

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Autonomie in der Selbsthilfe

- Wie kann die Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit wahren?
- Unabhängigkeit – ein Fahrplan zur Reflexion in der Gruppe
- Worauf ist bei einer Kooperation mit Wirtschaftsunternehmen zu achten?

Titelthema:

Autonomie in der Selbsthilfe

Autonomie in der Selbsthilfe – eine kurze Einleitung	3
Autonom, unabhängig und selbstbestimmt. Wie kann die Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit wahren?	4
Unabhängigkeit bewahren	7
Worauf ist bei einer finanziellen oder inhaltlichen Kooperation mit Wirtschaftsunternehmen zu achten?	8

Selbsthilfe und Gesundheit

Selbsthilfegruppen-Förderung der gesetzlichen Krankenkassen am Runden Tisch München 2017 – eine vorläufige Bilanz	11
---	----

Soziale Selbsthilfe

20 Jahre Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“	13
--	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

Lebensfreude und Zusammenhalt – Rückblick auf den Selbsthilfetag 2017	15
Junge Selbsthilfe	18
Migrationsspezifische Gesundheits- angebote in München	19

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen	20
Neue Mitglieder erwünscht	24

Selbsthilfe überregional

Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.	26
---	----

Spickzettel für die Gruppenarbeit

Meine Rolle als Gruppenleitung	27
--	----

Termine | Veranstaltungen

Selbsthilfe- Stammtisch am 28. September 2017	29
Veranstaltungshinweise des SHZ	30
Weitere Veranstaltungshinweise	33

Service

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	33
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	34
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	36

FöBE-News

Engagement im Stadtteil	37
---	----

IMPRESSUM

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

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

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion:

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

ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Titelfoto: www.pixaby.com

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

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

Ausgabe 3, September 2017, lfd. Nr. 56

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
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:
Selbsthilfefreundlichkeit

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. Dezember



Autonomie in der Selbsthilfe – eine kurze Einleitung

Die Bedeutung der Selbsthilfe hat in den letzten 30 Jahren immer weiter zugenommen, sie wird auch als die „vierte Säule“ des Gesundheitssystems¹ bezeichnet und hält als Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem Angebote bereit, die dort nicht abdeckt werden: Verständnis und Beistand, gesammeltes Erfahrungswissen und Beratung von Betroffenen für Betroffene sowie praktische Hilfen und Aktivierung zur Krankheitsbewältigung. Die Selbsthilfe und ihre zahlreichen Leistungen sind mittlerweile gesellschaftlich und politisch sehr anerkannt, das zeigt sich insbesondere an den Entwicklungen und gesetzlichen Festschreibungen der letzten Jahre zur finanziellen Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen und zur Beteiligung der Selbsthilfe als Patientenvertreter in Gremien zur Verbesserung der Versorgungsqualität im Gesundheitswesen. Selbsthilfegruppen sind von ihrem Grundsatz her autonom, d.h. sie bestimmen ihre Ziele, Regeln und Arbeitsweisen selbst. Um ihre Aufgaben zu erfüllen, benötigen sie allerdings oft finanzielle Unterstützung, die nicht immer allein durch die Förderung der öffentlichen Hand und den gesetzlichen Krankenkassen abgedeckt wird. Pharmazeutische Unternehmen, Heil- und Hilfsmittelhersteller und andere Wirtschaftsunternehmen haben die Selbsthilfe als interessante Partnerin entdeckt und kooperieren finanziell oder inhaltlich in unterschiedlichen Ausprägungen – vom kostenlosen gemeinsamen Infostand und „give-aways“ bis hin zum Sponsoring eines Flyers oder dem Auftritt bei einem Fachkongress. Schneller als man denkt kann dann das, was die Selbsthilfe im Kern ausmacht, nämlich ihre Unabhängigkeit und Glaubwürdigkeit, in Frage gestellt sein.

Was meint „Unabhängigkeit“?

Der Begriff „Unabhängigkeit“ wird verstanden als Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Er steht im Gegensatz zu Abhängigkeit, also Angewiesensein auf bestimmte Leistungen, Unterstützungen oder Erlaubnisse von Personen oder Institutionen. Eine finanzielle oder inhaltliche Zusammenarbeit mit Unternehmen, die damit Gewinnabsichten verfolgen, kann die Unabhängigkeit der Selbsthilfe gefährden. Selbsthilfegruppen sollten sich solche Motive bewusst machen. Das ist eine wesentliche Voraussetzung, um nicht für die Interessen anderer instrumentalisiert zu werden. Nur so können Selbsthilfegruppen ausschließlich dem Wohl der Betroffenen verpflichtet bleiben und autonome Entscheidungen treffen.

¹ neben der stationären und ambulanten Versorgung und den öffentlichen Gesundheitsdiensten

Die größte Gefahr der Einflussnahme ist sicherlich auf der Verbandsebene der Selbsthilfe zu sehen, weil hier eine große Personenzahl erreicht wird. Viele Selbsthilfeverbände und Organisationen haben in den letzten 10 bis 15 Jahren mit der Erstellung von Leitlinien und Selbstverpflichtungserklärungen zur Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen² reagiert. Aber auch die kleineren, nicht verbandlich organisierten örtlichen Selbsthilfegruppen sind nicht davor gefeit, von der Pharmawirtschaft und anderen Unternehmen umworben und für deren Zwecke vereinnahmt zu werden und dadurch ihre Autonomie zu gefährden – umso wichtiger erscheint es, dieses vielleicht auch unangenehme Thema immer wieder aufzugreifen und zu diskutieren.

Im Anschluss lesen Sie von Jutta Hundertmark-Mayser von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), wie die Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit bewahren kann, finden einen Fahrplan zur Reflexion des Themas Autonomie in der Gruppe und erhalten einige Tipps, worauf bei einer Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen zu achten ist.

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

Autonom, unabhängig und selbstbestimmt. Wie kann die Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit wahren?



Für mehr Bewusstsein und Sensibilität im Umgang mit Wirtschaftsunternehmen

Die anerkannte Expertise der Selbsthilfe liegt in ihrem authentischen Erfahrungswissen und ihrer Betroffenenkompetenz. Daher werden Selbsthilfeengagierte in Fragen der medizinischen Versorgung zunehmend einbezogen und als Ansprechpartnerin

und Zielgruppe für den „Gesundheitsmarkt“ zunehmend attraktiv.

Selbsthilfeaktive sehen sich vielfältigen Ansprüchen ausgesetzt, die schwer zu erfüllen sind. Neben individueller Hilfe für Kranke und Angehörige werden Dienstleistungen erwartet, Beratung und Informationen aus Betroffenenperspektive ebenso wie Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit.

Patientinnen und Patienten erwarten glaubwürdige Antworten von der gesundheitlichen Selbsthilfe: unabhängig von Pharmafirmen und Medizinprodukteherstellern, ehrenamtlich, aber so kompetent wie Forschungsinstitute oder Fachgesellschaften, gegen den Strom politisch verordneter Kostendämpfung und vor allem: individuell und allein dem einzelnen Kranken verpflichtet.

Die Selbsthilfe hat gesetzlich verankerte Mitsprachemöglichkeiten in gesundheitspolitischen Gremien – zum Beispiel im gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), einem mächtigen Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen, in dem darüber entschieden wird, welche medizinischen Leistungen von der gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden.

Im Getümmel der vielfältigen Interessen braucht die Selbsthilfe Zeit, persönliches Engagement und finanzielle Ressourcen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen bestreiten ihre Etats aus vielen Quellen: Mitgliedsbeiträge, öffentliche Zuwendungen, die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen, weitere Sozialversicherungsträger und Stiftungen. Auch Spenden und Sponsoring von Unternehmen spielen eine Rolle – vor allem aus der pharmazeutischen Industrie. Arzneimittelproduzierende Unternehmen haben eigenen Angaben zufolge in Deutschland im Jahr 2016 rund 5 Millionen Euro an Patientenorganisationen gezahlt³ (FSA 2017). Die gesetzlichen Krankenkassen haben rund 70 Millionen Euro bereit gestellt.

² z.B. Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft 2000, DAG SHG 2004 und 2008, Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 2004, BAG Selbsthilfe / Paritätischer 2005

³ Quelle: Freiwillige Selbstkontrolle für die Arzneimittelindustrie (FSA) e.V.: Leistungen der Mitgliedsunternehmen an Patientenorganisationen in 2016 <https://www.fsa-pharma.de/bezugsgruppen/patientenorganisation/zuwendungen-intern/> (Zugriff am 12.7.2017)

Klar ist: Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -vereinigung und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe. Es können Interessenkonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.



Nicht aus Barmherzigkeit

Wenn Unternehmen Geld an Selbsthilfeszusammenschlüsse zahlen, dann tun sie das nicht aus Barmherzigkeit. Das Sponsoring ist Teil der Marketingstrategie: In Deutschland dürfen Unternehmen nur in Fachkreisen (also bei Ärzt/innen und Apotheker/innen) für ihre Arzneien werben. Erlaubt ist, dass Selbsthilfegruppen und -organisationen ihre Publikationen und Internetseiten mit Logos und Links von Pharmaproduzenten bestücken. Auch die Mund-zu-Mund-Propaganda von Patient/innen für bestimmte Präparate ist attraktiv für Hersteller. Besonders, wenn chronisch Kranke dafür vereinnahmt werden, die lebenslang auf notwendige Medikamente angewiesen sind und daher einen hohen „Lebenszeitwert“ haben, wie es in der Marketing-Sprache heißt⁴. Suggestive Informationen sorgen dafür, dass Patienten ein neues Medikament ausprobieren möchten – in dem vermeintlichen Glauben an Heilung oder Besserung ihrer Leiden, aber oft ohne Vorteile oder gar nachgewiesenem höheren Nutzen gegenüber herkömmlichen Medikamenten. Jedoch meist zu weitaus höheren Kosten.

Es ist leicht nachvollziehbar, dass Patientinnen und Patienten in Selbsthilfegruppen höchst attraktive „Objekte“ für Einflussnahmeversuche pharmazeutischer Unternehmen sind. Dabei findet das Sponsoring vor allem dort statt, wo Verordnungen und Umsatz von hochpreisigen Arzneimitteln gesteigert werden sollen: im Bereich Hämatologie/ Onkologie, Rheumatologie, Endokrinologie, Multiple Sklerose⁵.

Hinzu kommen andere, weniger offensichtliche Strategien der Arzneimittelwerbung: Der vermeintlich authentische Beitrag eines Betroffenen in einem Internetforum z.B. für Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, kann versteckte Werbung für das neue Medikament derjenigen Pharmafirma enthalten, die das so vertrauenerweckende Internetforum betreibt. Ein Blick ins Impressum hilft und kann manchmal verblüffend sein.

