

einBlick

Das Münchener
Selbsthilfe Journal
03 | 2022

Titelthema:
**Das Image
der Selbsthilfe**



Im nächsten einBLICK:
**Digitalisierung in der
 Gesundheitsselbsthilfe –
 Freud und Leid**
 Die nächste Ausgabe
 erscheint am
1. Dezember 2022

Titelthema: Das Image der Selbsthilfe	
Einführung ins Thema von Klaus Grothe-Bortlik	03
Jürgen Matzat zum Imagewandel der Selbsthilfe	04
„Dieses typische Bild von Menschen im Stuhlkreis“: Interview mit „Support Groups for Change“	07
<hr/>	
Aus dem SHZ	
Bericht über den Münchener Selbsthilfetag 2022 auf dem Marienplatz	12
Verabschiedung von Astrid Maier	15
Abschlussfest der Kunst- und Kulturtage „Westend hat ein Gesicht“	15
<hr/>	
Selbsthilfe und Gesundheit	
Aktionswoche Alkohol	17
<hr/>	
Soziale Selbsthilfe	
shaere und Community Kitchen - Leuchtturmprojekte in Neuperlach	18
<hr/>	
Selbsthilfe in der Region München	
„Treffpunkt Selbsthilfe“	20
Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...	21
Gruppengründungen in der Region München	22
<hr/>	
Selbsthilfe stellt sich vor	
COVerse: Nebenwirkungen nach Corona-Impfungen - SHG im Aufbau	23
<hr/>	
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen	25
<hr/>	
Selbsthilfe überregional	
20-jähriges Jubiläum der Selbsthilfekoordination Bayern	30
13. Bayerischer Selbsthilfekongress	31
<hr/>	
Aus dem Selbsthilfebeirat	
Besuch der 3. Bürgermeisterin Verena Dietl im Selbsthilfebeirat	32
<hr/>	
Termine Veranstaltungen	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums München	34
Weitere Veranstaltungen	35
<hr/>	
Service	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	38
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	38
Standardleistungen des SHZ	41
Hörtipp: "angehören" Podcast des ApK	42
<hr/>	
FöBE News	
Fortbildung „Online-Zusammenarbeit“ von Digital verein(t)	43
<hr/>	

IMPRESSUM

einBLICK – das Münchener Selbsthilfe-Journal 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:

Stefanie Bessler
 Tel.: 089/ 53 29 56 - 20

E-Mail:

stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Gestaltung:

Mercury Brand Mission mercury-bm.de

**Trägerverein des
 Selbsthilfenzentrums München:**

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

Ausgabe

1. September 2022, lfd. Nr. 76

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 Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
 München**





Quelle: iStock

DAS IMAGE DER SELBSTHILFE

Vor nicht allzu langer Zeit wurde schon mal die Nase gerümpft, wenn vom Image der Selbsthilfe die Rede war. „Zu altbacken“, „verstaubt“, „nicht mehr anschlussfähig ...“ lauteten schnell die Urteile. „Der Stuhlkreis hat ausgedient, wir müssen uns aufmachen, moderner werden, neue, jüngere Zielgruppen erschließen“, war auch in der Diskussion unter den Kolleg*innen der vielen Kontaktstellen in Bayern und ganz Deutschland zu hören.

So bedauerlich und einschneidend die Zeiten der Einschränkungen auch waren, ich würde dennoch mal behaupten, dass uns die letzten beiden Jahre durchaus auch in die Hände gespielt haben. Während der Corona-Pandemie wurde auf einmal nur allzu deutlich, wie wertvoll der Stuhlkreis für viele von chronischer Krankheit, von Sucht oder psychischen und sozialen Notlagen Betroffenen ist. Die Begegnung auf Augenhöhe, die vertrauten Beziehungen untereinander sind im Grunde nicht zu ersetzen.

Die Selbsthilfe ist in den letzten beiden Jahren zusammengerückt und kommt nun mit neuem Selbstverständnis aus der Krise zurück – so scheint es fast. Außerdem hat die Notwendigkeit zur – zunächst und vielerorts erstmal äußerst „ungeliebten“ – Digitalisierung ein neues Licht auf die Selbsthilfe geworfen, hat neue Möglichkeiten erschlossen und in der Tat neue Zielgruppen erreicht! Wir haben eine Vielzahl neuer Gruppengründungen, die oft von jungen Aktiven angestoßen werden und zudem durch die überregionalen Vernetzungsmöglichkeiten eine vielfältigere und bunte „Landschaft“ kreieren, was die etablierten Unterstützungs- und Fördersysteme nun vor neue Herausforderungen stellt.

Wir dürfen daher mit Fug und Recht von einem „neuen Image“ der Selbsthilfe sprechen, auch wenn das natürlich erstmal etwas plakativ daherkommt – zugegeben. Aber wenn Sie mal kurz für sich prüfen, wie Sie selbst gerade „die Selbsthilfe“ erleben, dann können Sie auch gut zu einem eigenen Urteil kommen.

Wir stellen Ihnen im Folgenden die Bandbreite vor, die von den Anfängen der Selbsthilfe bis hin zu aktiven, sehr dynamischen Formen der Initiativen reicht. Wir sind stolz, Ihnen mit unserem Leitartikel einen der ganz Großen der Selbsthilfe in Deutschland präsentieren zu dürfen (s. Kasten), den noch einzig Aktiven (wenn auch gerade in den Ruhestand gegangen, verzeih, lieber Jürgen), der aus eigenem Erleben und Gestalten aus der Anfangszeit berichten kann.

Danach folgt ein Interview mit der Selbsthilfeinitiative „Support Groups for Change“ die sich an Studierende wendet, in dem es um das Image der Selbsthilfe bei jüngeren Menschen geht: deren Erwartungen, Bedürfnisse und Ideen, die sie an die Selbsthilfelandchaft von heute haben.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

ZUM IMAGEWANDEL DER SELBSTHILFE

Persönliche Erinnerungen eines beteiligten Beobachters

Man kann die „moderne“ Geschichte der Selbsthilfe als die einer der sozialen Bewegungen nach der Studentenrevolte 1968 verstehen, angetrieben von ähnlicher gesellschaftlicher Dynamik wie z. B. Frauen-, Friedens-, Umwelt- und Bürgerinitiativen-Bewegung.



Foto: Jürgen Matzat

Jürgen Matzat darf mit Fug und Recht als einer der „Urväter der Selbsthilfe“ bezeichnet werden (was ihm jetzt gar nicht so recht gefallen wird), der die Selbsthilfe über viele Jahrzehnte hinweg mit viel wissenschaftlicher Expertise, kritischem Sachverstand und umfangreicher politischer Einflussnahme wesentlich geprägt hat.

Er selbst sieht seine Wurzeln bei Prof. Michael Lukas Moeller (Psychotherapeut, Hochschullehrer und Sachbuchautor) und benennt ihn als „Vater der Selbsthilfe“ in Deutschland, der das erste Forschungsprojekt zu „psychologisch-therapeutischen Selbsthilfegruppen“ an der Psychosomatischen Universitätsklinik in Gießen durchführte.

Jürgen Matzat war zudem der erste Leiter der ersten (!) Kontaktstelle Deutschlands in Gießen (1977) sowie Mitbegründer und langjähriges Vorstandsmitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V., dem Dachverband der themenübergreifenden und indikationsunabhängigen Selbsthilfeunterstützungsstellen auf Bundesebene. Es sind zahlreiche Bücher und Publikationen von ihm erschienen.

Die Selbsthilfe wäre dann Ausdruck eines gesamtgesellschaftlichen Megatrends vor allem im Gesundheitswesen. Bei solchen Bewegungen oder gesellschaftlichen Entwicklungen lässt sich in der Regel nicht eindeutig eine „Geburtsstunde“ bestimmen, immer gab es schon Vorläufer, die oft im Nachhinein erst als solche erkennbar werden. Man kann nur Daten (Ereignisse, Erlebnisse) finden bzw. bestimmen, die signifikante Punkte der Entwicklung markieren.

Ein solches Datum könnte der Beginn des ersten Forschungsprojekts über „psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen“ an der Psychosomatischen Klinik der Universität Gießen im Jahre 1977 sein. Erstmals wurde wissenschaftlich „hingeguckt“, was denn da passiert in Selbsthilfegruppen und wie man sie bei ihrer Arbeit unterstützen könnte, ohne ihre Autonomie zu beeinträchtigen. Gefördert wurde es von einem CDU-geführten Gesundheitsministerium, also gänzlich umsturz-unverdächtig. In Gießen gab es zu Beginn Konflikte mit der Universitätsverwaltung, ob diese Gruppen einen bestimmten Raum im Kellergeschoß der Klinik für ihre Treffen nutzen dürfen. Dieser sei zu niedrig und daher nicht für Patienten zugelassen. Aber das sind doch gar keine „Patienten“! Ja, aber dann dürfen die doch gar nicht in der Klinik sein. Und wer trägt denn da überhaupt die Verantwortung, wenn gar kein Profi dabei ist ... Ein selbsthilfefreundliches Klima war das nicht. Heute sind viele Kliniken bereit, manche sogar stolz darauf und einige mit entsprechenden Zertifikaten ausgezeichnet, dass sie Selbsthilfegruppen beherbergen und evtl. noch darüber hinaus unterstützen.

Der Forschungsbericht aus Gießen wurde übrigens in der Reihe des Gesundheitsministerrums veröffentlicht, mit dem Bundesadler auf dem Cover. Ein Hauch von staatlichem Segen. Amüsant sind aus heutiger Sicht auch die damaligen Äußerungen von Ärztefunktionären über die – sich gerade zart andeutende – Selbsthilfebewegung. Da wurde schon mal von einer „wildgewordenen Patientenmeute“ gesprochen. In der Tat waren Teile der Bewegung damals sehr viel rebellischer, als man es heute kennt, und manch einer und eine neigte noch „alternativen Methoden“ zu, während sich die Selbsthilfe heutzutage weitgehend an der „evidenzbasierten“ Medizin orientiert. Es wurde die Sorge geäußert, dass Gelder im Gesundheitswesen von der Ärzteschaft zur Selbsthilfe „umgeleitet“ werden könnten. Die „Umleitung“ erfolgte Jahre später in der Tat (s.u.), allerdings gemessen an den Gesundheitsetats in gut geschüttelter, hoch potenzierte homöopathischer Dosis.

Titelthema: Das Image der Selbsthilfe

Die veröffentlichte Meinung der Ärzteschaft klingt schon seit geraumer Zeit vollkommen anders: Kooperation wird gesucht bzw. angeboten. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung richtete sogar eine eigene Stabsstelle dafür ein. Von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern wurde eine Befragung zur Einstellung ihrer ärztlichen und psychotherapeutischen Mitglieder durchgeführt, die erfreulich positive Resultate erbrachte, ähnlich wie entsprechende Studien in Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt. Hier mag allerdings „soziale Erwünschtheit“ die Antworten erheblich mitbestimmt haben, die tatsächliche Einstellung und vor allem das Verhalten von Ärztinnen und Ärzten dürfte auch heute noch eine starke Varianz aufweisen, von Skepsis und Ablehnung bis zu aktiver Unterstützung und regelmäßigm Hinweis auf die Selbsthilfe. Wirklich Engagierte sind seltene Perlen, die die Selbsthilfe halt finden muss. Das Arzt-Patient-Verhältnis hat sich in den letzten Jahrzehnten doch deutlich verändert, vom „benevolenten Paternalismus“ der „Halbgötter in Weiß“ zu einer partnerschaftlicheren Beziehung bis hin zum Ideal eines „shared decision making“ (gemeinsame Entscheidungsfindung) über das weitere diagnostische und therapeutische Vorgehen, Ko-Produktion von Gesundheit sozusagen, was natürlich hinreichend gut informierte Patienten voraussetzt. Die Selbsthilfe hat zu dieser Entwicklung beigetragen und sie profitiert von ihr.

Ein weiterer Meilenstein war die Ausschreibung eines Modellversuchs im Jahre 1987 zum damals neuen Einrichtungstyp der „Selbsthilfe-Kontaktstelle“, wieder durch das Bundesgesundheitsministerium. Durch sie sollte die Selbsthilfe-Landschaft vor Ort, unabhängig von der jeweiligen Erkrankung, angeregt, gefördert und unterstützt werden (infrastrukturelle Förderung). Die Politik hatte verstanden: das sind nicht alles „links-alternative Revoluzzer“, sondern Bürgerinitiativen in Sachen eigener Gesundheit, die einen gesellschaftlichen Beitrag zu unserem Gesundheitswesen leisten. Die Begleitforschung dokumentierte die erfolgreiche Arbeit der 18 aus einer dreistelligen Zahl von Anträgen ausgewählten Projekte. Aus dieser Pilotphase entwickelte sich ein Standardprofil von Aufgaben solcher Kontaktstellen, bei allerdings ungeklärter Finanzierung nach Ablauf der Projektphase. Klar war nur: die Anregung und Förderung von Selbsthilfegruppen ist sinnvollerweise eine professionelle (verlässliche und wissensbasierte) Leistung. Heute gehören Selbsthilfe-Kontaktstellen in fast allen Städten oder Landkreisen der Bundesrepublik zum Standard der Daseinsvorsorge, in der Regel gut vernetzt und fachlich anerkannt.

Einen entscheidenden Durchbruch verdankt die Selbsthilfe-Bewegung der Bundesgesundheitsministerin Andrea Fischer (GRÜNE), die bereits im Wahlkampf (1998) vor der Bildung der rot-grünen Regierung auf die Selbsthilfe als potentielle Bereicherung des deutschen Gesundheitswesens mit einem eigenverantwortlichen Beitrag zur erweiterten „Versorgung“ der Bevölkerung aufmerksam geworden war und die sich diesbezüglich kundig gemacht hatte. Als sie dann Ministerin wurde, suchte sie nach einer Möglichkeit, die finanzielle Basis der Selbsthilfe abzusichern, und nahm dafür die GKV (Gesetzliche Krankenversicherung) in die Pflicht. Im Laufe der 90er Jahre kam es zu mehreren Präzisierungen des „Selbsthilfe-Paragraphen“ im SGB V, der die gesetzlichen Krankenkassen dazu verpflichtet, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfe-Kontaktstellen zu fördern, und zwar in vorgegebener Höhe, derzeit mit über 87 Millionen Euro. Damit liegt Deutschland international weit an der Spitze. Zu betonen ist, dass diese erhebliche Summe nicht nur von enormer Bedeutung für die Stabilisierung der Selbsthilfe in Deutschland ist, sondern dass sich darin eine hohe gesellschaftliche Anerkennung ausdrückt. Während anfangs bei den Krankenkassen vielfach Unverständnis, ja Widerstand und Boykottaltung sowie ein Mangel an kompetentem Personal zu beobachten war, hat sich – allerdings regional und kassenspezifisch höchst unterschiedlich – inzwischen eine routinierte Zusammenarbeit entwickelt. „Sie sind ja gar nicht so schlimm!“, meinte ein hochrangiger Kassenfunktionär zum Vertreter der Selbsthilfe beim Rausgehen nach einer Podiumsdiskussion – und meinte damit wohl nicht nur die Person, sondern auch die gesamte Bewegung. Wer Glück hat, kann bei den Kassen heutzutage durchaus auch auf Sachverständ, vielleicht sogar auf Sympathie für die Selbsthilfe treffen. In letzter Zeit ist allerdings eine zunehmende Bürokratisierung der Förderung und Übergriffigkeit von Kassenvertretern zu beobachten, die sich nicht darauf beschränken, nach „pflichtgemäßem Ermessen“ zu fördern, sondern selber Aktivitäten der Selbsthilfe bestimmen wollen. Dies muss zurückgewiesen werden, dies entspricht nicht dem Sinn des Gesetzes.

Die Selbsthilfe-Förderung nach § 20 SGB V hatte den Beitrag der Selbsthilfe zur „Versorgung“ der Betroffenen gewürdigt. Ein nächster Schritt war die Beteiligung von Patientenvertretern (in der Regel aus der Selbsthilfe) an Entscheidungsgremien des deutschen Gesundheitswesens, mit einer „Flaggschiff-Funktion“ des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) seit dem Jahr 2004. Erneut war es der Gesetzgeber, der dafür sorgte, dass Entscheidungen, die ca. 90% der Bevölkerung (nämlich die gesetzlich Versicherten) betreffen, nicht ohne deren Beteiligung allein durch Krankenkassen und „Leistungserbringer“ (d. h. Ärzte, Zahnärzte,

Titelthema: Das Image der Selbsthilfe



Psychotherapeuten und Krankenhäuser) getroffen werden. Dieses bis dahin herrschende Demokratiedefizit sollte behoben werden und zugleich sollte die Betroffenenkompetenz der „kollektiven Patienten“ aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Kontaktstellen eingebracht werden können: die Erfahrung derjenigen, die Krebs haben bzw. hatten oder depressiv sind bzw. waren, mit ihrer Behandlung in diesem unserren Gesundheitswesen. Die Patientenvertretung hat im G-BA zwar kein Stimmrecht, aber sie kann Anträge stellen und ihre Sichtweisen bzw. Erfahrungen einbringen und so auf die Entscheidungsprozesse Einfluss nehmen.

Beim ersten Auftreten als Patientenvertreter im Jahre 2004 konnte es einem dann schon mal passieren, dass „die Bänke“ bereits ohne einen mit der Sitzung begonnen hatten und kein Stuhl mehr frei war. Man stand zwar im Gesetz, aber man war nicht wirklich vorgesehen. Inzwischen herrscht weitgehend routinierte Zusammenarbeit, Misstrauen ist abgebaut, die Zustimmung der Patientenvertretung wird von den „Bänken“ ganz gerne als Unterstützung eigener Positionen angenommen und gelegentlich werden ihre Vorschläge oder Bedenken tatsächlich berücksichtigt. In einer Kaffeepause war sogar schon mal der Satz „Es ist gut, dass Sie dabei sind“ zu hören. Ob er ernst gemeint war? Patientenvertretung ist mühsam, Steherqualitäten sind bei den Engagierten gefragt, Gremienarbeit hält.

Etwa zeitgleich, jedoch nicht durch gesetzliche Vorgabe gezwungen, sondern im Sinne einer Selbstverpflichtung gingen die Kommissionen zur Erstellung medizinischer Behandlungsleitlinien unter dem Dach der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften) dazu über, Patientenvertreter (in der Regel aus der Selbsthilfe) an ihrer Arbeit zu beteiligen, übrigens mit vollem Stimmrecht. Hier soll sozusagen „Fachkunde“ aus Betroffensicht (nicht nur individuelle „Betroffenen-Kompetenz“, sondern kollektive „Betroffenen-Expertise“) in die Diskussion all der hochmögenden Fachleute, viele mit Professoren-Titel, einbezogen werden, um die Versorgung insgesamt zu verbessern. Die ist nämlich umso effektiver, je besser Patientinnen und Patienten als „Ko-Produzenten“ von Gesundheit mitwirken.

Eine aktuelle Entwicklung geht noch darüber hinaus: die Beteiligung von Patientenvertretern (meist aus der Selbsthilfe) an der Konzeption und Durchführung von Forschungsprojekten. Große Forschungsförderer (Bundesministerium für Bildung und Forschung, Deutsche Forschungsgemeinschaft, Bundesministerium für Gesundheit) gehen vermehrt dazu über, schon in ihren Ausschreibungen von potenziellen Antragstellern die Beteiligung von Vertretern der Patientenperspektive zu verlangen. Ob bzw. wie gut das dann von denen versucht wird, stellt bei der Begutachtung ein durchaus relevantes Kriterium dar. Im Extremfall: keine adäquate Beteiligung, keine Forschungsförderung. Für beide Seiten, Forschung und Selbsthilfe, ein neues, experimentelles Feld. Wie findet man geeignete Personen aus geeigneten Selbsthilfeorganisationen? Wie gelingt die Übersetzung von Fachchinesisch auf Deutsch? Inwieweit können Patientenvertreter sich in die Begriffe und Konzepte empirischer Forschung eindenken? „Doppelt Qualifizierte“ wären natürlich im Vorteil, d. h. Selbsthilfe-Aktive, die auch einen wissenschaftlichen Hintergrund haben.

Was für eine Entwicklung der Anerkennung und des Images, aber auch neuer Anforderungen, mit denen die Selbsthilfe sich konfrontiert sieht. Möge die Übung gelingen!

„DIESES TYPISCHE BILD VON MENSCHEN IM STUHLKREIS“

Wie eine Selbsthilfegruppe bzw. selbstorganisierte Initiative heute aussehen kann und wie das Image der Selbsthilfe speziell von jüngeren Menschen aktuell erlebt und gesehen wird, wird im Gespräch mit Julia Stegner von der Studierenden-Gruppe „Support Groups for Change – online Selbsthilfe für Studierende“ beleuchtet. Julia ist 24 und studiert im Master Psychologie an der LMU. Sie ist eine von insgesamt sechs Studenten*innen, die die Support Groups for Change organisieren. Ein weiteres Mitglied, Eva Stöttner, konnte aus Zeitgründen leider nicht mit dabei sein, hat uns aber einige Fragen schriftlich beantwortet.

**Zum Einstieg ein paar Fragen, um euch und eure Initiative etwas besser kennenzulernen:
Was verbirgt sich hinter eurer Selbsthilfeinitiative Support Groups for Change?**

Julia: Die Support Groups for Change sind moderierte Selbsthilfegruppen für Studierende, um diese bei psychischen Belastungen und Problemen zu unterstützen. Wir bieten digitale Selbsthilfegruppen an, in denen ein offener Austausch von Erfahrungen, authentische gegenseitige Unterstützung und das Erleben von Selbstwirksamkeit möglich sind. In diesem geschützten Rahmen muss sich niemand mit seinen Problemen verstecken, sondern erfährt Akzeptanz und hat die Möglichkeit, in einer wertschätzenden Umgebung an sich zu arbeiten. Wir glauben daran, dass Gruppen sich selbst helfen können, wenn ihnen in einem passenden Umfeld die Chance dazu gegeben wird.

Wie viele Gruppen habt ihr zurzeit?

Julia: Aktuell laufen zwei mit jeweils acht Student*innen. Die Gruppen finden einmal wöchentlich über einen Zeitraum von drei Monaten statt. Nach diesem Zeitraum wird entschieden, ob die Teilnehmer*innen weitermachen wollen. Manche hören auf, manche kommen neu dazu, so dass wieder eine neue Gruppe mit mindestens sieben/acht Leuten entsteht. Insgesamt ist das jetzt unsere sechste, seit wir angefangen haben.

Eure Gruppen werden, anders als sogenannte klassische Selbsthilfegruppen, angeleitet?

Julia: Wir sind damit gestartet, dass Psychologiestudierende, so wie ich, anfangs die Gruppen moderiert haben, es war also keine ganz klassische Selbsthilfegruppe. Aber mittlerweile läuft das auch so ab, dass wir diejenigen von den Gruppen, die weitermachen möchten, fragen, ob jemand von ihnen die Moderation oder das Organisatorische übernehmen möchte.

Wie ist eure Initiative entstanden/wie kam es dazu?

Julia: Vor ca. eineinhalb Jahren hat sie ein Medizinstudent gegründet, der davor bei MASH (Münchner Angstselbsthilfe) als selbst Betroffener Angstselbsthilfegruppen geleitet hat. Ihm ist aufgefallen, dass es die verschiedensten Selbsthilfegruppen zu allen Themen gibt. Was es aber eben nicht gab, waren Selbsthilfegruppen speziell für Studierende. In denen man sich explizit mit Menschen, die in der gleichen Altersgruppe und in ähnlichen Lebenssituationen sind, austauschen kann. Um diese Lücke zu schließen, hat er Support Groups for Change gegründet. Im Oktober 2021 hatten wir dann unsere erste Gruppe. Die Support Groups sind nicht auf eine Hochschule begrenzt, zu uns kann jede*r Studierende aus den Fachhochschulen und Universitäten in München und Umgebung kommen.

Die Support Groups for Change sind ja ein Teil einer übergeordneten Initiative, nämlich Campus for Change?

Julia: Genau, Campus for Change e.V. ist ein Verein, der aus studentischen Mitgliedern besteht und der ganz viele unterschiedlichste soziale Projekte hat, auch im Ausland. Die Support Groups for Change sind zu einem dieser Projekte geworden.

Wie bist Du zu der Initiative gekommen und was waren deine Motive, dich dort zu engagieren?

Julia: Ich kannte jemand, der schon bei Support Groups for Change aktiv war, und fand das sehr spannend und ein cooles Thema.



Unterscheiden sich die beiden Gruppen untereinander, z.B. nach Themen?

Eva: Bei beiden Gruppen steht das Thema der psychischen Belastungen im Vordergrund. Zudem geht es auch in beiden Gruppen mitunter darum, Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Studierende aus dem Ausland haben einen anderen Background und deshalb sind Themen wie Umgang mit der Distanz zur Familie oder Anschluss finden in diesen Gruppen stärker vertreten.

Wie läuft bei euch eine Sitzung ab?

Julia: Wir starten mit einer Blitzlichtrunde, wo jede*r erzählen kann, was letzte Woche so los war und ob jemand ein Thema mitbringt. Meistens werden dann zwei Themen, die sich herauskristallisiert haben, ausgesucht und besprochen. Am Ende gibt es dann noch eine Abschlussrunde, bei der alle sagen können, wie die Stunde für sie war und was sie mitnehmen.

Gibt es Schwerpunktthemen bei euren Treffen?

Julia: Schwerpunktthemen haben wir keine. Es gibt schon viele studienbezogene Themen, wie Prüfungsangst und Leistungsdruck, aber auch generell Themen um psychische Belastungen, Depressionen und Ängste.

Nun wollen wir uns ein bisschen dem Verständnis von Selbsthilfe nähern:

Was verstehst du persönlich unter Selbsthilfe?

Julia: Für mich bedeutet Selbsthilfe, sich die gegenseitig die Ressourcen aufzuzeigen und sich untereinander auszutauschen, um von den Erfahrungen der anderen zu lernen.

Wenn ihr an die Zeit vor eurem Engagement bei Support Groups for Change denkt, könnt ihr euch noch erinnern, was ihr mit dem Begriff Selbsthilfe verbunden habt?

Julia: Ich dachte früher bei dem Begriff Selbsthilfegruppen eher an generelle psychologische Gruppen, die von Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen geleitet werden. Mir war dieses Konzept nicht bewusst, dass man als Betroffene selbst eine Gruppe starten kann und sich aus seiner eigenen Betroffenheit selbst helfen und zusammenschließen bzw. organisieren kann.

Eva: Ich persönlich arbeite seit nun fast zwei Jahren für das Projekt und muss zugeben, dass ich zu Beginn nicht viel mit dem Begriff Selbsthilfe anfangen konnte. Ich hatte dieses typische Bild von Menschen im Stuhlkreis im Kopf. Zudem konnte ich mir zu dem Zeitpunkt noch gar nicht vorstellen, dass der intensive persönliche Austausch auch online vor dem Bildschirm stattfinden kann. Heute ist mir bewusst, dass auch keine diagnostizierte Störung vorliegen muss, um von einer Selbsthilfegruppe profitieren zu können. Es ist vielmehr ein Safe Space, um mit Gleichgesinnten über diverse Belastungen zu sprechen. Und es viel mehr ist als ein Stuhlkreis!

Im Zusammenhang mit welchem Thema/welcher Erkrankung habt ihr davor schon einmal von Selbsthilfegruppen gehört?

Julia: Als ich jünger war, hab ich den Begriff vor allem in Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen wie z.B. Krebs gebracht. Was mir nicht bewusst war, dass es Selbsthilfegruppen zu fast jedem Thema geben kann.

Eva: Ich hatte den Begriff Selbsthilfe früher vor allem mit Abhängigkeitserkrankungen verbunden (klassische AA-Gruppen) und weniger an Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen gedacht.

Was für ein Image verbindest du als junger Mensch mit Selbsthilfe?

Julia: Als Psychologiestudentin bin ich von einem Umfeld umgeben, in dem das Konzept der Selbsthilfe eher angenommen ist und wo immer mehr akzeptiert wird zuzugeben, dass man psychisch belastet ist. Das war vielleicht früher nicht immer der Fall. Ich glaube schon, dass es mittlerweile insgesamt akzeptierter ist, sich Unterstützung egal in welcher Art zu holen und man über bestimmte Themen nicht mehr schweigen muss. Ich kann aber aus eigener Erfahrung und auch aus meinem Umfeld berichten, dass man, klassische Selbsthilfegruppen eher mit älteren Menschen verbindet. Auch in Bezug auf Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Krebs. Und eben auch an einen Stuhlkreis denkt, wo jede*r ein bisschen betroffen schaut.

Du befindest dich in einem Umfeld, in dem es eher akzeptiert wird, über Probleme direkt zu sprechen und sich selbst zu helfen, aber erlebst du auch Berührungsängste in diesem Bereich?

Julia: Wir erleben manchmal beim Erstkontakt oder den Vorgesprächen, Vorbehalte darüber ob der Besuch der Gruppe überhaupt etwas bringen oder ändern würde. Zum Beispiel jemand, der sehr große Probleme damit hat, mit seiner Masterarbeit zu beginnen und sich ein Thema zu suchen. Ich habe ihm dann vorgeschlagen, sich Unterstützung von anderen zu holen, die vielleicht ähnliche Probleme haben, und sich darüber auszutauschen. Manchmal ist da eine Hürde darüber zu sprechen und überhaupt wahrhaben zu wollen, dass es da ein Problem gibt.

Wie erfolgt überhaupt die Kontaktaufnahme zu euch? Wie macht ihr auf eure Gruppen aufmerksam?

Julia: Einerseits machen wir recht viel Werbung über Social Media und posten über Facebook und Instagram in verschiedene Gruppen. Wir gehen auch immer mal wieder in Vorlesungen und stellen dort unsere Initiative vor. Andererseits arbeiten wir auch viel mit Institutionen zusammen, wie z.B. die psychosozialen Beratungsstellen an den Unis, über die viele dann zu uns kommen. Die meisten sind auf der Suche nach einem Therapieplatz. Aber wie wir alle wissen, sind die Plätze ja sehr begrenzt. Die Interessierten kontaktieren uns über E-Mail und wir führen dann ein kleines Kennenlerngespräch. Hier fragen wir erstmal nach der Motivation, um einschätzen zu können, ob die Gruppe geeignet ist. Hier fragen wir erstmal nach, was die Motivation ist, um einschätzen zu können, ob die Gruppe geeignet ist. Also wenn jemand zu stark belastet ist, z.B. suizidale Gedanken oder andere sehr schwerwiegende Probleme hat, die dann die ganze Gruppe belasten würden, empfehlen wir erstmal ein anderes Format. Wir schauen, dass die Belastungen innerhalb einer Gruppe ungefähr auf einem ähnlichen Level sind, wenn man das überhaupt so sagen kann. Wenn eine Person da ist, der es viel schlechter geht als den anderen, ist es für beide Seiten belastend. Wir verweisen dann eher auf professionelle therapeutische Angebote und Beratungsstellen. Wir betonen das auch immer stark, dass wir keine Therapie ersetzen, keine*r von uns ist ausgebildete*r Therapeut*in.



Eva: Das Kennenlerngespräch dient auch dazu, dass die Interessent*innen herausfinden können, ob unser Angebot zu ihnen passt, und um ihnen Berührungsängste zu nehmen. Das ist wichtig, weil viele nicht wissen, wie eine Selbsthilfegruppe abläuft, und unsicher sind, ob diese für sie geeignet ist.

Kommt es oft vor, dass jemand nur einmal zu euch kommt und dann nicht mehr, und auf was führt ihr das zurück?

Julia: Es kommt ab und zu vor. Manchmal wenn die Muttersprache nicht Deutsch ist, kommt es zu Verständnisproblemen oder zu Missverständnissen, wozu die Gruppen da sind. Manche merken auch, dass sie es zeitlich nicht schaffen. Das ist meines Erachtens auch ein sehr wichtiger Punkt bei jüngeren Menschen. Durch die Uni, durch das riesige Angebot, was man alles machen kann, findet man kaum noch Zeit. Und auch das Gefühl, dass man immer produktiv und effektiv sein muss. Da haben manche den Gedanken wie „Diese Stunde, wo man dann nichts Produktives schafft, ist Verschwendug“. Oder „Einfach eine Stunde rumsitzen und nur quatschen, die kann ich doch auch anders füllen“. Das hält sicher auch einige Leute ab, sich die Zeit dafür zu nehmen, die eigentlich wichtig wäre.

Da ist sicher Flexibilität gefragt. In mehreren Bereichen. Wie finden eure Gruppentreffen momentan statt?

Julia: Wir treffen uns momentan nur online.

War das unabhängig von Corona so angedacht oder kam es durch die Pandemie?

Julia: Es kam eigentlich durch die Kontaktbeschränkungen zustande. Wir sind im Januar diesen Jahres gestartet, da war es noch sehr fraglich, ob die Treffen in Präsenz stattfinden können. Wir sind gerade an dem Punkt zu überlegen, wie es damit weitergeht und ob wir auch Präsenzgruppen anbieten. Denn es ist ja etwas anderes, ob man sich nur via Bildschirm sieht oder sich wirklich persönlich trifft.

Gab es auch einige, die euch genau in der Zeit von Corona gezielt aufgesucht haben?

Wegen Gefühlen der Isolation, Einsamkeit usw.?

Julia: Viele sind genau deswegen zu uns gekommen. Wir hatten einige, die ganz neu das Studium begonnen hatten und niemanden kannten und die ganze Zeit alleine in der Wohnung saßen. Das war schon viel Thema bei uns: Wie geht man mit diesen Gefühlen um? Wie nehme ich in dieser Situation Kontakt mit anderen auf? Der gegenseitige Austausch hatte einen riesigen Mehrwert für uns alle!

Eva: Interessant ist aber auch, dass wir viele Anfragen bekommen haben, als in Bayern die Kontaktbeschränkungen gelockert wurden. Studierende mit sozialen Ängsten vermeiden bekanntlich soziale Situationen. Nach dem Lockdown mussten sie dann wieder mit anderen in Kontakt treten, was dann eine persönliche Belastung für sie darstellte und deshalb haben sie sich Hilfe gesucht.

Macht es in euren Augen einen Unterschied, welche Begrifflichkeit man verwendet und wie man die Gruppe nennt?

Julia: Ja, dem können wir aus unseren Erfahrungen nur zustimmen. Wir heißen ja auch nicht „Self-help Group“, sondern „Support Groups for Change“. Unterstützung an Stelle von Hilfe. Selbsthilfe verbinden ja einige damit, dass etwas negativ ist. Dass man irgendwo Defizite hat. Der Begriff „Empowerment“ hat eher einen positiven Charakter: Dass man aus etwas Gutem auch noch etwas Besseres machen kann. Wir erleben das im studentischen Umfeld sehr häufig, da geht es sehr in die Richtung der ständigen Selbstoptimierung: Immer an sich zu arbeiten, noch besser zu werden. Was natürlich auch fragwürdig ist und problematisch sein kann. Und was auch mit dem vorher angesprochenen Zeitaspekt verknüpft ist.



Habt ihr Ideen, wie man das Image der Selbsthilfe modernisieren kann?

Julia: Meiner Meinung nach auf alle Fälle mit cooler Werbung, die neugierig und aufmerksam auf die Angebote von Selbsthilfe und auf das SHZ macht. Und wie schon angesprochen, eventuell auch andere Namen finden oder zum Beispiel Begrifflichkeiten wie Empowerment verwenden, die es noch offener und aktiver machen. Wir erleben in unseren Gruppen auch den Wunsch nach mehr Flexibilität – z.Bsp. nicht immer nach dem gleichen Schema zu verfahren sondern auch mal neue Wege und Formate zu gehen. Wie das wahrscheinlich aber eh schon von vielen Gruppen praktiziert wird. Ein weiterer wichtiger Punkt ist Aufklärung. Was Selbsthilfe eigentlich ist und was sich hinter dem Begriff verbirgt.

Wie erlebt ihr das in den Gruppen? Gibt es da diesbezüglich konkreten Aufklärungsbedarf?

Julia: Es ist schon ein paar Mal vorgekommen, dass Neuankömmlinge dachten, wir wären eine Lerngruppe. Dann muss man erstmal ein paar einleitende Worte über das Konzept der Gruppe und der Selbsthilfe allgemein verlieren.

Mir war das anfänglich auch nicht so bewusst, bis wir den Workshop bei Kristina hatten (Kristina Jakob, Ressortleiterin Gruppenbetreuung, Anm. der Red.). Es gibt beispielsweise keine Leitung im eigentlichen Sinne, sondern alle sind auf Augenhöhe, nur ein oder zwei Personen übernehmen etwas mehr an Organisation.

Ich finde es sehr spannend, dass jegliches Thema zur Gründung einer Selbsthilfegruppe führen kann. Ansonsten muss ich sagen, dass in meinem ganzen bisherigen Studium der Aspekt der Selbsthilfe überhaupt nie Thema war, das kommt im Lehrplan überhaupt nicht vor.

Eva: Dem kann ich nur zustimmen. Ich kannte Selbsthilfe davor vor allem aus Filmen. Mehr Aufklärung zum Konzept und der Wirkung von Selbsthilfe wäre wünschenswert.

Ist nach euren Erfahrungen Selbsthilfe jetzt etwas, was ihr als angehende Psychologinnen als relevant und wichtig für euer Berufsleben seht? Sollte das ein fester Baustein für die Zukunft der Psychologie und im Gesundheitswesen sein?

Julia: Auf jeden Fall! Ein ganz wichtiger Schritt nach oder schon während einer Therapie. Ein wichtiger Schritt ist es seine Patient*innen, nach oder am besten schon während der Therapie auf die verschiedensten Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und ihnen deren großes Potential aufzuzeigen. Ich halte das für enorm wichtig. Jeder Mensch braucht Unterstützung!

Gibt es spezielle Wünsche und Erwartungen an das SHZ, um die Selbsthilfe für jüngere Menschen noch attraktiver zu machen?

Julia: Wie man gut jüngere Menschen erreichen kann, ist meines Erachtens auf alle Fälle ein guter Onlineauftritt z.B. bei Instagram. Sie dort abzuholen, wo sie sich informieren und austauschen. Die meisten Sachen erfährt man heutzutage einfach über Social-Media-Kanäle wie Instagram und LinkedIn. Mit einem coolen Onlineauftritt und Werbung kann man uns am besten erreichen.

Eva: Ich kann Julia nur zustimmen. Wir haben den Marketingaspekt zu Beginn des Projekts unterschätzt. Es war enorm wichtig verschiedene Social-Media-Kanäle zu nutzen, um Studierende zu erreichen. Eine Graphik-Studentin hat für uns sogar Plakate, Flyer und ein eigenes Logo entworfen. Das hat uns dann sehr geholfen, um Studierende auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

Was ist euer persönlicher Benefit, den ihr aus eurem Engagement bei Support Groups for Change zieht?

Eva: Was mir persönlich an den Gruppen gefällt, ist es mitzuerleben, wie eine Gemeinschaft entsteht und die einzelnen Teilnehmer*innen sich immer mehr öffnen und ihre Erfahrungen mit der Gruppe teilen. Wir sprechen mittlerweile auch über viele Tabu-Themen, die man auch nicht immer im eigenen Freundeskreis ansprechen möchte (z. B. Umgang mit Einsamkeit, Ausdruck von negativen Emotionen wie Wut). Es ist für viele sehr entlastend, vor allem weil man in der Gruppe die Erfahrung macht, dass es anderen auch so geht, obwohl in der Gesellschaft selten darüber gesprochen wird.

Julia: Ich habe in der Zeit, in der ich bei Support Groups for Change bin, sehr viel gelernt – auch über mich selber. Dass es gar nicht so leicht ist sich zu öffnen, es aber total guttut. Ich bin immer viel positiver und fröhlicher aus der Gruppe rausgegangen, als ich reingegangen bin, auch wenn die Themen nicht immer einfach und durchaus belastend waren. Aber durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und weil die Atmosphäre so wertschätzend ist, hat man das Gefühl „Jede*r will den anderen nur helfen und sie unterstützen“. Es war irgendwie immer schön!

Kontaktmöglichkeit unter weitere Infos:

<https://www.campusforchange.org/supportgroups/>
<https://www.instagram.com/supportgroups4change/>

Die Fragen stellte
Stefanie Bessler
Öffentlichkeitsarbeit, SHZ

AUS DEM SHZ

„Unschätzbar wichtige Arbeit“

Bericht über den Münchener Selbsthilfetag 2022 auf dem Marienplatz

v.l.n.r. Begrüßungsworte
2. Bürgermeisterin
Katrin Habenschaden,
Klaus Grothe-Bortlik,
Mirjam Unverdorben-Beil



Ein Jahr später als eigentlich geplant war es endlich soweit – umso größer war die Freude aller Beteiligten, dass sich die große Vielfalt an Selbsthilfegruppen und Initiativen wieder auf dem Marienplatz zeigen konnte. Rund 60 Infostände aus den Bereichen Gesundheit, Behinderung, Sucht, soziale Themen und Anliegen, Migration und Umwelt stellten ihre Angebote vor und präsentierten sich einer breiten und interessierten Öffentlichkeit.

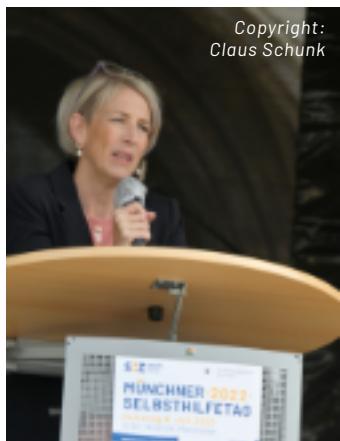
In ihrer Eröffnungsrede wies die zweite Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (Bündnis 90/die Grünen) auf die große gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe gerade in diesen Zeiten hin: „Die ganze Vielfalt und Breite der Selbsthilfe in München ist bemerkenswert. Das reicht von der Nachbarschaftshilfe bis hin zu den vielen Gruppen und Initiativen, die unschätzbar wichtige Arbeit leisten im Bereich Integration, Angebote für Geflüchtete oder die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich. Gerade in Krisen ist die gegenseitige Unterstützung der Menschen eine tragende Säule der Stadtgesellschaft. So gab es in der Corona-Pandemie ein Plus bei den Gruppen-Neugründungen. Besonders Tabuthemen wie häusliche Gewalt in der Partnerschaft oder Mediensucht rückten dabei ins Zentrum. Selbsthilfe zeigt uns wie ein Seismograph, welche gesellschaftlichen Probleme es gibt.“

Mit einem bunten Knall in den Selbsthilfetag 2022!

Nach der engagierten Rede von Katrin Habenschaden und den freudigen Begrüßungsworten von Klaus Grothe-Bortlik und Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ ging es schwungvoll weiter: Mit einem großen Knall und einem bunten Konfettiregen wurde der siebte Selbsthilfetag auf dem Marienplatz feierlich eröffnet.

Bürgermeisterin Katrin Habenschaden eröffnet den Münchener Selbsthilfetag

Copyright:
Claus Schunk



Mit einem bunten Knall
als Startschuss

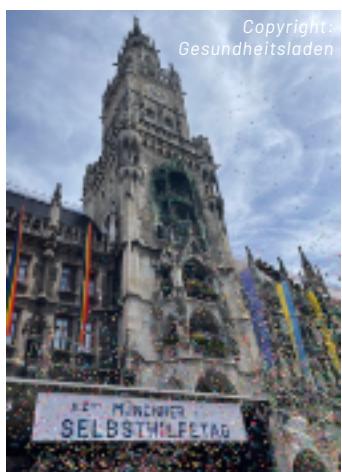


Ein buntes Bühnenprogramm, welches von vielen interkulturellen Gruppen und Initiativen wie z.B. „Giving Africa a new Face“, „Liceo Hispanoamericana“ und „Afandy international“ mitgestaltet wurde, sorgte für gute Stimmung. Zahlreiche Infostände zu den unterschiedlichsten Themen zogen viele interessierte Besucher*innen an und machten die Vielfalt und Lebendigkeit der Selbsthilfelandshaft in München einmal mehr sichtbar.

*Ein Stand von vielen:
Großes Interesse beim
Presserundgang mit Bürgermeisterin
Katrin Habenschaden (vorne rechts);
Sozialreferentin Dorothee Schiwy
(3.v.links) und weiteren prominenten
Gästen aus Politik und Gesundheits-
wesen am Stand der Initiative „Aktiv
gegen Mediensucht“ mit Ronald Stolz
(vorne neben Katrin Habenschaden).*



Copyright: Mark Kamin



Copyright:
Gesundheitsladen



Copyright: Claus Schunk

Eröffnungssound durch die
Latino Rock & Blues Band ENSEO

Verleihung „München Dankt“ – Auszeichnung der Landeshauptstadt München

Am Nachmittag verlieh Stadträtin Anne Hübner (Vorsitzende der SPD / Volt - Fraktion) sieben Vertreter*innen von Selbsthilfe-gruppen und selbstorganisierten Initiativen die Urkunde „München Dankt“ für besondere Verdienste im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements mit den Worten "Danke an alle, die sich engagieren – so bleibt München die Weltstadt mit Herz, so wie wir sie kennen."

Für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement in der Selbsthilfe ausgezeichnet wurden: Dina Bouskouchi Hamdani „Interkulturelles muslimisches Forum für Frauen und Familien e.V. (IMF)“; Sandra Höstermann-Schüttler und Patricia Sophie Schüttler „Verein Trans-Ident e.V.“; Achim Kuck „Münchner Psychiatrieerfahrene (MÜPe) e.V.“; Kazeem Ojoye „Nigerian Community Bayern Germany e.V.“; Edeltraud Schmidt „Aphasiker – Regionalgruppe für die Rehabilitation e.V.“; Sami So Liman Tahir „Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V.“. Nicht mit dabei: Katharina Neureiter „Sozialinitiative Agenda 2010 München“.

Verleihung der Urkunde „München Dankt“ Am Nachmittag verlieh Stadträtin Anne

Hübner sieben Vertreter*innen von
Selbsthilfegruppen und -initiativen, die
Urkunde „München Dankt“ für besondere
Verdienste im Rahmen des
bürgerschaftlichen Engagements.
v.l.n.r .Anne Hübner,

Dina Bouskouchi Hamandi,
Achim Kuck, Patricia Sophie Schüttler,
Sandra Höstermann-Schüttler,
Sami So Liman Tahir, Edeltraud Schmidt,
Kazeem Ojoye mit Tochter
und Klaus Grothe-Borlik (SHZ)



Copyright: Claus Schunk

*Wir feiern die Gemeinsamkeiten,
wir feiern die Unterschiede:
Zu der chilenischen Folkloregruppe
PUELCHE gesellten sich nach deren
Auftritt spontan Trachtler*innen aus
Niederbayern von einer
Parallelveranstaltung im
Prunkhof nebenan.*



Wir danken ganz herzlich allen, die dazu beigetragen haben, dass dieser Tag so wunderbar geworden ist! Die große, bunte Welt der Selbsthilfebewegung konnte sich endlich wieder in ihrer ganzen Vielgestaltigkeit zeigen und dadurch auch ein deutliches Zeichen setzen für die große Bedeutung bürgerschaftlichen Engagements in und für unsere Stadt.

Live Musik mit der Band BlackDia



Stefanie Bessler
Öffentlichkeitsarbeit, SHZ

Verabschiedung Astrid Maier



Nach über elf Jahren im SHZ hat uns Ende Juni unsere langjährige Kollegin Astrid Maier leider verlassen. Ihr beruflicher Weg führt sie nun an eine andere Station.

Frau Maier war im SHZ zuständig für die Region München, für die Förderberatung in der Gesundheitsselbsthilfe, die Fortbildungen und die INSEA Selbstmanagement-Kurse. Außerdem war sie Mitglied im Team der Beratungsstelle und saß regelmäßig zu den Sprechzeiten am Telefon. Viele von Ihnen werden sie aus diesen Bereichen kennengelernt haben.

Sie war eine von uns allen sehr geschätzte Kollegin, die wir sehr vermissen werden und die eine Lücke im SHZ hinterlässt. Sie wird uns hoffentlich trotzdem weiterhin freundschaftlich und kollegial verbunden bleiben und wir wünschen ihr alles erdenklich Gute für ihren weiteren Weg.

Ihre Stelle ist nun ausgeschrieben und wir hoffen auf eine baldige Besetzung im Herbst.

Klaus Grothe-Bortlik

Abschlussfest der Kunst- und Kulturtage „Westend hat ein Gesicht“



Das Selbsthilfenzentrum (SHZ), das Multikulturelle Jugendzentrum (MKJZ) und die Initiative Aryana veranstalteten am Samstag, den 6. August 2022, zum Abschluss der Kunst- und Kulturtage einen entspannten Nachmittag mit Musik – nicht nur für die unmittelbare Nachbarschaft.

Bereits zum achten Mal fanden die Kunst- und Kulturtage Westend statt, dieses Mal unter dem Motto: „Westend hat ein Gesicht – Westend lebt Frieden“. Zur Abschlussveranstaltung auf dem Vorplatz des Multikulturellen Jugendzentrums in der Westendstraße 66 a begrüßte der Leiter des MKJZ Ismail Sahin die Migrationsbeauftragte des Bezirksausschuss 8 Schwanthalerhöhe Frau Christina Chatziparasidou (SPD). In ihren Grußworten betonte sie die Bedeutung von kulturellen nachbarschaftlichen Veranstaltungen, wie sie im Rahmen der Kunst- und Kulturtage im Westend stattfinden – ein Rahmen, in dem Begegnung von Angesicht zu Angesicht stattfinden kann, und der so zum friedlichen Miteinander beiträgt.

Eva Parashar vom Selbsthilfenzentrum München (SHZ) erinnert an die mittlerweile gute Tradition der gemeinsamen Veranstaltungen mit dem MKJZ und eröffnete den musikalischen Teil des Nachmittags.

Bei freiem Imbiss und kühlen Getränken war für die Besucher*innen internationales Programm geboten.

Der Münchener Nachwuchsmusiker **Sam Rasta** legte viel Elan und Energie in seine Reggae-, HipHop- und Folk-Rock-Darbietungen. Mit seinem virtuosen Gitarrenspiel und ausdruckstarken Interpretationen konnte er gleich zu Beginn die Anwesenden begeistern.

Veranstalter vlnr:
Ismail Sahin;
Nasima Ebrahimi;
Eva Parashar



Die zweiköpfige Band Team One Corner – bestehend aus MacTyd und Markoxx aus Gambia – bot eine energiegeladene Performance. Mit Hip Hop und Dancehall-Musik erzählten sie authentisch aus dem Leben und von den Dingen, die sie und uns alle beschäftigen. Sie lobten „ihren DJ“, Sakis Charamis vom Multikulturellen Jugendzentrum, der sich an dem Nachmittag um Sound und Technik kümmerte.

Shazam: Team One Corner

Sam Rasta



[youtoube: sam rasta](#)



Team One Corner

Nasima Ebrahimi von der afghanischen Initiative Aryana betonte die Wichtigkeit dieser Veranstaltung. „Die Kunst- und Kulturtage Westend sind eine gute Möglichkeit, um Menschen und Organisationen ein Gesicht zu geben.“ Angesichts der erschreckenden Lage in Afghanistan möchte sie hier Gesicht zeigen, umso mehr, als dies für Mädchen und Frauen unter den Taliban in Afghanistan derzeit kaum möglich sei.

Die Veranstalter betonen einstimmig, wie wichtig es sei, gemeinsam im Viertel zu feiern. Diese und andere solidarische Aktionen und nachhaltige Projekte, wie die Initiative „Westend teilt“ vor dem MKJZ, tragen dazu bei, dass Menschen aus unterschiedlichen Kulturen in diesen sehr schwierigen Zeiten weiterhin friedlich im Viertel zusammenleben. Am Samstag ist dies wunderbar gelungen.

Ulrike Zinsler

Gruppenunterstützung und -gründung, SHZ

SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

Aktionswoche Alkohol

Stand des SHZ auf dem Marienplatz am 21. Mai 2022

Es war schon ein besonderes Gefühl, nach zwei Jahren Pandemie bei schönstem Sommerwetter einen ganzen Tag lang direkt unter der Mariensäule zu stehen, inmitten des fröhlich-beschwingten Samstagstrubels. Die prominente Location verdankten wir den Kolleg*innen aus der Suchtberatungsstelle des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München, die uns eingeladen hatten, im Rahmen der Aktionswoche Alkohol unsere Messetheke in ihrem Pavillon mit aufzustellen.

Das Schwerpunktthema der diesjährigen Aktionswoche lautete nämlich „Selbsthilfe“.

Somit lag es nahe, dass nur einige Schritte entfernt auch der Kreuzbund, die Caritas und etliche andere Träger buchstäblich ihre Zelte aufgeschlagen hatten. Mit interaktiven Angeboten, wie der Rauschbrille, dem Riesen-Jenga zur psychischen Gesundheit, einem Alkohol-Quiz, Protestzwergen u.v.m., sollten die Menschen dazu animiert werden, dem Thema Alkoholsucht zumindest im Vorbeigehen ihre Aufmerksamkeit zu schenken. Keine leichte Aufgabe, hatten doch die allermeisten Besucher*innen der Fußgängerzone eher einen unbekümmerten Einkaufsbummel im Sinn.

Dennoch war der Platz mitten im Leben richtig gewählt, denn so bunt wie die Menschenmenge, so unterschiedlich waren die Kontakte, die an diesem Tag zustande kamen: Von zahlreichen Junggesell*innen Abschieden („Alkohol? Jaa, haha, sehr gut!“) über einen Schriftsteller mit langer eigener Suchtgeschichte („Habe das alles durch und schätze jetzt einfach das Leben“) bis zu der jungen geflüchteten Mutter, deren Kinder das Riesen-Jenga einfach großartig fanden („Thank you!“).

Mirjam Unverdorben-Beil
und Juri Chervinski,
gespannt auf
den kommenden Tag



Foto: SHZ

Wir bedanken uns bei den Kolleg*innen des Gesundheitsreferats für die Gelegenheit zur Vorstellung der Selbsthilfe und des Selbsthilfenzentrums München, für die entspannte und kompetente Organisation im Vorfeld sowie für die freundschaftlich-positive Stimmung bei dieser gelungenen Gemeinschaftsaktion.

**Juri Chervinski und
Mirjam Unverdorben-Beil,**
Ressort Gesundheit, SHZ

SOZIALE SELBSTHILFE

shaere und Community Kitchen – Leuchtturmprojekte der Selbstorganisation in Neuperlach

Vor knapp einem Jahr starteten in einem ehemaligen Versicherungsgebäude in Neuperlach, das von den Besitzer*innen für eine Zwischenutzung von 3 Jahren zur Verfügung gestellt wurde, zwei bemerkenswerte selbstorganisierte Projekte. Die Initiatorinnen Günes Seyfarth und Judith Stiegelmayr erkannten sofort das Potential, das in dieser 40.000 qm großen leerstehenden Immobilie steckt, und gingen mit dem Vorschlag auf die Eigentümer*innen zu, dort das Projekt Community Kitchen zu realisieren.

Grundidee des Projektes ist es, Lebensmittel, die im Handel weggeworfen werden, weil sie nicht verkauft werden konnten oder gerade abgelaufen sind, zu retten und in der großen, gut ausgestatteten Kantinenküche des Gebäudes zu Mahlzeiten zu verkochen. Aus den Lebensmitteln werden Essen gekocht, die in den weitläufigen Räumlichkeiten der ehemaligen Kantine zu günstigen Preisen ausgegeben werden. Bedürftige erhalten Gutscheine, mit denen sie in der Community Kitchen Essen bekommen. Was nicht zu Mahlzeiten verkocht wird, wird zu haltbaren Produkten verarbeitet und verkauft oder in kleineren Mengen an bedürftige Personen abgegeben. Das Projekt ist mittlerweile so erfolgreich, dass im Normalbetrieb rund 100 Essen pro Tag ausgegeben werden. Als im Frühjahr zahlreiche Geflüchtete aus der Ukraine nach München kamen, versorgte das Team der Community Kitchen monatelang die Geflüchteten am Hauptbahnhof mit bis zu 2.000 Essen pro Tag, 7 Tage die Woche. Mittlerweile hat das Projekt 20 Festangestellte, die von rund 50 ehrenamtlichen Helfer*innen unterstützt werden. Alle Ehrenamtlichen werden auch in der Community Kitchen verpflegt.

Community Kitchen



Foto: Erich Eisenstecken

Projektkoordinatorin
Edina Kovacs

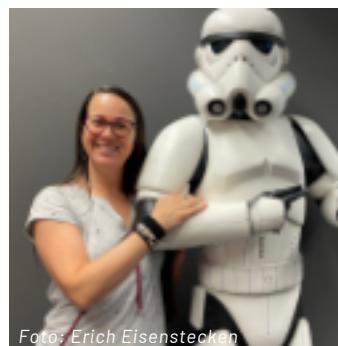


Foto: Erich Eisenstecken

Foto: Erich Eisenstecken



Um die Community Kitchen herum haben sich in den weitläufigen Räumlichkeiten nun zahlreiche kleinere Projekte und Initiativen unterschiedlicher Art angesiedelt. Koordiniert wird dieser Prozess von einer ebenfalls selbstorganisierten Initiative, die sich shaere nennt. shaere hat sich zum Ziel gesetzt, vielfältige soziale und kulturelle Initiativen in dem Objekt anzusiedeln, die kreative und innovative Projekte in dem gemeinsamen Haus umsetzen. Neben zahlreichen Büroräumen stehen in dem Objekt auch mehrere große Räume zur Verfügung, die für Veranstaltungen mit bis zu 200 Personen genutzt werden können. Es wurden bereits zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt: Konzerte, Lesungen, Tanzveranstaltungen, Filmvorführungen, Bildungsveranstaltungen und vieles mehr. Es gibt Werkstätten, Bastleräume, einen Nähraum, Tanzräume, ein Kino, ein Fotostudio, Tonstudios, eine Gemeinschaftsbibliothek, Rückzugs- und Erholungsräume. Auch mehrere Theatergruppen nutzen die Räume vom shaere. Es gibt Unterrichtsräume für Sprachkurse, Nachhilfeunterricht und Seminarräume für innovative Bildungsangebote. Fast alle Einrichtungsgegenstände, Maschinen oder Werkzeuge sind Spenden aus der Nachbarschaft oder von Unternehmen.

Entscheidend dafür, dass eine Initiative die Räume nutzen kann, ist, dass sie den Wertekanon der Projektinitiator*innen Vielfalt, Toleranz, Multikulturalität, Nachhaltigkeit und soziale Orientierung teilen und ein Interesse besteht, auch mit anderen Projekten und Initiativen zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Mit diesem Konzept ist shaere zu einem bunt gemischten, internationalen und multikulturellen Zentrum für kreative, soziale und kulturelle Aktivitäten geworden, das derzeit rund 50 verschiedene Projekte und Initiativen beherbergt. Auch mehrere Selbsthilfeinitiativen nutzen die Räume im shaere. Das shaere-Projekt wird, mit Ausnahme der festangestellten Koordinatorin Edina Kovacs, vorwiegend durch ehrenamtliches Engagement getragen. Rund 60 Personen sind derzeit ehrenamtlich im Projekt engagiert.

Derzeit nutzen die Projekte shaere und Community Kitchen lediglich das Erdgeschoss und den ersten Stock des fünfstöckigen Gebäudes. Die Nachfrage nach Räumen ist aber so groß, dass nun überlegt wird, auch das zweite Stockwerk des riesigen Gebäudes zu bespielen. Dazu müssten allerdings auch erweiterte organisatorische Kapazitäten aufgebaut werden, was eine entsprechende Unterstützung seitens der Stadt erfordern würde.

Projekt shaere



Foto: Erich Eisenstecken



Projektkoordinatorin Edina Kovacs

Die Projekte shaere und Community Kitchen zeigen in eindrucksvoller Weise, welche Kraft und welches kreative Potential Selbstorganisation entfalten kann, wenn ein entsprechender Freiraum zur Verfügung steht und engagierte und kreative Menschen die Sache in die Hand nehmen. Hier entwickeln sich Angebote und Aktivitäten direkt aus den Communitys heraus, die die Bedürfnisse der Menschen widerspiegeln, und die genau dem entsprechen, was gebraucht wird.

Wir wünschen dem Projekt zu seinem einjährigen Geburtstag im September schon mal alles Gute, weiterhin soviel Elan und Kreativität und hoffen sehr, dass dieses wunderbare Experiment noch einige Jahre weitergeführt werden kann.

Erich Eisenstecken

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe, SHZ



AUS DER REGION

„Treffpunkt Selbsthilfe“

„Treffpunkt Selbsthilfe“ am 29. Juni 22 in Ebersberg

Wieder einmal fand sich eine bunte Runde zusammen, die sich über verschiedene Aspekte der Selbsthilfe austauschte. Es ergab sich beispielsweise eine lebhafte Diskussion über die Akzeptanz von sichtbaren und unsichtbaren Behinderungen. Es wurden Erfahrungen geteilt, wie schwierig es sein kann, Verhaltensweisen, die durch psychische Erkrankungen wie Angst oder Depressionen ausgelöst sind, nach außen verständlich zu machen. Gleichzeitig wurde aber auch deutlich, wie sehr die meisten chronischen Erkrankungen ebenfalls mit psychischen Auswirkungen einhergehen, die von außen nicht immer wahrgenommen werden. Zwei Gruppengründungsgespräche rundeten diesen „Treffpunkt Selbsthilfe“ ab.

„Treffpunkt Selbsthilfe“ am 09. August 22 in Freising

In Freising fand ebenfalls ein intensiver Austausch zwischen den Teilnehmenden statt. Die Ansprechpartnerin der unabhängigen Pflegeberatung des Landratsamtes ließ sich aus erster Hand über die Selbsthilfe informieren. Die anwesenden Selbsthilfekräfte berichteten aus ihrem Gruppenalltag und überzeugten mit Kompetenz und Fachwissen. Gemeinsam ging es um die Schnittmengen von Selbsthilfe und Pflege und um die Bedeutung der Selbsthilfe für pflegende Angehörige. Auch die Wichtigkeit von Selbsthilfe bei der langfristigen Bewältigung von chronischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen war Thema. Darüber hinaus wurden Fragen zur Förderung und die Auswirkungen der coronabedingten Einschränkungen besprochen, die die Selbsthilfegruppen nach wie vor beschäftigen.

Die nächsten „Treffpunkte Selbsthilfe“ finden statt am

- 20. September 2022** in Dachau
- 29. September 2022** in Landsberg
- 11. Oktober 2022** in Fürstenfeldbruck
- 18. Oktober 2022** in Erding



Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer

089/53 29 56 - 25

oder per Mail an

ute.koeller@shz-muenchen.de

Weitere Aktivitäten in und für die Region München...



Vorstellung der Selbsthilfe beim Inklusionsforum in Fürstenfeldbruck

Auf Einladung der Inklusionsbeauftragten des Landratsamtes Fürstenfeldbruck konnte das SHZ die Besonderheiten der Selbsthilfe und die Leistungen der Selbsthilfeunterstützung in der Region vorstellen. Im Gegenzug gab es einen Einblick in die engagierte und vielschichtige Arbeit des Inklusionsforums.

Begegnung im öffentlichen Raum in Landsberg

Im Rahmen der Inklusionstage 2022 fand am 25. Juni in Landsberg bei strahlendem Sonnenschein der „Tag der Begegnung im öffentlichen Raum“ statt. Nach der coronabedingten Absage im letzten Jahr freuten sich alle teilnehmenden Einrichtungen, ihr reichhaltiges Angebot wieder mit Informationsständen präsentieren zu können. Auch das SHZ war mit vor Ort und nutzte den Tag für viele Gespräche und einen Austausch mit den Kooperationspartner*innen.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an Frau Birkhold von der GesundheitsregionPlus und an die Koordinatorin Inklusion Frau Vokrouhlik dafür, dass sie uns nicht nur Tisch und Bank zur Verfügung stellten, sondern diese auch noch anlieferten und wieder abholten.

Das Highlight des Tages war allerdings, als uns der Gruppenleiter der Selbsthilfegruppe SEPRO (Selbsthilfegruppe für seelische Probleme) einen Strauß Sonnenblumen zur Verschönerung unseres Standes vorbeibrachte. Einen kleinen Wermutstropfen gab es dann doch, denn dieser Regionseinsatz war gleichzeitig auch der letzte Arbeitstag meiner Kollegin Astrid Maier.

Deshalb an dieser Stelle ein großes Dankeschön für die wunderbare, verlässliche und kompetente Zusammenarbeit, liebe Astrid!

Ute Köller, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Ebersberg

Schwarmgespräche –

offener Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischen Belastungen

Ins Gespräch kommen und Zusammenhalt finden – das wünschen wir uns mit dem Start eines freien Selbsthilfetreffs. Der offene Selbsthilfetreff ist geeignet für Personen mit seelischen Belastungen. „Schwarmgespräche“ bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Unser Treff richtet sich vor allem an diejenigen, die Gesellschaft und Austausch in einem sicheren Umfeld suchen, die sich keiner themen- oder diagnosespezifischen Selbsthilfegruppe zuordnen können oder es einfach mal spüren möchten, wie es sich für sie anfühlt mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen.

Je nach Teilnehmerzahl sprechen wir alle gemeinsam über Themen, die uns bewegen. Der Raum ist aber durch voneinander getrennte Sitzinseln so gestaltet, dass sich auch kleinere Gruppen zusammenfinden können. Gelegentlich finden auch Angebote statt, wie z.B. Meditation oder progressive Muskelentspannung. Dies wird vorab in der Ausschreibung der einzelnen Treffs bekannt gegeben. Wir legen großen Wert auf einen respektvollen und wertschätzenden Umgang untereinander und vertreten die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.

Auch ist uns wichtig, dass sowohl die eigenen als auch die individuellen Grenzen der anderen Teilnehmer gewahrt werden. Stigmatisierung, Ausgrenzung oder aggressive Verhaltensweisen sind ausdrücklich nicht gestattet. Der Verzehr von Alkohol oder anderen Drogen ist ebenfalls untersagt. Der Selbsthilfetreff wird ehrenamtlich von Betroffenen organisiert. Eine professionelle Fachkraft ist nicht anwesend. Daher ist es kein therapeutisches Treffen!

Leuchtkraft – Selbsthilfegruppe bei Angst-/Panikstörungen und Depression

Gesprächsgruppe unter ebenfalls Betroffenen über Symptome und auch Allgemeines. Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten sind nach Absprache in der Gruppe ebenfalls möglich.

Willkommen Mitgefühl und Liebe – Selbsthilfegruppe zur Entwicklung und Entfaltung von Mitgefühl und Liebe für sich selbst

Gesprächsgruppe mit einem gemeinsam vereinbarten geschützten Vertrauensraum für Menschen, die Mitgefühl und Liebe für sich selbst entwickeln/wachsen lassen wollen (Erfahrungen aus anonymen Selbsthilfegruppen fließen ein).

Landsberg

Elternkreis behinderter Kinder für Eltern und Erziehungsberechtigte von behinderten und von Behinderung bedrohten Kindern.

Wir treffen uns einmal im Monat zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Dabei wollen wir reden, weinen, aber auch gemeinsam lachen. Wir tauschen uns aus über Hilfsmittel, Anträge und Unterstützungsmöglichkeiten. Wir geben unsere Erfahrungen mit Ausflügen und Ferienaufenthalten, Gaststätten und Cafés, aber ebenso mit Ärzten, Ämtern, Schulen und Kindergärten weiter. Wir tauschen alltagstaugliche Tipps aus, besprechen Alltagsprobleme und finden gemeinsam Lösungen.

Was unter die Haut geht – Selbsthilfegruppe maligner Hautkrebs

Gesprächskreis für Betroffene von malignem Hautkrebs, z.B. bei Krebs in der Vorstufe, für Betroffene nach einer Operation oder bei chronisch malignem Hautkrebs. Bei Bedarf werden Achtsamkeitsübungen bei Bedarf und Selbsthilfe-Übungen durchgeführt.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen

erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München zu folgenden Zeiten:

Sprechzeiten:

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

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

E-Mail: **info@shz-muenchen.de**

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

COVerse: Nebenwirkungen nach Corona-Impfungen – SHG im Aufbau

Frau Eva H. kam Anfang diesen Jahres auf das Selbsthilfezentrum zu, um eine Selbsthilfegruppe für Betroffene ins Leben zu rufen, die nach einer oder mehreren COVID-19-Impfungen mit schweren und anhaltenden Nebenwirkungen zu kämpfen haben (Post-Vac- Syndrom).

SHZ: Sie stellen sehr deutlich heraus, dass Sie keine Impfgegner*innen, sondern Selbstbetroffene nach Impfungen sind, die an schweren, aber seltenen Nebenwirkungen zu leiden haben. Wie gelingt Ihnen die Abgrenzung zu Impfgegner*innen?

Eva H: Die Abgrenzung gelingt uns durch Kommunikation – sowohl in unseren Gruppen auf Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp als auch bei Telegram, wo sich SHGs und hunderte Post-Vac-Betroffene zusammengeschlossen haben und am täglichen Austausch teilnehmen können. Teilnehmen können dabei ausschließlich Betroffene nach der Corona-Impfung oder deren Angehörige. Interessant ist, dass wir sowohl von der Seite der Geimpften, die nach der Impfung symptomfrei sind, nicht ernst genommen, allein gelassen und in die "Impfgegner*innen"-bzw. „Querdenker*innen“-Gruppierung gestellt werden als auch von den Impfgegner*innen instrumentalisiert werden als sozusagen ultimativer Beweis ihrer Ängste. Tatsächlich gehen Kommentare an uns wie "Selber schuld, erst impfen und jetzt jammern..." Das ist, in beide Richtungen betrachtet, sehr verstörend.

Viele Post-Vac-Betroffene betreiben sehr aktiv auf allen möglichen Kanälen Aufklärung. Unter anderem wird in naher Zukunft eine informative Webseite von unseren bereits gut vernetzten SHGs in ganz Deutschland unter dem Namen Coverse zur Verfügung stehen. Wir distanzieren uns sehr klar und deutlich von jedweden Impfgegner*innen oder politischen Ideologien. Außerdem stehen wir in engem Kontakt zu Prof. Schieffer in Marburg, der im Übrigen mittlerweile die einzige Anlaufstelle für Post-Vac-Betroffene in Deutschland ist.

Inzwischen haben erste persönliche Treffen im Selbsthilfezentrum München stattgefunden. Wie lief das erste oder die ersten Treffen ab?

Die ersten Treffen waren – im Gegensatz zu den bereits schon fast zwei Jahre laufenden Chats in den Social-Media-Kanälen – jedes Mal eine greifbare, reale und berührende Erfahrung. Menschen zu treffen, die diesen schwierigen Weg so wie man selbst gegangen sind. Ein Gefühl des Ankommens, des Verstandenerwerdens, sich nicht ständig erklären oder verteidigen zu müssen. Nicht mehr alleine sein.

Was wurde als besonders positiv an den Treffen empfunden?

Der Austausch untereinander! Die Unterstützung und Wiederholbarkeit, die Beständigkeit einer Gruppe. Das Intime und die Gewissheit, dass das was gesagt wird, auch in der Gruppe bleibt. Das Nachvollziehbare der persönlichen Geschichte des Gegenübers war und ist eine wertvolle – und für mich persönlich auch eine Art "versöhnliche" – Erfahrung. Man darf nicht vergessen, dass uns fast zwei Jahre lang niemand geglaubt hat. Wir standen nach einem meist unglaublichen Ärztemarathon völlig alleine da. Es war eine massive Kraftanstrengung physisch und psychisch. Viele haben ihre Arbeit verloren, soziale Kontakte aufgeben müssen, weil ihnen die Kraft dafür schlichtweg fehlt. Wir waren ohne jegliche Unterstützung. Wir mussten uns daher selbst behandeln und untereinander austauschen.

Es gab keine Kostenübernahme von Behandlungen für Post-Vac-Symptome, die Ärzt*innen wussten und wissen zum Großteil noch nicht, was sie mit uns tun sollen. Sie waren und sind schlachtweg überfordert. Es war und ist Neuland. Die meisten Menschen um uns Betroffene haben die Impfung problemlos vertragen und konnten unsere Symptome, welche sich rein schulmedizinisch kaum nachweisen lassen, nicht verstehen. Selbst in Familien kam und kommt es zu sehr schwierigen Situationen und Ausgrenzungen. Das Thema Impfung war und ist in unserer Gesellschaft mittlerweile zu einem extrem politisch aufgeladenen Thema geworden. Wir empfanden uns lange als hinnehmbaren Kollateralschaden, über den man nicht laut sprechen durfte. Es gab uns nicht. Es durfte uns nicht geben.



Nun stehen Sie vor einem Problemfeld, das genauso wie die Folgen einer Erkrankung mit dem Virus auch für das medizinische System noch relativ neu ist. Welchen Stellenwert hat für Sie die Vernetzung und mit welchen Feldern der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung haben Sie sich bisher vernetzt?

Wie bereits oben beschrieben, sind wir untereinander sehr gut vernetzt in sämtlichen sozialen Medien. Ohne diesen Austausch wäre nichts möglich, auf alle Fälle nicht in der Geschwindigkeit, die es braucht. Denn vielen läuft die Zeit schlachtweg davon. Viele Post-Vac-Betroffene brauchten eigentlich schon gestern Hilfe und warten nun schon fast zwei Jahre. Viele Schäden werden wohl möglicher nicht mehr geheilt werden können, aber zumindest der Verlauf sollte angehalten oder verbessert werden. Wir tauschen Informationen, Studien, Heilversuche aus und sind dadurch meist besser informiert als derzeit die Hausärzt*innen. Wir hoffen natürlich, dass sich bald eine Vernetzung der Hausärzt*innen einstellen wird, sozusagen ein Pool, aus dem alle profitieren werden. Die Ärzt*innen genauso wie die Patient*innen. Wichtigster Ansprechpartner derzeit ist die Uniklinik Marburg unter der Leitung von Prof. Schieffer.

Wie sehen Ihre zukünftigen Pläne aus?

Mein Plan bezüglich der SHG München ist, eine dauerhafte stabile Plattform zu schaffen, auf der sich Betroffene informieren, gegenseitig unterstützen und einander zuhören können. Zusätzlich wünsche ich mir eine intensive breitflächige Vernetzung der SHGs in Deutschland, die allen zugänglich ist. Diese ist bereits mit der Website Coverse in Arbeit. Unter anderem möchten wir die Krankenkassen für weitere Unterstützung und Aufklärung mit ins Boot holen.

Was wünschen Sie sich für die Selbsthilfegruppe?

Dass wir alle wieder stark und gesund in die Welt gehen. Dass wir wieder Vertrauen zurückgewinnen in die Gesellschaft. Dass wir aus dieser Gruppe Kraft schöpfen und Zuversicht. Dass wir die Wut, die wir über das Alleingelassenwerden in uns tragen, abbauen und wieder zuversichtlicher in die Zukunft blicken können. Dass wir gemeinsam lernen mit unserer Krankheit zu leben und sie bestenfalls gemeinsam überwinden. Natürlich hoffe ich auch auf Aufmerksamkeit, denn das Einzige, was uns wirklich helfen wird, sind aufgeklärte emphatische Ärzt*innen und eine aufgeklärte Gesellschaft, die die Schwachen schützt und ernst nimmt in ihrer Not. Ich persönlich glaube fest an die Kraft des Einzelnen und an die Energie einer Gruppe. Dieses "Gemeinsam sind wir stark" ist für mich keine Floskel, sondern eine Glaubensfrage. Und ja, daran glaube ich.

Darin können wir Sie nur bestärken und wünschen Ihnen und der Gruppe ebenfalls viel Kraft und Zuversicht. Vielen Dank für Ihre offenen und klaren Worte.

Kontakt zur Gruppe:

Über die SHZ Beratungsstelle:
info@shz-muenchen.de
 Tel.: **089/53 29 56 - 11**
 oder per E-Mail:
cov-impfnebenwirkungen@web.de

Die Fragen stellte **Ulrike Zinsler**,
 Gruppenunterstützung und -gründung, SHZ

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

INFORMATIONEN ÜBER SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen

GESUNDHEIT

Anorexie/Bulimie/Binge-Eating – Gesprächsgruppe Essstörungen

Zielgruppe: Betroffene von Essstörungen wie Anorexie/Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating

Beschreibung: Du fühlst Dich allein mit Deinen Themen und missverstanden – vielleicht sogar von Deinen Ärzten? Im Kontakt zu Deinen Freunden/der Familie/in der Partnerschaft fehlen Dir die Worte, um das zu beschreiben, was Dich beschäftigt und bedrückt? Wir verstehen Dich auch ohne große Erklärungen. Denn auch wir erleben (ähnliche) Situationen, haben vielleicht die gleichen Ängste wie Du und fragen uns eventuell, was auch Du Dich fragst. Die Selbsthilfe ist ein Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst – in dem Du Dich nicht erklären oder rechtfertigen musst. Wir teilen unsere Erfahrungen, unsere Wege und unser Hadern – und natürlich auch unsere kleinen Erfolge und unsere Freude am Leben. Die Gruppe wird sich im Gründungsprozess virtuell treffen.

Angehörige psychisch belasteter Herzpatienten

Angehörige von herzkranken Partner*innen leiden oft unter seelischen Belastungen, können aber nicht darüber reden. Oft ist die Angst groß, den Partner einem neuen Herzgeschehen auszusetzen. Angehörige schwanken zwischen den Gefühlen, sich zurückzuziehen oder sich zu wehren. Die Gruppe soll Angehörigen die Möglichkeit geben, im geschützten Raum über die eigenen Sorgen und Belastungen sprechen zu können. Die Gruppe bietet Austausch in persönlichen Treffen und ggf. auch online.

COVerse – Nebenwirkungen nach Corona-Impfungen

Zielgruppe: Betroffene, die nach einer oder mehreren Covid-Impfungen mit schweren und anhaltenden Nebenwirkungen zu kämpfen haben (Post Vac Syndrom). Wir sind keine Impfgegner*innen, sondern Selbstbetroffene nach Impfungen. Wir sind auch offen für Angehörige.

Dysphagie/mechanische Schluckstörungen – SHG

Zielgruppe: Menschen mit Schluckbeschwerden, insbesondere durch ein Speiseröhren-Web (med. Ösophagus-Membran)

Beschreibung des Gruppengründers:

Mit 18 Jahren stellte man ein halbmond förmiges horizontales Segel aus Bindegewebe in der Speiseröhre auf Höhe des Halses (sog. "Web") bei mir fest. Nach vier Bouchierungen (Aufdehnen der Engstelle) war ich erst mit 26 Jahren einigermaßen symptomfrei. Ich suchte daher Menschen/Gleichgesinnte, denen es u.U. ähnlich erging, die ebenfalls Schluckbeschwerden durch ein (womöglich extrem lange undiagnostiziertes) Web hatten oder haben und die sich über diese Erfahrung und den langen Leidensweg austauschen möchten, um evtl. auch der Einsamkeit dieser nicht ganz alltäglichen Umstände Herr werden zu können.

Interessengemeinschaft Tropenreisende, Malaria und Co

Zielgruppe: Offen für alle, die ein gesundheitliches Problem in Zusammenhang mit einer Fernreise entwickelt haben

Erfahrungs- und Informationsaustausch über:

- unklare Symptome einer Krankheit
- Probleme bei der Arztfindung
- Beschwerden aller Art (z.B. schwerer Eisenmangel, Unterzucker, Durchblutungsstörungen, Taubheitsgefühle, Gelenkschmerzen)
- Malaria speziell, andere bekannte Tropenkrankheiten
- Eingrenzung des Problems, Beschreibung der Dauersymptome – letztlich mit offenem Ende, da Selbstdiagnose schwierig
- Möglichkeit der Selbsttestung in chronischen Fällen
- Fachreferate und sportliche oder Freizeitaktivitäten

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

MCS und deren Folgeerkrankungen – Gesprächsgruppe

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

Beschreibung:

- Besteht der Verdacht, dass der Arbeitsplatz oder die eigene Wohnung krank macht?
- Besteht Zweifel an der Diagnose des Arztes?

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

Schlaflosigkeit – SHG

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafproblematik bzw. zu frühes Erwachen)

Beschreibung: Hilfe zur Selbsthilfe im Austausch mit anderen Betroffenen. Positive Unterstützung mit Rat und Tat sowie praktische Tipps für den Alltag. Emotionale Unterstützung als auch gegenseitiges „Mutmachen“, um diese schwere Belastung durchzustehen! Die Gruppe soll sich gegenseitig positive Impulse geben, um das Lachen und die Freude am Leben nicht zu verlieren! Evtl. sind auch Entspannung, Vorträge und gemeinsame Unternehmungen zur Ablenkung geplant.

PSYCHOSOZIALES

Angehörige von Zwangserkrankten

Die Gruppe ist offen für Angehörige von Zwangserkrankten jeder Art.

„Ich habe seit geraumer Zeit einen Angehörigen mit einer Zwangserkrankung und würde mich gerne mit anderen Betroffenen austauschen. Ich möchte Informationen über die Erkrankung, den Umgang damit als Angehöriger und die damit verbundenen Sorgen und Ängste in der Gruppe teilen und besprechen. Jeder ist willkommen.“

Austausch im Gespräch und gegenseitige Unterstützung; monatliche Treffen persönlich und online.

Autonomie und Selbstbestimmung

Zielgruppe: Menschen, die sich in emotionalen Abhängigkeiten zu einer dominanten Person befinden und nach mehr Autonomie und Selbstbestimmung suchen.

Beschreibung: Ich möchte eine Selbsthilfegruppe aufbauen, die sich mit den Themen Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstintegration befasst. Dies zu erreichen, bedarf der Auseinandersetzung mit symbiotischen Beziehungsmustern, die sich oft schon in der Kindheit im Verhältnis zu Mutter oder Vater gefestigt haben und Jahrzehnte überdauern können.

Häusliche Gewalt in der Partnerschaft – Frauengruppe

Zielgruppe: Frauen, die in der Partnerschaft physische und psychische Gewalt erleben oder erlebt haben (häusliche Gewalt).

Beschreibung: Regelmäßige Treffen, um miteinander zu sprechen und sich über das Erlebte austauschen zu können. Die Gruppe soll ein Rückzugsort sein. Austausch im Gespräch bzw. auch virtuell; Einladung von Fachreferent*innen; Ausflüge und Freizeitaktivitäten, wenn gewünscht; Walk and Talk (Spaziergang unter vier Augen).

Hilfe für Opfer von Narzissten – München

Hauptthema ist narzisstischer Missbrauch in partnerschaftlichen Beziehungen, dem in der Regel aber narzisstischer Missbrauch im Elternhaus vorausging, weshalb dieser Aspekt auch diskutiert wird. Die überwiegend weiblichen Teilnehmerinnen erfahren Unterstützung durch Gruppen- und Zweiergespräche mit anderen Betroffenen, in denen sowohl emotionale Unterstützung als auch praktische Tipps weitergegeben werden, um sich aus der belastenden Beziehung zu befreien und wieder ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. Auch der Umgang mit gemeinsamen Kindern ist häufiges Gesprächsthema.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

Hochsensible – SHG für junge Menschen

Zielgruppe: junge hochsensible Menschen im Alter von 18-28 Jahren
Austausch über Hochsensibilität in persönlichen Treffen Gruppengröße bis zu acht Personen

Justizopfer – justiziellicher Missbrauch

Diese Gruppe wendet sich an all diejenigen unter Ihnen/euch, welche von justizieller Willkür und justiziellem Machtmissbrauch betroffen sind. Ob direkt betroffen oder ob ein (naher) Angehöriger, Freund oder Bekannter eines "Justizopfers": diese Erfahrungen hinterlassen Spuren. Ich möchte mit Betroffenen Erfahrungen teilen, die eine gegenseitige Aufarbeitung, Versöhnung mit dem Geschehenen oder Unterstützung für eventuelle gerichtliche Maßnahmen (Wiederaufnahmeverfahren) zum Ziel haben.

Malgruppe/Kreativgruppe

Zielgruppe: Menschen mit psychischen Problemen, z.B. Ängste, schwaches Selbstwertgefühl, Zwänge, Depressionen.

Beschreibung: „Wenn wir wieder lernen zu spielen wie Kinder, öffnen sich ganz von alleine neue Wege und Handlungsmöglichkeiten.“ In diesem Sinne wollen wir den Pinsel in die Hand nehmen, einen Strich setzen, auf dem Blatt spielen und darauf vertrauen, dass schon etwas entsteht. Intuitiv malen, auf Entdeckungsreise gehen. Improvisation und Freude am Tun. Gemeinsam in der Gruppe.

Unterstützung nach Abtreibung – Frauenselbsthilfegruppe

Viele Frauen bleiben mit den Folgen einer Abtreibung allein. Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum. Hier dürfen Gefühle wie Abgrenzung, Wut, Enttäuschung, Ekel, Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Misstrauen, seelischer Schmerz, Schuld und Reue einen eigenen Ausdruck bekommen. Durch bestärkende Gespräche, Entspannung, Rituale und kreative Elemente soll eine konstruktive Auseinandersetzung im Sinne von Verantwortung wie auch Akzeptanz geschaffen werden. Und damit eine gute Einbindung in ein zukünftiges Leben (wieder)ermöglicht werden.

SUCHT

Jung und clean – SHG

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.

Beschreibung: Die Gruppe soll Freude in einem cleanen Leben bringen, Möglichkeiten aufzeigen, wieder 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.

"Logg dich aus" – Präsenz-Selbsthilfegruppe für Betroffene, Gefährdete und Interessierte bei einer Internetbezogenen Nutzungsstörung – Mediensucht

Zielgruppe: Betroffene, Gefährdete und Interessierte bei einer auf das Internet bezogenen Nutzungsstörung, Mediensucht, Onlinesucht, Computerspielsucht

"System Familie" Online-Selbsthilfegruppe für Angehörige, Eltern, Partner und Freunde bei Mediensucht

Zielgruppe: Angehörige, Eltern, Partner und Freunde von Mediensucht, Onlinesucht, Computerspielsucht, Rollenspielsucht

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr
Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

SOZIALES

"Afeimai Union" – Initiative zur Unterstützung von Menschen aus Nigeria

Zielgruppe: Menschen, die aus Nigeria (Afemai/State Edo) kommen oder geflohen sind.
Beschreibung: Gegenseitige Unterstützung, Informationen zur Integration in München, Projekte

Afghanistan Motahed e.V.

Afghanistan Motahed e.V. ist ein sozial, kulturell und wirtschaftlich gemeinnütziger Verein und verfolgt keine politischen oder religiösen Ziele. Er gehört auch keiner Regierung oder politischen Partei an. Afghanistan Motahed e.V. setzt sich für die Integration der Flüchtlinge in Deutschland ein. Die geflüchteten Menschen stehen vor vielen bürokratischen Hürden, bei denen wir gerne helfen möchten (z.B. Anträge für Aufenthaltstitel beantragen, Deutschkurs, Hilfe bei Ausbildungsplatzsuche, Arbeitsplatzsuche, Gemeindeanmeldung usw.).

Die ASSe – Achtsam Stark Selbstwertschätzung – Runder Tisch für Selbsterfahrung und Selbsttherapie

Die ASSe möchten ein interdisziplinäres, gruppenübergreifendes Forum für den Austausch über Methoden der Selbsterfahrung und Selbsttherapie sein. Es soll nicht vorrangig um eine bestimmte Krankheit oder ein bestimmtes psychologisches Problembild gehen, sondern um Diskussion und Erfahrungsaustausch über Therapien und Methoden, die für die Selbsterfahrung und Selbsttherapie geeignet sein können.

Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorien

Die Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative bietet Gespräch, Austausch und Informationen zur Sekte Organische Christus Generation, zu kla TV und zu Verschwörungstheorien. Telefonische Beratung, persönliche Gespräche und Online-Austausch möglich.

Disconnect – Kinder, die ihre Eltern verlassen – SHG

Zielgruppe: Kinder, die ihre Eltern verlassen.

Beschreibung: Die Gruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene, die den Kontakt zu ihren Eltern bzw. Familien(-mitgliedern) abgebrochen haben. Die Betroffenen können sich über Gründe und Folgen austauschen und die damit einhergehenden psychischen und sozialen Belastungen so zu ergründen, besser zu verstehen und zu verarbeiten. Der Austausch mit anderen Betroffenen soll im Rahmen der Selbsthilfegruppe und dabei durch themenspezifische Interaktionen erfolgen.

Eltern, deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben

Zielgruppe: Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu einem oder beiden Elternteilen abgebrochen haben.

Beschreibung: Treffen einmal monatlich mit Gesprächsregeln nach Ruth Cohn. Jedes Treffen ist themenbezogen und jede*r kann ein Thema einbringen. Idealerweise wird das Thema für das nächste Treffen am Ende der Begegnungen festgelegt. Ggf. auch Online-Austausch möglich.

Gelebte Menschlichkeit im Sinne Erich Fromms – Übungsgruppe

Fühlen Sie sich oft einsam, ausgegrenzt, fremdbestimmt und ohnmächtig, obwohl Sie eigentlich an Menschlichkeit, gutes Miteinander und Solidarität glauben?

Erich Fromm – 1900 bis 1980 – gehört zu jenen, dessen Einsichten uns ein Kompass sein können. Wir lesen gemeinsam ausgewählte Texte und beginnen anschließend eine Aussprache darüber. Wir möchten so lernen, wie man alltäglichen Anfeindungen, Stigmatisierungen, unterschwelligen Aggressionen, z.B. im Wohnumfeld, in der Bahn, beim Einkaufen, im Alltag und im Arbeitsleben, selbstbewusst entgegentreten kann.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:

14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:

10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

Entspannungstechniken nach E. Tolle – Gesprächskreis

Wir bilden einen offenen **Gesprächskreis** zur Spiritualität und zu Entspannungstechniken insbesondere nach Eckhart Tolle.

Beschreibung: In unserer Gruppe setzen wir uns schwerpunktmäßig mit der „Gegenwärtigkeits-Spiritualität“ von Eckart Tolle auseinander und diskutieren die verschiedenen Möglichkeiten zur Integration jener in unserem Lebensalltag. Dabei legen wir großen Wert auf einen möglichst ideologie- und dogmenfreien Gesprächsstil, der von gegenseitiger Toleranz und Wertschätzung geprägt ist. Weltanschaulich polarisierende bzw. politisierende Tendenzen in den Diskussionsbeiträgen sind strikt untersagt.

Gemeinsam Schreiben – SHG

Zielgruppe: Alle Menschen, die Interesse am regelmäßigen Schreiben haben.

Beschreibung: Flucht aus der Einsamkeit, gegenseitige Motivation, Aktivierung unserer Ressourcen usw. Kennenlernen, Vertiefen und Üben von Schreibtechniken, verschiedenen Schreibstilen und Arbeitsschritte, Vortragen von Texten sowie Feedback und Reflexion.

Gemeinsam Stark – SHG für Angehörige von Inhaftierten

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten.

Beschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen 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. Es handelt sich um ein gesellschaftliches Tabu-Thema.

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem es möglich ist, dieses 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.

SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

Im Juli konnte die Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern endlich wieder mit zwei Großveranstaltungen aufwarten, auf die wir lange verzichten mussten. Nach den Beschränkungen der Corona-Pandemie war das nun wieder möglich und es hatte sich als gute Entscheidung erwiesen, die ursprünglich für den April geplanten Veranstaltungen auf den Juli zu verschieben, die beide in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) in München stattfanden.

20-jähriges Jubiläum der Selbsthilfekoordination Bayern

„Am 28. Juli 2022 trafen sich 60 geladene Gäste zur Fachveranstaltung „20 Jahre am Puls der Zeit“. Bei einem Festvortrag erzählten die beiden Geschäftsführerinnen Theresa Keidel und Irena Tezak von mutigen Menschen und märchenhaften Projekten der letzten zwanzig Jahre. SeKo sei eine Erfolgsgeschichte, denn die Anzahl der selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen konnte fast verdoppelt werden. Außerdem wurde durch eine Vielzahl an Projekten eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen der bayerischen Selbsthilfe und Professionellen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich erheblich verbessert.

In der anschließenden Talkrunde unter Moderation von Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand von SeKo Bayern e.V., kamen Selbsthilfekomitee und der Landesbischof der evang.-luth. Kirche in Bayern, Heinrich Bedford-Strohm, zu Wort. (...)

Er zeigte sich sehr beeindruckt von der Offenheit, die in der Selbsthilfe gelebt wird: „Es wäre schön, wenn auch andere Menschen sich dies stärker zum Vorbild nehmen und über ihre Schwächen oder Probleme ganz offen sprechen. Das wäre für uns alle sehr heilsam.“ Umrahmt wurde das Programm von „Stine & Stone“, die mit wunderschönen Balladen die Jubiläumsveranstaltung begleiteten. Ein emotionaler Höhepunkt war das „Halleluja“ von Leonard Cohen, begleitet vom Landesbischof auf der Geige.“

<https://www.seko-bayern.de/ueber-uns/aktuelles/jubilaumsveranstaltung/>

Die Band „Stine & Stone“,
begleitet den Landesbischof
Heinrich Bedford-Strohm bei
seinem Spiel auf der Geige



Foto: SeKo Bayern

v.l.: Klaus Grothe-Bortlik,
Renate Mitleger-Lehner,
Gudrun Hobrecht
(Vorstand SeKo Bayern e.V.),
Irena Tezak,
Theresa Keidel
(Geschäftsführung SeKo Bayern)

**Selbsthilfegruppen –
ein Weg für mich?!**

www.seko-bayern.de



Foto: SeKo Bayern

13. Bayerischer Selbsthilfekongress

„Unter dem Motto „Das Leben geht weiter – Mut in schwierigen Zeiten“ fand am Samstag, den 30. Juli, der 13. Bayerische Selbsthilfekongress statt. Veranstalter waren die Selbsthilfekoordination Bayern in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München.

v.l.: Martin Eulitz
(Pressesprecher KVB),
Michael Stahn (KVB),
Dr. med. Claudia Croos-Müller,
Klaus Grothe Bortlik
(Vorstand SeKo Bayern e.V.),
Irena Tezak (SeKo Bayern)



Foto: SeKo Bayern

Die etwa 130 Teilnehmenden aus ganz Bayern beteiligten sich begeistert am Mitmach-Vortrag von Dr. Claudia Croos-Müller, die als Neurologin und Psychotherapeutin die Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen durch einfache Übungen erlebbar machte. Dies könnte dazu beitragen, gerade in Krisenzeiten den Lebensmut zu stärken.

Anschließend gab es vier Kurvvorträge zu körperlichen und psychischen Folgen von Corona und am Nachmittag wurden fünf Workshops zur Intensivierung angeboten. Themen waren gesunde Ernährung, Beziehungen und Verbundenheit sowie Körperübungen zur emotionalen Stabilisierung. Mitdiskutieren konnte man im Selbsthilfe-Café, das von Mitarbeiter*innen des Selbsthilfenzentrums München geleitet wurde, oder beim offenen Diskussionsforum zum Thema Corona und seine Folgen für die Selbsthilfe.“

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfekongress-2022/>

Selbsthilfekongresse finden alle zwei Jahre an verschiedenen Orten in Bayern statt. Sie sind immer eine hervorragende Gelegenheit, sich überregional mit Selbsthilfe-Aktiven zu treffen und sich auszutauschen. Auch aus München waren etliche Vertreter*innen dabei, was uns sehr freut.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Besuch der 3. Bürgermeisterin Verena Dietl im Selbsthilfebeirat

In der Sitzung am 01. Juni besuchte die dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München, Verena Dietl, den Selbsthilfebeirat. Sie machte deutlich, dass ihr das bürgerschaftliche Engagement in München sehr am Herzen liegt. Bevor sie im Jahr 2020 Bürgermeisterin geworden ist, war sie 12 Jahre im Stadtrat und kennt daher einige der Beirät*innen aus dieser Zeit. Die Zeit ihres Amtsantritts war wegen der kurz vorher eingetretenen Pandemie definitiv kein einfacher Einstieg in das neue Amt. Als Sozialbürgermeisterin war ihr von Anfang an daran gelegen, trotz der schwierigen Situation die sozialen Dienste aufrechtzuerhalten.

v.l.n.r. : Susanne Veit (Beirätin),
Dimitrina Lang
(Vorsitzende Migrationsbeirat
und Beirätin im SHB),
Andreas Kallies (Sozialreferat),
Gabriele Rinser (Sozialreferat),
Norbert Gerstlacher (Beirat),
Winfried Rauscheder (Beirat),
Vereana Dietl (3. Bürgemeisterin),
Nurnissam Ismailova (Beirätin)



Wichtige Rolle der Selbsthilfe gerade in Krisenzeiten

In dieser so besonderen Zeit hat sich gezeigt, welch wichtige Rolle das bürgerschaftliche Engagement und damit auch die Selbsthilfe in Krisensituationen spielen. Dieser Eindruck wurde auch von den Mitgliedern des Selbsthilfebeirats geteilt. Sie verwiesen darauf, dass in der Phase der Pandemie sich besonders deutlich gezeigt hat, wie wichtig die Treffen der Selbsthilfegruppen für die Betroffenen sind, insbesondere im Bereich der Suchterkrankungen oder der psychosozialen Belastungen. Gleichzeitig war es aber für die Selbsthilfegruppen wegen der jeweils geltenden Corona-Hygieneregelungen auch sehr schwierig, ihre Treffen aufrechtzuerhalten. Zeitweise durften sich die Gruppen gar nicht treffen und es mussten alternative Formen des Austauschs gefunden werden, z.B. über digitale Medien.

Positive Entwicklung der Selbsthilfeförderung in München

Abgesehen von den Auswirkungen in der Phase der Pandemie wurde allerdings einhellig festgestellt, dass sich der Bereich der Selbsthilfeförderung in München in den letzten Jahren sehr positiv entwickelt hat. Das Budget der Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt hat sich in den letzten drei Jahren mehr als verdoppelt (aktuell stehen dafür 850.000 € zur Verfügung). Auch die Anzahl der geförderten Gruppen hat sich im selben Zeitraum mehr als verdoppelt – auf aktuell rund 100 Gruppen. Die Beiräte bedankten sich bei Frau Dietl sehr, dass die Stadt nach vielen Jahren der Unterbesetzung nun bei der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, die im Sozialreferat angesiedelt ist, angemessene personelle Voraussetzungen für eine zügige Bearbeitung der Förderanträge geschaffen hat.

Es zeigen sich in der Selbsthilfeförderung aber auch Tendenzen, die der Beirat mit gemischten Gefühlen sieht. So würden immer mehr, sehr gut aufgestellte Initiativen mit unterschiedlichen Gesellschaftsformen (Vereine, Genossenschaften, gUG) immer größere Förderanträge stellen, womit die Selbsthilfeförderung sich etwas von ihrem ursprünglichen Fördergedanken entfernt. Auch das Fehlen eines Fördertopfes für andere Formen des bürgerschaftlichen Engagements (analog zum Selbsthilfefördertopf) und die sehr weich formulierten Förderrichtlinien in der Selbsthilfeförderung machen es im Einzelfall oft schwierig zu entscheiden, welche Initiativen noch aus der Selbsthilfeförderung unterstützt werden können und wo die Grenze ist. Würde die Grenzen hier zu sehr verschwimmen, könnte auch der aufgestockte Selbsthilfefördertopf sehr schnell zu klein werden.

Wunsch nach Übergangsregelung nach Ablauf der Selbsthilfeförderung

Weitere Sorgen bereitet dem Selbsthilfebeirat auch die Tatsache, dass Initiativen nach Ablauf der zeitlich befristeten Selbsthilfeförderung ins Leere fallen. Es besteht die berechtigte Sorge, dass nicht wenige von ihnen dann auch ihre Aktivitäten wieder komplett einstellen, da ein Übergang in die Regelförderung für die allermeisten nicht möglich ist. Hier wünscht sich der Selbsthilfebeirat eine Übergangsregelung wie einen Interimstopf und ein Überdenken der zeitlichen Befristung, die es im Vergleich dazu bei der Gesundheitsselbsthilfe nicht gibt.

Nach einem regen Austausch bedankte sich Frau Dietl bei den Beirät*innen für ihren Einsatz und ihre Einschätzungen und nahm das Lob, die Anregungen und Vorschläge gerne mit. In ihrem Schluss-Statement wies sie nochmals ausdrücklich auf die erfreulichen Entwicklungen im Bereich der Selbsthilfeförderung hin, die im Vergleich zu anderen Städten durchaus solide und gut dasteht.

Zum Abschluss des gemeinsamen Treffens sprachen die Mitglieder des Selbsthilfebeirats noch eine herzliche Einladung für Frau Dietl zum anstehenden Münchner Selbsthilfetag am 09. Juli auf dem Marienplatz aus und bedankten sich für ihren Besuch, der sicher nicht der letzte gewesen sein soll.

Erich Eisenstecken, SHZ,
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen aus dem SHZ



10. Selbsthilfe-Stammtisch

**Freitag, 25. November 2022, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
im Veranstaltungsräum des SHZ**

An den regelmäßig stattfindenden Stammtischabenden haben Sie die Möglichkeit, bei gemütlicher Brotzeit mit anderen Selbsthilfe-Engagierten zu netzwerken, gemeinsam Themen zu diskutieren, Projekte zu planen und einfach einen netten Abend zu verleben.

Dieses Mal möchten wir uns mit Ihnen über unseren Aushang "Für ein gutes Miteinander" und unser neues „Leitbild“ austauschen.

Wir haben beides entwickelt, um eine gelingende Zusammenarbeit im Selbsthilfezentrum in gegenseitigem Respekt und ohne Diskriminierung zu unterstützen. Wir möchten Ihnen an diesem Abend beides vorstellen und uns danach mit Ihnen dazu gemeinsam austauschen und Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen erfahren.

Selbstverständlich gibt es auch Raum für den Austausch zu ihrer aktuellen Situation in der Gruppe nach einer langen Zeit der Einschränkungen durch die Corona-Bestimmungen. Wir sind für Sie da und freuen uns anregende Gespräche mit Ihnen.

Wir bitten Sie um **Anmeldung bis spätestens Freitag, den 18. November 2022** mit einer Kontaktadresse, unter der wir Sie bei Verschiebungen erreichen können.

Anmeldung: eva.parashar@shz-muenchen.de
oder telefonisch unter: **089/53 29 56 - 26**

Weitere Veranstaltungen



Aktionswoche Selbsthilfe 2022

Vom 03. bis 11. September 2022 wird zum zweiten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe stattfinden.

Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

Der Paritätische ist der Selbsthilfebewegung eng verbunden. Die Förderung der Interessen der Selbsthilfe aus allen Bereichen der Sozialen Arbeit und die Verbesserung der Rahmenbedingungen der Selbsthilfe sind ein zentrales Anliegen des Verbandes.

Alle Infos und Veranstaltungen finden Sie hier:

<https://www.der-paritaetische.de/themen/gesundheit-teilhabe-und-pflege/aktionswoche-selbsthilfe-2022/>

Fortbildungsreihe des Münchner Flüchtlingsrat e.V.

Im Herbst startet eine neue Fortbildungsreihe mit einem umfangreichen Angebot an grundlegenden und vertiefenden Fortbildungen zum Asyl- und Aufenthaltsrecht. Kurzübersicht der Fortbildungen:

- 11. Oktober 2022:** [Arbeit und Ausbildung](#)
- 19. Oktober 2022:** [Afghanistan](#)
- 24. Oktober 2022:** [Einführung und Asyl](#)
- 08. November 2022:** [Materielles Asylrecht](#)
- 14. November 2022:** [Chancenaufenthalt und weitere Wege aus der Duldung](#)
- 21. November 2022:** [Aufenthaltsrecht](#)
- 29. November 2022:** [Niederlassungserlaubnis](#)
- 06. Dezember 2022:** [Identitätspapiere](#)
- 12. Dezember 2022:** [Resettlement](#)

Für die Fortbildungen können Sie sich [hier](#) anmelden. Für Ehrenamtliche und Fördermitglieder sind alle Fortbildungen kostenlos. Für Hauptamtliche kostet eine Fortbildung 20€. Voraussichtlich finden alle Fortbildungen Online statt.

Alle weiteren Informationen unter:

Münchner Flüchtlingsrat e.V.

Dachauerstr. 21A (Hinterhof), 80335 München

Tel: **089/123 900 96** | Fax: **089/ 123 921 88**

Telefonsprechzeiten: Montag 14-16 Uhr, Dienstag und Donnerstag 10-12 Uhr

info@muenchner-fluechtlingsrat.de

<http://muenchner-fluechtlingsrat.de/>

Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement für Vereine

Online Seminarreihe: Online-Seminar-Reihe "Verantwortung im Ehrenamt"

Online-Seminar:

Rund um das Vereinsrecht

Termin: **27. September 2022, 18 - 19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Mit Ehrenamtlichen professionell arbeiten

Termin: **4. Oktober, 11 Uhr - 6. Oktober 2022 12 Uhr**

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Hauptamtliche aus dem Bereich Bürgerschaftliches Engagement (aus Vereinen, Initiativen, Organisationen)

Veranstaltungsort: Bildungszentrum Kloster Banz, Bad Staffelstein

Teilnahmegebühr: 90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

[Details](#)

Online-Seminar:

Finanzen und Steuern im Verein

Termin: **11. Oktober 2022, 18 - 19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Online-Seminar:

Sicherer Umgang mit Fotos und Videos

Termin: **18. Oktober 2022, 18-19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Big Blue Button

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Online-Seminar:

Knackig schreiben für Online-Medien

Termin: **25. Oktober 2022, 18-19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Online-Seminar:

Online-Kommunikation - Mailen, Messenger nutzen und Videoanrufe starten

Termin: **8. November 2022, 18-19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Big Blue Button

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Online-Seminar:

Moderation von Vereinsversammlungen

Termin: **15. November 2022, 18 - 19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Und wo bleibe ich?

Resilienz stärken im Ehrenamt

Termin: **16. November 2022, 9.30-17 Uhr**

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Multiplikator*innen aus dem Bereich Bürgerschaftliches Engagement (aus Vereinen, Initiativen, Organisationen)

Veranstaltungsort: Tagungsräume des Paritätischen, Nürnberg

Teilnahmegebühr: 50 € inkl. Unterlagen

[Details](#)

Online-Seminar:

Finanzen im Netz - Online einkaufen, bezahlen und Gelder verwalten

Termin: **22. November 2022, 18-19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über BigBlueButton

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Die 17 Nachhaltigkeitsziele in unserer Organisation:

Was können wir vor Ort beitragen?

Termin: **23. November 2022, 16 - 19 Uhr**

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Multiplikator*innen aus dem Bereich Bürgerschaftliches Engagement (aus Vereinen, Initiativen, Organisationen)

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: Die Veranstaltung findet mit Unterstützung von RENN.süd statt und kann somit kostenfrei angeboten werden.

[Details](#)

Online-Seminar:

Motivierte Mitglieder, das wärs

Termin: **29. November 2022, 18-19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Vereinsgründung - von der Satzung bis zum geselligen Miteinander

Termin: **3. Dezember 2022, 9.30-17 Uhr**

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Verantwortliche in Initiativen, Hauptamtliche aus dem Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Hansa Haus, München

Teilnahmegebühr: 50 €

[Details](#)

Online-Seminar:

Vereinshomepage sicher gestalten

Termin: **6. Dezember 2022, 18-19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Big Blue Button

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Social Media Profi im Ehrenamt

Termin: **8. Dezember 2022, 9.30-17 Uhr**

Zielgruppe: haupt- und ehrenamtlich Engagierte

Veranstaltungsort: Tagungsräume Der Paritätische, Nürnberg

Teilnahmegebühr: 50 € inkl. Unterlagen

[Details](#)

Online-Seminar:

Buchhaltung im Verein

Termin: **13. Dezember 2022, 18-19.30 Uhr**

SERVICE

Abendsprechstunde

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

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung: Am **26. Oktober 2022** sind wir **von 18.00 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 Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin der Fortbildung.

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

Empowerment-Training für Menschen mit Rassismuserfahrung

Samstag, 17. September 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr in der Westendstraße 151, Raum A1

Leitung: Diana-Sandrine Kunis (Leiterin des Social Justice Instituts München)

Anmeldung: Eva Parashar,

Tel.: 089/53 29 56 - 26,

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

Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen

im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Mittwoch, 28. September 2022, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung: Erich Eisenstecken,

Tel.: 089/53 29 56 - 16,

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

Selbstmanagement-Kurs INSEA „Gesund und aktiv leben“

Präsenz-Kurs: **mittwochs von 15 Uhr bis 17.30 Uhr**

7 Kurstermine:

28. September 2022

05. Oktober 2022

12. Oktober 2022

19. Oktober 2022

26. Oktober 2022

09. November 2022

16. November 2022

Kein Kurs am 2. November 2022!

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

ONLINE- Kurs: **freitags von 10.30 Uhr bis 13 Uhr**

Technik-Check-Termin: **21. Oktober 2022**

6 Kurstermine:

28. Oktober 2022

04. November 2022

11. November 2022

18. November 2022

25. November 2022

02. Dezember 2022

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

und Angelika Konzok (zertifizierte INSEA-Leitung)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Selbsthilfe zur Selbsthilfe

Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Donnerstag, 29. September 2022, 17 Uhr bis 19 Uhr

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob

Tel.: 089 /53 29 56 - 12

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

Moderation in der Selbsthilfegruppe

Samstag, 15. Oktober 2022, 9 Uhr bis 15.30 Uhr

Leitung: Susanne Hembt (Dipl. Soz.-Päd. (FH), Systemische Beraterin (SG))

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik

Tel.: 089/53 29 56 - 15

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

Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

Freitag, 21. Oktober 2022, 13 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller

Tel.: 089/53 29 56 - 25

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

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

Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?

Freitag, 28. Oktober 2022, 14 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung: Erich Eisenstecken

Tel.: 089/53 29 56 - 16

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

Selbsthilfe zur Selbsthilfe

Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Dienstag, 08. November 2022, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob

Tel.: 089/53 29 56 - 12

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

Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe

Montag, 21. November 2022, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil

und Eva Parashar (SHZ)

Anmeldung: Angelika Pfeiffer

Tel.: 089/53 29 56 - 29

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

Teilnahmegebühr: 20,- € für Fachkräfte, kostenfrei für Selbsthilfe-Engagierte

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:

Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungs nachweis

Mittwoch, 07. Dezember 2022, 17.30 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil,

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Infoveranstaltung zur Förderung durch die Krankenkassen ONLINE

Donnerstag, 15. Dezember 2022, 17 Uhr bis 19 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil,

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Telefon-Kurs: Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“

6 Dienstage vom 21. Juni 2022 bis 26. Juli 2022

jeweils von 9 Uhr bis 10 Uhr als Telefon-Kurs

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 18

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

Entspannungs-Nachmittag für Frauen

Mittwoch, 29. Juni 2022, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Die Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen –

Stress entgegenwirken

Freitag, 22. Juli 2022, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Leitung: Roland Schöfmann (Heilpraktiker, TRE-Provider)

Anmeldung: Ina Plambeck

Tel.: 089/53 29 56 - 22

E-Mail: ina.plambeck@shz-muenchen.de

Förderung seelischer Gesundheit mit Humor

Freitag, 26. August 2022, 14 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Hans-Martin Bauer (Dipl. Soz.-Päd.)

Anmeldung: Ulrike Zinsler

Tel.: 089/53 29 56 - 21

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Antidiskriminierung in der Selbsthilfe – vielfaltsorientierte Sensibilisierung

Samstag, 3. September 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr

in der Westendstraße 151, Raum A1

Leitung: Sarah Keller (Sozialanthropologin M.A.)

und Sonja Schäfer (Sozialpädagogin M.A.)

Anmeldung bis spätestens 12. August 2022: Eva Parashar,

Tel.: 089/53 29 56 - 26

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

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

- Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen
- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

Raumvergabe

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

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

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

Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive

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

Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem/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
Tel.: 089/53 29 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:

Westendstraße 115
80339 München

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/foerderberatung-soziales-selbsthilfe-lh-muenchen

Hörtipp:"angehören" Podcast des ApK

mit Kristina Jakob vom SHZ zum Thema "Selbsthilfeinitiativen starten"

Der "angehörten Podcast" ist eine Gemeinschaftsproduktion der Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch Kranker und der Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer München e.V. Er wird gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbänden in Bayern.

Folge 20: Wie fang ich an? – Selbsthilfeinitiativen starten
Zu Gast: Kristina Jakob vom Selbsthilfenzentrum München

Frau Jakob vom Selbsthilfenzentrum (SHZ) München erklärt uns in dieser Folge was Selbsthilfe ist, wie sie aussehen kann und wie Selbsthilfe entsteht. Anhand vieler anschaulicher Beispiele erzählt Frau Jakob von dem vielfältigen Feld der Selbsthilfe und was es mit Aktionsgemeinschaften auf sich hat. Sie räumt mit Vorurteilen auf, erklärt wie eine Gründung von einer eigenen Selbsthilfegruppe ablaufen kann und worauf geachtet werden sollte.

[Hier geht es zum Podcast](#)





Als Münchener Standort von „Digital verein(t)“ bieten wir aus der Themenwelt „Verwaltung im Verein“ eine weitere Fortbildung an: am 6. Oktober 2022, 17.00-20.00 Uhr

in den Räumen der Münchener Aidshilfe,
Lindwurmstraße 71, München

Online-Zusammenarbeit

In dem dreistündigen Workshop „Online-Zusammenarbeit“ beschäftigen wir uns mit der ortsunabhängigen Zusammenarbeit in Teamprojekten sowie der Durchführung von Videokonferenzen und Online-Seminaren. Sie möchten wissen, wie Sie effektiv mit Ihren Vereinsmitgliedern digital zusammenarbeiten können? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir geben einen Einblick zur Nutzung verschiedener Werkzeuge („Tools“) und vermitteln einen Eindruck der Vielfalt digitaler Anwendungen, mit denen Ihre Vereinsmitglieder zukünftig zeitsparend und interaktiv gemeinsam an Projekten arbeiten können. Dabei thematisieren wir auch Sicherheits- und Datenschutzaspekte, die Sie bei der Auswahl geeigneter Tools im Auge haben sollten.

- Konkret gibt der Workshop „Online-Zusammenarbeit“ Antworten auf folgende Fragestellungen:
- Was sind Chancen und Nutzen von Online-Tools?
- Wie können Werkzeuge im Verein eingeführt werden?
- Was gibt es bei Videokonferenzen und Online-Seminaren zu beachten?
- Wie behält man den Überblick über alle Aufgaben im Verein?
- Wie können gemeinsam Ideen, ohne sich vor Ort zu begegnen, erarbeitet werden?
- Was ist eine Cloud und wie wird diese organisiert?
- Was sagt eigentlich die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zu all diesen Werkzeugen?

Die Referentin: Christine Adamski

Mobilreferentin digital verein(t), lagfa bayern e.V.

Christine Adamski war zuvor bei einem Weiterbildungsträger in der Erwachsenenbildung dafür zuständig, passende digitale Lösungen und Unterrichtswerkzeuge für berufliche Weiterbildungen zu recherchieren und zu selektieren. Sie studierte Medien- und Kommunikationswissenschaften in Passau und Audiovisuelle Medien in Oldenburg. Ihr Wunsch ist es, durch die Vermittlung von digitalen Kompetenzen den Zugang zu digitalen Inhalten zu unterstützen und Begeisterung für das Ausprobieren von neuen (und digitalen) Werkzeugen zu wecken

Kosten: keine

Anmeldung bis zum 26.9.22 bei FÖBE unter:
caren.glaeck@foebe-muenchen.de

(Anmeldebogen nächste Seite)

Die Initiative Digital verein(t) in Bayern wird gefördert
durch das Bayerische Staatsministerium für Digitales

**Anmeldebogen für:
„Digital verein(t)“ Fortbildung:
„Online-Zusammenarbeit“**

6.10.2022
von 17.00 bis 20.00 Uhr,
in der
Münchner Aidshilfe,
Lindwurmstraße 71, München

Name,

Vorname

Name der Organisation/Verein/Initiative

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Anmeldebogen
als Anhang an: caren.glueck@foebe-muenchen.de

Datenschutz:

Ihre personenbezogenen Daten werden zum Zwecke des Anmeldemanagements und der Abwicklung des Workshops verwendet. Eine Übermittlung an sonstige Dritte oder in Drittländer findet nicht statt. Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten nur so lange, wie dies zur Erreichung der hier genannten Zwecke erforderlich ist oder wie es die vom Gesetzgeber vorgesehenen vielfältigen Speicherfristen vorsehen. Nach Fortfall des jeweiligen Zweckes bzw. Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.