

In dieser Ausgabe

Titelthema:

Selbsthilfe und neue Medien

In der Selbsthilfe ist einiges in Bewegung. Der Grund?

Das Internet..... 2

Die neue Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe ist online..... 8

Chatten mit der Selbsthilfegruppe – Erfahrungen der Morbus Osler Selbsthilfe 10

SHZ-Website Anfang 2012 in neuer Form – Marktplatz für Gruppen geplant 11

Soziale Selbsthilfe

Selbstorganisierte Wohnprojekte stellen sich vor 12

Gesundheitsselbsthilfe

Gesetzliche Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen

2011 mit neuer Rekordsumme 15

Hilfreiche Beratung zur Selbsthilfeförderung 16

Aus dem Selbsthilfezentrum

Hausgruppentreffen im Oktober 2011..... 17

8. Bayerischer Selbsthilfekongress in Ingolstadt – Selbsthilfe und Fachwelt auf Augenhöhe 18

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 21

Informationen über die Standardleistungen des SHZ 21

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ..... 23

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums..... 25

Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen..... 26

Weitere Veranstaltungshinweise 27

Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

Chronische Rückenschmerzen..... 28

Initiativenbörse/Gruppengründungen..... 30

Aus dem Selbsthilfebeirat

Neues aus dem Selbsthilfebeirat..... 32

FöBE News

Münchner FreiwilligenMesse geht in die sechste Runde.. 33

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 2011, lfd. Nr. 34

Titelthema im nächsten einBlick: Der Wert der Selbsthilfe

Wir wünschen allen Leser/innen, allen Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Initiativen und unseren Kooperationspartnern ein friedvolles Weihnachtsfest und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr 2012.

Titelthema: Selbsthilfe und neue Medien

► In der Selbsthilfe ist einiges in Bewegung. Der Grund? Das Internet

Das Internet bietet ganz neue Möglichkeiten, sich über Erkrankungen und Behandlungen zu informieren. Neben Gesundheitsportalen von professionellen Akteuren und Angeboten mit kommerziellem Hintergrund, finden Betroffene im Internet auch zunehmend fachliche Hilfen und emotionale Unterstützung durch andere Gleichbetroffene. Eine besondere Rolle spielen dabei virtuelle Austauschangebote, die es den Betroffenen erlauben, sich mit anderen in der gleichen Situation austauschen zu können.

Das Internet als Informations- und Austauschmedium ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken: Nutzten vor zehn Jahren nur 17,7 Prozent der deutschen Bevölkerung über 14 Jahre das Internet waren es laut ARD/ZDF-Onlinestudie 2009 bereits 67 Prozent, mit weiter steigender Tendenz. Und dabei geht es längst nicht mehr nur um die Suche nach Informationen. Heutige Internetnutzer/innen verbringen fast 40 Prozent ihrer Zeit dort mit der Kommunikation mit anderen.

Damit hat sich auch unser Umgang mit Krankheiten und anderen Problemlagen verändert. Für viele Menschen ist das Internet zur ersten Anlaufstelle bei medizinischen Fragen geworden. BITKOM zufolge nutzten 2007 gut ein Drittel der über 16-Jährigen Deutschen das Internet für gesundheitsbezogene Informationen (BITKOM 2007), bei den 18- bis 29-Jährigen sogar mehr als 60 Prozent (Robert-Koch-Institut 2006).

Im Internet finden sich aber nicht nur jede Menge Informationen zu Gesundheitsthemen, sondern zunehmend auch Möglichkeiten gemeinsam mit Anderen Wissen zusammen zu tragen und sich gegenseitig bei der Bewältigung von Krankheiten und anderen Krisen zu helfen. Dies geschieht in themenspezifischen Diskussionsforen, in Chats, über Mailinglisten, in Blogs, Wiki-Anwendungen und in sozialen Netzwerken. Diese virtuellen Austauschorte von Menschen mit gleicher Krankheit oder Betroffenheit sind eine Variante der sich in den letzten Jahren rasant ausbreitenden Internet-Communities. Das Wort "Community" steht dabei für eine Gemeinschaft von Internetnutzer/innen, die ein gemeinsames Interesse in einem Forum, Chat oder ähnlichem zusammenführt und die über den regelmäßigen Austausch miteinander Kommunikationsnetzwerke entstehen lassen.

Beispiele dafür sind www.hungrig-online.de, ein Portal zum Thema Essstörungen, mit mehr als 27.000, www.rheuma-online.de mit knapp 18.000 und www.psoriasis-netz.de mit rund 13.000 registrierten Forumsnutzerinnen und -nutzern. Auch in vielen kleineren Betroffenenforen wird aktiv diskutiert. Die Formen des Austauschs und des Miteinanders in der virtuellen Selbsthilfe sind dabei genauso vielfältig, wie die in der traditionellen Selbsthilfe. Diese virtuellen Kommunikationsnetzwerke weisen dabei zentrale Merkmale gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf: Gleichbetroffene tauschen sich auf Augenhöhe aus, sie helfen und stärken sich gegenseitig, sie sammeln wertvolles Wissen aus Betroffenenperspektive und geben ihre Erfahrungen an andere weiter. (...)

Auch Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -unterstützer haben erkannt, welches Potenzial in diesem virtuellen Betroffenen Austausch steckt. Doch es gibt noch viele Fragen: Wie funktioniert virtuelle Selbsthilfe und gibt es Zielgruppen, die besonders profitieren? Wie unterscheidet sich virtueller Aus-

 zum Inhaltsverzeichnis

tausch von der herkömmlichen Selbsthilfe, bei der sich Menschen von Angesicht zu Angesicht treffen? Wie lassen sich die Neuen Medien sinnvoll in der eigenen Arbeit einsetzen? Woher weiß man, dass man es mit einer seriösen Internetseite zu tun hat? Und nicht zuletzt: Bedeutet der zunehmende Austausch im Internet, dass sich die Arbeitsform Selbsthilfegruppe überholt hat?

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat die Frage nach der Bedeutung der neuen Medien für die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem ihrer Arbeitsschwerpunkte gemacht. Als bundeszentrale Aufklärungs- und Netzwerkstelle für die Selbsthilfe befasst sie sich seit Februar 2009 im Rahmen des Projekts „Selbsthilfe und Neue Medien — Bestandsaufnahme, Differenzierung, Wirkungsanalyse und Kriterienentwicklung“, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit, dem AOK Bundesverband, dem BKK Bundesverband und der BARMER GEK, mit diesen neuen Formen gemeinschaftlicher Selbsthilfe.

Die Neuen Medien in der Arbeit von Selbsthilfevereinigungen

Eine im Projekt durchgeführte Feldanalyse zeigt, dass das Internet aus der Arbeit von bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen nicht mehr weg zu denken ist: 95 % der Vereinigungen haben einen eigenen Internetauftritt, über den sie Hintergrundinformationen, Adressen und Kontaktmöglichkeiten sowie Hinweise auf weiterführende Informationsmaterialien und Veranstaltungen anbieten. Ein Teil der Vereinigungen bietet E-Mail- oder Online-Beratung, um Ratsuchenden zu helfen. Das Internet erweist sich dabei als Türöffner, insbesondere (aber nicht nur) um jüngere Menschen zu erreichen. So kommt der erste Kontakt zu Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen mittlerweile häufig über das Internet zustande.

Bereits knapp die Hälfte (46%) der bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen bietet darüber hinaus Betroffenen die Möglichkeit, direkt im Internet miteinander ins Gespräch zu kommen. Dafür kommen unterschiedliche Anwendungen zum Einsatz: offene und geschlossene Diskussionsforen, Chats und Mailinglisten, themenspezifische Wikis, Blogs, Twitter und Auftritte in sozialen Netzwerken wie VZ oder facebook. Am weitesten verbreitet sind jedoch Internetforen – zum Teil ergänzt durch "Community"-Funktionen wie persönliche Profilooptionen, Geburtstagslisten, Fotogalerien und gemeinsame Kalender. In der NAKOS-Feldanalyse hatten 96% der Selbsthilfevereinigungen mit Austauschangeboten Foren; 28% boten einen Chat, zumeist in Ergänzung zu ihren Foren. In den Foren können Nutzerinnen und Nutzer zu jeder Tages- oder Nachtzeit Fragen einstellen oder sich an bereits begonnen Diskussion beteiligen. Bei den meisten Foren – bei 81%– handelte es sich um offene Angebote, das heißt, jede/r kann lesen und (nach Registrierung mit Benutzernamen und Passwort) schreiben. So entsteht ein wertvoller, jederzeit einsehbarer und archivierbarer Fundus an Wissen aus Betroffenenperspektive. Bei fast allen Selbsthilfevereinigungen (92%) sind die Austauschangebote nicht auf die eigenen Mitglieder begrenzt.

Eine ganze Reihe der Selbsthilfevereinigungen konnte bereits über mehrere Jahre Erfahrungen mit Aufbau und Pflege interaktiver Angebote sammeln und hat praxisnahe, gut angenommene Lösungen entwickelt. Andere stecken noch in den Anfängen oder haben ihre Foren und Chats wieder aufgegeben.