Illusion der Unverletzlichkeit

Der psychologische Mechanismus, der die Empfänger von Sponsoring empfänglich für Vereinnahmungen macht heißt Reziprozität. Auch wenn viele, die Mittel annehmen (oder auch „nur“ Kugelschreiber und anderen Nettigkeiten), behaupten, immun gegen die Gefahren der Beeinflussung zu sein: dem ist mitnichten so. Wir alle sind Menschen und folgen der Reziprozitätsregel: Geld und Geschenke ebenso wie Erfolgserlebnisse, Wertschätzung und Anerkennung rufen Gefühle von Dankbarkeit und das Bedürfnis nach einem Gegengeschenk oder der Erwidierung einer Gefälligkeit hervor⁶. Dieses Gefühl der Verpflichtung kann die primären Interessen der handelnden Personen überlagern.

⁴ Quelle: vdek (Hrsg.): *Ungleiche Partner. Patientenselbsthilfe und Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitssektor*. Berlin, 2. Auflage, 2015

⁵ Quelle: *Arzneimittelbrief* 2016 (3) S. 16-19

⁶ Quelle: David Klemperer: *Interessenkonflikte und Beeinflussung in der Selbsthilfe in: NAKOS (Hrsg.): Transparenz und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe. Konzepte und Praxis Band 6*, Berlin, 2012, S. 14-23

Distanz durch Wissen / kritische Haltung

Auch wenn die Mehrheit der Selbsthilfeaktiven gar keine Sponsoringmittel annimmt oder Beeinflussungsversuche durch Dritte kategorisch ablehnt, sind die Gefahren der Vereinnahmung nicht von der Hand zu weisen. Die Glaubwürdigkeit der gesundheitlichen Selbsthilfe steht auf dem Spiel, wenn Beziehungen zu Wirtschaftsunternehmen undurchschaubar sind.

Ein Weg für die Selbsthilfe ist, sich mit den Methoden und Strategien des Pharma-Marketings auseinander zu setzen und sie besser verstehen zu lernen. Patient/innen in Selbsthilfegruppen und Organisationen können so Handlungsspielräume für sich gewinnen und sind nicht fremden Interessen ausgesetzt ohne es zu merken.

Selbstverständnis und Gruppenziele klären

Zu den primären Interessen und Zielen gemeinschaftlicher Selbsthilfe zählen gegenseitige Hilfe, die Erarbeitung gemeinsamer Bewältigungsstrategien, die vertrauenswürdige Information und Aufklärung Außenstehender über Möglichkeiten der Problemlösung und die Vertretung gemeinsamer Anliegen im Gemeinwesen oder professionellen Versorgungssystem. Diese Ziele können unterschiedlich wichtig sein – und sie können sich im Laufe der Zeit auch verändern. Gerade wenn Anliegen von außen kommen, ist es hilfreich, sich über die Ziele und Vorgehensweisen der Gruppe zu verständigen und sich die eigenen (primären) Interessen zu vergegenwärtigen.

Auskunft geben und Transparenz herstellen

Die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe gerät in Gefahr, wenn die Beziehungen zu Unternehmen für Außenstehende undurchschaubar sind. In Jahresberichten, Mitgliederzeitungen und auf der Homepage sollte daher umfänglich über die inhaltliche und finanzielle Zusammenarbeit mit Herstellern von Arznei- und Hilfsmitteln, aber auch mit Ärztinnen und Ärzten, Kliniken und anderen Leistungsanbietern informiert werden. Von wem hat die Gruppe finanzielle Mittel in Form von Zuwendungen, Spenden, Sponsoring oder Fördermitgliedschaften erhalten? Wofür wurden diese verwendet? Und welche Gegenleistungen waren ggfs. Teil der Absprache?

Nur den eigenen Anliegen verpflichtet bleiben

Im Dickicht der Ansprüche, Erwartungen und Kooperationsanliegen, die von außen an die Selbsthilfe herangetragen werden, ist es wichtig, dass die Selbsthilfe bei sich bleibt.

Nur wenn sie allein ihren Anliegen verpflichtet ist, bleibt sie glaubwürdig. Entsprechend sollte sie ihre eigenen Ziele immer wieder überprüfen und auch öffentlich benennen.

Auch die Herstellung maximaler Transparenz über ihre ideellen und finanziellen „Außenbeziehungen“ kann helfen.

Als politische Forderung der NAKOS und Alternative zum direkten Unternehmenssponsoring bleibt der „Firmenfonds für alle“. Die Unternehmen aus der Gesundheitsbranche spenden freiwillig in einen übergreifenden Pool. Das eingezahlte Geld würde durch eine unabhängige Instanz an die Selbsthilfegruppen und -vereinigungen verteilt.

Bei der gesetzlich vorgeschriebenen Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe durch die Krankenkassen hat sich die Poollösung bewährt. Sie ist heute das wichtigste Standbein für die Finanzierung der laufenden Selbsthilfearbeit.

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS

Die **Selbsthilfebewegung** wird als vertrauenswürdig geschätzt, ihr wird ein hoher Grad an Souveränität zugeschrieben. Umso folgenreicher ist es, wenn Verquickungen von Selbsthilfe und Wirtschaft, allen voran die pharmazeutische Industrie und Heil- und Hilfsmittelhersteller, Gegenstand von Zeitschriftenartikeln und TV-Beiträgen sind. Wenn Selbsthilfeszusammenschlüsse von Unternehmen in ihrer Arbeit unterstützt werden, besteht die Gefahr, dass sie für deren Interessen eingespannt werden. Damit gerät ihre Glaubwürdigkeit in Gefahr.

„Eine gute Beziehung zur Industrie ist durch ausreichenden Sicherheitsabstand gekennzeichnet.“

(David Klemperer bei der Jahrestagung der DAG SHG e.V. am 21.06.2017 in Konstanz)

Unabhängigkeit bewahren

Ein Fahrplan zur Reflexion in der Gruppe

Unabhängig und selbstbestimmt zu sein ist in der Selbsthilfearbeit, wie auch im restlichen Leben, kein einfach zu erfüllender Anspruch. Es gibt viele Einflüsse von Außen, denen zu widerstehen nicht immer leicht ist. Darüber hinaus wirken viele Beeinflussungen sehr subtil und sind somit nicht gleich erkennbar. Manche Angebote bringen auch viele Vorteile, so dass eine gewisse Abhängigkeit auch in Kauf genommen wird.

Jede Selbsthilfegruppe (SHG) kann und sollte für sich entscheiden, wie sie mit diesem Thema umgeht.

Wir möchten Sie allerdings dazu aufrufen, diese Entscheidung gut reflektiert und vor allem mit offenen Augen zu treffen und nicht die Augen vor diesen Gefahren, die im ersten Artikel beschrieben wurden, zu verschließen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen anhand einiger Fragen einen Fahrplan zur Reflexion an die Hand geben, den Sie als Gruppe oder als Gruppenleiter/in dazu nutzen können, um zu überdenken, wie es in Ihrer Gruppierung mit der Unabhängigkeit bestellt ist.

1. Schritt: Input von Außen – Von wem bekommen Sie welche Leistungen?

1. Bekommt die SHG von irgend jemandem finanzielle Unterstützung? Wenn ja, von wem?
2. Woher bezieht die SHG ihre Informationen?
3. Bekommt die SHG von irgend jemandem sonstige Zuwendungen (Räume, Flyerdruck, Testprodukte etc.?)

2. Schritt: Interessensklärung – Wer hat welche Interessen?

1. Welche Erwartungen/ Interessen/ Forderungen sind mit der Unterstützung verknüpft?
2. Welche Ziele verfolgen wir als SHG?
3. Welche Erwartungen werden von anderen Betroffenen an uns gestellt?
4. Gibt es Interessen von Dritten, die wir als Selbsthilfegruppe/ Initiative bedenken sollten?
5. Für was steht die Selbsthilfe allgemein?

3. Schritt: Interessenskonflikt – Wer hat welche Interessen?

1. Entstehen zwischen den verschiedenen Interessen Differenzen?
2. Welches Interesse steht für uns an erster Stelle?
3. Wie können wir den unterschiedlichen Interessen gerecht werden?

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Fragen einen Anstoß zu geben, um in dieses Thema praktisch mit Ihrer Gruppe einzusteigen und so über das Thema zu reflektieren. Vielleicht haben Sie dadurch das eine oder andere Aha-Erlebnis, das Sie zukünftig dazu anregt, Kontakte mit Unterstützern anders zu gestalten oder bestimmte Dinge deutlicher auszusprechen. Vielleicht sind Sie auch innerhalb Ihrer Gruppe zu unterschiedlichen Einschätzungen der momentanen Situation gekommen und können das zum Anlass nehmen, Ihre Ziele zu überprüfen.

Mit der Reflexion haben Sie aber auf jeden Fall einen wichtigen Schritt in Richtung Autonomie gemacht. Sie haben Transparenz nach innen, also innerhalb Ihrer Gruppe hergestellt. Ein weiterer Schritt könnte sein, Transparenz nach außen herzustellen.

Das könnte z.B. bedeuten, auf Ihrer Website oder Ihrem Flyer zu kommunizieren, von wem Sie Unterstützung bekommen und ob und wenn ja welche Gegenleistungen dafür erbracht werden.

Diese Schritte bewirken in jedem Fall, dass die Selbsthilfe weiterhin als anerkannter und authentischer Ansprechpartner im „Gesundheitsmarkt“ wahrgenommen wird. Ein Ansprechpartner, der die Sorgen und Nöte der Betroffenen kennt und sich für diese einsetzt. Ein Ansprechpartner für Betroffene, der nicht zum verlängerten Arm anderer Akteure auf diesem Markt wird. Akteure, die nicht immer nur das Wohl der Patienten im Sinn haben. Und das ist doch auf jeden Fall das Ziel der Selbsthilfe, oder?

Kristina Jakob, SHZ



Im Rahmen einer Projektförderung hat die NAKOS die Internetseite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de aufgebaut und verschiedene Materialien veröffentlicht.

In der Broschüre „Unabhängig und selbstbestimmt – Impulse für die Selbsthilfearbeit“ wird die Thematik aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und es werden Impulse für die Auseinandersetzung und für Diskussionen in der Selbsthilfe gegeben. Das Begleitheft enthält zahlreiche nützliche Denkanstöße und Tipps. Hier ein Auszug:

Worauf ist bei einer finanziellen oder inhaltlichen Kooperation mit Wirtschaftsunternehmen zu achten?

