

## Münchener Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

### In dieser Ausgabe

#### **Titelthema:**

Soziale Arbeit und Selbsthilfe – Bericht vom Fachtag „Zutrauen in Eigeninitiative“ im Selbsthilfenzentrum München ..... 2

#### **Selbsthilfe und Gesundheit**

Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen in der Region München mit über 292.000 € ..... 9  
Kostenlose Fachreferentinnen und -referenten für Gesundheitsgruppen ..... 11  
Supervision für Gesundheitsgruppen – noch Plätze frei! ..... 11

#### **Aus dem Selbsthilfenzentrum**

Ein Dankeschön zum Jahreswechsel ..... 11  
Bericht über das SHZ-Hausgruppentreffen 2009 ..... 13  
Infoabend „Selbsthilfe und seelische Gesundheit – Wie geht's? Was bringt's? ..... 13

#### **Service**

Kontakt- und Beratungsstelle in den Weihnachtsferien geschlossen ..... 14  
Hilfreiche Veränderungen im SHZ ..... 14  
Informationen über die Standardleistungen des SHZ ..... 15  
Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2010 ..... 16

#### **Termine/Veranstaltungen**

Einladung zum Neujahrsempfang des SHZ 2010 ..... 18  
Buchpräsentation „Recht für Selbsthilfegruppen“ ..... 18

#### **7. Bayerischer Selbsthilfekongress**

Bericht über die Gala und den Kongress ..... 19

#### **Informationen über Selbsthilfegruppen**

Initiativenbörse/Gruppengründungen ..... 21

#### **FÖBE News**

Vierte Münchener Freiwilligenmesse am 24.01.2010 im Gasteig ..... 22

### Impressum

Der „**einBlick – Münchener Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement**“ erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.:  
Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung SHZ  
Selbsthilfenzentrum München  
Westendstr. 68  
80339 München  
Fon: (089) 53 29 56 - 15  
Fax: (089) 53 29 56 - 49  
[klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartner Redaktion: Erich Eisenstecken  
[erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

Beiträge von GastautorInnen 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 GastautorInnen einverstanden.

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

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



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

Ausgabe 4, Dezember 2009, lfd. Nr. 26



## Titelthema:

### Soziale Arbeit und Selbsthilfe - Bericht vom Fachtag „Zutrauen in Eigeninitiative“ im Selbsthilfezentrum München

Am 9. Oktober 2009 fand im Selbsthilfezentrum München (SHZ) ein Fachtag unter dem Motto „Zutrauen in Eigeninitiative“ statt. Eingeladen waren Fachkräfte aus Sozialen Einrichtungen, die eine stärkere Verankerung von selbstorganisierten Aktivitäten der Nutzer in ihren Arbeitsfeldern anstreben und hierzu fachliche Unterstützung suchen. Hintergrund ist das gemeinsame Modellprojekt des Selbsthilfezentrums und der Hochschule München (Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften) mit dem Titel „Soziale Selbsthilfe“.



#### Der Fachtag als Bestandteil des Modellprojektes „Soziale Selbsthilfe“

Das Modellprojekt ist eine vom Selbsthilfebeirat sowie von Stadtrat und Sozialreferat der Landeshauptstadt München getragene Initiative zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe. Die Ausgangssituation ist, dass durch die verstärkte Förderung der Gesundheitsselbsthilfe über die Krankenkassen die Unterstützung der Sozialen Selbsthilfe eine neue Aufmerksamkeit erhalten muss und dass noch zu wenige soziale Einrichtungen die Förderung von Selbsthilfe in ihrer Konzeption ausweisen und zur Bewältigung dieser Aufgabe Unterstützung benötigen. Das Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe“ verfolgt diese Entwicklungen seit 2007, erarbeitete eine Bestandsaufnahme und will nun einige exemplarische Ansätze zur Selbsthilfeunterstützung mit Sozialen Einrichtungen entwickeln. Der Fachtag stellte einen ersten Entwicklungsschritt zur stärkeren Vernetzung mit Einrichtungen aus der Praxis dar, die im Bereich der Unterstützung von Selbsthilfe bereits tätig sind oder tätig werden wollen.



Es kamen ca. 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer überwiegend aus München und Umgebung, zumeist als Vertreterinnen und Vertreter Sozialer Einrichtungen aus den Bereichen Arbeitslosigkeit, Familie, Kinder/Jugend, Migration und Quartiersbezogene Bewohnerarbeit. Ergänzt wurde der Teilnehmerkreis durch einige Hochschulangehörige von Universitäten, die nicht direkt am Modellprojekt beteiligt sind sowie durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialreferates, die

 Zum Inhaltsverzeichnis

auf unterschiedlichen Ebenen mit dem Thema befasst sind. Insofern war hier eine breite Fachlichkeit anwesend, die – das sollte der weitere Verlauf zeigen – sich in anregenden Diskussionen austauschte und wichtige Erkenntnisse für die Unterstützung von Selbsthilfe herausarbeitete.

## Fachvorträge aus Verwaltung, Praxis und Hochschule



v.l.n.r : Angelika Simeth, Prof. Burkhard Hill, Prof. Gabriela Zink

Die Begrüßung fand durch *Klaus Grothe-Bortlik*, Leiter des Selbsthilfenzentrums München statt. Er stellte die Bedeutung des Modellprojektes und des Fachtages für das Selbsthilfenzentrum heraus, indem er auf die Notwendigkeit verwies, flexibel auf die Veränderungen in den Lebenslagen der Menschen zu reagieren. Das Selbsthilfenzentrum habe in der Vergangenheit immer wieder neue inhaltliche Schwerpunkte gesetzt und dadurch einzelne Themenfelder und die Unterstützung entsprechender Zielgruppen, z. B. im Bereich Migration und Familie, besser ausbauen können.

Anschließend betonte *Angelika Simeth*, Vertreterin des Sozialreferenten der Landeshauptstadt München, in ihrem Grußwort die Bedeutung des Themas Selbsthilfeunterstützung in der Landeshauptstadt und verwies dabei auf die in die 1990er Jahre zurückreichende Tradition entsprechender Forschungsprojekte. „*Die Schnittstellen und die Übergänge zwischen professionellem Hilfesystem und der Selbsthilfe in München an Beispielen zu untersuchen ist die aktuelle Fortführung eines historischen Themas.*“ Sie betonte dabei, dass die Zusammenarbeit von professionellen Sozialarbeitern und Sozialarbeiterinnen und in der Selbsthilfe tätigen Freiwilligen in München auf einem guten Weg sei, nicht zuletzt weil „*sehr viele Angebote der sozialen, gesundheitlichen und kulturellen Infrastruktur ursprünglich aus der Selbsthilfeszene kommen und ihre Wurzeln nicht vergessen haben.*“ Dennoch gelte es aktuell, eine Bestandsaufnahme anzufertigen und neue Impulse zu setzen, um dem Anspruch gerecht zu werden, bürgerschaftliches Engagement und eine innovative Freiwilligenkultur zu fördern.

Danach erläuterte *Erich Eisenstecken*, zuständiger Mitarbeiter für die Soziale Selbsthilfe im Selbsthilfenzentrum München, den Umfang und den Arbeitsstand des Modellprojektes sowie die zugrundeliegenden konzeptionellen Überlegungen. Die Anwesenden wurden auf diese Weise mit den wichtigsten Informationen vertraut gemacht: die Laufzeit von 2008 bis 2012; die Unterstützung durch das Sozialreferat, die Zusammensetzung des Projektverbundes und die einzelnen Projektziele. Er verwies auf die inzwischen ca. 30 Experteninterviews, die zur Bestandsaufnahme geführt wurden und ordnete den Fachtag als wichtigen Arbeitsschritt zur Vernetzung mit der Praxis ein.

*Burkhard Hill*, Professor an der Hochschule München, skizzierte zunächst einige Zwischenergebnisse des Modellprojektes. Als erstes sei deutlich geworden, dass in der Selbsthilfe ein Generationenwechsel stattfinde. Die „Gründergeneration“ trete langsam zurück und die „nachwachsende“ Generation habe teilweise ein anderes, viel pragmatischeres Verhältnis zu selbstorganisierten Aktivitäten, die häufig im Sinne von gemeinsamen Bewältigungsstrategien

 Zum Inhaltsverzeichnis

angelegt seien, ohne darüber hinaus reichende (politische) Ziele zu verfolgen. Bei der Untersuchung von „Selbsthilfekompetenzen“ habe der Verbund beobachten können, dass von den Freiwilligen einige Kompetenzen mitgebracht werden müssten, damit sie ihre Interessen verwirklichen könnten. Selbsthilfe sei kein Selbstläufer, sondern benötige im Sinne von Kontinuitätssicherung und Beratung/Begleitung professionelle Unterstützung. Die dabei auftretenden Schwierigkeiten seien zum Teil ein Produkt der Professionalisierung der Sozialen Arbeit. Diese verfüge mit dem Grundsatz der „Hilfe zur Selbsthilfe“ und dem Subsidiaritätsprinzip zwar über die entsprechenden Grundlagen. Andererseits schaffe sie mit der Ausdifferenzierung der Arbeitsfelder und sozialen Dienste aber auch eine zunehmende Expertokratie, wobei die Wertschätzung freiwilliger Arbeit durch die enge Auslegung fachlicher Standards und Verantwortung behindert werden könne. Insofern seien zahlreiche Vorbehalte auf beiden Seiten entwickelt worden, die es abzubauen gelte.

Daran anschließend schärfte *Gabriela Zink*, Professorin an der Hochschule München, den Blick für zukünftige Aufgaben der Selbsthilfeunterstützung, indem sie zunächst noch einmal auf den Generationenwechsel und die sich verändernde Identifikation mit Selbsthilfe hinwies. Daher müsse einerseits die Selbsthilfe unter dem Dach des bürgerschaftlichen Engagements mit ihrer Besonderheit schärfer konturiert werden, nämlich dass sich Menschen hier selbst organisierten, um „*besonders in Zeiten biografischer Übergänge und kritischer Lebensereignisse in Form „sorgender Netze“ Rückhalt zu organisieren und an der Bewältigung kritischer Lebensphasen zu arbeiten*“. Andererseits werde offenbar der Begriff „Selbsthilfe“ von den Betroffenen nicht mehr gern verwandt, sondern es werde nach anderen Formen der Selbstdarstellung gesucht, die weniger stigmatisierend seien. Es gelte zukünftig, die Profilierung der Chancen und Grenzen von Selbsthilfe voranzutreiben und das Methodenrepertoire der Selbsthilfearbeit besser herauszustellen. Hier könne das Modellprojekt als Theorie-Praxis-Verbund einen guten Beitrag zur Förderung des Dialogs mit der Praxis liefern.



Eva Kreling, Projektleiterin des Modellprojekts im SHZ

Das Modellprojekt setze darauf, dass soziale Einrichtungen die Unterstützung von Selbsthilfe befürworteten, um eine Bereicherung ihres Angebotes zu realisieren. Neben dem Raumangebot gelte es dann, die Selbsthilfe in die Unterstützungsleistungen der Einrichtung zu integrieren, so dass eine Beratung, Qualifizierung und weitere Förderung der Freiwilligen ermöglicht werde. Im Modellprojekt könnten dann gemeinsam Kooperationsziele entwickelt werden, eine Beratung und Information hinsichtlich der Gründung von Gruppen bzw. dem Aufbau von Initiativen geleistet und hilfreiche Materialien erstellt werden. Durch die Hochschule werde ein Transfer in die Ausbildung ermöglicht und schließlich auch ein weiterer fachlicher Input gegeben. Zum weiteren Verfahren verwies sie auf die Möglichkeiten der Kontaktaufnahme mit dem Modellprojekt und die während

Zum Schluss der Fachvorträge zeigte *Eva Kreling*, stellvertretende Leiterin des Selbsthilfezentrums, die Kooperationsmöglichkeiten zwischen Hochschule, Selbsthilfezentrum und sozialen Einrichtungen auf. In München engagierten sich ca. 300 Gruppen im Bereich der Sozialen Selbsthilfe, davon ca. 90 im Selbsthilfezentrum. Dennoch sei man nach den vorläufigen Analysen davon überzeugt, dass durch die dezentrale Unterstützung von Initiativen in den Einrichtungen vor Ort weitere Gruppen entstehen könnten.

Zum Inhaltsverzeichnis

des Fachtages mittels eines Fragebogens durchgeführte Bedarfserhebung unter den Besucherinnen und Besucher hin.

## Die Präsentation von gelungenen Praxisbeispielen



Im anschließenden Programm punkt wurden von *Cornelia Hönigschmid*, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Modellprojekt und Moderatorin des gesamten Fachtages, drei Praxisbeispiele aus München vorgestellt. Es berichteten *Ursula Latka-Kiel* aus der *Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit*, *Rita Schrabeck* vom *Wohnforum München* aus einem Projekt der quartiersbezogenen Bewohnerarbeit sowie *Jenny Weirather* aus dem *FrauenTherapieZentrum*.

v.l.n.r.: Jenny Weirather, Ursula Latka-Kiel, Cornelia Hönigschmid, Rita Schrabeck

Die Runde folgte einem Fragenkatalog, der den Vertreterinnen vorher zugänglich gemacht worden war. Dabei ging es um die Erfahrungen mit Selbsthilfeaktivitäten in der Einrichtung, um den Nutzen und die Chancen für die NutzerInnen und die Einrichtungen, um die Grenzen und um die notwendige Förderung und Unterstützung seitens Dritter, zum Beispiel durch das Selbsthilfezentrum.

- Aus der Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's) wurde berichtet, wie im Kontext des bundesweiten Netzwerks „Gesunde Städte“ die WHO Idee „Gesundheit für alle“ seit 1988 umgesetzt wird. München war Gründungsmitglied des Verbundes mit elf anderen Kommunen – inzwischen sind dreiundsechzig Kommunen dabei. Vor Ort wendet man sich konkreten Ideen in einzelnen Stadtgebieten zu, in denen eine fehlende soziale Infrastruktur zu einer besonderen Belastung der Bewohner führt. Gesundheitsförderung wird hier also im Rahmen einer sozialraumorientierten Arbeit betrieben und führt beispielsweise im Stadtteil Blumenau zur Gründung eines Familienzentrums. MAG's arbeite immer begrenzt auf 3 Jahre in den Stadtgebieten, derzeit in Berg am Laim, Giesing und Moosach, und verstehe sich dabei als Impulsgeber für nachhaltige Entwicklung. Selbsthilfe, Selbstorganisation und Ehrenamt im bürgerschaftlichen Engagement seien die wichtigen Bausteine zur erfolgreichen Verankerung der Maßnahmen vor Ort.
- Das Wohnforum München hat sich unter anderem die Entwicklung von innovativen Konzepten und Projekten für benachteiligte Zielgruppen am Wohnungs- und Arbeitsmarkt zur Aufgabe gestellt, wozu die Bereiche Stadtteilarbeit, sozialorientierte Hausverwaltung und bewohnerorientierte Quartiersentwicklung gehören. Im Rahmen dessen werden verschiedene Bewohnertreffs von hauptamtlichen Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter betreut. Frau Schrabeck berichtete aus ihrer Tätigkeit im Nachbarschaftstreff Oslostraße in Riem. Konzeptionell würden die Angebote von und mit den NutzerInnen/Nutzern entwickelt. Angebote „von oben“ würden erfahrungsgemäß nicht angenommen. Am Beispiel einer Stadtrallye stellte sie dar, wie sich die Aktivisten beteiligten, wie die soziale Integration von Migrantinnen/Migranten nicht auf dem Papier verordnet war, sondern sich durch die Beteiligung herstellte. Die Offenheit der Einrichtung für verschiedene Zielgruppen sei eine

 Zum Inhaltsverzeichnis

wesentliche Voraussetzung. Frau Schrabeck definierte ihre Rolle deutlich als Unterstützerin, nicht als Verwalterin mit normativen Vorgaben. Der BewohnerTreff habe eine längere Anlaufphase gehabt, inzwischen werde er rege und selbstorganisiert genutzt. Er sei eine Art Versuchsraum für Demokratie und Selbstbestimmung in der Gemeinschaft des Stadtteils und habe dadurch einen besonderen Wert.

- Das FrauenTherapieZentrum (FTZ) wurde schon 1978 von acht Frauen aus der Frauenbewegung, der Anti-Psychiatrie- und der Selbsthilfebewegung in ehrenamtlicher Arbeit gegründet. Es sieht sich daher in einer besonderen Verbindung zur Selbsthilfe. Inzwischen unterhält das FTZ neun Einrichtungen. Es wurde eine Beratungs-, Betreuungs- und Behandlungskette konzipiert mit professionellen Angeboten der psychosozialen Beratung, der psychiatrischen Versorgung, der Suchthilfe, der Qualifizierung und beruflichen Integration sowie der Ergotherapie. Ergänzend zum professionellen Angebot fördert und unterstützt das FTZ kontinuierlich Selbsthilfegruppen von Frauen zu verschiedensten Themen. Frau Weirather weist auf den ergänzenden Charakter der Selbsthilfegruppen zum Profiangebot hin. Dort organisierten sich die Frauen selbstbestimmt eine andere Art der Unterstützung, die Formen der Eigeninitiative und gemeinschaftlichen Sorge enthielte, die durch professionelle Betreuung nicht gewährleistet werden könne. Auf diese Weise erhielten Frauen einen Zugang, die keine durch Professionelle betreuten Angebote wahrnehmen. Die Angebote würden sich erfahrungsgemäß wechselseitig befruchten.

In einer abschließenden Diskussion dieses Programmpektes wurde deutlich, dass die Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten durch Professionelle stark vom Typus der Einrichtung abhängig ist. In Einrichtungen mit konzeptioneller Verankerung der Selbsthilfe sind die Reibungspunkte geringer als in Einrichtungen, die hier bisher kaum über Erfahrungen verfügen. Diese strukturellen Konflikte müssen durch Kommunikation und Fortbildung aufgearbeitet werden.

## Arbeitsgruppen zum intensiven Fachaustausch

Am Nachmittag trafen sich fünf Arbeitsgruppen, die aus dem Teilnehmerkreis gebildet und von Mitgliedern des Projektverbundes moderiert wurden. Alle Arbeitsgruppen hatten denselben Fragenkatalog vorliegen, der am Vormittag bereits für die Projektvorstellung Verwendung gefunden hatte. Er wurde in den Gruppen unterschiedlich eng als Leitfaden für die Diskussion verwendet. Insgesamt zeigte sich am Diskussionsverlauf in den Gruppen, dass der Fachtag einen großen Bedarf an fachlichem Austausch aufgreifen konnte. Nachfolgend werden einige wichtige Aspekte der zahlreichen Themen aufgelistet, die in den Gruppen zur Sprache kamen.



Arbeitsgruppe beim Fachtag

(1) Es wurden viele Fragen zu den Instrumenten und Verfahrensweisen der Selbsthilfeunterstützung gestellt. Dies betraf z. B. das Rollenverständnis von Hauptamtlichen (HA) gegenüber Freiwilligen (FW). Worauf können sich HA einlassen, wo müssen sie sich ggf. abgrenzen, um nicht grenzenlos in Arbeit und Beziehungswünschen seitens der FW aufzugehen?

 Zum Inhaltsverzeichnis

Das Problem der Bezahlung wurde häufig angesprochen, da in der Praxis oft Probleme entstehen, wenn dieselbe oder ähnliche Arbeit teils bezahlt, teils ehrenamtlich geleistet wird.

(2) Viele Fragen wurden zu den angemessenen Methoden der Selbsthilfeunterstützung gestellt: Wie kann eine Einrichtung bekannt gemacht werden und entsprechende Zielgruppen erreichen? Wie können Interessenkonflikte zwischen verschiedenen Nutzern/Nutzerinnen ausbalanciert werden? An welchen Stellen sind Interventionen notwendig und zulässig, wo sind sie kontraproduktiv? Weitgehend geteilter Meinung waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinsichtlich der Feststellung, dass Selbsthilfe nur gelingt, wenn sie aus eigenem, innerem Antrieb motiviert ist und nicht „von oben“ inszeniert ist.

(3) Eine wichtige Frage war, wann sich professionelle Unterstützung zurückziehen kann bzw. an welcher Stelle sie freiwilliges Engagement ggf. erstickt. An einem Beispiel wurde diskutiert, ob die Förderung einer Hauptamtlichenstelle durch eine Initiative überhaupt in Anspruch genommen werden soll. Eine wichtige Aufgabe der Professionellen sei es weiterhin, nicht die eigenen Ziele und Vorstellungen zu verfolgen sondern tatsächlich den Vorstellungen der Betroffenen zur Geltung zu verhelfen. Dazu bedarf es einer Offenheit der Träger gegenüber den Interessen der freiwillig Aktiven. Wenn hier enge Vorgaben und Erwartungen bestehen, kommt es unweigerlich zu Konflikten. HA müssen „den Rücken frei haben“, was mitunter der Steuerungslogik der Zuschussgeber entgegen gerichtet ist.

(4) Die HA sind in diesem Zusammenhang die Schlüsselpersonen, die zwischen den Ansprüchen der Beteiligten und Institutionen vermitteln können. Sie müssen dazu über ein flexibles Rollenverständnis und Methodenrepertoire verfügen. Außerdem müssen sie die Kontinuität auch in Krisenzeiten wahren, denn sie haben vielfach gelernt, mit den unterschiedlichen Formen freiwilligen Engagements umzugehen: mit den Daueraktivten, die über viel Verantwortungsbereitschaft verfügen, die sich gelegentlich selbst überfordern, manches Mal anderen Aktiven die Beteiligungsmöglichkeit nehmen oder die einfach zuverlässig „immer da sind“; mit den gelegentlich Aktiven und ihrer begrenzten Verantwortungsbereitschaft, die nur teilweise präsent sind; mit den „Mitmachern“, die ohne Anleitung und Impulse schlecht arbeiten können; mit den „Abrufbaren“, die nur zu bestimmten Anlässen zur Verfügung stehen usw. HA sollten auch auf die zyklischen Veränderungen in selbstorganisierten Aktivitäten eingestellt sein und alternative Unterstützungsstrategien entwickeln können.

(5) Selbsthilfe und Selbstorganisation dürfe sich nicht überfordern und nicht von außen überfordert werden! Das Selbsthilfe sich unter dem Druck der Erwartungen auch oft selbst überfordert, belegten Beispiele – aber auch HA stehen unter Erfolgzwang angesichts der von Zuschussgebern und anderen Einrichtungen formulierten Ziele von Bürgerschaftlichem Engagement. Die Grenzen der HA und der FW werden schnell sichtbar. Es ginge letztlich darum, eine Kultur der Anerkennung und Ressourcen zu etablieren, die den Spagat zwischen Anforderung und Ertrag auf beiden Seiten (HA und FW) balancieren kann.

(6) An die Vertreterinnen und Vertreter von Politik und Zuschusswesen wurden Wünsche zur Gestaltung förderlicher Rahmenbedingungen gerichtet, die sich besonders darauf bezogen, dass für die schlecht vorhersehbaren Prozesse der Selbsthilfeunterstützung Gelegenheitsstrukturen und politischer Rückhalt zu schaffen seien, die einen offenen Raum für Entwicklungen ließen und nicht durch Vorgaben und Zielvereinbarungen hinsichtlich des gewünschten Selbsthilfe-Engagements eingeengt seien; dass die HA nicht zu starken externen Erwartungen ausgesetzt würden, die sie darin behinderten, offen für das zu sein, was die Engagierten an Ideen und Vorschlägen mitbringen.

 Zum Inhaltsverzeichnis

(7) In der Ausstattung und Konzeption bestehender Projekte wurde an Beispielen bemängelt, dass insbesondere im Übergang von der professionellen Betreuung zur rein freiwilligen Arbeit in den Nachbarschaftstreffs eine große Lücke existiere, die durch konzeptionelle Nachbesserungen und finanzielle Ausstattung geschlossen werden könnte. Auf der anderen Seite wurde am Beispiel von freiwilligen Familientreffs diskutiert, ob die Einrichtung einer durch das Sozialreferat geförderten Stelle nicht das ganze sensible Gefüge freiwilliger Aktivitäten gefährdet. Hier werden an der Schnittstelle zwischen Profisystem und Ehrenamt einige potenzielle (Struktur-)Konflikte deutlich.

(8) An das Selbsthilfezentrum wurden zahlreiche Anfragen gerichtet, eine „kollegiale Beratung“ bzw. einen spezifischen Fachaustausch anzubieten, um die Probleme hinsichtlich der Arbeit mit Ehrenamtlichen in der Selbsthilfe-Unterstützung zu bearbeiten. Die Kompetenzen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ und die erprobten Methoden in der Selbsthilfeunterstützung könnten für alle bereichernd sein. Das SHZ könnte darüber hinaus helfen, die Selbsthilfe dezentral in den Stadtteilen bekannt zu machen und vor Ort anzuschieben und dadurch die Professionellen und die Gruppen zu stärken.

Die Arbeitsgruppen stellten diese Ergebnisse in Form von kurzen Statements im Abschlussplenum dar. Die Moderatorinnen und Moderatoren fertigten dazu jeweils detaillierte Protokolle an, aus denen diese Ergebnisse zum Teil übernommen wurden.

## Fazit

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Fachtages schienen mit dem Verlauf und den Diskussionen durchaus zufrieden zu sein. Das Organisationsteam hatte auch zwischen den Programmpunkten dafür gesorgt, dass die Kommunikation nicht zum Erliegen kam. Beim Mittagsbuffet und bei Kaffee und Kuchen im Treppenaufgang wurde der Austausch intensiv fortgesetzt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Projektes „Soziale Selbsthilfe“ bilanzierten zudem, dass durch die im Rahmen der Bestandsaufnahme Sozialer Selbsthilfe in München geführten Interviews bereits zahlreiche Praxiskontakte hergestellt oder intensiviert werden konnten. Das Thema „Unterstützung Soziale Selbsthilfe“ konnte auf diese Weise bereits verstärkt in die Diskussion gebracht werden.

Im Abschlussplenum deuteten sich bereits mehrere Kooperationsabsprachen an. Es wurde ein großes Interesse deutlich, mit dem Modellprojekt an der Unterstützung freiwilliger und selbstorganisierter Aktivitäten in verschiedenen Einrichtungen zu arbeiten. Konkret ins Auge gefasst wurde bereits ein Fachaustausch der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus verschiedenen Bewohnertreffs sowie der Aufbau einer Selbsthilfeunterstützungsstruktur in einer neuen Einrichtung im Stadtteil Riem. Darüber hinaus sind weitere Projekte geplant. Der Bedarf übersteigt dabei allerdings die vorhandenen Ressourcen, so dass ausgewählt werden wird, welche Einrichtungen im Modellprojekt mitwirken und welche im Rahmen der Basisleistungen des SHZ unterstützt werden können.



v.l.n.r: Erich Eisenstecken, Eva Kreling, Prof. Burkhard Hill, Prof. Gabriela Zink, Klaus Grothe-Bortlik (Projektverbund)

## Selbsthilfe und Gesundheit

### Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen in der Region München mit über 292.000 €

Die Selbsthilfe hat sich neben der medizinischen und psychologischen Versorgung zu einem wichtigen Teil eines ganzheitlichen Gesundheitssystems entwickelt.

Menschen mit chronischen Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychischen Erkrankungen schließen sich zusammen und erbringen gemeinsam wertvolle ehrenamtliche Arbeit. Betroffene leisten sich Beistand auf dem oft leidvollen Weg der Diagnosestellung und Therapie, sie helfen sich gegenseitig, im Lebensalltag mit der Erkrankung und ihren Folgen umzugehen und sie beraten Neuerkrankte und Angehörige auf Grund ihres oft über viele Jahre gesammelten Erfahrungswissen.

Gut informierte Patientinnen und Patienten können sich häufig Irrwege von Arzt zu Arzt oder Behörde zu Behörde ersparen – und dies entlastet neben den Betroffenen natürlich auch das Gesundheitssystem.

Gesetzliche Krankenkassen fördern nach § 20c, SGB V die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Damit die unentgeltlich erbrachten Leistungen der Selbsthilfegruppe nicht durch private Finanzierung von Faltblättern, Raummieter, Telefonkosten oder Fortbildungen belastet werden, kann Förderung dieser Kosten beantragt werden. Dabei ermöglicht das bereits 2001 in München installierte Modell „Runder Tisch der Krankenkassen“, das seit 2008 flächendeckend an 12 Standorten in Bayern umgesetzt wird, das Förderverfahren relativ einfach und transparent zu gestalten: Selbsthilfegruppen brauchen nicht an jede Krankenkasse einzeln Anträge zu stellen, sondern können mit einem Antrag an den „Runden Tisch“ eine abgestimmte Förderung von allen gesetzlichen Krankenkassen erhalten.

Der „Runde Tisch“ in München besteht aus einer Arbeitsgemeinschaft mit folgenden Teilnehmern: Gesetzliche Krankenkassen der Region München (AOK, vdek, BKK, SIGNAL IDUNA IKK, LKK, Knappschaft), Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU), der Bezirk Oberbayern, Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfezentrum München (SHZ).

Das SHZ ist mittlerweile mit der Koordination der gesamten Region München betraut. Dazu gehören die Stadt und der Landkreis München sowie die Landkreise Starnberg, Landsberg am Lech, Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding und Ebersberg.

Das SHZ bietet den Gruppen individuelle Beratung zur Antragsstellung und bereitet die Unterlagen für die Vergabesitzung des „Runden Tisches“ vor. Die Kassen entscheiden in Abstimmung mit dem RGU und Bezirk und mit Beratung durch die Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen über die Bewilligung der Gelder. Diese werden dann treuhänderisch vom SHZ an die Gruppen ausbezahlt. So ist gewährleistet, dass alle Gruppen ihre Fördergelder zeitnah erhalten.

Auch 2009 kann wieder eine positive Bilanz der Förderung des „Runden Tisches“ gezogen werden: Es wurden **310 Selbsthilfegruppen** von 47 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern mit **insgesamt 292.094 € gefördert**. Die Kassen übernahmen hier von 283.451 €, der Bezirk 8.643 € für einige Gruppen aus dem Sucht- und Psychiatrie-Bereich. Darüber hinaus unterstützte

 Zum Inhaltsverzeichnis

---

auch das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) der Landeshauptstadt München die Selbsthilfe und stellte 2009 für Selbsthilfeorganisationen und -gruppen 118.060 € zur Verfügung.

*An dieser Stelle möchte sich das SHZ im Namen des gesamten „Runden Tisches“ sehr herzlich bei den beiden VertreterInnen der Selbsthilfe bedanken: Christa Porer von der Zöliakie Selbsthilfegruppe Südbayern und Konrad Kaspar von der Krebsselbsthilfegruppe 28 haben in den letzten beiden Jahren ihr immenses Erfahrungswissen in den „Runden Tisch“ mit eingebracht und dafür gesorgt, dass auch die Wünsche und Anliegen der Basis der Selbsthilfe eine Stimme in diesem Gremium haben. Ihre zweijährige Amtszeit ist mit Abschluss des Förderjahres beendet – wir bedanken uns für die engagierte Zusammenarbeit und wünschen für die Zukunft alles Gute! Ebenso geht ein herzliches Dankeschön an die Vertreter und Vertreterinnen der Krankenkassen, des RGU und des Bezirks am „Runden Tisch“. Seit vielen Jahren ist die Zusammenarbeit aller Beteiligten von gegenseitigem Vertrauen und konstruktiver Kooperationsbereitschaft geprägt, die in solchen Gremien nicht immer selbstverständlich sind. Gerade in Zeiten des Umbruchs hat sich die Tragfähigkeit dieser Arbeitsgemeinschaft immer wieder erwiesen – Herzlichen Dank dafür!*

Das Selbsthilfezentrum organisiert **2010 drei Info-Veranstaltungen** für Gesundheits-Selbsthilfegruppen aus der Region München, die an einer Förderung interessiert sind:

#### Info-Veranstaltung in Landsberg

Dienstag, 02. 02. 2010 um 19.00 Uhr in der AOK Bayern – Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg am Lech, Seminarraum Dachgeschoss.

#### Info-Veranstaltung in München

Mittwoch, 10. 02. 2010 um 19.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum im Erdgeschoss, Westendstr. 68, 80339 München

#### Info-Veranstaltung in Grafing

Dienstag, 23. 02. 2010 im Caritas-Zentrum (im sog. Wildbräuhof), Veranstaltungsraum im Erdgeschoss, Bahnhofstr. 1, 85567 Grafing.

Darüber hinaus bietet das SHZ im Januar 2010 zum ersten Mal auch eine **Fortbildung** zu diesem Thema an: „**Wie verändert Geld ihre Gruppe?** Chancen und Risiken finanzieller Förderung für Selbsthilfegruppen“. Diese soll vor allem neue Gruppen ansprechen, die sich noch nicht sicher sind, ob sie Förderung beantragen sollen oder nicht. In diesem Workshop werden Vor- und Nachteile finanzieller Förderung gemeinsam beleuchtet und Strategien entwickelt, wie man sich in der Gruppe vor Risiken schützen kann. Eine individuelle Förderberatung ist hier nicht möglich.

#### **Individuelle Förderberatung erhalten Sie hier:**

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München,  
Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob, Tel. 089 / 53 29 56 -17 bzw. -12  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de) / [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

Das **Antragsformular** kann von der Homepage des Selbsthilfezentrums heruntergeladen werden:  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

**Antragsschluss für die Förderung 2010 ist der 31. März 2010.**

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## Kostenlose Fachreferentinnen und -referenten für Selbsthilfegruppen

Gemeinschaftspraxis für Endokrinologie (Hormonerkrankungen) und Diabetologie bietet Vorträge für Selbsthilfegruppen an. Schwerpunkte unserer Praxis sind: Adipositas (Übergewicht), Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Osteoporose (Knochenstoffwechsel), Nebennierenerkrankungen, Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse, unerfüllter Kinderwunsch, hormonabhängige Gesundheit des Mannes incl. erektiler Dysfunktion. Wenn Sie uns kostenlos als ReferentInnen wünschen, melden Sie sich bitte bei:

Dr. med. Hans-Georg Justl-Voisin  
Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie  
ENDOKRINOLOGIKUM MÜNCHEN  
Zentrum für Hormon- und Stoffwechselstörungen  
Promenadeplatz 12, 80333 München  
Tel.: 089 - 242 96 790  
Fax.: 089 - 242 96 711  
E-Mail: [hans.justl@endokrinologikum.com](mailto:hans.justl@endokrinologikum.com)  
[www.endokrinologikum.com](http://www.endokrinologikum.com)

## Supervision für Gesundheitsgruppen – noch Plätze frei!

**Für LeiterInnen von Gesundheitsgruppen besteht die Möglichkeit, kostenlos an einer regelmäßigen Supervision im SHZ teilzunehmen.** Inhalt sind alle Belange und Probleme im Rahmen der Arbeit in der Selbsthilfegruppe – z.B. : Welche Rolle habe ich als Leitung? – Wie grenze ich mich ab? – Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um? Es besteht die Möglichkeit, in eine Supervision „reinzuschnuppern“. Wer sich entscheidet, in der Gruppe mitzumachen, sollte sich auf eine verbindliche Teilnahme einlassen.

Frau Geislanger (Psychologin) und Frau Kreling (Supervisorin) leiten die Gruppe. Die Gruppe trifft sich zehn Mal im Jahr.

Wer mehr wissen möchte:

**Eva Kreling - Tel.: 089 / 53 29 56 - 20** oder E-Mail: [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)

## Aus dem Selbsthilfezentrum

### Ein Dankeschön zum Jahreswechsel

Schon wieder Dezember. Das Jahr neigt zur Vollendung. Der Geschmack von Bratäpfeln und Lebkuchen macht sich schon wieder auf der Zunge breit, dabei liegt uns das Böllern und Glitzern der letzten Sylvesternacht noch in Augen und Ohren, als ob es gestern gewesen wäre. Wo ist das Jahr? Frühlingssonne, Sommerduft, Urlaubswochen, was weiß ich...tausend Dinge, Erlebnisse, Begegnungen, Menschen. Das war doch gerade erst, ein reiches Jahr, so viel passiert.

Erinnern wir uns, es lohnt sich. Erinnern Sie sich an das, was Ihnen wichtig war, die freudigen und die traurigen Erlebnisse, Gelungenes und Unerledigtes, Erfolge und Misserfolge. Die Ernte eines

 Zum Inhaltsverzeichnis

Jahres kommt oft zu kurz in der immer schnelllebigeren Zeit. Das haben wir im SHZ jedenfalls festgestellt. Wir analysieren und planen, erstellen Konzepte und organisieren, wir entwickeln Maßnahmen und führen Veranstaltungen durch, dazu das sogenannte „Alltagsgeschäft“, das oft das wichtigere ist: Anfragen beantworten, Anträge bearbeiten, Gruppen begleiten, Krisengespräche, Telefonate, E-Mails, Räume reservieren, Medien bereitstellen, Überweisungen, Einkäufe, Glühbirnen wechseln – die Ernte kommt oft zu kurz bei diesem vollen Programm.

Die Ernte ist das, was nach allem Aufwand und aller Anstrengung zurückfließt, was uns erfüllt und für neue Aufgaben bereit sein lässt. Wir im SHZ haben festgestellt, dass wir stolz und zufrieden sein können über das Erreichte. Wir haben natürlich auch festgestellt, dass ein großer Teil der Ernte aber vor allem mit Ihnen zu tun hat, die mit uns auf unterschiedlichste Weise zusammenarbeiten:

Die Gruppen und Initiativen, die uns nahe stehen, die uns immer wieder Rückmeldung geben und uns in unserer Arbeit bestärken.

Die Fachkolleginnen und -kollegen in den unterschiedlichsten Einrichtungen, mit denen wir übers Jahr „zu tun haben“, mit denen wir konzeptionell oder situativ kooperieren, mit denen uns der eine oder andere „Fall“ zusammenführt oder mit denen wir uns verbunden fühlen – persönlich oder fachlich oder politisch motiviert.

Die Zuschussgeber, die unsere Arbeit schätzen und unterstützen, mit denen gemeinsam wir neue Ideen entwickeln und die uns manchmal auf den Boden der Tatsachen zurückholen.

Die Geschäftspartner, die zum Teil mit Sonderkonditionen die gute Sache auf ihre Art vorantreiben.

Die Vertreterinnen und Vertreter der Politik, die unsere Arbeit wahrnehmen, unsere Anliegen hören, sich für Selbsthilfe interessieren lassen und sich für sie einsetzen.

Nicht zuletzt der Verein, der das SHZ trägt: die Mitglieder, die uns ideell und materiell unterstützen und vor allem der Vorstand, der sich ehrenamtlich für seine und unsere Sache engagiert und verantwortlich zeichnet.

Wir danken Ihnen und Euch allen recht herzlich! Wir freuen uns, dass wir auf so viele Schultern bauen, mit so vielen Köpfen denken und mit so vielen Händen rechnen dürfen. Wir danken für alle Unterstützung, die wir im letzten Jahr erfahren konnten. Wir hoffen natürlich, dass auch Sie und Ihr auf ähnliche Weise von der Zusammenarbeit mit dem SHZ profitieren konntet. Wir hoffen, dass das zurückliegende Jahr ein ebenso erfülltes für Sie und Euch gewesen sein mag, zu dem wir einen Teil haben beitragen können.

**Im Namen des gesamten Teams des Selbsthilfezentrums München wünsche ich Ihnen und Euch ein wunderschönes Weihnachtsfest, einen gelungenen Jahresausklang und einen viel versprechenden Start in das kommende, neue 2010.**

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

PS:

Wir schauen auf ein ereignisreiches Jahr 2010, denn das SHZ feiert sein 25jähriges Jubiläum. Wer sich angesprochen fühlt, möge sich schon mal den Freitag, 22. Oktober vormerken, an dem es ein großes Fest des SHZ und der Selbsthilfe geben wird. Die Einladungen werden rechtzeitig im Sommer verschickt.

Schon heute aber sind wir auf der Suche nach Erinnerungen, Anekdoten und Meilensteinen der langen Zeit: Wer hat alte Photos, Plakate, Flyer, Briefwechsel oder sonstiges??? BITTE MELDEN!!! Wir sind dankbar für jede Rarität.

 Zum Inhaltsverzeichnis

## Bericht zum Hausgruppentreffen 2009

Am 20.10.2009 fand wie jedes Jahr wieder das Hausgruppentreffen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) statt.

Es beteiligten sich insgesamt 35 Personen aus 22 verschiedenen Gruppen des Hauses. Im ersten Teil des Abends wurden Fragen und Wünsche der Gruppen zu den Themen Räume und Ausstattung, Fortbildungen und Sonstiges zusammengetragen. Wir bemühten uns, diese alle ausführlich zu beantworten und nehmen die Anregungen und kleinen Arbeitsaufträge auch immer gerne an und versuchen diese so schnell als möglich umzusetzen.

Nachdem alle organisatorischen Dinge erledigt waren, wurde in den vergnüglichen Teil übergeleitet. Bei einem leckeren italienischen Buffet wurden neue und alte Kontakte geknüpft und gepflegt.

Für alle, die zu diesem Zeitpunkt noch nicht genug hatten, informierte Klaus Grothe-Bortlik noch über den am 09.10. stattgefundenen Fachtag und das Modellprojekt (s. *Titelthema*). Wir wollen den Gruppen bei solchen Anlässen die

Möglichkeit geben, auch über andere Arbeitsinhalte des SHZ, die über die Hausgruppenbetreuung hinausgehen, zu erfahren. Dies wurde, was uns natürlich sehr freut, zahlreich angenommen.

Wir vom SHZ-Team sagen Danke an die Gruppen für ihr Kommen und hoffen, sie nächstes Jahr auch wieder so zahlreich begrüßen zu dürfen.

Aus personenschutzrechtlichen Gründen dieses Mal nur ein Photo als kleiner Eindruck von einem schönen Abend!



**Kristina Jakob, SHZ**

## Infoabend „Selbsthilfe und Seelische Gesundheit – Wie geht's? Was bringt's?“

Am 07. Oktober 2009 veranstaltete das Selbsthilfezentrum in Kooperation mit dem Münchner Bündnis gegen Depression einen Infoabend mit dem Titel „Selbsthilfe und seelische Gesundheit – Wie geht's? Was bringt's? Die Veranstaltung fand im Rahmen der Münchner Woche der seelischen Gesundheit statt und wurde sehr gut angenommen. In einem dreiteiligen Infoteil stellten sich das Münchner Bündnis gegen Depression sowie das Selbsthilfezentrum München mit seinen Arbeitsschwerpunkten vor. Das Selbsthilfezentrum ging darüber hinaus genauer auf seine Unterstützungsangebote für bestehende Gruppen sowie für Interessierte an einer Neugründung ein.

Nach einer kurzen Pause, als dann auch die letzten stehenden Gäste einen Sitzplatz gefunden hatten, begann eine lebendige Gesprächsrunde zum Thema des Abends. Sieben Gruppenleiter stellten Ihre oft schon langjährige Arbeit in den Gruppen vor und gingen ausführlich auf die Fragen

 Zum Inhaltsverzeichnis

der Moderatorinnen und Besucherinnen/Besucher ein. Es entstanden spannende Diskussionen über Fragen wie z.B.

- Wie können Aufgaben in der Gruppe besser verteilt werden?
- Ist Verbindlichkeit für eine funktionierende Gruppenarbeit nötig?
- Was hält eine Gruppe zusammen?
- Wie geht man mit neuen Gruppenmitgliedern um?

Die Vielfalt dessen, wie sich Selbsthilfe organisiert und Gruppenabende verlaufen etc. wurde an diesem Abend mal wieder sehr deutlich sichtbar. Somit fanden nicht nur Menschen, die an Selbsthilfe neu interessiert waren, Zugang zu dieser Hilfeform, sondern auch bereits Aktiven konnten neue Impulse und Anregungen für die Gruppenarbeit gegeben werden.

**Kristina Jakob, SHZ**

## Service

### **Kontakt und Beratungsstelle in den Weihnachtsferien geschlossen**

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe ist auch dieses Jahr während der Weihnachtsferien **vom 24. Dezember 2009 bis einschließlich 6. Januar 2010 geschlossen**. Ab Donnerstag, den 7. Januar sind wir wieder zu den normalen Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag von 14-18 Uhr, Dienstag und Mittwoch von 10-13 Uhr.

**Frank Meinhold, SHZ**

### **Hilfreiche Veränderungen im SHZ**

#### **Treppen steigen – aber sicher!**

Um den Zugang zum Selbsthilfezentrum gerade für ältere, behinderte Menschen zu erleichtern haben wir an unserem Treppenaufgang einen zweiten Handlauf installieren lassen. Da nun beide Seiten des Treppenhauses damit ausgestattet sind, ist ein fester Halt sowohl beim Herauf- als auch beim Heruntergehen gewährleistet.

Außerdem haben wir das Anliegen aufgegriffen, die Treppen rutschsicherer zu machen. Wir sind mit unserem Vermieter im Gespräch, welche Möglichkeiten es dafür gibt, vor allem auch ob und wie sich das mit dem Denkmalschutz vereinbaren lässt.

 Zum Inhaltsverzeichnis

## **Schilderwald an der Eingangstüre – weniger ist mehr!**

Das Selbsthilfezentrum steht 7 Tage die Woche (auch am Wochenende und an Feiertagen!) von morgens 9 Uhr durchgängig bis abends um 22.30 Uhr für Selbsthilfe-Aktive zur Verfügung: Es finden Gruppentreffen von 140 verschiedenen Gruppen statt, Seminare und Fortbildungen werden durchgeführt und einige Gruppen bieten auch direkt im SHZ Beratung für Betroffene an. Darüber hinaus hat FÖBE – Projektbüro zur Förderung bürgerschaftlichen Engagements – ebenfalls seinen Sitz in den Räumen des SHZ.

Damit diesen zahlreichen Nutzungsansprüchen Rechnung getragen werden kann, braucht es ein differenziertes Öffnungs- und Schließsystem mit unterschiedlichen Zugangsmöglichkeiten. Dies macht wiederum ausführliche Hinweise am Eingangsbereich nötig. Die Hinweisschilder auf unserer Haustüre sind durch die Fülle der Informationen mittlerweile etwas unübersichtlich geworden. Mit einer neuen Beschilderung, die gegen Ende des Jahres angebracht wird, wollen wir zu einer besseren Orientierung im SHZ beitragen.

***Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ***

## **Informationen über die Standardleistungen des SHZ**

### **Beratungszeiten der allgemeinen Selbsthilfeberatung:**

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Telefon: 089-53 29 56-11  
Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

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

Anträge sind bis zum 31. März des laufenden Jahres zu stellen. Um eventuelle Rückfragen vornehmen zu können, empfiehlt es sich jedoch, Anträge bereits so früh wie möglich im Selbsthilfezentrum München (SHZ) einzureichen. Die notwendigen Antragsformulare sind auf den Internetseiten des SHZ als Download verfügbar und an das Selbsthilfezentrum München zu senden. Bei Erstanträgen und bei Bedarf erfolgt Beratung durch das Selbsthilfezentrum München.

### **Ansprechpartnerinnen im SHZ:**

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089-53 29 56-17,  
[mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

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

 Zum Inhaltsverzeichnis

---

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

Anträge können ab dem 1. Oktober des Vorjahres bis spätestens 31. März des folgenden Kalenderjahres gestellt werden. Bei Anträgen, die vor dem 31. März eingehen, können die Zuwendungen rückwirkend ab dem 1. Januar des Antragsjahres gewährt werden. Bei später eingereichten Anträgen können nur Zuwendungen ab dem Monat der Antragstellung des laufenden Antragsjahres gewährt werden. Für Erstanträge gelten seit 1.1.2009 dieselben Fristen wie für Folgeanträge!

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfezentrum München berät Sie gerne bei der Erstellung der Anträge und Verwendungsnachweise und informiert Sie über die prinzipiellen Fördermöglichkeiten.

### Ansprechpartner im SHZ:

Erich Eisenstecken, Tel.: 089-53 29 56-16  
[erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

Adresse für die Antragstellung beim Sozialreferat:

Sozialreferat der Landeshauptstadt München  
S - Z – L / BE  
z. Hd. Herrn Günter Schmid  
Orleansplatz 11  
80667 München

### Ansprechpartner/in im Sozialreferat:

Günter Schmid  
Tel.: 089-233 483 12  
[guenter.schmid@muenchen.de](mailto:guenter.schmid@muenchen.de)

Gordon Müller, Tel.: 089-233 482 83  
[gordon.mueller@muenchen.de](mailto:gordon.mueller@muenchen.de)

## **Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2010**

**Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an Personen, die eine Selbsthilfegruppe leiten oder in der Gruppe eine spezielle Funktion wahrnehmen.**

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

Das Selbsthilfezentrum München kann die Fortbildungsveranstaltungen dank der Unterstützung der Landeshauptstadt München und der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern **kostenfrei** anbieten. Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden.

 Zum Inhaltsverzeichnis

Alle Veranstaltungen finden statt im Veranstaltungsraum (EG) des

**Selbsthilfenzentrum München**

Westendstraße 68

80339 München

**Frank Meinholt, SHZ**

*Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt das Selbsthilfenzentrum München gerne entgegen und wird diese möglichst in das nächste Programm aufnehmen!*

---

**Wie verändert Geld Ihre Gruppe?**

**Chancen und Risiken finanzieller Förderung für Selbsthilfegruppen**

Donnerstag, 14. Januar 2010, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung des Workshop: Eva Kreling, Kristina Jakob

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

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

---

**Vereinsrecht für Selbsthilfegruppen**

Donnerstag, 04. Februar 2010, 17.30 - 21.30 Uhr

Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik, Dieter Harant

(Geschäftsführer von IBPro – Beratung im Sozialmanagement)

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 15, Fax: 089- 53 29 56 - 49

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

---

**Kooperationen mit ÄrztInnen, ApothekerInnen und Kliniken – wie können sie gelingen?**

Donnerstag, 11. März 2010, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung des Workshop: Eva Kreling

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 20, Fax: 089-53 29 56 - 49

E-Mail: [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)

---

**Führen und Leiten in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 19. März 2010, 10.00 - 16.00 Uhr oder alternativ

Freitag, 24. September 2010, 10.00 - 16.00 Uhr

Seminarleitung: Erich Eisenstecken

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 16, Fax: 089-53 29 56 - 49

E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

---

**Was Gruppen bewegt (Gruppendynamik besser verstehen)**

Samstag, 24. April 2010, 9.30 - 16.30 Uhr

Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 15, Fax: 089-53 29 56 - 49

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

 Zum Inhaltsverzeichnis

## **Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 16. Juli 2010, 14.00-20.00 Uhr

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Frank Meinholt

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 -11 bzw. -17, Fax: 089-53 29 56 - 41

E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de) oder [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

**Frank Meinholt, SHZ**

## **Termine Veranstaltungen**

### **Einladung zum Neujahrsempfang des SHZ**

Traditionell laden wir auch 2010 alle Selbsthilfegruppen, die sich im SHZ treffen, ein, am Mittwoch, den 27. Januar 2010 von 19-22 Uhr wieder gemeinsam das alte Jahr noch mal kurz ausklingen zu lassen und dann den Start ins neue Jahr zu feiern.

Wir bitten Sie, damit wir besser planen können, uns bis spätestens 20. Januar 2010 mitzuteilen, wie viele Personen aus welcher Gruppe voraussichtlich teilnehmen möchten.

Tel. 089-53 29 56 -12 oder -18 (Kristina Jakob, Frank Meinholt)

Wir freuen uns schon auf Ihr Kommen und wünschen Ihnen einstweilen eine nicht allzu hektische Weihnachtszeit und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr.

**Frank Meinholt, SHZ**

### **Buchpräsentation "Recht für Selbsthilfegruppen"**

Wie im letzten einBlick angekündigt, steht unser neues Grundlagenwerk kurz vor der Vollendung. Wir freuen uns daher, hiermit die Veröffentlichung bekannt geben zu können.

Merken Sie sich den Termin schon mal vor:

**Dienstag, 2. März 2010, 11.00 Uhr, Selbsthilfezentrum München**

Natürlich wird die Präsentation in Anwesenheit der Autorin, Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner, erfolgen. Natürlich sind auch Vertreterinnen und Vertreter der Stadt sowie die Presse geladen, die sich eine solche Premiere nicht nehmen lassen werden.

*Mirjam Unverdorben-Beil, Klaus Grothe-Bortlik*

 Zum Inhaltsverzeichnis

## 7. Bayerischer Selbsthilfekongress am 22./23.10.2009

### Weltpremiere Selbsthilfegala in München am 22. Oktober 2009

„So macht Selbsthilfe richtig Spaß!“, darüber waren sich die 240 Gäste der ersten Selbsthilfegala in München einig. Unter Ihnen waren viele Selbsthilfeakteure, aber auch Prominente aus Politik und Verwaltung, wie die ehemalige Sozialministerin Christa Stewens. Zugunsten des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. fand die Gala am 22.10.2009 in den Räumen der kassenärztlichen Vereinigung von 18.30-22 Uhr statt.

Aus München waren VertreterInnen des Sozialreferates und des Referates für Gesundheit und Umwelt erschienen sowie KooperationspartnerInnen des Selbsthilfenzentrums aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich. Die Selbsthilfegruppen empfanden die Gala als eine Anerkennung ihrer geleisteten Arbeit.

Durch den Abend führte Jürgen Keidel aus Würzburg, der in seiner Rolle als der „sagenhaft soziale Siggi Selbsthilfe“ seine ganz persönliche Sicht zur Selbsthilfe zum besten gab und anmerkte, dass jeder Euro in Selbsthilfe investiert siebenfach zurückkommt. Zu den anwesenden Politikern meinte er: „Da ist doch das Geld wesentlich besser investiert, als es den Banken in den Rachen zu werfen.“ Als unterfränkisches Original Werner Endres gab er unter anderem das Lied vom Klaus im Selbsthilfehaus zum Besten und lud alle zum Mitschunkeln ein.

Weiter sang der Münchner Damen-Chor „Silberner Mond“ mit Christlieb Krötsch am Klavier wunderbare Schlager aus den zwanziger und dreißiger Jahren. Höhe- und Schlusspunkt Ihrer Aufführung war die witzige Darbietung der "Sonne von Capri", die als Papp Scheibe mit Taschenlampe im "Meer" des Damenchores versank. Höhe- und Schlusspunkt Ihrer Aufführung war, als die Frauen gemeinsam die Sonne über Capri im Meer versinken ließen.



Zum Abschluss wurde es nochmals ganz ruhig im Saal: die Nürnberger Folkrockband „Winslow“ brachte mit ihrem groovigen Sound die Anwesenden zum Mitsingen und zum Entspannen.

Viele Spenden konnten durch den Verkauf und die Versteigerung von Bildern von Professionellen- und Hobbykünstlern aus ganz Bayern sowie durch den Einsatz der bezaubernden Selbsthilfe-Feen gesammelt werden.

Hier die Bildübergabe an Angelika Simeth, Vertreterin des Referenten des Sozialreferat München.

Zum Schluss waren sich alle Anwesenden einig: diese Premiere hat in jedem Fall eine Wiederholung verdient.

 Zum Inhaltsverzeichnis

## **7. bayerischer Selbsthilfekongress am 23. Oktober 2009** **„Erlebtes und Erlerntes“ – Selbsthilfe und Fachwelt im Dialog**

„Dieser Weg war kein leichter- dieser Weg war steinig und schwer.“ So begrüßte Theresa Keidel, die Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, die Tagungsgäste: denn sowohl die Organisation des 7. bayerischen Selbsthilfekongresses war nicht immer ganz leicht, das Zitat passe aber auch hervorragend zur Selbsthilfe. Denn Menschen in Selbsthilfegruppen haben eine schwere Erkrankung oder sind in einer persönlichen Krise und finden über die Gruppe wieder Anschluss ans Leben. Deshalb wurde der Kongress auch begleitet von der Ausstellung „Steine im Weg“, bei der wunderschöne Detailfotos aus einem Steingarten bei Würzburg gezeigt wurden.

Der Kongress fand am 23. Oktober ganztägig in München statt. Schon Wochen vorher war er mit über 300 Teilnehmer/innen vollkommen ausgebucht. Neben vier Kurzreferaten am Vormittag wurden am Nachmittag in zehn Workshops gesellschaftspolitische Themen wie Krankenkassenförderung, Zusammenarbeit mit Ärzten und Apothekern oder auch Soziale Selbsthilfe und Familienselbsthilfe bearbeitet. Inhaltliche Gruppenthemen wie „offene Kommunikation“ oder „Selbsthilfe und Verantwortung“ kamen auch nicht zu kurz.

Alexander Schlote, Vorstandsmitglied des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. führte ins Tagungsthema ein und verglich die Zusammenarbeit von Professionellen und Selbsthilfegruppen mit zwei Hälften einer Kugel, die nur gemeinsam ins Rollen kommen können. Die beiden Sprecher des sozialpolitischen Ausschusses Brigitte Meyer und Joachim Unterländer sicherten im Anschluss der Selbsthilfe ihre volle Unterstützung zu. So werden Sie demnächst die Selbsthilfe und alle potentiellen Förderer in den Landtag einladen, um gemeinsam die Förderung der bayerischen Selbsthilfe auf allen Ebenen zu verbessern.

Angelika Simeth, die Vertreterin des Sozialreferenten im Sozialreferat München betonte in ihrem Vortrag den Nutzen der Sozialen Selbsthilfe für die Soziale Arbeit. Hier ist München Vorreiter in Bayern mit dem Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe“, das – finanziert vom Sozialreferat – das Selbsthilfezentrum München und die Hochschule München durchführen. Die Ergebnisse werden für ganz Bayern von Wert sein, da hier modellhaft aufgezeigt wird, wie soziale Einrichtungen Selbsthilfe implementieren können.

Beim Abschluss der Tagung unter Moderation von Werner Buchberger vom bayerischen Rundfunk waren alle nochmals aufgefordert ihre politischen Wünsche zu äußern. Eine der Forderungen war zum Beispiel die privaten Krankenkassen an der Selbsthilfeförderung zu beteiligen und Selbsthilfe in die Ausbildung von Gesundheits- und Sozialberufen einzubinden. Eine andere Arbeitsgruppe war der Meinung SeKo solle finanziell unterstützt werden, um den Bereich „Selbsthilfe und Pflege“ weiter voranzubringen. Inhaltlich wurde nochmals verdeutlicht, dass Menschen in Selbsthilfegruppen innerlich wachsen und so frei nach Hirschhausen eine „Steigerung ihres Bruttosozialglücks“ erleben.

Die Hauptorganisation des Kongresses übernahm wieder das Team der Selbsthilfekoordination Bayern, einer bayernweiten Netzwerkeinrichtung zum Thema Selbsthilfe mit Sitz in Würzburg. Tatkräftig und finanziell unterstützt wurden sie dabei von dem Selbsthilfezentrum München. Auch die Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und die bayerischen Apotheker, sowie die kassenärztliche Vereinigung Bayerns unterstützten den Kongress finanziell und durch eigene

 Zum Inhaltsverzeichnis



Herr Stahn, KVB Fr.Kreling, SHZ Fr.Keidel, SeKo Herr Duschek, KVB

Workshopbeiträge. Ein besonderer Dank geht an die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die neben einem sehr guten Fachvortrag des Patientenbeauftragten Dr. Peter Scholze als Gastgeber auch noch die Bewirtung übernahm.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfekoordination Bayern: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de), Tel: 0931/20 57 910

**Theresa Keidel, SeKo**



## Informationen über Selbsthilfegruppen

### Initiativenbörse/Gruppengründungen

#### Skoliose-Selbsthilfegruppe

Neu in München ist die Skoliose-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Wirbelsäulenverkrümmung. Kontakt zur Gruppe über Frau Gabriel, Tel. 089-15 00 17 17

#### Initiative Alleinerziehende

Die entstehende Gruppe sucht noch Alleinerziehende, die evtl. von Hartz IV leben und an ihrer Situation etwas ändern wollen mit dem Fernziel sich neue Lebens- u. Arbeitsmöglichkeiten zu schaffen.

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 11

#### Selbsthilfegruppe Esstraining für Frauen mit Essstörungen ab 40

Essstörungen lassen die innere Not nach außen sichtbar werden und ziehen alle Lebensbereiche in Mitleidenschaft. Diese im Entstehen begriffene Gruppe ist für Frauen ab 40, die ihre Beziehung zu sich selbst und zu ihrer Ernährung verändern wollen. Kontakt zur Gruppe erhalten Sie im SHZ unter Tel. 089-53 29 56 11 oder direkt bei Frau Dörmann, Tel. 089-740 92 67

 Zum Inhaltsverzeichnis

## **Selbsthilfegruppe Anonyme Kaufsüchtige**

Die „Selbsthilfegruppe Anonyme Kaufsüchtige“ ist wieder neu im Entstehen. InteressentInnen bitte im SHZ unter Tel. 089-53 29 56 11 melden.

## **Selbsthilfegruppe Anonyme Neurotiker – Neuroticos anonimos**

Hauptsächlich spanisch sprechende 12-Schritte-Gruppe hat noch Plätze frei.  
Kontakt zur Gruppe über Tel. 0160-793 62 87

**Die Kontaktstelle des SHZ unterstützt Sie** bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, aber auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Wir sind erreichbar unter der Telefonnummer: 089-53 29 56 11

Mailkontakt: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de).

### **Unsere Sprechzeiten sind:**

Montag und Donnerstag: 14-18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10-13 Uhr

**Frank Meinhold, SHZ**



**FöBE News**

## **Vierte Münchener Freiwilligen Messe am 24. Januar 2010 im Gasteig**

**Münchener  
Freiwilligen  
Messe 2010**

**Wir verändern München!**

Schirmherr: Oberbürgermeister Christian Ude

Landeshauptstadt München

24. Januar 2010  
Gasteig München  
Rosenheimer Str. 5  
10.00 bis 17.00 Uhr  
Eintritt frei

Zum Inhaltsverzeichnis

Erneut öffnet am 24. Januar 2010 (10.00 – 17.00 Uhr im Gasteig) die Münchner Freiwilligen Messe ihre Türen, um interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zu geben, sich zu ehrenamtlichen Tätigkeiten und den vielfältigen Einsatzfeldern zu informieren. 80 Aussteller werden da sein, aus den Bereichen Soziales, Kinder und Jugend, Ökologie, Migration, Gesundheit und Selbsthilfe und Kultur, sowie alle Münchner Vermittlungsstellen und Bildungseinrichtungen. Ermutigt durch das überwältigende Interesse in diesem Jahr – es waren 4528 Besucherinnen und Besucher gekommen – wird die Messe jetzt jährlich stattfinden.

Am 24. Januar 2010 stellen sich schwerpunktmäßig Initiativen vor, die sich für Kinder und Jugendliche einsetzen: Patenprojekte, wellcome – für die erste Zeit mit einem Neugeborenen, Förderprojekte für Schulkinder mit Migrationshintergrund, die „Werkstatt der Generationen“, der Oma-Opa-Service und vieles mehr. Der Eintritt zur Messe ist für alle BesucherInnen frei!

Aus der Befragung der diesjährigen Aussteller ging eine hohe Zufriedenheit hervor:  
*„Beim Großteil der Befragten haben sich bis zu fünf Personen gemeldet. 85% der Befragten geben an, dass bis zu zehn der Freiwilligen, die sich nach der Messe bei Ihnen gemeldet haben, direkt auf die Messe zurückzuführen sind. Nur bei 12% haben sich zwischen zehn und zwanzig Personen und nur bei einem von 33 haben sich mehr als zwanzig Freiwillige gemeldet.“ (Auszug aus der IPP Evaluation Mai 2009).*

Wir laden alle Interessierten zu diesem Messestag ein!

**Dr. Gerlinde Wouters, Sandra E. Bauer, FöBE**



Besucherinnen und Besucher der Freiwilligenmesse 2009 im Gasteig

 Zum Inhaltsverzeichnis

## Münchener Freiwilligen Messe

**Sie wollen sich freiwillig engagieren?**

Auf der Münchener Freiwilligen Messe im Gasteig können Sie sich über Möglichkeiten eines freiwilligen Engagements informieren und unverbindlich eine Vielzahl von Einrichtungen und Initiativen kennen lernen, die Freiwillige suchen.

80 Projekte und Initiativen stellen sich vor und Sie erhalten Information und Beratung durch alle Münchener Freiwilligenagenturen.

### Rahmenveranstaltungen:

10.00 Uhr	Begrüßung und Auftakt
12.00 Uhr	Informationen für Interessierte vor Beginn eines Engagements (I)
14.00 Uhr	Informationen für Institutionen zur Zusammenarbeit mit Freiwilligen
15.00 Uhr	Informationen für Interessierte vor Beginn eines Engagements (II)
17.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

**Sind Sie auch dabei?**

# 2010

Veranstalter:  
Förderstelle für Bürger-  
schaftliches Engagement  
(FöBE)

**FÖBE**  
Förderung  
Bürgerschaftlichen  
Engagements

und Landeshauptstadt  
München

in Kooperation mit  
Gasteig München GmbH  
mit Unterstützung der  
Stiftung **BEST**

Weitere Informationen:  
FöBE: (089) 532956-33  
[www.muenchner-freiwilligen-messe.de](http://www.muenchner-freiwilligen-messe.de)

FöBE - Projektbüro  
Verbund zur Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement  
Westendstraße 68  
80339 München  
Tel: 089-53 29 56-33  
Fax: 089-53 29 56-32  
[info@foebe-muenchen.de](mailto:info@foebe-muenchen.de)  
<http://www.foebe-muenchen.de>

 Zum Inhaltsverzeichnis