Im Rahmen der Feldanalyse konnten zentrale "Erfolgsfaktoren" identifiziert werden: Ein erfolgreiches Kommunikationsangebot im Selbsthilfebereich muss in der Anfangsphase aktiv beworben und angeschoben werden. Dazu kann auch gehören, dass die Anbieter über einen längeren Zeitraum selbst für Beiträge im Forum sorgen müssen. Dem vorausgehend bedarf es einer gründlichen Zielgruppenanalyse, um zu klären, welche Interessen und Bedürfnisse die Adressaten des Forums haben und das Angebot entsprechend aufzubauen. (Dabei gilt es auch Fragen nach dem notwendigen Grad der Offen-

[☐ zum Inhaltsverzeichnis](#)

heit bzw. Geschlossenheit des Austauschangebots zu klären. Diskussionen in einem Forum zu sexuellem Missbrauch brauchen vermutlich mehr „Privatheit“ und Kontrolle als in einem Forum zu Schlaganfall.) Die erfolgreichen Foren im Selbsthilfebereich haben gemeinsam, dass sie vom Anbieter aktiv betreut werden. Dazu gehört die Vorstrukturierung eines Forums in sinnvolle Unterthemen, Regeln für den Umgang miteinander und Moderator/innen, die auf ein unterstützendes, respektvolles Miteinander einwirken.

Andere Selbsthilfe-Communities

Neben den virtuellen Kommunikationsangeboten von Selbsthilfevereinigungen gibt es eine Vielzahl anderer Internetseiten, die von Selbstbetroffenen für den Austausch mit anderen Betroffenen initiiert sind. Häufig werden Themen aufgegriffen, die von der organisierten Selbsthilfe teils gar nicht oder weniger facettenreich behandelt werden.

Ein Beispiel dafür ist das Thema Borderline – eine psychische Störung, zu der in vielen Gegenden Deutschlands nur wenige Selbsthilfegruppen existieren. Im Internet sind auf Anhieb 22 deutschsprachige Internetforen zum Thema zu finden mit insgesamt mehr als 16.200 angemeldeten Nutzer/innen. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl weiterer Foren zu psychischen Themen allgemein, bei denen Borderline eines der dort diskutierten Themen ist.

Zwar gibt es bereits einige Fälle, in denen Selbsthilfevereinigungen und -gruppen mit rein virtuellen Communities zusammen arbeiten – zum Beispiel, in dem sie sich auf ihren Internetseiten wechselseitig die Möglichkeit geben ihre Arbeit vorzustellen. Mehrheitlich existieren die Angebote jedoch parallel und unverbunden zueinander.

Internetforen – Selbsthilfegruppen im virtuellen Raum?

In vielen Aspekten ähneln die Kommunikationsprozesse in Foren, Mailinglisten und Chats dem was in der herkömmlichen Selbsthilfe geschieht. Mehrere Einzelstudien belegen den Nutzen dieser virtuellen Austauschformen für diejenigen, die sich an ihm beteiligen. Die Nutzerinnen und Nutzer werden in ihrer Alltagsbewältigung erfolgreicher und gewinnen in nennenswertem Maße Sozialkapital (vgl. Blume u.a. 2009, Döring 2003, Preiß 2010).

Bei allen Ähnlichkeiten zu den Kommunikationsprozessen in Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen von Angesicht zu Angesicht begegnen, gibt es aber auch deutliche Unterschiede:

An virtuellen Austausch beteiligen sich häufig viel mehr Menschen als in einer herkömmlichen Selbsthilfegruppe und so trifft hier auch eine größere Zahl von Erfahrungen aufeinander. Das ist besonders für Menschen mit seltenen Problemstellungen und für Menschen mit (seltenen) Kombinationen an Problemen hilfreich. Der Austausch mit anderen Betroffenen lässt sich im Internet häufig sehr viel themenspezifischer realisieren als das im nicht-virtuellen Leben möglich ist. Gibt es im eigenen Ort vielleicht gerade mal eine Selbsthilfegruppe für erwachsene ADHS-Betroffene, lassen sich auf Internetseiten wie www.adhs-chaoten.net mit knapp 3000 registrierten Nutzerinnen und Nutzern nicht nur potenziell viel mehr Gesprächspartner finden, sondern auch solche, mit denen man über die Grundproblematik ADHS hinaus noch andere Gemeinsamkeiten teilt (z.B. ADHS und Essstörungen).

„Man trifft so Leute aus der ganzen Welt [...] Hauptsache sie können Deutsch und haben hergefunden...“ (Forum auf www.adhs-anderswelt.de, Zugriff 10.7.2009)

Der virtuelle Betroffenenaustausch ist **niedrigschwelliger** als der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Vielen Nutzer/innen fällt es im Internet, weil sie dort relativ unerkannt agieren können, leichter über ihre Probleme zu reden. Werden die Diskussionen zu intim, zu langweilig oder aus anderen Gründen unangenehm, genügt ein Klick, um sich aus dem Geschehen heraus zu ziehen. Zudem kann in Foren zunächst nur gelesen werden, wie andere mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem umgehen, ohne

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

sich bereits selbst schon zu Wort melden zu müssen – ein Vorgehen, dass in einer herkömmlichen SHgruppe so nicht möglich ist. Holger Preiß, der sich in einer wissenschaftlichen Untersuchung mit virtuellem Betroffenenaustausch befasst hat, betont den Nutzen dieser „nicht-aktiven Beteiligung“. Bemerkenswerterweise wird dieses Verhalten von den aktiven Forumsnutzerinnen und -nutzer nicht als fehlende Reziprozität erlebt. So stimmten 90% der von Preiß Befragten der Aussage „Wenn Leute, die selbst nichts schreiben, auch etwas von der Internet-Selbsthilfe haben, finde ich das gut“ deutlich zu (Preiß 2010).

Der virtuelle Betroffenenaustausch ist nicht ort- und zeitgebunden. Während sich Selbsthilfegruppen in der Regel zu festen Terminen treffen, sind Internetforen Tag und Nacht erreichbar. Diese Flexibilität ist besonders für Menschen attraktiv, die stark eingebunden sind. Die Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. hat sich daher für Mailinglisten in Ergänzung zu ihren herkömmlichen Gruppen entschieden. Über diese „virtuellen Selbsthilfegruppen“ können pflegende Angehörige miteinander in Kontakt bleiben, ohne erst langwierig und kostenintensiv nach einer Betreuung für die zu pflegende Person suchen zu müssen. Vom heimischen Computer aus mit anderen in Verbindung treten zu können, bringt auch für körperlich eingeschränkte Menschen Vorteile mit sich.

Wie anonym hätten Sie es denn gern?

Was für die herkömmliche Selbsthilfe so sicher galt: *„Vertraulichkeit ist eine Voraussetzung für Gruppenarbeit, nur wenn Vertraulichkeit gewährleistet ist, wird die Gruppen zum geschützten Raum, in dem sich Menschen öffnen können.“* (Stuttgarter Selbsthilfe Magazin 02/09, KISS Stuttgart), gilt für die virtuelle Selbsthilfe so nicht. Im Gegenteil – macht ja für viele die Offenheit des Internets (jeder kann sich beteiligen, jeder kann mitlesen) gerade den Reiz dieser Kommunikationsform aus.

Die Anonymität im Internet hat allerdings auch Schattenseiten, kann sie doch zu Problemen mit „flaming“ und „faking“ führen. Zum Beispiel dann, wenn Menschen anonym beleidigende Beiträge schreiben oder sich als jemand ausgeben, der sie nicht sind, inklusive der Möglichkeit als vermeintlich Betroffener im Auftrag einer Pharmafirma günstige Stimmung für bestimmte Medikamente zu machen.

Eine andere Problemdimension ergibt sich dadurch, dass das Kommunizieren im Internet wiederum gar nicht ganz so anonym erfolgt, wie viele Nutzerinnen und Nutzer annehmen. Viele Menschen stellen recht gedankenlos auch sehr persönliche Angaben über sich ins Internet, obwohl so die Gefahr besteht, auch Jahre später noch mit Äußerungen oder Themen in Zusammenhang gebracht werden zu können oder Opfer von „Cyber-Mobbing“ oder „Cyber-Stalking“ zu werden. Die Verwendung des eigenen Namens statt eines Pseudonyms in einem Forum für psychische Störungen kann sich als Bumerang erweisen, wenn ein potenzieller Arbeitgeber das Internet nach Informationen über einen Jobbewerber durchsucht.

Und gewisslich hat die Reduzierung auf den schriftlichen Austausch, ohne sich dabei „live“ zu erleben, andere Beschränkungen. Nicht allen Menschen liegt es, über ihre Probleme und Sorgen zu reden, ohne das Gegenüber mit all seinen auch nicht-verbalen Ausdrucksmöglichkeiten vor sich zu haben. Auch fällt es in einem Internetforum unter Umständen weniger auf, wenn sich jemand verärgert oder gekränkt zurückzieht, als das in einer Selbsthilfegruppe der Fall wäre.

„[A]ber vor allem nimmt mich das elektronische Netz nicht in den Arm“ (Kisszeit 2010, Zeitschrift der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis).

Dennoch kann nicht pauschal davon ausgegangen werden, dass der virtuelle Austausch per se unverbindlicher ist als das Miteinander in einer Selbsthilfegruppe. In vielen Selbsthilfeforen findet man Beiträge, in denen den anderen Nutzer/innen für ihre Unterstützung und ihren Trost gedankt wird. Das

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Forum von Ohne Schilddrüse leben e.V. (www.sd-krebs.de) enthält eine Unterrubrik namens „Zuspruch - Bitte, denkt an mich...“, die eigens für unterstützende Mitteilungen im Vorfeld von Operationen oder wichtigen Untersuchungen eingerichtet wurde, und die rege genutzt wird.

Ergänzung – keine Konkurrenz

Die Nutzung der Neuen Medien hat für Selbsthilfeaktive klare Vorteile: Gruppen, Selbsthilfevereinigungen und Kontaktstellen können über einen eigenen Internetauftritt sehr viel mehr Menschen erreichen und über ihr Thema, ihre Arbeit und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe informieren sowie ggf. für ihre Ziele mobilisieren als das mit reinen Offline-Tätigkeiten möglich ist. Die Vernetzung zwischen Aktiven lässt sich über das Internet effektiv vorantreiben. Durch interaktive Angebote lassen sich im Idealfall Bindungen von Nutzer/innen an Selbsthilfevereinigungen oder -Gruppen herstellen. Interaktive Angebote können zudem Lücken in der Selbsthilfeinfrastruktur schließen, zum Beispiel dann, wenn Themen zu selten oder zu schambesetzt sind, als dass Gruppen von Angesicht zu Angesicht zustanden kommen.

Wird sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe längerfristig vollständig ins Internet verlagern? Ganz bestimmt nicht. Die persönlichen Beziehungen, die Vertrautheit in einer Selbsthilfegruppe und das Gefühl dort mit seinen Sorgen willkommen und aufgehoben zu sein, sind einzigartig. Virtuelle Selbsthilfe wird die herkömmliche Selbsthilfe nicht ersetzen – sie kann sie aber ergänzen, in dem sie erweiterte Möglichkeiten zum Austausch bietet. Der virtuelle Betroffenen Austausch ist dabei ein wichtiger „Türöffner“ in Richtung Selbsthilfegruppen. Die gegenseitige Unterstützung im Internet bildet gewissermaßen das Vorfeld zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe, machen viele Menschen doch hier erstmalig die Erfahrung, wie hilfreich es sein kann, von anderen zu erfahren, die gleiches durchgemacht haben. Viele Menschen erleben hier zum ersten Mal, über wie viel hilfreiches Erfahrungswissen andere Betroffene verfügen und wie befriedigend es ist, die eigenen Erfahrungen an andere in Notlagen weitergeben zu können. Bei vielen Nutzerinnen und Nutzern von Selbsthilfeforen entsteht der Wunsch, sich auch „offline“ zu treffen. So gibt es auch in fast allen Selbsthilfe-Foren Rubriken, die dem persönlichen Kennenlernen dienen.

Brücken bauen

Virtueller Austausch kann also Wege zum Engagement in Selbsthilfegruppen eröffnen. Foren können genutzt werden, um auf gemeinschaftliche Selbsthilfe hinzuweisen, um dafür zu motivieren und um andere Betroffene für Aufbau einer Selbsthilfegruppe von Angesicht zu Angesicht zu finden. Die SH sollte sich daher um einen stärkeren Austausch und engere Verbindungen zu virtuellen Formen des Betroffenen Austauschs bemühen.

Doch wie lässt sich dieses Ziel umsetzen? Nicht jede Selbsthilfegruppe oder -vereinigung braucht unbedingt ein eigenes Forum. Der Aufbau und Unterhalt eines aktiven Forums, in dem ein respektvoller, unterstützender Umgang miteinander vorherrscht und in dem Datenschutzfragen ausreichend berücksichtigt werden, ist voraussetzungsvoll und mit einigem zeitlichen und finanziellen Aufwand verbunden. Gerade wenn es schon eine Reihe gut angenommener Angebote gibt, kann es schwierig sein, ein neues Forum in Gang zu bringen. Da ist es sinnvoller mit einem bereits existierenden virtuellen Austauschangebot zu kooperieren, zum Beispiel in Form einer gegenseitigen Verlinkung und einer Beschreibung des jeweils anderen Angebots auf der eigenen Seite. Eine andere Möglichkeit ist, sich als Selbsthilfegruppe regelmäßig an Themenchats oder in Foren zu beteiligen und dort auf eigene Gruppentreffen und Beratungsangebote hinzuweisen.

Aber welche Internetangebote eignen sich als Partner für eine Kooperation? **Für alle, die an einer Zusammenarbeit mit Akteuren aus dem weiten Feld des virtuellen Betroffenen Austausches interes-**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

siert sind, gilt, dass sie Kriterien zur Beurteilung möglicher Kooperationspartner brauchen. Wie lässt sich die „Spreu“ vom „Weizen“ trennen?

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist Transparenz: Geben die Betreiber einer Internetseite Auskunft darüber, wer sie sind, welchen Zweck sie verfolgen und wie sie sich finanzieren? Existiert ein Impressum und werden Ansprechpartner genannt? Aus Sicht der NAKOS handelt es sich dann um ein virtuelles Angebot im Sinn gemeinschaftlicher Selbsthilfe, wenn der Austausch von Selbstbetroffenen initiiert und betrieben wird, allenfalls geringfügig von Fachleuten unterstützt wird und mit ihm kein kommerzielles Interesse verbunden ist.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist der Umgang mit Fragen des Datenschutzes. Wird deutlich benannt, wie mit erhobenen persönlichen Daten umgegangen wird? Gibt es Bemühungen, so wenig persönliche Angaben abzufragen wie möglich? (Alarmglocken sollten zum Beispiel angehen, wenn bei der Registrierung abgefragt wird, welche Medikamente jemand einnimmt.) Ist das Forum so eingestellt, dass Beiträge nicht von Suchmaschinen gefunden werden können? Werden die Nutzer/innen über Gefahren aufgeklärt?

Positiv ist auch zu bewerten, wenn die Betreiber einer Internetseite Kriterien der Barrierearmut berücksichtigen, und so sicherstellen, dass sich auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie einer Sehbehinderung beteiligen können.

Für ein gutes Austauschangebot ist zudem unverzichtbar, dass die Anbieter über Moderation und Feedback-Schleifen aktiv darauf Einfluss nehmen, dass sich dort eine unterstützende Gesprächskultur herausbildet. Ein virtuelles Selbsthilfeangebot braucht Regeln und Menschen, die auf deren Umsetzung achten.

Fazit

Selbsthilfegruppen und -vereinigungen sollten den Betroffenenenaustausch im Internet ernst nehmen. Er erweitert die Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Gleichbetroffenen zu einem besseren Umgang mit dem eigenen Problem zu kommen und lässt so ungleich mehr Menschen als in früheren Zeiten hilfreiche Unterstützung erfahren. Vor allem junge Menschen können über das Internet gut erreicht werden. Der virtuelle Betroffenenenaustausch kann sowohl zu einer besseren Krankheitsbewältigung beitragen als auch präventiv wirken. Die Internetseiten von Betroffenen zur Informationen und zum Austausch mit anderen Betroffenen sind zudem wichtiges Gegengewicht zu kommerziellen Gesundheitsinformationen im Internet.

Quellen:

BITKOM: Jeder dritte Deutsche sucht medizinischen Rat im Internet (Presseinformation). Berlin 2007, www.bitkom.org/de/presse/49919_43980.aspx, Zugriff 25.11.2010

Blume, A., Mergl, R., Niedermeier, N., Kunz, J., Pfeiffer-Gerschel, T., Karch, S., Havers, I. & Hegerl, U.: Evaluation eines Online-Diskussionsforums für an Depression Erkrankte und Angehörige - eine Untersuchung zu Motiven und Auswirkungen der Teilnahme. In: Neuropsychiatrie, 2009, 23 (1), S. 42-51.

Döring, Nicola: Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen. Göttingen, 2003

Fox, Susannah, zitiert auf www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=120381580 (Internetseite von National Public Radio), Zugriff am 14.07.2010

Preiß, Holger: Gesundheitsbezogene virtuelle Selbsthilfe – Soziale Selbsthilfe über das Internet. Aachen 2010

Robert-Koch-Institut: Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts (2004, 2. Welle). Deskriptiver Ergebnisbericht. Berlin 2006

Miriam Walther, NAKOS

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Die neue Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe im Web 2.0 ist online!

SELBSTHILFEinter@ktiv



ORIENTIEREN | MITDISKUTIEREN | ANDERE FINDEN

Seit 4. November 2011 ist es soweit: die neue Plattform www.selbsthilfe-interaktiv.de hat ihren Onlinebetrieb aufgenommen. Die Plattform bietet Informationen aus Betroffenenperspektive, einen geschützten Erfahrungsaustausch im Web 2.0 und hat den Anspruch seriös und nicht kommerziell zu sein. Besucher/innen finden hier Orientierung im „Dickicht“ der Möglichkeiten für virtuelle Selbsthilfe.

Erklärtes Ziel der Betreiber ist es, eine unabhängige, geschützte Plattform für den Selbsthilfeaustausch von Betroffenen im Internet zu schaffen.

Ein wesentliches Merkmal der neuen Plattform ist, dass die meisten Beiträge auch ohne Anmeldung gelesen werden können. Hierbei wurde auf eine einfache Anmeldung wert gelegt, bei der persönliche Daten maximal geschützt werden. Jede/r Nutzer/in der Plattform kann sich anonymisiert mit einem sogenannten Nicknamen (z.B. Vorname oder Phantasiename) registrieren. Weiterhin nötig ist dazu nur noch eine funktionierende E-Mail-Adresse. Weitere Daten werden nicht erhoben.

So können sich auch Menschen, die mit der Nutzung von Foren noch unerfahren sind, sicher und ohne Angst vor Datenmissbrauch informieren und einbringen.

Die neue Plattform SELBSTHILFEinter@ktiv startet mit drei Säulen:

Säule 1: Im Netz orientieren

Im Internet gibt es eine Fülle an Möglichkeiten für den Erfahrungsaustausch mit anderen. Es ist jedoch nicht immer einfach, seriöse Selbsthilfeforen zu finden.

In der ersten Rubrik von selbsthilfe-interaktiv.de werden Hinweise auf geprüfte Selbsthilfeforen gegeben: zum Beispiel auf das „Krebsforum“, eine Anlaufstelle zum Austausch unter Angehörigen und Freunden sowie Hinterbliebenen von Krebspatienten, auf das „Stoma-Forum“, ein Forum für Sto-

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

maträger, Angehörige und Interessierte oder auch auf „Leben ohne dich“, Selbsthilfe und Austausch für Familien mit verstorbenen Kindern.

Die hier gelisteten Selbsthilfeforen wurden vorab geprüft und als Foren mit eindeutigem Selbsthilfebezug identifiziert. Sie schaffen Transparenz über Anbieter, Ziel und Finanzierung, gewährleisten den Schutz persönlicher Daten und sind unabhängig und nutzerfreundlich.

Säule 2: Hier mitdiskutieren

Auf diese Säule konzentriert sich die Aufmerksamkeit zum Launch der Webseite, denn hier entsteht ein Austauschportal zu Fragestellungen rund um die Selbsthilfearbeit in Gruppen zum Beispiel: „Gruppengründung, aber wie?“, „Auf Augenhöhe“. Die Projektmitglieder sorgen als Moderator/innen dieser Foren für einen reibungslosen und verlässlichen Erfahrungsaustausch im Internet. Forenbeiträge mit fragwürdigem Inhalt können über einen gut sichtbaren Button sofort an die Betreiber gemeldet werden.

Schon in der Testphase im Oktober wurde hier in elf Foren zu verschiedensten Themen sehr engagiert diskutiert. Zum Beispiel schreibt im Forum „Lebenshilfe“ eine Nutzerin: „In meiner Gruppe kann ich endlich offen und ehrlich über das sprechen, was mich belastet und was mit meiner Sucht einhergeht. Ich werde dafür nicht verurteilt, sondern erhalte Verständnis und Mitgefühl.“

Am meisten Beiträge gibt es im Forum „Gruppenleben“, das schon nach kürzester Zeit elf Forumsbeiträge mit jeweils bis zu sechs Antworten enthielt. Allein zu dem Beitrag „Gruppenregeln“ gab es innerhalb weniger Tage in der Testphase 6 Antworten und 192 Aufrufe. Dies zeigt deutlich, wie interessiert die Testpersonen an diesem Thema waren.

Säule 3: Vor Ort andere finden

In dieser Rubrik können interessierte Personen direkt Kontakte zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe vor Ort knüpfen: über die bewährten Datenbanken der bundesweiten NAKOS und der landesweiten Netzwerkstelle SeKo Bayern finden Menschen den Zugang zur nächsten Selbsthilfekontaktstelle, zu einer bundes- oder landesweiten Selbsthilfeorganisation oder zu Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen.

Jede/r Besucher/in ist erwünscht

Das ehrgeizige Projekt bietet in Zukunft einen sicheren Hafen für all jene, denen Datenschutz, Vertraulichkeit und Seriosität für Selbsthilfe im Web 2.0 ein Anliegen ist.

Im einem zweiten Projektschritt ist deshalb auch die Einrichtung von geschützten Foren zu Einzelthemen bzw. virtuellen Selbsthilfegruppen geplant.

Jetzt heißt es aber erst einmal, möglichst viele Besucher/innen auf die Seite zu holen und sie mit Leben zu füllen! Auch weitere Moderator/innen sind notwendig, um bei regem Besuch viele Beiträge gut zu beantworten oder mit eigenen Meinungen zu kommentieren. Wir freuen uns deshalb auf Ihren ganz persönlichen Besuch: dabei sind Mitglieder aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbänden genauso willkommen wie interessierte Bürger/innen, Ärzt/innen, Apotheker/innen, Therapeut/innen, Politiker/innen, Medienvertreter/innen und weitere interessierte Fachleute aus dem Gesundheitsbereich.

Hintergrund

SELBSTHILFEinter@ktiv ist ein gemeinsames Projekt der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und seiner Geschäftsstelle SeKo. Es wurde im Jahr 2011 gestartet.

Das Konzept für die Plattform wurde seit Beginn des Jahres unter Projektleitung der NAKOS gemeinsam mit dem Modellstandort Bayern erarbeitet. Die NAKOS koordiniert und begleitet die Weiterentwicklung von www.selbsthilfe-interaktiv.de.

Auf bayerischer Seite laufen bei der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) die Fäden zusammen. Unterstützt wird SeKo Bayern durch Selbsthilfeberaterinnen und Selbsthilfeaktive an den beiden regionalen Modellstandorten Regensburg und Nürnberg. Nach und nach sollen auch in anderen Bundesländern weitere Projektpartner eingebunden werden.

Kontakt: www.selbsthilfe-interaktiv.de

Mehr Information über Theresa Keidel, SeKo Bayern Tel. 0931/2057912, E-Mail: theresa.keidel@seko-bayern.de oder über Frau Dr. Jutta Hundertmark-Mayser Tel. 030/31018960 E-Mail: info@selbsthilfe-interaktiv.de

Theresa Keidel, SeKo Bayern

► Chatten mit der Selbsthilfegruppe – Erfahrungen der Morbus-Osler Selbsthilfe

Morbus Osler gehört zu den seltenen Krankheiten. Selbsthilfegruppen bilden sich meist nur in größeren Städten und die Betroffenen, die eine Gruppe besuchen wollen, müssen weite Wege in Kauf nehmen. Die Morbus Osler Selbsthilfe hat deshalb nach Möglichkeiten gesucht, die Betroffenen über einen Chat zu vernetzen. Gesucht wurde ein Anbieter, bei dem ein Chat für die Betroffenen eingerichtet werden kann. Der Chat sollte folgende Kriterien erfüllen:

- ✦ Der Chat soll einfach einzurichten und für den Administrator einfach zu bedienen sein, auch der Zugang für die Chat-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer soll einfach sein.
- ✦ Es sollen keine Kosten anfallen.
- ✦ Es soll möglichst keine Werbung eingeblendet werden.
- ✦ Die Beiträge im Chat sollen nur die anwesenden „Chatter“ lesen können.
- ✦ Es soll keine Speicherung der Chat-Beiträge möglich sein und auch ein Mitschnitt der Beiträge soll ausgeschlossen sein.
- ✦ Sobald der letzte Teilnehmer den Chat verlassen hat, sollen alle Beiträge gelöscht sein.

Mit den Kriterien wollten wir Vertraulichkeit erreichen, ähnlich Tagungen, einem „Stammtisch“ oder einem Gespräch im Freundeskreis. **Die Namen der Teilnehmer/innen und die Beiträge sollten von keiner Suchmaschine gefunden werden.**

Als Partner fanden wir die Firma Fidon GmbH, eine Software-Schmiede der Tageszeitung Mainpost, Würzburg. Unter <http://morbusosler.mainchat.de> haben wir den Chat eingerichtet. Als „Chat-Zeit“ ist jeder Montag (auch an Feiertagen) zwischen 19 bis 20 Uhr vereinbart. Der Chat ist weltweit zugänglich. Als Chat-Teilnehmer sollte man sich anmelden und ein Passwort vergeben, jedoch kann man zunächst einmal als Gast ohne Passwort den Chat besuchen. Ein Gast wird von den „Chattern“ gebeten, sich vorzustellen. Nur Mitlesen ohne sich vorzustellen ist unerwünscht und kann durch den Administrator beendet werden. Das war aber bisher noch nie erforderlich.

Natürlich geht es nicht nur um die Krankheit. Über das Wetter oder von persönlichen Erlebnissen wird erzählt. Werden Fragen zur Krankheit gestellt, sind alle im Chat Anwesenden aber sofort bei der Sache.

Nun ist der Chat fast ein Jahr in Betrieb und erfüllt unsere Erwartungen. Suchmaschinen haben zwar inzwischen die Zugangsadresse gefunden, es sind aber keine Namen von angemeldeten

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Chat-Teilnehmer/innen und keine Chat-Beiträge über Suchmaschinen zu finden. Wir haben also das erreicht, was wir wollten: Die Vertraulichkeit des geschriebenen Textes.

Haben Sie Interesse, einen eigenen Chat aufzubauen? Besuchen Sie uns doch einfach einmal, montags zwischen 19 und 20 Uhr. Beachten Sie dabei, dass beim Zugang „<http://morbusosler.mainchat.de>“ das „www“ entfällt.

Wir geben Ihnen auch gerne Tipps, wenn Sie einen eigenen Chat einrichten wollen.

Hans-Wolf Hoffmann,
Morbus Osler Selbsthilfe Regionalgruppe München
hw.hoffmann@morbus-osler.de

► Website www.shz-muenchen.de Anfang 2012 in neuer Form – Marktplatz für Gruppen geplant

Bereits seit längerer Zeit arbeiten wir vom Selbsthilfzentrum daran, unseren Internetauftritt ansprechender und zeitgemäßer zu gestalten. Anfang des Jahres 2012 – voraussichtlich im Februar – wird es soweit sein. Die Webpräsenz www.shz-muenchen.de soll dann in neuer Form an den Start gehen.



Kontakt • Anfahrt • Spenden • Impressum

SHZ Selbsthilfzentrum München

Sie befinden sich: SHZ München

Seite drucken • Schrift

Suche

Home
Aktuelles
Gruppen / Initiativen
Leistungen
Veranstaltungen
Fachthemen
Publikationen
Presseseite
Wir über uns
Links

Startseite

Phasellus dui massa, pretium nonummy, pellentesque ut, aliquam in, pede. Phasellus eleifend, sapien vitae tempus congue, massa ante dictum odio, at iaculis nisl sem id massa. Phasellus elit mauris, malesuada ut, venenatis at, auctor id, eros. Phasellus erat eros, fringilla ac, mattis sed, iaculis vel, nunc. Phasellus felis est, elementum portitor, semper vel, cursus ut, tortor.

Integer lobortis, felis quis aliquam pulvinar, sapien mi adipiscing eros, sed adipiscing ipsum orci non quam. Integer nulla leo, dignissim ut, laoreet non, nonummy ac, purus. Integer nulla purus, varius at, mollis sit amet, consectetur commodo, felis. Integer purus nisl, mattis sit amet, bibendum non, tristique sed, ipsum. Integer turpis metus, gravida eu, sollicitudin convallis, eleifend nec, sem.

Phasellus tincidunt, tellus eget dignissim auctor, arcu risus venenatis magna, ac euismod odio felis sed orci. Praesent aliquam, elit nec pretium rutrum, urna enim imperdiet felis, quis feugiat nisl pede sit amet nisl. Praesent aliquet, diam eu lacinia consectetur, purus risus vulputate diam, a semper nunc lacus commodo ligula. Praesent elit quam, tristique non, luctus id, congue eget, nibh. Praesent facilisis, pede ultricies volutpat tristique, erat dolor sodales enim, et tempus libero dui id tortor.

Phasellus tincidunt, tellus eget dignissim auctor, arcu risus venenatis magna, ac euismod odio felis sed orci. Praesent aliquam, elit nec pretium rutrum, urna enim imperdiet felis, quis feugiat nisl pede sit amet nisl. Praesent aliquet, diam eu lacinia consectetur, purus risus vulputate diam, a semper nunc lacus commodo ligula. Praesent elit quam, tristique non, luctus id, congue eget, nibh. Praesent facilisis, pede ultricies volutpat tristique, erat dolor sodales enim, et tempus libero dui id tortor.

2. Content-Element

Nunc sapien odio, condimentum nec, consectetur nec, porta sed, odio. Nunc tortor augue, tristique posuere, ultrices sed, ultrices at, dui. Nunc urna augue, interdum id, eleifend nec, ullamcorper eget, tellus. Pellentesque cursus, libero eget malesuada cursus, magna risus pharetra felis, vitae vestibulum massa urna id turpis.

Pellentesque eros augue, luctus vitae, portitor in, varius et, erat. Suspendisse arcu nibh, molestie in, adipiscing in, dictum sed, neque. Suspendisse consectetur, leo pulvinar rhoncus convallis, urna dui portitor erat, quis volutpat mauris dolor id sapien. Suspendisse dolor lacus, congue at, aliquam et, rhoncus quis, nulla.

Suspendisse felis ipsum, fringilla sed, vehicula vitae, iaculis non, magna. Suspendisse magna urna, semper eget, pharetra a, venenatis vitae, nisl.

Die kleinen Misere des Lebens helfen uns manchmal über sein großes Elend hinweg.
von Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach
(13.09.1830 - 12.03.1916)

Das neue Programm 2011 2. Halbjahr

Hier als Download:
Programmflyer
SHZ-Fortbildungen
2. Halbjahr 2011
(pdf, 336 KB)

Aktuelles

Informationsveranstaltung zur Selbsthilfe in der Internationalen Ludwigs-Apothek

Mittwoch, 23. November 2011, 14:00 - 18:00 Uhr in der Neuhauser Str. 11, 80331 München.

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und sprechen Sie persönlich mit folgenden anwesenden Gruppen und Organisationen:
Selbsthilfzentrum München, Polio, Sucht, Parkinson, Aphasie und Schlaganfall, Frauengesundheit, Sarkoidose, Naturheilkunde, Hirnverletzungen und Schädelhirntrauma.

Sie können sich hier den [Anfahrtsplan](#) (pdf, 124 KB)

☐ [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wir haben uns für ein Drei-Spalten-Modell entschieden, das nach unserer Ansicht übersichtlicher und klarer erscheint und es dem/der Besucher/in der Website erleichtert, die gewünschten Informationen und Einblicke in die Selbsthilfelandchaft in München zu erhalten. Ein besonderer Blickfang wird die Bilderleiste in der Kopfzeile der Seite sein – gespeist aus Originalfotos von Veranstaltungen und Selbsthilfegruppen im SHZ. Bei jedem Aufruf der Website werden unterschiedliche Bilder erscheinen.

Eine verbesserte Funktionsleiste soll die neue Website benutzerfreundlicher machen: Neben einer Pfadangabe wird es eine allgemeine Suchfunktion geben, die Schrift wird per Mausklick vergrößerbar sein. Selbstverständlich wird die neue Website barrierefrei aufgebaut sein, sodass auch Menschen mit Sehbehinderungen die Inhalte der Seite vermittelt bekommen können.

Einstellmöglichkeit für Selbsthilfegruppen: Marktplatz für Gruppen

Sobald der neue Webauftritt des Selbsthilfezentrums steht, sollen auch Selbsthilfegruppen und Initiativen die Möglichkeit haben, einen kleinen Text und ein bis zwei Fotos über ein Kontaktfeld auf die Unterseite „Marktplatz für Gruppen“ einstellen zu können. Wir sind gespannt, ob und wie dieses Angebot angenommen wird. Daher würde es uns schon vorab interessieren, welche Ideen und Anregungen Sie als Selbsthilfegruppe haben, wo Sie sich vorstellen könnten, dass eine Platzierung auf der Marktplatzseite schön wäre (und was über die Mitteilung eines regelmäßigen Gruppentreffens hinausgehen würde). Über eine kleine Rückmeldung von interessierten Gruppen hierzu würden wir uns freuen. Sie können sich an Ulrike Zinsler, 089-53 29 56-21 oder per E-mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de wenden.

Weitere Neuerungen

Zukünftig werden Sie auf www.shz-muenchen.de dann auch zwei weitere Menüpunkte finden: eine Veranstaltungsseite, die später zu einem Veranstaltungskalender ausgebaut wird, sowie eine Presse-seite.

Auch die Suche nach Gruppen und Initiativen in München und Umgebung über unsere Internetdaten-bank soll verbessert werden. Und schließlich nehmen wir ab sofort Vorschläge von Selbsthilfegruppen für den dann monatlich wechselnden „Spruch des Monats“ entgegen.

Ulrike Zinsler, SHZ



Soziale Selbsthilfe

„Selbstbestimmt Wohnen im Alter – Selbstorganisierte Wohnprojekte stellen sich vor“

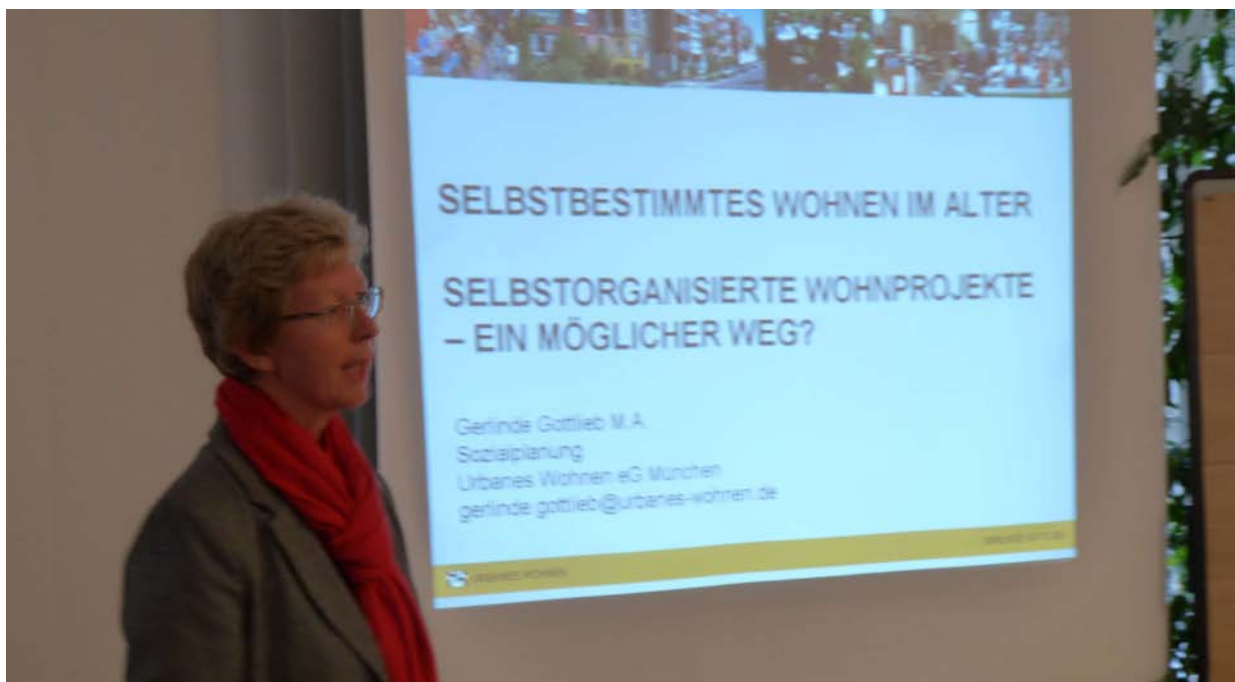
Unter diesem Motto fand am 11.11.2011 im Selbsthilfezentrum München ein Fachtag statt. Die mehr als 60 Teilnehmer/innen zeigten, dass „Wohnen im Alter“ ein Thema ist, das viele bewegt und selbstorganisierte Projekte in diesem Bereich einen innovativen Ansatz darstellen, für den sich viele Bürger/innen, aber auch Fachleute interessieren. Die am Fachtag vertretene Riege der Expert/innen, die Art der Projekte und die Zusammensetzung des Publikums war durchaus repräsentativ für die

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Tatsache, dass es vor allem Frauen sind, die sich mit dem Thema auseinandersetzen, wie sie im höheren Alter Leben und Wohnen möchten.

Im ersten Fachvortrag referierte die Sozialwissenschaftlerin Doris Rudolf von der *Koordinationsstelle Wohnen zu Hause* aktuelle Ergebnisse aus Seniorenbefragungen in den Kommunen des Landkreises München. Aus den Befragungen von rund 5500 Seniorinnen zeigt sich ganz deutlich, dass der Großteil der Seniorinnen solange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben möchte. Gleichzeitig spielt für die meisten aber auch eine gesicherte Versorgung im Falle von Krankheit und Pflegebedürftigkeit eine große Rolle. Es gilt also, Modelle zu entwickeln, die beide Bedürfnisse miteinander verbinden. Die Befragungsergebnisse zeigen auch, dass mit zunehmendem Alter Infrastrukturangebote und soziale Bindungen im Wohnquartier eine immer größere Bedeutung bekommen. Ein zentrales Thema in diesem Zusammenhang ist Barrierefreiheit, sei es in der eigenen Wohnung wie auch im Wohnumfeld.

Im zweiten Fachvortrag setzte sich die Sozialwissenschaftlerin, Gerlinde Gottlieb – engagiert im Verein und in der Genossenschaft *Urbanes Wohnen* und Beraterin im Bereich selbstorganisierte Wohnprojekte – mit den spezifischen Vorzügen aber auch den Herausforderungen auseinander, die selbstorganisierte Wohnprojekte mit sich bringen. Neben dem beachtlichen fachlichen Know-how seien vor allem soziale Kompetenzen und gemeinschaftsorientierte Grundhaltungen wie Toleranz, Konfliktfähigkeit und Kompromissbereitschaft wichtige Voraussetzungen. Aber auch Durchhaltevermögen, Ausdauer und Verhandlungsgeschick seien erforderlich, um selbstorganisierte Wohnprojekte zu realisieren.



Referentin Gerlinde Gottlieb vom Verein *Urbanes Wohnen*

Nach den Fachreferaten stellten vier selbstorganisierte Projekte ihr Konzept vor und berichteten über ihre Motive, ihre Entstehungsgeschichte und ihre bisherigen Erfahrungen. Sabina Prommersberger berichtete über die Genossenschaft *FrauenWohnen eG*, die bereits ein großes Neubauprojekt mit rund 49 Wohneinheiten, Gemeinschaftsräumen und einer Gewerbeeinheit in der Messestadt Riem realisiert und die Planungen für ein zweites Projekt im Westend mit rund 30 Wohneinheiten abgeschlossen hat.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Frau Dr. Christa Lippmann stellte die Projekte des Vereins *Nachbarschaftlich Leben für Frauen im Alter e.V.* vor. Die Initiative hat in München bereits zwei selbstorganisierte Wohnprojekte umgesetzt, eine dritte ist in Planung. Dabei handelt es sich um gemeinschaftlich angemietete und von den Bewohnerinnen mitgeplante altersgerechte Wohnungen, die zu Wohngruppen zusammengeschlossen sind, in denen sich die Bewohnerinnen zu gegenseitiger Unterstützung verpflichten. Durch das Mietkonzept ist dieses Modell auch für Frauen mit geringeren Einkommen interessant.

Michael Stegner vom Verein *Wohnen im Alter im Cosimapark e.V.* stellte ein Projekt vor, in dem weniger das Wohnen als solches im Vordergrund steht, sondern die ambulante Unterstützung von Hilfsbedürftigen zu Hause. Der Verein hat ein Netzwerk aufgebaut, das Mitgliedern Unterstützung in schwierigen Situationen gewährleistet, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt, bei einer längeren Krankheit oder Pflegebedürftigkeit. Hierfür hat der Verein zwei Fachkräfte engagiert und zusätzlich bieten Mitglieder ehrenamtliche Unterstützungsleistungen an. Der Verein bietet auch Hilfestellung bei Behördenangelegenheiten, Begleit- und Besuchsdienste, hauswirtschaftliche Hilfen, Einkäufe usw. Pflegeleistungen im engeren Sinne werden nicht angeboten, hier wird mit Pflegediensten zusammengearbeitet. Das Konzept ist so erfolgreich, dass mittlerweile auch Mitglieder in anderen Stadtteilen betreut werden.

Edda Gorzel, Seniorenbeauftragte des Landkreises Rosenheim und Mitinitiatorin des Verein *Innovatives Wohnen, INAWO e.V.* berichtete über das Projekt *Villa Gloria* in Rosenheim, einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt, bei dem in Zusammenarbeit mit der lokalen städtischen Wohnungsgesellschaft ein seniorengerechter Neubau in zentraler Lage entstanden ist, der von einer Seniorengemeinschaft angemietet wurde, die sich zu gegenseitiger Unterstützung verpflichtet hat.

Ein gemeinsamer Tenor aller Projekte und Referate war, dass eine der Hauptschwierigkeiten solcher Projekte sei, an bezahlbaren Wohnraum bzw. Baugrund heran zu kommen. Dies gilt im Besonderen für das Stadtgebiet und Umland von München, in dem die Immobilienpreise zu den höchsten bundesweit gehören.

Damit selbstorganisierte Wohnprojekte dennoch eine Chance haben, ihre innovativen Ansätze zu verwirklichen, braucht es eine gute Zusammenarbeit von Politik, Verwaltung, Wohnungswirtschaft und den Initiativen.

In der abschließenden Podiumsdiskussion, diskutierten die Projektinitiatorinnen (Edda Gorzel, Sabina Prommersberger, Dr. Christa Lippmann), Vertreter der Wohnungswirtschaft (Thomas Schimmel, Geschäftsführer der Wohnungsgesellschaft West) und der Stadtverwaltung (Andreas Listle, Sozialreferat - Amt für Soziale Sicherung, Abteilung Hilfen im Alter und bei Behinderung, Versorgung im Viertel) über die Voraussetzungen, die notwendig sind, damit selbstorganisierte Projekte zum Wohnen im Alter sich entwickeln können.

Von der Stadtpolitik wurde gefordert, dass sie Rahmenbedingungen setzt, die das knappe Gut Wohnraum nicht ungehindert zu einem Spekulationsobjekt werden lässt. Es sei zwar zu begrüßen, dass im neuen Wohnungsprogramm der Stadt München Baugemeinschaften ein erleichterter Zugang zu Baugrundstücken ermöglicht werden soll, aber es müssten auch die Preise bezahlbar bleiben. Außerdem bräuchten die selbstorganisierten Projekte Ansprechpartner und Unterstützung in den Fachverwaltungen, damit nicht jede kleine Initiative das erforderliche technische Know-how selbst neu aufbauen müsse.

Erich Eisenstecken, SHZ

Selbsthilfe und Gesundheit

► Gesetzliche Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen in der Region München 2011 mit neuer Rekordsumme: über 390.000 € für Gruppen aus dem Gesundheitsbereich!

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 für sich und andere Betroffene.

Gesetzliche Krankenkassen fördern nach § 20c, SGB V die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Damit die unentgeltlich erbrachten Leistungen der Selbsthilfegruppe nicht durch private Finanzierung von Faltblättern, Raummieten, Telefonkosten oder Fortbildungen belastet werden, kann die Förderung dieser Kosten beantragt werden.

Dabei ermöglicht das **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 jeweiligen „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, Vereinigte IKK, LKK, Knappschaft), das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU), der Bezirk Oberbayern, VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und das **Selbsthilfezentrum München (SHZ), das als Geschäftsstelle fungiert und das Förderverfahren koordiniert.**

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 dem Bezirk und mit Beratung durch die VertreterInnen 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 nach der Sitzung erhalten.