Es lohnt sich, folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Grundsätzlich sollten nur Kooperationen eingegangen werden, die den **Zielen der Selbsthilfegruppe** dienen. Es sollten also keine Vereinbarungen getroffen werden, die mit persönlichen Vorteilen einzelner Gruppenmitglieder einhergehen.
- Geldleistungen ohne Gegenerwartungen sind solchen vorzuziehen, die mit Erwartungen an Gegenleistungen einhergehen (**Spende statt Sponsoring**).

- Wenn trotzdem ein Sponsoring vereinbart wird, sollten die Modalitäten des Sponsorings schriftlich vereinbart werden. Dazu dient eine **Sponsoringvereinbarung**
- Es empfiehlt sich, für alle inhaltlichen und finanziellen Kooperationen mit Dritten schriftliche Vereinbarungen zu treffen. In einer entsprechenden Vereinbarung sollten die **Rechte und Pflichten beider Kooperationspartner** klar beschrieben sein.
- Die Selbsthilfegruppe sollte in allen Aspekten der Kooperation die **volle Kontrolle über ihre Arbeit** behalten.
- Bei gesponserten Veranstaltungen sollte bei der Festlegung der Inhalte sowie der Auswahl der Referentinnen und Referenten darauf geachtet werden, dass die **Sachverhalte objektiv und unabhängig von fremden Interessen** dargestellt und behandelt werden. Das schließt die einseitige Darstellung zu Gunsten des sponsernden Unternehmens aus.
- Es ist sinnvoll, **auf Ausgewogenheit zu achten**. Dazu gehört es zum Beispiel, Referentinnen und Referenten von verschiedenen, auch konkurrierenden, Firmen einzuladen. Über Behandlungswege sollte ausgewogen informiert werden. Bei finanziellen Zuwendungen sollte möglichst auf ein breites Spektrum an Zuwendungsgebern geachtet werden. Wenn Sponsoring, dann am besten durch mehrere Sponsoren.
- Es sollte darauf geachtet werden, dass eine **Beendigung der finanziellen Unterstützung** durch ein förderndes Unternehmen **nicht den Fortbestand** und die Realisierung wichtiger Aufgaben der Selbsthilfegruppe **gefährdet**.
- **Werbung für verschreibungspflichtige Arzneimittel beim Verbraucher** ist in Deutschland verboten. Daher dürfen Selbsthilfegruppen sich zum Beispiel nicht in ihrer Vereinszeitschrift lobend über ein namentlich genanntes oder als Bild gezeigtes Medikament äußern.
- In Medien von Selbsthilfegruppen muss eine **eindeutige Unterscheidung zwischen den Informationen und Empfehlungen** der Gruppe und der Werbung von Unternehmen gegeben sein. Es sollten keine Empfehlungen für bestimmte Produkte, Therapien oder diagnostische Verfahren abgegeben werden (Wirkstoffe statt Produktnamen nennen). Werbung von Unternehmen muss gekennzeichnet und als solche zu erkennen sein.
- Das Logo eines finanzierenden Unternehmens, das auf der Internetseite einer Selbsthilfegruppe veröffentlicht wird, sollte **nicht mit dem Internetauftritt des Unternehmens verlinkt sein**. Dies würde eine Geschäftstätigkeit begründen, was steuerlich relevant ist.
- Bei allen Fällen von finanziellen Zuwendungen durch privatwirtschaftliche Unternehmen sollte geprüft werden, ob das **steuerrechtliche Konsequenzen** hat (so gelten etwa für Spenden und Sponsoring verschiedene steuerrechtliche Vorgaben).
- Einer Kooperation bei Forschungsvorhaben oder Studien sollte eine gründliche **Überprüfung der Ziele, Akteure und therapeutischen Perspektiven** des Vorhabens vorausgehen.
- Vertreterinnen und Vertreter oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von finanzierenden Unternehmen sollten **keine Funktionen in Selbsthilfeorganisationen** ausüben.

Tipps zum Weiterlesen

- **NAKOS Konzepte und Praxis 6 2012: Transparenz und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe / Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten. Eine Praxishilfe.** Ziel der Praxishilfe ist, Selbsthilfeunterstützerinnen und Selbsthilfeunterstützern eine Informations- und Beratungshilfe an die Hand zu geben, um Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen zu den Themenfeldern Spenden, Sponsoring, Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen, Vermeidung von Interessenkonflikten, Transparenz und Unabhängigkeit informieren, aufklären und unterstützen zu können.
- **DAG SHG e.V.: Umgang mit Sponsoring und Spenden im Selbsthilfebereich.** In DAG SHG e.V. (Hrsg.) selbsthilfegruppenjahrbuch 2008, Gießen, S. 177 – 179.
- **NAKOS INFO 110: Autonomie der Selbsthilfe.**
<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2014/NAKOS-INFO-110.pdf>
- **vdek: Ungleiche Partner Patientenselbsthilfe und Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitssektor.**
<http://www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe.html>

Organisationen und Netzwerke, die das Gesundheitswesen kritisch beobachten

- **Transparency International**
www.transparency.de
- **MEZIS – Initiative unbestechlicher Ärztinnen und Ärzte**
www.mezis.de
- **Gute Pillen – Schlechte Pillen**
www.gutepillen-schlechtepillen.de



Selbsthilfegruppen-Förderung der gesetzlichen Krankenkassen am Runden Tisch München 2017 – eine vorläufige Bilanz

Selbsthilfegruppen 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 mittlerweile 13 sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert.

Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech.

Der Runde Tisch Region München setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, 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.



Die Mitglieder des Runden Tisches Region München

2017 wurden bislang 377 Gesundheitsselbsthilfegruppen mit rund 650.000 € von 28 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert. Der Bezirk übernimmt 17.550 € 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 88.700 €. Seit diesem Jahr können erstmals Selbsthilfegruppen, die nach dem eigentlichen Antragsschluss vom 15.02. gegründet wurden, noch im selben Jahr Förderung erhalten. Bis 31.10. kann die Gruppe den Antrag stellen, deshalb sind die genannten Förderzahlen für 2017 noch nicht abschließend. Mit ihrem Engagement leisten die Betroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen einen wesentlichen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Die Fördergelder decken einen wich-

tigen Teil der originären Kosten der Selbsthilfearbeit wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge oder Seminare ab.

Für das kommende Förderjahr 2018 stehen wieder ab Mitte November die Antragsunterlagen auf der Homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit:

www.shz-muenchen.de

Das Selbsthilfezentrum München bietet zudem mehrere Informationsveranstaltungen 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 München:

Dienstag, 5. Dezember 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München. Der Einsatz von Gebärdendolmetschern ist für diese Veranstaltung möglich – bitte den Bedarf so früh wie möglich bei der Anmeldung angeben.

Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck:

Mittwoch, 29. November 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstenfeldbruck, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck.

Infoveranstaltung Landsberg:

Mittwoch, 29. November 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg.

Infoveranstaltung Freising:

Donnerstag, 18. Januar 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr in der AOK Direktion Freising, Wippenhauserstr. 6, 85354 Freising.

Infoveranstaltung Markt Schwaben:

Donnerstag, 1. Februar 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Markt Schwaben, Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben.

Anmeldung zu den Info-Veranstaltungen 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

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

20 Jahre Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“



Wer heute alte Aufnahmen vom Hans-Mielich-Platz betrachtet, kann den greifbarsten Erfolg der Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ auf Anhieb erkennen: Statt einer Verkehrsfläche mit viel Asphalt, die an den Rändern wild zugeparkt war, gibt es an dieser Stelle seit 2011 nun einen großzügigen Platz mit Aufenthaltsqualität. Mit Bäumen und Sitzbänken, dazu ein kulturelles Highlight, das „Kunstforum HMP“ mit seinen regelmäßigen Installationen renommierter und teils internationaler Künstler. Seit zehn Jahren wurden hier knapp vierzig Kunstwerke präsentiert; das erste verwandelte den übrig gebliebenen Stamm des gemeinschaftlich geschmückten Christbaums in eine „Binse“ und der mobile Christbaumständer dient nun als Sockel der Werke.

Begonnen hatte alles 1989 mit dem erfolgreichen Kampf zur Verabschiedung der Erhaltungssatzung und dem Erhalt der postalischen Versorgung in Untergiesing. Dieses Aufmucken war jedoch der Startschuss für ein bürgerschaftliches Engagement, das nun den gesamten öffentlichen Raum im Stadtviertel ins Visier nahm und pfiffige Projekte ersann, die zur Verschönerung und Belebung bis zur Gegenwart sorgt.

Umfangreiches Aktionsprogramm

Die jüngst erschienene reich bebilderte Jubiläumsbroschüre sowie die Website www.mehrplatz-zumleben.de rufen die einzelnen Aktionen noch einmal in Erinnerung. Die Bandbreite reicht dabei von interkulturellen Festen bereits auf dem alten Hans-Mielich-Platz über den Wochenmarkt am Donnerstag und das vom FC Bayern gestiftete Freiluftschatz bis zum Skulpturenpark in Siebenbrunn, der Brückengalerie unter der Candidbrücke und den Mini-Gärten im Viertel.

Bei allen Einzelaktionen sind dennoch über die Jahre hinweg immer wieder Kontinuitäten erkenn-



2011 spendeten die Freunde des Sechz'gerstadions den Christbaum, welcher später dann in den „Maibaum der besonderen Art“ umgewandelt wurde.



Gemeinsam wurden die Mini-Gärten von Groß und Klein, Jung und Alt bemalt

bar. Das

gilt zunächst im personellen Bereich, denn Melly Kieweg ist nach wie vor die rührige Vorsitzende mit wachem Blick für sich bietende Möglichkeiten, Ausdauer und Organisationsgeschick. Natürlich hilft es ihr, dass sie gut im Stadtteil vernetzt ist und Verwaltungsabläufe kennt. Sie versteht es aber auch, weitere Persönlichkeiten zu diesem ehrenamtlichen Engagement zu motivieren und „bei der Stange zu halten“. Auch werden soziale und Altersklassen mühelos übersprungen. Diese Durchmischung von Jung und Alt kann man immer wieder auch im Publikum der Stadtteilstunde und Pflanzaktionen beobachten. Hier trifft man auf junge Familien ebenso wie auf den Punk, der neben dem Opa sitzt, und



Bürgermeister Josef Schmid eröffnete 2014 die Brückengalerie am Candidplatz, von 8-10.9. werden die restlichen Säulen von bekannten Künstlern gestaltet.

alle haben ihren Spaß. In letzter Zeit hat sich die Bürgerinitiative auch im Bereich des Öffentlichen Personennahverkehrs engagiert. Nach der Stilllegung der Bushaltestelle 52 am Marienplatz wurde Oberbürgermeister Reiter eine Petition mit über 5500 Unterschriften gegen die Verlegung übergeben.

