

# einoblick

## MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

### Patient und Selbsthilfe

- H S M Hepatitis Selbsthilfe - nahe bei den Patient/innen
- Referentenpool für Selbsthilfegruppen
- Patientenrechte und der Gesundheitsladen München
- Patientenbeteiligung - Selbsthilfe redet mit

## Titelthema:

### **Patient und Selbsthilfe**

<a href="#">Einführung</a> .....	3
<a href="#">H S M HEPATITIS SELBSTHILFE</a>	
<a href="#">MÜNCHEN E.V.</a> .....	4
<a href="#">Referentenpool für Selbsthilfegruppen der Kas-</a>	
<a href="#">senärztlichen Vereinigung Bayerns KVB</a> .....	6
<a href="#">Patient/innenrechte und Selbsthilfe in</a>	
<a href="#">München – was hat der Gesundheitsladen</a>	
<a href="#">e.V. damit zu tun?</a> .....	7
<a href="#">Selbsthilfe redet mit – Patientenbeteiligung</a>	
<a href="#">im Gesundheitswesen nach § 140 f SGB V</a> ...	9

### **Selbsthilfe und Gesundheit**

<a href="#">Warum gibt es einen Verein “Bürger für unser</a>	
<a href="#">Münchner Stadtklinikum e.V.” (BuMS)?</a> ....	13
<a href="#">Das Präventionsgesetz zeigt Wirkung</a> .....	15

### **Soziale Selbsthilfe**

<a href="#">Veranstaltungsreihe für Migranten-</a>	
<a href="#">organisationen, die in der Arbeit</a>	
<a href="#">mit Geflüchteten engagiert sind</a> .....	16

### **Aus dem Selbsthilfezentrum**

<a href="#">Abschied</a> .....	17
<a href="#">Jubiläum</a> .....	17
<a href="#">Weiterer INSEA Selbstmanagementkurs</a>	
<a href="#">erfolgreich abgeschlossen</a> .....	18

### **Spickzettel für die Gruppenarbeit**

<a href="#">Ablauf eines Gruppenabends</a> .....	20
--	----

### **Service**

<a href="#">Nächste Abendsprechstunde</a>	
<a href="#">der Hausgruppenbetreuung</a> .....	22
<a href="#">Informationen über die</a>	
<a href="#">Standardleistungen des SHZ</a> .....	23
<a href="#">Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</a>	24

### **Termine | Veranstaltungen**

<a href="#">Veranstaltungshinweise des SHZ</a> .....	25
<a href="#">Weitere Veranstaltungshinweise</a> .....	28

### **Selbsthilfe überregional**

<a href="#">Eine Zeit der Großveranstaltungen ...</a> .....	29
---	----

### **Informationen über Selbsthilfegruppen**

<a href="#">Gruppengründungen</a> .....	31
<a href="#">Neue Mitglieder erwünscht</a> .....	35

### **FöBE News**

<a href="#">FöBE – die Förderstelle für</a>	
<a href="#">Bürgerschaftliches Engagement</a> .....	36

### **IMPRESSUM**

**ein•blick** – das Münchner Selbsthilfejournal  
erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsfüh-  
rung  
Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

[klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartnerin Redaktion:

Ulrike Zinsler Tel.: 089/53 29 56 - 21

[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

Titelfoto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

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

(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und  
Selbstorganisation e.V.)

### **Ausgabe 3, September 2016, lfd. Nr. 52**

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

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch  
das Sozialreferat der Landeshauptstadt Mün-  
chen, durch die Fördergemeinschaft der ge-  
setzlichen Krankenkassenverbände in Bayern  
und durch das Referat für Gesundheit und  
Umwelt der Landeshauptstadt München.

Gefördert von der  
 Landeshauptstadt  
München

Im nächsten  
ein•blick:  
Die Selbsthilfe-  
Studie SHILD



**S**elbsthilfe wird heute oft als eine wichtige Säule des Gesundheitswesens bezeichnet. Sie ist mittlerweile anerkannt als Ergänzung zu professionellen Hilfesystemen und hat im Unterschied zur erlernten Kompetenz von Ärzt/innen, Therapeut/innen und anderen medizinischen Berufen eine ganz eigene, „erlebte“ Kompetenz: Erfahrungswissen durch Betroffenheit. In Gesundheits-Selbsthilfegruppen findet sich ein oft über viele Jahre und durch viele Teilnehmer/innen gesammeltes Wissen, welches neu Erkrankten Hilfe und Orientierung geben kann. In Selbsthilfegruppen werden Patient/innen ganzheitlich und bekenntend beraten, es geht um medizinische Informationen, gegenseitige Unterstützung und um die Bewältigung des alltäglichen Lebens mit einer Erkrankung, Sucht oder Behinderung. Was Selbsthilfe alles für Patientinnen und Patienten leistet, können Sie am Beispiel der Hepatitis Selbsthilfe München e.V. auf [Seite 4](#) lesen.

Für viele Selbsthilfegruppen ist der Kontakt zur Fachwelt wichtig, um aktuelle medizinische Informationen zu erhalten, ihre eigenen Beratungsleistungen zu qualifizieren und sich mit Ärztinnen und Ärzten auszutauschen. Hier unterstützt der Referentenpool des Bereichs Patientenorientierung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern. Wie das funktioniert, wird auf [Seite 6](#) beschrieben.

Menschen in Selbsthilfegruppen sind aktive Gestalter ihres eigenen Schicksals, sie nehmen die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hand und sind im besten Sinne des Wortes „mündige Patient/innen“. Damit man sich aber im Dschungel des Gesundheitswesens nicht verirrt, braucht es auch immer wieder Unterstützung und Beratung. Dies leistet der Gesundheitsladen mit seiner Patientenstelle seit vielen Jahren und ist darüber hinaus ein wichtiger Akteur, wenn es um gesundheitspolitische Fragen, Patient/innenrechte und Patient/innenbeteiligung geht. Lesen Sie dazu den Beitrag auf [Seite 7](#).

Die Beteiligung von Patient/innen bei Fragen der gesundheitlichen Versorgung hat mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz 2004 einen wichtigen Entwicklungsschritt erfahren. Dass die Selbsthilfe und ihre Unterstützungseinrichtungen als anerkannte Interessensvertretungen für die Belange chronisch kranker und behinderter Menschen Patientenvertreter/innen in verschiedenste Gremien im Gesundheitswesen entsenden können, resultiert aus ihrer über die Jahre gewachsenen Rolle und Akzeptanz. Unter welchen Rahmenbedingungen die Selbsthilfe hier mitredet, erfahren Sie im Beitrag auf [Seite 9](#).

Und last but not least: Ein aktuelles Beispiel, wie sich Münchner Patient/innen, Bürger/innen und Klinikmitarbeiter/innen an der Ausgestaltung der Versorgungslandschaft ihrer Stadt beteiligen, finden Sie auch in unserer Rubrik „Selbsthilfe und Gesundheit“ auf [Seite 13](#).

*Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel vom Ressort Gesundheitsselbsthilfe des SHZ.*



# HSM

Hepatitis Selbsthilfe München e.V.

## H S M HEPATITIS SELBSTHILFE MÜNCHEN E.V.

Hilfe zur Selbsthilfe – nahe bei  
den Patientinnen und Patienten!

Unser Ziel ist es, den Hepatitis-Betroffenen das für das Verständnis des eigenen Krankheitsgeschehens unerlässliche medizinische Basiswissen zu vermitteln: über Leberdiagnostik, Therapieentscheidungen, Verlaufskontrollen sowie über Neben- und Wechselwirkungen, auch Spätfolgenrisiken: „Wissen gibt Kraft“! Es motiviert, den Krankheitsprozess anzunehmen, selbstaktiv und psychisch für sich zu verarbeiten, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln und zu erproben. Daraus ergeben sich auch für uns wichtige Aufgabenfelder:

### 1. Informationssuche

Ist im Hinblick auf die sich immer komplexer entwickelnde Leber-Medizin ständige Herausforderung für chronisch Leberkranke, z.B. die Expert/innen-Empfehlung, „Hepatitis-Ärzt/innen“ einzuschalten. Die behandelnden Ärzt/innen haben bei der Therapie-Auswahl die Wertigkeit vielfältiger Faktoren der Patient/innenprofile zu „interpretieren“. Das setzt spezialisierte, intensive Fortbildung voraus. Die „richtige“ Ärzt/innenwahl ist ein Kernstück unserer Selbsthilfearbeit. Information durch Expert/innen fördert die Kompetenz der Betroffenen, ohne die „Hilfe zur Selbsthilfe“ nicht zuverlässig geleistet werden kann.

### Anfänge der H S M HEPATITIS SELBSTHILFE MÜNCHEN

1995 wurde die Hepatitis C Selbsthilfegruppe von Irma Hofmann als „Urgestein“ der Münchner Gesundheitsselfhilfe gegründet. Es war ihr Herzensanliegen anderen Menschen bei der Bewältigung von Leberkrankheiten und Lebertherapien zu helfen.

Nachdem Irma Hofmann 2002 an den Folgen ihrer schweren Leberzirrhose verstarb, blieb ihr engagiertes Wirken Vorbild unserer Selbsthilfearbeit. So etablierte sich die verwaiste Selbsthilfegruppe 2003 in Team-Formation neu. Sie wurde 2006 in einen gemeinnützigen Verein umgewandelt. Unsere Selbsthilfegruppe hat 235 Teilnehmende.

### 2. Erfahrungsaustausch

bleibt ebenfalls ein Grundbaustein unserer Selbsthilfearbeit: Im offenen, ehrlichen Gespräch andere Betroffene an eigenen Krankheitserlebnissen und -erfahrungen teilhaben zu lassen, zugleich von ihnen zu lernen, erweitert den Horizont: auf der Wahrnehmungs- und auf der Handlungsebene. Der Austausch von Gefühlen, Gedanken, Ängsten entlastet: nicht allein gelassen zu sein, verstanden zu werden. „Geteiltes Wissen, geteilte Erfahrung, geteiltes Leid“ bereichern – auch das Gruppenwissen.



## 3. Individualisierte Medizin – neue Herausforderungen!

Die Interferon-basierte Standardtherapie (Dauer 48 bzw. 72 Wochen) für alle chronisch Hepatitis C-Betroffenen ist aufgegeben. Neue, auf den einzelnen Patienten zugeschnittene Therapien (direkt antivirale Interferon-freie Medikamenten-Kombinationen) bieten markant erhöhte Heilungschancen. Z.B. für naive Patienten (Ersttherapie) des Geno(Sub)typs 1: nebenwirkungsarm, deutlich auf acht bzw. zwölf Wochen verkürzte Therapiedauer, bis über 90% Ausheilung! Dennoch kommen auf die Hepatitis-Ärzt/innen, die Rückfall(Relapse)-Patient/innen, Nonresponder und auf Menschen mit Zirrhose neue Herausforderungen zu: Die Behandler/innen stehen vor der „Qual der Wahl“ der im Einzelfall „richtigen“ Therapie. Patient/innen sind aufgefordert, sich selbstaktiv mit ihrer Lebensbiografie, ihren Vorbehandlungen, mit ihren Wechselwirkungsrisiken bei Mehrfacherkrankungen einzubringen. Ebenso wichtig: auf Resistenzvarianten zu achten! Ärzte und Ärztinnen sind auf die Mitwirkung der Erkrankten angewiesen. Frühe Therapieentscheidungen verringern Spätfolgerisiken wie Leberzirrhose oder Leberkarzinom. Wir helfen Patient/innen dabei. Zur Dynamik der Entwicklung: Im Juli 2016 erfolgte die EU-Zulassung einer Medikamenten-Kombination zur Behandlung aller Genotypen 1 bis 6 mit täglichem Single-Tablet-Regime. Dies ist ein weiterer Meilenstein! Dennoch: Die Dunkelziffer von Hepatitis-C-Infizierten liegt immer noch bei 50%!

## 4. Unser Hepatitis-Team

- unterstützt, berät Betroffene, stellt Informationsmaterial zur Verfügung,
- führt Einzel- und Gruppengespräche, bearbeitet E-Mail-Anfragen, vermittelt Kontakte,
- benennt Leberärzt/innen (Hepatologen), Leberambulanzen, Kliniken, Leberzentren,
- stellt Strategien zur Krankheitsbewältigung vor, im privaten und im beruflichen Umfeld,
- betreibt lokale Presse- und überregionale Öffentlichkeitsarbeit in Leberfachverbänden,
- hat ein Beratungstelefon 089/29 160 209 (dienstags 17 bis 19 Uhr, Ansprechpartner Sven Illert),
- organisiert Sprechzeiten, Vortrags- und Gruppenabende, Patienten-Lebertage usw.

Datenschutz ist gewährleistet. Gespräche – auf Wunsch auch anonym – finden in geschützter Atmosphäre statt. Wir arbeiten ehrenamtlich und kostenfrei. Wir finanzieren uns aus Förderbeiträgen der Krankenkassen und aus Spenden. Ein medizinischer Beirat (Vorsitzender Prof. Dr. R. Zachoval, bis 2015 Leiter LMU-Leberambulanz) hilft bei der konzeptionellen H S M-Arbeit und Expert/innenauswahl.

## 5. Unsere H S M – Veranstaltungen

- **Sprechzeiten:** Donnerstag von 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München (SHZ), Gruppenbüro (EG/links), Gruppentelefon 089/53 29 56 - 13.
- **Vortragsabende:** Regelmäßige Vortragsabende mit ausgewiesenen Expert/innen und Diskussionsrunden, jeweils an einem Freitag 18.30 bis 20.30 Uhr im Haus des Bayerischen Roten Kreuzes (Alt-Lehel): Eingang Christophstraße 12, 80538 München. Themen und Referent/innen werden im H S M – Einladungsbrief, in der Presse und im Internet angekündigt.
- **Gruppenabende:** Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18 bis 20 Uhr im SHZ im Gruppenraum G6/UG. Thematische, von Expert/innen moderierte Gruppenabende werden mit Thema und Expert/in im Einladungsbrief angekündigt. Sie ergänzen auf der Gruppenebene die meistens zu zeitknappen Gespräche zwischen Ärzt/innen und Patient/innen.
- **Leber-Patiententage:** Ende November/Anfang Dezember beendet ein Leber-Patiententag die alljährliche Veranstaltungsreihe, in Zusammenarbeit mit den Leberambulanzen des LMU-Klinikums Großhadern oder des Klinikums rechts der Isar.

H S M – Einladungsbriefe können Sie auch auf der Homepage [www.hepatitis-muenchen.de](http://www.hepatitis-muenchen.de) lesen.



## 6. Unsere Mitgliedschaften

Wir sind Mitglied bundesweiter Leberverbände (Deutsche Leberhilfe e.V., Deutsche Leberstiftung e.V., Deutsches Hepatitis C Forum e.V.). Sie erschließen uns weitere Informationsquellen über neueste Entwicklungen in Klinik, Praxis und Forschung. Vorbildliche überregionale Schulungs- und Fortbildungsangebote unterstützen unsere Selbsthilfearbeit.

---

### Unsere Kontaktdaten

H S M HEPATITIS SELBSTHILFE E.V.  
Westendstraße 68  
80339 München  
Tel. 089/53 29 56 – 11  
info@hepatitis-muenchen.de  
www.hepatitis-muenchen.de

VORSITZENDER: SVEN ILLERT  
Büro: Prinzregentenstraße 54/II  
80538 München  
Tel. 089/29 160 209  
Fax 089/21 028 536  
contact@sven-illert.de

---

### Nutzen Sie das Fenster Hepatitis-Selbsthilfe auch zu mehr Lebensqualität!

*Sven Illert, H S M HEPATITIS SELBSTHILFE E.V.*

## Referentenpool für Selbsthilfegruppen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns KVB

Selbsthilfegruppen wünschen sich Informationen zu ihren Krankheiten und zu medizinischen Sachfragen von vertrauenswürdiger und kompetenter Seite, um mehr Autonomie über die Erkrankung zu erhalten und sie besser bewältigen zu können. Darüber hinaus wollen sie ihre Beratungsleistung für andere Betroffene immer weiter qualifizieren.

Ärzt/innen und Psychotherapeut/innen können von dem oft über viele Jahre gesammelten Erfahrungsschatz der Selbsthilfe profitieren und viel Neues erfahren, z.B. wie sich die Krankheit aus Sicht der Patient/innen darstellt. Durch Gruppenbesuche ergänzen sie ihre erlernte Kompetenz mit der erlebten Kompetenz der Betroffenen.

Um Selbsthilfe und die ärztliche und therapeutische Seite zusammenzubringen, hat die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) einen Referentenpool eingerichtet. Hier sind zahlreiche Hausärzt/innen, Fachärzt/innen und Psychotherapeut/innen gelistet, die fast ausnahmslos bereit sind, Vorträge ohne Honorar in Selbsthilfegruppen anzubieten. Die Vorträge sind themen- und fachbezogen, es soll weder für die eigene Praxis noch für spezielle Pharmaprodukte geworben werden. Der Referentenpool hilft, Kontakte zwischen Fachwelt und Selbsthilfe zu knüpfen und auszubauen. Interessierte Selbsthilfegruppen können sich wenden an:



**KVB – Patientenorientierung**  
**Michael Stahn, Tel. 089/5 70 93 - 33 38**  
**Petra Lief, Tel. 089/5 70 93 - 33 29**

[www.kvb.de/service/patienten/selbsthilfe/referentenpool/](http://www.kvb.de/service/patienten/selbsthilfe/referentenpool/)

*Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ*

## Patient/innenrechte und Selbsthilfe in München – was hat der Gesundheitsladen e.V. damit zu tun?

Eine ganze Menge, wie dieser Artikel zeigen wird. Das gemeinnützige Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum Gesundheitsladen München e.V. gibt es schon seit 1980. Gegründet wurde der Gesundheitsladen (im folgenden GL) von Mitarbeiter/innen im Gesundheitswesen und interessierten Laien. Naheliegend ist deshalb das Ziel, die Profis im Gesundheitswesen und die Patient/innen zusammenzubringen. Weitere Ziele des Vereins sind die Stärkung der Stellung der Patient/innen im und die Demokratisierung des Gesundheitswesens. Doch auch gesundheitsförderliche Umweltbedingungen und die Förderung der Selbsthilfe sind besonders wichtige Anliegen.



### Meilensteine der Arbeit

- **1981 Patientenstelle München – Beratung für Münchner Bürger/innen**

Bereits 1981 gründete der GL seine Patientenstelle. Diese unabhängige Patientenberatungsstelle ist bis heute ein erfolgreiches Modell für die Entwicklung einer Initiative hin zu einer anerkannten Institution und Vorbild für ähnliche Einrichtungen bundesweit. Das Themenspektrum der Anfragen deckt von Verdacht auf Behandlungsfehler, Fragen zu Patient/innenrechten über Probleme bei der Zahnbehandlung bis hin zu Kassenleistungen das komplette Spektrum des Gesundheitswesens ab. Beratung findet persönlich, telefonisch und online statt, wobei der persönliche Anteil sehr hoch ist. Darüberhinaus werden auch Einrichtungen aufgesucht, Veranstaltungen durchgeführt und Patient/innenbroschüren zu allen Themen erstellt.

- **1985 Gründung des Selbsthilfezentrums (SHZ)**

Ein Arbeitskreis im GL hat von 1982 bis 1985 intensiv das Thema Selbsthilfeförderung angeschoben und 1985 die Gründung des SHZ erreicht. Anfangs war der GL der alleinige Träger des SHZ und war stark engagiert bei der Einrichtung der städtischen Selbsthilfeförderung 1984/86.

- **1985 Andere Aktivitäten im Bereich Gesundheitswesen**

Ein weiterer Arbeitskreis im GL gründete einen der ersten Vereine für ambulante häusliche Pflege „Dahoam“ und die Ärzt/innen gegen die atomare Bedrohung fanden ihr Zuhause im GL.

- **Seit 1988 politische Aktivitäten im Bereich Patientenunterstützung**

Immer wieder nimmt die Patientenstelle auch politisch Stellung und nimmt bei Anhörungen des Bundestags teil. Viele Änderungen in diesem Bereich wurden zusammen mit anderen Einrichtungen erreicht und/oder stießen bei Politiker/innen verschiedener Parteien auf fruchtbaren Boden. Besonders wichtiger Bündnispartner ist die Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen, bei der der GL auch Mitglied ist.

### Wichtige Initiativen aus diesem Bereich

- **2013 Patientenrechtegesetz tritt in Kraft**

Jahrelang haben der GL und seine Kooperationspartner sich für ein zusammengefasstes Gesetz über die Rechte der Patient/innen eingesetzt. Hierzu wurden Unterschriften gesammelt und ein Vorschlag für einen Gesetzestext formuliert. 2013 war es dann endlich soweit. Wir haben allerdings noch einige Ideen zur Fortentwicklung dieses Gesetzes, z.B. fordern wir einen Entschädigungs- und Härtefallfonds.

- **2010 Bayerischer Patientenbeauftragter wird installiert**

Der GL hat hierzu dem damaligen bayerischen Gesundheitsminister Söder ein Realisierungs-Konzept vorgeschlagen, was aber bei ihm nur in kleinen Teilen Anklang fand. Trotzdem ist die Einrichtung bisher ein großer Erfolg, was mit den ausgewählten Personen zusammenhängt. Der derzeitige Patientenbeauftragte Imhof und seine Vorgängerin Dr. Hartl waren Glücksgriffe. Wir arbeiten bisher immer vertrauensvoll und konstruktiv mit ihnen zusammen.

- **2006 bis 2015 Unabhängige Patientenberatung UPD nach § 65b SGB V – vom Modellprojekt zur Regelförderung**

In dieser Zeit konnte sich der GL auch außerhalb von München in der Patient/innenberatung engagieren. Die UPD hat hervorragende Arbeit geleistet, verlor aber die Ausschreibung für 2016 bis 2022 gegen das kommerzielle Unternehmen Sanvartis.

Seit 2016 ist das Engagement des GL außerhalb von München deshalb auf eine kleine vom bayerischen Ministerium geförderte Außenstelle in Augsburg reduziert.

- **seit 2005 Patientenbeteiligung in den Gremien der Selbstverwaltung Kassen/Ärzte/Krankenhäuser**

Auch diese Änderung im Sozialgesetzbuch V wurde nur möglich, weil Patient/innenorganisationen wie der GL eine Beteiligung ihrer Vertreter bei Zulassungen, bei der Bedarfsplanung und beim Umfang der Kassenleistungen forderten. Diese „Baustelle“ ist bei weitem noch nicht zufriedenstellend gelöst: Die Patient/innenvertretung ist finanziell schlecht ausgestattet und hat kein Stimmrecht. Doch immer wieder gelingt es, sinnvolle Veränderungen des Gesundheitswesens im Sinne der Patienten und der Versorgungsqualität zu erreichen. Steter Tropfen höhlt den Stein ...

(s. auch Artikel „Selbsthilfe redet mit – Patientenbeteiligung ...“ auf [Seite 9](#)).

- **seit 1996 gibt es im Stadtklinikum unabhängige Patientenfürsprecher/innen**

Im Herbst 2016 wird das 20-jährige Jubiläum gefeiert. Der GL darf diese Form der Patientenfürsprache seit Anbeginn koordinieren und unterstützen. Das erfolgreiche Wirken hat uns den Titel „Modell München“ eingebracht.

## Was machen wir sonst noch?

Seit Jahren engagieren wir uns in der Fachbasis, sind aktiv im Bereich Gesundheit und Umwelt und veranstalten den Münchenteil des internationalen „Tag gegen Lärm“. Außerdem begleiten wir die Arbeit des Stadtrats bezüglich Gesundheitsthemen intensiv.

Und wir leben immer noch die Selbstverwaltung im Team. Hierarchien werden flach gehalten, die Mitarbeiter/innen verantworten ihre Arbeitsbereiche eigenverantwortlich und sind dabei erfolgreich, wie Sie an dieser kurzen Bilanz unserer Tätigkeiten sehen können.

---

## Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung, hier unsere Kontaktdaten:

Gesundheitsladen München e.V.,  
Waltherstr. 16a, 80337 München  
Tel. 089/77 25 65  
E-Mail: [mail@gl-m.de](mailto:mail@gl-m.de)  
[www.gl-m.de](http://www.gl-m.de)



---

Peter Friemelt, Gesundheitsladen



## Selbsthilfe redet mit – Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen nach § 140 f SGB V



Im Jahr 2004 wurden mit dem § 140 f SGB V neue rechtliche Rahmenbedingungen für mehr Bürger- und Patientenorientierung im Gesundheitswesen geschaffen: Patientenvertretungen erhalten seitdem Mitberatungs- und Antragsrechte in verschiedenen Entscheidungsgremien, die sich mit Fragen der medizinischen Versorgung für gesetzlich Krankenversicherte befassen.

### Warum Patientenbeteiligung?

Ziel war es, die Patientensouveränität und Patientenrechte zu stärken, „Betroffene zu Beteiligten“ zu machen. Die Transparenz der Leistungserbringung von Ärzt/innen, Therapeut/innen und Kliniken für Patient/innen sollte erhöht werden, gut informierte Patient/innen zur Verbesserung der Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen beitragen.

### Wer wird wie beteiligt?

Patientenvertreter/innen können von folgenden „anerkannten maßgeblichen Organisationen zur Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen“ entsendet werden:



1. Deutscher Behindertenrat DBR (vertreten durch die BAG Selbsthilfe e.V., Forum chronisch kranker und behinderter Menschen im PARITÄTISCHEN, Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V., Sozialverband Deutschland (SoVD) e.V., Sozialverband VdK Deutschland e.V.)
2. Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen (BAGPI)
3. Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) e.V.
4. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.

Dabei haben die Patientenvertretungen kein Stimmrecht bei Beschlüssen, können sich aber aktiv in die Beratungen einbringen und Informationen aus Sicht der Betroffenen, aus eigenen Erfahrungen, aus Sicht der Selbsthilfegruppe bzw. Selbsthilfeorganisation oder aus der Beratungspraxis für Patient/innen einspeisen.

### Wo arbeiten die Patientenvertretungen mit?

Die Patientenvertreter/innen sind auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlichen Gremien beteiligt:

#### **Bundesebene**

Wichtigstes Gremium ist der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Es ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung von Ärzt/innen, Zahnärzt/innen, Psychotherapeut/innen, Krankenhäusern und Krankenkassen in Deutschland. Hier wird festgelegt, welche Leistungen der medizinischen Versorgung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, insb. welche Untersuchungs- und Behandlungsmethoden bezahlt werden und welche Heil- und Arzneimittel verschrieben werden dürfen. Es gibt dazu zahlreiche Unterausschüsse (z.B. Arzneimittel,



Qualitätssicherung, Disease-Management-Programme, Zahnärztliche Behandlung, Psychotherapie, Bedarfsplanung, Methodenbewertung), bei denen die Patientenvertretungen ein Mitberatungs- und Antragsrecht haben. Anträge können z.B. gestellt werden, wenn eine neue Behandlungsmethode oder ein neues Medikament in den Leistungskatalog der Krankenkassen aufgenommen werden soll.

Daneben sitzen Patientenvertreter/innen auch in der Nationalen Präventionskonferenz und arbeiten bei Rahmen-

vereinbarungen des Spitzenverbands Bund der Krankenkassen zur Ausgestaltung von Rechten auf Versorgung mit, z.B. wenn es um das Thema Versorgung mit Hilfsmitteln geht.

Patientenvertreter/innen werden ebenfalls in einen Beirat des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) entsendet. Das Institut untersucht wissenschaftlich neue Behandlungsmethoden mit dem Ziel, sie langfristig in das Regelsystem übernehmen zu können. Bürgerinnen und Bürger können hier auch direkt an das IQWiG herantreten und neue Methoden zur Überprüfung vorschlagen. Und ganz neu ist die Patientenbeteiligung beim Institut für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen (IQTIG).

## Landes- und Regionalebene

Die Patientenbeteiligung in den Bundesländern und Regionen findet in Gremien statt, die für die Sicherstellung der haus- und fachärztlichen sowie der psychotherapeutischen Versorgung vor Ort zuständig sind. In Zulassungs- und Landesausschüssen wird über die jeweiligen Arztsitze in einer Region befunden.

Ärzt/innen und Therapeut/innen, die gesetzlich versicherte Patient/innen behandeln möchten, müssen die Zulassung beim örtlichen Zulassungsausschuss beantragen, die dort beraten und entschieden wird. Ob ein gewünschter Sitz zur Verfügung steht, zeigt der Bedarfsplan für die jeweilige Region, der die Zahl der erforderlichen Ärzte und Therapeuten ausweist und über Unter- oder Überversorgungen informiert. Der Bedarfsplan wird von den Kassenärztlichen Vereinigungen der Bundesländer und den Landesverbänden der Krankenkassen und Ersatzkassen im sog. Landesausschuss erstellt, da sie die Aufgabe haben, die Vertragsärztliche Versorgung in den Regionen sicher zu stellen. Die Patientenvertretungen sind über die Aufstellung und Anpassung der Bedarfspläne zu unterrichten, damit ihre Anregungen in die Beratungen einbezogen werden können. Außerdem haben die Patientenvertreter/innen ein Mitberatungsrecht, wenn es um nicht regelhafte Entscheidungen in den Zulassungsausschüssen geht, wie z.B. die ausnahmsweise Besetzung zusätzlicher Sitze oder Befristungen von Zulassungen sowie Nachbesetzungsverfahren.

Auch wenn Berufung gegen eine Entscheidung der Zulassungsausschüsse eingelegt wird, sind Patientenvertretungen im sog. Berufungsausschuss mit einbezogen.

Erweiterte Landesausschüsse: Bei komplexen, seltenen oder schwer therapierbaren Erkrankungen bestehen besondere Versorgungserfordernisse. Hier ist eine ambulante, spezialfachärztliche Versorgung angezeigt, die ggf. eine spezielle Qualifikation, besondere Ausstattungen und interdisziplinäre Zusammenarbeit benötigt. Deshalb wird der Landesausschuss hier um Vertreter/innen der Krankenhäuser erweitert. Seit 2015 sind auch hier Patientenvertreter/innen beteiligt.

Gemeinsames Landesgremium: dieses Gremium wurde in Bayern 2015 vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege geschaffen, um sektorenübergreifende Versorgungsfragen (Krankenhaus und niedergelassene Ärzt/innen) auf Landesebene zu diskutieren. Es werden Empfehlungen zu Versorgungsfragen abgegeben und damit Einfluss genommen auf die stationäre und ambulante Versorgungssituation. Auch hier wirken Patientenvertreter/innen beratend mit.

## Wie wird die Patientenbeteiligung in Bayern organisiert?

2004 wurde das PatientenNetzwerk Bayern (PNB) gegründet mit dem Ziel, die Patientenbeteiligung in Bayern einvernehmlich und strukturiert zu koordinieren und die Besetzung der verschiedenen Ausschüsse zu organisieren. Das Netzwerk eröffnet zudem Kommunikationsmöglichkeiten zwischen den Patientenvertreter/innen, organisiert Fortbildungen und Veranstaltungen und betreibt Öffentlichkeitsarbeit.

Analog der Bundesebene sind hier die „anerkannten maßgeblichen Organisationen zur Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen“ auf Landesebene vertreten:

- LAG Selbsthilfe in Bayern e.V.
- Sozialverband VdK – Bayern e.V.
- Freie Verbände
- BAG der PatientInnenstellen und -initiativen (BAGP) – Bayern / Gesundheitsladen
- Verbraucherzentrale Bayern
- DAG SHG/Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern e.V.)

Für SeKo Bayern sind Margot Murr von KISS Regensburg und als Stellvertreterin Mirjam Unverdorben-Beil vom Selbsthilfezentrum München benannt, die gleichzeitig auch im Landesausschuss Patientenvertreterinnen sind.

## Hoher Unterstützungsbedarf auf Bundes- und Landesebene

Auf der Bundesebene gibt es eine Stabsstelle Patientenbeteiligung mit sechs Mitarbeiter/innen, die den Patientenvertreter/innen im G-BA und dem Koordinierungsausschuss Bund zuarbeiten. Von dieser Ausstattung sind die Landes-Koordinierungsausschüsse (in Bayern das PNB siehe oben) bisher noch weit entfernt. In Bayern wird die Koordinierung der Patientenbeteiligung bisher ehrenamtlich von den Mitgliedern des PNB, hier v.a. vom Gesundheitsladen München organisiert. Aber es gibt Anzeichen, dass der immer höhere Organisations-, Koordinierungs- und Fortbildungsaufwand bald in geringem Umfang vergütet werden könnte.

## Wie kann ich mich als Selbsthilfe-Aktive/r beteiligen?



Um Patientenvertreter/in zu werden, muss man Mitglied in einer der anerkannten Organisationen sein, vom PNB einvernehmlich benannt und dann von den anerkannten Organisationen auf Bundesebene (im sog. Koordinierungsausschuss) bestätigt werden. Für Selbsthilfe-Aktive, die sich auf der regionalen oder Landesebene engagieren möchten, kommen hier insb. die Säulen DAG SHG/Seko Bayern e.V. und die LAG Selbsthilfe in Bayern e.V. in Frage. Voraussetzung ist außerdem, dass keine Interessenkollisionen bestehen: Die Unabhängigkeit von Leistungserbringern und Kostenträgern muss gewährleistet sein, es darf keine Mitarbeit bei Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitswesen bestehen. Patientenvertreter/innen sollten in ihrer Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation gut vernetzt sein damit sie neben der eigenen auch die kollektive, gebündelte Erfahrung von Patient/innen einbringen können. Die Patientenvertretung ist ein Ehrenamt, die Benannten bekommen Reisekosten erstattet, können Ersatz für Verdienstausschlag und eine Aufwandsentschädigung erhalten und sind versichert.



## Es ist wichtig, dass die Selbsthilfe mitredet, weil:

- Selbsthilfegruppenmitglieder eine besondere Betroffenen-Kompetenz haben, die sich aus ihrem persönlichen Umgang mit der Erkrankung und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe speist.
- Selbsthilfe-Aktive genau wissen, wie die Versorgungslandschaft sich darstellt und wo es „hakt“, wo Schwachstellen und Probleme sind, Selbsthilfe fungiert als Korrektiv im Gesundheitssystem und entwickelt innovative und ganzheitliche Lösungsideen.
- die Patientenbeteiligung eine wichtige Möglichkeit der Interessenvertretung von Betroffenen im Gesundheitswesen darstellt und die Stimme von Betroffenen ein Gegengewicht zu den anderen Akteur/innen und deren Interessen in den Gremien der gesundheitlichen Versorgung bildet.
- nur durch Mitbestimmung und Beteiligung ein Gesundheitswesen verwirklicht werden kann, bei dem der Patient im Mittelpunkt steht.

## Weitere Informationen:

[www.patient-und-selbsthilfe.de](http://www.patient-und-selbsthilfe.de)

Homepage der DAG SHG/NAKOS: Informationen zur gesetzlichen Grundlage und Möglichkeiten der Beteiligung nach § 140 f SGB V sowie weitere Mitsprachemöglichkeiten (Mitarbeit an der Erstellung von Richtlinien, Leitlinien und Gesundheitsinformationen). Links zu Portalen, die verlässliche Gesundheitsinformationen anbieten und wo man sich zu Patientenrechten beraten lassen kann.

[www.patientenvertretung.g-ba.de](http://www.patientenvertretung.g-ba.de)

Homepage der Stabsstelle Patientenbeteiligung des Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Die Stabsstelle unterstützt die Patientenvertreter/innen bei der Umsetzung ihrer Beteiligungsrechte insb. auf der Bundesebene.

[www.patientenbeteiligung.de](http://www.patientenbeteiligung.de)

Homepage der Patientenvertretungen selbst. Informationen zur Patientenbeteiligung auf verschiedenen Ebenen. Die Seite ist noch im Aufbau, momentan wird nur die lokale und landesweite Ebene der Patientenbeteiligung in NRW dargestellt, weitere werden folgen.

[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

Homepage des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Hier können Bürgerinnen und Bürger beim ThemenCheck Medizin ihre Themen für eine Bewertung von medizinischen Verfahren und Technologien vorschlagen.

[www.iqtig.org](http://www.iqtig.org)

Homepage des Instituts für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen. Das Institut erfüllt seit 01.01.2016 seine Aufgaben im Rahmen der einrichtungsübergreifenden Qualitätssicherung.

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



## Warum gibt es einen Verein „Bürger für unser Münchner Stadtklinikum e.V.“ (BuMS)?

Bei einer großen Klinik – sollten in den städtischen Krankenhäusern abgebaut werden. Vor allem im Klinikum Harlaching und Schwabing.

Es war allen Beteiligten klar, dieser Plan gefährdet die beiden Kliniken in ihrer Existenz und damit die wohnortnahe Versorgung der Bevölkerung im Süden und vor allem im Norden Münchens. Alte und multimorbide Kranke sind davon besonders betroffen.

Die Begründung der politisch Verantwortlichen für dieses Konzept waren die steigenden Defizite der städtischen Kliniken.

Besorgte Bürgerinnen und Bürger sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Städtischen Klinikums gründeten Anfang 2015 den Verein „Bürger für unser Münchner Stadtklinikum e.V.“ Die Pläne der Unternehmensberatung Boston Consulting Group (BCG) lagen auf dem Tisch: 700 Krankenhausbetten – das entspricht der Größe



*Kundgebung gegen die Schließung großer Teile des Schwabinger Krankenhauses am 16.4.2016.  
(Foto: Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger)*

## Was bedeuten diese Pläne für Bürgerinnen und Bürger in München?

Das überregionale Notfallzentrum Schwabing wird in ein lokales Notfallzentrum umgewandelt. Wo bisher komplizierte chirurgische Eingriffe vorgenommen und schwerkranke Patient/innen behandelt werden konnten, ist nur noch eine eingeschränkte Versorgung möglich. Statt 283 Betten in neun Stationen für die chirurgische und internistische Notfallversorgung stehen künftig nur noch 96 Betten in drei Stationen zur Verfügung. Auch die Räume der Notaufnahme werden weiter verkleinert, obwohl die Räume bereits heute zu klein sind.

In Schwabing soll das Eltern-Kind-Zentrum mit Kinderheilkunde, Kinderchirurgie, Kinderorthopädie und Geburtshilfe neu gebaut werden. Auch hier ist es fraglich, ob die Kapazität angesichts der zu erwartenden Bevölkerungszunahme ausreichen wird.

Im Klinikum Harlaching sollen die Betten in der Inneren Medizin von 220 auf 63 gekürzt werden, die Notfallversorgung in der Inneren Medizin ebenfalls reduziert werden.

## Die Folgen seit 2014 waren:

- Ärzt/innen und Pflegekräfte haben massenweise die städtischen Kliniken verlassen.
- Infolge des Personalmangels sind seit 2015 ständig Stationen geschlossen (vor allem Intensivmedizin, Kinderabteilungen, Geburtshilfe).
- Die ursprünglich geplanten baulichen Sanierungen in Schwabing und Harlaching wurden abgesagt, dadurch wurde die räumliche Situation noch schlechter.
- Es gibt zunehmende Kritik an der Versorgung in Schwabing und Harlaching (siehe Bericht der Patientenfürsprecher 2014, Wallraff Report bei RTL im Januar 2016).
- Der Personalmangel und die hohe Auslastung der städtischen Kliniken führt immer wieder zu Aufnahmestopps. Im Frühjahr 2015 wurden die Kliniken zwangsbelegt, d.h. sie mussten trotz Aufnahmestopp Notfallpatient/innen aufnehmen, nach offiziellen Angaben waren dies über 1300 Patientinnen und Patienten, oder sie mussten in Kliniken außerhalb Münchens verlegt werden. Nach Angaben des Referats für Gesundheit und Umwelt (RGU) kommt es in der Geburtshilfe immer wieder zu Versorgungsengpässen, in denen **Frauen in München vor und nach**



**Wehenbeginn** nicht aufgenommen werden konnten. „Insgesamt wurden dem RGU 2014 ca. 800 Verlegungen vor und während der Geburt gemeldet“ (siehe Beschlussvorlage Gesundheitsausschuss 7.7.2016).

- Auch die Kinderstationen sind wegen Personalmangel häufig geschlossen, letzte Woche musste ein **vierjähriges Mädchen acht Stunden** in der Aufnahme der Uni-Kinderklinik warten, weil keine Münchner Kinderklinik Platz hatte (siehe tz vom 29.7.2016).

Unser Verein hat seit seiner Gründung alle Möglichkeiten genutzt, um auf diese untragbare Situation hinzuweisen. Wir haben Stadtrat und Stadtspitze per Schreiben informiert, wir haben in vielen Bürgerversammlungen Anträge eingebracht, die immer große Unterstützung fanden, so in Schwabing West, Neuhausen, Schwabing Freimann, bei den Seniorenvertretungen und Seniorenbeiräten. Wir sammeln Unterschriften für umfassende Notfallversorgung und ein Alterszentrum am Schwabinger Klinikum und konnten dem zuständigen Referenten der Stadt, Dr. Wolowicz, 2750 Unterschriften übergeben. Wir arbeiten eng mit der Initiative Harlaching und der Selbsthilfegruppe Diabetes München zusammen. Am 16. April haben wir gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Diabetes München zu einer Kundgebung vor dem Schwabinger Krankenhaus aufgerufen, an der sich ca. 100 Bürgerinnen und Bürger beteiligten.

## Zeit zum Umdenken – ein schlechter Plan geht nicht auf

Bereits mehrfach musste das ursprüngliche BCG-Konzept korrigiert werden. Ein Kernstück des BCG-Plans, die weitgehende Schließung des Klinikums Schwabing und die Verlegung von wichtigen Abteilungen nach Bogenhausen scheint jetzt ebenfalls zu scheitern.

Anfang Juli wurde der Stadtrat darüber informiert, dass sich der geplante Neubau und die Sanierung des Klinikums Bogenhausen erheblich verzögert. Folglich werden viele Abteilungen (u.a. Hämatologie, Kardiologie, HNO, Physikalische Medizin) aus dem Klinikum Schwabing nicht, wie noch im Dezember 2015 verkündet, 2019 nach Bogenhausen umziehen können. Damit ist das ursprüngliche BCG-Konzept gescheitert.

Insider gehen davon aus, dass die Sanierung des Klinikums Bogenhausen ein Fass ohne Boden ist. Im Gegensatz zum Klinikum Schwabing können in Bogenhausen nicht einzelne Bauten saniert werden. Der ursprüngliche Zeitplan der Geschäftsführung war völlig unrealistisch.

Die Kosten für Neubau und Sanierung Bogenhausen, aber auch für die anderen geplanten Bauten steigen, die Defizite sind höher als je zuvor. Die Verzögerungen bei Neubau und Sanierung im Klinikum Bogenhausen verlängern die bestehenden Engpässe weiter. Verbesserungen sind weder für Notfallpatient/innen, noch für alte Menschen, für Schwangere und Kinder in Sicht.

**Die Kritikpunkte unseres Vereins am Sanierungskonzept des Städtischen Klinikums werden voll und ganz bestätigt. Es ist an der Zeit, dieses fehlerhafte Konzept endlich zu korrigieren und die bestehenden Möglichkeiten des Schwabinger Krankenhauses auszuschöpfen statt unkalkulierbare Risiken einzugehen.**

Wir, die „**Bürger für unser Münchner Stadtklinikum e.V.**“, haben Herrn Dr. Wolowicz und Herrn Dr. Fischer bereits 2015 ein Konzept für das Schwabinger Klinikum vorgelegt.

Die Initiative Harlaching hat ein Konzept für das Harlachinger Klinikum entwickelt.

Wir setzen uns dafür ein, dass in München die Daseinsvorsorge für Familien, Kinder, Hochbetagte und Mehrfacherkrankte im Krankenhaus gewährleistet wird.

Wir fordern daher langfristig eine wirtschaftliche Absicherung der unterfinanzierten Bereiche Alters-, Kinder- und Notfallmedizin in den städtischen Kliniken.

Kontakt zum Verein: [ingrid.seyfarth-metzger@bums.bayern.de](mailto:ingrid.seyfarth-metzger@bums.bayern.de), [www.bums.bayern](http://www.bums.bayern)

*Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger, 1. Vorsitzende, Bürger für unser Münchner Stadtklinikum*

## Das Präventionsgesetz zeigt Wirkung

### Gesetzliche Krankenkassen unterstützen Selbsthilfegruppen 2016 in der Region München mit neuer Rekordsumme von über 536.000 €!

**S**elbsthilfegruppen aus den gesundheitsrelevanten Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen wurden auch in diesem Jahr von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V finanziell unterstützt. Seit 2008 wird das Förderverfahren in Bayern flächendeckend an zwölf sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert. Der Runde Tisch Region München setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer-GEK, DAK, KKH, HEK), BKK Mobil Oil (als Koordinator für alle BKK), IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nehmen zur Abstimmung der verschiedenen Fördertöpfe das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU) und der Bezirk Oberbayern teil. Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren. Durch das Inkrafttreten des neuen Präventionsgesetzes am 01.01.2016 erhöhten sich die für die Selbsthilfeförderung zur Verfügung stehenden Mittel spürbar. 2016 konnte die höchste Förder-summe in der Region München seit dem Bestehen der „Runden Tische“ ausgeschüttet werden. Es wurden 366 Gesundheitsselbsthilfegruppen mit insgesamt 536.415,03 € von 30 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert (zum Vergleich: 2015 waren es 445.295,75 € für 356 Gruppen). Der Bezirk übernimmt 13.695,00 € von dieser Summe für einige Gruppen aus dem Psychiatriebereich. Darüber hinaus unterstützt das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen mit 98.000 €.

Mit ihrem Engagement leisten die Betroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen einen wichtigen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der originären Kosten der Selbsthilfearbeit, wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge oder Seminare, ab.

Für das kommende Förderjahr 2017 stehen wieder ab Mitte November die Antragsunterlagen auf der Homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Das Selbsthilfezentrum München bietet zudem eine Informationsveranstaltung für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Förderung, sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises.

**Infoveranstaltung: Dienstag, 06. Dezember 2016 von 17.00 bis 20.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.**

Der Einsatz von Gebärdendolmetschern für die Veranstaltung ist möglich – bitte den Bedarf bei der Anmeldung angeben. Anmeldung zur Veranstaltung bitte unter diesem Kontakt:

Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum München,  
Westendstraße 68, 80339 München  
Tel. 089/53 29 56 -17  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

## Veranstaltungsreihe für Migrantenorganisationen, die in der Arbeit mit Geflüchteten engagiert sind

Ein Kooperationsprojekt von Selbsthilfezentrum München (SHZ), Migranten-Netzwerk MORGEN und FöBE, der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement



Teilnehmer/innen der Veranstaltung vom 28.4.16 im SHZ

Wie bereits im letzten ein•blick veröffentlicht, fand am 28. April im Selbsthilfezentrum eine Veranstaltung statt, bei der die Ergebnisse von zwei Befragungen vorgestellt wurden, die im Auftrag des SHZ unter Initiativen der Migrantenselbstorganisation (MSO) aus München durchgeführt wurden. Die Befragungen befassten sich damit, welche Rolle Migrantenorganisationen in München bei der Unterstützung von Geflüchteten spielen. Beide Befragungen zeigen, dass viele Migrantenorga-

nisationen in diesem Bereich engagiert sind. Die Unterstützungsangebote reichen von Gesprächen, Information und Beratung, über Dolmetscherdienste, die Begleitung zu Ämtern, bis hin zu Angeboten für Kinder, Jugendliche, Frauen und Senior/innen.

Die Befragung des Sozialwissenschaftlichen Institut München, die sich auf 17 qualitative Leitfadeninterviews mit 17 Migrantenorganisationen und mehreren Helferkreisen stützt, befasste sich auch mit der Frage, welche Unterstützung die Migrantenorganisationen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit mit Geflüchteten brauchen

(die Ergebnisse dieser explorativen Untersuchung stehen auf der SHZ-Internetseite zum Download zur Verfügung: [www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen](http://www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen)).

In Zusammenarbeit mit FöBE, der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement und dem Migrantennetzwerk MORGEN möchte das SHZ in den kommenden zwei Jahren mit einer Veranstaltungsreihe zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten genau bei den Themen und Unterstützungsbedarfen ansetzen, die von den Migrantenorganisationen und Helferkreisen benannt wurden. Ziel der Veranstaltungen ist nicht nur die Vermittlung von Informationen, sondern das direkte Zusammenbringen der relevanten Partner. Eingeladen werden sollen als Referentinnen und Referenten Personen, die für die jeweiligen Themenbereiche konkret praktische Unterstützung anbieten bzw. hierfür als direkte Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Die Möglichkeit zur persönlichen Begegnung soll es erleichtern, dass bestehende Unterstützungsangebote auch in Anspruch genommen werden. Beginnen soll die Reihe voraussichtlich am 25. November 2016 mit einer Veranstaltung, die sich mit den finanziellen Fördermöglichkeiten für Migrantenorganisationen und Helferkreisen befassen wird, die mit Geflüchteten arbeiten. Weitere Themenschwerpunkte werden sein:

- Wohnen für Geflüchtete
- Rechtliche Fragen (Asylrecht usw.)
- Praktika/Ausbildung/Arbeit
- Verständigung/Sprache/Sprachführer
- Materielle Unterstützung durch Sachspenden (Kleidung, Möbel usw.)
- Freizeit und Kulturangebote
- Fragen rund um die Gesundheitsversorgung
- Spezifische Angebote für Jugendliche

Wir werden rechtzeitig über die Veranstaltungen informieren, auf den Internetseiten der beteiligten Partner und über unseren E-Mail-Verteiler.

Erich Eisenstecken, Ina Plambeck, SHZ



*Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer, überreicht Marlies Breh das Geschenk des Teams*

## Abschied

Wer das Selbsthilfezentrum München (SHZ) kennt weiß, dass das Team der Mitarbeitenden mehrere Tugenden aufzuweisen hat. Eine, die dabei nicht so sehr ins Auge sticht, ist zweifellos die Beständigkeit. Mitarbeiterfluktuation ist im SHZ ein Fremdwort, Abschiede kennt man eigentlich nicht.

Am 31. Mai mussten wir nun doch einmal Abschied nehmen: Marlies Breh ging nach 17 langen Jahren in den Ruhestand. Dass Ihnen Marlies Breh unbekannt sein mag, dass Sie sie nicht so kennen, wie andere Mitarbeiter/innen in unserem Hause, ist nun wiederum eine der Tugenden unserer geschätzten – ehemaligen – Kollegin.

Frau Breh repräsentierte unsere Zentrale, Buchhaltung, Verwaltung, Personalstelle und vieles mehr – sie wirkte also im Hintergrund und schuf die Grundlagen für die andere, mehr sichtbare Arbeit. Vielleicht hatten Sie mal mit ihr zu tun, wenn Sie bei uns einen Raum mieten wollten, sich für eine Tagung anmeldeten oder Öffentlichkeitsmaterialien bestellten? Dann wissen Sie, dass immer alles ganz reibungslos und selbstverständlich, unspektakulär und zuverlässig erfolgte.

Wir sind dankbar für die lange Zeit der Zusammenarbeit, die uns den Rücken freigehalten und die Basis für alle Aufgaben und Unterstützungsleistungen des SHZ gebildet hat. Ein klein wenig davon konnte durch die kleine Feier und die Abschiedsgeschenke des Vorstands und des Teams zum Ausdruck gebracht werden. Wir wünschen Marlies Breh einen guten Übergang in eine neue Lebensphase voller neuer unbeschwerter Zeit, Muße und Abenteuer.



*Fritz Letsch, Mandy Leschber,  
Wolfhard Mauer, v.l.*

## Jubiläum

Eine zweite kleine Feierlichkeit ganz anderer Art durften wir am 19. Juli erleben. Der Vorstand unseres Trägervereins FöSS e.V. (Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation) beging sein 15-jähriges Dienstjubiläum. Seit Juli 2001 tragen Wolfhard Mauer, Fritz Letsch und Mandy Leschber (Letztere zugegebenermaßen etwas weniger lang) die Verantwortung als Dreier-Vorstand des Vereins.

Es ist die klassische, ehrenamtliche Vereinstätigkeit, die im laufenden Betrieb des SHZ kaum bemerkt wird – weil der Rechtsträger eben nicht im

Vordergrund wirkt, sondern im Hintergrund trägt: er bildet die juristischen Grundlagen, steht für die Rechtsgeschäfte ein, bildet die Außenvertretung, ist formal Antragsteller bei Zuschussgebern und unterzeichnet die Arbeitsverträge. Wie immer in solchen Fällen, wenn kleine Vereine mit ehrenamtlichen Vorständen Träger kleiner oder mittlerer Einrichtungen sind, ist das gegenseitige Vertrauen die wichtigste Grundlage der guten Zusammenarbeit. Zwischen Trägern und angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern muss die Kommunikation einfach gut klappen, muss man sich aufeinander verlassen können. Das war im SHZ wohl schon immer der Fall, denn sonst gäbe es diese Einrichtung nicht schon über 30 Jahre. Seit 15 Jahren nun sind es unsere drei amtierenden Vorstände, mit denen wir wirklich richtig glücklich sind. Sie kennen die Selbsthilfe aus dem Effeff, nehmen mit großem Interesse Anteil an den laufenden Geschäften und geben Impulse für neue Vorhaben. Dabei lassen sie dem Team weitgehend freie Hand und sind zufrieden mit unserer Arbeit.

So hat denn auch das Team für seinen Vorstand zum Jubiläum gesammelt und Ihnen einen gemeinsamen Kabarettabend geschenkt. Wir danken den dreien auch an dieser Stelle noch einmal für die wohlwollende Unterstützung und gute Zusammenarbeit.

*Für das Team des SHZ, Klaus Grothe-Bortlik*

## Weiterer INSEA Selbstmanagementkurs erfolgreich abgeschlossen



**N**ach sieben Wochen gemeinsamer Arbeit am Umgang mit einer chronischen Erkrankung konnte am 09. Juli der bereits dritte Münchner INSEA Selbstmanagementkurs abgeschlossen werden. Bei selbst mitgebrachtem Essen ließ man den Kurs gemütlich ausklingen und blickte stolz auf die in den vergangenen Wochen gemachten Fortschritte zurück.

Die zwölf Teilnehmenden, die als Angehörige oder von einer chronischen Erkrankung selbst Betroffene am Kurs teilnahmen, lernten Wege und Methoden kennen, um z.B. mit Schmerzen und negativen Gefühlen umzugehen, ein persönliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm zu erstellen, mit Familie oder Fachpersonen zu kommunizieren, sich selbst zu motivieren und Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln.

Sehr erfreulich ist, dass sich viele der Kursteilnehmenden auch nach Kursende weiterhin monatlich treffen werden, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Der nächste Kurs, der im Herbst stattfinden wird, ist bereits ausgebucht. Doch auch für das kommende Jahr 2017 sind zwei INSEA Kurse vorgesehen.

---

**Weitere Informationen zu den Hintergründen des Programms, Kursinhalten und Kursterminen erhalten Sie hier:**

Homepage: [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de), [www.shz-muenchen.de/leistungen/insea-selbstmanagementkurs/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/insea-selbstmanagementkurs/)  
Ansprechpartnerin: Astrid Maier, E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de), Tel. 089/53 29 56 - 18

---



*Astrid Maier, SHZ*



## Gedicht von INSEA Kursteilnehmer

### Oldtimer (am Berg)

Mühsam kämpft sich der alte Käfer  
den Berg hinauf zum greisen Schäfer.

Sieh, wie sich die Herde teilt,  
und keines dieser Schafe eilt.

Vom Tal her hört man lautes Röhren.  
Einer dieser neuen Flitzer,  
dabei macht der sich zum Witz, der.  
Doch keiner lässt sich hier noch stören.

Sieh, wie friedlich es hier ist  
ohne den modernen Mist.

Bergab tut sich der Käfer leichter,  
doch glaub' mir Freund, sein Ziel erreicht er.



## Aussagen von Kursteilnehmer/innen:

„Ein gutes Seminar, wirkt wie eine Selbsthilfegruppe. Ein guter Überblick hilft beim Fokussieren.“

„Erst im Laufe des Kurses habe ich viel Freude und neue Erfahrungen gemacht. Bin dankbar, dass es diesen Kurs gibt.“

„Heute ist der schönste Tag. Danke für die engagierte und liebevolle Begleitung.“

„Hat mir positive Anregungen gebracht. Aufmerksamkeit und gute Leitung. Hat sich gelohnt.“

„Austausch mit netten Menschen, die ich hier kennengelernt habe. Viele Informationen, da war auch was für mich dabei. Ich habe wieder mehr Motivation und Optimismus ‚geerntet‘.“

„Der ‚Werkzeugkasten‘ ist sehr hilfreich für die Gruppenarbeit. Der ‚Handlungsplan‘ sehr motivierend, besonders wenn unangenehme Dinge zu erledigen sind. Ich habe viele Infos von den Teilnehmer/innen erhalten. Ein Dank an Astrid und Angelika und die Gruppe!“

„Lauter liebe Menschen, die mir sehr viel Motivation gegeben haben, habe ich bei INSEA getroffen!“

„Mir hat geholfen beim Gedankenkreisen rückwärts von 100 auf 90 zu zählen.“

„Erinnere Dich: Ich bin ich und ich bin o.k.! Angenehme Atmosphäre, hilfreiche Information, toller Austausch der Teilnehmer. Kann ich gut weiterempfehlen.“

„Was ich gelernt habe: Sehr viel Information über viele Themen: Gesunde Ernährung, Bewegung, positives Denken usw. Der Handlungsplan hat mir sehr geholfen meinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Nette Leute kennengelernt. Es wird Hilfe zur Selbsthilfe geboten. Ich hab gelernt, dass ich vieles schon richtig mache und wurde darin bestärkt.“

„Weiter, immer weiter (Oli Kahn).“

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von den Aktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Mit der Vorstellung dieser Ergebnisse der zweistündigen Abende in der Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manchen „alten Hasen“ noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre. Heute behandeln wir ein Thema, das für alle Gruppen relevant ist: den Ablauf eines Gruppentreffens. Der hier vorgestellte Ablauf orientiert sich an dem der „klassischen“ Gesprächsselbsthilfegruppe.



## Beginn:

### Was sollte in dieser Zeit erledigt werden?

- Ankommen
- Begrüßen
- Kennenlernen
- Jeder kommt kurz zu Wort
- Vorstellen des Ablaufs und der Gruppenregeln
- Themensammlung
- Thema des Abends vorstellen
- Festlegung der Moderation
- Hilfsmittel einführen z.B. Gong, Kerze etc.

### Wie wird dies erreicht?

- Blitzlicht (Vorstellungs- und/ oder Befindlichkeitsrunde): Jeder kommt kurz zu Wort und äußert sich zu z.B. folgenden Fragen: Wie geht es mir im Moment? Wie geht es mir seit dem letzten Treffen?
- Ampelrunde: Rot: „Mir geht es heute nicht gut. Orange: „Mir geht es heute mittelprächtigt.“ Grün: „Mir geht es gut.“
- Bei neuen Teilnehmer/innen: ausführliche Vorstellungsrunde und Abfrage der Erwartungen an die Gruppe
- Anfangsritual: Singen, Minute des Schweigens etc.

### Wichtig in dieser Phase:

- Vertrauen und Sicherheit herstellen.
- Sowohl dem großem Mitteilungsbedürfnis oder der Zurückhaltung der Teilnehmer/innen Rechnung tragen.
- Strukturen sollten sich an der Zusammensetzung der Gruppe orientieren: Wer ist da? Neue Teilnehmer oder „alte Hasen“? Gruppengröße? Jeweils spezielle Bedürfnisse und Besonderheiten beachten.

## Mittelteil:

### Was sollte in dieser Zeit erledigt werden?

- Bearbeitung von persönlichen Anliegen
- Bearbeitung von personenübergreifenden Themen
- Berichte von wichtigen Veranstaltungen etc.

#### 1. Wie werden Themen gesammelt?

- Reihum
- Jede/r kann in der Anfangsrunde ankündigen, ob er/sie etwas einbringen möchte und wie viel Zeit dafür benötigt wird.
- Es werden gemeinsam übergeordnete Themen gesammelt, die für alle relevant sind.

#### 2. Wie wird entschieden, über welches Thema gesprochen wird?

- Gruppenleiter/in entscheidet
- Gruppe entscheidet per Abstimmung.
- Alle Themen werden bearbeitet.
- Feste Zeiten pro Thema werden festgelegt.
- Gruppe wird in Kleingruppen (zwei bis drei Personen) eingeteilt, die vom gleichen Thema betroffen sind. In diesen wird das jeweilige Thema besprochen. Bietet sich an, wenn die Themen sich innerhalb der Gruppe sehr stark unterscheiden.

#### 3. Wie läuft die Besprechung eines Themas ab?

- Ein/e Teilnehmer/in bringt ein, wie es ihm/ihr geht, seine/ihre Erfahrungen und Emotionen. Andere geben keine Ratschläge sondern berichten von ihren eigenen Erlebnissen und wie sie es in ähnlichen Situationen gemacht haben.

#### 4. Was, wenn es kein aktuelles Thema gibt?

- Einfach frei ins Gespräch kommen, daraus entwickelt sich meist ein Thema.
- Themenspeicher anlegen, auf den in solchen Situationen zurückgegriffen werden kann.

## Schluss:

### Was soll in dieser Zeit erledigt werden?

- Gruppentreffen positiv abschließen
- Erkenntnisse aus dem Treffen pointieren
- Rückmeldung geben
- Gruppengefüge stärken
- Organisatorische Dinge klären: nächste Termine, Aufgaben verteilen etc.
- Gemeinsames Aufräumen

### Wie wird dies erreicht?

- Schlussblitzlicht in 2-3 Sätzen: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit, was lasse ich da? Was hat mir gefallen, was nicht?
- „Grummel-Runde“: jede/r äußert seinen Groll oder Freude des heutigen Gruppentreffens ohne dies weiter zu kommentieren.
- Ritual: Musik zum Abschluss, positive Affirmationen, Sprüche wie z.B. von den Anonymen Alkoholikern: „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein.“
- Nach Abschluss des Gruppentreffens noch als Ausklang geselliges Beisammensein an einem anderen Ort (Kneipe, Restaurant). Hier wird fast nie über die Krankheit oder das Thema der Gruppe gesprochen, andere Themen sind auch wichtig.

## Abendsprechstunde

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 oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden bis 21.00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbeizuschauen.



**Nächste Abendsprechstunde  
der Hausgruppenbetreuung:**

**Montag, 17. Oktober 2016  
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 für Gruppen und Initiativen**

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

[www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/)

- **Raumvergabe**

Kristina Jakob: 089/53 29 56 - 12, E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

- **Beratung und Vermittlung**

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

**Sprechzeiten:**

**Montag und Donnerstag** 14.00 bis 18.00 Uhr

**Dienstag und Mittwoch** 10.00 bis 13.00 Uhr

**Telefon: 089/53 29 56 -11**

**E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)**

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

[www.shz-muenchen.de/leistungen](http://www.shz-muenchen.de/leistungen)

- **Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München**

[www.shz-muenchen.de/leistungen/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/)



## Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmendenzahl 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/fortbildung/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/)

### Fortbildungen

- **Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung – (zweitägiges Seminar)**

Freitag, 07. Oktober 2016, 17.00 bis 20.30 Uhr und

Samstag, 08. Oktober 2016, 09.30 bis 13.30 Uhr

Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)

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

E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

- **Frauen und Männer in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 28. Oktober 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung: Tel.: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

- **Zivilcourage und Selbstsicherheit**

Freitag, 11. November 2016, 17.30 bis 21.30 Uhr

Leitung: Frau Blau und Herr Schwandner (Polizeiinspektion 16)

Anmeldung: Tel.: 089/53 29 56 - 15, E-Mail: [klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

### Austauschabende

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ – Austauschabend für Selbsthilfeaktive**

**Thema: Gruppenregeln**

Dienstag, 11. Oktober 2016, 17.00 bis 19.00 Uhr

**Thema: Finanzielle Förderung Fluch oder Segen?**

Dienstag, 29. November 2016, 17.00 bis 19.00 Uhr im Gruppenraum 6

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

Anmeldung: Tel.: 089/53 29 56 - 12, E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

### Info-Veranstaltungen

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

Donnerstag, 22. September 2016, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

Anmeldung: Tel.: 089/53 29 56 - 16, E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

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

Dienstag, 6. Dezember 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier und Stephanie Striebel (SHZ)

Anmeldung: Tel.: 089/53 29 56 - 17, E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

## Veranstaltungshinweise des SHZ

### Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

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

Datum / Ort / Zeit	Thema	Referent/innen
<b>Donnerstag, 22. September 2016</b>  Hörsaal der Kinderklinik Parzivalstr. 16  17.30 bis 19.30 Uhr	<b>Fachvortrag</b> <b>„Bluthochdruck, Diabetes und koronare Herzerkrankungen“</b> Wie wird das Herz geschädigt, wie kann es repariert werden? Prophylaxe, Therapie, Selbst- hilfe	<b>Prof. Dr. med. Stefan Sack</b> , CA der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Inter- nistische Intensivmedizin; <b>Stephanie Striebel</b> , Selbsthilfezentrum München; <b>Bernd Kiesler</b> , Deutsche Hochdruckliga, Selbsthilfegruppe München

#### So erreichen Sie das Schwabinger Gesundheitsforum:

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

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

Tram: 12 (Scheidplatz)

#### Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum Schwabing:

Sabine Meyer

Pflege- und Servicemanagement

Telefon: 089/30 68-31 55

E-Mail: [sabine.meyer@klinikum-muenchen.de](mailto:sabine.meyer@klinikum-muenchen.de)

> Klinikum Schwabing



**Beste Medizin  
für München**  
und die Region

**i** Schwabinger  
Gesundheitsforum  
Veranstaltungsprogramm 2016  
(Mai bis Dezember)





## Erstes Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen und -initiativen in München!

**Samstag, 19. November 2016 10.00 bis 15.30 Uhr**  
**im SHZ und nebenan im Multikulturellen Jugendzentrum, Westendstr. 66a**

Das Selbsthilfezentrum München lädt Aktive aus allen Münchner Selbsthilfegruppen und Initiativen erstmals zu einem großen Gesamttreffen ein.

Das Gesamttreffen soll eine Plattform bieten, über aktuelle Themen und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen, untereinander zu fachsimpeln und interessante Fragestellungen eingehender zu diskutieren. Dies soll allen Beteiligten Anregungen und Impulse für die jeweilige Arbeit in der Gruppe oder als Selbsthilfeunterstützer geben.

Darüber hinaus wird es bei dem Treffen die Möglichkeit geben, viele Engagierte aus der Szene kennenzulernen und einen intensiven Eindruck von der Vielfalt der Selbsthilfe zu erhalten. Nach einer kurzen Einführung werden in vier Workshops einzelne Themen andiskutiert und für die Arbeit im Gesamtplenium vorbereitet. Dort werden die Themen gemeinsam weiterentwickelt und nächste Schritte geplant. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

### **Folgende Themen stehen für die Workshops zur Auswahl:**

#### **Workshop 1:**

Gesundheitsselbsthilfe mischt sich ein! – Möglichkeiten und Grenzen der Patientenbeteiligung

#### **Workshop 2:**

Nachwuchssorgen und Überforderungstendenzen –  
Welche Antworten findet die Selbsthilfe-Szene auf diese Fragen?

#### **Workshop 3:**

Selbsthilfe reflexiv – Selbsthilfe als Dienstleistung oder Ausdruck einer politischen Haltung?

#### **Workshop 4:**

Was ich schon immer mal sagen wollte! – Spontane Beiträge und aktuelle Themen.

Anmeldung: Selbsthilfezentrum München, Ingrid Mayerhofer  
Tel: 089/53 29 56 -19, E-Mail: [ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de](mailto:ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de)

Pro Gruppe können maximal zwei Personen teilnehmen.  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welchen Workshop Sie besuchen möchten.  
Teilnahme nach Eingang der Anmeldung.

## Gesundheitsforen der Münchner Volkshochschule (MVHS) in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum

- **Tinnitus – Therapiemöglichkeiten der Schulmedizin, der Naturheilkunde und der Homöopathie**

Donnerstag, 08. Dezember 2016, 18.00 bis 19.30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5

Jeder Vierte hat das Phänomen von unerklärlichen Ohrgeräuschen schon einmal wahrgenommen, meistens glücklicherweise nur vorübergehend. Tinnitus kann ein Warnsignal im körperlichen oder seelischen Bereich sein. Oft lassen sich die Ursachen beheben oder gut behandeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Therapiemöglichkeiten die Schulmedizin, die Naturheilkunde und die Homöopathie bei einem Tinnitus bieten.

**Referenten:** Dr. med. Jochen Reichel, Selbsthilfezentrum München und Selbsthilfegruppe Tinnitus München-Ost.

**Anmeldung** und Information im Fachgebiet Gesundheit informativ der MVHS: 089/72 10 06 - 49 oder unter 089/4 80 06 - 62 39 und persönlich an allen Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule sowie online unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

**Eintritt € 7,- Restkarten vor Ort, Barrierefrei.**

- **Blutdruck senken ohne Medikamente**

Mittwoch, 30. November 2016, 18.00 bis 19.30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5

Wer sich vor Bluthochdruck, der Volkskrankheit Nummer eins, und den Folgeerkrankungen Herzinfarkt und Schlaganfall schützen will, der muss seinen „inneren Schweinehund“ überwinden. Sie erhalten einen Überblick über die Entstehung von hohem Blutdruck und erfahren, wie Sie sich auch ohne die Einnahme von Medikamenten schützen können. Verschiedene Möglichkeiten der nicht-medikamentösen Blutdruck-Senkung werden vorgestellt.

**Referent:** Dr. med. Diethmar H. Antoni und Deutsche Hochdruckliga.

**Anmeldung** und Information im Fachgebiet Gesundheit informativ der MVHS: 089/72 10 06 - 49 oder unter 089/4 80 06 - 62 39 und persönlich an allen Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule sowie online unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

**Eintritt € 7,- Restkarten vor Ort, Barrierefrei.**



## Was München bewegt – Veranstaltungreihe im SHZ: Aktiv statt rechts

Gut argumentieren. Engagement organisieren.

Mittwoch, 14. Dezember 2016, 18.00 bis 20.00 Uhr, Selbsthilfezentrum München

Aktuell wird in der Öffentlichkeit viel diskutiert zu Themen wie Asyl und Migration, über das Schließen von Grenzen, über Flüchtlinge und die Europäische Union. Unter diese Diskussionen mischen sich auch häufig rechtsextreme Aussagen, aber auch menschenfeindliche Stimmen aus der Mitte der Gesellschaft. Ein Experte für Demokratische Bildung stellt Hintergründe und Argumentationsmöglichkeiten vor. Selbstorganisierte Initiativen berichten von eigenen Erfahrungen mit dem Thema und ihrem vielfältigen Engagement für Geflüchtete.

### Referent/innen:

Christoph Rössler, Politikwissenschaftler M.A., Arbeitsgemeinschaft Friedenspädagogik  
Netzwerk demokratische Bildung München, Bildungsnetzwerk „Die Pastinaken“  
Münchener Initiativen für geflüchtete Menschen

## Weitere Veranstaltungshinweise

## Ärztze und Selbsthilfe im Dialog: Diagnose: Brustkrebs. Prognose: Leben!



Mittwoch, den 12. Oktober 2016,  
von 15.30 bis 19.00 Uhr

Ärztehaus Bayern, Großer Saal, 5. OG, Mühl-  
baurstr. 16, 81677 München (barrierefrei)

Im Rahmen einer gemeinsamen Fortbildungsveranstaltung der Bayerischen Landesärztekammer (BKLÄK) und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) sollen gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen und Vertreter/innen der Selbsthilfe u.a. folgende Fragen diskutiert werden: Mit welchen Gefühlen sind Frauen mit Brustkrebs ab Diagnosestellung konfrontiert? Wie lässt sich trotz Krankheit die Chance auf ein erfülltes Leben nutzen? Wie können Patientinnen die eigene Hilflosigkeit überwinden?



Anmeldung per E-Mail an: [Patientenorientierung@kvb.de](mailto:Patientenorientierung@kvb.de)

Telefonnummer für Fragen zur Veranstaltung: 089 / 5 70 93 - 33 38 und - 33 29



## Eine Zeit der Großveranstaltungen ...

**D**ie zurückliegenden Monate waren von drei Großveranstaltungen geprägt, die regionale und überregionale Bedeutung hatten. Alle drei zeigten, dass die Selbsthilfe auf verschiedenen Ebenen starke Resonanz findet und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) an verschiedenen Stellen zum Teil maßgeblich mitwirkt.

### „Von gestern nach morgen, von hier nach dort“



**Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.**

Unter diesem Titel fand vom 1. - 3. Juni die 38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V. mit 150 Fachkräften in Schwerin statt.

Einmal im Jahr treffen sich alle Selbsthilfeunterstützer auf Bundesebene, um aktuelle Fragestellungen und Trends zu diskutieren. Heuer standen der demographische Wandel und die interkulturelle Vielfalt im Vordergrund.

Neben Fachvorträgen und verschiedenen Workshops bildete eine Podiumsdiskussion den Abschluss der Tagung. Der Blick wurde von sieben Podiumsteilnehmer/innen auf das tagespolitische Thema schlechthin gerichtet, auf Zuwanderung und Flüchtlinge. U.a. berichtete Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des SHZ, von den beiden Befragungen, die das SHZ mit Hilfe des Sozialwissenschaftlichen Instituts München (SIM) unter Migrantenselbstorganisationen (MSO) durchgeführt hatte. Wesentliche Erkenntnisse: MSO erbringen aktiv eine ganze Reihe von Unterstützungsleistungen für Zuwanderer ihrer Ethnien, sie haben andere, zum Teil wirksamere Zugänge zu den Betroffenen und dürfen vor allem von den professionellen Unterstützungssystemen nicht mit Erwartungen überfrachtet werden.

Ausführliche Berichte unter: [www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2016](http://www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2016)



Melanie Huml  
beim Selbsthilfefachtag

### „Gesunde Anteile stärken – Un-Abhängigkeit fördern“

Der bayernweite „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“, organisiert von der Selbsthilfekoordination (SeKo) in Würzburg, fand am 17. Juni in Amberg statt. Der in Bayern hohe Stellenwert der Selbsthilfe wurde durch die Bayer. Gesundheitsministerin, Melanie Huml, unterstrichen, die ein persönliches Grußwort sprach. Die Lokalpolitik ergriff die Gelegenheit und versprach, sich ernsthaft um die Eröffnung einer Selbsthilfekontaktstelle in der „heimlichen Hauptstadt der Oberpfalz“ zu bemühen, nachdem Klaus Grothe-Bortlik den Fachtag in seiner Eigenschaft als Vorstandsmitglied des bayernweiten Trägervereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo-Bayern) e.V.“ eröffnet hatte.

Ausführliche Berichte unter: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



## Ehrenamtskongress 2016

Alle zwei Jahre findet in Nürnberg der Bayer. Ehrenamtskongress statt, der von der Hochschulkooperation Ehrenamt unter Federführung von Prof. Dr. Doris Rosenkranz und unter Schirmherrschaft der Sozialministerin durchgeführt wird. Frau Ministerin Emilia Müller kam denn auch schon traditionsgemäß persönlich, um den Kongress zu unterstützen und ihm eine dauerhafte Perspektive zuzusichern („... solange ich Sozialministerin bin.“).

Die Selbsthilfe wurde dieses Jahr deutlich als Teil des Ehrenamtes, bzw. Bürgerschaftlichen Engagements, wie wir in München sagen würden, wahrgenommen, was vor allem an der hohen Zahl der Anmeldungen von Selbsthilfegruppen lag.

Der sich über zwei Tage erstreckende Kongress mit seinen 20 Exkursionen und 20 Workshopthemen, die von rund 500 Teilnehmenden besucht wurden, bereitete dem Ehrenamt im wunderschönen historischen Rathaussaal denn auch einen gebührend „großen Bahnhof“. Die Fülle der Themen kann hier aus Platzgründen nicht annähernd dargestellt werden. Zu den Ergebnissen des Bundesfreiwilligensurveys 2014, der im April 2016 erschienen ist, wird es jedoch in der nächsten ein•blick-Ausgabe einen kurzen Bericht geben.

Ausführliche Berichte unter: [www.ehrenamtskongress.de/ueber-den-kongress](http://www.ehrenamtskongress.de/ueber-den-kongress)

*Klaus Grothe-Bortlik, SHZ*

## Gruppengründungen

### Gesundheit

- **Chronisch krank und JA! zum Leben**

*Eine Gruppe für Personen mit körperlichen, chronischen Erkrankungen.*

Die Grundidee des Insea-Kurses (Selbstmanagement-Kurs, der vom SHZ durchgeführt wurde) wird in dieser Gruppe aufgenommen und zusammen mit der gegenseitigen „Vernetzung“, ggf. persönlicher und/oder moralischen Unterstützung weitergeführt.

Es ist die Möglichkeit, für jede Person mit körperlich-chronischen Erkrankungen im Kreise weiterer Betroffener für sich selbst den bestmöglichen Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden.

Es wird nicht auf die einzelnen Erkrankungen eingegangen.

Es erfolgt keine medizinische Beratung.

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

- **Jung und Parkinson SHG in Landsberg – in Gründung**

*Zielgruppe:* jüngere Menschen mit der Diagnose Parkinson, sowie Angehörige

*Kurzbeschreibung:*

Wir sind zwei an Parkinson erkrankte Frauen, die sich bereits mit Anfang 40 der Diagnose stellen mussten. Zu diesem Zeitpunkt steht der Mensch im Regelfall Mitten im Leben im Bezug auf Familie, Freunde, Beruf und Hobbys ... Somit entstehen zum Teil andere Auswirkungen durch die Erkrankung als bei jemandem, der im Alter von 60-70 Jahren erkrankt.

Da wir im Bereich Selbsthilfe bereits sehr positive Erfahrungen gesammelt haben, möchten wir Euch ermutigen in unsere Gruppe zu kommen!

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

[www.parkinsongruppe-landsberg.de/aktuelles/](http://www.parkinsongruppe-landsberg.de/aktuelles/)

- **Tinnitus München Ost – SHG II**

*Zielgruppe:*

Zielgruppe: Betroffene aus den Bereichen Tinnitus (Ohrgeräusche), Morbus Menière (Drehschwindel), Hörsturz, Schwerhörigkeit, sowie Hyperakusis (Geräuschempfindlichkeit)

*Kurzbeschreibung:*

Aufgabe und Ziel der Gruppe bzw. des Gesprächskreises ist es insbesondere, freundschaftliche Beziehungen und den Erfahrungsaustausch unter den Mitgliedern zu vermitteln, die vor allem der Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit, wie der allgemeinen Lebensfähigkeit sowie der Arbeits- und Erwerbsfähigkeit ihrer Mitglieder dienen sollen. Gegründet wurde die Gruppe von den Initiator/innen im Herbst 2015. Die Gruppe wird durch den Initiativkreis geleitet, der die anfallenden Aufgaben unter sich aufgeteilt hat. In unserer Selbsthilfegruppe kann und soll jeder selbst etwas zur eigenen Krankheitsbewältigung und Gesundheit beitragen. Unsere Selbsthilfegruppe wird durch regelmäßigen Besuch getragen. Nur so kann Vertrauen und eine funktionierende Gemeinschaft entstehen. Wir sind keine einmalige Tippbörse und keine Beratungsstelle.

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

[www.tinnitus-selbsthilfe-muenchen-ost.de](http://www.tinnitus-selbsthilfe-muenchen-ost.de)

## Psychosoziales

- **Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen – in Gründung**

*Zielgruppe:*

Jeder, der gern singt, tanzt, spielt, organisiert oder anderweitig kreativ tätig ist, ist herzlich eingeladen! Gerne auch Personen, die neben einer reinen Gesprächsgruppe auch andere Möglichkeiten des Sich-Ausprobierens suchen.

*Beschreibung:*

Um gemeinsam daran zu arbeiten, unsere Gefühle besser auszudrücken oder einfach nur zusammen Spaß zu haben, möchte ich eine Spiel-/Musik-/Tanzgruppe gründen.

Ziel ist es, gemeinsam zunächst einmal einen Lieder- / Sketchabend oder ähnliches zusammenzustellen und vor Publikum aufzuführen, bei Erfolg ggf. später auch Anspruchsvolleres. Auf Wunsch können sich Interessent/innen auch nur „hinter den Kulissen“ beteiligen: niemand wird dazu gezwungen, sich auf die Bretter zu wagen, falls ihn das zu nervös macht.

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

- **Krise als Chance**

Krise als Chance klingt ungewohnt, vielleicht sogar überraschend.

In dieser Gruppe wollen wir die Aspekte einer Krise betrachten, die eine Chance für unser Leben sein können.

Die Gruppe ist für Menschen gedacht, die z.B. eine Psychose erlebt oder als Angehörige miterlebt haben. Auch Behandler, die Psychose als seelischen Vorgang verstehen wollen, sind herzlich willkommen.

Wir wollen uns besonders alternativen Behandlungs- und Bewältigungsformen widmen, wie z. B. die „Soteria-Behandlung“ nach dem Psychiater L. Mosher (USA) und das „Psychose-Verstehen“ nach D. Buck.

Wir freuen uns auf ein Vorgespräch mit allen Interessierten.

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

## Sucht

- **Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous**

*Zielgruppe:*

Menschen die mit dem Rauchen aufhören möchten.

*Beschreibung:*

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören! Unsere Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen. Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm.

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

## Soziales

- **Chinesische Eltern-Kind-Initiative – in Gründung**

Wir sind zwei chinesische Mütter, haben Kinder jeweils im Alter von 2 und im Alter von 7 und 14. Seit über 10 Jahren leben wir in Deutschland. Es leben immer mehr chinesische Familien in Deutschland, ihnen fehlt aber eine gemeinsame Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Hilfe. Deshalb möchten wir eine Plattform aufbauen und anbieten, so dass unsere Kinder beim Miteinander unsere Kultur in vielerlei Hinsicht kennenlernen und erleben können und wir Eltern bei der Erziehung und Begleitung der Kinder auf ihrem Weg des Wachsens nicht alleine kämpfen müssen.

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

- **HeiKi Bayern – Regionale Initiative München für ehemalige Heimkinder – in Gründung**

HeiKi Bayern ist die erste Initiative für ehemalige Heimkinder in Bayern. Als selbst betroffenes ehemaliges Heimkind ist es mir ein Herzenswunsch! eine niedrigschwellige Anlaufstelle zu schaffen. In geschützten Räumen! können sich ehemalige Heimkinder aus Bayern austauschen, unterstützen oder einfach gemeinsam Unternehmungen umsetzen. Es wird der nötige Freiraum für Ideen, und weitere Gestaltungsmöglichkeiten geschaffen.

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

- **Gemeinschaftliches Wohnen im Alter – in Gründung**

*Zielgruppe:*

Seniorinnen und Senioren, die an der Gründung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts interessiert sind.

*Kurzbeschreibung:*

1. Bildung einer „Kerngruppe“ die das Konzept ausarbeitet
2. Öffentlichkeitswerbung
3. Gründung einer Genossenschaft oder eines Vereins. Investoren und Kapitalgeber finden
4. Bauplanung
5. Wohnraum für 20-30 Personen und Gemeinschaftsräume schaffen

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

- **Initiative gemeinschaftliches Wohnen – in Gründung**

*Zielgruppe:*

Personen, die sich für innovative Formen gemeinschaftlichen Wohnens interessieren

*Beschreibung:*

regelmäßige Treffen Interessierte(r) zum

Austausch persönlicher Vorstellungen und Ziele,

Information über Projekte, Anregung von Untergruppen

Informationen über (Gemeinschafts-) Modelle und Organisationsformen

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

- **Kontaktverbot Großeltern – in Gründung**

*Zielgruppe:* Großeltern, denen der Kontakt zu ihren Enkelkindern verwehrt wird.

Sind Sie auch betroffen oder kennen jemanden in Ihrem Bekanntenkreis?

Fühlen Sie sich angesichts dieser quälenden Situation hilflos und allein gelassen?

Dann kommen Sie zu unserer Selbsthilfegruppe! In der Gruppe bekommen Sie die Gelegenheit, ohne Vorbehalte über Ihre Sorgen zu sprechen.

Was wir Ihnen persönlich bieten können:

Unterstützung durch gegenseitigen Austausch und Entlastung durch Erfahrungsaustausch

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

- **Move Meta – „Bewegung für Selbstliebe“ Liebe selbst. Und werde geliebt!**

*Zielgruppe:* Alle

*Beschreibung:*

Move Meta ist die erste soziale Bewegung für SelbstLiebe. Spüre mit uns: „Ich bin gut, so wie ich bin“, gib dieses tiefe Glück weiter: „Du bist gut, so wie du bist“ – und mach deine heimlichen Wünsche wahr! Dafür sprechen wir in liebevoller Moderation über Gefühle, Bedürfnisse und alles, was uns bewegt: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 20-22 Uhr in Gruppenraum 1 des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68. Zuvor geben wir ab 18.30 Uhr kostenlose Umarmungen am Stachus. Denn Liebe heißt, Liebe zu geben. Bedingungslos.

Erfahre mehr, und lass dich zu unseren Treffen per E-Mail einladen.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder <http://de.movemeta.org/>**



- **Selbstvertrauen und positives Denken – Gruppe in Gründung**

Möchtest Du/möchten Sie mehr Selbstvertrauen und positives Denken entwickeln?

Durch Anregungen, Unterstützung und Austausch untereinander weiterkommen?

Möchtest Du/möchten Sie dadurch zu höherer Lebensqualität im privaten und beruflichen Leben gelangen?

Ein gutes Selbstvertrauen fördert die eigene Aktivität, verbessert die Kommunikationsfähigkeit, schützt vor Mobbing usw.

*Unser Ziel:*

Bei unseren gemeinsamen, in der Praxis bewährten Übungen (z.B. Führen eines „Erfolgstagebuchs“) trainieren wir, verstärkt auf unsere, auch kleinen, Erfolgs- und Glückserlebnisse zu achten. Ebenso achten wir verstärkt auf die positiven Seiten bei uns und unseren Mitmenschen. Dadurch können wir einen neuen, positiven Blick auf uns selbst, unsere Mitmenschen und die Welt erreichen.

Bei unseren Treffen reden wir dann ausführlich über unsere Erfolgs- und Glückserlebnisse, motivieren uns so gegenseitig, und freuen uns gemeinsam. Diese daraus sich ergebende Gruppendynamik verstärkt und unterstützt uns dann zusätzlich.

Mach Du/machen Sie bei uns mit, um entscheidend gemeinsam beim positiven Denken und der Verbesserung des Selbstvertrauens voran zukommen.

Auch ein unverbindlicher Besuch bei uns, um uns kennenzulernen, ist willkommen.

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

- **Schwul leben in meinem Viertel – Berg am Laim – in Gründung**

Als schwule Bürger von Berg am Laim möchten wir uns dort engagieren, wo wir leben, wo wir wohnen. Dazu suchen wir Gleichgesinnte vieler Generationen, die als Freunde, Nachbarn, Bürger das Leben im Bezirk mitgestalten - wir wollen auch hier sichtbar sein und teilhaben am sozialen, kulturellen und politischen Leben in Berg am Laim. Wir interessieren uns für unser Umfeld und da wo wir es können, gestalten wir es mit. Zusammen wollen wir ein Netzwerk aufbauen, wo wir jetzt Leben und uns auch im Alter selbstbestimmt und beheimatet fühlen.

Wir wollen mehr schwulenfreundliche Lebensqualität und generationsübergreifende Quartiersentwicklung. Wo wir unsere Erfahrungen und Meinungen – Gedanken äußern und auch mal Hilfe holen oder wo wir uns sozial und politisch engagieren.

Wenn Sie oder Du Dich angesprochen fühlst, dann melde Dich – wir organisieren einen schwulen Treff in unserem Stadtteil nehmen aber auch gerne an Festen und Feiern in unserem Bezirk teil – Wir sind Bürger in Berg am Laim.

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

## Neue Mitglieder erwünscht

- **Ausgespielt**

*Zielgruppe:* Glückspielgefährdete und -süchtige Frauen und Männer (Automaten, Roulette, Poker, Internet). Angehörige können auf Anfrage auch an den Treffen teilnehmen.

*Beschreibung:* Offene Gesprächsgruppe mit Erfahrungsaustausch. Ohne Anmeldung und keinerlei Verbindlichkeiten.

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

- **Burnout SHG**

*Zielgruppe:*

Menschen mit/nach Burnout, Erschöpfungs-Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, „Stress-Syndrom“

*Beschreibung:*

Das Thema „Wie geht das Leben weiter?“ ist wichtig!

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

- **Männer machen radikale Therapie – MRT**

*Zielgruppe:*

Männer

*Beschreibung:*

Unsere Männergruppe arbeitet nach einem in Holland entwickelten Konzept ohne Leiter.

Die starke Strukturierung unserer Gruppenabende ermöglicht es uns, in geschütztem Raum eigene Konflikte zu bearbeiten und mit Hilfe und Unterstützung anderer mehr Selbst-Wertschätzung zu entwickeln und eigene Potentiale zu entdecken. Dazu tragen neben der Arbeit an Konflikten Spiele, Körperübungen u. ä. bei. Die Gruppe hat eine hohe Verbindlichkeit (regelmäßige Teilnahme, Kontrakte).

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

- **No Mobbing - SHG**

*Zielgruppe:*

von Mobbing Betroffene

*Beschreibung:*

Durch Mobbing am Arbeitsplatz werden engagierte, begabte und beliebte Mitarbeiter/innen geschädigt. Nach mehreren Monaten oder Jahren stellen sich seelische und körperliche Krankheitsbilder ein (Selbstzweifel, Depression, Schlafstörungen, Magen- und Rückenprobleme).

Im Gruppengespräch gelingt es den Betroffenen meist besser, die schwierige Situation am Arbeitsplatz zu verarbeiten. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen. Auch Möglichkeiten der gegenseitigen Stärkung können entdeckt werden. Mut und Selbstwertgefühl können so langsam zurückkehren – eine Voraussetzung zur Bewältigung der Situation.

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

# FöBE

Förderung  
Bürgerschaftlichen  
Engagements

FöBE hatte im April 2016 einen Workshop zu Leichter Sprache organisiert und dazu Referenten von „capito“ eingeladen. Diese österreichische Initiative hat sich die Förderung von Barrierefreiheit – auch in der Sprache – zum Ziel gesetzt. Ansprechpartner in München ist Dr. Jörg Haller, [joerg-haller@capito.eu](mailto:joerg-haller@capito.eu). Der nachstehende Text ist nach diesem Workshop entstanden.



## Information in Leichter Sprache

### FöBE – die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement

#### Die wichtigste Aufgabe von FöBE nennt man Vernetzen. Was ist Vernetzen?

FöBE kümmert sich darum, dass sich die Menschen kennen, die mit freiwilligen Helfern zu tun haben. FöBE spricht deshalb mit vielen Leuten,

#### zum Beispiel mit:

- Männern und Frauen in Ämtern
- Männern und Frauen in sozialen Einrichtungen
- Chefs und Angestellten in Firmen
- Lehrern und Lehrerinnen
- Forschern und Forscherinnen
- Politikern und Politikerinnen
- Leuten, die bei Zeitungen, dem Rundfunk und Fernsehen arbeiten

FöBE achtet drauf, dass diese Menschen miteinander reden.

Jeder erzählt, was er gerade tut. Und auch, was er gerne tun möchte.

Und auch was er braucht, damit seine Arbeit gut wird.

## Was heißt eigentlich FöBE?

Die 4 Buchstaben bei **FöBE** sind die Abkürzung von 3 Worten:

1. Förderung, 2. Bürgerschaftliches, 3. Engagement.

### 1. Fö

**F**ördern heißt: Viele Menschen sollen erfahren, wie sie anderen helfen können.

Außerdem heißt fördern: Die Leute sollen sich kennen, die freiwillige Helfer wichtig finden.

Und sie sollen lernen, wie die **Zusammen-Arbeit** gut klappt.

Die **Politiker** und Menschen in den Ämtern fördern Freiwilligenarbeit auch. Sie geben zum Beispiel Geld dafür. **Zeitungen** fördern auch. Sie schreiben nämlich, wo Freiwillige helfen.

### 2. B

„**B**ürger“ sind zum Beispiel alle Menschen, die in München leben.

„**B**ürgerschaftlich“ meint, dass alle aufeinander achten.

### 3. E

**E**ngagement ist ein Wort aus der französischen Sprache. Das spricht man so aus:

An-gahsch-ma.

**E**ngagierte Menschen sind Menschen, die anderen freiwillig helfen.

Sie bekommen kein Geld dafür. Man sagt auch: Sie sind freiwillige Helfer.

Engagiert spricht man so aus: an-gah-schier.

Jetzt haben wir alle Buchstaben aus dem Namen **FöBE** erklärt.

Zusammengesprochen heißt das dann:

**FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement**

- **FöBE** gibt es seit 1999 in München.
- Im Büro von **FöBE** arbeiten 3 Mitarbeiterinnen.
- **FöBE** arbeitet für alle Menschen in München.

Es ist für FöBE nicht wichtig, welche Religion jemand hat.

Es ist auch nicht wichtig, zu welcher Partei jemand gehört.

*Jutta Oxen, FöBE*

## Kontaktdaten FöBE

Ringseisstraße 8a

80337 München

089 59989087-0

[www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)