

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

Digitalisierung der Selbsthilfe?

- Erfahrungen eines Selbsthilfeaktiviven während der Corona-Zeit
- „Keine Angst in Zeiten der Isolation“ – Die Münchner Angstselbsthilfe MASH
- Virtuelle Selbsthilfegruppe für Corona-Betroffene aller Art – Erfahrungen austauschen und aus der Krise lernen



Titelthema:

Digitalisierung der Selbsthilfe?

<u>Digitalisierung der Selbsthilfe?</u>	3
<u>Erfahrungen eines Selbsthilfeaktivisten während der Corona-Zeit</u>	6
<u>„Keine Angst in Zeiten der Isolation“ – Die Münchner Angstselbsthilfe MASH</u>	11
<u>Virtuelle Selbsthilfegruppe für Corona-Betroffene aller Art</u>	12

Aus dem Selbsthilfenzentrum

<u>Nach der Öffnung ist vor der Öffnung – die Petition „Selbsthilfegruppen sind systemrelevant!“</u>	14
<u>Kooperation mit der Hochschule München</u> ..	15

Selbsthilfe und Gesundheit

<u>Ausnahmezustand in der Suchtselbsthilfe</u> ..	17
---	----

Soziale Selbsthilfe

<u>„Schrei in die Welt“ – Eine Lebensgeschichte als Empowerment von afghanischen Frauen</u> ..	19
--	----

Selbsthilfe in der Region München

<u>Erste Online-Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen</u>	22
<u>Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ zu Gast in der Region!</u>	23
<u>Gruppengründungen</u>	24

Selbsthilfe überregional

<u>Infos NAKOS und SeKo</u>	25
-----------------------------------	----

Selbsthilfe stellt sich vor

<u>Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg</u>	26
--	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

<u>Gruppengründungen</u>	27
--------------------------------	----

Im nächsten
ein•blick:

Gesamttreffen

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Dezember 2020

Aus dem Selbsthilfebeirat

<u>Selbsthilfebeirat unter besonderen Bedingungen</u>	32
<u>Termine Veranstaltungen</u>	
<u>Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums München</u>	33
<u>Weitere Veranstaltungen</u>	34

Service

<u>Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</u>	37
<u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u>	37
<u>Fortbildungen in der Region</u>	39
<u>Spickzettel</u>	40
<u>Standardleistungen des SHZ</u>	42

FöBE News

<u>„Zusammenhalten und Zusammen wirken“ Münchener FreiwilligenMesse</u>	43
---	----

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

Redaktion:
Stephanie Striebel, Tel. 089/53 29 56 - 20,
E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de

Titelfoto: pepsprog/pixelio.de

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

Ausgabe 3, September 2020, lfd. Nr. 68

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

Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?



Digitalisierung der Selbsthilfe?

Als im November 2019 die Grobplanungen für diese September-Ausgabe auf der Tagessordnung standen, konnte niemand ahnen, welche Aktualität die Digitalisierung im Laufe der letzten Monate erlangen würde. Allenthalben und allerorten wurden digitale Plattformen eruiert und recherchiert, geprüft und getestet, empfohlen und verworfen. Manchmal wurden auch eigene Serverlösungen gesucht und gesicherte Zugänge eingerichtet. Auch das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) hat schließlich eine solche individuelle Lösung gefunden, aber dazu später mehr.

Denn eigentlich sollte es hier gar nicht um den coronabedingten „Krisenmodus“ gehen. Eigentlich geht es um eine Entwicklung, die mindestens schon fünfzehn, zwanzig Jahre im Schwange ist und die Selbsthilfe beschäftigt, wenn man mal von den Anfängen der „Computerei“ in den 80er/90er-Jahren des vorigen Jahrhunderts absieht, als die Schreibmaschinen verschwanden und Briefe, Tabellen oder Listen digital erstellt wurden. Damals fand man dieses

Wort allerdings nur in Digitaluhren, ansonsten sprach man von EDV oder PCs oder einfach von Rechnern.

Die Digitalisierung nahm erst Fahrt auf, als das Internet seinen Siegeszug in der Breite antrat und die Computer nicht nur unsere Arbeitsweise veränderten sondern vielmehr unsere Kommunikationsformen, unsere Freizeitgestaltung und unser Konsumverhalten. Inzwischen können wir feststellen, dass sich auch unsere persönliche Identität (ich bin online, also bin ich), unsere Gesellschaftsorientierung (wer hat die meisten Likes und Follower) und unser Bewertungsdenken (unter 4 von 5 Sternen geht gar nichts mehr) verändert haben und mitunter mehr fremd- als selbstgesteuert die Lebenswelten dominieren.

Spätestens hier werden die Bezüge zur Urdee von Selbsthilfe relevant, denn die Selbststeuerung war in den Anfängen der Selbsthilfebewegung – so wie wir sie heute verstehen – in den 70er und 80er-Jahren (des vorigen) eine maßgebliche Triebkraft. Gesundheitsgruppen machten sich auf, sich als mündige Patient*innen von den „Weißkitteln“ unabhängig zu machen, selbstorganisierte Initiativen machten sich auf, dem unbefriedigenden (aus heutiger Sicht damals oft holzschnittartigen) psychosozialen Versorgungssystem eigene, kreative Lösungen entgegenzusetzen. Menschen machten sich auf, die „Behandlung“ ihrer Probleme selbst in die Hand zu nehmen, um nicht fremdbestimmte Lösungswege beschreiten zu müssen. Man wollte sich nicht mehr darauf beschränken, das als einzige Wahrheit zu nehmen, was andere für eine*n als gut befunden hatten. Dieser autoritätskritische, teilweise anti-autoritative Ansatz manifestierte sich auch in der radikal-kritischen Reflexion des Arzt-Patienten- oder des Fachkraft-Klienten-Verhältnisses, was über die Jahre schließlich zu inzwischen etablierten partizipativeren Beteiligungsformen führte.

Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

Vor diesem Hintergrund wirkt es erschreckend, wie leichtfertig wir uns heute oft in den „Autatismus der Algorithmen“ begeben, ohne zu hinterfragen, wer da was aus welchem Grund und zu welchem Zweck nun so für uns auswählt, anbietet, vorschlägt. Das Pramat der Selbstbestimmung scheint nur allzu oft dem Pramat der Bequemlichkeit, der Kostenminimierung, der Wartezeitvermeidung und dem Mainstream gewichen zu sein.

Es wäre allerdings zu kurz gegriffen, hier in eine allgemeine Digitalisierungskritik abzudriften. Viel zu differenziert und komplex stellt sich das ganze Feld dar, in dem sich eine unüberschaubare Zahl von Internetseiten, Anwendungsmöglichkeiten, kommerziellen und nichtkommerziellen Anbieter*innen, Kontaktmöglichkeiten usw. usf. darbieten. Wer will heutzutage ernsthaft und ernstzunehmend noch darauf verzichten?

So bleibt auch die Selbsthilfe – um auf die Überschrift dieses Beitrags zurückzukommen – nicht außen vor, sondern muss sich in dieser Komplexität orientieren und positionieren. Und sie tut es auch, muss man feststellen, allerdings auf sehr unterschiedliche Art mit unterschiedlichen Ergebnissen.

Als vor etwa zehn, fünfzehn Jahren Internetseiten als „Selbsthilfe“ auftauchten, die für die jeweiligen Problemlagen, Sorgen und Nöte die richtigen, einzigen Lösungen, die alleinseligmachenden Heilmittel anpriesen, fanden sich Chats und Foren, in denen sich Menschen begegneten, die sich nie persönlich kennenlernten, sich aber sehr schnell sehr intime Einzelheiten offenbarten. Die etablierten Selbsthilfeunterstützer*innen schlugen die Hände über dem Kopf zusammen, weil da auf einmal Lösungen propagiert wurden, die auch unter der Prämissie der Selbstorganisation der Gruppen nie und nimmer gutgeheißen werden konnten, weil sie dem Regulativ des Angesichts und damit eben dem Regulativ der Gruppe als Organisationsstruktur entzogen waren. Im Internet übernahmen dagegen einzelne, nicht identifizierbare und damit auch nicht rechenschaftspflichtige Akteure die Meinungsführerschaft, die qua Technik auch die Macht hatten, andere, „unliebsame“ aus dem Chat oder dem Forum auszuschließen.

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Berlin) startete daher bereits 2011 ein Modellprojekt („selbsthilfe-interaktiv.de“), um den Wildwuchs zu durchforsten und Kriterien zu erarbeiten, die weißen von den schwarzen Schafen zu trennen. Denn abgesehen von der Realitätsferne erschien es ja auch nicht sinnvoll, jegliche Selbsthilfeaktivität im Internet per se zu verteuflen. Schließlich wurden auf diesem Weg Menschen erreicht, die sonst nie in eine Gruppe gegangen wären, schließlich konnten sich hier Menschen zusätzlich zu den realen Treffen virtuell begegnen und die Anbindung vertiefen oder Intervalle verkürzen. Und schließlich sind die weit verstreuten Gruppen der Seltenen Erkrankungen mehr als dankbar für diese Möglichkeiten, für die Treffen keine langen Anfahrtswege mehr in Kauf nehmen zu müssen, wodurch bisher höchstens ein bis zwei Zusammenkünfte pro Jahr möglich waren.

Es folgte die Zeit der Homepages, wenn man so will. Jede*r, der/die etwas auf sich hielt, musste eine eigene haben, die oft nicht viel mehr als den Namen und die Inhalte der Gruppe, Zeit und Ort der Treffen sowie eine Telefonnummer enthielten. Von einem Internetauftritt, wie wir ihn heute kennen, war man noch weit entfernt. Trotzdem war dies ein wesentlicher Schritt zu mehr Präsenz und Aktualität und die gedruckten Verzeichnisse verschwanden zusehends; außerdem, wer liest heutzutage schon noch Telefonbücher? So schieden sich in der Folge aber auch diese Gruppen von denen, die eben keine Website hatten.

Heutzutage informiert man sich nicht mehr nur auf Webseiten sondern auf digitalen Plattformen. Die Zugangswege und Zugangszeiten haben sich zudem rasant verändert. Es ist an jedem Ort und zu jeder Zeit möglich, Informationen abzurufen oder Menschen zu „treffen“.



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

Dies war gerade in den letzten Monaten eine unschätzbare Option, der Isolation zu begegnen und Kontakte aufrechtzuerhalten, wo persönliche Begegnungen nicht möglich waren. Zudem ist wie unter einem Brennglas deutlich geworden, wie differenziert die „Digitalisierung“ zu betrachten ist und wie diffizil die Auswirkungen auf jede und jeden einzelnen sind.

Einige Gruppen haben ihre schon vorhandenen virtuellen Kontakte verstärkt und relativ wenig Einbußen durch den Lockdown erlebt. Andere berichten aber auch, dass ein Teil ihrer Mitglieder aufgrund dessen einfach wegblieben. Etliche Gruppen haben ernsthaft versucht, sich nun auch den virtuellen Raum zu erschließen, und sind dabei auf die unterschiedlichsten Hindernisse gestoßen. Abgesehen von den technischen Anforderungen und dem nötigen Know-how sind Telefon- oder Videokonferenzen für viele Menschen mitnichten ein adäquater Ersatz für persönliche Begegnungen. Die emotionale Nähe, die persönliche Entlastung und der direkte Austausch fehlen und lassen ein Zusammengehörigkeitsgefühl nur schwer entstehen (siehe dazu auch das Interview auf Seite 6). Für viele Menschen war der Gang in die digitale Welt aber auch schlicht nicht vorstellbar (aus welchen Gründen auch immer). Sie wurden quasi von der Außenwelt abgekoppelt und erlebten – und erleben zum Teil immer noch – diese Zeit als bedrückend und einsam.

Aus unserer Sicht haben die letzten Monate die digitale Entwicklung verdichtet, weil sehr viele Erfahrungen gesammelt wurden und Auseinandersetzungen stattgefunden haben. Das Selbsthilfenzentrum München hat sich sehr ausführlich mit den verschiedenen Möglichkeiten befasst und eine Handreichung (https://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/Liste_Digitalplattformen_13Mai2020.pdf) herausgegeben. Wir haben schließlich (s. Eingangsbemerkung) eine eigene Serverlösung gefunden und können nun als neues Angebot den Gruppen sogar sichere virtuelle Räume für ihre Treffen zur Verfügung stellen (näheres auf Seite 42). Wir haben aber auch festgestellt, wie unkritisch viele mit den schier unüberschaubaren Angeboten des Internets umgehen, denn meistens

wird auf die naheliegendste, bekannteste oder einfachste Lösung zugegriffen.

Dass dann mit einem Mehr an Austausch und Vernetzung auch ein Mehr an Datenspeicherung und Anbieter-Verflechtungen verbunden sind, nimmt man oft unbekannterweise oder verdrängend in Kauf. Der Datenschutz, der gerade bei vielen sensiblen Themen der Selbsthilfe zur eigenen, persönlichen Sicherheit eine Rolle spielen sollte, wird vernachlässigt. Das Kleingedruckte wird weggeklickt und die Abhängigkeiten, in die man sich begibt, werden als unabwendbar hingenommen.

Zugegeben, es ist in der Tat viel verlangt, bei der Fülle des Angebots, bei der Verschleierung der Anbieter und der Unüberschaubarkeit des Internets die Zusammenhänge zu erkennen und die Konsequenzen jeden einzelnen Schritts („Klicks“) einschätzen zu können.

Dennoch: wir plädieren nicht nur dafür, nein wir mahnen die Urthee der Selbsthilfe auch heute noch an, die Selbstbestimmtheit nicht aufzugeben, sondern sich so gut es eben geht, des



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

eigenen digitalen Verhaltens bewusst zu sein. Ist dies doch die wahre Herausforderung, Chancen und Gefahren, Zusammenhänge und Hintergründe der vielen Möglichkeiten zu erkennen und für sich selbst eine geeignete und reflektierte, eben selbstbestimmte Lösung zu finden.

Und wir plädieren dafür, die digitalen Möglichkeiten als sinnvolle Ergänzung zum Gruppengeschehen zu nutzen, weil damit in der Tat eine viel größere Breitenwirkung zu erzielen ist. Das kann der Selbsthilfe und den darin engagierten Aktiven nur guttun, wenn dabei diejenigen nicht „hinten runterfallen“ sondern „mitgenommen werden“, die sich diese Zugänge nicht selber erschließen können. Wir beraten und unterstützen Sie gerne dabei – und lernen auch immer noch gerne dazu.

Wenden Sie sich bei allen Fragen gerne ans uns. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 42.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Erfahrungen eines Selbsthilfeaktivisten während der Corona-Zeit - Interview mit dem Selbsthilfezentrum München (SHZ)

(hier aus Platzgründen verkürzt wiedergegeben)

SHZ: Herr Haack, Sie haben sich dazu bereit erklärt, über Ihre Erfahrungen während der Corona-Zeit zu berichten. Haben Sie vielen Dank. Wie heißt denn Ihre Gruppe?

Haack: Unsere Gruppe heißt „Hier und Heute“ und wir sind die Prokrastinatoren / Prokrastinatorinnen. Für die, die es nicht wissen: Das sind Leute, die unter dem leiden, was der Volksmund als „Aufschieberitis“ bezeichnet. Also Menschen, die Aufgaben – aber nicht nur Aufgaben – aufschieben wie die Steuererklärung, sondern teilweise auch Kontakte-knüpfen und alles andere. Wir haben uns vor etwas mehr als fünf Jahren zusammengeschlossen.

Wie viele Mitglieder haben Sie denn und wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit getroffen?

Haack: In der Vor-Corona-Zeit haben wir uns wöchentlich getroffen. Jeden Tag, also auch an Feiertagen. Vor Corona war so die letzten paar Wochen und Monate eine Besucherzahl zwischen acht und zwölf. Jetzt hat die Gruppe insgesamt, würde ich sagen – je nachdem wie viel man zählt – irgendwas zwischen 15 und 20. Also alle Leute, da sind auch Leute dabei, die unregelmäßig kommen. Und im erweiterten Kern würde ich sagen, sind wir jetzt auch acht bis zehn Leute, die regelmäßig kommen.

Oh, da hat sich etwas verändert seit dem 16. März – seitdem waren keine Treffen mehr möglich. Wie haben Sie das persönlich erlebt?

Haack: Ich ganz persönlich, unabhängig von der Gruppe, habe am Anfang... Ich kann vielleicht noch dazu sagen, dass ich auch trockener Alkoholiker bin und habe am Anfang gesagt: „Ok, egal was da



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

jetzt kommt, ich hatte mein Pearl Harbour schon und habe das jetzt hinter mir.“ Allerdings habe ich insgesamt nicht gut auf die Situation reagiert. Ich würde sagen, die ersten acht Wochen sind sehr schlecht gelaufen. Der Hintergrund ist ganz besonders, dass mir die Meetings gefehlt haben. Aber ich bin sowieso jemand, der eher schlecht allein sein kann und recht kontaktfreudig ist. Und ich persönlich habe die ersten sechs bis acht Wochen nicht verpackt. Da sind wir dann schon am Ende der Hardcore-Zeit mit der Isolation, aber dann habe ich ein paar Sachen geändert und seitdem geht es.

Das ist sehr schön, dass Sie so offen sind und dass Sie das so sagen. Das bezieht sich dann nicht so sehr auf Ihre Prokrastinationsgruppe, dass Ihnen die Meetings gefehlt haben, sondern das hat eher mit Ihrer Suchterfahrung zu tun?

Haack: Ja genau. Ich gehe auch in die anderen Meetings. Wir haben sowohl bei den AA (Anonymen Alkoholikern, Anm. d. Red.) als auch bei uns (in der Prokrastinationsgruppe, Anm. d. Red.) Online-Meetings gehabt und das ist sehr gut, dass es die gab, so war man nicht ganz allein. Aber mir hat ein wesentlicher Aspekt an den Meetings gefehlt – sowohl in unseren als auch in denen von AA – nämlich, dass sie mich zur Ruhe bringen durch das Zuhören. Das ist mir am Bildschirm deutlich schwerer gefallen. Am Bildschirm bin ich auch ablenkbarer. Das ist ein ganz wesentlicher Aspekt, den ich in sehr frühen Meeting-Erfahrungen gemacht habe: Ich gehe in ein Meeting rein und komme ruhiger wieder heraus. Das Zuhören ist für mich ein bisschen wie meine Meditation oder für andere Ausgleichssport. Zuhören kann ich am Bildschirm auch, aber irgendetwas hat da nicht funktioniert, das was gefehlt hat: Der direkte Kontakt und das Zuhören im direkten Kontakt.

Das kann ich mir vorstellen. Das hat mir schon auch gefehlt, denn das ist eine andere Art der Kommunikation. Es wirkt so, als ob Sie sich durchgehängelt haben und quasi eine Krisenzeidurchlebt haben, aber auch bewältigt haben für sich. Sie sind nicht rückfällig geworden und das ist doch ein Riesen-Erfolg.

Haack: Also es gab die Online-Meetings und das hilft natürlich, das tägliche Darauf-Zurück-Blicken. Ich bin weder alkoholisch noch verhaltensrückfällig, was die Prokrastination angeht, geworden. Es gab bei der Prokrastination ein bisschen einen Einbruch, aber keinen dramatischen. Beim Rückfall war es so, dass ich gemerkt habe „Jetzt kommen die Trinkgedanken“ und es ist mir im Laufe der Zeit gelungen, das so zu framen, dass wenn ich die Trinkgedanken oder den so genannten „Saufdruck“ bekomme, dass das eigentlich ein guter Freund von mir ist, der mir sagt: „Du gehst gerade wo lang, wo es nicht hingehet“ – so wie ein Kompass, der in die falsche Richtung zeigt und ich weiß, ich muss in die andere Richtung gehen. Das wurde eng, habe ich gemerkt, also nachts daliegen und konkret zu überlegen, am nächsten Morgen in den Supermarkt zu gehen und etwas zu Saufen zu holen und in so einer Scheiß-Welt da will ich sowieso nicht nüchtern bleiben. Der Irrsinn kam dann halt nachts.

Da denke ich, waren Sie nicht alleine, das ging vielen so. Was meinen Sie mit „Das ist wie ein guter Freund“?

Haack: Mein Suchtdruck ist nicht nur mein Feind, den ich bekämpfen muss, sondern das ist jemand, der mir zeigt, wo die Richtung lang geht, also dass ich in die falsche Richtung gehe. Vielleicht ist es so, dass gesunde Menschen ein schlechtes Bauchgefühl kriegen, wenn sie merken, sie machen etwas falsch in ihrem Leben. Das funktioniert bei mir nicht. Aber statt des schlechten Bauchgefühls kriege ich halt Trinkgedanken und wenn ich die im Blick behalte, dann habe ich die Chance zu wissen: „Ok, jetzt wird's hart, ich mache irgendetwas richtig falsch“ Und dann muss ich es ändern. Sozusagen als Sensor: da stimmt etwas nicht.



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

Und das konnten Sie in der Vergangenheit, indem Sie in die Meetings gegangen sind?

Haack: Genau.

Und was haben Sie dann gemacht ohne die Meetings?

Haack: Ich bin ja weiter in die Online-Meetings gegangen und das führt dazu, dass ich zwar diesen Entspannungseffekt nicht habe, aber daran denke, wo ich herkomme, wer ich bin und was es bedeutet, dass ich diesen Druck habe.

Und ich habe wieder angefangen zu meditieren, um diesen Ausgleich und die Ruhe zu bekommen. Und habe angefangen, ein bisschen körperliche Betätigung, in dem Fall Tai Chi zu machen. Und das alles hat insgesamt dazu geführt, dass nicht nur das Problem gelöst war, sondern dass es im Augenblick richtig gut geht.

Sehr gut. Ja das freut mich sehr, Herr Haack, das ist toll. Da haben Sie wirklich was geschafft und es wirkt so, dass Sie das auch allein bewältigt haben, dass die anderen bei den Online-Meetings nicht die Unterstützung waren, sondern Sie allein Ihren Weg gegangen sind.

Haack: Wenn das sich so angehört hat, dann wäre es falsch, weil ich bin da permanent in Kommunikation da drüber. Dadurch allein, dass ich mich darüber austauschen kann nicht nur im Meeting, sondern auch mit den Freunden, die an den Meetings dranhängen. Ne, das war schon mit der Unterstützung der Meetings. Also wie das gelaufen wäre ohne die Möglichkeit von Online-Meetings wage ich mir nicht vorzustellen.

Ja, das habe ich jetzt, glaube ich, auch ein bisschen besser verstanden. Also die Gruppe war nach wie vor sehr wichtig – auch wenn sie nicht all das bieten konnte, was sie in realen Präsenztreffen für Sie bedeuten kann. Und jetzt treffen Sie sich wieder sowohl bei den AA als auch bei „Hier und Heute“?

Haack: Ja.

Und hat sich denn irgend etwas verändert gegenüber früher?

Haack: Was sich definitiv verändert hat ist, dass es bei der Prokrastinationsgruppe jetzt zwei volle Meetings gibt, also Meetings die entweder ein-einhalb oder ein-dreiviertel Stunden dauern. Eins ist montags online und eins ist dienstags hier (im SHZ, Anm. d. Red.). Wir haben uns gegen Hybrid-Meetings entschieden. Das haben wir einmal probiert und dann haben wir gemerkt: das möchten wir nicht. Aber durch die Online-Meetings sind Leute wieder reingekommen, die weggezogen sind. Es ist jemand reingekommen, die nie kommen konnte, weil sie in Pforzheim wohnt und wir haben gleich relativ bald gesagt: „Die lassen wir nicht wieder fallen, sobald es irgendwie wieder anders wird.“ Also war es klar, es gibt jetzt eigentlich – wenn man es genau nimmt – nicht eine Prokrastinationsgruppe namens „Hier und Heute“, sondern es gibt eine Organisation „Hier und Heute“ mit zwei Gruppen, wenn man es so will. Da ist natürlich eine sehr große Überlappung da. Aber es ist auch tatsächlich so, dass manche nicht in die Präsenzmeetings kommen können, manche wollen nicht aus gesundheitlichen Bedenken, was ich einem Nicht-kommen-können gleich ansehe, und es gibt Leute, die nicht ins Online-Meeting wollen, weil sie einfach so froh sind, dass wir das los sind. Und dadurch haben wir jetzt gewissermaßen zwei Gruppen.

Ja, das führt uns zu Ihrer Eingangsbemerkung zurück, dass die Gruppe jetzt größer ist als früher.



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

Haack: Es war auch so, dass wir gleich in unserem ersten Online-Meeting gemerkt haben, uns allen macht die Situation mit dem Shut-Down Sorge und wir fühlen uns alleine, dass wir gesagt haben, wir werden zusätzlich zu unserem normalen Dienstags-Meeting drei weitere Meetings online abhalten. Allerdings dann nicht in der vollen Länge von fast zwei Stunden, sondern von nur einer Stunde. Und das haben wir die ganze Zeit gemacht. Ich hatte, als ich damals die Gruppe gegründet habe, ursprünglich überlegt, auch zwei Termine die Woche zu machen, weil mir klar ist, dass ein Termin die Woche eigentlich ein bisschen wenig ist.

Das hat jetzt tatsächlich dazu geführt, dass die Gruppenmitglieder die Chance haben – nicht von Woche zu Woche, was recht lang ist – sondern im zwei-Tages-Rhythmus miteinander zu reden. Ich habe dann irgendwann mal gefragt, ob das den Leuten hilft. „Ja, das hilft sehr, dass es einfach mehr Meetings gibt.“ Und das ist natürlich was, das ist bereichernd.

Wenn früher jemand neues gekommen ist, dann ließ man den- oder diejenige kommen, sagte ihm, es gibt die Möglichkeit hier per Email, Telefonnummer oder Whatsapp in Kontakt zu treten, aber es gab vor Corona selten einen Grund, auch wirklich diese Kommunikationskanäle zu nutzen.

Also Sie haben den digitalen Kommunikationskanal jetzt zusätzlich und das verstärkt auch die Kontakte.

Haack: Ja.

Das finde ich interessant. In meinem Bild sind die A-Gruppen (Anonyme Gruppen, Anm. d. Red.) stark auf Anonymität bedacht und treten auch in der Öffentlichkeit nicht mit ihren richtigen Namen auf. Und wenn Sie jetzt sagen „Wir haben eine Whatsapp-Gruppe“, dann denke ich „Na, wie passt das denn mit dem Datenschutz und mit dem Schutz der eigenen Person zusammen?“

Haack: Wir sind ja an Zwölf-Schritte angelehnt, aber wir sind keine wasserechte Zwölf-Schritte-Gruppe. Natürlich haben wir das Prinzip der Anonymität auch und irgendwann hat dann ein Mitglied die Whatsapp-Gruppe gegründet und die Leute sind da rein und mei, sollen sie halt machen, was sie wollen, das ist ja ihr Bier, ob sie letztendlich ihre Anonymität aufgeben oder nicht.

Sie scheinen das sehr pragmatisch zu sehen. Wir als professionelle Selbsthilfe-Unterstützer müssen großen Wert darauf legen – das heißt, wir legen großen Wert darauf, den Datenschutz hoch zu halten und auch Whatsapp-Gruppen nicht zu empfehlen, sondern andere Messengerdienste, aber das bleibt letztlich den Gruppen überlassen.

Wollen Sie wieder zu den früheren Gruppentreffen zurückkehren oder stellen Sie sich für die Zukunft eine dauerhafte Veränderung vor? Meinen Sie, das bleibt jetzt so mit diesen verschiedenen Formaten?

Haack: Ja, da gehe ich sehr davon aus. Also angenommen, es geht irgendwann da draußen wieder ganz normal weiter, werden wir unsere Präsenzmeetings wieder ganz normal führen, was bei uns heißt, jeder kann kommen und gehen wann und wie er will. Und ich gehe sehr davon aus, dass das Online-Meeting bleiben wird – allein schon wegen der zwei, die von außerhalb kommen. ... Ich gehe davon aus, dass wir einfach schlüssig und ergreifend jetzt zwei Standbeine haben werden.

Sie haben ja nun jetzt sehr differenzierte Erfahrungen gemacht. Und da frage ich Sie mal: Gibt es für Sie irgendeine Empfehlung an andere Selbsthilfegruppen? Was würden Sie anderen raten? Ich meine, die Leute sind sehr unterschiedlich aufgestellt und es gibt sehr unterschiedliche Erfahrungen. Gibt's eine Botschaft an die anderen?

Haack: Also was ich auf jeden Fall machen würde ist, wenn man sich zu einem Online-Meeting entscheidet, würde ich auf jeden Fall ein System nehmen, das problemlos eine rein telefonische Ein-



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

wahl ermöglicht. Das würde ich definitiv tun. Das haben wir gemacht. Wir haben uns dann für eine Software entschieden, die sehr ähnlich zu Zoom ist – das kannte ich damals noch gar nicht, hatte ich mich nie mit beschäftigt – aber die funktionieren recht gleich. Und da kann man vom Festnetz anrufen zu normalen Festnetz-Tarifen und da kann jemand rein, der entweder gerade eine schlechte Internet-Verbindung hat oder schlicht und ergreifend nicht elektronisch ausgerüstet ist.

In den AA-Meetings hatten wir das, dass teilweise drei bis vier Anrufer drin hatten, die schlicht und ergreifend die Technik nicht haben. Also da würde ich auf jeden Fall darauf achten, dass man die Leute, die das nicht können oder möchten mit ins Boot holt, die sind dann halt per Telefonleitung zugeschaltet. Das würde ich machen.

Das finde ich einen sehr guten Hinweis. Das bedeutet ja auch, dass digitale Treffen auch möglich sind für Leute, die nicht so technikaffin oder computeraffin sind.

Was uns natürlich auch interessiert: Wie haben Sie das Selbsthilfezentrum München erlebt?

Haben Sie das überhaupt erlebt in dieser Zeit? Und was wünschen Sie sich von uns?

Haack: Das Selbsthilfezentrum München ist eine super Organisation. Ich habe Sie als extrem unterstützend erlebt durch die Mails, die kommen, wenn man im Verteiler ist, durch die Telefonaute mit Frau Jakob und Frau Zinsler, die ich jetzt beide etwas besser kenne, weil wir schlicht und ergreifend viel miteinander zu tun hatten. Aber es gilt eigentlich für alle, es ist nicht nur auf die zwei beschränkt.

Also wenn ich überlege, man kommt hier rein, das ist alles wahnsinnig präpariert mit dem Spender am Eingang mit den Flaschen, die da auf dem Tisch stehen und dem Papier, dass man die Tische auch abwischen kann. Da sind die Listen schon vorbereitet und ausgedruckt. Da ist ja wirklich full-service. Also wenn ich bedenke, die Gründung war erste Sahne, die Raumbelegung ist bis auf eine Kleinigkeit – aber das ist jetzt wirklich... Aber sonst ist alles super. Dass man die Mediation wahrnehmen kann, haben wir ja auch schon gehabt. Wenn es Sie nicht gäbe, dann müsste man Sie schon erfinden.

Danke, danke. Das freut uns auch. Ich meine, wir brennen alle für die Selbsthilfe, kann man ruhig so sagen, und freuen uns auch, dass wir hier in der politischen Landschaft und in der Unterstützerlandschaft so gut dastehen und uns etablieren konnten in den letzten 35 Jahren. Und wenn es Sie nicht gäbe und die anderen, dann... was machen wir dann? Insofern leben wir ja auch für und mit den Gruppen, die hier sind.

Ja, gibt's abschließend noch was? Gibt's noch was, was Sie uns und den anderen mitteilen wollen, was wir jetzt noch nicht besprochen haben?

Haack: Ich würde eigentlich ganz gerne noch mal auf diese Datenschutz-Geschichte zurückkommen, weil Sie gesagt haben, das ist eine relativ pragmatische Ansicht. Das ist jetzt meine persönliche Ansicht und ich glaube auch von vielen Gruppenmitgliedern. Es gibt aber schon Leute, die's durchaus kritischer sehen, die zum Beispiel nicht in Whatsapp sein wollen und auch nicht wollen, dass da gewisse Sachen gepostet werden. Was ich verstehen kann, das würde ich auch nicht wollen, weil wir haben so ein System, das heißt Selbstverpflichtungen. Das heißt als Aufschieber kann ich gegenüber der Gruppe sagen: „Bis zum nächsten Meeting möchte ich das und das erledigt haben.“ Um mir selber so ein bisschen persönlichen Druck aufzubauen und auf der anderen Seite aber Leuten gegenüber, die Verständnis dafür haben, wenn man's doch nicht geschafft hat. Das notieren wir normalerweise handschriftlich, und es soll nicht nicht in Whatsapp auftauchen. Das wäre zu viel, so was darf nicht passieren. Und wir haben da Mitglieder, die da sehr viel kritischer sind als ich. Das ist jetzt so: Dieses Ding ist jetzt da und wer daran teilnehmen will nimmt teil.

Also insgesamt würde ich sagen, bevor ich kein Meeting abhalte, würde ich jederzeit ein Online-Meeting machen, also jederzeit. Also das ist ganz klar. Vielleicht nicht gerade eins gründen, das stelle ich mir ein bisschen komisch vor, eins zu gründen. Aber sonst würde ich sagen, ich würde



Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

ermuntern, es zu nutzen. Vielleicht ein bisschen drauf schauen, wem man seine Daten in den Rachen wirft. Also ich kann da nur zu ermutigen, es zu tun.

Ja vielen Dank. Das ist doch ein gutes Schlusswort. Herr Haack. Dann danke ich sehr für Ihr Gespräch, dass Sie so offen waren, auch so ausführlich und die verschiedenen Facetten so beleuchtet haben. Hat mich auch sehr beeindruckt. Und wir lernen auch immer wieder dazu. Vielen Dank.

Haack: Ich danke Ihnen.

Das Interview führte Klaus Grothe-Bortlik, transkribiert von Stephanie Striebel, beide SHZ

„Keine Angst in Zeiten der Isolation“ – Die Münchener Angstselbsthilfe MASH

Unter diesem Titel erschien am 6. Mai 2020 eine von mehreren Pressemitteilungen, die wir während der Schließung des Selbsthilfenzentrums München (SHZ) herausgegeben hatten. Gruppentreffen waren zu dieser Zeit noch lange nicht möglich:

„Expert*innen prophezeiten es schon vor Wochen: Die Zahl der Corona-Infizierten wird sinken – und die Zahl der psychischen Erkrankungen steigen. Depressionen und Ängste werden entstehen, die sich auf unterschiedlichste Weise entladen. Eine Gruppe erwischte es in der Krise besonders: Menschen mit Ängsten, Panikattacken und Depressionen. Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung in Deutschland. Rund zehn Millionen Deutsche sind insgesamt davon betroffen. Unter Depressionen leiden sechs Millionen Menschen. Alltagsstrukturen, die diese Betroffenen so dringend benötigen brechen weg. Selbsthilfegruppen wie die 21 Gruppen von MASH, der Münchener Angstselbsthilfe, finden nun gemeinsam neue Wege aus der Isolation.

Eine Stimme sagt, man solle Zuhause bleiben, denn damit würde man ja schließlich Leben retten. Gleichzeitig die stille Angst, allein zu sein. Alles nur Kopfsache? „Ängste leben davon, dass man ihnen nachgibt. Doch was ist, wenn genau das derzeit von einem erwartet wird? Zuhause bleiben, nicht vor die zu Türe gehen?“. Kerstin Schäffer ist Geschäftsführerin der Münchener Angstselbsthilfe und selbst Betroffene. „Die Corona-Krise ist eine sehr große Herausforderung für Menschen, die unter Ängsten leiden“, sagt sie, denn, sie verstärke die Symptome, nähre die Phobien, die Depressionen. „Es ist, als hätte die Angst Besitz von uns und unserem Leben ergriffen. Sie hindert uns daran, unsere Ziele zu erreichen oder uns einfach nur „normal“ am Alltag zu beteiligen. Normalerweise kämpfen wir damit vor die Türe zu müssen und jetzt darf, bzw. muss man zuhause bleiben“. Ein Teufelskreis.

„Es ist die Technik, die uns derzeit rettet“, sagt Kerstin Schäffer lachend. Schon die Installation der diversen Online-Tools hätte für positive Aufregung gesorgt. Nicht zuletzt sei dies auch eine neue Möglichkeit, sich seinen Ängsten zu stellen. Und alle haben es geschafft. Menschen im Alter von 18 bis 83 unterstützen sich jetzt gegenseitig: es wird telefoniert, beratschlagt, geholfen. Mit dem gemeinsamen Ziel, sich endlich wieder austauschen zu können, sich treffen zu können, wenn auch nur virtuell. „Seither treffen sich alle unsere 21 Gruppen einmal wöchentlich zu ihrer Video-Selbsthilfegruppe“. Plötzlich fühle man sich nicht mehr alleine. „Man sieht das Wohnzimmer der Anderen, den Hund oder die Kinder. Eine ganz neue Art von Nähe entsteht“, so Schäffer. Bei der jeweiligen Abschlussrunde drücken die Selbsthilfeengagierten ihre Erleichterung und Zufriedenheit ganz unterschiedlich aus: „Reden hilft!“, „Endlich habe ich wieder gelacht!“ oder sie halten einfach glücklich ihren Hund in die Kamera.

Vielleicht bleibt auch nach der Corona-Krise etwas davon übrig, im Umgang mit einer Krankheit, die keiner so nennt.“

Sonja Vodicka, SHZ



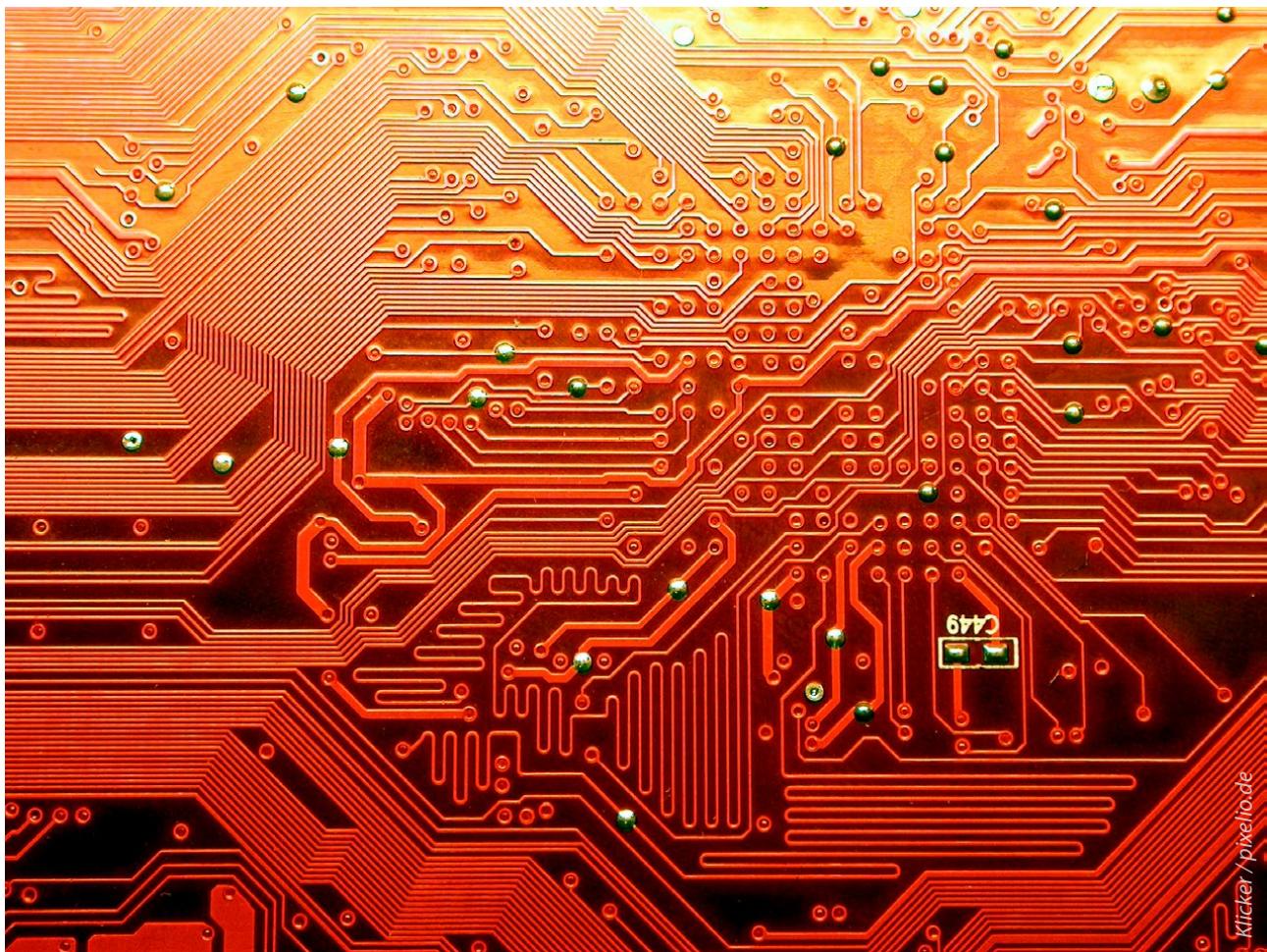
Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

Virtuelle Selbsthilfegruppe für Corona-Betroffene aller Art – Erfahrungen austauschen und aus der Krise lernen

Die Ausbreitung des Corona-Virus SARS-CoV-2 hat in den vergangenen Monaten nahezu auf der ganzen Welt massiv unser Leben beeinträchtigt. In vielen Ländern der Welt wurden das soziale Leben und auch die wirtschaftlichen Aktivitäten phasenweise radikal heruntergefahren. Familienmitglieder, Freund*innen und Bekannte durften sich nicht mehr sehen, alte Menschen wurden isoliert und starben mitunter einsam in Betreuungseinrichtungen. Manche erkrankten schwer und einigen konnte nicht mehr geholfen werden, vor allem dort, wo das Gesundheitssystem die außерordentlichen Belastungen nicht mehr auffangen konnte. Kinder und Schüler konnten nicht mehr in den Einrichtungen und Schulen betreut werden. Unternehmen stellten ihre Produktion ein und viele verloren ihre Arbeit oder mussten diese erheblich einschränken. Viele Selbstständige sahen sich existentiell bedroht oder verloren ihre Unternehmen.

Andere, die von Einschränkungen kaum negativ betroffen waren, empfanden die erzwungene Entschleunigung unseres Alltags dagegen mitunter als Gewinn oder zumindest als interessante Erfahrung. Es wurde auf eindrucksvolle Weise deutlich, wie unterschiedlich eine solche Krise verschiedene gesellschaftliche Gruppen trifft.

Seit Ende Juni bietet deshalb das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) – neben Formaten des persönlichen Austauschs, die in den Räumen des SHZ wieder möglich sind – eine offene virtuelle Selbsthilfegruppe für Corona-Betroffene aller Art an. Der thematische Zuschnitt wurde ganz bewusst sehr breit gewählt, damit sich möglichst viele Interessierte angesprochen fühlen können. Zur Vertiefung



Klicker / pixelio.de

Titelthema: Digitalisierung der Selbsthilfe?

verschiedener Themenbereiche können thematische Untergruppen eingerichtet werden. Mit der virtuellen Selbsthilfegruppe wollen wir die Möglichkeit bieten, sich über die sehr unterschiedliche Erfahrungen mit der Krisensituation und ihren Folgen auszutauschen und vielleicht auch die eine oder andere Lehre daraus zu ziehen, was wir in Zukunft anders und vielleicht auch besser machen können – individuell, in den verschiedenen Gemeinschaften und gesamtgesellschaftlich.

Die Gruppe findet online auf der Internetplattform BigBlueButton (BBB) statt, wo das SHZ die Möglichkeit zur Einrichtung von mehreren virtuellen Gruppenräumen geschaffen hat, die auch eigenständig von den Gruppen organisiert werden können (siehe Seite 42).

Die bisherigen Treffen bestätigten die sehr unterschiedlichen Formen der Betroffenheit von der Krisensituation. Es gab Personen, die sich aufgrund gesundheitlicher Vorbelastungen erheblich von der Situation bedroht fühlten, weil sie befürchteten, selbst zu erkranken oder vorbelastete Angehörige anzustecken und die sich infolgedessen sehr zurückgezogen haben. Entsprechend berichteten sie auch unter den Folgen der selbstgewählten Isolation gelitten zu haben. Aus dem Kreis von Personen, die sich in Suchtgruppen engagieren, wurde berichtet, dass das Ausfallen der regelmäßigen Gruppentreffen zu zahlreichen Rückfällen von Gruppenmitgliedern geführt habe. Von allen, die sich bereits in der Selbsthilfe engagieren, wurde berichtet, wie schwierig es war, den Austausch unter den Gruppenmitgliedern in irgendeiner Form aufrecht zu erhalten. Einige hatten mit Telefonkonferenzen begonnen und gingen später zu E-Mail-Austausch oder Videokonferenzen über. Der Wechsel in digitale Formate hat aber in allen Gruppen zu einer deutlich sinkenden Beteiligung geführt. Teilweise waren die technischen Hürden zu groß und auch nicht alle Mitglieder entsprechend technisch ausgestattet, teilweise fühlten sich die Mitglieder mit dem digitalen Austausch einfach nicht wohl. Eine Gruppenleitung berichtete, sie habe begonnen, an die Gruppenmitglieder persönliche Briefe zu schreiben, so dass auch diejenigen erreicht werden konnten, die nicht mit den digitalen Medien arbeiten können oder wollen. Die Briefe seien von Gruppenmitgliedern sehr positiv aufgenommen worden. Andere Gruppenmitglieder berichteten, die Krisensituation habe sie dazu gebracht, auch fortgesetzt mehr digitale Medien zu nutzen. Während diese vorher hauptsächlich für organisatorische Aufgaben im Vorstand der Gruppe genutzt wurden, würden sie jetzt auch verstärkt für die Kommunikation zwischen den Gruppenmitgliedern eingesetzt. Der Großteil der Teilnehmenden an der virtuellen Selbsthilfegruppe berichtete aber, sehr froh zu sein, wieder zu realen Treffen zurückkehren zu können.

Bisher fanden die virtuellen Treffen wöchentlich am Mittwochabend, zwischen 18.30 und 20.00 Uhr statt und wurden zunächst von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin des SHZ moderiert. Im weiteren Verlauf sollen die Treffen ohne externe Moderation eigenständig fortgeführt werden und auf Wunsch der Teilnehmenden jede zweite Woche stattfinden. Technische Voraussetzungen sind ein Computer, Smartphone oder Tablet mit Kamera und Mikrofon.

Anmeldung:

Selbsthilfenzentrum München (SHZ), Westendstraße 68, 80339 München

Ansprechperson: Erich Eisenstecken, E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Sie erhalten dann kurz vor dem Treffen per E-Mail einen Link und einen Zugangscode.

Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt.

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr (voraussichtlich jede zweite Woche)

Erich Eisenstecken, SHZ



Nach der Öffnung ist vor der Öffnung – die Petition „Selbsthilfegruppen sind systemrelevant!“

Lockdown. Man müsste schon lange nach einem anderen Fremdwort suchen, das innerhalb so kurzer Zeit ganzen Ländern vertraut war. Was der Begriff für jede*n Einzelne*n tatsächlich bedeutet, erfahren wir noch immer täglich neu.

Für das Selbsthilfezentrum München (SHZ) als Kontaktstelle für Selbsthilfeaktive von 1.300 Selbsthilfe-Gruppierungen bedeutete er – ganz ohne Pathos – eine präzedenzlose Herausforderung auf allen Ebenen.

Wie arbeitet eine Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn die Selbsthilfeaktiven von einem Tag auf den anderen plötzlich nicht mehr ins Haus können und auch das Team persönlichen Kontakt zueinander vermeiden soll? Orientierung gab uns vor allem die Antwort auf die Frage „Für wen?“

Es galt, für Tausende Selbsthilfeaktive Wege zu (er)finden, damit sie unter den radikal veränderten Bedingungen ihre oftmals lebenswichtige Arbeit fortsetzen können. Dass eine baldige Rückkehr zur Normalität nicht in Aussicht stand, wurde schnell klar.

Neben dem Tagesgeschäft taten sich damit neue Aufgabenfelder auf: Home-Office organisieren, eine datensichere virtuelle Kommunikationsplattform für die Selbsthilfeaktiven und auch für das SHZ-Team finden, den Kontakt zu den Aktiven aufrechterhalten, die, ohne die gewohnte regelmäßige Anbindung an das Haus, plötzlich „vom Radar zu verschwinden“ drohten, sie in der neuen Situation beraten und begleiten und last but not least: auf die Öffnung hinwirken.

Von Kurzarbeit konnte nicht die Rede sein – im Gegenteil: Die Aufgaben schienen sich vor dem Hintergrund der menschenleeren Straßen zu verdichten. Die Situation veränderte sich laufend, Telefone liefen heiß, der Newsletter wurde wöchentlich verschickt, verschiedenste Online-Austauschplattformen wurden getestet, Sitzungen z.B. die des Selbsthilfe-Beirats und auch der Fördergemeinschaft des Runden Tisches fanden als lange, teilweise mühsame Telefonkonferenzen statt, viele Veranstaltungen mussten abgesagt, verlegt oder auf Online-Formate umgestellt werden.

Diese „produktiven“ Sorgen überschattete die aufreibende Besorgnis um eine Wiedereröffnung: Ein akribisch erarbeitetes Hygienekonzept stand längst, das Haus war eingerichtet, doch selbst nach mehreren „Lockierungen“ im öffentlichen Leben war es den Selbsthilfegruppen nach wie vor nicht erlaubt, sich zu treffen. Sie meldeten immer häufiger persönliche Krisen oder Befürchtungen um das Wohlergehen einzelner Teilnehmer*innen, die in die Isolation gefallen waren. Zahlreiche Anfragen an offizielle Stellen – von Kreisverwaltungsreferat bis Ministerpräsident – blieben ergebnislos. Es wurde deutlich, dass die Entscheidungsträger*innen Selbsthilfe nicht auf dem Schirm hatten, trotz des großen Stellenwertes als vierte Säule des Gesundheitswesens, der ihr sonst attestiert wurde.

Aus dieser Erkenntnis reifte in einer Teamsitzung die Entscheidung, auf das basisdemokratische Instrument der Petition zurückzugreifen. Zwei Tage später, am 4. Juni, ging die Petition „Selbsthilfegruppen sind systemrelevant!“ auf der Plattform OpenPetition.de online.

Darin appellieren wir an die Bayerische Staatsregierung, Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil des öffentlichen Lebens anzuerkennen und einzuordnen, damit ihre Akteur*innen gerade in Krisenzeiten die Arbeit fortführen können, anstatt in Isolation und Stillstand zu ersticken. Knappe sechzig Tage später hatten fast 4000 Menschen der Petition ihre Stimme gegeben, über 1360 hatten ihre Beteiligung zusätzlich kommentiert. An dieser Stelle nochmals unseren herzlichen Dank an alle Unterstützerinnen und Unterstützer, die auf diese Art Zusammenhalt und Beteiligung demonstriert haben. Gerade in der Not Tugend zeigen – ein Charakterzug der Selbsthilfe.

Auch wenn das Haus einige Wochen später endlich wiedereröffnet werden konnte und mittlerweile über 150 Gruppen ihre Treffen – wenngleich unter vielen Auflagen und in reduzierter Besetzung – erneut aufgenommen haben: Das Anliegen der Petition bleibt, gerade mit Blick in die Zukunft, hoch-



Aus dem Selbsthilfezentrum

aktuell. Im Herbst, nachdem die Parlamente aus der Sommerpause zurückkehren, überreichen wir die Petition an die Staatsregierung und hoffen, damit die Erkenntnis in Erinnerung zu rufen, die ein Unterstützer in seinem Kommentar formuliert hat:

„Ich bin als Arbeitnehmer in einem Krankenhaus systemrelevant. Brauche aber dringend meine Selbsthilfegruppe. Alleine schaffen wir das nicht. Zusammen halten wir seit über einem Jahr durch (Depression, Burn Out etc.). Wir wollen keinen Rückschlag. Wir wollen STARK sein. Für uns. Für unsere Familie. Für die Gesellschaft.“

Hierfür braucht es jedoch mehr als den guten Willen der Politik. Ein weiteres Anliegen, das wir aus dem Lockdown in die Zukunft mitnehmen, ist, die Selbsthilfegruppen mit modernen – sprich digitalen Kommunikationsinstrumenten und Kompetenzen vertraut zu machen und auszustatten, damit sie selbst in einem Lockdown aktiv bleiben können. Hierzu bieten wir allen Interessierten ab sofort konkrete Beratung, Unterstützung und Begleitung – und stellen sogar ein Kontingent an datenschutzsicheren virtuellen Räumen zur Verfügung. Zögern Sie nicht uns anzusprechen! Denn ob vor oder nach der Öffnung – die uralte Weisheit bleibt jung: wer die Zukunft meistern will, muss für sie offen sein.

Juri Chervinski, SHZ

Kooperation mit der Hochschule München: Selbsthilfegruppen und professionelle Soziale Arbeit – wie passt das zusammen?



Was haben Selbsthilfegruppen und die Soziale Arbeit gemeinsam und was kann die Soziale Arbeit von der Selbsthilfe lernen?

Diese und noch viele weitere Fragen haben sich 15 Student*innen der Hochschule München des Studiengangs Soziale Arbeit im sechsten Semester dieses Frühjahr gestellt. Das Seminar heißt „Selbsthilfe – how to do it?“ und wird von Frau Prof. Dr. Gabriela Zink geleitet. Die Student*innen sollten zwei Selbsthilfegruppen anhand eines Leitfadens interviewen. Hierbei war es wichtig, eine gesundheitsbezogene und eine soziale Gruppe zu befragen, um Unterschiede oder Gemeinsamkeiten festzustellen. Aufgrund der aktuellen Lage fand das Semester ohne Präsenzveranstaltungen nur mit Online-Meetings statt. Dies bedeutete für alle Beteiligten einige Neuerungen und Überraschungen. Jedoch meisterten alle die neue Situation sehr gut, sodass alle im Seminar ständig miteinander im Austausch standen. Den Interviewleitfaden entwickelten die Studierenden gemeinsam und erarbeiteten vier thematische Schwerpunkte:

1. **Geschichte der Gruppe:** Fragen zur Entstehung, Meilensteine und Veränderungen der Gruppe.
2. **Gruppentreffen:** Fragen zu Ablauf, Rahmen, Themen, Kontaktaufnahme, Organisation und Supervision innerhalb des Gruppengeschehens.
3. **Erfahrungen der Teilnehmer*innen:** Nutzen der Selbsthilfegruppe für Mitglieder, Umgang mit Experten, Konflikte innerhalb der Selbsthilfegruppe, Grenzen der Selbsthilfe und Reaktion der Angehörigen.
4. **Kooperation und Vernetzungen:** Unterstützung durch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) oder andere Stellen, Vernetzung zu anderen Gruppen und Profisystem, Verbesserungswünsche und Wünsche für Gruppe.

Durch die Vermittlung des SHZ meldeten sich viele Gruppierungen, die bereit für ein Interview waren und so konnten die Studierenden mit der Kontaktaufnahme beginnen. Einige trafen sich mit den Gruppen oder Gruppenleiter*innen nur online, manche aber auch persönlich. Die Treffen liefen sehr unterschiedlich ab – so unterschiedlich, wie auch die Gruppen organisiert sind und welche Themen



Aus dem Selbsthilfezentrum

sie bearbeiten. Die Interviews wurden anschließend von jedem Einzelnen ausgearbeitet und im Rahmen einer Präsentation wurden die jeweiligen Gruppen und Erkenntnisse vorgestellt.

Die wichtigsten Erkenntnisse unseres Seminars hier kurz zusammengefasst:

Es war für uns Studierende sehr spannend, viele neue Lebenswelten kennen zu lernen und so viel über die jeweilige Problemlage zu erfahren. Bemerkenswert war zudem, wie wichtig der Informationsaustausch unter Gleichbetroffenen für die Mitglieder aller Selbsthilfegruppen ist. Dieser Austausch auf Augenhöhe kommt in der professionellen Sozialen Arbeit, aus unserer Sicht häufig zu kurz und müsste ausgeweitet werden. Es war außerdem interessant, wie eine Beratung nur auf Basis von Wertschätzung und Erfahrung ablaufen kann. Wir stellten fest, dass die Mitglieder sich in einer Selbsthilfegruppe häufig schneller öffnen können und anders untereinander sprechen, als mit dem Profisystem. Deshalb ist der Austausch unter „Gleichgesinnten“ so wichtig und muss unserer Meinung nach auch in der professionellen Sozialen Arbeit einen Platz finden (z.B. mit Konzepten der Elterncafés in Familienzentren). Dieser offene Austausch unter Gleichgesinnten sollte dementsprechend in die professionelle Soziale Arbeit mehr integriert werden. Außerdem sollte die Soziale Arbeit der Selbsthilfe ein politisches Forum bieten (z.B. wie durch das Selbsthilfezentrum München). Viele Selbsthilfegruppen äußerten, dass sie dieses Forum und die Anerkennung ihres Expertenwissens vermissen, obwohl sie viele Betroffene vertreten. Ein weiterer wichtiger Punkt, den wir alle mitnehmen ist, dass die Methode der sozialen Gruppenarbeit sehr ähnlich funktioniert und arbeitet wie die Arbeit von selbstorganisierten Gruppen und deshalb unbedingt im Feld der Sozialen Arbeit eingesetzt werden sollte. Sie darf unserer Einschätzung nach nicht von der Einzelfallhilfe abgelöst werden.

Besonders wichtig finden wir auch, dass Selbsthilfe niemals als Konkurrenz zur professionellen Sozialen Arbeit gedacht werden soll. Es ist eine andere Form von Hilfe, die genauso ihre Berechtigung hat, mit ähnlichen und unterschiedlichen Effekten.

Es ist bedeutsam, dass sich beide Seiten miteinander auseinandersetzen und voneinander lernen. Der Austausch und das gegenseitige Verständnis ist sehr wichtig.

Am Ende steht ein zentrales Thema auf beiden Seiten im Mittelpunkt, den Menschen zu unterstützen und einen Raum für Probleme und Unklarheiten zu schaffen. Dies haben beide Hilfeformen gemeinsam und muss immer an erster Stelle stehen. Die Studierenden der Sozialen Arbeit haben viel gelernt und haben die Seite der Selbsthilfe kennengelernt, um die gewonnenen Erkenntnisse nun in ihrer weiteren beruflichen Arbeit einzusetzen.

Unser besonderer Dank gilt hier den Selbsthilfegruppen auszusprechen, die wir interviewen durften und die uns Einblicke in ihre Arbeit ermöglichten. Ebenso möchten wir uns beim Selbsthilfezentrum München für die gute Zusammenarbeit mit der Hochschule München bedanken. Der Einblick in die Selbsthilfe ist mit vielen wichtigen Erkenntnissen für das Studium verbunden und sollte auch den nächsten Jahrgängen ermöglicht werden.

Cäcilia Schwarz, Studentin der Sozialen Arbeit an der Hochschule München



Ausnahmezustand in der Suchtselbsthilfe



Bernd Kasper / pixelio.de

Nach nun fast sechs Monaten, in denen uns die Auswirkungen der Corona-Pandemie in Atem gehalten haben und dies immer noch tun, sei ein Rückblick auf diese Monate gestattet. Wir, das Blaue Kreuz München e.V. – Hilfe für Suchtkranke und deren Angehörige, standen als Selbsthilfeorganisation und gerade auch als Suchthilfeorganisation in den letzten Monaten vor Herausforderungen, die wir uns, die mit der Organisation und dem laufenden Betrieb der Selbsthilfegruppen zu tun hatten, in diesem Ausmaß nie hätten vorstellen können. Mit Beginn der Kontaktsperrre war der weitere Betrieb der Selbsthilfegruppen plötzlich unmöglich, alternative digitale Lösungen waren aber bisher weder angedacht noch in der Praxis erprobt. Nun galt es in möglichst kurzer Zeit auf Möglichkeiten wie Telefonkonferenzsysteme, Messengerdienste und Videochatdienste auszuweichen, diese zu testen und den Gruppen anbieten zu können. Viele unserer Selbsthilfegruppen sind auf digitale Alternativen umgestiegen, um den Gruppenmitgliedern und Klient*innen gerade in dieser so schwierigen Zeit zur Seite stehen zu können. Für Viele ist diese Art der Kommunikation jedoch ungewohnt und gewöhnungsbedürftig und konnte und kann auch in Zukunft selbstverständlich kein Ersatz für eine Präsenzgruppe sein. Gerade in der Selbsthilfearbeit ist der Aufbau von Vertrauen und der persönliche Kontakt ein wesentliches Fundament für gelungene und damit auch nachhaltig wirkende, die Zukunft der einzelnen Gruppenmitglieder gestaltende Arbeit. Des Weiteren war und ist für viele unserer Klient*innen ein Umstieg auf digitale Alternativen aufgrund der technischen Ausstattung nicht möglich. Hier konnte der Kontakt nur per Telefon aufrechterhalten werden. Eine ganz besondere Herausforderung war, die angebotenen digitalen Dienste bezüglich der Konformität die Anforderungen des Datenschutzes betreffend zu durchleuchten. Sehr schnell wurde klar, dass viele der Dienste diesen Anforderungen nicht genügten. Was gestern noch empfohlen wurde, musste am nächsten Tag abgelehnt und neue Tools in Erwägung gezogen werden. Zugleich mussten Dokumentationen für die Gruppenleitungen, die deren Installation und Handhabung zum Thema hatten, immer wieder umgeschrieben werden. Eine Situation, die allen beteiligten Seiten außerordentliches Engagement, die Bereitschaft sich ständig mit neuen Informationen auseinanderzusetzen, sowie ein hohes Maß an

„Die Corona-Pandemie schafft ein ideales Umfeld für Suchtmittelmissbrauch: Angst vor dem Unbekannten, fehlende Unterstützung, Isolation, finanzielle Unsicherheit und Langeweile begünstigen den Griff zum Suchtmittel. Das Kontaktverbot zwingt Menschen, mehr als sonst zu Hause zu bleiben. In einem harmonischen Umfeld, kein Problem. Doch was ist mit Suchtkranken, ihren Angehörigen oder denjenigen, die gerade versuchen, von ihrer Sucht wegzukommen? Was ist mit Spielsüchtigen oder Suchtgefährdeten, die nun noch mehr als sonst vor dem Computer, Smartphone oder in den Sozialen Medien mit diffusen Angstmeldungen hängen? Der Griff zur Flasche, der nächste Klick zum Online-Casino oder der nächste Schuss scheinen verlockend. Die Gefahr für Suchtkranke, in dieser neuen Situation in alte Muster zu verfallen, ist gewaltig“.

Auszug Pressemitteilung Blaues Kreuz in Deutschland e.V. vom 30.03.2020
<https://www.blaues-kreuz.de/de/blaues-kreuz/neuigkeiten-und-presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/news/suchthilfe-in-zeiten-des-corona-virus/>

Selbsthilfe und Gesundheit

Frustrationstoleranz abverlangte. Ohne diese enorme Einsatzbereitschaft seitens der Dachorganisationen (u.a. NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, SeKo – Selbsthilfekoordination Bayern), der engen Betreuung seitens des Selbsthilfezentrums München und ganz besonders auch der ehrenamtlich Engagierten wäre es unmöglich gewesen, die Betreuung der Klient*innen auf diesem Niveau zu halten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten!

Neben diesen technischen Hürden galt es Entscheidungsträger*innen in den Behörden bezüglich der Tragweite der Schließung der Selbsthilfegruppen für unsere Klientel zu sensibilisieren, was sich als eine zum Teil sehr hürdenreiche Aufgabe herausstellte. Gerade im Suchtbereich ist ein Wegbrechen der wöchentlichen Begegnungen in der Selbsthilfegruppe für unsere Klientel gesundheitlich hoch riskant. Hierauf haben wir in unzähligen Schreiben, Telefonaten und Artikeln hingewiesen. Zu befürchten war, dass die nötige stabilisierende Wirkung sowie engmaschige Betreuung über die digitalen Alternativen nicht erreicht werden kann und Rückfälle oder ein Übergang von riskantem Konsum zur Sucht ausgelöst werden.

Der über die unbestritten nötigen gesetzlichen Maßnahmen erhöhte soziale Druck, gepaart mit Unsicherheit über die Zukunft und finanzielle Situation und natürlich die Angst als Risikopatient*in angesteckt zu werden, führten und führen bei vielen unserer Klient*innen zu eklatanten psychischen Einbrüchen. Neueste Untersuchungen zeigen dies leider deutlich auf. Daher war es von Anfang an unsere Aufgabe, neben der Aufklärungsarbeit eine Wiederinbetriebnahme unserer Selbsthilfegruppen bewirken zu können. Als besonders „hürdenreich“ stellte sich die Aufgabe heraus, die richtigen Behörden und Entscheidungsträger*innen als Ansprechpartner*innen ausfindig zu machen, um Ausnahmegenehmigungen zu erwirken. Bei einer Suchthilfeorganisation, deren Selbsthilfegruppen nicht nur in der Landeshauptstadt München verortet sind, war dies eine ganz besondere Herausforderung. Natürlich war und ist uns klar, dass in einer Zeit, die uns alle vor außerordentliche Aufgaben stellt, gerade auch bescheidende Behörden besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Die Zusitzung der Personalsituation sowie die logistische Herausforderung, die durch die Home-Office-Tätigkeit sicherlich zusätzlich erschwert wurde und im Augenblick noch besteht, ist uns sehr bewusst. Gerade hier galt und gilt es, gemeinsam im respektvollem Umgang Lösungen zu erarbeiten und die negativen Folgen für die Gesellschaft und für jede*n Einzelne*n auf ein Mindestmaß reduzieren. Dies ist in vielen Fällen in Zusammenarbeit mit den Behörden, nach anfänglichen Unsicherheiten auf beiden Seiten, gelungen.

Derzeit sind viele unserer Gruppen aufgrund der weiterhin bestehenden Abstandsgebote und Hygienevorschriften noch nicht in Vollbetrieb, sie wurden aufgeteilt, treffen sich in Parks oder versuchen ihre Präsenzgruppe mit Video- oder Telefonzuspielung zu gestalten. Nun gilt es darauf hinzuarbeiten, die Basis unserer Selbsthilfearbeit wiederherzustellen.

Mittlerweile lässt sich feststellen: Auch ohne direkten persönlichen Kontakt ließ und lässt sich einiges im Selbsthilfebereich bewegen. Wie in vielen anderen Bereichen auch ist die herausfordern-de Zeit für die Selbsthilfe auch als Chance zu sehen. Die Notwendigkeit, sich der digitalen Herausforderung (weiter) zu stellen, wurde durch die Krise beschleunigt und kann verantwortungsvoll genutzt, völlig neue Wege aufzeigen. Über neue Zugänge können auch Menschen für viele Bereiche der Selbsthilfe gewonnen werden, die sich sonst nicht dafür interessiert hätten, oder Menschen, die Hilfsangebote aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität nicht aufsuchen können.

Selbsthilfe entsteht aus der eigenen Betroffenheit und dem Impuls, gemeinsam mit anderen Betroffenen positiv an der Veränderung der persönlichen Lebenssituation zu arbeiten, diesen in die Gesellschaft einzubringen, und ergänzt das bestehende System um wertvolle Bereiche, die so in den etablierten Strukturen nicht vorgehalten werden können. Sie trägt zu einer Vielfalt bei und ist für die darin Wirkenden ein wesentlicher Bestandteil ihrer Lebenswirklichkeit, aus der sie täglich schöpfen und die sie gesunden lässt. Die bisherige Krise hat leider deutlich aufgezeigt, dass hier



Selbsthilfe und Gesundheit

noch sehr viel Aufklärungsarbeit geleistet werden muss, und dies nicht nur in Richtung der Entscheidungsträger*innen, sondern auch tief in die Gesellschaft hinein.

Nun lassen Sie uns gemeinsam hoffen, dass diese Krise bald überwunden ist und unsere Gesellschaft nicht mehr vor eine derartige Herausforderung gestellt wird.

Norbert Gerstlacher, Blaues Kreuz München e.V. – Hilfe für Suchtkranke und deren Angehörige

Soziale Selbsthilfe

„Schrei in die Welt“ – Eine Lebensgeschichte als Empowerment von afghanischen Frauen

Lesung, Autorinnengespräch und Vorstellung der Selbsthilfe als Kooperation zwischen dem Bellevue di Monaco und dem Selbsthilfenzentrum München

Ein warmer Mittsommerabend mitten in der Stadt. Auf dem Bolzplatz des Bürgerhauses Glockenbachwerkstatt, der an den Hinterhof des Kulturzentrums Bellevue di Monaco grenzt, werden dreißig Stühle aufgestellt, mit Abständen, die am Boden mit Spraystreifen markiert sind. Da, wo an diesem Abend die Bühne sein wird, unterhalb der mit Graffitis geschmückten Brandmauer, liegen zwei orientalische Teppiche am Boden, drei Getränkekisten mit Holzbrettern werden als Tische dienen. Mikrofone werden verteilt und mit dem Mischpult verkabelt, auf den Stühlen liegen Flyer vom Selbsthilfenzentrum München.

Yasmin Jakub steht auf dem Platz, in der Hand eine Tüte mit Gebäck, die sie unter den Arbeitenden verteilt: „Das hab' ich für euch gebracht.“ lacht sie. „Und was wollt ihr trinken, vielleicht einen Kaffee?“. Sie berichtet fröhlich, dass es ihr doch noch gelungen sei, einen Engagierten aus ihrer afghanischen Initiative für Frauen, Kinder und Jugendliche zu gewinnen, diesen Abend mit Musik zu begleiten. Spontan wird der Abstand auf der „Bühne“ ausgemessen und ein weiteres Mikrofon für den Musiker mit seinem Keyboard aufgestellt. Allmählich laufen die Gäste über den Platz, setzen sich auf die Plastikstühle und nehmen ihre Masken ab. Am Eingang des Sportplatzes zur Müllerstraße hin steht ein kleiner Holztisch auf dem Bücher gestapelt sind: „Schrei in die Welt, Eine Fluchtgeschichte als Appell zur Wahrung der Menschenrechte von Frauen und Kindern“ von Yasmin Jakub¹. Auch Marie Dziomber ist jetzt angekommen, eine Studentin der Falkenberg Schauspielschule. Sie wird heute Abend den Erinnerungen von Yasmin Jakub mit großer Lebendigkeit und Empathie ihre Stimme leihen.

Als alle Stühle besetzt sind, die Masken abgenommen und nur noch das Geschirrklappern aus den Wohnungen ringsum und die Geräusche der belebten Müllerstraße den Platz erfüllen, begrüßt Manina Ott vom Bellevue di Monaco die Gäste und erklärt, wie man durch Hochhalten von bunten Karten an diesem Abend etwas zu trinken bestellen kann, der nur ganz kurzfristig als Open-Air genehmigt wurde. Nach der Begrüßung durch das Selbsthilfenzentrum, das die Buchveröffentlichung und die Lesung als Projekt zum Empowerment afghanischer Frauen und Mädchen mit unterstützt hat, beginnt Marie Dziomber zu lesen. Für die Anwesenden öffnet sich der Blick auf eine Kindheit in einem afghanischen Dorf der 1960er Jahre. Erzählt wird von einem Mädchen, das schon viel zu früh erfahren musste, wie ihr die Rollen einer Gastgeberin, einer großen Schwester, einer Dienerin und einer Mutter ganz selbstverständlich abverlangt wurden.



Soziale Selbsthilfe



Von links nach rechts: Ina Plambeck, Yasmin Jakub (Pseudonym), Marie Dziomber. Foto: SHZ



Dann wird die Selbsthilfe in ihren unterschiedlichen Facetten vorgestellt. Eine davon, die selbst organisierten Zusammenschlüsse von Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung, die sich gegenseitig stärker machen, ist in München ein riesiges Potential für Aktivitäten im Sinne von Integration und Selbstermächtigung. Die Unterstützung von Migrantenselbstorganisationen durch Einrichtungen wie das Selbsthilfenzentrum erschließt Einzelnen wiederum die Möglichkeit, anderen Menschen aus derselben Community praktische Hilfen und ideelle Orientierung zu geben.

Marie Dziomber liest weiter: Verlobung, Heirat, kurzes Studium und Flucht sind die oft grausam erlebten Stationen in der Lebensgeschichte von Yasmin Jakub. Das Gespräch mit der Autorin lässt die Zuhörenden nachvollziehen, wie sie aus den Erfahrungen von Zwangsheirat, sexueller Gewalt, Flucht und dem Ankommen in Deutschland die Kraft für ihr ehrenamtliches Engagement hier in München schöpfen konnte. Nach ihrer Motivation gefragt, berichtet Yasmin Jakub, wie ihr bewusst wurde, dass sie den Menschen in Deutschland etwas zurückgeben möchte, dafür dass sie sich hier ein Leben in Frieden und Freiheit aufbauen konnte. Unermüdlicher Einsatz für das Empowerment von anderen Frauen und Mädchen für

Gespräch mit dem Publikum. Foto: SHZ

Soziale Selbsthilfe

ein emanzipiertes und selbstbestimmtes Leben, unabhängig von Geschlechterrollen und überkommenen Moralvorstellungen ist hieraus entstanden. Im abschließenden Gespräch mit dem Publikum kommt eine junge Frau ans Mikrofon, die Yasmin Jakub für ihren Mut dankt, ihre Geschichte aufzuschreiben, zu teilen und damit als Frau hier in Deutschland für ein würdevolles Leben von anderen Frauen und Mädchen innerhalb dieser Stadtgesellschaft einzutreten. „Du warst meine Schülerin“ sagt Jakub, mit hörbar bewegter Stimme. Auf der Grundlage ihres Mathematik- und Physikstudiums in Afghanistan hat sie in ihrer Initiative „Aryana“ jahrelang afghanische Kultur und Sprache für Kinder vermittelt, aber auch Hausaufgabenbetreuung für Deutsch und Mathematik angeboten.

Während der Gespräche und dem Vorlesen schlängelt sich ein junger Mann mit einer Keyboardtasche quer durch die Stuhlreihen, bei den letzten Nachfragen aus dem Publikum hat er sein Instrument aufgebaut, jetzt testet er zusammen mit dem Tontechniker die Akustik. Dann schallen laute melodische Klänge und Rhythmen über den Platz und Mohammad Fahir beginnt mit eindringlicher Stimme zu singen. Die Musik scheint eine Brücke zu schlagen zwischen den Menschen, die in der Dämmerung auf dem Sportplatz sitzen und der modernen orientalischen Musik lauschen und der so weit entfernt erscheinenden Lebensrealität einer Frau, die unmenschlichen Traditionen ihren Mut entgegengesetzt hat, um in der Gegenwart dieser Stadt durch ihr Engagement einen kleinen Teil zu mehr Menschlichkeit und Freiheit beizutragen. Lachend ruft Mohammed Fahir Yasmin Jakub nach dem ersten Lied etwas zu. „Ihr dürft auch klatschen!“ übersetzt sie für das Publikum. „Tanzen geht ja heute nicht“ sagt sie augenzwinkernd mit Blick auf die Abstände zwischen den Stühlen. Mit der Musik sind aus dem Vorderhaus des Bellevue junge Männer und Frauen an den Zaun zum Bolzplatz gekommen, vielleicht selbst mit Fluchterfahrung. Sie unterhalten sich, lachen und wiegen sich zur Musik – hinter dem Zaun gibt es keine Stühle und keine Markierungen auf dem Boden...

Ina Plambeck, SH

1 Eine Fluchtgeschichte als Appell zur Wahrung der Menschenrechte von Frauen und Kindern

ISBN 978-3-945959-45-9 | 2019 | 132 Seiten | 12,00 €, bestellbar über AG Spak Bücher unter: spak-buecher@leibi.de



Erste Online-Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen in den Landkreisen Landsberg und Erding

Was tun in den unsicheren „Corona-Zeiten“? Welche Auflagen müssen in den Landkreisen eingehalten werden, welche Räume können wir schon wieder nutzen, wie hoch ist der Bedarf an Austausch? Diese Fragen stellten sich wie überall auch in Bezug auf die Selbsthilfeunterstützung in der Region München. Vor allem für die doch großen Austauschrunden im Rahmen der Vernetzungstreffen erwies es sich als schwierig Räume zu finden, in denen die Abstandsregelungen umzusetzen wären. Um nicht zu viel Zeit verstreichen zu lassen und um die neuen digitalen Möglichkeiten gleich mal auszuprobieren, wurden die Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen Landsberg und Erding zu Online-Vernetzungstreffen eingeladen. Mit „BigBlueButton“ hat das Selbsthilfezentrum München (SHZ) eine datenschutzsichere und multifunktionale Plattform gefunden, an der niedrigschwellig und ohne größere technische Hürden teilgenommen werden kann. Die Resonanz in den Landkreisen war zwar eher verhalten und hat wieder einmal gezeigt, wie wichtig und unersetztbar Präsenztreffen sind. Der Austausch mit den Anwesenden verlief dafür umso intensiver und bot reichlich Gelegenheit, sich mit der Vernetzung in der digitalen Welt vertraut zu machen. Als großes Plus der Online-Veranstaltung empfanden alle Teilnehmenden die Tatsache, ohne weitere Fahrzeiten gleich zu Hause zu sein. Bei den einen wartete bereits der Abendbrottisch, andere genossen gleich noch die letzten Sonnenstrahlen im Garten. So hat auch dieses Format Charme und sollte als Alternative immer mal wieder genutzt werden. Das nächste Online-Vernetzungstreffen wird den Starnberger Selbsthilfegruppen am 28. Oktober 2020 angeboten.

Gerne bieten wir auch den Gruppen in den anderen Landkreis im Rahmen eines Austauschtreffens einen Einblick in die Möglichkeiten von BigBlueButton. Bei Interessen bitte einfach melden.



Online-Vernetzungstreffen als Alternative in Corona-Zeiten

Selbsthilfe in der Region München

Ausblick: Landkreisübergreifender Austausch der Selbsthilfegruppen in der Region München

Um den Vorteil der Unabhängigkeit von Ort und Raum eines Onlineformates für uns zu nutzen, laden wir landkreisübergreifend zu einem Austauschabend zum Thema „Kontakt halten in Zeiten von Corona“. Er wird stattfinden am Dienstag, 10. November 2020 von 17.00 bis 18.30 Uhr. Anmeldung und Einzelheiten: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25, E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ war wieder zu Gast in der Region!

Am 14. Juli 2020 im Landratsamt Ebersberg

Trotz der Herausforderung Corona fand in Ebersberg bereits der zweite Treffpunkt Selbsthilfe statt, dieses Mal in den neuen Räumlichkeiten der Gesundheitsregion^{Plus} am Marienplatz. Den Abstands- und Hygienebedingungen des Landratsamtes entsprechend wurden vorab Termine vergeben und Einzelgespräche vereinbart. So gaben sich die Besucher*innen von 10.00 bis fast 16.00 Uhr die Klinke in die Hand. Es gab intensive Gespräche zum Gruppenalltag, zu den Herausforderungen der aktuellen Situation und zu den Besonderheiten von Gruppengründungen. Über die mobile Datenbank des SHZ wurde in Selbsthilfegruppen vermittelt, die vom SHZ erstellte Zusammenstellung der Ebersberger Gruppen fand ebenfalls guten Anklang. Mit der Zusage seitens des SHZ zukünftige Herausforderungen mit digitalen Medien gut zu begleiten und baldmöglichst auch wieder für ein Präsenztreffen vor Ort zu sein, endete dieser „Treffpunkt Selbsthilfe“ voll Optimismus und der Vorfreude auf ein Wiedersehen.



Austausch beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Dachau

Am 22. Juli 2020 im Landratsamt Dachau

Am 22. Juli um 10.00 Uhr war es soweit. Der erste „Treffpunkt Selbsthilfe“ öffnete in der Dachauer Begegnungsstätte „Behinderte und Freunde“ seine Pforten. Das SHZ hat alle am Thema Selbsthilfe Interessierten zum Austausch und zur Beratung eingeladen. Den Auftakt bildete ein Informationsgespräch mit Ansprechpartnerinnen aus dem Gesundheitsamt. Zeitgleich kamen erste Engagierte von Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Dachau dazu und gaben direkte Einblicke in die

Aktivitäten ihrer Gruppen. Und so sollte es bis 15.00 Uhr weitergehen... Es kamen Bürger*innen auf der Suche nach geeigneten Selbsthilfegruppen, Vertreter*innen von Einrichtungen und immer wieder Selbsthilfekomitee, die das Gespräch und die Vernetzung suchten. Das Konzept eines offenen Austausches und eines niedrigschwelligeren Beratungsangebotes ging so gut auf, dass bereits weitere „Treffpunkte Selbsthilfe“ für einzelne Landkreisgemeinden ins Auge gefasst wurden. Alle Angebote für die Selbsthilfe finden in Kooperation zwischen der Gesundheitsregion^{Plus} Dachau und dem SHZ statt.

Selbsthilfe in der Region München



- **Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger*innen**, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- **Gründungsberatungen für Bürger*innen**, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeakteive**, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- **Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- **Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen** zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- **Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte** von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich vorab an unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25.

Alle Texte: Ute Köller, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Ebersberg

Interessengemeinschaft Generationenwohnen Vaterstetten

Wir wollen ein generationsübergreifendes, gemeinschaftliches Wohnen in Vaterstetten organisieren. Dies soll der wechselseitigen Unterstützung dienen und der Vereinsamung vorbeugen. In einer Kerngruppe wird das Wohnprojekt vorangetrieben und die große Gruppe (ca. 25 Interessierte) wird regelmäßig informiert.

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

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

Selbsthilfe überregional

Unzählige Aktivitäten sind bei den rund 300 Selbsthilfe-Kontaktstellen im ganzen Land in den letzten Monaten entwickelt worden, um die Folgen der Corona-Krise zu mindern und neue Lösungswege zu finden. Dies lässt sich hier natürlich nicht abbilden und so greifen wir zum nahe-liegenden, zu den beiden überregionalen Vernetzungsstellen, unserer „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)“ in Berlin und unserer „Selbsthilfe Koordination Bayern (SeKo Bayern)“ in Würzburg.

Wie schon oft erwähnt lohnt sich ein Stöbern auf deren Internetseiten immer wieder mal, um Anre-gungen zu bekommen und über den Tellerrand hinauszuschauen (www.nakos.de und www.seko-bayern.de).



NAKOS: Unter dem Titel „Corona-Selbsthilfe in den Anfängen, Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen“ erschien die NAKOS PERSPEKTIVE 2/2020 (www.nakos.de/publicationen/key@7579), die beschreibt, wie direkt von der Pandemie

Betroffene sich vernetzen und unterstützen wollen: „Viele Menschen sind von der Corona-Pande-mie betroffen: Etliche sind an Covid-19 erkrankt und haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden. Andere sind durch die Pandemie zum Beispiel in wirtschaftliche Not geraten. Wie machen Betroffene auf ihre Situation aufmerksam, wie tauschen sie sich bislang aus? Die NAKOS hat dazu recherchiert und dokumentiert die Ergebnisse in dieser Momentaufnahme vom Juli 2020.“



SeKo: Neben der im letzten ein•blick beschriebenen „Mutmach-Bör-se“ und weiteren Aktivitäten sollen hier die „Wünsche an die Politik“ erwähnt werden, die am 21. Juli 2020 in einem virtuellen Treffen von Selbsthilfeunterstützer*innen aus ganz Bayern entwickelt und an die Politik übergeben wurden.

Wünsche an die Politik:

1. Einrichtung einer/eines Selbsthilfebeauftragt*en: direkte Kommunikationsmöglichkeit, um wichtige Themen an die Politik zu transportieren
2. Zukünftige Nennung der Selbsthilfe in der bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverord-nung oder anderen gesetzlichen Verordnungen
3. Weniger Polarisierung und Stigmatisierung in der Berichterstattung: nicht „Jüngere müssen die „Älteren“ schützen“ besser wäre „Jeder achtet auf alle Mitmenschen“
4. Finanzierung technischer und digitaler Ausstattung, um allen Selbsthilfeaktivten die Beteiligung an Onlineangeboten zu ermöglichen
5. Aufbau von Hilfesystemen, um Erfahrung mit digitalen Anwendungen weiterzugeben
6. Aufruf vom Freistaat an die Kommunen geeignete Räume für Selbsthilfegruppentreffen mög-lichst kostenfrei zur Verfügung zu stellen

Ankündigungen:

Einzelne Fortbildungsveranstaltungen werden seit Juli 2020 wieder mit eingeschränkter Teilneh-merzahl als Präsenzseminare durchgeführt. Darüberhinaus bietet SeKo wesentliche, bewährte Veranstaltungen nun in einem neuen Online-Format an:

- der Suchtfachtag findet als virtuelle Suchtwoche vom 9. bis 13. November 2020 statt
- und eine Online-Seminarreihe startet im Herbst

Weitere Informationen und Anmeldungen bitte direkt bei www.seko-bayern.de.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



Informationen über Selbsthilfegruppen

Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg Hand in Hand – gemeinsam füreinander da

Der Weg zur Selbsthilfegruppe

Mein Name ist Lydia Reis und ich bin Herzpatientin von Geburt an. Die Diagnose einer Herzerkrankung oder ein plötzliches Ereignis wie ein Herzinfarkt sind ein großer Einschnitt in Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen.

Gut versorgt im Krankenhaus und mobilisiert in der Reha kommen Sie wieder nach Hause. Dann aber tauchen Fragen auf, wie z.B. „Komme ich in meinem Alltag klar?“, „Kann ich wieder normal arbeiten?“ „Wie belastbar bin ich denn eigentlich?“, „Kann mir das wieder passieren?“. Bei Fragen ist Ihr Hausarzt oder Kardiologe sicher immer gerne ansprechbar. Auch die angebotenen Herzsportgruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundung. Ich selbst war über sechs Jahre in einer Herzsportgruppe und eines ist mir doch aufgefallen: Die Möglichkeit sich miteinander auszutauschen war, nicht nur mir, immer viel zu kurz.

Herzpatient*innen sind mein Herzensprojekt und deshalb habe ich die Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg initiiert und organisiere diese. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich zudem in meiner eigenen Praxis in Kirchseeon den Schwerpunkt auf das so wichtige Thema „Psychokardiologie“ gelegt und bilde mich hier regelmäßig weiter.

Was kann eine Selbsthilfegruppe alles sein?

Gegenseitiger Austausch, ein vertraulicher Rahmen, gemeinschaftliche Unternehmungen, Erhalten von Informationen, voneinander Lernen, miteinander Lachen, Zurückgewinnung von Vertrauen in sich, Bewältigen von Ängsten und das Schließen von Freundschaften, das und noch viel mehr.

Ich alleine mache diese Herz-Selbsthilfegruppe aber nicht aus. Um eine Gruppe zu werden, braucht es vor allem Menschen wie Sie, die sich hier gerade informieren. Denn keiner muss alleine bleiben. Sie und ihre Herzensgeschichten lassen diese Gruppe erst entstehen und wachsen. Angehörige sind jederzeit herzlich eingeladen. Die Gruppe hat sich bisher bereits viermal getroffen. Bis jetzt sind wir insgesamt neun Teilnehmende und freuen uns über weitere Interessierte. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr. Aufgrund von Corona und dem von mir erstellten Hygienekonzept bitte ich derzeit darum, sich vorab telefonisch unter der Telefonnummer 0176/96 60 53 47 bei mir zu melden. Ich freue mich!

Lydia Reis, Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg, Hand in Hand – gemeinsam füreinander da



Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen

Gesundheit

● Behandlungsfehler und Folgebeschwerden nach Thrombose, SHG-Bayern

Zielgruppe: Menschen, die mit Behandlungsfehlern nach Venenthrombose, Lungenembolie, Schlaganfall und dadurch mit Folgebeschwerden und weiteren Erkrankungen durch Therapiemängel wie Rückfällen, Atemnot, Übelkeit, Schwindelanfällen, Schlafstörungen, Müdigkeitsattacken, Kopfschmerzen, allergischen Reaktionen, Herzproblemen, Blutungen, Speiseröhrentzündungen, Magenschmerzen und weiteren Beschwerden zu tun haben.

Angehörige und Interessierte sind ebenfalls willkommen.

Ziel ist es, durch Austausch in der Gruppe alle Möglichkeiten der bisherigen Erfahrungen zu nutzen, um in der veränderten, aktuellen Situation die persönliche Lebensqualität zu verbessern und gemeinsam Alternativen für die Zukunft zu entwickeln.

● Bluthochdruck – Gründung durch den Bundesverband Hochdruckliga e.V.

Zielgruppe: Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck

Die Gruppe bietet regelmäßig Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen, praktische Tipps und Hilfe und – soweit gewünscht – Geselligkeit und Freizeit.

● CSG Clusterkopfschmerz – München

Zielgruppe: Alle, die an Clusterkopfschmerz, SUNCT-Syndrom, SUNA-Syndrom, Hemicrania-Continua und TAK leiden, ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte.

Gemeinsamer Austausch, Unterstützung bei Facharzt-Terminen, Versorgungsamt und Krankenkassen

● Gruppe für Geschädigte der Vojta-Therapie

„Ich suche dringend Menschen, die in sehr jungen Jahren (unter 1 Jahr) einer Vojta-Therapie unterzogen waren und sich über mögliche Folgen, vor allem psychische Folgen dieser Therapie, nun kritisch austauschen möchten. Die Vojta-Therapie wurde bei Säuglingen in den 70er-Jahren, hauptsächlich in München angewandt, meist mit diversen Folgeschäden.“

Eingeladen sind aber auch gerne alle anderen (z.B. Angehörige; Betroffene, welche die Vojta-Therapie auch später erhielten; etc.). Ich bin selbst Betroffener und habe die Vojta-Therapie (nach meiner Information) im Alter von ca. 6 Monaten erhalten.“

● Ich esse mich frei – Potentiale und Ressourcen des Übergewichts erkennen und nutzen (Frauengruppe)

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, die unter ihrem Übergewicht leiden bzw. es einfach satt haben in den Spiegel zu schauen und zu denken: Mensch, bin das wirklich noch ich? und etwas verändern möchten

Beschreibung: Ich habe reichlich Erfahrung im Bereich Übergewicht und möchte diesen Erfahrungsschatz weitergeben und mit anderen Frauen in Interaktion treten, die in einer ähnlichen Situation sind. Viele Bedürfnisse werden durch Essen ausgeglichen und kompensiert. Ich würde gerne in der Gruppe gemeinsam den Ursprung der Defizite eruieren und dass jede für sich in der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit individuelle Lösungen findet. Dazu möchte ich gerne mit der Gruppe erarbeiten wie sich „Fettenergie“ in produktive Energie umwandelt lässt und eine dauerhafte Lösung erarbeiten. Hierzu gehört den Umgang mit seinen Emotionen/Gefühlen lernen und diese wertzuschätzen und zu lieben.

Aktivitäten: Gesprächsaustausch, gemeinsames Essen, gemeinsames Spazierengehen



Informationen über Selbsthilfegruppen

● RLS – Restless Legs Syndrom

Zielgruppe: Betroffene, die an RLS (restless legs syndrom) erkrankt sind.

Aktivitäten: Austausch von Erfahrungen, wie kann ich mit RLS umgehen und lernen, die Krankheit zu akzeptieren. Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

Psychosoziales

● ASS-Kosmonautinnen – Frauengruppe

Die ASS-Kosmonautinnen – ein Treffen für Frauen, die merken, dass sie irgendwie anders sind als Andere. Frauen, die sich als Pinguine in der Wüste, als absolute Unikate, als Kosmonautinnen empfinden. Frauen mit Autismus (Asperger, HFA usw.), Hochsensibilität oder ähnlichen Besonderheiten.

Nach guten Erfahrungen mit einem Stammtisch für Frauen im Autismusspektrum in Hessen würde ich gerne in München ein Treffen für Frauen mit Autismus und ähnlichen Formen des Andersseins gründen.

Manche Autistinnen genießen die Gesellschaft anderer, doch es tut ihnen gut, wenn es gewisse Strukturen gibt. Deshalb würde ich die Treffen gerne mit einer Vorstellungsrunde beginnen, dann nach Themen, Anliegen und Fragen der Einzelnen vertiefen und mit einer Schlussrunde enden. Jede entscheidet für sich was und wie viel sie erzählen mag.

● Gesprächsgruppe für Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben

Zielgruppe: Diese Gruppe richtet sich explizit an Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben und in dem Zusammenhang (z. B. mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung, PTBS) bereits in professioneller, therapeutischer Behandlung waren bzw. aktuell sind.
Beschreibung: Trotz aktueller Debatten ist sexualisierte Gewalt weiterhin ein Tabuthema, das für Betroffene mit Scham- und Schuldgefühlen einhergeht. Wenn über das Erlebte oder die Therapie nirgendwo offen gesprochen wird, kann das zu starken Einsamkeitsgefühlen führen. In einem geschützten Raum besteht deshalb hier die Möglichkeit, sich über die Folgen auszutauschen, die derartige Erlebnisse für Betroffene auch noch Jahre nach dem Trauma etwa auf das Sozialleben haben.

In den Sitzungen soll es z. B. um das Gefühl der Isolation gehen, das wir erleben, wenn wir ein so eng mit uns verknüpftes Thema nicht mit engen Freuden oder der Familie teilen können oder möchten; oder darum, wie weit uns das Erlebte prägt und im Sinne posttraumatischer Reifung sogar positiv prägen kann. Kurz: In dieser Gesprächsgruppe soll ein Austausch über all das stattfinden, das wir – aus welchen Gründen auch immer – lieber nur mit Menschen teilen möchten, die Ähnliches erlebt haben.

● Skin Picking (Dermatillomanie)-SHG

Zielgruppe: Betroffene von Skin Picking (Dermatillomanie, Zwänge).

Beschreibung: Skin-Picking ist das krankhafte Kratzen, Zupfen und Drücken der eigenen Haut. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen.

● SHG für Menschen mit Trauma-Hintergrund II

Zielgruppe: Trauma-Patienten, insbesondere Entwicklungstraumata

Beschreibung:

1. Jede*r Teilnehmer*in kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.



Informationen über Selbsthilfegruppen

2. Alle anderen Teilnehmenden schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu! Das Gesagte wird nicht kommentiert oder bewertet. Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!
3. Der/Die Gruppenleiter*in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmenden und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

● **ZRM Übungsgruppe**

Zielgruppe: Interessenten, die im Bereich ZRM mindestens einen Tagesworkshop besucht haben.

Gesund bleiben und werden durch Ressourcen-Aktivierung durch das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM). Die ZRM-Übungsgruppe trifft sich monatlich, um das ZRM weiter zu aktivieren. Voraussetzung für die Teilnahme an der Übungsgruppe ist mindestens der Besuch eines Tagesworkshops ZRM.

Sucht

● **Jung und clean - SHG in Gründung**

Zielgruppe: Junge Menschen zwischen 18 und 50 Jahren, welche die Einsicht haben, einer Substanz (z.B. Amphetamine) oder einer Sache (z.B. Games) gegenüber ausgeliefert zu sein, und ihr Leben frei von der Substanz und/oder in gesundem Umgang mit der Sache führen wollen. Eine Therapie ist keine Voraussetzung (aber erwünscht!), sollten spätestens ab dem zweiten Besuch der Gruppe keine Anzeichen eines Konsums mehr erkennbar sein (mit der Ausnahme von SELTENEN Rückfällen). Menschen mit Doppelerkrankung (Sucht und Psyche) sind klar erwünscht! Akut psychotische/suizidale/esssüchtige Menschen müssen leider ausgeschlossen werden.

Beschreibung: Die Gruppe soll Freude in einem cleanen Leben bringen, Möglichkeiten aufzeigen, Freude an einem cleanen Leben zu empfinden sowie einen Raum geben, sich über suchtspezifische Themen vertraulich auszutauschen. Das Ziel ist damit auch, Perspektiven für ein freies und gesundes Leben aufzuzeigen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, Daniel, dass die „Alternativlosigkeit“ des Konsumierens ein Stolperstein ist, um aufzuhören. Bereits als ich wusste, dass ich irgendwann aufhören muss, konsumierte ich weiter, weil mir der Glaube an ein erfülltes abstinenter Leben fehlte. Mittlerweile bin ich frei von Alkohol 6 ½ Jahre, Nikotin 4 Jahre, Amphetamine/Cannabis/MDMA seit 2 ½ Jahren!

Soziales

● **Arts Anonymous – Der Weg des Künstlers**

Auf der Grundlage des Buches „Der Weg des Künstlers“ von J. Cameron arbeitet die Gruppe an der Auflösung schöpferischer Blockaden und der Profilierung der eigenen Identität als Künstler. Wir teilen den Wunsch nach einem gesunden Umgang mit den besonderen Herausforderungen des Lebens als Künstler: Kreativität ohne Sucht, gelassener Umgang mit Frustration und Erfolg, spirituelle Stabilität in einem bewegten Umfeld. Die Gruppe ist offen für alle Menschen, die schöpferisch arbeiten oder arbeiten wollen, unabhängig von der künstlerischen Ausrichtung und dem persönlichen Entwicklungsstand.

● **Dankbarkeit-SHG**

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind zwei Worte, die in unserer Welt immer wichtiger werden. Genauso jetzt in dieser schnellen und anspruchsvollen Zeit. Darum möchten wir uns vor allem auf die Dankbarkeit konzentrieren. Es ist leichter, dies in einer Gemeinschaft zu machen. Alleine vergisst man das öfter wieder.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Wie es genau abläuft, wollen wir schauen. Es geht nicht darum, dass es eine Leitung gibt und die anderen mitmachen, sondern jede*r ist gleich wichtig und kann sich einbringen.

Es gibt Übungen von David Steindl-Rast, Dr. Robert A. Emmons (Psychologie-Professor an der University of California), Peter Beer (der eine Challenge dazu gemacht hat) und vielen vielen anderen.

In der Gruppe wollen wir herausfinden, was uns und unserer Umgebung gut tut. Und wie wir noch mehr die Dankbarkeit ins Leben unserer Mitmenschen bringen können.

● EWA – Endlich Wohnung und Arbeit

Zielgruppe: Menschen, die von Verlust ihrer Arbeit und Wohnung bedroht sind

Beschreibung: Wir wollen aktiv etwas dagegen unternehmen, dass Menschen in diesen schwierigen Corona-Zeiten, nicht sozial isoliert werden, mit ihren existenziellen Sorgen allein gelassen sind sowie nicht selten nach demütigenden Bittgängen zu Behörden die Hoffnung verlieren. Eine Gruppe, die hilft, wird durch die Freude für andere da zu sein beschenkt und handelt in dem Bewusstsein, dass man vielen Menschen nahe sein kann, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. In der Zukunft werden insbesondere Stammtische mit der Gewerkschaft ver.di organisiert, um direkt mit den Behörden und Betriebsrätevertretern Austausch zu suchen. Es werden auch Onlineschulungen und Beratungen für bedürftige Menschen mit wertvollen Tipps und Hilfestellungen zur psychischen Stabilisierung (Survival Tipps) in Zeiten von Corona angeboten, damit diese schneller eine passende Hilfe finden können, denn der soziale Frieden ist wichtig für uns alle.

● Frauen ab 60 im Perspektivenwechsel

Zielgruppe: Gesprächsgruppe für Frauen ab 60, die nach gesellschaftlichen Normen gescheitert sind.

Aktivitäten/Arbeitsweisen: Gesprächsgruppe um urteilsfrei zu verstehen und uns auszutauschen, warum wir uns so entwickelt haben, wie wir geworden sind. Aufhören uns Schuld zuzuweisen und uns nicht länger für unseren Lebensweg zu schämen.

Erfahrungsaustausch über Angriffe und Abwertungen von außen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen im Umgang damit.

Gegenseitig Anerkennung schenken und uns für Wert befinden, den Rest des Lebens in Frieden mit uns selbst zu verbringen sowie Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten für praktische Probleme und Wünsche.

● Gemeinsam Stark – SHG für Angehörige von Inhaftierten

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten

Kurzbeschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner*in, Tochter oder Sohn usw. verändert unser Leben meist plötzlich und ohne Ankündigung. Diese traumatische Situation ist für Angehörige und Familien nur schwer in Worte zu fassen und zu verarbeiten.

Die Schamgrenze, darüber zu sprechen, ist hoch. Ein gesellschaftliches Tabu-Thema.

Durch die Inhaftierung eines/einer Angehörigen muss man sich mit ganz neuen Fragen auseinandersetzen, wie z.B.:

- Wie sage ich es den Kindern, der Familie?
- Trifft mich eine Mitschuld?
- Wie gehe ich mit der neuen Lebenssituation um?
- Was kommt nach der Haftzeit?
- Was denken „die anderen“ von mir?

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem es möglich ist, das belastende Schweigen zu brechen und die Ereignisse zu verarbeiten. Hier soll man offen über die oft widersprüchlichen Gefühle und Ängste sprechen können und gemeinsame Wege finden, mit der Verhaftung und den daraus entstehenden Konsequenzen umzugehen.



Informationen über Selbsthilfegruppen

Ziele: Die Gruppe soll dem regelmäßigen (anonymen) Austausch in angenehmer und geschützter Atmosphäre und der Bearbeitung von Themen, wie z.B. innere Kraftquellen finden, Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken, dienen.

● **Gesprächsgruppe für Eltern drogensüchtiger Kinder – Wie helfe ich meinem Kind?**

Zielgruppe: Die Gruppe ist offen für alle Eltern drogensüchtiger Kinder jeden Alters.

Fragestellungen:

1. Wie kann ich meinem drogensüchtigen Kind am besten helfen?
2. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen (z.B. Schuld und Scham) um?
3. Wie kann ich ein glückliches Leben führen, wenn ich weiß, dass es meinem Kind nicht gut geht?
4. Wie viel Verantwortung trage ich? Wie viel Verantwortung trägt mein Kind?
5. Welche Strategien kann ich entwickeln, um besser mit meinem drogensüchtigen Kind umzugehen?
6. Wie kann ich meine Grenzen erkennen und setzen?
7. Was heißt „loslassen“? Wie mache ich das?

Arbeitsweise/Aktivitäten: Wir werden diese Fragen in einem sehr vertraulichen Raum angehen und uns mit dem befassen, was jede*r der Teilnehmenden an aktuellen Themen mitbringt. Dazu wäre es hilfreich, wenn die Teilnehmenden für die Arbeit in der Gruppe gemeinsame Gesprächsregeln vereinbaren.

Außerdem können wir Hilfsmittel wie Meditation, Gelassenheitsgebet, gemeinsames Singen oder andere Achtsamkeitsübungen benutzen, um uns zu unterstützen, die Ruhe zu finden, so dass wir selbst gute Entscheidungen treffen können.

● **Hochbegabung für Emotionale und Soziale Intelligenz – SHG**

Insbesondere Menschen, die in der Kindheit mit psychischer Gewalt konfrontiert waren, entwickeln oftmals besondere Feinfähigkeit auf emotionaler Ebene. Aber soziale und emotionale Intelligenz werden von Gesellschaft und Schulbildung nicht nur selten gefördert, sondern oftmals fühlen sich hochsensible und emotional hochbegabte Menschen von ihrer Außenwelt sogar psychischen Attacken und Anfeindungen ausgesetzt. Infolgedessen verstecken sich viele und verstehen oft nicht, dass sie dennoch mit ihrer Wahrnehmung richtig liegen. In der Gruppe soll der allgemeine Umgang mit Emotionen und Sozialverhalten thematisiert werden.

● **Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen – SHG**

In dieser Gruppe wollen wir gemeinsam üben, achtsam und ehrlich zu uns selbst und anderen zu sein. Hierfür nutzen wir Übungen und Techniken aus der Gestalttherapie und Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness Meditation). Insbesondere wollen wir lernen, unsere Außen- und Innenwelt (Gefühle und Gedanken) realitätsnah wahrzunehmen, ehrlich zu kommunizieren und zu akzeptieren. Übungen sind beispielsweise angeleitete Meditation, Partnerübungen zur ehrlichen Wahrnehmung und Kommunikation, anschließendes Teilen und Reflektieren des Erlebten in der Gruppe.

Wir wollen einen sicheren Rahmen schaffen und uns gegenseitig unterstützen. Wir wollen andere nicht kontrollieren, sondern folgen dem Rahmen und den Regeln der Gruppe. Wir lassen sowohl angenehme wie auch unangenehme Gefühle zu. Es ist Aufgabe der Gruppe, die Gratwanderung zwischen Sicherheit auf der einen Seite und Konfrontation auf der anderen Seite zu finden. Dementsprechend wählen wir gemeinsam Material und Übungen für die Gruppe aus.

Die Gruppe stellt Regeln auf, die verbindlich eingehalten werden müssen. Eine der wichtigsten Regeln ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Diese Gruppe ist kein professionelles Angebot. Wer an einer psychischen Krankheit oder stofflichen Sucht leidet oder sich in einer Krisensituation befindet, sollte sich professionelle Hilfe



Informationen über Selbsthilfegruppen

suchen und an einer entsprechenden Selbsthilfegruppe teilnehmen. Wer bereits in Behandlung ist, sollte die Teilnahme an dieser Gruppe zuerst abklären.

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

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

Aus dem Selbsthilfebeirat

Selbsthilfebeirat unter besonderen Bedingungen



Auch unter den besonderen Bedingungen der vergangenen Monate setzte der Selbsthilfebeirat seine Arbeit fort. Die Sitzungen fanden in digitaler Form als Videokonferenzen statt. Insgesamt wurden bis Ende Juli mehr als 90 Förderanträge von Selbsthilfegruppen begutachtet. Auf die sonst übliche Einladung der neuen Gruppen, die das erste Mal einen Förderantrag stellen, wurde seit März verzichtet. Diese Praxis soll wieder aufgenommen werden, sobald persönliche Treffen wieder möglich sind.

Der insgesamt erfreuliche Entwicklungstrend bei den Förderanträgen, die auch in diesem Jahr wieder angestiegen sind (derzeit liegen rund 100 Förderanträge vor) wird etwas dadurch konterkariert, dass viele Gruppen und Initiativen in diesem Jahr einige der geplanten Maßnahmen wegen der Einschränkungen im Zuge der Corona-Krise nicht werden umsetzen können und folglich auch die dafür vorgesehenen Mittel z.T. werden zurückfließen müssen. Die Abteilung für Bürgerschaftliches Engagement und Gesellschaftliches Engagement im Sozialreferat hat bereits zugesagt, Umwidmungen von geplanten Ausgaben in den Förderanträgen wohlwollend zu prüfen, sofern sie vorher mit den zuständigen Sachbearbeiter*innen abgesprochen werden.

Am 16. Juli befasste sich die Arbeitsgruppe Normen des Selbsthilfebeirats mit einigen aktuellen Entwicklungen in der Selbsthilfeförderung, die z.T. auch etwas kritisch gesehen werden. So ist z.B. eine deutliche Zunahme an Personalkosten in den Anträgen festzustellen, obwohl diese laut Richtlinien eine Ausnahme in der Selbsthilfeförderung darstellen sollten, weil davon ausgegangen wird, dass Selbsthilfe primär eine freiwillige unentgeltliche Tätigkeit ist. Auch die Zuschüsse für Mietausgaben steigen kontinuierlich an, was angesichts der Gesamtentwicklung der Mieten in München allerdings wenig überrascht. Die Corona-Krise hat die Raumfrage für die Gruppen zusätzlich verschärft. Festzustellen ist auch, dass seit Beginn dieses Jahres die Antragssummen der Gruppen deutlich angestiegen sind, was vermutlich damit zusammenhängt, dass seit 2018 die Schwelle für Ausgaben, über die der Stadtrat entscheiden muss, von 10.000 auf 25.000 Euro angestiegen ist. Ein weiterer Grund dürfte sein, dass bereits seit geraumer Zeit ein Übergang von der Selbsthilfeförderung in eine Regelförderung sehr schwierig geworden ist, was sich durch den zu erwartenden Sparzwang der öffentlichen Hand aufgrund der Corona-Epidemie in den nächsten Jahren voraussichtlich nicht verbessern wird. Auch fehlt in München nach wie vor ein Fördertopf, der projektbezogen Initiativen des Bürgerschaftlichen Engagements unterstützt, was zusätzlich Druck auf den Selbsthilfefördertopf macht. Der Selbsthilfebeirat wird in seiner Klausur am 24. und 25. Oktober weiter über die beschriebenen Entwicklungen beraten.

Erich Eisenstecken, SHZ, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München

Gesamttreffen

Samstag, 3. Oktober 2020, 10.00 bis 16.00 Uhr

Online und analog im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 und im Westpark

Alle zwei Jahre findet im Wechsel mit dem Münchner Selbsthilfetag das Gesamttreffen für alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in Stadt und Region München statt.

So war das auch für den Oktober 2020 geplant – bis im März auf einmal alles ganz anders wurde. Unsere erste Überlegung: Das müssen wir wohl leider absagen. Unsere zweite Überlegung: Na ja, schauen wir mal, wie es im Oktober aussehen wird. Und nun unsere dritte Überlegung: Wir werden das Beste daraus machen und bieten Ihnen ein „krisenfestes“ gemischtes Programm „online und analog“, auf das Sie sich freuen können.



So haben wir uns entschlossen, am Samstag, 3. Oktober 2020 ein dreiteiliges Gesamttreffen mit folgenden Programmpunkten zu veranstalten:

10.00 bis 13.00 Uhr: Vortrag und Austausch in zwei Formaten, aber parallel und daher gemeinsam
a) im Selbsthilfezentrum München als Präsenztreffen
b) als Online-Veranstaltung über die SHZ-eigene Plattform BigBlueButton

Pause zur freien Verfügung

14.30 bis 16.00 Uhr: Moderierter Spaziergang im Westpark

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der Hygieneregeln statt, ein Imbiss ist daher dieses Mal nicht möglich. Nähere Einzelheiten sind in der Einladung ersichtlich, die demnächst an alle Gruppen verschickt wird.

Inhaltlich nehmen wir die aktuelle Zeit zum Anlass und wollen mit dem Thema: „Selbsthilfe in Krisenzeiten“ die unterschiedlichen Bewältigungsstrategien reflektieren und gemeinsam darüber sprechen, wie die Selbsthilfeszene sich zu den aktuellen Herausforderungen positionieren möchte.

Wir bitten um Verständnis, dass es aus bekannten Gründen keine langfristige Vorankündigung gab und der Termin schon bald ansteht. Versuchen Sie, sich den Samstag dennoch für unsere Veranstaltung freizuhalten oder freizumachen. Es wäre schön, wenn wir trotz der Einschränkungen zu einem gemeinsamen Ereignis zusammenfinden und uns gerade jetzt als große, vielfältige Selbsthilfegemeinschaft erleben könnten.



Termine | Veranstaltungen

Gut leben mit Selbsthilfe

Donnerstag, 29. Oktober 2020, 16.00 bis 18.30 Uhr

Voraussichtlich im Selbsthilfenzentrum München, Westendstr. 68 (bitte entnehmen Sie den aktuellen Stand unserer Webseite!)

Im Rahmen der Regsam-Veranstaltungwoche „Gut leben in Laim/Schwanthalerhöhe“, die vom 23. bis 31. Oktober 2020 stattfindet, organisiert das SHZ eine Veranstaltung zum Thema „Der Beitrag der Selbsthilfe zur Bewältigung von Armut und sozialer Ausgrenzung“.

Vertreter*innen von verschiedenen Selbsthilfegruppen stellen dar, wie sie durch ihre Arbeit zur Bekämpfung von Armutslagen und sozialer Ausgrenzung beitragen.

Eingeladen sind alle Interessierten aus den umliegenden Vierteln Laim und Schwanthalerhöhe. Aufgrund der Hygienemaßnahmen ist eine **vorherige Anmeldung** notwendig.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Ansprechperson: Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 – 26, E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Weitere Veranstaltungen

Kunst- und Kulturtage im Westend

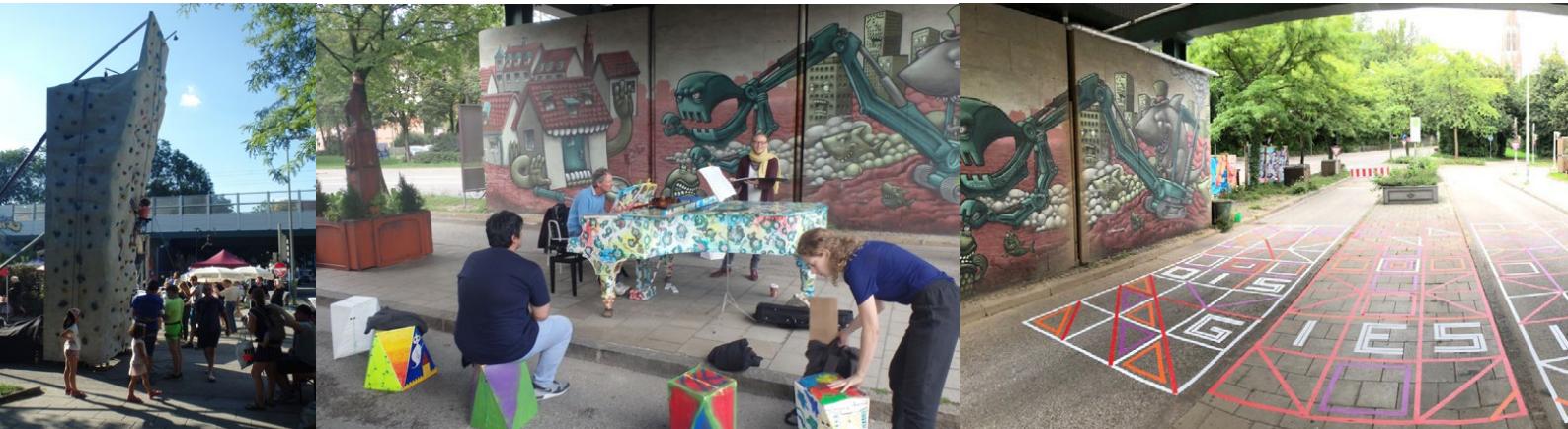
Unter dem Motto „Westend hat und zeigt immer sein Gesicht“ finden seit August viele kreative Veranstaltungen im Westend statt. Das Programm für September können Sie auch auf unserer Homepage einsehen: <https://www.shz-muenchen.de/shz-veranstaltungen/weitere-veranstaltungshinweise>

Umgestaltung „Halt 58“

Freitag, 11. September 2020, 16.00 bis 20.00 Uhr

Kolumbusplatz, 81543 München

Die Bürgerinitiative mehr Platz zum Leben lädt im Rahmen der „Woche des Bürgerschaftlichen Engagements“ zum zweijährigen Bestehen der bunten Umgestaltung des Halt 58 – einer ehemaligen Bushaltestelle – ein. Mit Überraschungsskulptur, Büchertauschbörse und weiteren Überraschungen.



Termine | Veranstaltungen

Stadtteilspaziergang

13. September 2020, 15.00 bis 16.30 Uhr

Unser Stadtteilspaziergang zeigt auf, wie das Engagement der Bürgerinitiative Mehr Platz zum Leben ein Viertel positiv verändert hat. Es geht in Untergiesing vom ehemaligen Bushalt 58 mit Kunst und am Kolumbusplatz über „Mini-Gärten“ und Skulpturenpark in der Hebenstreitstr. 2 zum Hans-Mielich-Platz und zur Brückengalerie am Candidplatz.



Skulptur „Aufwachen“

Bis 13. September 2020

Kunstforum HMP, Hans-Mielich-Platz, 81543 München, Tel. 0175-8008806



Das Kunstforum HMP temporäre Kunst im öffentlichen Raum der Bürgerinitiative Mehr Platz zum Leben, Kunst von Bürgern für Bürger, präsentiert Gregory Borleins Skulptur, die an eine positive Zukunft erinnert, die wir als Menschheit gemeinsam erschaffen können. Es geht um die Liebe. www.gregoryborlein.com instagran: [gregoryborlein](https://www.instagram.com/gregoryborlein/)

Hejott Süßmeier stellt seine „Award-Kunst“ vor

Eröffnung: 18. September 2020, 15.00 Uhr

Besichtigung 18. September 2020 bis 28. März 2021 mit verschiedenen Impressionen
Kunstforum HMP, Hans-Mielich-Platz, 81543 München

Im Rahmen der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements beteiligt sich das Kunstforum HMP, Kunst im öffentlichen Raum von Bürgern für Bürger mit dem „Green-Apple-Award“. Ihn zu kreieren, zu gestalten und formen, dieser Herausforderung stellt sich der Künstler Hejott Süßmeier jedes Jahr auf's Neue. www.appell-jetzt.eu/, E-Mail: kisto1@freenet.de

Termine | Veranstaltungen

STUHLDISTELNDen

Sonntag, 4. Oktober 2020

Im Tal in München

Wir, die STUHLDISTELNDen suchen uns frequentierte öffentliche Räume aus, halten uns dort zu einer „normalen“ Uhrzeit in der Woche auf und schauen, was mit uns und was mit dem Raum passiert. Was nehmen wir wahr? Was empfinden wir in der Öffentlichkeit? Was ist der öffentliche Raum? 2020 wird der Focus auf das TAL in München gelegt. Dort werden wir temporär an allen vier Sonnagen im Oktober unser Wohnzimmer einrichten und gemeinsam erforschen, mit welchen Elementen die Straße zu einer Begegnungsstraße transformiert werden kann, zu einem großen Platz, an dem sich „Aufhalten lohnt“. Machen Sie mit! www.stuhldisteln.de

Vortrag Tinnitus – was tun?

Dienstag, 17. November 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr

Volkshochschule München-Südost, Wolf-Ferrari-Haus, Raum UG 140/141, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

Mit Bernd Strohschein, Leiter der Tinnitus Selbsthilfegruppe München der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL)

Anmeldung: www.vhs-suedost.de

Vortrag Tinnitus – was tun?

Dienstag, 15. Dezember 2020 München, 19.00 bis 20.30 Uhr

Volkshochschule München, Belgradstr.108, 80804 München

Mit Bernd Strohschein, Leiter der Tinnitus Selbsthilfegruppe München der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL)

Anmeldung: www.mvhs.de

9. Mosaikplatte gestaltet von den Bewohner*innen des Sozialpsychiatrischen Zentrums – Haus an der Teutoburgerstraße

Immer

Hans-Mielich-Platz, 81543 München

Im Rahmen von stadtteilkulturellem Bürgerengagement organisiert die Bürgerinitiative Mehr Platz zum Leben mit der Mosaikkünstlerin Hannah Oberndorfer, Mosaiktafeln, welche die Vielfalt des Viertels am Hans-Mielich-Platz wiedergeben und bleibend die Bankzwischenräume schmücken. Die neunte Mosaikplatte wurde von den Bewohner*innen des Sozialpsychiatrischen Zentrums – Haus an der Teutoburgerstraße gestaltet. Die vorherigen wurden gestaltet z.B. von Besucher*innen des Münchner Selbsthilfetags, von Schüler*innen oder verschiedenen Initiativen und zwar mit den unterschiedlichsten Motto

en z.B. „Ein Mahnmahl für eine gerechtere Welt“ oder „Ein Dach über dem Kopf“. So wird der Hans-Mielich-Platz nicht nur bunter sondern stärkt auch die Stadtgesellschaft und das Miteinander. www.mehrplattzumleben.de



Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums München können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zu kommen. Sie können Rau manfragen stellen, Schließkarten abholen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns persönlich kennenzulernen.

**Nächste Abendsprechstunde
der Hausgruppenbetreuung:**

**Am 13. Oktober 2020 sind wir
bis 21.00 Uhr für Sie da!**

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

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

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:
www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/

● **Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“**

2 Kurse mit jeweils 7 Terminen

Kurs 1 als Präsenzveranstaltung: Mittwochs vom 16. September 2020 bis 28. Oktober 2020, jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr **AUSGEBUCHT!**

Kurs 2 als Online-Kurs: Freitags vom 30. Oktober 2020 bis 11. Dezember 2020, jeweils von 10.30 bis 13 Uhr

Leitung Kurs 1: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ) und Elke Kilian (zertifizierte INSEA Kursleitung)

Leitung Kurs 2: Astrid Maier (SHZ) und Angelika Konzok (zertifizierte INSEA Kursleitung)

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

● **Methodenkoffer Selbstfürsorge – Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen**

Freitag, 18. September 2020, 9.30 bis 16.30 Uhr, falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar **AUSGEBUCHT!**

Leitung: Roland Schöfmann (Heilpraktiker, TRE-Provider)

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

E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de



Fortbildungen
für Selbsthilfegruppen
und -initiativen

2. Halbjahr 2020



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

Dienstag, 29. September 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat der LH München)

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

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

- **Frauen und Männer in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 23. Oktober 2020, 14.00 bis 18.00 Uhr, falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

Leitung: Eva Parashar und Erich Eisenstecken (SHZ)

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

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

- **Sich selbst und eine Gruppe leiten – Themenzentrierte Interaktion für Weiterlernende**

Freitag, 30. Oktober 2020, 15.00 bis 20.00 Uhr

Leitung: Dagmar Brüggen (Dipl. Psychologin und Supervisorin)

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

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

- **Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen**

Mittwoch, 11. November 2020, 15.00 bis 19.00 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

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

Thema: Telefonberatung

Dienstag, 17. November 2020, 17.30 bis 19.30 Uhr, im Raum G6 (Untergeschoss), falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

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

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

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

- **„Selbsthilfe für alle – vielfaltsorientierte Sensibilisierung“**

Fortbildung für Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Migrantengruppen

Donnerstag, 19. November 2020, 9.30 bis 16.30 Uhr

Leitung: Eva Parashar und Ina Plambeck (SHZ)

Anmeldung bis spätestens 1. November 2020: Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26,

E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

- **Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 27. November 2020, 13.00 bis 18.00 Uhr

in der SHZ Außenstelle, Westendstraße 151, Raum A1

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

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



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

Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungs nachweis

Donnerstag, 10. Dezember 2020, 17.00 bis 20.00 Uhr

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

Anmeldung ab 7. September 2020: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17,

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

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

Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen?

Montag, 14. Dezember 2020, 17.00 bis 19.00 Uhr, falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

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

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

E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de

Fortbildungen in der Region

Ein neues Angebot für Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg

- **Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen**

Mittwoch, 7. Oktober 2020, 14.00 bis 18.00 Uhr, in der Germeringer Insel, Planegger Str. 9 in 82110 Germering

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

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

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

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

Thema: Kontakt halten in Zeiten von Corona

Termin und Veranstaltungsort nach Absprache. Falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

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



Spickzettel – Thema: Wie geht es meiner SHG in Zeiten von Corona?

In dieser Rubrik möchten wir praktische Ratschläge, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfeaktivisten in zwei Austauschtreffen „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren.

Diese Austauschtreffen fanden am 14. und am 23. Juli statt und wir haben uns sehr gefreut, wieder einige Selbsthilfe Aktive zu einem persönlichen Austausch im Selbsthilfezentrum begrüßen zu dürfen. Wir beschäftigten uns an diesen Abenden damit, wie die unterschiedlichen Gruppierungen diese besondere Zeit der letzten Monate erlebt haben, wie die Gruppenmitglieder in Kontakt geblieben sind, was eventuell nicht so gut lief, was aber vielleicht auch an positiven Dingen mitgenommen werden kann.

Hier einige Ergebnisse zusammengefasst. Viel Spaß bei der Lektüre.

Haben Gruppentreffen stattgefunden, wenn ja in welcher Form?

- Viele Gruppenleitungen beschrieben, dass sie die Teilnehmenden besonders zu Beginn der Pandemie häufig telefonisch kontaktiert haben und teilweise ausschließlich als Kontaktperson zur Verfügung standen. Dies wurde von allen dankend angenommen. Es ging hier zum einen um dringenden Informationsaustausch und um konkrete Unterstützung, wenn z.B. Ärzte nicht mehr ansprechbar waren, Behandlungen abgebrochen wurden etc., aber zum anderen auch um alltägliche Dinge des Lebens, da sich viele Personen sehr einsam fühlten.
- Manche Gruppenleitungen organisierten auch das gegenseitige Anrufen durch Anruferlisten, Spazierkontakte, „Besuche“ am Fenster oder Hilfe beim Einkaufen etc.
- Eine Gruppenleitung schrieb an alle Teilnehmenden Briefe und bekam erfreulicherweise auch Briefe zurück.
- Bei anderen Gruppen stand von Anfang an im Vordergrund schnell wieder Gruppentreffen zu organisieren. Die einen fokussierten sich hier auf die Einrichtung von Online-Treffen, die anderen bemühten sich sehr darum so bald als möglich wieder Präsenztreffen zu organisieren.
- Eine Gruppe versuchte sich auch an dem Angebot eines „Gruppenspaziergangs durch den „Englischen Garten“. Dies wurde zwar nicht gut angenommen, aber die Anwesenden des Austauschnachmittags fanden dies eine großartige Idee.

Was hat hierbei nicht gut funktioniert?

- Schwierig war zu Beginn der Pandemie sich über eine Kommunikationsform (Telefon, E-Mail etc.) zu einigen oder überhaupt die notwendigen Kontaktdaten zusammen zu sammeln.
- Durch den Austausch am Telefon fanden plötzlich auch Unterhaltungen übereinander statt. Hierfür gab es noch keine Gruppenregel und führte in einer Gruppe zu einem Konflikt.
- Die stundenlangen persönlichen Telefonate wurden als sehr anstrengend und ermüdend erlebt. Eine Gruppenleitung erlebte sich als Nadelöhr und beschrieb eine starke Überlastungssituation.
- Die lange unsichere und als ungerecht empfundene Situation, sich trotz vieler Lockerungen im öffentlichen Leben nicht treffen zu dürfen war für alle Gruppierungen sehr zermürbend und für die Leitungen schwer aushaltbar. Die Aktiven fühlten sich von der Politik übersehen und allein gelassen.



Service

- Die strengen Hygieneregeln durch manche Raumvermieter oder in einem Beispiel auch durch den Dachverband wurden als sehr belastend erlebt.
- Die Kommunikation mit Behörden, medizinischem Hilfesystem etc. wurde als teilweise miserabel beschrieben. Dies erschwerte die Arbeit der Aktiven häufig erheblich und machte sie teilweise auch unmöglich.
- Die technische Ausstattung (Computer, stabile Internetverbindung etc.) und auch das technische Verständnis ist in den Gruppierungen sehr unterschiedlich vorhanden. Manche organisierten zwar Online-Treffen, diese wurden dann aber nicht angenommen. Die Teilnahme wurde noch unverbindlicher oder manche scheiterten schon daran, dass die Ausstattung nicht vorhanden war. Die Schwellenangst vor Online-Meetings beschrieben fast alle Teilnehmende als sehr hoch. Darüber hinaus wurden Online-Treffen -- und das betonten alle Teilnehmenden – als nicht ansatzweise so „wirksam“ beschrieben als Präsenztreffen.

Was hat hierbei gut funktioniert?

- Nach der Ausarbeitung eines Hygienekonzepts konnte eine Gruppe in Fürstenfeldbruck sich wieder im Saal der Kirchengemeinde treffen. Das Treffen wurde mit sehr viel Euphorie angenommen. Der Austausch ist nun intensiver als vorher und die Teilnehmenden sind sehr dankbar für die Gruppe.
- Eine Gruppenleitung konnte über das Kreisverwaltungsreferat eine Ausnahmegenehmigung für ihre Gruppierungen erwirken. Auch dies wurde von den Teilnehmenden mit viel Freude angenommen.
- Neue technische Kanäle wurden erschlossen und eingerichtet, die die Gruppen sicherlich auch langfristig ergänzen. Beispiele: Chat für Alltagskommunikation, Online-Meeting bietet die Möglichkeit des Austauschs mit Gruppierungen aus anderen Bundesländern, Online-Meeting wird von manchen als niedrigschwelliger erlebt und so trauen sich Personen in die Gruppe, die zu einem „normalen“ Treffen nicht kommen würden.
- Viele empfanden den Lockdown auch als eine Zeit, in der sie zur Ruhe kommen konnten, viel Zeit zum Reflektieren fanden und sich der für sie wichtigen Dinge des Lebens bewusster wurden. Dies wurde als sehr bereichernd beschrieben und hat auch Auswirkungen darauf, die jeweilige Selbsthilfegruppe wieder neu und besonders wert zu schätzen.

Eine Botschaft war aber allen wichtig: Persönlicher Kontakt ist durch nichts zu ersetzen! Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen leisten unersetzbare teilweise lebenswichtige Unterstützung und dürfen nicht übersehen werden!

Vielen Dank an die Teilnehmenden für Ihr Engagement für und in der Selbsthilfe und den anregenden Austausch. Wir hoffen, Sie mit diesen Gedanken angeregt zu haben und stehen Ihnen bei Fragen der Gruppenarbeit immer gerne unterstützend und begleitend zur Verfügung! Kommen Sie einfach auf uns zu.

Es wird im Herbst weitere Austauschmöglichkeiten zu diesem Thema geben.

Kristina Jakob, SHZ



Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

● Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

● Raumvergabe

- | | | |
|------------------|-------------------|--|
| Kristina Jakob: | 089/53 29 56 - 12 | E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de |
| Juri Chervinski: | 089/53 29 56 - 28 | E-Mail: juri.chervinski@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 möchte, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem/ ihrem 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,

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

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26, E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de/leistungen

NEU +++ NEU +++ Online-Plattform BigBlueButton (BBB) +++ NEU +++ NEU

Wie schon erwähnt haben auch wir uns in den letzten Monaten darum bemüht, datenschutzkonforme und politisch vertretbare digitale Angebote zu finden. Nachdem die Selbsthilfekoordination Bayern schon sehr früh die Plattform BigBlueButton (BBB) getestet und für empfehlenswert befunden hatte, haben auch wir uns gründlich informiert und schließlich über den Anbieter Open-Source-Company einen eigenen Server mit Standort in Deutschland gemietet. Nun können wir neben der eigenen Nutzung für Online-Seminare, Präsentationen und Videokonferenzen auch den Selbsthilfegruppen zusätzlich zu unseren analogen Räumen im Hause über BBB digitale Räume für virtuelle Gruppentreffen anbieten. Erste positive Erfahrungen liegen bereits vor.

Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an:

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28, E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de



„Zusammenhalten und Zusammen wirken“

MÜNCHNER
FREIWILLIGEN
MESSE

Münchner FreiwilligenMesse 2021, vom 22. bis 31. Januar 2021, digital

Die Pandemie hat uns nach reiflicher Überlegung zu dem Entschluss gebracht, 2021 eine online-Messe zu veranstalten. Dafür braucht es ein Konzept, das die Art der Begegnung, die den Kern einer FreiwilligenMesse ausmacht, auf andere, neue Wege darstellt.

Eine Online-Messe lebt mehr von Bildern und Filmen, live-chats und zoom-meetings als von textlich aufbereiteten Informationen.

Die Präsentation der MFM 2021 im Netz wird über einen Zeitraum von 10 Tagen verfügbar sein. Für Interessierte ergeben sich damit mehr Möglichkeiten, sich zu informieren und unabhängig von der Tageszeit das Angebot wahrzunehmen.

Es werden wieder achtzig Organisationen aus neun Engagementbereichen ihr Tätigkeitsprofil darstellen, um so potentielle Freiwillige für einen ehrenamtlichen Einsatz zu erreichen und zu motivieren, sich zu engagieren. Das Rahmenprogramm wird entweder im Livestream gesendet oder zoom-meetings erlauben einen online-Kontakt zwischen Aussteller und Interessierten. Auch nach der Messe werden sowohl Filme als auch livestreams etc. als Mediathek weiter zugänglich bleiben.

Webinare werden die Aussteller im Vorfeld begleiten, um sie auf die digitale Messe vorzubereiten, und sie in der Erstellung von aussagekräftigen Tätigkeitsbeschreibungen zu qualifizieren. Ergänzend zu unserer digitalen Information z. B. über social media werden wir wie gewohnt ebenfalls über analoge Werbemittel wie Plakate, Postkarten, Messebroschüre, etc. auf die Messe hinweisen.

Wir gehen diesen virtuellen Weg in dem Bewusstsein, dass sich den Aussteller und uns neue Wege öffnen, um dadurch auch mit jüngeren Interessierten kommunizieren zu können. Aus einer virtuellen FreiwilligenMesse wird sich ein Meilenstein für eine Digitalstrategie des Bürgerschaftlichen Engagements ergeben.

Weitere Infos: www.muenchner-freiwilligen-messe.de

