

In dieser Ausgabe

Titelthema:

Kooperationen

Kooperationen mit der Fachwelt:

Warum das SHZ mit anderen

Einrichtungen zusammenarbeitet 2

Gemeinsam handeln – Experten und Laien..... 5

Soziale Selbsthilfe

Der Beitrag der Selbsthilfe zur Bewältigung von Armut
und sozialer Ausgrenzung – Selbsthilfegruppen berichten
über ihre Arbeit..... 6

Selbsthilfe im interkulturellen Kontext 8

Selbsthilfe und Gesundheit

Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen 2011.... 10

Münchner Messe Seelische Gesundheit 11

Aus dem Selbsthilfezentrum

25 Jahre Selbsthilfezentrum München 12

Ein alter Kempe geht 16

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 17

Informationen über die Standardleistungen
des SHZ 18

Fortbildungsangebote des SHZ

im ersten Halbjahr 2011 18

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums..... 22

Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen..... 23

Weitere Veranstaltungshinweise 24

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SHG CFS- Chronisches Erschöpfungssyndrom..... 24

Initiativenbörse/Gruppengründungen..... 27

Aus dem Selbsthilfebeirat

Ergebnisse zur Wahl des 18. Selbsthilfebeirats der LHM . 28

FöBE News

München dankt: Auszeichnung und Anerkennung

für ehrenamtlich/bürgerschaftlich Engagierte 29

Impressum

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

V.i.S.d.P.:

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung SHZ

Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68

80339 München

Fon: (089) 53 29 56 - 15

Fax: (089) 53 29 56 - 49

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler

ulrike.zinsler@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 Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**
(Verein zur **F**örderung der **S**elbsthilfe und **S**elbstorganisation e.V.)

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

Gefördert von der
 Landeshauptstadt
München

Ausgabe 4, Dezember 2010, lfd. Nr. 30

**Titelthema im nächsten einBlick:
Selbsthilfe im europäischen Jahr
der Freiwilligentätigkeit**

Zum Jahreswechsel

Das Jahr geht in die letzte Runde, Weihnachten steht vor der Tür und Silvester ist nicht weit. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um an dieser Stelle ganz herzlich zu danken. Auch heuer hat uns eine Fülle umgeben, die den Arbeitsalltag bereichert und manche Sternstunden gesetzt hat. Auch das, was auf den ersten Blick kaum erkennbar erscheint, trägt zu den guten Arbeitsergebnissen bei und hat seinen Platz in unserer Leistungspalette.



Vieles wäre so nicht möglich geworden ohne Ihr Mitwirken, ohne die gute Zusammenarbeit oder einfach nur das Mitdenken an den verschiedensten Ecken der Selbsthilfe. Wir bedanken uns daher ganz herzlich bei allen Selbsthilfegruppen und -initiativen, bei unseren Zuschussgebern, bei unseren Kooperationspartnern, bei den Kolleginnen und Kollegen in den entsprechenden Einrichtungen, bei den politisch Verantwortlichen, bei der Presse, bei unseren Geschäftspartnern und vielen, vielen Einzelpersonen, die das Selbsthilfezentrum München als Unterstützungsstelle in Anspruch genommen oder uns umgekehrt in irgendeiner Weise unterstützt haben – oder mit denen es einfach Spaß gemacht hat, neue Ideen zu entwickeln, Maßnahmen vorzubereiten oder Veranstaltungen durchzuführen.

Im Namen des gesamten Teams wünsche ich Ihnen und Euch ein frohes Weihnachtsfest und einen Jahreswechsel, der viel versprechend in ein hoffentlich überwiegend glückliches Neues Jahr führt.

Für das SHZ, Klaus Grothe-Bortlik

Titelthema: Kooperationen

Kooperationen mit der Fachwelt: Warum das SHZ mit anderen Einrichtungen zusammenarbeitet

Die Selbsthilfelandchaft ist vielfältig. Neben der Beratung und Begleitung von Gruppen und Initiativen und der Vermittlung in Selbsthilfe war und ist es dem SHZ immer wichtig, mit anderen Fachstellen zu kooperieren.

Inhalte und Ziele von Kooperationen

In Abgrenzung zu Arbeitskreisen und Foren, wo Themen im Vordergrund stehen, zu denen sich die Mitglieder informieren und manchmal auch aktiv werden, ist Inhalt der Kooperationen immer die Handlungsebene. Wir (meist SHZ und ein Partner) beschließen, miteinander etwas zu tun. Wir definieren, was wir warum erreichen wollen und legen die Rollen fest, wer welchen Part übernimmt.

Manchmal sind es gemeinsame Projekte, die verwirklicht werden wie eine Veranstaltung, eine

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Broschüre – ein anderes Mal geht es um know-how, das vermittelt und dauerhaft verankert wird wie die Fähigkeit, Menschen zur Eigeninitiative anzuregen.

Denn: Eine Vision des SHZ war und ist es, dass in Facheinrichtungen Selbstorganisation selbstverständlich mitgedacht wird und die Menschen vor Ort sich eigenständig in Gruppen engagieren.

Empowerment als Ansatz in der sozialen Arbeit (und altbewährte Grundlage der Arbeit im SHZ) besagt: die Einrichtung stellt Rahmenbedingungen her, die Selbsthilfe und Selbstorganisation ermöglichen – wie:

- die Haltung – ich traue Menschen zu, dass Sie sich in einer Gruppe um ein Thema kümmern können
- die Ermöglichung – ich gehe auf Menschen zu, höre hin, nehme ernst und ermuntere zum Handeln
- die materielle und ideelle Unterstützung - ich befördere die Bildung von Gruppen, stelle ihnen Räume und Material zur Verfügung und gewährleiste ihre Begleitung – i.d.R. durch Beratung und Qualifizierung durch das SHZ.

Was sich so einfach anhört ist Zukunftsmusik. Abgesehen von Organisationen, die aus der Selbsthilfebewegung entstanden sind und die seit Jahren selbstverständlich mit Selbsthilfeinitiativen arbeiten, ist für viele soziale Einrichtungen Empowerment ein exotisches Fremdwort. Deshalb ist es dem SHZ wichtig, Einrichtungen zu motivieren und zu unterstützen mit dem Ziel der Implementierung von Selbsthilfe und Selbstorganisation.

Während in früheren Zeiten die Zusammenarbeit Bestandteil einer „Kultur“ in der sozialen Landschaft in München und das Ergebnis einer gemeinsam durchlebten politischen Bewegung war, ist im Zuge der Professionalisierung der Einrichtungen und der beständig von außen gewachsenen Anforderungen an die einzelne Stelle ein neuer „Selbstbezug“ entstanden, der gemeinsames Handeln erschwert oder reduziert auf von der Öffentlichkeit oder vom Zuschussgeber erwartete Dienstleistungen und Themenfelder. Neben der Zeit, die fehlt, weil die Ressourcen immer knapper werden fehlt auch das Bewusstsein ob der Notwendigkeit, dem Sinn des gemeinsamen, selbstbestimmten Handelns.

Hier gilt es, neue Erfahrungen zu ermöglichen. Das zunächst „Zusätzliche“ der Investition von Zeit in die ersten gemeinsamen Treffen, um Kooperationen auszuloten und zu sichten, kann langfristig zu Entlastungen führen, die der Einrichtung und den Menschen in ihr zugute kommen. Dabei geht es von ganz niederschweligen Angeboten wie die Vermittlung einer an Krebs erkrankten Person in eine Selbsthilfegruppe hin zu zusätzlichen Gruppenaktivitäten in der Einrichtung.

Wenn ich z.B. das Engagement einer türkischen Frau aufgreife und ermögliche, dass eine Gruppe muslimischer Frauen entsteht, die gemeinsam tanzen, so habe ich in meiner Einrichtung ein Netzwerk geschaffen, wo neben dem „Spaß“ ein Zugang zur Bewältigung von Problemen entsteht, die am Rande der „Gruppenaktivität Tanzen“ viel eher kommuniziert werden als wenn ich als Fachkraft eine „Beratungsstunde für MigrantInnen“ einführe. Ich kann punktuell mit meinem know how Hilfe leisten – während zusätzlich in der Gruppe ein Hilfsnetzwerk entsteht, informell – denn über das Tanzen hinaus wird mal ein Kind mitbetreut, mal ein Konflikt in der Schule unterstützt, indem die deutsche Frau mitgeht zur Lehrerin der türki-

schen Frau aus der Tanzgruppe, und mal eine Frau motiviert, sich bezüglich der Probleme ihres Mannes am Arbeitsplatz professionelle Unterstützung zu holen.

Der Stein, der ins Wasser fällt, zieht weite Kreise. Nicht das Vordergründige, Messbare ist häufig das, was wirkt – sondern das, was hintergründig mitpassiert und von uns Professionellen manchmal gar nicht mehr wahrgenommen wird.

Leider schaffen auch Zuschussgeber immer engere Räume mit der Ausweitung einer statistisch-förmlichen Bürokratie und einer zu engen Festlegung von Zielvorgaben, statt Freiräume und Leerzeiten zu verordnen, wo in der Begegnung von Fachmensch und Mensch in Einrichtungen Wertvolles entstehen kann.

Gruppengründungen und Unterstützung von Initiativen, die in kooperierenden Einrichtung entstehen, ist ein anspruchsvolles Ziel einer Kooperation. Hier weitere Ziele, die wir erreichen wollen und die vordergründig einfacher, aber bedeutend sind:

- Informationsmaterial liegt an relevanten Stellen aus
- Fachpersonal kann kompetent auf Selbsthilfe und Initiativen verweisen
- Auf Veranstaltungen ist Selbsthilfe direkt Thema – oder bestehen Informationsmöglichkeiten hierzu
- Einzelprojekte werden realisiert wie die Erstellung einer Broschüre

Kooperationen im gesundheitlichen Bereich beziehen sich noch ausschließlicher als im sozialen Bereich auf Informationen. Die Fachkraft ÄrztIn, ArzthelferIn, ApothekerIn, Pflegepersonal und Sozialdienste werden geschult, in der Beratung von Patienten Selbsthilfe mitzudenken, Material bereitzuhalten wie die Karte des SHZ, die der Patient mitbekommt und auf der die Telefonnummer steht, unter der er „seine“ Gruppe findet oder vom SHZ unterstützt wird, selbst eine zu gründen.

Gleiches gilt auch für Personalschulungen in Sozialbürgerhäusern, Nachbarschaftstreffs, AltenServiceZentren, Sozialpsychiatrischen Diensten und anderen Einrichtungen. Das Personal kennt die Gruppen und Initiativen oft nicht, die für ihr „Klientel“ wichtig sein könnten. Die Broschüren des SHZ, welche Gruppen es im sozialen und Gesundheitsbereich gibt, überzeugen hier durch die Fülle an genannten Initiativen, in denen sich Menschen gegenseitig unterstützen oder für andere handeln. Noch überzeugender ist es, wenn eine Selbsthilfegruppe oder Initiative vor Ort anderen authentisch erzählt, was sie bewirken. So sind Veranstaltungen zu Themen wie z.B. „Selbsthilfe in der Psychiatrie“ oder „Selbsthilfe im Migrationsbereich“ wichtig, um Fachpersonal und Betroffene zu informieren.

Kooperationen des SHZ im Gesundheitsbereich ab 2007

Im Anschluss an Public Health Forschungsprojekte und das Modellprojekt „dialog – Münchner Ärzte und Selbsthilfegruppen“ (www.shz-muenchen.de/Downloads/Publikationen) entstand im SHZ ab 2006/2007 der Schwerpunkt „dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren.“

Wichtigstes Ziel ist es, in der medizinischen Versorgung die Selbsthilfe als eine bedeutende Säule im System einzubinden. Ausreichend belegt ist, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen den Umgang mit Krankheit positiv beeinflusst. Gesichert werden muss, dass medizinische Fachkräfte die Patienten hierüber auch informieren. Bereits in der Aus- und Fortbildung sollte dieses Wissen vermittelt werden. Deshalb ist ein Ansatz der Kooperationen des SHZ,

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

ÄrztInnen, Pflegepersonal und PharmaziepraktikantInnen zu schulen.

Über die diversen Berufsverbände, Kliniken und Gesundheitseinrichtungen konnten wir in den letzten fünf Jahren Selbsthilfe verankern:

- durch Vorträge auf Kongressen und Veranstaltungen
- durch eigene gemeinsame Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen, wo neben Fachvorträgen z.B. von ÄrztInnen die Selbsthilfe dargestellt wurde
- durch Informationstische bei Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen und der medizinischen Fort- und Weiterbildungen

Das SHZ kooperierte in den letzten vier Jahren mit vierzehn Verbänden wie z.B. Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen, Gemeinschaftliche fachliche Berufsverbände Bayern, Berufsverband der Deutschen Dermatologen, Berufsgenossenschaft Nahrung und Gaststätten, NAV-VIRCHOW-BUND, Bayr. Apothekerverbund, Bayr. Landesärzte- und Landesapothekerkammer, Kassenärztliche Vereinigung und Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband sowie Bundes- und Landesverband der Betriebskrankenkassen und AOK München u.a.

In neun Kliniken konnten wir Selbsthilfe verankern und mit elf gesundheitlichen Einrichtungen die verschiedensten Projekte verwirklichen.

Selbsthilfe und Soziale Arbeit

2002 bis 2009 kooperierte das SHZ mit Ausländerbeirat, Beratungsdiensten der AWO München, Caritas Akademie der Nationen und Sozialreferat und verwirklichte zahlreiche Fachgespräche im Bereich der Migration (www.shz-muenchen.de/Downloads/Publikationen). Über Kooperationen im Bereich Familienselbsthilfe haben wir im einBlick der letzten Jahre ausführlich berichtet.

Wichtig ist uns das Modellprojekt „Selbsthilfe und soziale Arbeit“, das im einBlick 3/2009 dargestellt wurde. Mit dem Fachtag „Zutrauen in Eigeninitiative! Soziale Einrichtungen stärken freiwilliges Engagement“ am 9. Oktober 2009 (einBlick 4/2009) konnten wir bei Einrichtungen die Neugierde erzeugen, erste Gespräche zur Zusammenarbeit mit uns zu führen. Inzwischen kooperieren wir mit acht Einrichtungen. Wir werden in einem folgenden einBlick 2011 über erste Ergebnisse dieser Kooperationen berichten.

Eva Kreling, SHZ

► Gemeinsam handeln - Experten und Laien

Selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches oder ähnliches Anliegen haben, sind eine wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem. Ambulante und stationäre Einrichtungen haben die wertvolle Arbeit der Selbsthilfe schätzen gelernt. Nach anfänglichen Widerständen und Vorbehalten ist es mittlerweile unbestritten, dass die Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe außerhalb des medizinischen Betriebes eine entscheidende Rolle im Umgang mit Krankheiten einnehmen können. Neben dem Erfahrung- und Informationsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, sind die gegenseitige Motivation und emotionale Unterstützung entscheidende Faktoren. Darüber hinaus vertreten Selbsthilfe-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

gruppen die Interessen der Betroffenen in verstärktem Maße auch nach außen, bis hinein in den politischen Raum.

Aufgrund dieser umfangreichen Tätigkeitsfelder ist es insbesondere für die professionellen Leistungserbringer im Gesundheitswesen bedeutsam mit den Selbsthilfegruppen eng zusammenzuarbeiten. Denn hierdurch wird die umfängliche sowie ganzheitliche Betrachtung und Behandlung der Patientinnen und Patienten erst möglich. Diese entscheidende Funktion der Selbsthilfe wird auch von den Krankenkassen anerkannt und unterstützt.

Für die Landeshauptstadt München sind die vielfältigen Arbeiten und Initiativen der Selbsthilfegruppen ebenfalls ein bedeutender Baustein für eine soziale und solidarische Stadtgesellschaft. Deshalb unterstützt die Landeshauptstadt sehr viele Initiativen im gesundheitlichen und sozialen Sektor.

Auch das Städtische Klinikum München als zweitgrößter kommunaler Klinikverbund in Deutschland weiß die Arbeit der Selbsthilfe sehr zu schätzen. Deshalb ist es selbstverständlich, dass die unterschiedlichsten Organisationen der Selbsthilfe an den einzelnen Klinikstandorten immer kompetente Ansprechpartner und Unterstützer finden. Das reicht von der Kinderonkologie über Klassiker wie Rheumatologie und Diabetes bis hin zu Schwerstbrandverletzten, um nur einige wenige zu nennen. Es finden gemeinsame Veranstaltungen statt und nicht selten können die Selbsthilfegruppen auch die Räumlichkeiten des Klinikums für ihre Treffen nutzen. Das Projekt "dialog - Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren" ist ein hervorragendes Beispiel für eine erfolgreiche Zusammenarbeit von Experten und Laien.

In einer sich ständig weiterentwickelnden Gesellschaft, mit ihren sehr unterschiedlichen sozialen Facetten, kommen auch auf die Selbsthilfe immer neue Herausforderungen zu. Der individuelle Wunsch nach gesundheitlicher und psychosozialer Zufriedenheit muss beantwortet werden, ohne die vorhandenen und notwendigen kollektiven Strukturen zu überfordern. Hier müssen Experten, Laien und Politik gemeinsam Konzepte entwickeln, damit die Herausforderungen in einer modernen Stadtgesellschaft bewältigt werden können.

Klaus Peter Rupp, Stadtrat

Soziale Selbsthilfe

Der Beitrag der Selbsthilfe zur Bewältigung von Armut und sozialer Ausgrenzung – Selbsthilfegruppen berichten über ihre Arbeit

Im Rahmen des Programms „München gegen Armut“ der Landeshauptstadt München, fand am 7. Oktober 2010 im Selbsthilfezentrum eine Veranstaltung statt, in der „Der Beitrag der Selbsthilfe zur Bewältigung von Armut und sozialer Ausgrenzung“ mit Mitgliedern von unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich diskutiert wurde.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eingangs gab Erich Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum München einem kurzen fachlichen Input zum Thema Armut in München. Er verwies auf die unterschiedlichen Armutskonzepte, die in der sozialwissenschaftlichen Forschung zur Definition und Beschreibung des Phänomens Armut herangezogen werden, von der relativen Einkommensarmut über Bildungsarmut, die davon ausgeht, dass diejenigen als arm zu bezeichnen sind, die über weniger als 60% des durchschnittlichen Nettoeinkommens verfügen (EU-Definition von Armut), bis hin zu komplexeren Modellen, die sich am Lebenslagenkonzept orientieren und beschreiben, wie sich die unterschiedliche soziale Herkunft auf Bildungsvoraussetzung auswirkt (Bildungsarmut) und Armut auch als Ausgeschlossensein von Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben verstehen.

Einige Zahlen zu München: In München gelten nach dem Konzept der relativen Einkommensarmut, wie es die EU definiert, derzeit 13,4% der Wohnbevölkerung als arm, das sind rund 178.600 Menschen. Rund 100.000 Menschen sind auf Sozialleistungen angewiesen. Besondere Risikogruppen sind Menschen mit geringen Arbeitseinkommen („working-poor“), Langzeitarbeitslose, Menschen mit niedrigen Bildungsabschlüssen, Alleinerziehende, Ältere Menschen mit einer niedrigen Rente, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, Familien mit Migrationshintergrund und kinderreiche Familien. In München leben derzeit rund 20.000 Kinder von Sozialgeld, weil ihre Eltern über ein zu geringes Einkommen verfügen. Mehr als 10.000 ältere Menschen erhalten Grundsicherung im Alter, weil ihre Rente zu gering ist, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Mehr als 100.000 Menschen gelten als überschuldet. 20% der ausländischen Jugendlichen verlassen die Schule ohne Abschluss und haben damit sehr schlechte Chancen auf eine Arbeit, die dauerhaft ihren Lebensunterhalt sichert (Quelle Zahlen: Zusammen helfen: Fakten und Zahlen über Armut in München. Landeshauptstadt München, Sozialreferat, 2010).



Frau Bärbel Hoffmann berichtet über die Arbeit der Selbsthilfeinitiative *No Mobbing*

Die 10 Referentinnen und Referenten der Selbsthilfeinitiativen machten in ihren Referatsbeiträgen eindrucksvoll deutlich, wie sie durch ihr Engagement in den verschiedenen Initiativen einen Beitrag zur Bewältigung von Armut und sozialer Ausgrenzung in München leisten.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eine Vertreterin der *Anonymen Insolvenzler* beschrieb anschaulich, wie schmal der Grat zwischen Erfolg und sozialem Abstieg sein kann und wie die Insolvenz oft von den Unternehmern selbst völlig unverschuldet eintreten kann, indem einfach wichtige Geschäftspartner ihre Rechnungen nicht bezahlen.

Der Vertreter einer Initiative von arbeitslosen Akademikern beschrieb die schwierige Situation von oft hoch qualifizierten Menschen, die keinen Zugang zum Arbeitsmarkt mehr finden. VertreterInnen von mehreren Initiativen, die sich mit der Bewältigung unterschiedlicher Erkrankungen befassen, verwiesen auf den wechselseitigen Zusammenhang zwischen chronischen Erkrankungen und Armutsrisiken. Einerseits führten schwere Erkrankungen oft schnell in eine schwierige ökonomische Situation, weil damit Unterbrechungen der Erwerbstätigkeit und zumal völlige Erwerbsunfähigkeit damit verbunden seien, andererseits stelle die Betroffenheit von einer schweren Erkrankung oft auch eine hohe ökonomische Belastung für die Betroffenen dar, weil die notwendigen Pflege- und Unterstützungsleistungen und die Therapien und Medikamente mit sehr hohen Kosten verbunden seien, die nur zu einem Teil vom Gesundheitssystem übernommen würden.

Alle VertreterInnen der Initiativen beschrieben ihr Engagement in den Selbsthilfeinitiativen als eine wertvolle Unterstützung bei der Bewältigung ihrer jeweiligen Lebenssituation. Das Verständnis und die Empathie anderer Betroffener, der Informationsaustausch und die gegenseitige Unterstützung beschrieben alle als eine wichtige Ressource in ihrem Leben. Darüber hinaus würden sich viele Initiativen auch weit über die eigene Gruppe hinaus für die Interessen ihrer jeweiligen Zielgruppe einsetzen, in Dachverbänden und anderen überregionalen Fachgremien und durch die Teilnahme am gesellschaftspolitischen Diskurs wichtige Beiträge zur Bekämpfung von sozialen und ökonomischen Notlagen und Ausgrenzungsprozessen leisten.

Von Seiten des Selbsthilfezentrums sei an dieser Stelle nochmals ausdrücklich allen Vertreterinnen und Vertretern der Initiativen für ihre engagierte Beteiligung gedankt.

Im Einzelnen haben sich folgende Gruppen und Initiativen an der Veranstaltung beteiligt: *Anonyme Insolvenzler, No Mobbing, Burnout, Borreliose Informations- und Selbsthilfeverein, Hartz-IV-Orchester, SHG Diabetes Süd, Elterninitiative intern 3, Tinnitus SHG, Kreuzbund, Cochlea Implantat, Naturheilkunde – Club und Forum, Kurdische Frauengruppe Nergiz, Akademisches Institut für Schöpfung fundamentaler Wissenschaft – Academic Institute for Creating Fundamental Sciences.*

Erich Eisenstecken, SHZ

► Selbsthilfe im interkulturellen Kontext

Am 22. September 2010 fand im Rahmen der **Woche des Bürgerschaftlichen Engagements** ein Austauschtreffen statt, zu der das Selbsthilfezentrum München jene Selbsthilfegruppen und Organisationen aus dem Migrationsbereich eingeladen hatte, die im Hause „angesiedelt“ sind.

Die Fachgruppe „Selbsthilfe und Migration im Selbsthilfezentrum München“ hatte schon länger eine einschlägige Veranstaltung ins Auge gefasst. In den Arbeitsgruppentreffen nämlich kreisten die Diskussionen immer wieder darum, welche Fragestellungen die ethnienbezogenen Gruppen und Initiativen verbinden, welche Gemeinsamkeiten festzustellen wären und welche Zielsetzungen nicht

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

nur von jedem und jeder einzelnen, sondern besser in Abstimmung und Kooperation zu verfolgen wären. Hintergrund ist eine „Integrationsdebatte“ mit anderer Konnotation: Kann es einer Einrichtung wie dem Selbsthilfzentrum München gelingen, „monokulturell“ zusammengesetzte Gruppen miteinander ins Gespräch zu bringen, wenn sie denn schon gemeinsam Räumlichkeiten nutzen und ähnliche Inhalte bearbeiten?

Im Ergebnis der Veranstaltung lässt sich sagen, dass die Gruppen sich natürlich auch weiterhin primär als ein Angebot für ihre Landsleute verstehen werden, mit genauem Zuschnitt auf deren Bedürfnisse und Anliegen, die sie so gut kennen wie kein anderer. Es ist aber genauso deutlich geworden, dass in fast allen Gruppierungen ähnliche Fragen und Themen eine Rolle spielen, denen mit ähnlichen Methoden begegnet wird. Auffällig war, dass ausnahmslos Multiplikatorinnen an der Veranstaltung teilgenommen haben, die ihrerseits ein hohes Maß Bürgerschaftlichen Engagements aufbringen, um aus eigener Betroffenheit und Erfahrung ihre mitgebrachten oder erworbenen Ressourcen und Kompetenzen unterstützend weiterzugeben und Gruppen zu gestalten.

Konkrete Erkenntnisse und Ergebnisse lassen sich stichpunktartig wie folgt zusammenfassen:

- Eine Begegnung unterschiedlicher Gruppen mit all ihren Mitgliedern wird auch künftig schwer zu realisieren sein und geht an den Bedürfnissen der Betroffenen vorbei.
- Ein Austausch der MultiplikatorInnen untereinander wird dagegen als hilfreich empfunden.
- Eine Vernetzung auf dieser Ebene ist wünschenswert.
- Alle Anwesenden berichteten von einem großen Bedarf muttersprachlicher Informationsangebote (vor allem für Neuankömmlinge).
- Alle Anwesenden berichteten zudem von eigenen Zielsetzungen, diese Erstkontakte zur Aktivierung des Engagements und der Gestaltungspotenziale der Einzelnen zu nutzen.
- Eine Sammlung muttersprachlicher ReferentInnen wäre für alle hilfreich.
- Ein Thema steht letztlich bei allen Gruppen im Vordergrund: „Familie/Erziehung/Zweisprachigkeit“.

Das Treffen ging mit Hinweisen auf Unterstützungsangebote und dem Austausch von Adressen zu Ende. Es wurde vereinbart, solche Veranstaltungen auch in Zukunft in loser Folge durchzuführen, um eine Nähe der Gruppen weiterhin auszuloten und Unterstützungen zu vertiefen. Das SHZ wird die ReferentInnensammlung vorantreiben und versteht sich weiterhin als Bindeglied aller Nationen und Kulturen im Selbsthilfebereich.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Selbsthilfe und Gesundheit

Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen 2011: Antragsunterlagen sind da – Infoveranstaltungen in München und Dachau

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können nach § 20c SGB V Förderung von den gesetzlichen Krankenkassen für ihre anfallenden Kosten wie Raummiete, Flyer-Erstellung, Fortbildungen, Fahrtkosten etc. erhalten.

An 12 sogenannten „Runden Tischen“ wird in Bayern das Förderverfahren relativ einfach und transparent gestaltet: Örtliche Selbsthilfegruppen brauchen nicht an jede Krankenkasse einzeln Anträge zu stellen, sondern können mit einem Antrag an den jeweiligen „Runden Tisch“ eine abgestimmte Förderung von allen gesetzlichen Krankenkassen erhalten. Für die Region München ist das Selbsthilfezentrum (SHZ) Geschäftsstelle des Runden Tisches und koordiniert das Förderverfahren.

Das SHZ bietet den Gruppen individuelle Beratung zur Antragsstellung und bereitet die Unterlagen für die Vergabebesitzung des „Runden Tisches“ vor. Die Kassen entscheiden dann in Abstimmung mit anderen Förderern (dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und dem Bezirk Oberbayern) und mit Beratung durch VertreterInnen von Selbsthilfegruppen über die Bewilligung der Gelder. Die für den Runden Tisch verantwortlichen Mitarbeiterinnen Frau Unverdorben-Beil und Frau Jakob bieten auch dieses Jahr wieder zwei Informationsveranstaltungen für Gesundheits-Selbsthilfegruppen aus der Region München an, die an einer Förderung interessiert sind. Hier werden u.a. Hinweise zum Ausfüllen des Antrags gegeben und es ist genug Zeit für Fragen eingeplant.

Info-Veranstaltung in München

Mittwoch, 08. Dezember 2010 um 18.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum im Erdgeschoss, Westendstr. 68, 80339 München

Info-Veranstaltung in Dachau

Montag, 10. Januar 2011 um 18.00 Uhr in der Geschäftsstelle Dachau der AOK Bayern im Zimmer 4 im Erdgeschoss, Münchner Str. 60, 85221 Dachau

Wenn Sie an einer dieser Veranstaltungen teilnehmen möchten, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Die **Antragsunterlagen** stehen auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de

Und noch ein wichtiger Hinweis:

Der Antragschluss für 2011 ist bereits der 15. Februar! Dieser Termin ist nötig, um dem dringenden Wunsch der Gruppen nach einer früheren Auszahlung der Gelder entgegenkommen zu können.

Weitere Informationen 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 / kristina.jakob@shz-muenchen.de

 zum Inhaltsverzeichnis

► Münchner Messe Seelische Gesundheit

Vom 6. bis 14. Oktober 2010 fand die 2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit in der Landeshauptstadt statt. Mit über 195 Veranstaltungen und unter der Beteiligung von 135 Einrichtungen, Institutionen und Vereinen war das Angebot noch umfassender als bei der Premiere 2009. Die Koordination der Veranstaltungswoche hatte wie im Vorjahr das *Münchner Bündnis gegen Depression* übernommen, unterstützt vom *Referat für Gesundheit und Umwelt* der Landeshauptstadt München. Ein Höhepunkt der Veranstaltungswoche bildete die Münchner Messe Seelische Gesundheit, die das Münchner Bündnis gegen Depression mit dem Selbsthilfzentrum und der Hochschule München veranstaltete. Am Sonntag, 10. Oktober, präsentierten sich 41 Aussteller mit ihren Beratungs-, Versorgungs- und Selbsthilfeangeboten im Roten Würfel der Hochschule München.

Im Selbsthilfebereich gab es neben dem Selbsthilfzentrum Stände der Münchner Psychiatrie-Erfahrenen, der Münchner Angst-Selbsthilfe, der Angehörigen Psychisch Kranker (ApK), des Netzwerks Psychiatrie, des Frauentherapiecenters und viele andere. Live von der Messe sendete B5 aktuell das „Gesundheitsmagazin“ mit Experten-Interviews und O-Tönen der Aussteller. Hier wurden u.a. auch Eva Kreling vom Selbsthilfzentrum München und Dieter Broll von der Selbsthilfgruppe Manisch – Depressive sowie die Angehörigen Psychisch Kranker interviewt.

Rund 450 Besucher kamen zur Messe. Ein Highlight im Rahmenprogramm war die Podiumsdiskussion: die gesundheits- und sozialpolitischen Sprecher der Landtagsparteien stellten sich den kritischen Fragen des Publikums über die Versorgungslage psychisch kranker Menschen in Bayern. Parteiübergreifend mussten Dr. Otto Bertermann (FDP), Theresa Schopper (Bündnis90/Die Grünen), Kathrin Sonnenholzner (SPD), Joachim Unterländer (CSU) und Dr. Karl Vetter (Freie Wähler) einräumen, dass psychische Erkrankungen auch in der Politik immer noch ein Tabu sind. Entsprechend liegen auch die gesundheitspolitischen Maßnahmen zur Verbesserung der Versorgung psychisch Erkrankter hinter den Erwartungen und Zielen zurück. Moderator Werner Buchberger nahm den Politikerinnen und Politikern das Versprechen ab, im nächsten Jahr über die geplanten Fortschritte zu berichten, welche zum Beispiel im Hinblick auf die Verabschiedung eines bayerischen Psychisch-Kranken-Gesetzes (PsychKG) in Aussicht gestellt wurden.



[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der abschließende Programmpunkt stieß auf das größte Zuhörerinteresse: Experten aus Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik informierten über die neuesten Erkenntnisse in der Depressionsbehandlung. Prof. Dr. Margot Albus, PD Dr. Josef Bäuml, Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Peter Henningsen und PD Dr. Frank Padberg diskutierten gemeinsam mit Moderatorin Dr. Marianne Koch zwei Stunden lang ausdauernd und detailliert alle Fragen, Anliegen und Bedenken des Publikums im Hinblick auf die Therapie depressiver Erkrankungen. Die Experten machten Mut und klärten über die Bandbreite der zur Verfügung stehenden Behandlungsoptionen auf.

Bei zwei Parallelveranstaltungen wurden Interessierte vom Selbsthilfezentrum von Frau Unverdorben-Beil und Frau Jakob über Selbsthilfe informiert.

Rita Wüst, Münchner Bündnis gegen Depression und Eva Kreling, SHZ

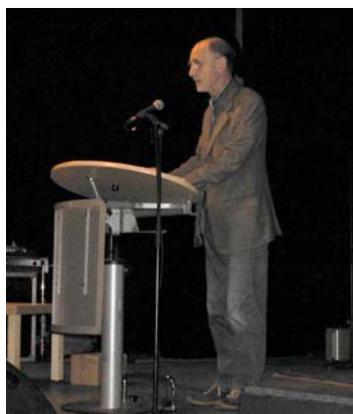
Aus dem Selbsthilfezentrum

25 Jahre Selbsthilfezentrum München

Am Freitag, den 22. Oktober 2010 ging unsere große Feier über die Bühne und durch den Saal der Freiheizhalle – ein passendes Ambiente für das Vierteljahrhundert-Jubiläum des Selbsthilfezentrums und der Selbsthilfe in München. Der grobe Backsteinbau mit integrierter Tradition unterstreicht den Werkstattcharakter, der mit der Selbsthilfe der „Gründerzeit“ verbunden bleiben wird. Dazu die festlich geschmückten Tische in Reih und Glied könnten die Konsolidierung und Strukturierung der Selbsthilfe repräsentieren, die in den letzten Jahren zweifellos erfolgt ist. Wer solche Analogien mag, konnte sich in der Freiheizhalle gut bedienen. Alle anderen durften sich einfach nur freuen, mit Speis und Trank, mit Wort und Bild und Ton abwechslungs- und umfangreich bedient zu werden.



Freiheizhalle



Wolfhard Mauer

Die Eröffnungsreden waren erfreulich kurz und spritzig. **Wolfhard Mauer** begrüßte als Vorsitzender und im Namen des Trägervereins FöSS e.V., Stadtrat **Siegfried Benker** überbrachte die Grußworte der Stadt, nachdem Frau Bürgermeisterin Christine Strobl hatte kurzfristig absagen müssen. Trotz des spontanen Einspringens war dies eine sehr engagierte Rede für Selbstorganisation. Es war zu spüren, dass er der Selbsthilfe lange Jahre verbunden ist und schon in deren Gründerjahren unterstützend dabei war.

Dies waren auch viele Festgäste, ob sie nun aktiv in Erscheinung traten oder nicht. Im Publikum saßen altbekannte Gesichter aus Verwaltung und Politik, es waren Zuschussgeber, Unterstützer und Lobbyisten da, dazu befreundete Einrichtungen, langjährige

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kooperationspartner, liebe Fachkollegen und Kolleginnen sowie Geschäftspartner, mit denen das SHZ vertrauensvoll zusammenarbeitet, schließlich last but not least ehemalige Kolleginnen und Kollegen des SHZ.

Sie alle hätten dennoch den Saal nicht füllen können, wenn nicht viele Vertreterinnen und Vertreter der Gruppen und Initiativen gekommen wären, ohne die die Selbsthilfelandchaft keine wäre, ohne deren Vielfalt, Ideen, Engagement, Spontaneität, Beharrlichkeit und Freude an der Sache die Selbsthilfe nicht so lebendig und bunt daherkäme.

Schön, dass wir mit all diesen Menschen feiern konnten, die gekommen waren, die Selbsthilfe zu würdigen! Es beglückt uns und wir bedanken uns bei allen Mitstreiterinnen und Mitstreitern.



Insgesamt waren rund 200 Feiernde in und manchmal auch vor der Halle. Sie erlebten nach der Eröffnung eine Würdigung der besonderen Art, in dem Grußworte einmal anders dargebracht wurden. Die **Zuschussgeber** von **Sozialreferat**, vom **Referat für Gesundheit und Umwelt** sowie von den **gesetzlichen Krankenkassen** wurden ganz unterschiedlich „bedacht“ und bedankt. Das Team des SHZ hatte sich viel Mühe gegeben, lebendige Szenen auszudenken und kreativ umzusetzen. Verschiedene Darbietungen und Symbole bildeten unterschiedliche Facetten der Förderung und Zusammenarbeit ab. Schließlich wurde auch der

Selbsthilfebeirat für seine ideelle und tatkräftige Unterstützung bedankt und zu guter Letzt erschienen die vielen **Selbsthilfegruppen und -initiativen, Engagierten und sonstige ehrenamtlich Tätigen** als „Sterne am Selbsthilfehimmel“, die mit Sternwerfern die Halle verzauberten.

Danach folgten die authentischen und anschaulichen Schilderungen der „Geschichten der Geschichte“, die in zwei Gesprächsrunden verschiedene Schlaglichter auf die ältere und jüngere Vergangenheit warfen.

Folgende Personen erzählten ganz persönlich, was sie mit Selbsthilfe verbinden, woran sie sich erinnern und welchen Weg Selbsthilfe künftig gehen könnte: **Siegfried Benker**, Stadtrat und Fraktionsvorsitzender der Grünen/Rosa Liste, **Dr. Petra Schmid-Urban**, ehemalige Vertreterin des Sozialreferenten, **Angelika Simeth**, aktuelle Vertreterin der Sozialreferentin, **Brigitte Haller**, Frauentherapiezentrum, **Petra Findeiss**, Ex-Praktikantin SHZ und Forschungsbeauftragte des FÖSS e.V. sowie aktuell Mitarbeiterin im Stadtjugendamt, **Prof. Heiner Keupp**, Sozialpsychologe der LMU, **Theresa Keidel**, Selbsthilfekoordination Bayern, **Dietmar Schulz**, Selbsthilfegruppe Psoriasis, **Robert Zitzlsperger**,



[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Landesverband der Betriebskrankenkassen und **Wolfgang Stark**, Ex-Mitarbeiter, der lange Jahre Teile der Selbsthilfelandchaft prägte. Moderiert und vorbereitet wurde dieser Beitrag von **Eva Kreling** (SHZ) und **Cornelia Hönigschmid** (Wissenschaftliche Mitarbeiterin des SHZ). Wer einzelne Stationen nachlesen möchte, kann dies gern in den „**Meilensteinen einer Geschichte**“ tun, die auf der web-site (www.shz-muenchen.de) zu finden sind aber auch bei uns als kleines gedrucktes Heft angefordert werden können.

„Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe in München“ hätte die Überschrift der Veranstaltung sein können, ist aber der Titel eines Informationsfilmes, der anlässlich des Jubiläums 2010 vom Selbsthilfezentrum München erstellt und im Rahmen der Feierlichkeiten als Welturaufführung erstmals der Öffentlichkeit präsentiert wurde. **Reinhard Weber** konnte als Regisseur und Produzent miterleben, welche positive Resonanz sein Werk erfuhr, das wiederum nicht ohne die Mitwirkung etlicher Gruppen und Einzelpersonen die verschiedenen Facetten der Selbsthilfe in München so anschaulich hätte darstellen können.



Im Anschluss konnten die Gäste das vom Trägerverein des SHZ (FöSS e.V.) gestiftete Büfett genießen, dessen Schokoladenfontäne für viele nicht nur der krönende Abschluss, sondern auch für kalorien- und cholesterinbewusste Abstinenzler ein echter Hingucker war. Zum Ausklang durfte gerockt werden. Die **Stimulators** spielten mit einfühlsamen, fetzigen und abwechslungsreichen Rhythmen zum Tanz auf, so dass kaum noch jemand sitzen blieb.

Wer dabei war wird sich gern erinnern, wer das Fest versäumen musste, möge einen kleinen Eindruck des bunten Programms und der guten Stimmung erhalten haben. Wir freuen uns über die zahlreichen positiven Rückmeldungen, die uns erreichten. Vielen Dank dafür und vielen Dank auch für die rege Teilnahme und das Mittun.

Was noch nicht erwähnt wurde, sind die vielen Einzelgespräche und Begegnungen am Rande und die guten Wünsche, die uns im Vorfeld erreicht hatten und an den Wänden hingen (eine Auswahl finden Sie auf www.shz-muenchen.de). Ebenso soll die Akkordeonistin **Jolanta Szczelkun** erwähnt werden, die zwischendurch immer wieder warmherzig und unauffällig die Atmosphäre durch die Pausen getragen hat.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis



Wir haben auch Geschenke bekommen! Von MAG's, die exklusiv für das SHZ eine wunderbare Kuchentafel im DIN A2-Format mit Marzipan-Applikationen und Schokoladenschrift gebacken hatten, von unserer Steuerberaterin Frau Lang, die uns ein exklusives Geschenkarrangement kredenzt hat, vom IPP, das uns eine handsignierte Erstausgabe der „Armut und Exklusion“ übereichte, von Reinhard Fuß, ein ebenso langgedienter wie prägender ehemaliger Mitarbeiter, ein Gründungsmitglied des SHZ, der uns seine gesammelten Archivschatze zu treuen Händen überreichte, vom FTZ, das die Verbundenheit mit einem wunderschönen Blumenstrauß ausdrückte,

Herbert Süßmeier, Christl Riemer-Metzger, Ursula Latka-Kiel

und von Union e.V., die eine Topfpflanze zur Verschönerung der Büros überbrachte. Ein angekündigtes Geschenk der anderen Art waren sage und schreibe 200 Stückchen Kuchen, die das Internationale Mütterforum Sendling zum Genuss beigetragen hat! Ein ganz herzlicher Dank daher auch an das Team und insbesondere an Frau Bisserka Herud.

Irgendwann geht jedes Fest zu Ende, so auch dieser Artikel. Er möge schließen mit der Freude über das Erreichte und mit dem Bekenntnis für eine engagierte Zukunft der Selbsthilfe und des SHZ, für die wir uns mit Begeisterung und Engagement weiterhin einsetzen werden.



Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

► Ein alter Kempe geht ...

Wer beim Jubiläum war, hat's schon gehört. Wirklich fassen kann man es wohl selbst nach dem Lesen dieser Zeilen nicht: Frank Meinhold geht in den Ruhestand! Wird nicht mehr im SHZ arbeiten! Wird nicht mehr in der Kontaktstelle anzutreffen sein!

Kann man sich das vorstellen? Wahrscheinlich wird erst so nach und nach die Erkenntnis durchsickern, dass alles mal ein Ende hat, auch wenn es auf Ewigkeit angelegt scheint. Mehr als 16 Jahre stand Frank Meinhold nicht nur für die Kontaktstelle des SHZ – er war die Kontaktstelle.



Unzählige Beratungen, telefonische Anfragen, E-Mail-Korrespondenzen, Gruppengründungen, Initiativen und vor allem „Zwischendurchgespräche“, die mit seiner Person verbunden sind. Unzählige Kontakte zu Gruppen und Initiativen sowie Kolleginnen und Kollegen in anderen Einrichtungen bildeten einen Erfahrungsschatz, der immer wieder verblüffte. Kaum eine Frage, die er nicht beantworten konnte. Zu fast jedem Stichwort konnte er eine Gruppe nennen, einen Ansprechpartner finden, eine Geschichte erzählen. Etlichen Projekten und Veranstaltungen drückte er seinen Stempel auf.

Für alle Neuen, die nach ihm kamen, war Frank Meinhold ein Muss – besser ein Darf und ein Kann und ein „Zum-Glück-kann-ich-den-Frank-fragen“. Dass er ein sehr beliebter Kollege im SHZ war, braucht nicht erwähnt zu werden. Wer je mit ihm zu tun hatte, weiß, dass neben seinen fachlichen Qualitäten vor allem sein warmherziger Umgang, seine zugewandte Art und seine Hilfsbereitschaft stets dieses wohlige Gefühl in seiner Nähe auslösten, hier gut aufgehoben und an der richtigen Adresse zu sein.

Sein beruflicher Werdegang kannte viele unterschiedliche Stationen, die hier nicht alle genannt werden können. Dass er diesen Beruf ergreifen und letztlich ein Sozialarbeiter der guten alten Schule werden würde, stand nicht von vorneherein fest. Erwähnenswert ist auch, dass die „Keimzelle“ Gesundheitsladen nicht nur für die Entstehung des Selbsthilfezentrums München, sondern auch für ihn persönlich eine Rolle gespielt hat. Wer mehr davon erfahren möchte, vielleicht auch noch die eine oder andere Anekdote, komme tunlichst zum Neujahrsempfang des SHZ (s. Seite/siehe oben). Dort besteht auch Gelegenheit, sich als Gruppe oder persönlich von einem vordergründig stillen, aber deutlichen und nachhaltigen, wenn nötig auch zähen und unbequemen Streiter und Mentor der Selbsthilfe, vom alten Kempen Frank Meinhold zu verabschieden.

Für das Team des SHZ, Klaus Grothe-Bortlik

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Arbeitszeiten der Hausgruppenbetreuung und die Zeiten, an denen die meisten Gruppentreffen im SHZ stattfinden, überschneiden sich leider nur sehr selten. Deswegen wollen wir den Gruppen nun alle zwei Monate eine Abendsprechstunde anbieten. Dieses Angebot soll dazu dienen, den Gruppen ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Möglichkeit zu geben, mit ihren Anliegen an uns heranzutreten. In dieser Zeit können Raumanfragen gestellt werden, Wünsche und Anregungen an uns weitergegeben oder einfach nur die Zeit genutzt werden, um uns gegenseitig einmal persönlich kennenzulernen.

Frau Jakob und/oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden jeweils bis 21:00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbei zu schauen!

**Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Mittwoch, den 16. Februar 2011
bis 21:00 Uhr**

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Allgemeine Selbsthilfeberatung

Beratungszeiten:

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
und nach Vereinbarung

Telefon: 089 / 53 29 56 – 11

Fax: 089 / 53 29 56 – 41

E-mail: info@shz-muenchen.de

An den oben genannten Zeiten stehen Ihnen Berater/innen der allgemeinen Selbsthilfeberatung zur Verfügung, die über fundierte Kenntnisse der Selbsthilfe- und Soziallandschaft in und um München verfügen. Sie beraten zu allen Fragen des Selbsthilfeengagements, vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfeangebote und unterstützen sie bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter www.shz-muenchen.de

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen 5 kleine und 2 große Gruppenräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung. Falls Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an:

Kristina Jakob: 089-53 29 56-12, E-mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de oder
Ulrike Zinsler: 089-53 29 56-21, E-mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

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

Ansprechpartner im Sozialreferat:

Günter Schmid
Tel.: 089-233-483 12
E-mail: günter.schmid@muenchen.de

Gordon Müller
Tel.: 089-233-482 83
E-mail: gordon.mueller@muenchen.de

Adresse für die Antragstellung:

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

► Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2011

Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an alle Personen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind.

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.

 zum Inhaltsverzeichnis

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.

**„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Donnerstag, 10. Februar 2011, 18:00 - 20:00 Uhr**

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkrankt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder Ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weitergeben können.

Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiterzugeben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen.

In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 10. Februar 2010:

Verbindlichkeit innerhalb einer Selbsthilfegruppe

- Wie viel Verbindlichkeit braucht eine Selbsthilfegruppe, um miteinander arbeiten zu können?
- Wie stellen wir sie her?
- Wie wird sie erhalten?
- Wie gehen wir mit Missachtung von Regeln zur Verbindlichkeit um?

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

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

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

Was Gruppen bewegt (Gruppendynamik besser verstehen)

Samstag, 05. März 2011, 9.30 - 16.30 Uhr

„Welche Situationen beschäftigen mich in meiner Gruppe ganz besonders? Warum passiert was wann in der Gruppe? Wer spielt welche Rolle und zu welchem Zweck?“

Zeitweise erleben wir schwierige Phasen oder Konstellationen oder wir beobachten viel Dynamik in der Gruppe, die unterschiedliche Reaktionen bei allen Beteiligten hervorruft. Vieles geschieht unbewusst und manches ist auf den ersten Blick nicht wirklich zu erkennen, nicht zu erklären oder richtig einzuschätzen.

Anhand von praktischen Beispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und konkreten Gruppensituationen aus der Praxis sollen neue Möglichkeiten für den jeweiligen „Gruppenalltag“ erfahrbar werden. Theoretische Hintergründe sollen diese Erfahrungen besser verstehbar machen.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Fachliche Hinweise und der Erfahrungsaustausch untereinander können konkrete Lösungsansätze bieten.

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

Werben in eigener Sache

**Donnerstag, 24. März und 7. April 2011 jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
(Seminar geht über zwei Termine),**

Selbsthilfegruppen stehen oft in der Situation, die Öffentlichkeit auf sich aufmerksam zu machen: sie wollen für ihr Anliegen werben, sie wenden sich mit Informationen an Interessierte, sie suchen weitere TeilnehmerInnen, sie haben ein politisches Anliegen und viele andere Gründe mehr.

Aber oft fehlt für einen gezielten öffentlichen Auftritt das nötige Knowhow. Es gibt Unsicherheiten und Überlegungen, wie man das am besten anstellt, an wen man sich wendet, um mit der Kampagne Erfolg zu haben usw.

In diesem Workshop werden sich die TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen diesen Themen widmen und erarbeiten Antworten zu Fragen, wie:

- Wo werben wir?
- Welche Medien wählen wir: Flyer, Plakate, Anzeigen, Internet?
- Welche Inhalte und Informationen sind wichtig?
- Wie gestalte ich meine Texte?
- Wie präsentiere ich sie?

Seminarleitung: Brigitte Haller, Diplom Sozialpädagogin, Öffentlichkeitsreferentin

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 15, Fax: 089-53 29 56 - 49 (Klaus Grothe-Bortlik)

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

Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen

Samstag, 28. Mai 2011, 10.00 – 16.00 Uhr

Um die Selbsthilfegruppenarbeit lebendiger und abwechslungsreicher zu gestalten, kann neben dem freien Gespräch auch der Einsatz von Übungen und Methoden sehr hilfreich sein.

Vom „Ankommen“ in der Gruppe bis hin zur „Schlussrunde“ vermitteln wir Handwerkszeug für ein gelungenes Gruppengeschehen. Dazu gehören beispielsweise Methoden zur Themensammlung und Entscheidungsfindung, die die inhaltliche Gruppenarbeit unterstützen. Darüber hinaus wollen wir aber auch Übungen zur Auflockerung, zur Entspannung und zum Kraft schöpfen vorstellen.

Lernen Sie Übungen und Methoden kennen, die einfach angewendet werden können, und die den Gruppenabend bereichern!

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Erich Eisenstecken

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 17, Fax: 089-53 29 56 - 49

E-mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:miriam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 08. Juni 2011, 18:00 - 20:00 Uhr

Beschreibung s.o.

Thema: **Neue Gruppenmitglieder**

- Sind neue Gruppenmitglieder in unserer Gruppe erwünscht?
- Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme an unserem Gruppenabend?
- Wie binden wir sie in den Gruppenabend ein?

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

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

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

Basiswissen über Selbsthilfegruppen für Neueinsteiger

Mittwoch, 29. Juli 2011, 14:00 – 18:00 Uhr

Es gibt nicht „die Selbsthilfegruppe“, sondern jede Selbsthilfegruppe ist einzigartig. Trotzdem sind viele, die entweder gerade mit dem Gedanken spielen eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder bereits gegründet haben unsicher, ob sie über das notwendige Wissen dafür verfügen.

Dieses Seminar soll diese Unsicherheit beseitigen und ermutigen, den eigenen Kräften zu vertrauen.

Mit folgenden Themen werden wir uns auf lockere Weise beschäftigen:

- Welche Arten von Selbsthilfegruppen gibt es und wodurch unterscheiden sie sich?
- Wie kann man das gegenseitige Kennenlernen der GruppenteilnehmerInnen fördern?
- Welche Aufgaben fallen an und wie können die gut verteilt werden?
- Welche Regeln haben sich in Selbsthilfegruppen bewährt?

Seminarleitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler

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

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

Alle Veranstaltungen finden statt im Veranstaltungsraum (EG) des

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

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

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

Vernissage im Selbsthilfezentrum München: am Donnerstag, den 2. Dezember 2010 von 18-22 Uhr

„Unser“ Haus in der Westendstr. 68 war vor unserem Einzug ein sogenanntes „Tröpferlbad“, also ein Wannen- und Brausebad für die Anwohner im Stadtteil. Diese Historie finden wir bemerkenswert. Da es von dieser Zeit wunderschöne Bilder gibt, wollen wir alle Interessierten einladen, diese mit uns zu bestaunen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit schönen Bildern, Geschichten von Zeitzeugen, einem kleinen Imbiss und beschwingter Musik.

Neujahrsempfang und Verabschiedung von Frank Meinhold: am Mittwoch, den 26. Januar 2011 von 19-22 Uhr

Traditionell wie jedes Jahr wollen wir den Jahresanfang wieder geruhsam mit Ihnen begehen, aber etwas ist anders ... Unser langjähriger Kollege Frank Meinhold geht in den Ruhestand. Wir wollen den Neujahrsempfang nutzen, noch einmal mit ihm zusammen zu feiern und sein jahrelanges Engagement für das SHZ zu würdigen. Gleichzeitig möchte sich Herr Meinhold an diesem Abend von Ihnen allen verabschieden.

So laden wir alle Selbsthilfegruppen in München und alle, die mit Herrn Meinhold über die Jahre zusammengearbeitet haben, ein, am **Mittwoch, den 26. Januar 2011 von 19-22 Uhr** seinen Abschied vom SHZ zu begehen und den Start ins neue Jahr zu feiern. Falls Sie Herrn Meinhold auf besondere Weise verabschieden wollen, sagen Sie uns bitte Bescheid, damit wir dies im Programm berücksichtigen können!

Wir bitten Sie darum, sich zu der Veranstaltung bis spätestens Mittwoch, den 19. Januar anzumelden (Tel. 089-53 29 56 – 12, oder kristina.jakob@shz-muenchen.de).

Freuen Sie sich mit uns auf einen schönen Abend mit Anekdoten aus alten Zeiten und einem kleinen Imbiss!

Ihre/Eure FÖSS e.V.-Vorstände und das SHZ-Team

Vorankündigung:



am 23. Juli 2011 von 10-16 Uhr auf dem Marienplatz

 zum Inhaltsverzeichnis

Kommendes Jahr ist es wieder soweit: Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude wird am 23.7.2011 der Selbsthilfetag stattfinden. Persönliche Einladungen hierzu erhalten Sie ab Mitte Februar. Selbsthilfegruppen und -Initiativen können sich dann wieder mit einem Stand auf dem Marienplatz anmelden.

► Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

► **"Hören Sie auf Ihren inneren Arzt" Cranio-Sacral-Therapie,**

Vortrag mit Diana Köhler, Physiotherapeutin:

Donnerstag, den 13.01.2011

im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

► **Chronische Erschöpfung, Schmerzzustände, Burnout, Depression?**

Lesung und Diskussion mit Petra Levator:

Donnerstag, den 24.02. 2011, von 18:00 – 20:00 Uhr

im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

Zu diesen höchst aktuellen Themen spricht Handicap-Schwimmerin Petra Levator, Autorin eines spannenden Erfahrungsberichts mit dem Titel **TARNKAPPE**. Schmerz und Depression überwinden. Durchhalten mit Sport.

Von Tabus und Stigmatisierung belegt, werden psychische Störungen von Betroffenen wie Angehörigen häufig verleugnet, unter den Teppich gekehrt, unter der Tarnkappe versteckt.

In ihrem mutigen und authentischen „*Tagebuch einer depressiven Entwicklung*“ enthüllt die leidenschaftliche Sportlerin, Lehrerin und Mutter ihre körperlichen und seelischen Verletzungen und Leiden und den schweren Weg aus der Depression. Stationäre Therapien, ein großer wirbelsäulenchirurgischer Eingriff, eine qualvolle Rehabilitation ebnen den Weg zurück in die Leistungsgesellschaft. Doch dann ein weiterer Rückfall, der fast in die Selbstzerstörung führt.

Veranstalter: Skoliose Selbsthilfe Gruppe München, Iris Gabriel

Kontakt: Tel.: 089-15001717

E-mail: iris-gabriel@web.de

www.bundesverband-skoliose.de

► **Münchner Bündnis gegen Depression: Programm Januar - März 2011**

Informationsveranstaltungen im Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, 80339 München

„Suizid – Darf ein Mensch sterben wollen ...?“ -

Eine Auseinandersetzung mit der „Kapitulation vor dem Leben“

Mittwoch, 02. Februar, 18.15 Uhr - 20.00 Uhr

Dr. Dipl.-Psych. David Althaus, Psychologischer Psychotherapeut,

Eintritt: € 4.--/erm. € 2.--, Mitglieder frei

Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Vom Grashalm im Wind zum Fels in der Brandung“ -

Erfahrungen über die Faktoren psychischer Widerstandskraft (Resilienz)

Mittwoch, 02. März, 18.15 Uhr - 20.00 Uhr

Dipl.-Psych. Karin Langer, Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Eintritt: € 4.--/erm. € 2.--, Mitglieder frei
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Termine und Infos unter www.buendnis-depression.de/muenchen.

Selbsthilfegruppen können ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfezentrum stattfinden**, in unserer Publikation „einBlick“ bewerben (dies gilt nicht für die regelmäßigen Gruppentreffen, da dies den Rahmen sprengen würde). Da der „einBlick“ ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung wichtig. Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist Ulrike Zinsler, die alle Beiträge koordiniert: Telefon: 089-53 29 56-21. ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Ulrike Zinsler, SHZ

► Weitere Veranstaltungshinweise

► **Abendveranstaltungsreihe von IBPro: Vereins-Know-how für Münchner Vereine**

Veranstaltungsort: IBPro-Seminarraum, Lindwurmstr. 129a, Rückgebäude 5. St., jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr

Vereine Gründen, Referent: Dieter Harant, IBPro

Donnerstag, 03. Februar 2011

Konflikte in Vereinen, Referent: Peter Lindlacher, IBPro, Mediator BM

Dienstag, 22. Februar 2011

Der Teilnahmebeitrag beträgt jeweils 10 €, zahlbar bei der Veranstaltung.

Es ist eine **verbindliche Anmeldung** erforderlich.

Weitere Infos unter http://www.ibpro.de/cms/aktuelles_termine.phtml

► **Basar der Kulturen**

Freitag, 10. Dezember 2010, 19:00-23:00 Uhr

im großen Saal vom EineWeltHaus, Schwanthalerstr. 80, Rg., 80336 München

Unter dem Motto "Basar der Kulturen" veranstaltet der Multikulturelle Stammtisch in Kooperation mit dem Nord Süd Forum München und unterstützt vom Kulturreferat der LH München einen bunten Informationsabend mit vielen verschiedenen Kultur- und Aktionsgruppen und Bühnenprogramm.

► Informationen über Selbsthilfegruppen

► **Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

Name der Gruppe: CFS (Chronic Fatigue Syndrome) = Chronisches Erschöpfungssyndrom

Gruppenthema

CFS ist eine komplexe Erkrankung, die sich vor allem in einer extremen Erschöpfung äußert. An folgenden Symptomen ist sie erkennbar: Die Erschöpfung dauert mindestens 6 Monate an, hat

 zum Inhaltsverzeichnis

keine nachweisbare Ursache und führt zu einer schwerwiegenden Leistungsminderung gegenüber dem bisher Gewohnten.

Eine Vielzahl möglicher Nebensymptome können dabei auftreten: Kopf- und Halsschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, außerdem fehlende Erholung durch Schlaf. Zusätzlich können CFS-Kranke unter Allergien, Ohrgeräuschen, Schwindel, Fieber, Depressionen und anderen Symptomen leiden. Als verwandte Erkrankungen gelten insbesondere Umwelterkrankungen wie z.B. MCS (Vielfache Chemikalienunverträglichkeit).

Bei den meisten Erkrankten entwickelt sich die Krankheit schlagartig, oft nach einer Vorerkrankung wie Pfeifferschem Drüsenfieber, Borreliose oder dem Ausgesetztsein von Wohnraumgiften. Als Auslöser werden in der Forschung Immunfehlfunktionen, defekte Viren, hormonelle Störungen, psychische Faktoren und Umwelteinflüsse diskutiert. Bislang gibt es für das CFS keine objektivierenden Untersuchungen, so dass die Diagnose insbesondere über den Ausschluss anderer Erkrankungen, die ebenfalls anhaltende Erschöpfung verursachen können, gestellt wird.

Das leistet die Gruppe

CFS ist eine Erkrankung, die zermürbt. Noch immer werden die Symptome von einigen Ärzten bagatellisiert oder die Erkrankten als ausschließlich psychisch labil angesehen. Der Weg bis zur Diagnose ist aufgrund der zahlreichen nötigen Untersuchungen sehr lang. Da es keine allgemeinen Therapieempfehlungen gibt und die Behandlung je nach individueller Ausprägung des Krankheitsbildes erfolgt – u.a. Ernährungsumstellung, Physiotherapie, medikamentöse Behandlung der Schmerzzustände, Homöopathie bzw. Naturheilkunde, Psychotherapie, Ausgleich von Mangelzuständen, Vermeiden von Intoxikationen – müssen die Betroffenen oft viele gescheiterte Therapieversuche hinter sich bringen, bis sie zumindest Linderung der Beschwerden erreichen.

Da CFS keine sichtbare Behinderung mit sich bringt und die Öffentlichkeit noch unzureichend informiert ist, stoßen die Betroffenen häufig auf Unverständnis. Schnelle Erschöpfbarkeit und reduziertes Leistungsvermögen führen zu psychischer, materieller und sozialer Belastung: Der Verlust des Arbeitsplatzes droht und damit das Wegfallen der materiellen Lebensgrundlage, soziale Kontakte reduzieren sich immer mehr, fehlgeschlagene Therapieversuche führen in einen Teufelskreis von Hoffnung und Enttäuschung.

Eine Selbsthilfegruppe kann helfen, diesen zu Teufelskreis zu durchbrechen. In München existiert bereits seit 1995 eine CFS-Gruppe, die in all den Jahren einen reichen Erfahrungsschatz zusammengetragen hat und auf vielen Ebenen Betroffene unterstützt. Der Gruppenleiter, der schon von Beginn der Gruppe an engagiert ist, bietet eine telefonische Erstinformation zur Erkrankung: Auskünfte über das Krankheitsbild, verschiedenste Behandlungsmöglichkeiten, spezialisierte Ärzte und Umweltkliniken werden ebenso gegeben wie Informationen über Rentenfragen sowie Kontakt zum bundesweit tätigen Selbsthilfeverband Fatigatio e.V. Dieser organisiert regelmäßig in München öffentliche Veranstaltungen und Vorträge von Ärzten und Therapeuten zum Thema CFS, die von der Gruppe besucht werden.

Bei den Gruppentreffen zweimal im Monat im Selbsthilfezentrum ist Zeit und Raum, sich über alle Fragen in Zusammenhang mit der Erkrankung auszutauschen, seien sie medizinischer, rechtlicher, psychischer oder sozialer Natur. Die Frage nach Bewältigungsstrategien, nach dem Umgehen mit der Krankheit im Leben, ohne dabei alle Lebensqualität zu verlieren, steht im Mittelpunkt der Gespräche. Gegenseitige Lebenshilfe und Informationsaustausch tragen zum

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

stützenden Effekt für den Einzelnen bei. Die Gemeinschaft in der Gruppe wirkt sozialer Isolation entgegen, macht auch oft Spaß und wirkt entlastend.

Bei den Gruppentreffen wird darauf geachtet, dass jeder zu Wort kommen kann und insbesondere neuen Teilnehmern ausreichend Zeit gewidmet wird.

Die Mitglieder der Gruppe

Die Münchner Gruppe zählt bei ihren Treffen im Durchschnitt 8-10 Teilnehmer. Dabei spiegelt sich die Tatsache, dass rund 70 % der Betroffenen Frauen sind, auch in der Zusammensetzung der Gruppe wider, denn es nehmen etwas mehr Frauen als Männer teil. CFS zieht sich durch alle Altersschichten, tendenziell sind immer mehr junge Menschen betroffen. Der Altersdurchschnitt der Münchner Gruppe liegt bei 40-60 Jahren.

Für neue Teilnehmer ist die Gruppe stets offen. Alle Betroffenen, gleich welcher Nationalität, welchen Alters oder Geschlechts, sind willkommen. Auch die Partner oder andere Angehörige von Betroffenen können die Gruppentreffen besuchen, um eine genauere Vorstellung von der Erkrankung zu erhalten und Verständnis zu entwickeln.

Zu Gruppenmitgliedern, die nicht zum Treffen kommen können, wird telefonisch Kontakt gehalten. Telefonpartnerschaften bieten auch in Krisenzeiten Halt und Unterstützung.

„Das bringt mir die Gruppe“ – Zitate von Gruppenmitgliedern

- „nicht mehr das Gefühl haben, allein herumzuirren, zu spinnen oder Hypochonder zu sein, sondern sich verstanden fühlen“
- „Lebensfreude!“
- „Unterstützung bei einer lebenslangen Problematik“
- „Hilfe dabei, meine Erkrankung realistisch einzuschätzen“
- „neue Ideen und Erfahrungen über Behandlungsmöglichkeiten“
- „Entlastung vom Leidensdruck“

Das Selbsthilfzentrum bedeutet für mich...

...ein Stück Heimat...

...wichtige und interessante Informationen auch über andere Themen...

...Geborgenheit...

Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?

Wichtig ist eine positive Grundeinstellung: sich nicht vom Leid der anderen „runterziehen“ zu lassen, sondern sich an den Erfolgen zu motivieren. Keine zu großen Erwartungen auf schnelle Heilung haben, aber die Hoffnung nie aufgeben und sich bewusst sein, dass Heilung ein langer Weg ist, der in Gemeinschaft mit anderen leichter zu gehen ist.

Wann und wo sind die Treffen der Selbsthilfegruppe?

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68 im Gruppenraum 2 im Dachgeschoss.

Kontakt

Willi Müller, Tel. 08131-79659

Das letzte Wort hat die Gruppe

Hab Geduld mit dir und deiner Krankheit, sieh positiv und hoffnungsvoll nach vorne, finde wieder Lebensqualität und verliere nie den Humor!

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Weitere Kontakte zum Thema Umwelterkrankungen:

A. Selbsthilfegruppen (Kontakt über Selbsthilfezentrum, Tel 089-53 29 56 11)

- SHG Amalgam und andere Umweltgifte: 4. Donnerstag im Monat, 18-20 Uhr im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 im Gruppenraum 6 im UG
- Borreliose Informations- und Selbsthilfeverein: Beratung Dienstags und Donnerstags von 10-14 Uhr, Tel. 089 - 51 51 99 57

B. Professionelle Einrichtungen / Beratungsstellen / Vereine und Verbände

- Fatigatio e.V. Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom: Albrechtstr. 15, 10117 Berlin, Tel. 030 – 31 01 88 89, Email: info@fatigatio.de, Internet: www.fatigatio.de
- Deutsche Gesellschaft Multiple-Chemical-Sensitivity (DGMCS) e.V.: Königsbergerstr. 5b, 95448 Bayreuth, Tel. 0921 – 235 82 (für Patienten Do 18-20 Uhr), Email: zentrale@mcsmed.de, Internet: www.dmgcs.de

► Initiativenbörse/Gruppengründungen

► Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entschleunigung

Die Selbsthilfegruppe will gemeinsam Ideen entwickeln, um mit den Anforderungen unseres modernen Lebens nach ständiger Verfügbarkeit und schneller Reaktion besser zurecht zu kommen. Ständige Reizzunahme und Informationsüberflutung führen zu Stress und beeinträchtigen die Gesundheit vieler Menschen, Burnout und andere psychische Erkrankungen sind häufig Folge. Permanente Gereiztheit führt zu ungewollten Aggressionen im täglichen Miteinander und erschwert zwischenmenschliche Beziehungen.

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

► Eltern von Kindern mit Klumpfüßen (Gruppengründung)

Wir sind eine neu gegründete Gruppe für Eltern von Kindern, die ein oder zwei Klumpfüsse haben. In regelmäßigen Treffen wollen wir einander kennen lernen, von unserer gegenseitigen Erfahrung mit Therapien, Ärzten, Sanitätshäusern und Krankenkassen profitieren und durch verschiedene Beispiele einen Ausblick und Entlastung erfahren. Zu besonderen Themen werden wir Experten auf dem Gebiet der Therapie von Klumpfüssen einladen.

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

► S-Anon (Wiedergründung)

Gruppe arbeitet mit dem 12-Schritte-Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker. S-Anon ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, dass bei einem Verwandten oder Freund Sexsucht als Problem vorliegt. S-Anon ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden. Wir beteiligen uns weder an öffentlichen Debatten, noch nehmen wir zu irgendwelchen Streitfragen Stellung. Unser Hauptzweck ist, von den Auswirkungen, die die Sexsucht einer anderen Person auf uns hatte, zu genesen und Familien und Freunden von Sexaholikern zu helfen.

..... Viele von uns hatten sehr früh in ihrem Leben einige ungesunde Einstellungen über sich selbst erworben, u. a. dass Sexualität der wichtigste Beweis für Liebe sei ...

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

... Wir fühlten uns beschämt, weil wir glaubten, für das sexsüchtige Verhalten eines Familienmitgliedes oder Freundes verantwortlich zu sein...

... Viele von uns wurden sexuell missbraucht...

... Andere wiederum beschäftigten sich mit dem Sexaholiker und seinem sexuellen Verhalten wie besessen. Wir versuchten alle möglichen Methoden, um die Kontrolle zu behalten..."

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

Aus dem Selbsthilfebeirat

Ergebnisse zur Wahl des 18. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

Am 30.11.2010 wurden die Ergebnisse der Briefwahl zur Wahl des 18. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München ermittelt.

Von den 98 Initiativen, die sich ins Wahlverzeichnis eintragen lassen haben, haben sich 77 an der Wahl beteiligt, 69 haben einen gültigen Stimmzettel abgegeben, 2 Stimmzettel waren ungültig, 6 konnten wegen der fehlenden Zuordenbarkeit zum Wählerverzeichnis nicht berücksichtigt werden.

Jede Selbsthilfegruppe bzw. selbstorganisierte Initiative konnte insgesamt bis zu vier Stimmen abgeben und damit jeweils einen Vertreter/eine Vertreterin aus vier verschiedenen Themenbereichen wählen. Als gewählt gelten jene Kandidatinnen und Kandidaten, die innerhalb eines Themenbereichs die meisten Stimmen erhalten. Diejenigen Kandidatinnen und Kandidaten mit den zweitmeisten Stimmen innerhalb eines Themenbereichs übernehmen die Vertretungsfunktion und sind berechtigt, bei Abwesenheit der gewählten ordentlichen Vertreterinnen und Vertreter auch das Stimmrecht für diese wahrzunehmen.

Gewählt wurden folgende Kandidatinnen und Kandidaten

(vorbehaltlich der Annahme des Mandats durch die Kandidatinnen und Kandidaten):

Bereich Soziales

Herr **Klaus Werner Hagedorn**, MIK - Menschen in und nach psychosomatischen Krisen

Vertretung: Frau **Melanie Kieweg**, Bürgerinitiative - Mehr Platz zum Leben

Bereich Familienselbsthilfe

Herr **Winfried Rauscheder**, Initiative Väter-Boarding-Haus München e.V.

Vertretung: Frau **Bisserka Herud**, Internationales Mütterforum München

Bereich Gesundheit

Frau **Gabriele Nordt**, Borreliose Informations- und Selbsthilfeverein e.V.

Vertretung: Herr **Konrad Kaspar**, Krebs-Selbsthilfegruppe München Süd in der Bayerischen Krebsgesellschaft

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Bereich Migration

Herr **Dr. Landry Ndogmo**, Kamerunische Gemeinschaft in München e.V.

Vertretung: Frau **Said Niaz Abdullah**, Kurdische Frauengruppe Nergiz

Wir beglückwünschen alle neu gewählten Selbsthilfebeirätinnen und –Beiräte herzlich!

Weitere Informationen unter www.selbshilfebeirat-muenchen.de

Erich Eisenstecken, SHZ

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

FöBE News

► München dankt: Auszeichnung und Anerkennung für ehrenamtlich/bürgerschaftlich Engagierte Münchnerinnen und Münchner



Kennen Sie „München dankt“? Diese Anerkennungsurkunde gibt es schon seit 2008 und inzwischen wurden an die 300 Münchnerinnen und Münchner, die sich beispielhaft engagieren, damit ausgezeichnet. Die Urkunde trägt die Unterschrift von Oberbürgermeister Christian Ude. Er lädt die „Ausgezeichneten“ darüber hinaus einmal im Jahr zu einem Empfang in das Rathaus, um sich persönlich für ihren Einsatz zu bedanken.

Die Urkunde enthält neben der Anerkennung auch einen Nachweis darüber, welche Kompetenzen die Engagierten in ihrer Tätigkeit angewendet oder erworben haben. Sie haben sich mindestens 80 Stunden pro Jahr kontinuierlich engagiert oder sich in einem, mindestens 200 Stunden umfassenden, Projekt eingebracht. Vorschlagsberechtigt sind Organisationen, in der die Person tätig ist, sog. dritte Personen, die um das Engagement wissen oder der/die bürgerschaftlich Engagierte selbst.

Die Organisationen, die „München dankt“ verleihen, überlegen sich dazu einen feierlichen Rahmen in ihren Einrichtungen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Beantragt werden kann „München dankt“ über das Direktorium der Landeshauptstadt München, über Frau Bertel ute.bertel@muenchen.de und Herrn Klupak, andreas.klupak@muenchen.de. Sie tragen Sorge dafür, dass die Bedingungen für diese Auszeichnung berücksichtigt wurden. Es gibt „München dankt“ auch für Schülerinnen und Schüler, die oftmals diese Urkunde in ihren Bewerbungen verwenden.

Übrigens: das Bayerische Sozialministerium hat ebenfalls eine Urkunde entwickelt: www.ehrenamtsnachweis.de. Dieser folgt dem guten Münchner Beispiel und wird an dieselben Bedingungen geknüpft.

Auskunft und die Dateien zu „München dankt erhalten“ Sie über www.muenchen.de/Rathaus/dir/engagiert/225769/muenchen_dankt.html oder auch bei FöBE, Tel. 53295633 / www.foebe-muenchen.de

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE München

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
<http://www.foebe-muenchen.de>