Aktuelle weitere Erfolge

Die Mini-Gärten an der Hans-Mielich-Straße haben mit dem Altenheim St. Franziskus und den benachbarten Kindergärten

neue Paten gefunden. Die von der Bürgerinitiative organisierte Zwischennutzung in der Hebenstreitstraße 2 ist bis Sommer 2018 verlängert. September 2017 wird dann die, ebenfalls von der BI initiierte Brückengalerie am Candidplatz, an der sich viele bekannte Streetart-Künstler, nicht nur aus München, beteiligten, vollendet werden.

Beteiligung der Stadtteilbewohner

Auch die Programmatik der BI hat sich bewährt und macht ihrem Namen alle Ehre. Kennzeichnend für die Projekte ist die bereits im Vorfeld einsetzende Beteiligung der Stadtviertel-Bewohner durch Workshops mit anschließender Präsentation der Vorschläge.

Aktuell organisiert Mehr Platz zum Leben am 24. Oktober 2017 einen „Ideen-Workshop“ zur Bürgerfreundlichen Gestaltung der stillgelegten Haltestelle Kolumbusplatz der Buslinie 58. Man sieht: Bürgerinnen und Bürger können für die Bereicherung der Lebensqualität im Stadtviertel Entscheidendes beitragen. Daher ist das diesjährige Jubiläum ein wahrer Grund zur Freude und man kann der BI nur weiteren und lang andauernden Erfolg wünschen!

Mehr: www.mehrplatzzumleben.de

*Thomas Schwarz,
langjähriger Unterstützer der Bürgerinitiative
„Mehr Platz zum Leben“*

Das Schachspiel am Hans-Mielich-Platz freut sich über viele Nutzerinnen und Nutzer, der Schlüssel für die Figuren ist in der Taverne Likavitos abzuholen. 2012 wurde es mit viel Schachprominenz eingeweiht.



Lebensfreude und Zusammenhalt – Rückblick auf den Selbsthilfetag 2017

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 10.30 bis 16.30 Uhr einer breiten Öffentlichkeit.

Am Samstag, den 22. Juli 2017 war es wieder soweit. Rund 70 Informationsstände verwandelten den Marienplatz in ein buntes Meer von 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.

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

Beschwingte Eröffnung

Um 10.30 Uhr stiegen traditionsgemäß 1000 bunte Luftballons in den Münchner Himmel auf. Stadtrat Christian Müller, SPD, eröffnete den Tag und hob dabei die wichtige Bedeutung der Selbsthilfe als Beitrag zu einer lebendigen Stadtgesellschaft und als Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements hervor. „Wenn Menschen sich gegenseitig unterstützen, ist Solidarität erlebbar. Das brauchen wir mehr denn je“.

Natürlich gehört zu einem solch lebendigen Tag auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm: mit einer beschwingten Eröffnung mit internationaler Tanzmusik durch die BALKANAUTEN und vielen eigenen Darbietungen der Selbsthilfegruppen mit Tanz, Gesang und Theater war für Auge und Ohr den ganzen Tag über viel geboten.



Die BALKANAUTEN, Foto: mark.kamin@gmx.net

Begehung des Selbsthilfetags

Das SHZ lädt wichtige Kooperationspartner, Politiker, Zuschussgeber und Vertreter der Presse zu einem Rundgang über den Selbsthilfetag ein. Dabei werden zahlreiche Gruppen an ihren Infoständen besucht, die Selbsthilfe-Aktiven haben die Möglichkeit, ihr Thema zu präsentieren und mit den Fachleuten und Geldgebern ins Gespräch zu kommen. Dieses Jahr war das Interesse an der Begehung so groß wie noch nie, rund 20 Personen hatten sich angemeldet, so dass sich die Gruppe teilen musste und zwei „Runden“ über den Selbsthilfetag gegangen werden konnten. Es beteiligten sich die

Stadträte Christian Müller (SPD) und Dr. Michael Mattar (FDP), die Sozialreferentin Dorothee Schiwy, weitere Vertreter/innen städtischer Referate, Professoren der Münchner Hochschulen, Vertreter der Krankenkassen, kooperierende Ärzte und Apotheken sowie gewählte Selbsthilfebeiräte und Selbsthilfevertreter. Den besuchten Selbsthilfegruppen wurde großes Interesse entgegengebracht, das immense Engagement und die große Begeisterung der Selbsthilfe wurde für alle spürbar und

es entstanden intensive Gespräche - da fiel es dann schwer, sich immer wieder loszureißen, aber die nächste Gruppe mit ebenso wichtigen und spannenden Themen war ja gleich nebenan!



Foto: mark.kamin@gmx.net

München Dank – Auszeichnung der Landeshauptstadt München

Am Nachmittag verlieh Matthias Winter, Sozialreferat, sechs Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfegruppen die Urkunde „München Dank“ für besondere Verdienste im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements.

Die Auszeichnung ging an:

Nina Vishnevskaja von GIK e.V. Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa, Irene Winarsky von der Gruppe Depression 2 Irene, Justyna Ewa Weber von Solidarni Deutsch-Polnische Initiative, Ernst Reischl vom Schmerztreff München-Ost, Gerhard Eberl von der Gruppe Schlaganfallbetroffene in München e.V. und Sergej Boyko von Wohnungslos - Hilfe durch Selbsthilfe e.V. (HDS).

Selbsthilfegruppen halten zusammen!

Auch das Wetter spielte an diesem Samstag wieder mit: es wurde mittags richtig sonnig, so dass man doch ziemlich ins Schwitzen kam, aber die Selbsthilfe-Aktiven haben kühlen Kopf bewahrt und sich gegenseitig beim Aufbau und bei der Ausstattung der Stände unterstützt – da wurden Kisten und Klappstühle an die Standnachbarn ausgeliehen, die ihre Ausrüstung nicht ganz vollständig dabei hatten, da wurde mit angepackt, wenn die Bierbank allein zu schwer zum Aufstellen war, und man besuchte sich gegenseitig an den Ständen, tauschte sich aus und vernetzte sich. Auch für die Selbsthilfegruppen ist es immer wieder überraschend und bereichernd zu sehen, wie vielfältig die Selbsthilfelandchaft ist. Veranstaltungen wie der Selbsthilfetag tragen auch dazu bei, das Zusammengehörigkeitsgefühl der Selbsthilfe-Aktiven zu stärken und sich als Teil einer gemeinsamen Bewegung zu begreifen.



v.l.n.r.: Matthias Winter – Sozialreferat; Sergej Boyko; Ernst Reischl; Justyna Weber; Irene Winarsky; Nina Vishnevskaja; Gerhard Eberl

Foto: mark.kamin@gmx.net

Große Zufriedenheit mit dem Tag

Die Gruppen konnten wieder zahlreiche Interessierte an ihren Ständen empfangen und versorgten die Besucherinnen und Besucher mit vielen guten Beratungs-, Informations- und Vermittlungsgesprächen.



Foto: mark.kamin@gmx.net

Auch hinsichtlich der Zufriedenheit mit dem Selbsthilfetag insgesamt waren die Rückmeldungen fast durchweg positiv. Besonders hervorgehoben wurden die sehr gute Organisation und freundliche Betreuung durch das SHZ, der ideale Standort am Marienplatz, das große Interesse der Besucher/innen und die gute Stimmung während des ganzen Tages.

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 Seite www.shz-muenchen.de sind der Flyer des Selbsthilfetages mit allen beteiligten Gruppen sowie eine Foto-Galerie eingestellt, von der Bilder des Tages herunter geladen werden können.

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ München



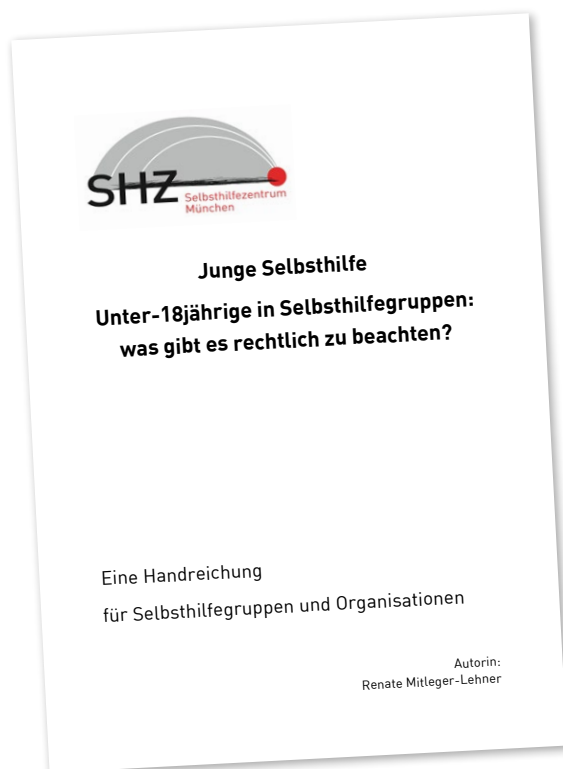
Junge Selbsthilfe

Neue Handreichung erschienen

In der März-Ausgabe des ein•blick (1/2017) wurde über das Bundestreffen Junge Selbsthilfe in Heidelberg berichtet. Nun melden wir uns mit einem weiteren Beitrag, dem vielleicht noch einige folgen werden, denn das Thema Junge Selbsthilfe beschäftigt viele Kontaktstellen in Deutschland auf unterschiedlichen Ebenen. Wir in München haben uns – sozusagen unserer guten „juristischen Tradition“ folgend – mit den rechtlichen Rahmenbedingungen befasst, die zu beachten sind, wenn Minderjährige Mitglied in Selbsthilfegruppen sind oder sogar welche gründen.

Unter dem Titel „Junge Selbsthilfe / Unter-18jährige in Selbsthilfegruppen: was gibt es rechtlich zu bedenken?“ wurde am 27. Juli 2017 eine neue Handreichung präsentiert, die in komprimierter Form Antworten auf folgende Fragen gibt:

- **Was muss ich als Jugendliche/r unter 18 Jahren beachten, wenn ich eine Selbsthilfegruppe besuchen möchte?**
- **Was muss ich als Selbsthilfegruppe beachten, wenn ein/e Jugendliche/r unter 18 Jahren an unserer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchte?**
- **Was muss ich als Selbsthilfeverband beachten, wenn ich eine Selbsthilfegruppe für Unter-18-jährige anbieten möchte?**



Autorin des Textes ist Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin in München, die auch schon in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) das Buch „Recht für Selbsthilfegruppen“ erstellt hatte (Recht für Selbsthilfegruppen. Herausgeber: Selbsthilfezentrum München. Renate Mitleger-Lehner. ISBN 978-3-940 865-53-3).

Sie hat sich auch hier wieder ein nicht so leicht zu fassendes Rechtsgebiet erschlossen und die verschiedenen Rechtsverhältnisse (Eltern – Jugendliche / Jugendliche – Gruppe / Gruppenmitglieder untereinander) sehr fundiert dargestellt.

Die Handreichung ist als Download erhältlich:

<http://www.shz-muenchen.de/materialien/handreichungen/>

Einige gedruckte Exemplare sind auch im SHZ vorrätig.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Migrationsspezifische Gesundheitsangebote in München

Infoabend am 23. November 18 Uhr bis 20.30 Uhr im SHZ

Seit Jahresbeginn arbeitet das Team des Selbsthilfezentrums an einem neuen Projekt zum Themenfeld Selbsthilfe-Gesundheit-Migration in Kooperation mit dem Sozialwissenschaftlichen Institut München (SIM-Sozialplanung).

Das Projekt geht den Fragen nach, wie Migrantinnen und Migranten derzeit in der Gesundheits-selbsthilfe engagiert sind und inwieweit das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der Gesundheitsselbsthilfe überhaupt von Relevanz ist.

Da neben der Klärung dieser Fragen auch Information und Vernetzung Zielsetzungen des Projektes sind, veranstaltet das SHZ mit Unterstützung von FöBE und MORGEN e.V. zum Auftakt einen Informationsabend. Hier werden interessierte Migrantinnen und Migranten über das neue Projekt sowie über migrationsspezifische Gesundheitsangebote in München informiert. Dazu stellen sich verschiedene migrationsspezifische Gesundheitsdienste vor und erläutern ihre Leistungen:

- Donna Mobile
- Psycholog. Dienst für Ausländer
- MiMi-Projekt
- MigraMed München
- Malteser Migranten Medizin MMM

Im Anschluss wird auch Raum für persönliche Nachfragen und Gespräche mit den Fachkräften dieser Dienste sein.

Die Teilnahme ist kostenlos und auch ohne Anmeldung möglich.
Kurzfristig können sich noch Änderungen ergeben.

Nachfragen und Kontakt:

Ina Plambeck

Tel.: 53 29 56 - 22

ina.plambeck@shz-muenchen.de

Ina Plambeck, SHZ

Gruppengründungen

Gesundheit

- **Nichtraucher-Selbsthilfegruppe / Nicotine Anonymous – in Gründung**

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.

- **MCM Cannabis Medizin München – in Gründung**

Zielgruppe sind alle Menschen, die sich aus persönlichen oder auch beruflichen Gründen für das Thema Cannabis-Medizin interessieren, gleich ob es Erkrankte, Angehörige, Ärzte, Apotheker oder Reporter sind.

Bei uns kommen Sie in Kontakt mit Menschen, die Cannabis als Medizin nutzen, und Ihnen Infos und Hilfestellungen geben können. Wir sind keine Legalisierungsgruppe, uns geht es alleine um medizinische Aspekte.

Unsere Aktivitäten sind Beratung, Hilfestellung bei der Arzt- und Apothekersuche, allg. Hilfe für neue Patienten bei Fragen/Problemen zum Konsum oder Zubereitung. Gerne auch gemeinsame Treffen und Freizeitgestaltung.

- **MCS und deren Folgeerkrankungen – Gesprächsgruppe in Gründung**

Zielgruppe: MCS – Mehrfache Chemikalien Unverträglichkeit – Betroffene und Menschen, die an deren Folgeerkrankungen z.B. CFS usw. leiden. Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Kurzbeschreibung:

Besteht der Verdacht, dass der Arbeitsplatz oder die eigene Wohnung krank macht?

Besteht Zweifel an der Diagnose des Arztes?

Im Austausch mit anderen Betroffenen können Sie herausfinden, ob Sie an MCS und deren Folgeerkrankungen leiden. Ein Treffen zum Erfahrungsaustausch stärkt durch den persönlichen Kontakt und ist nicht durch das Internet zu ersetzen. Durch Öffentlichkeitsarbeit lassen sich Vorurteile abbauen.

- **Kurzdarmsyndrom – in Gründung**

Zielgruppe: Alle Betroffenen, die u.a. wie ich im Säuglings-/Kleinkindalter an KDS erkrankt sind oder im Erwachsenenalter sich einer Darmresektion unterzogen haben und nun mit den Folgen der seltenen Krankheit leben und ihren Alltag meistern müssen.

Was ist ein Kurzdarmsyndrom?

Das bezeichnet ein Krankheitsbild, das durch die operative Entfernung (Resektion) oder das angeborene Fehlen großer Teile des Dünndarms entsteht. Daraus können viele Folgeerkrankungen entstehen.

Ich bin Tijana, 36, und leide bereits seit meinem siebten Lebenstag am KDS. Ich leide unter diversen Beschwerden und habe einen langen Weg von Arzt zu Arzt hinter mir. Obgleich ich keine Ärztin oder Psychologin bin, habe ich aber viel Erfahrung mit KDS. Nachdem es sich bei KDS um eine lebenslange Erkrankung handelt, habe ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen oder nahestehenden Personen auszutauschen, um gemeinsam einen Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Wie sieht euer Alltag mit KDS aus?

Welche Behandlungs- oder Therapieangebote habt ihr bereits genutzt?

Wie gehen eure Freunde und Verwandte damit um?

- **Skoliose – in Gründung**

Zielgruppe: Skoliose Betroffene

Kurzbeschreibung: Tipps und Informationen von Betroffenen für Betroffene

- Ihr seid interessiert und wollt mehr wissen?
- Ihr habt Vorschläge und Wünsche?

Dann meldet euch und macht mit!

Weitere Informationen: Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist kein Verein mit angemeldeten Mitgliedern und Vereinsbeitrag! Eine SHG ist eine Gruppe von Freiwilligen, die etwas bewirken wollen, für sich selbst und/oder für andere Betroffene. Die Teilnahme an Treffen und Veranstaltungen ist sehr erwünscht, damit die SHG gut funktioniert, aber sie ist nicht verpflichtend. Die Teilnahme ist kostenlos, sollten doch einmal Kosten anfallen, z. B. für Raummiete oder ähnliches, werdet Ihr vorher darüber informiert.

- **Migräne und Kopfschmerzen – in Gründung**

Zielgruppe: Menschen mit Migräne und Kopfschmerzpatienten/-patientinnen

Kurzbeschreibung: Austausch unter Gleichgesinnten, Vorträge von Experten, Besuche von Arzt-Vorträgen/ Symposien, Gemeinsame Unternehmungen - wenn gewünscht, Entspannungsübungen. Die Gründung wird von der Migräneliga begleitet. Gründungstreffen im November 2017.

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 Interessenten auch nur „hinter den Kulissen“ beteiligen: niemand wird dazu gezwungen, sich auf die Bretter zu wagen, falls ihn das zu nervös macht.

- **Narzisstischer Missbrauch in Beruf und Partnerschaft – in Gründung**

Zielgruppe: Menschen, die im beruflichen und/oder partnerschaftlichen Kontext narzisstischen und emotionalen Missbrauch erfahren (haben) und die dazugehörigen Wahrnehmungs- und Interaktionsmuster erkennen und verstehen wollen, um sich mit Hilfe dieser Erkenntnis aus ihren ausbeuterischen Arbeits- und Partnerbeziehungen lösen zu können.

Beschreibung der Gruppenziele: Je selbstbewusster wir sind und je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso freier können wir handeln. Eine Möglichkeit der „Lösung“ besteht darin, seinen persönlichen Wert vom narzisstischen Gegenüber abzukoppeln und dadurch wieder zur eigenen Lebendigkeit und Freiheit zurückzukehren. Nicht selten bedarf es hierzu jedoch einer konkreten Trennung oder eines bewussten Setzens von Grenzen. Gemeinsam möchten wir diese Herausforderungen unserer eigenen Entwicklung angehen.

- **Valium versus Neuroleptika - Selbsthilfegruppe in Gründung**

Psychose – Depression – Psychosomatik – Wahnvorstellung – Stimmen – Schlafstörung – Angst – Unsicherheit – Verdrängung – Selbstmedikation – Sucht etc ...

Kennen Sie das? Der (oder die) Eine mehr der Andere weniger? Immer mehr Menschen in der Bevölkerung haben persönliche Auseinandersetzungen mit dem „eigenem Selbst“. Der gesellschaftliche Druck von außen, der auf Einen einwirkt, wird immer höher. Die meisten Betroffenen wissen nicht, was in o.g. Lebenslagen zu tun ist, und handeln erst, wenn es zu spät ist, oder gar nicht.

Ich möchte in dieser Gruppe nach Antworten suchen mit Personen, die bereits „seelisch erkrankt“ sind oder das Gefühl haben, sie kennen die obige Symptomatik. Familienangehörige oder Vertrauenspersonen werden nicht ausgeschlossen.

Der Weg in der Selbsthilfegruppe ist eine gemeinschaftliche Ausarbeitung der individuellen Probleme. Es werden Wege gezeigt, um den eigenen Alltag angenehmer zu gestalten bzw. einzelnen Persönlichkeiten zu einem Alltag zu verhelfen.

Jahrelang (seit 2006) habe ich mich aus eigener Betroffenheit mit obiger Thematik beschäftigt und festgestellt: es wird nicht nach Ursachen gesucht, sondern hingenommen. Wer sich mit einem Trost bzw. seiner momentanen Lebenssituation nicht zufrieden geben will, ist herzlichst eingeladen, sich mit mir in Verbindung zu setzen.

Soziales

- **Angehörige von Trans*menschen**

Zielgruppe: Angehörige (Ehepartner, Lebensgefährten, Kinder, Eltern, Freunde etc.) von Trans*menschen.

- **QTies bei VivaTS – in Gründung**

Du passt nicht in das Zwei-Geschlechter-System?

Du bist non-binary, genderqueer, genderfluid, neutrois, bigender, in-between, agender oder ganz anders?

Wir sind QTies (kju:tɪz) - die neue Gruppe für alle nicht binären Menschen in und um München! Ab sofort gibt es regelmäßige Treffen in einem geschützten Rahmen. Wenn Du Lust hast, mitzumachen und Menschen zu treffen, die vielleicht so wie Du oder doch ganz anders sind, dann komm vorbei!

- **Togoviwo – Initiative in Gründung**

Zielgruppe: Togolesen in München

Kurzbeschreibung:

Togoviwo ist eine Selbsthilfegruppe. Wir unterstützen einander mit eigenen Mitteln und Kräften und bilden Solidarität unter uns. Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein sind die Grundlage für die Teilnahme an dieser Gruppe.

Aktivitäten:

- Wir tauschen uns miteinander über die Probleme des Alltagslebens aus und suchen gemeinsam Lösungen. Bei Notfällen leisten wir Hilfe verschiedener Art, um unsere Mitglieder zu unterstützen.
- Unsere Versammlungen finden vier Mal im Jahr statt. Dennoch sind wir rund um die Uhr in den sozialen Medien miteinander verbunden.
- Feste und kulturelle Veranstaltungen sind auch Bestandteil unserer Aktivitäten.

Le but du groupe:

Togoviwo est un groupe d'entraide. Nous nous soutenons mutuellement avec nos propres moyens et forces, et forme la solidarité entre nous. L'aout-discipline et la confiance en soi sont des elements de base pour la participation á ce groupe.

Acticités du groupe:

Nous discutons entre nous les problèmes de la vie courante et cherchons ensemble des solutions. En cas de besoin, nous soutenons notre membre en diverses formes. Notre rencontre a lieu quatre fois par an. Cependant, nous sommes liés les uns aux autres autour de l'horloge dans le médias sociaux. Fêtes et événements culturels font également partie de nos activités.

● **Verlassene Eltern – SHG in Gründung**

Gründung einer Selbsthilfegruppe für alle Personen, deren Angehörige den Kontakt abgebrochen haben, selten Kontakt haben oder der Kontakt schwierig ist. Ich biete Erfahrungsaustausch mit Personen, die ähnliches erlebt haben oder gerade erleben mit dem Ziel, dieses Schicksal besser in den Griff zu bekommen, je nach Wunsch der Gruppe können wir zusätzliche Aktivitäten planen oder Fremdmoderatoren einladen.

Ich bin selbst betroffene Mutter von drei erwachsenen Kindern, die sich von mir abgewandt haben, nachdem ich mich von meinem Mann getrennt habe.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und –initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München zu folgenden Zeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11, **E-Mail:** info@shz-muenchen.de

Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchte, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig! Selbstverständlich beraten wir vertraulich und wahren Ihre Anonymität.

Neue Mitglieder erwünscht

- **Borderline Angehörige SHG**

Zielgruppe:

für Angehörige und Betroffene von Borderline-Störungen

Die Gruppe will:

Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, eigene Muster erkennen, Muster des BL erkennen, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken

- **Burnout SHG**

Zielgruppe:

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

Beschreibung:

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

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

Eine Gruppe für Personen mit körperlichen, chronischen Erkrankungen.

Die Grundidee des INSEA-Kurses (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) wird in dieser Gruppe aufgenommen und zusammen mit der gegenseitigen „Vernetzung“, ggf. persönlicher und/oder moralischer 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 erfolgt keine medizinische Beratung.

- **Hopsi – Gemeinsame Freizeitaktivitäten – Initiative unter neuer starker Leitung**

Zielgruppe:

Jeder und jede, der oder die Isolationstendenzen hat und diesen entgegenwirken möchte. Respekt und Toleranz sind Grundvoraussetzungen.

Ziele/ Grundsätze:

- gemeinsame Freizeitunternehmungen
- sich eine Stütze sein bei belastenden Erledigungen
- bei Gleichgesinnten Respekt und Verständnis für die eigene Problematik finden
- Isolationstendenzen entgegenwirken

- **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).

- **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.

- **Psychiatrieerfahrene Frauen – SHG**

Zielgruppe:

Psychiatrieerfahrene Frauen; Frauen mit Depressionen, Psychosen

Beschreibung:

Frauen, die auch im Psychatriekontext die Männerdominanz wahrnehmen und ihre Probleme aus der Frauenwarte angehen wollen.

Die Gruppe bietet Austausch über Befindlichkeit und aktuelle Probleme sowie gegenseitige Unterstützung. Sie tauscht sich aus zu Ärztinnen und Ärzten, Therapieeinrichtungen und Tagesstätten, steht im Kontakt zu KontakTee und MüPE e.V. und trifft sich auch außerhalb zu kulturellen Veranstaltungen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfeszentrums München zu folgenden Zeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11, **E-Mail:** info@shz-muenchen.de



Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V.

Einmal im Jahr findet die große Tagung unseres Bundesverbandes an wechselnden Orten statt. Wer die letzten „Austragungsorte“ betrachtet, könnte meinen, dass inzwischen der touristische Aspekt im Vordergrund steht – das ist mitnichten so. Die Wahl des Veranstaltungsortes richtet sich nach der ausgewogenen Verteilung auf die Bundesländer, und in Baden-Württemberg gab es schon länger keine Jahrestagung mehr. Wir haben uns trotzdem gefreut, im schönen Konstanz zu sein.

Wir, das sind Vertreterinnen und Vertreter aller Kontaktstellen Deutschlands, so dass immer etwa 150 Personen zusammenkommen, um relevante Themen der Selbsthilfe zu beraten.

Vom „21. bis 23. Juni 2017 (diskutierte man) in Konstanz über die Rolle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Gesundheitswesen: zwischen Betroffenenkompetenz und Professionalisierung, zwischen Autonomie, Leistungsdruck und Qualitätsanforderungen. „Wo bleibt der Mensch?“ lautete das Motto der 39. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

In seinem Eröffnungsvortrag ermutigte David Klemperer, Professor für Sozialmedizin und Public Health an der Technischen Hochschule Regensburg, die Akteure in der Selbsthilfe, sich stärker politisch einzumischen. Um mehr Patientenorientierung im Gesundheitssystem zu erreichen, sei eine kritische Gesundheitskompetenz notwendig, die auf soziale und politische Veränderungen ziele, betonte er. Als „Experten in eigener Sache“ könnten Selbsthilfeaktive „der Politik noch viel stärker Impulse geben“, auf eine bessere Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten drängen und sich für partizipative Entscheidungsfindungen einsetzen.“

(Zitat und mehr Informationen auf www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2017, 08.08.2017)

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



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 Selbsthilfeaktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Viel Spaß bei der Lektüre.

Im Juni 2017 beschäftigten wir uns mit dem Thema „Meine Rolle als Gruppenleitung“. In fast allen Gruppierungen gibt es eine oder mehrere Personen, die sich als Gruppenleitung bezeichnen. Welche Aufgaben, Pflichten oder Rechte damit verbunden sind, ist aber in jeder Gruppe anders. Meist sind diese Zuschnitte eher historisch gewachsen als bewusst gewählt. Dies zu reflektieren war die Zielsetzung des Austauschabends, um danach darüber ins Gespräch zu kommen, wie zufrieden die Teilnehmer/innen mit dieser Rolle sind.



Den Einstieg in die Reflexion fanden wir mit der Frage: wie sind die Anwesenden zu der Aufgabe der Gruppenleitung gekommen?

Viele der Anwesenden hatten vor Jahren die jeweilige Gruppierung gegründet und so die Aufgabe der Leitung von Beginn an übernommen. Einige Andere hatten die Aufgabe als Erbe übernommen, da die vorherige Gruppenleitung die Gruppe verlassen hatte.

Eine wirkliche Wahl durch die Mitglieder gab es nur bei wenigen Gruppen, aber die Zustimmung der Gruppe, die Rolle gut auszufüllen war den meisten sehr wichtig. Was fast allen gemein war, war die eher unfreiwillige Übernahme der Rolle als Gruppenleitung. "Ich bin da mehr so reingerutscht," so die Aussage einer Teilnehmerin, die die Situation vieler Anwesenden gut widerspiegelte. Selbst die Gruppengründer hatten die Rolle meist nicht fokussiert, sondern übernahmen sie, weil sie sich für das Gelingen der Gruppe verantwortlich fühlen und „.... irgendeiner es ja tun muss.“

Anschließend kamen wir darüber ins Gespräch, welches Leitungsverständnis in der Gruppe gepflegt wird und wie sich dies in der praktischen Arbeit auswirkt.

Pauschal konnte diese Frage bei den meisten nicht beantwortet werden, da sich dies sehr stark auf die jeweilige Aufgabe bezog. Die großen Bereiche, in die die Aufgaben der Leitung zusammengefasst wurden, sind: Moderation, Verantwortung für den Gesamtprozess, Entscheidungen treffen und Einzelaufgaben bzgl. des Gruppentreffens oder außerhalb. Viele beschrieben sich z.B. in der Rolle als Moderation als eher streng und autoritär, obgleich die Aufgaben sehr gleichmäßig verteilt und gemeinsam auf Augenhöhe organisiert werden.

Die Entscheidungsfindung als Leitungsaufgabe kristallisierte sich als ein Punkt heraus, an dem sehr unterschiedlich vorgegangen wird. Hier die Bandbreite:

- Entscheidungen werden gemeinsam getroffen
- Nur zu bestimmten Themen wird die gesamte Gruppe miteinbezogen. Wichtige Dinge entscheidet die Leitung bzw. das Leitungsteam allein.
- Nur lang gediente Gruppenmitglieder werden bei Fragen zur Gruppe miteinbezogen.
- Alle Anwesenden dürfen über aktuelle Fragen entscheiden, egal wie lange sie dabei sind.
- Gruppe als kreativer Prozess, „laissez faire“

Interessant war zudem, welche Faktoren benannt wurden, warum ein bestimmter Führungsstil gewählt wurde:

- Kultur: Die Gruppe ist es gewohnt, z.B. geführt zu werden.
- Vorgaben des Dachverbands
- Gruppengröße
- Gruppenziel
- Verständnis darüber, was Selbsthilfe ist und was sie bewirken soll.
- **Wichtig: Persönlichkeit/ individuelle Ressourcen der Gruppenleitung. Die ehrenamtlich übernommene Aufgabe der Gruppenleitung darf und soll nach den persönlichen Vorstellungen, Stärken und Schwächen abgestimmt sein.**

Innerhalb des sonst sehr unterschiedlichen Führungsverständnis, waren sich alle Teilnehmenden in folgenden Punkten einig:

- Basisdemokratisch auf Augenhöhe sollte zumindest der Austausch gestaltet sein. Die Gruppenleitung ist nicht „allwissend“ und soll sich auch als Fragender und nicht nur als Antwortender in die Gruppe einbringen können.
- Es braucht immer eine Person, die die Fäden zusammenhält.

Zum Schluss sammelten wir angeregt durch schöne Postkartenmotive noch einige Statements, was den Teilnehmer/innen an der Führungsrolle und an der Selbsthilfe-Arbeit Freude macht. Hier ein paar Auszüge:

- „Selbsthilfe ist mein rettendes Schiff.“
- „Selbsthilfe bringt Sonne ins Herz.“
- „Ich fühle mich als Gruppenleitung gleich unter gleichen – wie ein Tropfen im Wasser.“
- „Alles kann richtig sein.“

Vielen Dank an die Teilnehmer/innen für ihr Engagement für und in der Selbsthilfe und den anregenden Austausch.

Wir hoffen, Sie mit diesen Gedanken angeregt zu haben, und stehen Ihnen bei Fragen der Gruppenarbeit immer gerne unterstützend und begleitend zur Verfügung! Kommen Sie einfach auf uns zu.

Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

Selbsthilfe-Stammtisch am 28. September 2017

Der Wunsch nach zwangloser Vernetzung und Austausch unter den so vielseitigen und zahlreichen Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung wurde in den letzten Jahren immer wieder an uns herangetragen.

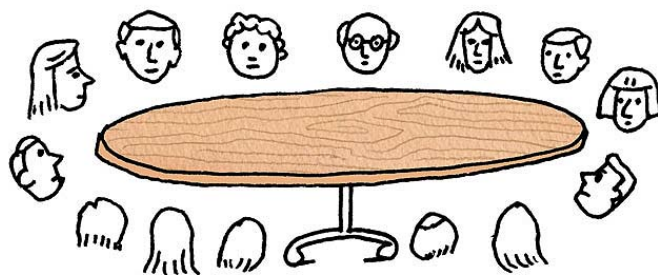
Diesem Wunsch möchten wir nun mit dem Angebot eines regelmäßigen Selbsthilfe-Stammtisches nachkommen.

Hier haben Sie die Möglichkeit bei Speis' und Trank mit anderen Selbsthilfe-Engagierten zu netzwerken, gemeinsame Themen zu diskutieren, Projekte zu planen oder einfach einen netten Abend zu verleben. Es wird immer ein Thema vorgeschlagen, das wir gerne mit Ihnen diskutieren möchten, dennoch ist es immer möglich, eigene Inhalte mitzubringen.

Kommen Sie vorbei!

Kristina Jakob

Selbsthilfe- Stammtisch



zum Thema:

**Ihre Erfahrungen mit der gesundheitlichen
Versorgung in München –
Was braucht es aus Sicht der Selbsthilfe?**

**Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit
Keine Anmeldung nötig**

**Am 28. September 2017, 18:30-21:00 Uhr
im Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums München (SHZ)**

Veranstaltet vom:



Veranstaltungshinweise des SHZ

Ärzte und Selbsthilfe im Dialog: Schlaganfall! Wieder zu Hause – wie geht es weiter?

Mittwoch, 4. Oktober 2017, 15.30 Uhr bis 19 Uhr

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, Elsenheimerstr. 39, 80687 München,
Konferenzetage, 5. Stock, Eintritt frei, barrierefrei

Jedes Jahr erleiden in Deutschland zirka 200.000 Menschen erstmals einen Schlaganfall. Etwa 66.000 dieser Betroffenen müssen mit weiteren Schlaganfällen rechnen. Viele Patient/innen bleiben als Folge davon behindert und im täglichen Leben beeinträchtigt. Besonders die Rückkehr in den Alltag empfinden die meisten von ihnen nach Klinikaufenthalt und Rehabilitation als besonders schwierig und belastend. Nicht wenige werden nach einem Schlaganfall depressiv. Als wichtigste Ansprechpartner/innen sind hier die Hausarzt/innen gefordert, die gemeinsam mit den Facharztkolleg/innen als Lotsen fungieren und die an der Rehabilitation beteiligten Therapeut/innen miteinbinden. Wertvolle Hilfe und Unterstützung finden Betroffene und ihre Angehörigen auch bei Selbsthilfegruppen.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“ laden die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) und die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) mit Unterstützung der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) Ärzt/innen, Psychologische Psychotherapeut/innen, Patient/innen, deren Angehörige und Vertreter/innen der Selbsthilfe herzlich zu dieser kostenfreien Veranstaltung ein, in der Therapie- und Versorgungskonzepte aus der Praxis sowie Unterstützungsmöglichkeiten durch die Selbsthilfe vorgestellt werden.

SeKo und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) werden mit einem Infostand vertreten sein.

Austauschtreffen der Apotheken und der Selbsthilfe

Dienstag, 10. Oktober 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr

Selbsthilfezentrum München (SHZ), Westendstr. 68, 80339 München,
Eintritt frei, Anmeldung beim SHZ

Für die Unterstützung der gewinnbringenden Kooperationen zwischen Apotheken und Selbsthilfegruppen wurde das Selbsthilfezentrum München 2017 mit dem zweiten Platz des Deutschen Apotheken-Awards ausgezeichnet. Das Austauschtreffen soll die weitere Zusammenarbeit zwischen Apotheken und Selbsthilfe fördern: Das SHZ informiert über die Selbsthilfe und über den Nutzen von Kooperationen. Sonja Stipanitz, Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes, stellt konkrete Projekte von Apotheken mit der Selbsthilfe vor. Und natürlich soll es genügend Raum für die Begegnung von Apotheker/innen und Selbsthilfe-Aktiven geben: Bei einem kleinen Buffet können Sie sich austauschen, neue Kontakte knüpfen und vielleicht auch gleich Kooperationspartner finden – oder es können nächste Schritte und weitere Möglichkeiten aufgezeigt werden.

Denn von einer Kooperation profitieren Apotheken und Selbsthilfegruppen gleichermaßen: Die Selbsthilfegruppe kann die Zusammenarbeit mit Apotheken zum Beispiel für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen. Verschiedene Möglichkeiten sind denkbar wie ein Infostand im Verkaufsraum der Apotheke, Gestaltung von Schaufenstern mit Infos über Ihre Gruppe, die Auslage Ihrer Flyer oder eine „Sprechstunde“ Ihrer Gruppe in der Apotheke.

Viele Apotheker/innen stellen sich Selbsthilfegruppen mit ihrem Fachwissen zur Verfügung, sei es, dass Sie die Apotheker/innen als Berater konsultieren können, als Referent/innen in Ihr Gruppentreffen einladen oder eine gemeinsame Veranstaltung durchführen.

Aber auch viele andere Aktionen sind denkbar.

Manche Apotheken verfügen zudem über Räume, die sie Selbsthilfegruppen für ihre Treffen anbieten.

Die Apotheken werden bei der Betreuung chronisch kranker Kund/innen entlastet. Die Beratungskompetenz und die Kundenbindung werden erhöht, wenn sich das Personal der Apotheke gut mit Selbsthilfe auskennt. Selbsthilfegruppen können den Bekanntheitsgrad der Apotheke erweitern und zu einem positiven Bild in der Öffentlichkeit beitragen. Die Erfahrungen der Patient/innen aus den Gruppen können für die Beratung anderer Kund/innen wertvoll sein.

Also eine Win-win-Situation für alle Beteiligten!

Anmeldung bis zum 26.09.2017 unter Email: stephanie.striebel@shz-muenchen.de,

Tel. 089/53 29 56 - 20

Vortrag und Diskussion im Rahmen der Münchner Woche für seelische Gesundheit: Selbsthilfe im Alter – das Selbsthilfezentrum München stellt sich vor

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 14.30 Uhr bis 16 Uhr

Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums München informiert zum Thema „Selbsthilfe“ und die Möglichkeiten von Selbstorganisation im Alter. Zudem stellt sich die „Selbsthilfegruppe Osteoporose München Ost“ sowie die selbstorganisierte Initiative „Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.“ vor. Die Engagierten bieten im Anschluss die Möglichkeit, gemeinsam offene Fragen zur konkreten Arbeit der Initiativen zu klären und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Kostenfrei, Anmeldung bis zum 16.10., mind. 5 Teilnehmer/innen!

ASZ Kleinhadern-Blumenau, Alpenveilchenstr. 42, 80689 München

Anfahrt ASZ Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstr. 42, 80689 München, Telefon: 089 5803476, Fax: 089 584814

E-Mail: aszkleinhadern@caritasmuenchen.de, Internet: <http://www.asz-kleinhadern.de>

Erreichbar mit Öffentlichen Verkehrsmittel: BUS 168 Haltestelle Hönig-Schmid-Platz oder Trambahn 18, Haltestelle Gondrellplatz

Diagnose unbekannt – Was tun bei seltenen Erkrankungen?

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Einstein 28 Bildungszentrum, Vortragssaal 2, Einsteinstr. 28, Eintritt frei, 50 Plätze, barrierefrei

Eine Erkrankung, von der nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind, gilt als selten. In den meisten Fällen sind Ursache und Verlauf von seltenen Erkrankungen trotz Forschungsanstrengungen unklar. Das hat zur Folge, dass Patienten mit Beschwerden und ohne Diagnose nicht adäquat behandelt werden können. Das Münchner Zentrum für Seltene Erkrankungen (MZSE) ist eine Anlaufstelle für Betroffene. Erfahren Sie von Dr. Maximilian Witzel, Alexander Niepel und Mirjam Unverdorben-Beil, wie ein interdisziplinäres Ärzteteam handelt, wie Betroffene damit leben lernen und welche Unterstützung Selbsthilfegruppen bieten.

In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Selbsthilfegruppe Alpha 1.

„Endometriose“ – eine unterschätzte Erkrankung: Symptome, Diagnostik, Therapie, Selbsthilfe

Achtung! Termin wurde verlegt auf: Donnerstag, 9. November 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Klinikum Schwabing, Städtisches Klinikum München GmbH, Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16, Eintritt frei

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum im Klinikum Schwabing: Fachvortrag von Dr. med. Olaf Neumann, CA der Frauenklinik; Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum München; Nadja Männel und Angelika Konzok, Endometriose Selbsthilfegruppe München.

„Volkskrankheit Osteoporose“ – Update zu Diagnostik und Therapie aus internistischer Sicht und Hilfe zur Selbsthilfe

Dienstag, 28. November 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Klinikum Schwabing, Städtisches Klinikum München GmbH, Hörsaal der Kinderklinik, Parzivalstr. 16, Eintritt frei

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum im Klinikum Schwabing:

Fachvortrag von Prof. Dr. med. Robert Ritzel, CA, Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Suchtmizin (Schwabing und Bogenhausen); Prof. Dr. med. Ludwig Schaaf, OA s. o. Schwabing; Stephanie Striebel, Selbsthilfezentrum München; Kathrin Herbst, Gertraud Rettenbeck, Selbsthilfegruppen Osteoporose München Süd und Ost

Psychoonkologie: Krebs mit Mut begegnen

Dienstag, 28. November 2017, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, www.mvhs.de, Tel. 089/480 06-62 39, Eintritt 7 €, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei

Menschen, die an Krebs erkranken, reagieren sehr unterschiedlich: Während die einen noch tapferer funktionieren als vorher, entwickeln andere Angst vor dem Ungewissen oder Wut. Die Vielzahl der Therapiemöglichkeiten, der Termine, Behandlungen und die ungewohnten Reaktionen von Familie und Freunden können verunsichern. Die Psychoonkologie unterstützt dabei, wieder Mut zu finden, das Leben gut zu gestalten und entwickelt auf dieser Basis Hilfestellungen und Bewältigungsstrategien, die sich günstig auf die Lebensqualität auswirken.

Ein Vortrag von Dr. Gertrud Müller und die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. sowie das Selbsthilfezentrum München (SHZ) stellen sich vor.

Der Blues mit den Herzrhythmusstörungen

Donnerstag, 30. November 2017, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Einstein 28 Bildungszentrum, Vortragssaal 2, Einsteinstr. 28, Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, www.mvhs.de, Tel. 089/480 06-62 39, Eintritt 7 €, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei

Herzrhythmusstörungen sind Störungen der normalen Herzschlagfolge. Was ist zu tun, wenn das Herz klopft und rattert, aussetzt oder rast, so dass man sogar Schwindelgefühle, „Schwarzwerden vor den Augen“ oder vielleicht auch kurze Bewusstseinsverluste und Stürze erleidet? Im Vortrag von Dr. med. Diethmar H. Antoni erhalten Sie wertvolle Informationen und ausführliche Hinweise zu den Ursachen, Symptomen, der Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.

Außerdem stellen sich die Selbsthilfegruppe „Herzkrank – Wohin mit den Ängsten und Sorgen?“ und das Selbsthilfezentrum (SHZ) vor.

Weitere Veranstaltungshinweise

6. Münchner Woche für
Seelische Gesundheit



6. Münchner Woche für seelische Gesundheit, 6. bis 20. Oktober

Das Münchner Bündnis gegen Depression veranstaltet unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter die Woche für seelische Gesundheit unter dem Schwerpunkt „Seelische Gesundheit und Migration“.

Die Eröffnung findet am Donnerstag, **5. Oktober**, im Kleinen Konzertsaal im Gasteig statt. Am Freitag, 6. Oktober, befasst sich eine Abendveranstaltung in der Black Box im Gasteig mit dem Schwerpunktthema. Die **Münchner Messe Seelische Gesundheit** findet am Sonntag, den **8. Oktober**, ebenfalls im Gasteig statt. Hier wird es neben den Messeständen wieder eine „offene Bühne“ mit einem bunten Programm und parallel angebotenen Fachvorträgen geben. Das Selbsthilfzentrum München (SHZ) wird dort mit einem Infostand vertreten sein.

Am Dienstag, **10. Oktober**, gibt es die jährliche Kundgebung **ZehnZehn** anlässlich des Welttages der Seelischen Gesundheit.

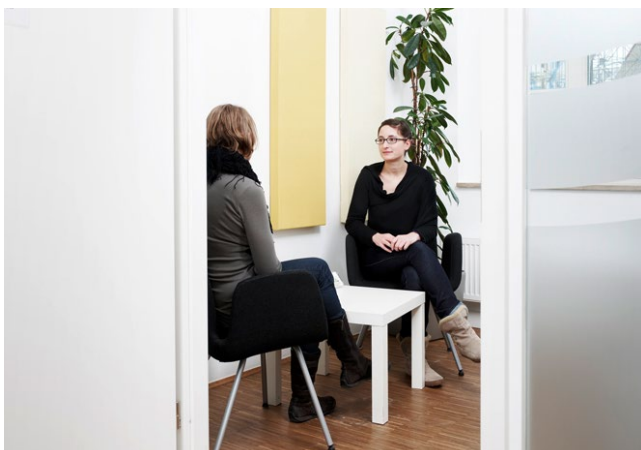
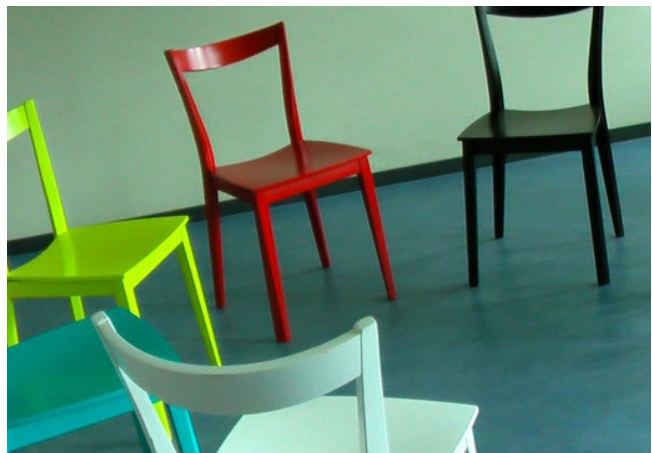
2017 dauert die **Münchner Woche für Seelische Gesundheit** insgesamt **16 Tage**. Sie endet am Freitag, **20. Oktober**.

Weitere Informationen unter: <http://www.woche-seelische-gesundheit.de/>

Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfenzentrums 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:**

**Donnerstag,
12. Oktober 2017,
18 bis 21 Uhr**

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 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/fortbildung/

- **„Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“**
7 Termine, immer donnerstags vom 21. September 2017 bis 2. November 2017
jeweils von 15 Uhr bis 17.30 Uhr
im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68
Leitung: Stephanie Striebel (SHZ) und Elke Kilian
Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de
- **Schatzsuche: Wege der Genesung nutzbar machen**
Freitag, 22. September 2017, 16 Uhr bis 19 Uhr
Leitung: Karolina De Valerio, Rita Ruppert (Ex-In Genesungsbegleiterinnen)
und Astrid Maier (SHZ)
Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de
- **Frauen und Männer in Selbsthilfegruppen**
Freitag, 29. September 2017, 14 Uhr bis 18 Uhr
Leitung: Stephanie Striebel und Erich Eisenstecken (SHZ)
Anmeldung: Stephanie Striebel, Tel.: 089/53 29 56 - 20,
E-Mail: stephanie.striebl@shz-muenchen.de

- **Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen**

Freitag, 20. Oktober 2017, 15 Uhr bis 19 Uhr

Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin und Buchautorin)

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

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

- **TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten**

Dienstag, 24. Oktober 2017, 15 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)

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

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

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**

Thema: Einzelberatung – eine Leistung der Selbsthilfe?!

Mittwoch, 25. Oktober 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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

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

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

- **Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe**

Freitag, 17. November 2017, 10 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

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

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

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**

Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen?

Donnerstag, 30. November 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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

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

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

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:**

Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

Dienstag, 5. Dezember 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr

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

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

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

- **Zivilcourage und Selbstsicherheit**

Freitag, 8. Dezember 2017, 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Leitung: Frau Blau und Herr Schwandner (Polizeiinspektion 16)

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

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

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/

- **Raumvergabe**

Kristina Jakob: 089/53 29 56 - 12,

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

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21,

E-Mail: 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

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/



Engagement im Stadtteil

FöBE

Förderung
Bürgerschaftlichen
Engagements

... ist das Motto der Münchner FreiwilligenMesse 2018

Viele der 80 Aussteller informieren gezielt, wie man im nahen Umfeld Sinnvolles tun und Positives bewirken kann.

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement organisiert zum 12. Mal die erfolgreiche Münchner FreiwilligenMesse, die am 21. Januar 2018 im Gasteig stattfinden wird. Mitveranstalterin der unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter stehenden Messe ist die Landeshauptstadt München. FöBE rechnet wie in den letzten Jahren mit bis zu 6.000 Besucherinnen und Besuchern.

Die kommende Veranstaltung steht unter dem Motto **Engagement im Stadtteil. Miteinander.**

Füreinander. In jedem Stadtteil gibt es eine Fülle unterschiedlicher Möglichkeiten, Sinnvolles zu tun und Positives zu bewirken. Und das sozusagen um die Ecke oder sogar in der eigenen Straße. In Stadtteilbibliotheken und Grundschulen beispielsweise animieren die „Lesefüchse“ Kinder und Jugendliche durch Vorlesen zum Selberlesen. In den Kulturhäusern suchen Gastgeberinnen und Gastgeber Gesprächspartner für die „Dialogcafés“. Zuwanderer und Einheimische können hier

unbefangen plaudern und dabei ihre Deutsch- und Kulturkenntnisse vervollständigen.

Auch folgende Organisationen im Stadtteil freuen sich über Unterstützung: Kinder- und Familien- sowie Alten- und Service-Zentren, Jugend- und Nachbarschaftstreffs, Religionsgemeinschaften, Sportvereine oder Asylhelferkreise. Engagierte leisten mit Kleinigkeiten Großartiges, wenn sie sich mit Herz und Neugier einer Aufgabe zuwenden. Fachwissen ist zweitrangig.

Jede und jeder kann etwas, woran sie oder er andere teilhaben lässt, ohne gleich allzu viel Zeit investieren zu müssen.

Die Besucherinnen und Besucher können sich am 21. Januar 2018 gezielt darüber informieren, wo sie gebraucht werden und welches Engagement zu ihren Neigungen und zeitlichen Möglichkeiten passt. Gesundheit, Kinder und Jugendliche, Kultur, Migration, Soziales, Selbsthilfe und Umwelt sind die wesentlichen Felder für ein Ehrenamt.

80 Ausstellerinnen und Aussteller informieren, beraten und begeistern die Interessierten mit den vielfältigen Möglichkeiten, aktiv zu werden.

Münchner Freiwilligen Messe

Sonntag, 21. Januar 2018, 10–17 Uhr
Gasteig München, Eintritt frei



Landeshauptstadt
München



80 Organisationen präsentieren eine bunte Palette an Engagement-Möglichkeiten.

FöBE

Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement

