kann beim Selbsthilfezentrum angefordert werden!).

Wie wird gewählt?

Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird als Briefwahl durchgeführt. Die Stimmabgabe beginnt am 1. November 2015 und endet am 1. Dezember 2015, 16 Uhr. Sie erfolgt durch Rücksendung der Wahlunterlagen (Eintragung ins Wählerverzeichnis, Stimmzettel) und ist selbstverständlich geheim. Das Wahlergebnis wird am Freitag, den 4. Dezember 2015 ab 18 Uhr im Selbsthilfezentrum München an der Westendstraße 68, 80339 München festgestellt. Die Veranstaltung ist öffentlich.

Die Wahlordnung und das Wählerverzeichnis können ab dem 1. Oktober 2015 bis zum Abschluss der Stimmabgabe zu den üblichen Büroöffnungszeiten (Montag – Freitag, 9 – 17 Uhr) im Selbsthilfezentrum München eingesehen werden. Einsprüche gegen das Wählerverzeichnis oder Anträge auf eine nachträgliche Aufnahme in das Verzeichnis können schriftlich beim Wahlvorstand eingebracht werden. Diesen erreichen Sie über das Selbsthilfezentrum (Einspruchsfrist 30. November 2015, 16 Uhr). Die Bewerbung muss bis 15. Oktober eingegangen sein.

Wer darf Kandidat/innen zur Wahl stellen?

Wählbar sind alle ehrenamtlich tätigen Mitglieder der wahlberechtigten Gruppen/Initiativen der Selbst-

hilfe, wobei jede Gruppe/Initiative nur maximal einen Kandidaten aufstellen darf. Die Wahlbewerbung muss mit den Mitgliedern der jeweiligen Gruppe/Initiative abgestimmt sein.

Wenn Sie Fragen zur Wahl haben, können Sie sich gerne mit der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im SHZ oder dem Wahlvorstand in Verbindung setzen.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung an der Wahl!
Tel.: 089/53 29 56 - 16
E-Mail: info@selbsthilfebeirat-muenchen.de

Erich Eisenstecken,
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

FöBE News

■ **Neue Räume, neue Mitarbeiterin, neue Aufgaben, neue Entwicklungen**

Mit entscheidenden Neuerungen startete FöBE in das Jahr 2015. Eine davon war der Abschied vom Büro in der Westendstr. 68. Die neuen Räume - großzügig, hell und in einem bezaubernden Hinterhofgarten gelegen - entschädigen die FöBE-Mitarbeiterinnen etwas für den „Abschiedsschmerz“ durch die räumliche Trennung von den Kolleginnen und Kollegen im Selbsthilfezentrum.

**Die aktuellen Kontaktdaten
lauten jetzt:**

**FöBE-Förderung Bürger-
schaftliches Engagement
Ringseisstraße 8 a
80337 München
(Nähe Goetheplatz)
Tel.: 089/599 890 870
Fax 089/599 890 879
E-Mail: info@foebe-muenchen.de (wie bisher)**

Die zweite wesentliche Neuerung ist die **Erweiterung des FöBE-Teams um Michèle Rotter**. Zum Thema Bürgerschaftliches Engagement brachte sie kostbare Erfahrungen aus ihrer Tätigkeit bei der



Das Team von FöBE v.l.n.r. Sandra Bauer, Michèle Rotter, Dr. Gerlinde Wouters

Freiwilligenagentur „Stiftung Gute-Tat“ mit. Frau Rotter hat zwei wichtige Aufgabenbereiche übernommen: Mit 20 Wochenstunden engagiert sie sich für das Netzwerk Münchner Schülerpaten und zehn Wochenstunden setzt sie für die Entwicklung einer organisationsübergreifenden Raumbörse ein.

- **Das Netzwerk Münchner Schülerpaten** (www.muenchner-schuelerpaten.de) ist die Interessenvertretung für mehr Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit für Schülerinnen und Schüler von Münchner Mittelschulen. Es bündelt die Kräfte der vorhandenen Patenprojekte, gibt ihnen ein gemeinsames Forum und macht sie stärker öffentlich sichtbar.

- FöBE wird verstärkt von gemeinnützigen Organisationen, Vereinen, Initiativen und Gruppen nach Räumlichkeiten für ihre wertvollen sozialen Aktivitäten gefragt. Als neutrale Netzwerkstelle kann FöBE künftig in Zusammenarbeit mit der Münchner Stadtverwaltung als Lotse fungieren und eine **Raubörse für gemeinnützige Organisationen** aufbauen.

Zu den erfreulichen neuen Entwicklungen im Bürgerschaftlichen Engagement gehört, dass zunehmend mehr Organisationen den **Gewinn von**

freiwillig engagierten Menschen zur Ergänzung der professionellen Teams schätzen lernen. Die drei Freiwilligenagenturen in der Landeshauptstadt helfen dabei, die passenden Ehrenamtlichen zu finden und beraten gerne zu geeigneten Konzepten der Begleitung, Qualifizierung und Anerkennung.

- **Tatendrang München**
Telefon 089/452 24 11-0
www.tatendrang.de
- **Caritas f-net**
Telefon der zentralen Anlaufstelle
018 0399 91 12
www.caritas-f-net.de
- **Stiftung Gute-Tat.de**
München und Region
Telefon 089/45 47 50 04
www.gute-tat.de

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE