

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

Selbsthilfe in der Region München

- Was bisher geschah
- Themen der Selbsthilfegruppen in den Landkreisen
- Stimmen aus der Region

Titelthema:

„Selbsthilfe in der Region München“

<u>Region München –</u>	
<u>das jüngste Tätigkeitsfeld im SHZ</u>	3
<u>Eine Auswahl an Themen der</u>	
<u>Selbsthilfegruppen in den Landkreisen</u>	4
<u>Vernetzungstreffen der Landsberger</u>	
<u>Selbsthilfegruppen</u>	11

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>Bayernweiter Selbsthilfefachtag</u>	
<u>„Selbstheilungskräfte aktivieren –</u>	
<u>ein Weg zu mehr Gesundheit</u>	12

Soziale Selbsthilfe

<u>Bericht: Was München bewegt –</u>	
<u>Themenabend im SHZ am 3. Juli 2018</u>	
<u>Alles digital? Chancen und Risiken</u>	
<u>im Internet</u>	14

Aus dem Selbsthilfenzentrum

<u>Gesamttreffen im SHZ</u>	15
<u>Neue Mitarbeiterinnen im SHZ</u>	21

Spickzettel für die Gruppenarbeit

<u>Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen</u>	23
--	----

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Neue Selbsthilfegruppe: Aktiv für die</u>	
<u>Psyche in Markt Schwaben</u>	25

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	26
<u>Neue Mitglieder erwünscht</u>	30

Selbsthilfe überregional

<u>Gemeinsam lachen.tanzen.selbermachen</u>	33
<u>Praxisleitfaden</u>	
<u>„Datenschutz in der Selbsthilfe“</u>	34

Im nächsten
ein•blick:

Projekt Selbsthilfe- Gesundheit-Migration

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. Dezember

Termine | Veranstaltungen

<u>Veranstaltungshinweise des SHZ</u>	35
<u>Weitere Veranstaltungshinweise</u>	36

Service

<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u>	38
<u>Nächste Abendsprechstunde</u>	
<u>der Hausgruppenbetreuung</u>	39
<u>Informationen über die</u>	
<u>Standardleistungen des SHZ</u>	40

Aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Anpassung der Richtlinien der Landeshauptstadt München für die Förderung der</u>	
<u>Selbsthilfe im sozialen Bereich</u>	41
<u>Neuwahl des Selbsthilfebeirats der</u>	
<u>Landeshauptstadt München</u>	42

FöBE-News

<u>Münchener FreiwilligenMesse 2019,</u>	
<u>im Kultur- und Bildungszentrum Gasteig,</u>	
<u>am 27. Januar 2019, 10 bis 17 Uhr</u>	45

IMPRESSUM

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

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

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

Titelfoto: Alicia Pfeiffer

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

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

Ausgabe 3, September 2018, lfd. Nr. 60

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

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



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Region München – das jüngste Tätigkeitsfeld im SHZ ...die 1. Staffel einer Serie:



Mitwirkende

Selbsthilfeaktive und -interessierte aus den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg und das Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Was bisher geschah ...

Bestandserhebung der vorhandenen Selbsthilfelandchaft in den einzelnen Landkreisen

Das SHZ verfügt über eine sehr umfassende, detaillierte Datenbank, in der uns bekannte

Selbsthilfeinitiativen in und um München aufgelistet sind. Diese Datenbank wurde im Zuge der Recherche um das Eingabefeld „Landkreis“ erweitert, so dass die registrierten Selbsthilfegruppen ihrem Landkreis zugeordnet werden konnten. Dabei zeigte sich, dass schon viele Gruppierungen aus dem Umland im Austausch mit dem SHZ stehen.

Recherchetätigkeit zu Selbsthilfeaktivitäten in den einzelnen Landkreisen

Um einen Überblick über die Selbsthilfelandshaft in den umliegenden Landkreisen zu erhalten, wird fortlaufend über das Internet nach neuen Gruppierungen und Einrichtungen, die sich für die Selbsthilfe engagieren, recherchiert. Damit werden beispielsweise Selbsthilfegruppen eruiert, die noch nicht in der Datenbank des SHZ registriert sind. Zu ihnen wird Kontakt aufgenommen, um sie über die Angebotspalette des SHZ zu informieren. Auf diesem Weg konnten bereits diverse Gruppierungen neu in die Datenbank des SHZ aufgenommen werden.

Kontaktaufnahme zu Selbsthilfeunterstützern in den einzelnen Landkreisen

Ein sehr wichtiger Informationsaustausch fand mit den „sonstigen Selbsthilfeunterstützer/innen“ statt. „Sonstige Selbsthilfeunterstützer/innen“ sind Ansprechpersonen, die im Rahmen ihrer hauptberuflichen Tätigkeit (zum Beispiel im Gesundheitsamt oder in sozialen Einrichtungen) auch für die Selbsthilfe zuständig sind. In den Gesprächen konnte für alle Landkreise eine große Offenheit und Wertschätzung für die Selbsthilfe festgestellt werden. Abhängig von der aktuellen Belastung im eigentlichen Tätigkeitsbereich war der tatsächliche Einsatz für die Selbsthilfe sehr unterschiedlich. Das Angebot, jederzeit auf das SHZ verweisen zu können oder Unterstützung durch das SHZ in Anspruch nehmen zu können, wurde in allen Fällen sehr begrüßt.

Im Zuge eines weiteren Kennenlernens der Selbsthilfeaffinität in den Landkreisen fanden Gespräche mit ganz unterschiedlichen Ansprechpersonen statt. Dabei handelte es sich beispielsweise um Mitarbeiter/innen aus kommunalen oder sozialen Einrichtungen, um Geschäftsstellenleitungen aus den *Gesundheitsregionenplus* oder Verantwortlichen aus anderen Projekten.

Befragung der registrierten Selbsthilfegruppen

Um den Bedarf und die Meinung der Selbsthilfeaktiven, die am meisten von der Erweiterung in die Region profitieren könnten, direkt abzufragen, wurde ein spezieller Fragebogen konzipiert. Er beinhaltet Fragen zur aktuellen Situation der Gruppen, zu Vernetzung und Kooperationen. Weiter

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München

konnten die Gruppen angeben, welche Angebote des SHZ sie bereits nutzen und welche Unterstützung sie gerne direkt vor Ort hätten. Darüber hinaus gab es die Möglichkeit, eigene Anregungen und bisherige Erfahrungen rückzumelden. Dies soll eine möglichst direkte Reaktion auf die Erwartungen der Aktiven sicherstellen.

Was sich bereits vor Ort abspielte ...

- Informationsveranstaltungen zur Krankenkassenförderung in **Freising**, **Markt Schwaben** und **Fürstenfeldbruck**
- Impulsreferat einer SHZ-Mitarbeiterin bei einer Selbsthilfeveranstaltung in **Germerring**
- Vorstellung der Selbsthilfe und des SHZ München bei der Vorstandssitzung des Steuerungsverbundes Psychische Gesundheit **Starnberg**
- Treffen der Selbsthilfegruppen und Vorstellung des SHZ München in **Landsberg**
- Informationsveranstaltung zum Thema Selbsthilfe und Vorstellung des SHZ München in den Landratsämtern **München** und **Erding**

Fortsetzung folgt ...

Mit noch mehr Mitwirkenden, an noch mehr Orten. Vielleicht auch mit Ihnen? In Ihrer Einrichtung? In Ihrer Gemeinde?

Ute Köller, SHZ München

Eine Auswahl an Themen der Selbsthilfegruppen in ...



Dachauer Schloss

© werner22brigitte/www.pixabay.de

Dachau

- Adipositas
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Diabetes
- Integration und Inklusion
- Körperbehinderungen
- Krebserkrankungen
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Psychische Erkrankungen (Psychose, Angsterkrankung)
- Restless legs
- Rheuma
- Schlaganfall
- Suchterkrankungen
- Trauer
- Wirbelsäulenleiden

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München



Die Rheumaliga Dachau beim Treideln

auf dem Main-Donau-Kanal

Bild und Text: Ursula Althoff



Blick auf Ebersberg

© FelixMittermeier/www.pixabay.de



Die Selbsthilfegruppe ist der Spiegel, in dem Du Dich besser siehst. Bild und Text aus dem Flyer der Grafinger Selbsthilfegruppen für Frauen in seelischen Krisen

Beispiel für eine SHG aus dem Landkreis

Dachau: Rheumaliga Dachau

Ausflug der Rheumaliga Dachau

Der Ausflug der Rheumaliga Dachau ging mit dem Bus nach Berching zur Besichtigung der historischen Innenstadt, danach weiter zur Kutscher-Alm. Nach dem Mittagessen fand eine Tour mit dem Treidelboot auf dem Main-Donau-Kanal statt. Es war eine wunderbare Fahrt auf dem Kanal, der rechts und links von hohen Schilfgräsern umgeben ist, ohne Straßenlärm, mit Vögeln, Schmetterlingen und Libellen. Nach dem Kaffeetrinken und dem Genuss der hausgemachten Kuchen und Torten auf der Kutscher-Alm und einer Hofbesichtigung mit dem prachtvollen Pferdebestand ging es zurück nach Hause. Es war ein sehr schöner Ausflug, den wir auch zu guten und notwendigen Gesprächen untereinander nutzen konnten - ohne ständig an unsere Krankheiten und Beschwerden zu denken. Von den schönen Erinnerungen wird unsere Gruppe bestimmt noch eine Weile zehren.

Ebersberg

- ADS
- Diabetes
- Inkontinenz
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Psychische Erkrankungen (Depression, Angehörige)
- Rheuma
- Schlaganfall
- Suchterkrankungen

Beispiel für eine SHG aus dem Landkreis

Ebersberg: Grafinger Selbsthilfegruppen für Frauen in seelischen Krisen

Ziel der Grafinger Selbsthilfegruppen für Frauen in seelischen Krisen ist es, sich gegenseitig Mut zu machen und Anregungen zur Selbsthilfe zu geben, immer wieder zu mehr Lebensfreude und Lebendigkeit zu gelangen. Dabei wollen wir nicht Expertinnen für Depressionen, sondern vielmehr Spezialistinnen für das Leben werden.

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München



Erding

© stux/www.pixabay.de



Die Selbsthilfegruppe „Freude trotz Schmerzen“ lädt ein.

Bild und Text: Heike Hopfinger

Erding

- ADS
- Diabetes
- Inkontinenz
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Psychische Erkrankungen (Depression, Angehörige)
- Rheuma
- Schlaganfall
- Suchterkrankungen

Beispiel für eine SHG aus dem Landkreis Erding: **Freude statt Schmerzen**

Wir sind eine noch kleine, meistens zufriedene Gruppe von Frauen und Männern, die sich einmal im Monat treffen und austauschen, um gemeinsam einen gut zu gestaltenden Lebensweg trotz unserer Schmerzen zu finden. Unsere Gruppe „arbeitet“ themenbezogen sowie nach Absprache und Wünschen der einzelnen Teilnehmenden. Unser wichtiges Ziel ist mit einander „Kraft und Hoffnung“ zu teilen und uns schöne Begegnungen oder Motivation mit Bewegung zu ermöglichen. Diese positiven, gesundheitsfördernden sozialen Kontakte ver danken wir einem sehr wichtigen und hilfreichen Netzwerk. Besucher sind in unsere Gruppe herzlich eingeladen.



Freising
© lapping/
www.pixabay.de

Freising

- AD(H)S
- Asbestose
- Defibrillator
- Diabetes
- Krebserkrankungen
- Lungen-, Atemwegserkrankungen
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Nierenerkrankung
- Osteoporose
- Psychische Erkrankungen (Angsterkrankung, Depression)
- Rheuma
- Schlaganfall
- Suchterkrankungen
- Zöliakie

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München

Beispiel für eine SHG aus dem Landkreis

Freising:

Selbst-Hilfe-Gruppe Freising für Patienten mit implantiertem Defibrillator

Die Selbst-Hilfe-Gruppe Freising für Patienten mit implantiertem Defibrillator (ICD) besuchen zur Zeit 24 Betroffene und deren Angehörige. Inhalte der Treffen sind allgemeine Gruppenarbeit, Vorträge von Psychologen zum Thema Angstbewältigung, (Arzt)Vorträge und Informationsveranstaltungen zum Thema „Leben mit dem Defi“. Wenn Gruppenmitglieder erkrankt sind und nicht zu den Treffen kommen können, wird telefonisch Kontakt aufgenommen und sie werden im Krankenhaus oder zu Hause besucht. Die Gruppe steht auch Patienten, die Fragen zum Leben mit dem Defibrillator haben, telefonisch zur Verfügung und lädt sie zu den Treffen ein.



Die Freisinger Gruppe besuchte die Defi-SHG des Universitäts-Herzzentrum Freiburg-Bad Krozingen

Bild und Text: Yvonne Naujocks



Fürstenfeldbruck

© LeilaSchmidt/www.pixabay.de

Fürstenfeldbruck

- Colitis ulcerosa
- Diabetes
- Fibromyalgie
- Integration und Inklusion
- Körperbehinderungen
- Krebserkrankungen
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Psychische Erkrankungen (Angsterkrankung, Burnout, Depression)
- Rheuma
- Schlaganfall
- Sehbehinderung
- Suchterkrankungen
- Tinnitus

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München



Vier unserer Athleten vor dem Abflug zu den Special Olympics Weltspielen nach Los Angeles 2015, die voller Stolz unser Vereinslogo präsentieren. © Manuela Brehmer

Beispiel für eine SHG aus Fürstenfeldbruck: Selbsthilfegruppe Kreis Eltern behinderter Kinder Olching e. V.

Der Kreis Eltern behinderter Kinder Olching e.V. (EbK Olching e.V.) bietet Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung Gestaltung und Begleitung in der Freizeit durch sportliche, kulturelle und informative, vielfältige Angebote, teilweise auch inklusiv. Familien mit einem Angehörigen mit Behinderung werden durch Gesprächskreise, Informationsabende, gemeinsame Aktivitäten und den Familienentlastenden Dienst unterstützt. Das Angebot ist nicht nur auf die Stadt Olching begrenzt, sondern für alle Interessierte offen.



Landsberg

© fietzfotos/www.pixabay.de

Landsberg

- Amputation
- Hörbehinderung
- Krebserkrankungen
- Lungen-, Atemwegserkrankungen
- Multiple Sklerose
- Niereenerkrankung
- Osteoporose
- Parkinson
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma
- Suchterkrankung

Beispiel für eine SHG aus Landsberg: ProThesenBewegung Landsberg

Die Treffen der SHG ProThesenBewegung Landsberg und München sollen Betroffenen helfen, den Alltag mit einer Prothese zu meistern. Wir schaffen und tauschen Möglichkeiten der Lebensverbesserung aus, da es noch zu wenige Austauschmöglichkeiten untereinander gibt. Die Lebensqualität der Betroffenen soll durch Gespräche und Bewegung, Geh- und Gleichgewichtstraining, sportliche Angebote, gemeinsam Aktivitäten, geselliges Beisammensein, Gespräche mit Referenten aus unterschiedlichsten Bereichen und mit einem Treffen einmal im Monat verbessert werden.



Die Landsberger ProThesenBewegung beim Fahrsicherheitstraining für Menschen mit körperlichen Einschränkungen des ADAC; Bild und Text: Michaela Bienert

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München



Schloss Oberschleißheim
© FelixMittermeier/www.pixabay.de

Landkreis München

- ADHS
- Adipositas
- Asthma
- Diabetes
- Herzerkrankungen
- Integration und Inklusion
- Krebserkrankungen
- Lungen-, Atemwegserkrankungen
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson
- Psychische Erkrankungen (Angehörige, Angsterkrankung, Borderline, Burnout)
- Schlaganfall



Teilnehmende der Selbsthilfegruppe Oberschleißheim
für pflegende Angehörige beim Rollenspiel
Bild und Text: Ingrid Schmidt-Endrass

Beispiel für eine SHG aus dem Landkreis/ München: **Angehörige von Demenzerkrankten Oberschleißheim**

Die Selbsthilfegruppe Oberschleißheim für pflegende Angehörige von Menschen mit kognitiven Einschränkungen ist eine sehr lebendige Gruppe. Neben dem regelmäßigen Austausch von Erfahrungen und der gegenseitigen Unterstützung werden gerne Rollenspiele gemacht, um die Erkrankung besser verstehen zu können. Ein gegenseitiges Informieren und gewachsenes Vertrauen, ein Miteinanderlachen können baut sehr viele Unsicherheiten ab. Für fachlichen Rat zu pflegerischen und finanziellen Fragen stehen die Fachstelle für pflegende Angehörige, der Krankenpflegeverein Oberschleißheim e.V und die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. beratend zur Seite.

Titelthema: Selbsthilfe in der Region München



Starnberger See
© holzjue/www.pixabay.de

Starnberg

- Bluthochdruck
- Defibrillator
- Inklusion und Integration
- Krebserkrankungen
- Psychische Erkrankungen (Angsterkrankung, Borderline, Burnout, Depression)
- Rheuma
- Suchterkrankungen
- Trauer



Bild und Text: Birgit Schuder

Beispiel für eine SHG aus dem LK Starnberg: Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern 5-Seen-Land“

In unserer Selbsthilfegruppe setzen wir uns auf verschiedenen Wegen mit unserer Trauer auseinander. Bei den Mosaikarbeiten geht es besonders um die Symbolik, die im Akt des Tuns steckt.

Zuerst haben wir die ganzen Fliesen mit einem spitzen Hammer und mit einem heftigen Schlag zerstört, so wie der Tod unseres Kindes im ersten Moment wie eine vollständige Zerstörung auch des eigenen Lebens ist, und danach haben wir sehr achtsam und in Stille, mit viel Liebe und Gedanken an unsere Kinder, die Scherben zu einem schönen Bild gestaltet, so wie wir auch unseren Erinnerungen an unsere Kinder immer wieder viel Raum geben und sie eingewoben sind in unser heutiges Leben, das wir mit viel Achtsamkeit wieder zusammensetzen.

Bei Interesse zu den Gruppen nehmen Sie bitte Kontakt auf über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des SHZ München.

Telefonische und persönliche Sprechzeiten:
Mo + Do: 14-18 Uhr
Di + Mi: 10-13 Uhr

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

Ute Köller, SHZ München

Vernetzungstreffen der Landsberger Selbsthilfegruppen

Der folgende Presseartikel erschien nach der Informations- und Kennenlernveranstaltung der Landsberger Selbsthilfegruppen.

Aufbruch in Landsberg

Erstes Treffen der Landsberger Selbsthilfegruppen

Am 5. Juli fanden sich Vertreterinnen und Vertreter von insgesamt sieben Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Landsberg zu einem Austausch- und Informationsabend in den Räumen der AOK-Direktion Landsberg ein. Dazu eingeladen hatten das Selbsthilfezentrum München, die AOK-Direktion Landsberg und die Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus.

Nach der Begrüßung durch AOK Direktor Harald Floßmann stellte Frau Köller die Leistungen des Selbsthilfenzentrums vor, das nicht nur für die Selbsthilfe in der Stadt, sondern auch für die Landkreise rund um München zuständig ist. Die Erfahrungen der Selbsthilfegruppen zeigen, wie wichtig ein Austausch und Vernetzung in der Region sind. „Wir haben kaum Neuzugänge, möchten aber gerne bekannter werden und vor allem auch Betroffene in ländlichen Teilen des Landkreises erreichen“, sagte ein Vertreter der Selbsthilfegruppe Adipositas. Ähnlich äußerte sich der Leiter der Selbsthilfegruppe SEPRO für Menschen mit seelischen Problemen, Ängsten und Depressionen. Die Engagierten möchten Hausärztinnen und Hausärzte stärker für das Thema Selbsthilfe sensibilisieren. Bereits am 13. November 2018 wird es ein weiteres Treffen in den Räumen der AOK-Direktion Landsberg geben. Im Frühjahr 2019 ist eine Info-Veranstaltung „Selbsthilfe und HausärztInnen im Dialog“ geplant.

Interessierte und Selbsthilfegruppen können sich auf der Homepage der GesundheitsregionPlus (<https://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de>) oder über den AOK Selbsthilfennavigator (<https://portale.bayern.aok.de/selbsthilfe/html/>) über bestehende Selbsthilfegruppen informieren oder eintragen lassen.

Für Fragen rund um die Selbsthilfe steht die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums München gerne zur Verfügung.

Tel.: 089/53 29 56 - 11, telefonische und persönliche Sprechzeiten:

Mo + Do: 14-18 Uhr, Di + Mi: 10-13 Uhr

Mail: info@shz-muenchen.de, Internet: www.shz-muenchen.de

Andjelka Krischer, AOK Landsberg, Dr. Birgit Heimerl, Gesundheitsregionplus und Ute Köller, SHZ München



Teilnehmende der Informations- und Kennenlernveranstaltung in den Räumen der AOK-Direktion Landsberg

© Frau Krischer, AOK Landsberg

Vortrag im Landratsamt Erding

Im Rahmen eines hausinternen Seminars zum Thema „Selbsthilfe“ hat das Landratsamt Erding am Mittwoch, 18.07.2018, das Selbsthilfenzentrum München für einen Vortrag eingeladen. Dabei wurden die Selbsthilfe allgemein und das Selbsthilfenzentrum München vorgestellt. Weiter ging es um die Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen vor Ort kennenzulernen und sich besser miteinander zu vernetzen. Der Teilhabebeirat des Landkreises, dessen Mitglieder am Seminar teilnahmen, wird sich dieses Themas annehmen und für gemeinsame Aktionen wieder auf das Selbsthilfenzentrum zukommen.

Ute Köller, SHZ München



Bayernweiter Selbsthilfefachtag „Selbstheilungskräfte aktivieren – ein Weg zu mehr Gesundheit

Persönliche Ressourcen aktivieren und sich vernetzen

Der neunte Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit fand zu dem Thema „Selbstheilungskräfte aktivieren – ein Weg zu mehr Gesundheit“ am 20. Juli 2018 in Bamberg statt.



Im Hauptvortrag „Sucht – ist Selbstheilung möglich?“ stellte Dr. Gallus Bischof von der Universität Lübeck fest, dass es notwendig ist „...besser zu kommunizieren, was wir anzubieten haben...“, um noch mehr Menschen mit dem Hilfesystem zu erreichen. Psychosoziale Faktoren und vor allen Dingen eigene Ressourcen helfen die Sucht zu überwinden, ob mit Unterstützung einer Selbsthilfegruppe, dem Suchthilfesystem oder ganz allein. Es gilt, den Menschen individuell da abzuholen, wo er steht – ohne Vorwürfe und Verurteilungen. In der Selbsthilfe wird dies vorbildlich gelebt.

Die insgesamt etwa 140 Teilnehmenden setzten sich danach in fünf Workshops mit unterschiedlichen Themen rund um Selbstheilung und Selbstfürsorge auseinander. Welche Rolle spielt die Selbsthilfegruppe hier? Und wie kann ein Leben in Balance gelingen? Auch unterschiedliche Arbeitsansätze in der Selbsthilfe waren Thema – verglichen wurden das Konzept der Anonymous Gruppen mit dem der Freundeskreise.

Traditionell wird jeder Workshop doppelt besetzt, um die Selbsthilfe auf Augenhöhe zu fördern. Eine selbsthilfeerfahrene betroffene Person und eine Professionelle aus dem Gesundheitsbereich bilden ein Team. So werden beide Blickwinkel geöffnet.

Besonderheit bei diesem Fachtag waren die Mitwirkenden aus verschiedenen Anonymousgruppen – Anonyme Alkoholiker und Narcotic Anonymous bereicherten durch Erfahrungsberichte die Referate der Suchthelfer*innen.

Bei den Selbsthilfefächtagen entstehen auf diese Weise wichtige neue Kontakte und Netzwerke, die die Sensibilisierung für das Thema Selbsthilfe in unterschiedlichsten Einrichtungen fördern.

Finanziert wurde die Veranstaltung vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.

Der Selbsthilfefachtag hat die Kraft der Selbsthilfe deutlich gemacht!

Auch das Selbsthilfenzentrum München ist der Einladung zum Selbsthilfefachtag nach Bamberg gefolgt. Das Engagement und die Eigeninitiative der Selbsthilfe-Aktiven an diesem Tag haben uns wirklich beeindruckt. Ihre Mitgestaltung an den Workshops hat uns die Arbeit in den jeweiligen

Selbsthilfe und Gesundheit

Selbsthilfegruppen auf ganz authentische Weise vermittelt. Die Narcotics Anonymous konnten die Selbstheilung und Selbstfürsorge in der Selbsthilfegruppe besonders eindrücklich darstellen, da sie die Besucher*innen ihres Workshops an einem offenen Meeting teilnehmen ließen. Dadurch konnte man beobachten, wie sie der Suchtproblematik mit Hilfe ihres 12-Schritte-Ansatzes und viel Einfühlungsvermögen begegnen. Ganz bewusst konnte man aus der Zuschauerposition wahrnehmen, wie die Selbsthilfe ihre Wirkung und ihre Kraft entfaltet.

Der Austausch mit den Selbsthilfe-Aktiven bereichert unsere Arbeit bei einer Selbsthilfekontaktstelle immer wieder auf ganz besondere Weise. Die regelmäßige Rückkopplung an die Basisarbeit der Selbsthilfegruppen ist für uns Professionelle sehr wertvoll, denn durch sie manifestiert sich die Sinnhaftigkeit unseres alltäglichen Einsatzes für die Selbsthilfe stets aufs Neue. Wir konnten an diesem Tag wieder einmal viel von den Betroffenen lernen!

Irena Tezak, SeKo Bayern / Mirjam Unverdorben-Beil, Ute Köller und Alexandra Kranzberger, SHZ



Bericht: Was München bewegt - Themenabend im SHZ am 3. Juli 2018 Alles digital? Chancen und Risiken im Internet



Der Digitalisierung kommt keiner von uns mehr aus, sei es in der Familie, im Arbeitsleben oder im privaten Umfeld. Umso wichtiger ist es für alle, sich verantwortungsvoll im Internet zu bewegen und Bescheid zu wissen über Chancen und Risiken digitaler Kommunikation.

Aus diesem Grund hat sich auch das Selbsthilfenzentrum München mit einer Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Was München bewegt“ am 3. Juli mit dem Thema Digitalisierung befasst. Von den beiden Referenten Birgit Vogler und Georg Lobermeyer, wurden u.a. folgende Fragen bearbeitet: Wie kann ich herausfinden, welche Informationen wahr sind und welche „Fake News“? Ist es wirklich so, dass Algorithmen darüber bestimmen, was wir im Internet zu sehen bekommen und was nicht – lebt also jeder in seiner eigenen digitalen „Filterblase“? Wer macht was mit meinen Daten? Welches mobile Betriebssystem ist am sichersten? Es wurde aber nicht nur über die Risiken digitaler Medien

gesprochen sondern auch interessante Anwendungsmöglichkeiten etwa im Bildungsbereich oder für Menschen mit Behinderungen. Die beiden Vortragenden gaben auch Tipps zu alternativen Suchmaschinen, Messengern und Social-Media-Anwendungen.

Als Fazit lässt sich festhalten, dass es immer wichtiger wird, gut darüber informiert zu sein, welche Konsequenzen die Nutzung digitaler Technologien (in der Veranstaltung ging es v.a. um digitale Kommunikations- und Informationstechnologien) nach sich zieht. Die meisten vielgenutzten und kostenlosen Kommunikationstechnologien bezahlen die Nutzerinnen und Nutzer mit der Weitergabe ihrer persönlichen Daten an kommerzielle Unternehmen. Die persönlichen Daten werden nicht nur zu Marketingzwecken genutzt sondern auch zur gezielten Belieferung mit maßgeschneiderten Informationen und beeinflussen damit auch die Meinungsbildung. Diese Tatsachen sollten sich die Nutzerinnen und Nutzer digitaler Kommunikationsmedien und der sog. Social-Media (Facebook, Twitter, Instagram usw.) bewusst sein, damit sie Nutzen und Kosten digitaler Anwendungen besser für sich abwegen können.

Die Powerpoint-Präsentation zur Veranstaltung können sie in Kürze auf der SHZ-Webseite herunterladen. Wir bedanken uns bei den Referenten für die Bereitstellung.

Ankündigung: Am **6. November (18 Uhr bis 20 Uhr)** wird im SHZ in Anknüpfung an die Veranstaltung „Alles Digital?“ ein Workshop stattfinden, indem die Nutzerinnen von mobilen, digitalen Endgeräten wie Handys und Tablets sich von Experten zeigen lassen können, wie sie ihre Geräte so einstellen können, dass ihre persönlichen Daten besser geschützt sind.

Interessierte sollen sich bitte bis zum 1. November im SHZ anmelden bei:

Angelika Pfeiffer, E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Tel. 089/53 29 56 - 29.

Erich Eisenstecken



Gesamttreffen im SHZ

Am 16. Juni 2018 fand zum zweiten Mal das Gesamttreffen des Selbsthilfezentrums München statt, zu dem alle Gruppen der Selbsthilfeszene Münchens eingeladen wurden. Auch dieses Mal haben sich knapp 50 Teilnehmer/innen unterschiedlichster Gruppen zusammengefunden, um einen entspannten und interessanten Tag miteinander zu verbringen und Erfahrungen auszutauschen. Nach der Begrüßung und Vorstellungsrunde des SHZ-Teams, in dem drei neue Mitarbeiterinnen vorgestellt wurden, gab es einen Fachvortrag von Frau Prof. Dr. Gabriela Zink von der Hochschule für angewandte Wissenschaften München über die gesellschaftliche Relevanz von Selbsthilfe. Anschließend wurden die einzelnen Gruppen kurz vorgestellt, um die Vielfältigkeit des Selbsthilfe-Engagements sichtbar zu machen. Nach einer kleinen Stärkung ging es dann weiter mit vier verschiedenen Workshops mit ganz unterschiedlichen Themen, deren Ergebnisse danach im Plenum vorgestellt wurden.



Workshop 1

Interkulturelle Öffnung – Interkultureller Austausch in Selbsthilfe und Selbstorganisation

Wie können sich die Angebote von Gesundheitsselbsthilfe und Migrantenselbstorganisationen ergänzen?

Unter diesem Titel diskutierten die Teilnehmenden des ersten Workshops die Erfahrungen aus ihrer eigenen Gruppenarbeit.

Einleitend stellte Dr. Andreas Sagner von SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung die Fragestellungen und Zwischenergebnisse des Projekts „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ vor, das aktuell im Selbsthilfezentrum bearbeitet wird. Hier steht die Frage im Mittelpunkt, in welchem Maße die gesundheitliche Selbsthilfe in München interkulturell geöffnet ist und was das für die einzelnen Gruppen und das Selbsthilfezentrum bedeutet. Herr Sagner stellte unter anderem die wichtigsten Barrieren vor, die den Weg in die Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten erschweren, betonte aber gleichzeitig, dass ein Teil dieser Barrieren ebenso hinderlich für Menschen deutscher Herkunft ist.

Aus dem Selbsthilfezentrum



Graphik: SIM-Sozialplanung und Quartiersentwicklung, Sozialwissenschaftliches Institut München

Anschließend erarbeiteten die Teilnehmenden in der Diskussion Ideen und Antworten zu drei Fragestellungen, die im Folgenden überblicksartig dargestellt werden:

1. Inwieweit ist Interkulturelle Öffnung für Sie bzw. Ihre Gruppe ein Thema?

Haben Sie sich damit schon einmal auseinandergesetzt?

- Manchmal ist in der Selbsthilfe die Sprache gar nicht das Wichtigste. Dann geht es vor allem um die Erfahrung, nicht alleine mit einem Thema zu sein. So gab es auch schon Teilnehmende, die kaum etwas verstanden haben, aber einfach regelmäßig in der Gruppe anwesend waren.
- Andererseits hat die Sprache manchmal auch eine wesentliche Bedeutung. Hier haben Gruppen einen Austausch auf zwei Sprachen organisiert (z.B. Deutsch und Englisch), lassen Vorträge übersetzen oder bieten für Gruppenmitglieder ehrenamtliche Übersetzungen vor Ort an, haben eine gemeinsame Sprache neben vielen anderen oder bilden nationale „Untergruppen“ der Gruppe.
- Die kulturspezifische Krankheitsbeschreibung sowie krankheitsspezifische Tabus oder Stigmata (z.B. bei einer Erkrankung an HIV im Gegensatz zu Diabetes) spielen für den Zugang zu Selbsthilfegruppen durchaus eine Rolle.

2. Was könnte man aus Ihrer Sicht tun, um die Selbsthilfe für Migrant/innen (noch) attraktiver zu machen?

- Insgesamt wurde festgestellt, dass die politische Kultur derzeit kontraproduktiv auf den Bereich der interkulturellen Öffnung bzw. des interkulturellen Austausches einwirkt.

Aus dem Selbsthilfezentrum

- Die Teilnehmenden haben es als sehr hilfreich erlebt, den sprachlichen Austausch in der Gruppe auch durch ein praktisches gemeinsames Tun zu ergänzen oder sogar zu ersetzen: Zusammen kochen, Natur erleben und gemeinsame Ausflüge wurden genannt.
- Wesentlich sei außerdem Kommunikationsbereitschaft und die Einsicht, dass Verstehen wichtiger ist als die Sprache sprechen zu können – sowohl für die bereits aktiven Gruppenmitglieder als auch für die neu dazu kommenden.
- Eine aktive Willkommenskultur, muttersprachliche Flyer sowie eine klare Steuerung bzw. Anleitung der Gruppe in diesem Sinne wurden außerdem als wesentlich für einen gelingenden Zugang benannt.

3. Wie könnte das Selbsthilfezentrum diesen Prozess der interkulturellen Öffnung unterstützen?

- Das SHZ könnte die Vorstellung von gesundheitlichen Selbsthilfegruppen in migrantischen Kultur- bzw. religiösen Zentren sowie einen Austausch zwischen Migrantenselbstorganisationen und Gesundheitsselbsthilfegruppen (z.B. im Rahmen eines Festes) organisieren, sowie den Selbsthilfetag stärker interkulturell öffnen.
- Es könnte eine mehrsprachige Übersicht über alle Gesundheitsgruppen herausgeben.
- Außerdem wurde festgestellt, dass es wichtig sei, den Zugang zu Veranstaltungen (weiterhin) möglichst kostenfrei zu gestalten.

Diese wertvollen Rückmeldungen der Engagierten aus den Gruppen werden in die weitere Arbeit im Projekt „Selbsthilfe – Migration – Gesundheit“ einfließen und damit auch für die zukünftigen Maßnahmen des Selbsthilfezentrums ausgewertet.

Selbsthilfevolk (Lied) Autor: Leo Himmelsohn

Wir sind sehr froh Selbsthilfevolk
und wollen Glück und viel Erfolg,
Gesundheit, Schönheit, Poesie
und Wissenschaft als Lebenssieg.

Refrain:

Niemand hilft uns ohne uns.
So ist weise Lebenskunst. Wir sind zueinander offen,
Psychologen, Philosophen.

Bereite selber, was geschieht!
Und seien wir stets engagiert,
erfinderisch, entdeckungsstark,
auf Plätzen fertig, los am Start!

Refrain:

Und seien wir voll hilfsbereit!
Hilfshorizont, sei immer breit,
gefühlsvoll zur Groß-Empathie
und ausgesprochen hoch und tief!

Refrain:

Wir lieben Psychotherapie
und bringen diese aufs Orbit
durchsetzungsfähig, wundervoll,
mit Hoffnung, Glaube und zum Wohl.

Refrain:

Geh weg, Depression und Angst!
Mach alles, was du selber kannst!
Fühl Seele jung und ausgewählt
in unserer gewünschten Welt! Refrain

(Zwischendurch wurde das Gesamt treffen durch spontane Vorträge eines Selbsthilfe-Aktiven, Herrn Himmelsohn, aufgelockert, der extra für diesen Anlass zwei Gedicht-Lieder verfasste.)

Workshop 2

Die vielen Gesichter von Selbsthilfe und Selbstorganisation: Kaffeeklatsch, Internetforum, Referentenabend, Gymnastikgruppe ... Was verstehen Sie eigentlich unter Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierter Initiative?

Diese Frage haben sich 18 sehr engagierte Selbsthilfeakteure gestellt und sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Nach einer kurzen Kennenlernrunde der einzelnen Teilnehmenden wurden zum Vorstellen ihrer Gruppen einige Aussagen zum Selbsthilfetag in der Runde gemacht. Die Teilnehmenden konnten sich melden, wenn diese auf ihre Gruppe zutrafen. So entstand ein vielfältiger Eindruck über die anwesenden Gruppen. Danach ging es dann an die eigentliche Arbeit. Folgende Fragen galt es zu beantworten:

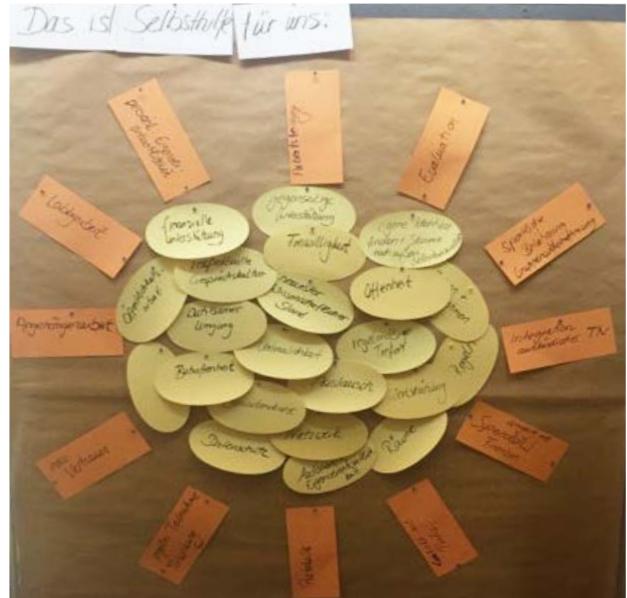
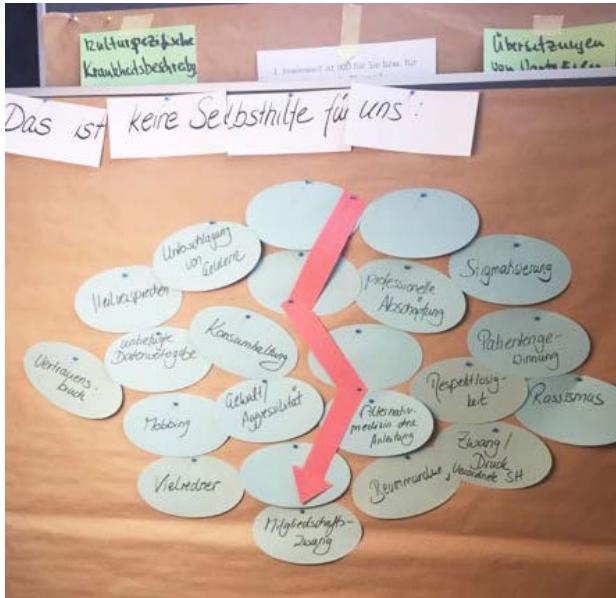
Welche Merkmale sind unserer Meinung nach unverzichtbar für den Selbsthilfebegriff? Welche individuellen Merkmale können die Selbsthilfe bereichern? Was zählt unserer Meinung nach auf keinen Fall zur Selbsthilfe? Als Schaubild wurde das Bild einer Sonne gewählt, die sowohl den Kern der Selbsthilfe als auch durch ihre Strahlen den individuellen Charakter



Aus dem Selbsthilfezentrum

einzelner Gruppen symbolisieren sollte. Eine Gewitterwolke stand für die Faktoren, die in der Selbsthilfe nichts verloren haben.

In Kleingruppen wurde engagiert über die Fragen diskutiert und jedem Symbol Merkmale zugeordnet. Im Anschluss stellte jede Gruppe ihre Argumente im Plenum vor und gemeinsam wurde entschieden, wo im Schaubild welche Eigenschaften zu verorten sind. An dieser Stelle sei nochmal an alle Workshop-Teilnehmenden ein Dankeschön für die bereichernde und effektive Mitarbeit ausgesprochen!



Zusammenfassung der Ergebnisse

Unverzichtbare Merkmale Sonne	Individuelle Merkmale Sonnenstrahlen	Das gehört nicht dazu Gewitterwolke
<p>Persönlicher Umgang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzung • Respektvolle Gesprächskultur • Achtsamer Umgang • Vertraulichkeit 	<p>Persönlicher Umgang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Eigenverantwortung • Individuelles Vertrauen 	<p>Persönlicher Umgang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensbruch • Gewalt/Aggressivität • Mobbing • Respektlosigkeit • Rassismus
<p>Gruppenalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Unterstützung • Regeln • Regelmäßige Treffen • Austausch • Betroffenheit • Finanzielle Unterstützung • Räume • Basisdemokratie • Autonomie/Eigenverantwortlichkeit • Datenschutz • Neuester wissenschaftlicher Stand • Eigene Identitätsfindung • Offenheit 	<p>Gruppenalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Teilnahme/Mitarbeit • Arbeitsteilung • Gruppenunternehmungen/ Sportliche Betätigung • Angehörigenarbeit • Kontakt mit Profis • Protokolle • Umgang mit Spenden/Finanzen • Integration ausländischer Teilnehmender 	<p>Gruppenalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielredner • Konsumhaltung • Unterschlagung von Geldern • Unbefugte Datenweitergabe
<p>Wirkung nach außen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öffentlichkeitsarbeit • Stimme nach außen erheben • Selbstbewusstsein • Netzwerk 	<p>Wirkung nach außen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lobbyarbeit • Evaluation 	<p>Wirkung nach außen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heilversprechen • Mitgliedszwang • Bevormundung • Zwang/Druck/verordnete Selbsthilfe • Alternativmedizin ohne Anleitung • Patientengewinnung • Stigmatisierung • Professionelle Abschöpfung

Aus dem Selbsthilfezentrum

Selbsthilfeymne Autor: Leo Himmelsohn

Ich liebe herzlich eins –
das Glück Zusammenseins.
Beseitigen wir Herzens-, Seelenwunden!
Wir helfen selber uns
als kluge Lebenskunst
und schaffen traumhaft echt das weise Wunder.

Der Mensch will nicht allein.
Der Einzelne ist klein,
besorgt sich freilich eher selten Freude.
Gesellschaft ist sehr toll,
mitbringend uns zum Wohl.
Wir einigen uns gruppenweise, Freunde.

Ganz Leben als Musik
ist schönster Friedenssieg.
Wir komponieren Hoffnung gern gemeinsam.
Selbsthilfe gilt als Stern,
als Himmels-Lebenskern,
begeisternd uns entdeckungsvoll am meisten.

Workshop 3

Lachyoga – „Das wäre doch gelacht!“: ein Schnupperkurs von und mit Cornelia Leisch

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um die Selbsthilfeengagierten am Tag des Gesamt treffens zu begeistern und zu beflügeln. Warum also nicht einen Workshop anbieten, der sie zum Lachen auffordert? Ein paar mutige Teilnehmerinnen und Teilnehmer gingen dann nach der Mittagspause auch ganz gezielt zum Lachen, obwohl wahrscheinlich niemand frei von einer gewissen Anspannung war. Die professionelle Lachtrainerin Cornelia Leisch kennt die Anfangsschwierigkeiten ihrer Kursbesucher/innen, die mit vielen Zweifeln, Hemmungen und Scham zu ihr zum Lachen kommen. Was sie alle vereint, ist der Irrglaube, sie müssten bei ihr „auf Knopfdruck“ lachen.

Denn dadurch drängen sich unweigerlich Selbstzweifel auf: Kann und will ich das überhaupt? Sehe ich seltsam aus, wenn ich jetzt einfach loslache? Lache ich womöglich zu laut oder zu leise? Das beste Gegengewicht zu diesem Gedankenkarussell lieferte Cornelia Leisch an diesem besonderen Nachmittag durch ihr abwechslungsreiches Programm, welches die Teilnehmer/innen durch sein buntes Potpourri an Atemübungen, Fingerspielen, Lachtechniken, Grimassieren, Bewegungen und Kauderwelschreden spielerisch an ihr persönliches Lachen heranführte. Schnell wurde allen Teilnehmer/innen klar, dass das Lachen in diesem Rahmen weder eine spontane noch begründete Reaktion sein muss, sondern eine praktische Übung darstellt, um dem Leben (und all seinen Widrigkeiten) mit einer positiven Haltung begegnen zu können. Denn Lachen kann man auch ohne Grund und man kann es trainieren; auch wenn es gerade überhaupt nichts zum Lachen gibt!

Am Ende des Workshops waren sicherlich alle um eine Erfahrung reicher: Selbst wenn sich alltägliche Probleme nicht einfach weglachen lassen, so kann sich doch jede/r dazu entscheiden, ihnen von

Zeit zu Zeit ein Lächeln entgegenzusetzen, sie rauszulachen oder sogar auszulachen.

Das SHZ blickt mit einem zufriedenen Lächeln auf diesen Workshop zurück und bedankt sich recht herzlich bei Cornelia Leisch, die uns an dieser Erfahrung hat teilhaben lassen!

Wer regelmäßig lachen will, kann sich gerne auf der angegebenen Website von Cornelia Leisch über Kursangebote informieren:
www.cornelia-leisch.de



Aus dem Selbsthilfezentrum

Bei uns ist es schön

Intro (Akk.)

Refrain: 2 x

**Bei uns ist es schön,
weil wir uns versteh'n
gemeinsam wir geh'n
Selbsthilfe - wow!**

Strophe 1:

**Wir lassen niemanden allein im Regen steh'n
Wir halten fest zusamm', es soll ja allen gut
geh'n!**

Refrain -1x

Strophe 2:

**Ich werd' nicht schief ang'schaut
ja, ja - ich bin wie ich bin
Zusammen sind wir stark
Gemeinsam Neues ausprobier'n.**

Refrain – 1x

Strophe 2:

**Wir fühl'n uns aufgehoben
... und gesehn**



Wir lassen uns nicht reinreden

Wir machen unser Ding!

Refrain – 2x

**Bei uns ist es schön,
weil wir uns versteh'n
gemeinsam wir geh'n
Selbsthilfe - wow!**

Neue Mitarbeiterin



Alexandra Kranzberger, Dipl. Soz.-Päd. und Heilpraktikerin

Während meiner selbstständigen Tätigkeit als Heilpraktikerin habe ich meine Patientinnen und Patienten dabei unterstützt, ihre Selbstwirksamkeit und ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und zu aktivieren. Im Studium der Sozialen Arbeit erfolgte dann die tiefere Auseinandersetzung mit der Thematik der ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘. Und nun bin ich hier im Selbsthilfezentrum München angekommen. Die unterschiedlichsten Formen der Selbsthilfe scheinen sich daher wie ein roter Faden durch meinen beruflichen Werdegang zu ziehen.

Der Begriff der ‚Selbsthilfe‘ mag für die Eine oder den Anderen vielleicht etwas altmodisch klingen. Ich will an dieser Stelle aber seine zeitlose Bedeutung betonen und die Selbsthilfe mit einem buddhistischen Prinzip umschreiben: ‚Mich selbst schützend, schütze ich die Anderen. Die Anderen schützend, schütze ich mich selbst.‘ Die Einsicht, dass Selbsthilfe sich niemals nur auf einen Einzelnen beziehen kann, sondern auf die Gemeinschaft wirkt und somit auch in ihr vollzogen wird, beeindruckt mich immer noch sehr! Sie hat sich zusätzlich deutlich verstärkt, als ich im Juni 2018 meine erste Stelle als Sozialarbeiterin im Selbsthilfezentrum München angetreten habe. Denn hier ist der Ort, an dem das ‚Sich-selber-helfen‘ in Gruppen organisiert, strukturiert und gestaltet wird. Es bedeutet daher ein großes Glück für mich, von nun an Teil dieses Gestaltungsprozesses zu sein und in den Bereichen der Gesundheitsselbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung in der Region neuen Aufgaben und Herausforderungen begegnen zu können. Besonders freue ich mich darauf, die Selbsthilfeengagierten aus München und der Region kennen zu lernen und als Ansprechpartnerin mehr über ihre Anliegen, Bedürfnisse und Ideen zu erfahren. Telefonisch erreichen Sie mich von Montag bis Freitag unter: 089/53 29 56 - 27 oder per Email unter alexandra.kranzberger@shz-muenchen.de

Alexandra Kranzberger, SHZ

Neue Mitarbeiterin



Eva Parashar, Ethnologin (M.A.) Ressort Soziale Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung

Am 04. Juni 2018 war es endlich soweit: Mein erster Arbeitstag im SHZ München. Von dem herzlichen Empfang am ersten Tag war ich sehr gerührt und habe gleich gespürt, dass das SHZ ein ganz besonderer Arbeitsplatz sein muss. Deshalb freue ich mich um so mehr, Teil dieses schönen Ortes sein zu dürfen.

Ich bin 35 Jahre alt, habe Ethnologie in München mit dem Schwerpunkt Indien studiert (M. A.) und mein Studium 2011 beendet. Danach habe ich zusammen mit meinem Mann, einem Inder, ein Restaurant in Rajasthan (Indien) geführt.

Nach vier Jahren haben wir uns allerdings dazu entschlossen, zurück nach München zu ziehen. Dort habe ich eine Stelle als Betreuerin in einer Asylbewerbererstaufnahme bekommen und konnte dort mit Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen in Kontakt kommen, von ihnen lernen, gemeinsam lachen und weinen. Diese Zeit hat mich sehr geprägt. Nach zweieinhalb Jahren kam jedoch der Moment, an dem ich ganz deutlich gespürt habe, dass ich eine Veränderung brauche und neuen Herausforderungen entgegentreten möchte. Deshalb habe ich mich für die Stelle im SHZ beworben.

Meine Arbeitsbereiche im SHZ umfassen zum einen die soziale Selbsthilfe und zum anderen den Bereich Beratung. Im Ressort soziale Selbsthilfe bin ich u. a. für Förderberatungen und das Thema Selbsthilfe und Migration mitverantwortlich. Das Ressort Beratung unterstützt mich in der Beratungsstelle und den Gruppengründungen. Außerdem unterstütze ich noch den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit u. a. die Koordination des ein•blick und die Pflege der SHZ Internetseite.

Ich freue mich schon sehr auf meine neuen Aufgaben und vor allem darauf, auch hier vielen interessanten Menschen zu begegnen und neue Lebensgeschichten zu hören.

Sie erreichen mich Mo. – Fr. von 8:30 – 17:00 Uhr telefonisch unter:
089/53 29 56 – 26 oder per E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Eva Parashar



Spickzettel für die Gruppenarbeit

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

Im Juli 2018 beschäftigten wir uns ausnahmsweise nicht mit einem für viele Selbsthilfegruppen relevanten Gruppenthema, sondern mit dem Kartenspiel „Wie steht's? Wohin geht's? – Stärken erkennen und ausbauen“, einer Arbeitshilfe der Selbsthilfekoordination Bayern. Das Kartenspiel soll auf spielerische Weise dazu anregen, in der Gruppe über die Gruppe ins Gespräch zu kommen.

Aufbau des Spiels:

Es gibt insgesamt 40 Spielkarten (incl. acht leere Karten auf denen eigene Fragen vermerkt werden können). Auf den Spielkarten stehen verschiedene Fragen, die sich auf die verschiedenen Aspekte der Gruppenarbeit beziehen:

- 1. ICH – in der Gruppe**
- 2. WIR – Gemeinschaft leben**
- 3. INNEN – Rahmen und Aufgaben**
- 4. AUSSEN – Netzwerke und Kontakte**

Geld oder Punkte gibt es in dem Spiel nicht zu sammeln, aber die ganze Gruppe kann gewinnen, indem sie mehr von jedem Einzelnen oder dessen Sicht auf die Gruppe erfährt.

Der Austauschabend wurde dafür genutzt, das Spiel und seine Fragen im Einzelnen durchzugehen, Ideen und Anregungen für die Verwendung in der Gruppe zu sammeln, um auf diese Weise den Einsatz des Spiels in der Gruppe zu erleichtern.

Folgende Dinge wurden erarbeitet:

Positiv:

Viele Fragen wurden als sehr anregend und bereichernd empfunden, um mehr von der Gruppe zu erfahren. Die Fragen regen dazu an, sich anders und oft auch genauer mit der Gruppe zu beschäftigen und auf diese Weise miteinander ins Gespräch zu kommen.

Anregungen:

Die Teilnehmer/innen könnten durch die Fragen überfordert sein. Wenn die Fragen per Zufall gezogen werden, sollte deshalb die Möglichkeit gegeben werden, eine andere Frage zu wählen. Viele Fragen sind als „geschlossene“ Fragen, die nur mit ja oder nein beantwortet werden können, gestellt. Wenn man die Fragen so beantwortet, erfährt man nur wenig über die Meinung des Einzelnen. Die Fragen in der Kategorie „AUSSEN“ beziehen sich häufig auf die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen oder die Arbeit von SeKo Bayern, dies wurde von den Teilnehmer/innen des Austauschabends als weniger interessant empfunden.



Spickzettel für die Gruppenarbeit



Anwendungsmöglichkeit:

Das Spiel muss nicht als Ganzes gespielt werden. Möglich wäre eine Karte als „Blitzlichtfrage“ am Anfang oder am Ende der Gruppe einzubringen. Diese könnte dann von allen beantwortet werden. Wenn die Fragen per Zufall gezogen werden, sollte die Möglichkeit gegeben werden, eine andere Frage zu wählen, falls die gezogene als nicht beantwortbar eingeschätzt wird. Es sollte nicht um das Beantworten der Fragen gehen, sondern eher zum Gespräch über das durch die Frage angesprochene Thema anregen.

Ideen für Ergänzungen des Fragenpools:

ICH:

Wie gehe ich mit Aggressionen in der Gruppe um?
Wie gehe ich in der Gruppe mit Abschieden um?

WIR:

Wie werden in unserer Gruppe Aufgaben weitergeben?
Welchen „Sinn/Ziel“ soll unsere Gruppe erfüllen?
Wie ist in unserer Gruppe das Thema Vertraulichkeit geregelt?
Wie garantieren wir uns gegenseitig Vertraulichkeit?
Was machen wir, wenn Regeln missachtet werden?

INNEN:

Was können wir tun, damit alle gleichermaßen zu Wort kommen?

AUSSEN:

Welche Kooperationskontakte haben wir aktuell im Sozialen- und Gesundheitsbereich?
(Ärzte, Therapeuten, Beratungsstellen etc.)

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! Falls Sie nun Lust haben, selbst das Spiel in der Gruppe auszuprobieren kommen Sie einfach auf uns zu! Sie erhalten im SHZ gerne ein kostenloses Exemplar!

Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



Selbsthilfe stellt sich vor

Neue Selbsthilfegruppe: Aktiv für die Psyche in Markt Schwaben



Austausch wollen wir uns motivieren, auch in schwierigen Phasen aktiv zu bleiben und gemeinsam etwas zu unternehmen. In unserer Gründungsphase kam noch Matthias als vierter Mann hinzu und mittlerweile sind wir ein richtiges Team geworden.

Gut besuchtes erstes Gruppentreffen

Unser erstes Gruppentreffen fand im April statt und war wohl aufgrund von zwei Zeitungsartikeln mit 25 Personen für eine Selbsthilfegruppe mehr als gut besucht. Die Teilnehmerzahl hat sich seither bei ca. 5-10 Personen pro Treffen, das alle zwei Wochen stattfindet, eingependelt. Seither haben wir uns mit verschiedenen Therapieformen beschäftigt, beispielsweise was eine gute Therapie ausmacht, oder mit dem Thema Achtsamkeit. Aktuell gehen wir dem Thema Sehnsucht nach. Mittlerweile kennen sich einige Gruppenmitglieder ganz gut, der Ton ist vertraulich geworden und wir freuen uns über die offene Atmosphäre, bei der verschiedenste Ideen von Teilnehmenden und uns Gruppengründern eingebracht werden.

Unternehmungen außerhalb der Gruppentreffen sind wichtig

Neben unseren zweiwöchentlichen Gruppentreffen, in denen wir uns mit unterschiedlichen Themen beschäftigen und uns allgemein über unsere aktuelle Lebenssituation austauschen, machen wir auch gemeinsame Unternehmungen. Für Menschen, die eine depressive Phase durchmachen, ist es oft besonders schwierig, sich aufzuraffen und in ihrer gedrückten Stimmung das Haus zu verlassen. So war es uns von Anfang an ein Anliegen, auch außerhalb des geschützten Rahmens unserer Treffen, als Gruppe nach außen zu gehen. Bisher haben wir zusammen den Wildpark Poing besucht und uns in einer naheliegenden Pizzeria mit Biergarten getroffen.

Jeder ist willkommen

Zu unseren Treffen sind alle Betroffenen eingeladen – natürlich auch, wenn sie gerade ein Stimmungstief haben. Gerade dann kann der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein. Wir haben uns schon darüber unterhalten, wie man über den Körper mehr ins Spüren kommt (beispielsweise durch Trommeln oder Tanzen), wie einige auf Antidepressiva reagiert haben und welche Strategien wir haben, mit schlechten Phasen umzugehen (z.B. raus in die Natur, Musik hören, Aggressionen zulassen und rauslassen). Gemeinsam wollen wir uns gegenseitig ermutigen, aktiv für unsere Psyche zu werden und das Tabu Depression zu brechen.

Die Kontaktaufnahme kann über die Vermittlungs- und Beratungsstelle des SHZ München erfolgen. Termine und aktuelle Informationen stehen auch unter <https://www.depression-erding.de/> *Andrea Martina und Alexander, Selbsthilfegruppe „Aktiv für die Psyche“*

Zu Beginn des Jahres 2018 haben wir drei Betroffene – Alex, Andrea und Viki – uns zusammengesetzt mit dem Ziel, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Wir haben selbst Erfahrung mit Depressionen und Angsterkrankungen, die es uns immer wieder erschwert haben, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. So kam es auch zu dem Namen unserer Selbsthilfegruppe: „Aktiv für die Psyche“. Im

Gruppengründungen

Gesundheit

● Brandverletzte – Gründung durch den Bundesverband Brandverletzte e.V.

Zielgruppe: Thermische Verletzte, also alle Menschen mit Verbrennungen und Verbrühungen, Erfrierungen und deren Angehörige

Kurzbeschreibung: Die Gruppe soll als Motivationsgruppe dienen, um mit anderen Betroffenen zu lernen, mit der Verletzung und den Narben zu leben und dabei noch Spaß und Freude am Leben zu empfinden. Es geht in der Gruppe vor allem darum, Ängste zu überwinden, sich wieder etwas zuzutrauen und sich selbst wahrzunehmen und sich wohl zu fühlen. Tipps und Hilfe können ausgetauscht werden. Spezielle Beratung kann auch einzeln erfolgen.

● Mein Name ist Hashimoto

Zielgruppe: Die Selbsthilfegruppe wurde für Mädchen und Frauen gegründet, die mit einer Schilddrüsenerkrankung (Schilddrüsenerkrankung: Hashimoto-Thyreoditis) leben.

Kurzbeschreibung: Wir wollen uns gegenseitig Halt und Unterstützung geben, Informationen austauschen, Therapieerfolge feiern, aktiv und kreativ unser Alltag gestalten: durch Kunsttherapie, Theaterspiel, kreative Tätigkeit, Kochen und Ausflüge. Unsere Gruppe ist für alle Altersgruppen und Kulturen offen, wir profitieren von unseren Stärken. Es gibt keine Gruppenleitung, jede Frau hat eine Möglichkeit, das Thema unserer Sitzung zu bestimmen und vorzubereiten. Wir organisieren Stammtische, Ausflüge, laden die Fachkräfte, Ärzte, die uns unterstützen mit Informationen und Therapievorschlägen, ein.

● Kurzdarmsyndrom

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 Folge-Erkrankungen 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 Verwandten damit um?

● MCS und deren Folgeerkrankungen

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.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Psychosoziales

• Ängste, Zwänge, Depressionen – Gruppe für junge Erwachsene

Zielgruppe: junge Erwachsene 18-35 Jahren mit Ängsten, Zwängen, Depressionen

Kurzbeschreibung: Im gemeinsamen Austausch spricht man über seine Erkrankung und versucht durch die Gruppe und seine Erfahrungen dem anderen Unterstützung zu geben.

In akuten psychiatrischen Krisen oder bei suizidalen Gedanken kann die Gruppe keine Hilfestellung geben.

• Borderline-Betroffene

Die Initiatorin der „SHG Borderline München“ auf Facebook übernimmt gerne die Organisation einer Selbsthilfegruppe für Borderline-Patientinnen und Patienten in München. So kann ein Austausch von Angesicht zu Angesicht in einem geschützten Rahmen erreicht werden.

• SHG – Glück und Positive Psychologie

Zielgruppe: Menschen, die in Privat- oder Berufsleben an aktuellen Themen im Bereich Glücksforschung und Positiver Psychologie interessiert sind und praktische Erkenntnisse aus diesem Bereich direkt für das eigene Leben umsetzen wollen.

Kurzbeschreibung: Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück sind wichtige Aspekte eines gelingenden Lebens. In jeder Lebensgeschichte eines Menschen vermischen sich einerseits Handlungsergebnisse und andererseits Widerfahrnisse und hierbei natürlich auch immer sowohl Erwünschtes als auch Unerwünschtes. Psychologie, Medizin und Neurobiologie wollen uns ebenso bei der „Suche nach Glück“ helfen, wie Religion, Philosophie, Naturwissenschaft und unzählige Alltagsratgeber. Wer oder was macht den Menschen wirklich glücklich? Lässt sich Glück überhaupt begrifflich fassen, psychologisch erklären, wirtschaftlich erringen, gar in einem spirituellen Kontext verorten? Am Glück kommt scheinbar niemand vorbei. Die einen haben es und andere suchen es. Das Streben nach Glück und einem positiven Leben hat für den Menschen als persönliches und gesellschaftliches Ziel eine immer größere Bedeutung. Scheinbar liegt das Glück irgendwo da draußen – oder auch ganz tief in uns.

• Komplexe PTBS - Traumafolgestörung

Zielgruppe: Menschen, die langanhaltende o. wiederholte schwere Traumatisierungen, durch andere Menschen, erlebt haben und noch heute mit den Folgen kämpfen.

Eingrenzung des Begriffs ‚Trauma‘:

massive Gewalt, Vergewaltigung, andere Straftaten durch Menschen, außergewöhnlich schwere psychische Gewalt, die mit einer ‚objektiven‘ übermäßigen Bedrohung einherging, wie Stalking, Denunziation, Morddrohungen etc.

Aktivitäten/Arbeitsweise:

- Betroffene für Betroffene -> Hilfe zur Selbsthilfe
- Informations- u. Erfahrungsaustausch
- Kommunikation v.a. über heutige Traumafolgen, Traumainhalte nur unter Absprache
- Erleben, dass andere Menschen sehr ähnlich reagieren & dies nicht etwa schwach, sondern menschlich ist
- Dadurch Möglichkeit sich langsam wieder selbst zu vertrauen und sich langfristig, auch selbst gut helfen zu können.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● Offenes Singen

Zielgruppe: Menschen mit Depressionen, Angehörige und Freunde und alle, die mit uns singen wollen

Beschreibung: Miteinander singen, einfach nur zum Spaß, egal ob du den Ton triffst oder kreativ andere ausprobierst ;-) Und wer einfach nur Zuhören oder Mitsummen möchte - herzliche Einladung. Singen bringt frohe Töne in unser Leben.

Ich heiße Angela und bin 54 Jahre alt. Singen ist schon seit meiner Kindheit meine Lieblingsbeschäftigung. Früh habe ich mir dazu das Gitarrespielen beigebracht, um stundenlang für mich zu singen.

Ok, meine Depressionen stammen auch aus der Kindheit, aber Dank intensiver Therapien in den letzten 13 Jahren geht es mir so gut wie noch nie. Vielleicht kann ich dir/euch ein wenig von meiner Freude darüber weiter schenken.

Ich bringe für diese Treffen das Liederbuch „Dacapo“ mit und jeder darf sich einfach Lieder wünschen und dann probieren wir es gemeinsam. Wenn jemand eine schlechte Erinnerung mit einem gewünschten Lied verbindet, dann darf ohne Begründung darum gebeten werden, dass dieses Lied nicht gesungen werden soll.

So komm und probier's aus, denn mir geht es so: Schöner noch als Singen

● Psychopharmaka absetzen?

Zielgruppe: Betroffene, Interessierte und Angehörige, die einen reflektierten Umgang mit Antidepressiva und Neuroleptika wie Seroquel, Haldol, Risperidon u.ä. suchen

Kurzbeschreibung: Für viele Menschen sind Medikamente eine wichtige Stütze in Krisensituatiosn. Wenn es aber um das Reduzieren oder den Ausstieg aus der Medikation geht, fühlen sich viele unsicher und alleingelassen. In der Selbsthilfegruppe möchten wir die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen nutzen, die sich mit dem Thema eingehend befasst haben, um einen reflektierten Umgang mit den Medikamenten zu erreichen. Es soll ein Rahmen geschaffen werden, um sich gegenseitig zu unterstützen und Informationen auszutauschen.

● Zwängetreff - Treff für Menschen mit Zwängen

Zielgruppe: Menschen mit Zwangsstörungen

Kurzbeschreibung: gemeinsamer Austausch für Betroffene

Sucht

● Medikamentenabhängigkeit

Zielgruppe: Medikamentenabhängige

Kurzbeschreibung: Sozial integriert? Mitten drin in Beruf, Haushalt und/oder Kindererziehung? Mitten drin in Karriere und im Doppel Leben? Wir wollen miteinander sprechen und Wege finden. Wir: selbst betroffene Akademiker und sozial integriert. Schreiben Sie uns. Wir melden uns. Diskret und vertraulich.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Soziales

● Angehörige von Missbrauchsopfern

Zielgruppe: Angehörige von Missbrauchsopfern. Dazu zählen beispielsweise Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Cousin/e, Geschwister, enge Freunde oder auch Partner.

Kurzbeschreibung: Missbrauch passiert häufig, oft hinter verschlossenen Türen und meist spricht niemand darüber. Diese Situation ist auch für Angehörige nur schwer in Worte zu fassen. Wie gehen Angehörige mit dem Schweigen um? Wie reagieren sie angemessen? Und am wichtigsten: Wohin können Angehörige mit ihrer Last? Diese Gruppe soll dazu dienen, den Gefühlen der Angehörigen Raum zu verschaffen. Sie soll dazu dienen, sich gegenseitig aufzubauen zu können und das belastende Schweigen zu brechen. Es muss einen Raum geben, in dem Mittel und Wege aufgezeigt werden, wie man mit diesem Familientrauma umgehen kann. Aller Anfang ist schwer, aber das Geschehene in Worte zu fassen ist ein wichtiger Schritt, um positive Veränderungen zu bewirken.

● Arts Anonymous

12-Schritte-Gruppe für Künstler und Kulturschaffende, die von Blockaden geplagt sind.

Weitere Informationen: www.artsanonymous.org/meetings2/

● Tiefergehene Gespräche führen, die das Leben bereichern sollen

Dies ist ein Gesprächskreis für Männer und Frauen, die Lust haben, ihre Lebenserfahrung und Themen, die sie bewegen, auszutauschen. Das Themenspektrum umfasst zum Beispiel:

- Wie komme ich mit dem Alleinleben klar?
- Wie gehe ich mit dem Älterwerden um?
- Was sagen mir meine Träume?
- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?
- Der achtsame Umgang im Alltag
- Gegenseitige Literaturvorstellung
- Sehnsüchte, Perspektiven
- Anregungen und Mitmacher/innen erwünscht.

● Vegane Selbsthilfegruppe

Zielgruppe: Vegetarier, Veganer, Tierschützer und solche, die es werden möchten

Kurzbeschreibung: Veganer/innen stoßen oft in ihrem Umfeld auf Intoleranz, was sich auch in abwertenden Sprüchen ausdrückt. Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe gegenseitig stärken, Tipps und Tricks geben, um in schwierigen Situationen gelassen reagieren zu können. Außerdem geht es darum, Gleichgesinnte zu treffen, denen das Leid der Lebewesen am Herzen liegt oder die darüber traurig sind. Wir wollen nicht in Depressionen verfallen, sondern durch unsere vegane/vegetarische Lebensweise aktiv werden. Gesundheitliche Aspekte können ebenfalls eine Rolle spielen. Schließlich möchten wir uns gegenseitig unterstützen und vieles mehr...



Informationen über Selbsthilfegruppen

● Verlassene Eltern ?

Zielgruppe: Mütter und Väter, von denen ihre erwachsenen Kinder den Kontakt abgebrochen haben.

Kurzbeschreibung: Wir möchten uns alle zwei Wochen in geschütztem Rahmen treffen, um uns gegenseitig Mut zu machen und Unterstützung in dieser schwierigen Lage zu geben. Vertraulichkeit steht an oberster Stelle. In der Gruppe sollen Sie Verständnis bei anderen Menschen finden, die in einer ähnlichen Situation sind. Wir wissen, dass das Leid und die Verzweiflung für betroffene Eltern oft sehr groß sind. Deswegen möchten wir füreinander da sein, ggf. auch über das Gruppentreffen hinaus. Gegen die Isolation möchten wir auch gemeinsame Freizeitaktivitäten, Biergartenbesuche, etc. planen. Außerdem sammeln wir Zeitungsartikel und geben uns Büchertipps zum Thema.

● Die Wohnsolistinnen

Zielgruppe: Frauen die,

- alleine wohnen und keine Familie gegründet haben
- gerne andere Frauen treffen möchten, die in der gleichen Lebenslage sind
- sich über verschiedene Fragen zum Alleinwohnen austauschen möchten

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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

Neue Mitglieder erwünscht

● Anonyme Selbsthilfegruppe für Messies – CLA (Clutterers Anonymous)

Zielgruppe:

Menschen, die Ordnung in ihr Leben bringen wollen (Themenschwerpunkte: 12 Schritte, Zuhause – ein heiliger Ort, spirituelle Zeit, Lebensziele, ehrliche Beziehungen, klares Denken) (incl. Messie-Problematik)

Kurzbeschreibung: „clutter“ ist alles, was wir nicht brauchen, wollen oder benutzen, was unsere Zeit in Anspruch nimmt, unsere Energie oder unseren Raum und unsere Gelassenheit zerstört.

● Borderline Angehörige SHG

Zielgruppe: 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.

● Chronisch krank und JA! zum Leben

Eine Selbsthilfegruppe für den bestmöglichen Umgang mit körperlichen, chronischen Erkrankungen und gegenseitiger Hilfe für Lebensmut und Lebensfreude.

● Depression – SHG der Gautinger Insel

Zielgruppe: Menschen mit Depressionen

Beschreibung: „Morgen ist leider auch ein Tag“ – das sagte Tobi Katze in seinem Buch über Depression. Wir müssen, vor allem aber wollen wir dieses Morgen bewältigen. Und wir wollen



Informationen über Selbsthilfegruppen

nicht nur leben, sondern auch erleben, nicht allein, sondern zusammen mit anderen. Nur ist das allein oft unendlich schwer. Jeder Handgriff wird zur Qual, zur unüberwindbaren Barriere zwischen mir und den anderen und damit dem Leben.

Und leider gibt es nicht viele Möglichkeiten diesem Seelenkollaps zu entfliehen.

Aber es gibt einen – MEINEN – Weg. Den kann ich erlernen und mit Hilfe von anderen Betroffenen gehen, die Ähnliches oder sogar Gleiches erleben und empfinden, die wissen, wovon ich spreche und die wissen, wie es in mir aussieht.

In geschütztem Rahmen können wir uns austauschen, an die Hand nehmen und gemeinsam Wege zurück ins Leben suchen und finden. Wir können lernen, die Diagnose Depression anzunehmen und damit umzugehen. Und plötzlich stellen wir fest: wir sind nicht allein!

● **Elterngruppe psychisch erkrankter Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener**

Zielgruppe: Eltern von psychisch erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Beschreibung: Versagensangst, Depression, Essstörung, Persönlichkeitsstörung, Suchterkrankung – leidet das eigene Kind, ist das Familiensystem erschüttert und vor eine große Aufgabe gestellt.

Wir möchten uns als Eltern unterstützen, ermutigen, einen geschützten Raum für Austausch von Gefühlen schaffen, Informationen und Empfehlungen weiterreichen, Höhen und Tiefen gemeinsam durchzustehen, Kraft schöpfen.

Über spontan gemalte Bilder finden wir direkten Zugang zu unseren Gefühlen und zu möglichen Lösungsansätzen und kommen gemeinsam in einen intensiven Austausch.

Die Initiatorin ist Mitglied im Kunsttherapie-Netzwerk München e.V.

● **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

● **Kinder sind Menschen e.V.**

Zielgruppe:

Familien, Alleinerziehende, Väter, Mütter, Schwangere und werdende Mütter und deren Partner, Angehörige von Betroffenen, Unterstützer, Rechtsanwälte, Familienrechtsanwälte

Kurzbeschreibung:

„Wir kämpfen für die Kinder und um ihr Recht auf die eigenen Eltern. Unser Kampf gilt ausschließlich dem Recht auf Familie. Wir kämpfen nicht gegen das Jugendamt oder die Jugendämter, sondern nur gegen korrupte Ämter, Beamte, Politiker und Einrichtungen der „Jugendhilfe“, die aus Geldgier oder Machthunger über „Kinderleichen“ gehen. Wir respektieren Beamte und Helfer, die sich wirklich am Wohle der Kinder orientieren und wollen sie nicht mit ihren korrupten Kollegen, die vorgaukeln am Kindeswohl interessiert zu sein, in einen Topf werfen.

Ziele:

Erfahrungsaustausch, Erfahrungsaustausch auch mit erfolgreichen Eltern, Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten, Literatur zum Thema, Musterantrag, Beistandschaft, Mediation, bewährte, legale rechtmäßige Tipps und Vorgehensweisen im Umgang mit Jugendamt, Behörden und Gerichte besser umgehen zu können, Selbstbewusstsein stärken, Mut machen, Beratung der Vereinsmitglieder, gemeinsame Aktionen, Feste.



Informationen über Selbsthilfegruppen

● Nicotine Anonymous

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. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme, ist der Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören.

● Wohnen mit Herz - Gemeinschaftlich Wohnen im Alter

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 zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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



Gemeinsam lachen.tanzen.selbermachen



Jungs von El Flecha Negra hält es dann kaum noch jemanden auf den gemütlichen Palettenmöbeln, die teilweise von Studierenden und jungen Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen im Vorfeld selber gebaut worden sind. Anschließend füllt Lilly Among Clouds' Stimme den Jakobsplatz und lässt auch die Hungrigen aufhorchen, die sich gerade bei den Foodtrucks mit Leckereien versorgen möchten. Am Abend gibt es dann kein Halten mehr: Leila Akinyi betritt die Bühne, eine tanzende Menge ruft „Liebe“ und Akinyi ergänzt „verbreiten“. Es wird weiter gefeiert, bis #zweiraumsilke als letzter Act des Selbstivals schließlich von der Bühne gehen.

Das Selbstival startet mittags bei perfektem Sommerwetter und ausgelassener Atmosphäre. Der ganze Platz ist voller Aktionen: Von der Hüpfburg, dem Upcycling und Erzählkiosk auf der einen Seite vorbei an Puzzlemalen, Gebärdensprachkurs und Cocktailbar bis zur Kegelschiene beim Weißen Turm. Unterdessen springt el mago masin, gleich nachdem er sie betreten hat, von der Bühne und bindet das Publikum in seine skurrilen Geschichten ein. Wenig später kürt das Publikum den Sieger des Poetry Slam Wettbewerbs zum Thema Selbsthilfe unter der Moderation von Michael Jakob. Statt langweiliger Grußwortreden folgt eine kurze Talkrunde, moderiert von Anna Noe, mit Schirmherrn Richard Bartsch (Bezirkstagspräsident), Dr. Peter Pluschke (Umweltreferat Nürnberg), Theresa Keidel (Selbsthilfekoordination Bayern) Gabriele Lagler und Marion Krieg von Kiss Mittelfranken sowie zwei Selbsthilfekäftiven.

Schon zu Beginn des Festivals bei den Beiträgen der Wortakrobaten ist klar, dass es auf der Bühne weitere, vielleicht heimliche Stars gibt: Die Gebärdensprachdolmetscherin Laura M. Schwengber, die vor kurzem den ESC übersetzt hat, und ihr Team. Nicht nur el mago masin zeigt sich sichtlich beeindruckt von ihren Leistungen, auch alle anderen Künstler/innen betonen immer wieder, wie begeistert sie von der Performance der Übersetzerinnen sind. Kiss Mittelfranken ist es nämlich besonders wichtig, dass alle am Selbstival teilhaben können: Und es funktioniert – unter der tanzenden Menge sind viele Gehörlose und Rollstuhlfahrende loben den ausgelegten Boden, der das Kopfsteinpflaster auf dem Jakobsplatz besser befahrbar macht.

Es ist ein rundum gelungenes Festival, das die Erwartungen von Kiss Mittelfranken mehr als erfüllt. Um es mit den Worten von [#zweiraumsilke](#) zu sagen: „Schöner Abend mit schönen Menschen bei

Am Samstag hat Mittelfranken die Selbsthilfe gefeiert! Und wie! Als der Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. zum ersten Mal zum Selbsthilfe Festival „Selbstival“ einlädt, kommen um die 2000 Besucher/innen auf den Jakobsplatz nach Nürnberg. Die Mission: Zeigen, wie vielfältig gemeinschaftliche Selbsthilfe ist und junge Menschen für das Thema begeistern.

Den ganzen Nachmittag sind Selbsthilfegruppen aus unterschiedlichsten Bereichen dabei und präsentieren sich mit kreativen und herausfordernden Aktionen. Sie stehen für Fragen und Gespräche auch noch bereit, als die wundervollen Musikerinnen von Blind&Lame auf der Bühne sind. Beim Auftritt der quirligen

Selbsthilfe überregional

einer schönen Veranstaltung in unserer schönen Stadt!“. Viel tolles Feedback steigert die Vorfreude auf das, was die (Junge) Selbsthilfe in Mittelfranken noch alles bewegen wird!

Samstag Nachmittag, strahlender Sonnenschein, eine gut besuchte Nürnberger Innenstadt und ... mittendrin das Selbstival mit zahlreichen Selbsthilfeengagierten.

Auch wir vom Selbsthilfezentrum München sind bei herrlichem Wetter über das Selbstival geschlendert, haben das gute Essen genossen und bei selbst gemixten Cocktails der anregenden Musik gelauscht. Die Stimmung auf dem Jakobsplatz war kreativ, beschwingt und fröhlich. Es konnte zusammen gemalt, getanzt und geplaudert werden. Mit großer Freude haben wir das Engagement der 32 Selbsthilfegruppen bewundert, die mit ihren Informationsständen vor Ort waren und sich im Rahmen des „Projektteams Selbstival“ an den Vorbereitungen beteiligt haben. Für uns sind die Momente, in denen sich Selbsthilfegruppen gemeinsam der Öffentlichkeit präsentieren ganz besonders wertvoll, denn dadurch zeigt die Selbsthilfe ihre zahlreichen Gesichter. Durch die unmittelbare Nähe zur Nürnberger Fußgängerzone war das Selbstival ein geeigneter Ort für die Begegnung von Selbsthilfeerfahrenen und Unerfahrenen. Somit erhielten Menschen, die bislang noch nie oder nur wenig mit der Selbsthilfe in Berührung gekommen sind, in lockerer Atmosphäre die Möglichkeit einen Augenblick innehalten, sich über die Selbsthilfe zu informieren und ins Gespräch zu kommen. Eben diese Begegnungen sind notwendig, damit die Selbsthilfe auch in Zukunft wachsen kann. Das Selbstival zeigte einmal mehr, wie lebendig, erfrischend und aktiv Selbsthilfe heutzutage ist. Das Selbsthilfezentrum München beglückwünscht hiermit noch einmal alle Kolleg/innen und Selbsthilfe-Aktiven aus Mittelfranken. Ihr habt einen hohen Einsatz gezeigt, keine Mühen gescheut und uns einen wunderbaren Tag beschert!

Gabriele Lagler, Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken e.V./ Alexandra Kranzberger, SHZ

Praxisleitfaden „Datenschutz in der Selbsthilfe“

AG SPAK RÄTGEBER

Sein 23. Juli 2018 ist der Praxisleitfaden zum Datenschutz in der Selbsthilfe veröffentlicht.

Im Auftrag und unter Herausgeberschaft des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo Bayern) e.V. verfasste Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner mit redaktioneller Beteiligung von Theresa Keidel, Elisabeth Ifland (SeKo Bayern) und Klaus Grothe-Bortlik (Vorstand SeKo Bayern e.V.) eine Handreichung, die es Selbsthilfegruppen und -initiativen ermöglicht, das scheinbar undurchdringliche Dickicht der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) zu durchdringen und einen für die Gruppen handhabbaren Umgang zu finden.

Jede Selbsthilfegruppe und -initiative in München und der Region kann sich im Selbsthilfezentrum München kostenlos ein Exemplar abholen.

Alle anderen seien darauf hingewiesen, dass Bestellungen möglich sind, aber nur direkt beim Verlag getätigt werden können!

Informationen zur Bestellung: www.agspak-buecher.de, Email: spak-buecher@leibi.de,

Tel: 07308-919261. Eine Bestellung ist ab 5 Exemplaren für 10,- €, plus 2,50 € Porto und Verpackung möglich. Bei Großbestellungen wird das Porto entsprechend angepasst.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Veranstaltungshinweise des SHZ

Patientenveranstaltungen der Volkshochschule München – Gesundheit Informativ unter Mitwirkung des Selbsthilfenzentrums



Ärzte und Selbsthilfe im Dialog* Osteoporose – Wann daran denken? Und was tun? Mittwoch, 24. Oktober 2018

Ärztehaus, Mühlbaurstr. 16, 81677 München; 15.30 bis 19 Uhr

In Deutschland leiden rund sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Besonders Frauen sind im höheren Lebensalter davon betroffen. Nicht selten sind Fragilitätsfrakturen die Folge, was oft zu einer Einschränkung der Mobilität und Lebensqualität führt. Verschiedene Faktoren können zur Entstehung einer Osteoporose beitragen. Bestimmte Grunderkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten, die eine Osteoporose begünstigen, aber auch Bewegungs- und Fehlernährung gehören dazu. Um präventiv vorzubeugen, sollten bereits in jungen Jahren eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung im Vordergrund stehen. Ebenso wichtig sind eine frühzeitige Diagnose und adäquate Therapie. Wertvolle Hilfe und Unterstützung finden Patienten und ihre Angehörigen auch bei Selbsthilfegruppen.

Ärzte und Selbsthilfe im Dialog*

Osteoporose – Wann daran denken? Und was tun?

In Deutschland leiden rund sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Besonders Frauen sind im höheren Lebensalter davon betroffen. Nicht selten sind Fragilitätsfrakturen die Folge, was oft zu einer Einschränkung der Mobilität und Lebensqualität führt. Verschiedene Faktoren können zur Entstehung einer Osteoporose beitragen. Bestimmte Grunderkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten, die eine Osteoporose begünstigen, aber auch Bewegungs- und Fehlernährung gehören dazu. Um präventiv vorzubeugen, sollten bereits in jungen Jahren eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung im Vordergrund stehen. Ebenso wichtig sind eine frühzeitige Diagnose und adäquate Therapie. Wertvolle Hilfe und Unterstützung finden Patienten und ihre Angehörigen auch bei Selbsthilfegruppen.

Im Rahmen dieser kostenfreien Veranstaltungsreihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“ laden KVB und Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) Ärzte, Psychotherapeuten, Patienten, deren Angehörige und Vertreter der Selbsthilfe herzlich zu diesem Themennachmittag ein.

■ Veranstaltungsort: Ärztehaus, Mühlbaurstr.16, 81677 München

■ Termin: Mittwoch, den 24. Oktober 2018, von 15.30 bis 19.00 Uhr

*Gemeinsame Veranstaltung von BLÄK und KVB mit finanzieller Unterstützung der Selbsthilfekoordinierungsgruppe Bayern (SHZ).

Im Rahmen der kostenfreien Veranstaltungsreihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“ laden KVB und Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) Ärzte, Psychotherapeuten, Patienten, deren Angehörige und Vertreter der Selbsthilfe herzlich zu diesem Themennachmittag ein. Das gesamte Programm und weitere Informationen finden Sie unter: www.shz-muenchen.de/veranstaltungen/termine/

Psychoonkologie: Krebs mit Mut begegnen

Donnerstag, 15. November 2018, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Bildungszentrum Einsteinstr. 28, Vortragssaal 2. Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, www.mvhs.de, H340120, Eintritt 7 €, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei.

Menschen, die an Krebs erkranken, reagieren sehr unterschiedlich: Während die einen noch tapfer 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.

Referentin: Dr. Gertrud Müller. Außerdem stellen sich Die Selbsthilfegruppe „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.“ und das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) vor.



2. Vernetzungstreffen für alle Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen

Donnerstag, 29. November 2018, von 18 Uhr bis 20 Uhr im Veranstaltungsraum des SHZ.

Anmeldung bis 22. November 2018 bei: alexandra.kranzberger@shz-muenchen.de

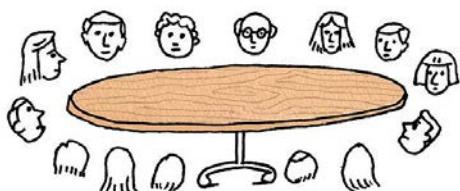
Menschen, die an einer seltenen Erkrankung leiden, sind zwar zahlenmäßig unterlegen (eine Erkrankung gilt in der Europäischen Union als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind), aber sie sind längst nicht alleine!

Das wird besonders deutlich, wenn man sich vor Augen führt, dass sich bereits 63 Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen aus der Region München im Selbsthilfenzentrum (SHZ) haben listen lassen. Damit die Anliegen dieser Gruppen einen Platz in der Mitte der Gesellschaft finden, sind ein regelmäßiger Austausch und eine solide Vernetzung besonders wichtig.

Bereits Anfang des Jahres hat das SHZ daher ein erstes Vernetzungstreffen der Gruppen begleitet, bei dem es zu einem regen Gedankenaustausch über gemeinsame Belange und Projekte unter den Teilnehmenden kam. Um an den daraus entstandenen Ideen und Themen weiterarbeiten zu können, wird beim zweiten Vernetzungstreffen zunächst einmal über die Gründung eines zukünftigen Arbeitskreises entschieden werden. Dieser Münchener Arbeitskreis Seltene Erkrankungen (MAKSE) könnte sich aus den Selbsthilfe-Aktiven der Gruppen zusammensetzen und sich stellvertretend für deren Interessen einsetzen. Da sich in Würzburg bereits WAKSE gegründet hat, wäre darüber hinaus auch ein übergreifender Erfahrungsaustausch möglich, der sicherlich zur Bereicherung aller beitragen würde.

Das SHZ lädt alle Selbsthilfekräftigen aus den Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen recht herzlich ein, beim zweiten Vernetzungstreffen dabei zu sein.

Selbsthilfe- Stammtisch



Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit
Keine Anmeldung nötig

Am Dienstag, 18. September 2018, 18:30-21:00 Uhr
im Veranstaltungsraum des Selbsthilfenzentrums München (SHZ)

Dieses Mal wird es kein vorgegebenes Thema geben, sondern ein offenes Austauschtreffen. Sie können gerne eigene Themen mitbringen, die Sie und Ihre Gruppe bewegen. Auch für Wünsche, Ideen und Anregungen die Sie uns gerne mitteilen möchten, wird Zeit und Raum sein.

5. Selbsthilfe-Stammtisch

Dienstag, den 18. September, 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ

An den regelmäßig stattfindenden Stammtischabenden haben Sie die Möglichkeit, bei gemütlicher Brotzeit mit anderen Selbsthilfe-Engagierten zu netzwerken, gemeinsame Themen zu diskutieren, Projekte zu planen oder einfach einen netten Abend zu verleben. Dieses Mal wird es kein vorgegebenes Thema geben, sondern ein offenes Austauschtreffen. Sie können gerne eigene Themen mitbringen, die Sie und Ihre Gruppe bewegen. Auch für Wünsche, Ideen und Anregungen, die Sie uns gerne mitteilen möchten, wird Zeit und Raum sein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Veranstaltet vom: **SHZ** Selbsthilfenzentrum München



Weitere Veranstaltungshinweise

Helper in Not – Podiumsdiskussion zum Tag der Zivilcourage

Mittwoch, den 19. September 2018, 18.00 bis 20.00 Uhr

Johanniter Hauptgeschäftsstelle „Isarthalbahnhof“, Schäftlarnstr. 9, 81371 München;
Veranstalter: Zivilcourage für Alle e. V.

In eine Notlage Dritter geraten, sich überwinden, Mut, Zivilcourage zeigen, als Helfer aktiv werden ... und am Ende selbst als Opfer Schaden nehmen? Bei einer Podiumsdiskussion diskutieren Vertreterinnen und Vertreter der Parteien Bündnis 90/ Die Grünen, CSU, DIE LINKE, FDP, Freie Wähler und SPD zum Thema "Helper in Not" und wie die Politik hier unterstützen kann. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner des Weißen Rings informieren über Hilfe und Entschädigungsmöglichkeiten für Opfer.

Moderiert wird die Veranstaltung von Prof. Dr. Dieter Frey, der als Professor der Sozialpsychologie an der LMU das Thema Zivilcourage zentral in seiner Forschung behandelt. Mehr Informationen zu dem Verein Zivilcourage für alle finden Sie unter www.zivilcourage-fuer-alle.de und in den sozialen Medien unter www.facebook.com/zivilcourage.fuer.alte.

Informationsveranstaltung: Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Donnerstag, den 11. Oktober, 13.00 bis 17.00 Uhr

Kassenärztliche Vereinigung Elsenheimerstr. 39, 80687 München

Was können Selbsthilfe und Psychotherapie voneinander erfahren und lernen?

Wie könnte eine gewinnbringende Zusammenarbeit auf Augenhöhe aussehen?

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, hat SeKo Bayern 2017 erste Kontakte zur Psychotherapeutenkammer geknüpft. Im Frühjahr dieses Jahres fand ein Round Table Gespräch statt, in welchem deutlich wurde wie wichtig es ist, mehr voneinander zu erfahren und sich zu vernetzen. Unter dem Motto „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ wird deshalb am 11.10. von 13 bis 17 Uhr obige Veranstaltung in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns stattfinden. SeKo Bayern führt diese in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) und der Psychotherapeutenkammer (PTK) durch.

Bei einem Vorbereitungstreffen wurden Ablauf und inhaltliche Schwerpunkte festgelegt. Es wird jeweils einen Kurvvortrag zur Bedeutung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit der Psychotherapie geben. Daran schließen sich Informationsblöcke an: Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen, Selbsthilfekontaktstellen als Netzwerkeinrichtungen und Psychotherapeuten mit ihrem Aufgabenfeld werden sich mit einer Palette an Inhalten vorstellen.

Die Teilnehmenden können auswählen zu welchen Themen sie noch mehr erfahren möchten und sich speziell dazu bei einem „Gallerywalk“ näher informieren.

Das ausführliche Programm können Sie auf der SHZ-Webseite unter:

<https://www.shz-muenchen.de/veranstaltungen/termine/> einsehen,

Anmeldungen sind ab 1. September bei SeKo Bayern möglich (www.seko-bayern.de).

Irena Tezak, SeKo Bayern



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/

- „Wenn ich's nicht mach', dann macht's ja keiner!“

- Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?

- Freitag, 28. September 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr

- Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ),

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

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

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

- Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

- Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ),

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

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

- Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) auch für Selbsthilfegruppen

- Freitag, 19. Oktober 2018, 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

- Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe

- Mittwoch, 24. Oktober 2018, 9 Uhr bis 13 Uhr

- Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ) und Erich Eisenstecken (SHZ)

- Anmeldung: Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29,

- E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

- Teilnahmegebühr: 20,- Euro für Fachkräfte; kostenfrei für Selbsthilfeengagierte

- Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

- Freitag, 26. Oktober 2018, 13 Uhr bis 18

- Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ), Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25

- E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de



- **Zivilcourage und Selbstsicherheit**

Freitag, 9. November 2018, 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

- **Schatzsuche: Wege der Genesung nutzbar machen**

Freitag, 30. November 2018, 16 Uhr bis 19 Uhr

Leitung: Karolina De Valerio, Nuray Cayir (Ex-In Genesungsbegleiterinnen) und Astrid Maier (SHZ)

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

- **Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive**

Mittwoch, 12. Dezember 2018, 15:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil,

Tel.: 089/53 29 56 - 17, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:
alles rund um die Antragsstellung und Verwendungsnachweis**

Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Ute Köller und Alexandra Kranzberger (SHZ)

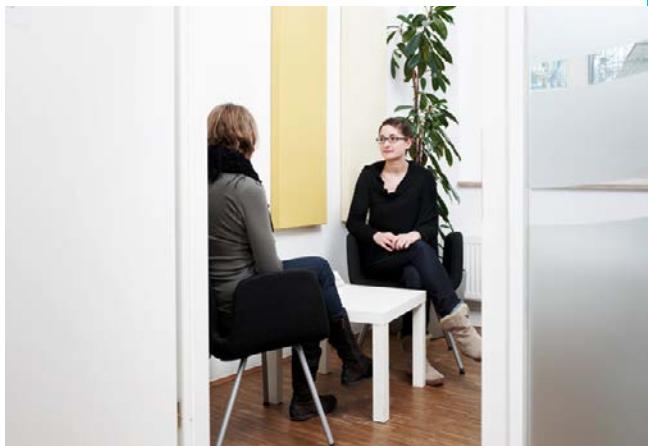
Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.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 Zinsler und Herr Beer werden an einzelnen Abenden bis 21.00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbeizuschauen.



**Nächste Abendsprechstunden
der Hausgruppenbetreuung:**

**Montag, 17. Dezember,
18 Uhr bis 21 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/

● Raumvergabe

Andreas Beer: 089/53 29 56 - 28, E-Mail: andreas.beer@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

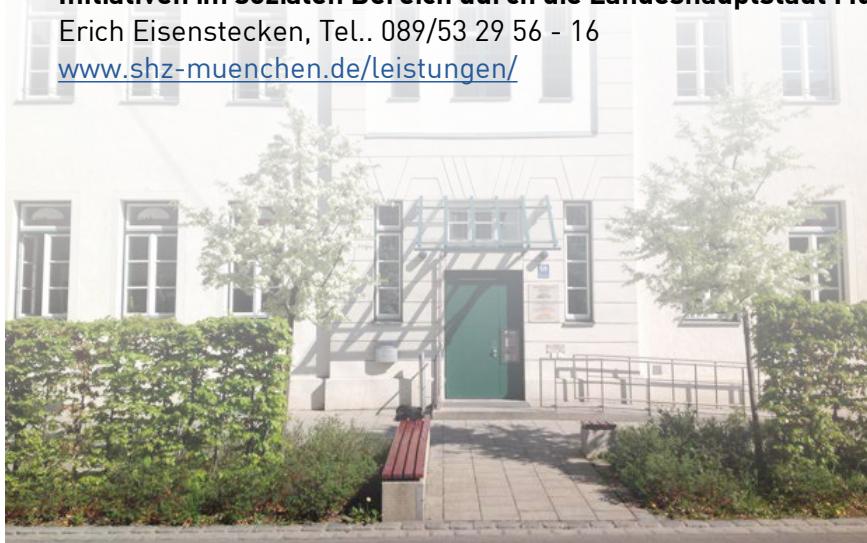
Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

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/





Arbeitsgruppe des Selbsthilfebeirats befasst sich mit Anpassung der Richtlinien der Landeshauptstadt München für die Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich

Seit über 30 Jahren fördert die Landeshauptstadt München Selbsthilfegruppen mit sozialen Themen im Rahmen ihrer freiwilligen Leistungen. Die kommunale Förderung ist eine wichtige Ergänzung zu einem anderen Förderstrang in der Selbsthilfeunterstützung, nämlich der Förderung der Selbsthilfegruppen mit Gesundheitsthemen durch die Krankenkassen. Für letztere besteht seit dem Jahr 2000 ein gesetzlich geregelter Anspruch auf finanzielle Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des SGB (§20h SGB V). Da ein gesetzlich geregelter Anspruch nur für Gruppen mit Gesundheitsthemen besteht, ist die Förderung der Landeshauptstadt München für die sog. Soziale Selbsthilfe von zentraler Bedeutung.

Soziale Selbsthilfe

Unter dem Begriff soziale Selbsthilfe werden alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zusammengefasst, in denen Menschen sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit von einem sozialen Problem oder einfach einem gemeinsamen Thema zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Das ist in München ein breites Spektrum von rund 400 Gruppen und Initiativen, die zusammen etwa 300 verschiedene Themen abdecken. Davon nahmen in den vergangenen zehn Jahren jährlich etwa 50-80 Gruppen und Initiativen die Selbsthilfeförderung im sozialen Bereich in Anspruch.

Die Grundlage für diese Förderung sind die Richtlinien für die Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich, ausgearbeitet bereits 1985 vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München, in Zusammenarbeit mit Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfeinitiativen, des Selbsthilfezentrums und des ebenfalls seit 1985 bestehenden Selbsthilfebeirats. Die Förderrichtlinien wurden seither mehrfach überarbeitet und fortgeschrieben. Die letzte Fortschreibung geht auf das Jahr 2012 zurück. Nun sollen die Förderrichtlinien wieder fortgeschrieben und angepasst werden.

Aufnahme der Muttersprachlichen Angebote in die Förderung

Eine der größten Veränderungen der letzten Jahre war die Aufnahme sog. „Muttersprachlicher Angebote“ von Migrantenorganisationen in die Selbsthilfeförderung. Dabei handelt es sich um Maßnahmen, mit denen die Migrantenorganisationen in Form selbstorganisierter, vorwiegend ehrenamtlich erbrachter Leistungen, Kindern und Jugendlichen aus ihren jeweiligen Communities die Kultur und Sprache der Herkunftsländer der Eltern vermitteln.

Die Aufnahme dieser Aktivitäten in die Selbsthilfeförderung war anfangs nicht unumstritten, weil in München viele Migrantenorganisationen solche Angebote zur Verfügung stellen. Befürchtet wurde, dass die große Nachfrage nach Fördermitteln in diesem Bereich den Selbsthilfefonds überfordern könnte. Nach einer Erprobungszeit von zwei Jahren und einer Evaluation der Mittelausschöpfung in diesem Bereich, wurden die Fördermittel in angemessener Weise aufgestockt und so ist die Förderung der Muttersprachlichen Angebote nun fest in der Selbsthilfeförderung verankert.

Die Arbeitsgruppe Förderrichtlinien des Selbsthilfebeirats schlägt nun vor, auch die Förderkriterien in diesem Bereich besser den praktischen Bedarfen der Migrantenorganisationen anzupassen und hat hierfür, aufbauend auf die Erfahrungen von rund 30 Migrantenorganisationen, entsprechende Vorschläge zur Anpassung der Förderrichtlinien unterbreitet.



Aus dem Selbsthilfebeirat

Verlängerung der Anschubfinanzierung

Die zweite bedeutende Veränderung in den Richtlinien zur Förderung der sozialen Selbsthilfe in München war 2012 die Verlängerung, die als „Anschubfinanzierung“ konzipierten Selbsthilfeförderung von drei auf fünf Jahre. Diese hat sich in den vergangenen sechs Jahren sehr bewährt, sie hat vielen Gruppen Stabilität in ihren wertvollen Aktivitäten gegeben und zu einer Zunahme der geförderten Gruppen geführt. Sie ist aber aus Sicht des Selbsthilfebeirats und des Selbsthilfenzentrums immer noch nicht befriedigend geregelt. Eine Übernahme von der Selbsthilfeförderung in die Regelförderung nach Auslaufen der fünf Jahre ist für viele Selbsthilfegruppen nicht möglich, dennoch haben viele weiterhin einen Unterstützungsbedarf.

Dies führt zu der unbefriedigenden Situation, dass jährlich zahlreiche Gruppen wegen der Fünfjahresfrist aus der Selbsthilfeförderung ausscheiden obwohl sie weiterhin Förderbedarf hätten, während gleichzeitig die Mittel für die Selbsthilfeförderung gar nicht immer voll ausgeschöpft werden. Hier setzt sich der Selbsthilfebeirat dafür ein, dass die bereits derzeit bestehenden Möglichkeiten zur Weiterförderung in begründeten Einzelfällen deutlich ausgeweitet werden und hat dafür konkrete Entscheidungskriterien vorgeschlagen. Entscheidend für eine Weiterförderung über den Regelzeitraum hinaus sollte sein, dass die Angebote der Gruppe einen Alleinstellungscharakter in München haben, dass sie rege nachgefragt werden und dass ihre Fortsetzung ohne eine Förderung gefährdet ist.

Die Vorschläge der Arbeitsgruppe Förderrichtlinien des Selbsthilfebeirats wurden dem Sozialrat - Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement, die für die Verwaltung des Selbsthilfefonds zuständig ist, zugeleitet und sollen nun ausführlicher diskutiert werden. Inwieweit die Neuregelungen bereits 2019 wirksam werden können ist derzeit noch offen, da die Richtlinienanpassung auch vom Stadtrat beschlossen werden muss.

*Erich Eisenstecken, Ressortleitung SHZ,
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats*

Neuwahl des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

In wenigen Monaten ist es wieder soweit. Der 21. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München wird im zweiten Halbjahr 2018 neu gewählt und alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München sind aufgerufen, Kandidatinnen und Kandidaten aufzustellen und sich möglichst zahlreich an der Wahl zu beteiligen. Je mehr Gruppen und Initiativen sich an der Wahl des Beirats beteiligen, desto stärker ist auch das Mandat der Beirätinnen und Beiräte.

Was macht der Selbsthilfebeirat?

Der Selbsthilfebeirat ist ein vom Stadtrat eingesetztes unabhängiges Gremium zur Beratung der Landeshauptstadt München in allen Fragen der Selbsthilfe. Er vertritt die Interessen der Selbsthilfe und setzt sich für ein selbsthilfereundliches Klima in der Stadt ein. Unter anderem begutachtet er die Förderanträge der Selbsthilfegruppen und gibt dazu Empfehlungen an die Stadtverwaltung.

Der Selbsthilfebeirat trifft sich einmal monatlich zu seinen Sitzungen. Diese finden meist in den Räumen des Selbsthilfenzentrums München statt, das auch die Geschäftsführung für den Selbsthilfebeirat hat und für die Durchführung der Wahl verantwortlich ist. Darüber hinaus arbeitet der



Aus dem Selbsthilfebeirat

Selbsthilfebeirat in verschiedenen thematischen Arbeitsgruppen, die für einen beschränkten Zeitraum eingerichtet werden und sich nach Erreichung der jeweiligen Zielsetzungen wieder auflösen. Der Selbsthilfebeirat verfasst fachliche Stellungnahmen zur Selbsthilfe für die Fachverwaltungen und den Stadtrat und steht den Gruppen und Initiativen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Wie setzt sich der Selbsthilfebeirat zusammen?

Der Selbsthilfebeirat setzt sich aus neun Mitgliedern zusammen, davon werden vier Mitglieder durch die Selbsthilfeinitiativen gewählt und fünf von der Landeshauptstadt München in Absprache mit den Initiativen bestellt. Die Amtszeit beträgt drei Jahre. Außerdem gehören zum Selbsthilfebeirat drei bestellte beratende Mitglieder ohne Stimmrecht: eine Vertreterin/ein Vertreter vom Referat für Gesundheit und Umwelt, vom Sozialreferat und vom Selbsthilfezentrum München.

Wer wird gewählt?

Zu wählen sind vier Mitglieder des Selbsthilfebeirats. Diese sollen bestimmte Themenbereiche abdecken, dies bedeutet, dass sie aus Gruppen bzw. Initiativen kommen, die in diesen Themenfeldern aktiv sind. Gewählt wird je ein Vertreter/eine Vertreterin aus den Bereichen: **Gesundheit, Soziales, Familienselbsthilfe und Migration**.

Jede wahlberechtigte Gruppe/Initiative darf einen Wahlzettel ausfüllen.

Mit diesem kann sie für jeden der vier Themenbereiche einen Kandidaten, eine Kandidatin wählen. Es können also insgesamt vier Stimmen vergeben werden.

Wer darf wählen?

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

- Die Mitglieder der Gruppe/Initiative engagieren sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit (Angehörige, Partner) von einem Thema, einem sozialen Problem, einer Erkrankung.
- Sie arbeiten auf vorrangig ehrenamtlicher Basis
- Sie sind parteipolitisch neutral und weltanschaulich offen (parteipolitische oder einseitig konfessionell-religiöse Initiativen sind hier also ausgeschlossen)
- Die Gruppe/Initiative verfolgt keine kommerziellen Interessen
- Die Gruppe/Initiative wird nicht dauerhaft professionell (hauptamtlich bezahlt) angeleitet

(Nähere Informationen zu den Förderrichtlinien finden Sie unter:
www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/selbsthilfefoerderung).

Alle Gruppen/Initiativen die in der Selbsthilfedenkbank des Selbsthilfenzentrums München eingetragen sind erhalten bis **1. November 2018** per Postsendung die Wahlunterlagen. Diese sind also automatisch im Wählerverzeichnis eingetragen. Alle anderen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die sich an der Wahl beteiligen möchten, können sich in das Wählerverzeichnis eintragen lassen (ein entsprechendes Datenblatt kann beim Selbsthilfenzentrum angefordert werden!) und erhalten anschließend die Wahlunterlagen. Wählen kann nur, wer in das Wählerverzeichnis eingetragen ist. Auf die Wahl wird auch in öffentlichen Medien (Tageszeitungen, Hörfunk usw.) hingewiesen, damit möglichst alle potentiell wahlberechtigten Gruppen und Initiativen davon erfahren.



Aus dem Selbsthilfebeirat

Wie wird gewählt?

Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird als Briefwahl durchgeführt. Die Stimmabgabe beginnt mit dem Erhalt der Wahlunterlagen und endet am Montag, den 3.12.2018, 16.00 Uhr. Sie erfolgt durch Rücksendung der Wahlunterlagen (Eintragung ins Wählerverzeichnis, Stimmzettel) und wird selbstverständlich als geheime Wahl durchgeführt. Das Wahlergebnis wird am 4.12.2018 ab 17.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München an der Westendstraße 68, 80339 München festgestellt. Die Veranstaltung ist öffentlich.

Wer kann sich als Kandidat/Kandidatin zur Wahl stellen?

Wählbar sind alle ehrenamtlich tätigen Mitglieder der wahlberechtigten Gruppen/Initiativen der Selbsthilfe, wobei jede Gruppe/Initiative, nur maximal einen Kandidaten aufstellen darf. Die Wahlbewerbung muss mit den Mitgliedern der jeweiligen Gruppe/Initiative abgestimmt sein.

Die Vorschläge für Kandidatinnen und Kandidaten müssen mit der unterzeichneten Bewerber-Erklärung spätestens bis **Montag, den 10.10.2018**, 17.00 Uhr dem Wahlvorstand beim Selbsthilfebeirat vorliegen. Sie können postalisch oder persönlich eingereicht werden.

Die Schreiben zur Wahl werden zusätzlich als Mail versendet. Wenn Sie Fragen zur Wahl haben, können Sie sich gerne mit der Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im SHZ oder dem Wahlvorstand in Verbindung setzen.

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats:

Ansprechpartner/in:

Ingrid Mayerhofer (Verwaltung): Tel. 089/53 29 56 - 19

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

E-Mail: info@selbsthilfebeirat-muenchen.de

Erich Eisenstecken, SHZ

Geschäftsleitung Selbsthilfebeirat



**Münchner FreiwilligenMesse 2019,
im Kultur- und Bildungszentrum Gasteig,
am 27. Januar 2019, 10 bis 17 Uhr**

**MÜNCHNER
FREIWILLIGEN
MESSE**

„Für unsere Umwelt und die Lebensqualität in unserer Stadt“.

„Für unsere Umwelt und die Lebensqualität in unserer Stadt“. So lautet das Motto der Münchner FreiwilligenMesse 2019, die am 27. Januar 2019 im Gasteig stattfinden wird. 80 Ausstellerinnen und Aussteller informieren gezielt, wie man in unserer Stadt durch freiwilliges Engagement Sinnvolles tun und damit Positives bewirken kann.

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement organisiert die Messe zum 13. Mal. Mitveranstalterin der unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter stehenden Veranstaltung ist die Landeshauptstadt München. FöBE rechnet wie in den letzten Jahren wieder mit bis zu 6.000 Besucherinnen und Besuchern.

Wie eine Studie der Instituts Mercer Deutschland GmbH im März 2018 veröffentlicht hat, ist München die Stadt mit der besten Lebensqualität in Deutschland. Als Grund dafür nennt die Studie das viele Grün innerhalb des Stadtgebietes, wie den Englischen Garten, die Isarauen, den Tierpark oder den Olympiapark.

Jedoch ohne jeden Einzelnen und die vielen Organisationen, die sich um ein lebenswertes Umfeld kümmern und zum Wohlfühlfaktor beitragen, wäre unsere Stadt ein Stück ärmer. Aktivitäten wie einheimische Pflanzen für unsere Bienen und Insekten anbauen, Kleider tauschen anstatt neue zu kaufen, Biotop-Pate werden oder die Tafel unterstützen, tragen maßgeblich zu einer lebens- und liebenswerten Stadt bei.

München stellt einen Lebensraum von insgesamt 310 Quadratkilometern, in dem für jeden Einzelnen vielfältige Möglichkeiten vorhanden sind, sich je nach Lust und Freude in seiner Freizeit einzubringen.

„Wenn alle Bürgerinnen und Bürger nach der Devise: ‚Sich Zeit nehmen für die Umwelt, sich Zeit nehmen für Andere‘ handeln, dann können wir die bereits hohe Lebensqualität unserer Stadt nicht nur bewahren, sondern noch verbessern“ sagt Dr. Gerlinde Wouters, Leiterin des FöBE Projektbüros.

Weitere Infos: münchner-freiwilligen-messe.de