In einer **bayernweiten Befragung** aller 2011 geförderten Selbsthilfegruppen wurde das Modell **„Runde Tische“ äußerst positiv bewertet** und der Unterstützungsleistung der Geschäftsstellen Bestnoten bescheinigt. In der Region München haben z.B. über 97 % der antwortenden Gruppen die Beratung durch das SHZ als hilfreich, davon fast 63 % sogar als sehr hilfreich bewertet.

Im **Förderjahr 2011** konnte die bisher höchste Fördersumme in der Region München seit Bestehen der „Runden Tische“ ausgeschüttet werden: Es wurden **340 Selbsthilfegruppen** von 46 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern **mit insgesamt 391.546 € gefördert** (zum Vergleich: 2010 waren es rund 357.038 € für 322 Gruppen). Von dieser Summe werden 9.286 € vom Bezirk für einige Gruppen aus dem Sucht- und Psychiatrie- Bereich übernommen.

Darüber hinaus unterstützt auch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilfe und stellt 2011 für Selbsthilfeorganisationen und -Gruppen 114.600 € zur Verfügung.

Für das **Förderjahr 2012** ist es nun gelungen, bei 11 Geschäftsstellen der Stadtparkasse München **kostenlose Girokonten für Selbsthilfegruppen** zu erhalten. Gruppen, die nicht verbandlich organisiert sind, werden durch den Zugang zu einem separaten und Grundpreis freien Konto für die Gruppenarbeit in ihrem Engagement unterstützt.

Das Selbsthilfezentrum bietet für das kommende Förderjahr wieder eine **Informationsveranstaltung für Gesundheits-Selbsthilfegruppen aus der Region München** an. Hier werden u.a. Hinweise zum Ausfüllen des Antrags und des Verwendungssachweises gegeben und es ist genug Zeit für Fragen eingeplant:

Mittwoch, 14. Dezember 2011 von 17.30 bis 20.30 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum im Erdgeschoss, Westendstr. 68, 80339 München

Anmeldung zu dieser Veranstaltung unter unten stehendem Kontakt.

Die **Antragsunterlagen für das Förderjahr 2012** stehen ab sofort auch auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de/downloads-arbeitsmaterialien.php#Zuschuss_durch_Krankenkassen

Kontakt:

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

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

► Hilfreiche Beratung zur Selbsthilfeförderung! Selbsthilfegruppen bewerten das Modell „Runder Tisch“ sehr positiv

Das *Modell Selbsthilfeförderung Runder Tisch* besteht in Bayern seit 2008 und bietet örtlichen Selbsthilfegruppen ein im Bundesvergleich einfaches und abgestimmtes Förderverfahren, denn: Jede Gruppe stellt nur einen Antrag, dieser wird von allen gesetzlichen Krankenkassen in einer regionalen Vergabesitzung gemeinsam beraten und entschieden. Vorbereitet werden die Anträge von 12 beauftragten Selbsthilfekontaktstellen, zusätzlich nehmen regionale Selbsthilfevertreter/innen beratend an den Vergabesitzungen teil.

Die bayerischen Selbsthilfegruppen haben in einer Fragebogen-Aktion das Modell „Regionaler Runder Tisch“, das die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen koordiniert, sehr positiv beurteilt. Von 2008 **Selbsthilfegruppen, die im Jahr 2011** gefördert wurden, beantworteten **757 (38%)** den Fragebogen zum Modell „Runde Tische“.

So empfanden 95 % der antwortenden Gruppen die Beratung durch die Mitarbeiter/innen der „Runden Tische“ als hilfreich, davon fast 70 % als „sehr hilfreich“.

Außerdem wurde die Beratung als kompetent, freundlich und informativ beschrieben.

Auch die Erreichbarkeit bekam Bestnoten: 94 % bescheinigten eine sehr gute bzw. gute Erreichbarkeit der Mitarbeiterinnen, nur 2 % wünschten sich hier eine Verbesserung.

Dass es nach wie vor großen Informations- und Beratungsbedarf bei der Antragsstellung gibt, zeigen **463 persönliche Beratungen (61%) - so häufig wurde diese zeitintensive Leistung** der beauftragten Selbsthilfekontaktstellen in Anspruch genommen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Dass von den Personen **mit persönlicher Beratung insgesamt 99 % diese sehr hilfreich und hilfreich fanden, spricht für die hohe Qualität der Beratung** und zeigt deutlich, dass das Bayernmodell ein Erfolgsmodell ist.

Durch die Antragsberatung fanden die Selbsthilfegruppen aber auch zu anderen Leistungen der Selbsthilfekontaktstellen Zugang:

Die Gruppen erhielten Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (245), nahmen an Fortbildungen der Kontaktstelle teil (244), wurden zu anderen Themen ebenfalls beraten (148) und bei der Raumsuche unterstützt (79).

Die **Vermittlung von neuen Mitgliedern** durch die Selbsthilfekontaktstelle in die Selbsthilfegruppe wurde als weiteres positives Ergebnis von **125** Antwortenden genannt.

Gewünscht wurde mehr Austausch (24 Nennungen), eine noch einfachere Antragstellung (10) und mehr Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit (7).

Die Selbsthilfegruppen nutzten den Fragebogen auch, um eine ganze Reihe von sehr individuellen und regional bezogenen Mitteilungen zu geben.

In Bezug auf die Mitarbeiterinnen der „Runden Tische“ erwähnten 52 Antragsteller ausdrücklich den guten persönlichen Kontakt, die persönliche Hilfestellung und die rasche Klärung bei Schwierigkeiten und Problemen.

Insgesamt zeigt sich an der Befragung die hohe Gesamtzufriedenheit mit dem bayerischen Modell. Die Selbsthilfeförderung in Bayern ist also auf dem richtigen Weg und kann beispielhaft für andere Bundesländer sein.

Weitere Informationen zu Ergebnissen der bayernweiten Befragung erhalten Sie über die Selbsthilfekoordination Bayern:

Irena Tezak und Theresa Keidel: 0931/2057913 oder über www.seko-bayern.de

Für den „**Runden Tisch**“ **Region München** ist das Selbsthilfezentrum München die koordinierende Selbsthilfekontaktstelle. Die im Text genannten Prozentzahlen, die sich auf ganz Bayern beziehen, sind für die Region München fast identisch, mit nur geringen Abweichungen, ausgefallen.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Gruppen der Region München bedanken, die an der Umfrage teilgenommen und unsere Arbeit so positiv beurteilt haben – bitte kommen Sie gerne auch weiterhin jederzeit mit Ihren Anregungen und Wünschen auf uns zu!

Weitere Informationen zu Ergebnissen der Befragung für die Region München erhalten Sie über das SHZ München:

Mirjam Unverdorben-Beil: 089/53295617 oder über mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



Aus dem Selbsthilfezentrum

► Hausgruppentreffen im Oktober 2011

Etwas später als in den letzten Jahren fand am 25. Oktober 2011 unser traditionelles Hausgruppentreffen statt. Rund 20 Personen aus insgesamt 12 verschiedenen Gruppen, die sich im Selbsthilfezentrum regelmäßig treffen, fanden sich bei dem Abend ein.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das Treffen stand wie jedes Jahr wieder ganz unter dem Motto der Vernetzung und des Austausches. Für viele ist dieser, jedes Jahr stattfindende Termin, ein fester Bestandteil des jährlichen SH-Terminplans geworden. Hier trifft man alte Bekannte und neue Gesichter der „Szene“ werden begrüßt. Auch wir freuen uns jedes Jahr wieder über diese Möglichkeit der Kontaktpflege und erhalten im Austausch immer wieder wertvolle Anregungen für unsere Arbeit.



Kristina Jakob, SHZ

► 8. Bayerischer Selbsthilfekongress in Ingolstadt Selbsthilfe und Fachwelt auf Augenhöhe

Am Freitag, den 4. November 2011 fand von 9.30 bis 17.00 Uhr in der Kurfürstlichen Reitschule in Ingolstadt der 8. Bayerische Selbsthilfekongress statt. Die Begrüßung erfolgte durch den Vorstand der Selbsthilfekontaktstellen Bayern, Eva Kreling.



Vorstand der Selbsthilfekontaktstellen Bayern, Eva Kreling.

Die Schirmherrin Sozialministerin Christine Haderthauer betonte danach die Bedeutung der Selbsthilfe und bedankte sich bei den Anwesenden für ihr ehrenamtliches Engagement. Im Anschluss daran spannt Prof. Martina Wegner aus München den Bogen zwischen Selbsthilfe und seiner Verortung im Feld des bürgerschaftlichen Engagements.

Besonders beeindruckend waren ab 11.30 Uhr die intensiven Gespräche in den neun Workshops, in denen Selbsthilfeaktive und Vertreter von Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich auf einer Augenhöhe miteinander diskutierten und neue Zukunftsideen zur Förderung der Selbsthilfe entwickelten.

Im Abschlussplenum wurde deutlich, mit wie viel Selbstbewusstsein, aber auch mit welcher Lebensfreude Selbsthilfegruppen ihre Gruppenarbeit gestalten.

Da sagte beispielsweise Hildegard Kaltenstadler von der Osteoporosegruppe Würzburg: "Wir von der Selbsthilfe sind einfach nicht totzukriegen: Selbsthilfe ist bürgerschaftliches Engagement, aber noch viel mehr: es ist Engagement in eigener Betroffenheit und eine Hilfe für mich, aber auch für Andere." Oder zwei Herren aus der Suchtselbsthilfe betonten nochmals die Bedeutung des offenen Gespräches in der Selbsthilfe: "Gelogen haben wir in unserer Saufzeit dauernd, jetzt wollen wir menschlich, offen und ehrlich sein." Auch die Zusammenarbeit mit Ärzten und Apothekern wurde unter die Lupe genommen: Sie ist zu 25 Prozent gut, 75 Prozent seien aber noch verbesserungswürdig, so eine engagierte ältere Dame der Rheumaliga. Darauf der Pressesprecher des Apothekerverbandes: "Ja, dann lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass sich in ein paar Jahren das Verhältnis genau umkehrt!"

Weitere Themen waren "kreative Öffentlichkeitsarbeit", "internetbasierte Selbsthilfe" und „Social Media“: hier zeigte sich, dass Selbsthilfegruppen die Öffentlichkeit suchen, um ihr Thema bekannt zu machen, dass sie aber trotzdem wegen ihrer heiklen Themen auf besonderen Schutz und auf Sensibilität der Journalisten angewiesen sind.

Ein weiterer Workshop beschäftigte sich mit dem Thema "Selbsthilfe und Psychotherapie – entweder – oder? oder beides?". Die eindeutige Antwort war: „Wir brauchen beides!“. In der Arbeitsgruppe wurde außerdem deutlich, wie wichtig die Kooperation zwischen Angehörigen, Betroffenen und Profis ist. Dieser Dialog müsse weiter gefördert werden, so Simone Hoffmann aus der Selbsthilfekontaktstelle Main-Spessart.



Insgesamt war der Kongress wieder ein voller Erfolg. Dreihundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen zum Teil weite Anfahrten aus ganz Bayern in Kauf, um dabei zu sein. Dass Selbsthilfe immer noch hochaktuell ist, zeigte sich auch daran, dass der Kongress schon nach kurzer Zeit ausgebucht war. „Wir hätten noch locker 100 weitere Anmeldungen aufnehmen können, aber der Platz reichte leider nicht“, so die Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, Theresa Keidel.

SeKo Bayern ist eine Netzwerkstelle für Selbsthilfe in Bayern und war Hauptveranstalter der Tagung. Eine Dokumentation ist unter www.seko-bayern.de zu finden.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Gesetzlichen Krankenkassen in Bayern, die Kassenärztliche Vereinigung, die Apothekerkammer und den Apothekerverband, sowie die Stadt Ingolstadt mit der Volkshochschule, die durch ihre Förderung den Kongress erst möglich gemacht haben. Ein weiteres Dankeschön geht an die engagierte örtliche Selbsthilfekontaktstelle in Ingolstadt unter Leitung von Sigrid Steger und an ihre ehrenamtlichen Helfer, die am Gelingen des Selbsthilfekongresses inhaltlich und organisatorisch stark beteiligt waren.

Selbsthilfekoordination Bayern

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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:
Montag, den 13. Februar 2012
18:00 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

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

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

 [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 im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen „Runder Tisch Region München“

Anträge sind bis zum 15. Februar des laufenden Jahres zu stellen. Um eventuelle Rückfragen vornehmen zu können, empfiehlt es sich jedoch, Anträge bereits so früh wie möglich im Selbsthilfezentrum München einzureichen. Die neuen Antragsformulare für 2012 stehen auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de

Bei Erstanträgen und bei Bedarf erfolgt Beratung durch das Selbsthilfezentrum München.

Ansprechpartnerinnen im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089 - 53 29 56-17,
E-mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
Kristina Jakob, Tel.: 089 - 53 29 56-12,
E-mail: kristina.jakob@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: guenter.schmid@muenchen.de

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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

► Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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 Seminarleiter/innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und E-mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

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

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:

Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

Mittwoch, 14. Dezember 2011, 17:30 – 20:30 Uhr

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die in der Region München tätig sind, können beim so genannten „Runden Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20c SGB V erhalten.

Das Selbsthilfezentrum ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ für die Koordination des gesamten Förderverfahrens zuständig und berät die Gruppen in allen Fragen der Antragstellung.

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie alles achten müssen: dieser Info-Abend wird Ihnen das nötige Handwerkszeug vermitteln, damit Sie Fördergelder richtig beantragen und korrekt abrechnen können.

Wir werden u.a. folgende Fragen mit Ihnen bearbeiten:

- Ist eine Antragstellung für meine Gruppe überhaupt sinnvoll?
- Unter welchen Voraussetzungen können wir einen Antrag stellen?
- Was kann alles beantragt werden?
- Wie sieht ein förderfähiger Kostenplan aus?
- Wie erstellen wir den Verwendungsnachweis?

Es werden praktische Tipps und Anregungen gegeben, z.B. stellen wir eine einfache Art der „Buchführung“ vor, die die Abrechnung der Gelder am Jahresende erleichtert, wir werden einen Musterantrag präsentieren und auch auf Ihre individuellen Fragestellungen eingehen können.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob

Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 17 bzw. -12, Fax: 089 / 53 29 56 - 49

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 08. Februar 2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkannt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weiter geben 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 weiter zu geben 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 08. Februar 2012: Gruppenatmosphäre

- Was sind die Bausteine einer „guten“ Gruppenatmosphäre
- Was macht unsere Gruppe aus?
- Was unterscheidet unsere atmosphärisch von anderen Gruppen?
- Etc.

Leitung: 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, 03. März 2012, 09:30 - 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.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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. 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, 1. März + 8. März 2012, 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 Teilnehmer/innen, 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 Teilnehmer/innen 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

Das gesamte Fortbildungsprogramm 2. Halbjahr 2011 sowie demnächst 1. Halbjahr 2012 entnehmen Sie bitte unserem Flyer oder unter www.shz-muenchen.de/leistungen-fortbildung.php

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

Einladung zum Neujahrsempfang 2012 im Selbsthilfezentrum München

Wir danken Ihnen für ihr Engagement im Jahr 2011 und wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Jahreswechsel.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gerne möchten wir das neue Jahr mit Ihnen gemeinsam begrüßen. Daher laden wir Sie – alle Selbsthilfeaktiven in München – herzlich zu unserem Neujahrsempfang 2012 ein.

**Am: Dienstag, den 31. Januar 2012 von 19:00 - 22:00 Uhr
im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68**

An diesem Abend möchten wir einfach mit Ihnen zusammenkommen, das letzte Jahr Revue passieren lassen und das neue begrüßen.

Alte Kontakte pflegen, neue Bekanntschaften knüpfen, miteinander ins Gespräch kommen – verbringen Sie einfach einen schönen Abend unter «gleichgesinnten Aktiven». Wir freuen uns auf Sie!

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

Wir bitten um eine **Anmeldung bis spätestens Montag, den 23. Januar 2012.**

Pro Gruppe bzw. Initiative können max. drei Personen teilnehmen.

Anmeldung über Kristina Jakob Tel. 089-53 29 56 – 12, oder

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

► **Fachvortrag „Demenz“**

Dienstag, 06. Dezember 2011, 17:30 – 19:00 Uhr

Hörsaal der Kinderklinik, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München

Krankheitsbild, aktuelle therapeutische Ansätze, Hilfe für pflegende Angehörige

Referent/innen: Dr. med. Dieter Gebauer, Ltd. Oberarzt der Klinik für Physikalische Medizin und Frührehabilitation; Angelika Kern, Sozialpädagogin (FH), Diplomtheologin, Mitarbeiterin der Alzheimergesellschaft München; Eva Kreling, Selbsthilfezentrum München

► **Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen**

► **Vortrag: Skoliosetherapie nach dem Spiraldynamik®-Konzept**

Mittwoch, den 18. Januar 2012, 18:00 Uhr

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München

Referent: Dr. phil. Jens Wippert, Physiotherapeut, Sportpsychologe, Spiraldynamik®-Dozent

Funktionell – Dreidimensional – Auf drei Etagen – In den Alltag integriert

Die alternierende dreidimensionale spiralförmige Verschraubung des Stammes ist die Grundlage des koordinierten Ganges. Die Aufrichtung des Beckens, der funktionelle Beckentiefstand und Rotation mit Gegenrotation ergeben das Bild einer perfekten Schraubenspirale.

Die Skoliose verhindert beim Gehen die dynamisch wechselnde Verschraubung. Die Wirbelsäule bleibt strukturell fixiert. Darin liegt der Schlüssel: Treppensteigen und Gehen wird zur Therapie, zur Mobilisation und Kräftigung zugleich.

Erleben und Spüren Sie die Prinzipien des Bewegungsmodells nach dem Spiraldynamik®-Konzept. Die wichtigsten Zusammenhänge werden beleuchtet und die klassischen Bewegungselemente erarbeitet, die einer skoliotisch verkrümmten Wirbelsäule helfen, die Form zu stabilisieren bzw. zu verbessern. Möglichkeiten der Integration dieser Elemente in den individuellen Alltag werden aufgezeigt.

Anmeldung bei Iris Gabriel, Skoliose Selbsthilfegruppe München, Tel. 0 81 42-2 91 79 97

info@skoliose-team.de, www.skoliose-team.de

☐ [zum Inhaltsverzeichnis](#)

► **Münchner Bündnis gegen Depression:**

Informationsveranstaltungen im Selbsthilfzentrum, Westendstraße 68, 80339 München

„Depression und Sucht – Doppeltes Leid, doppeltes Stigma“

Mittwoch, 01. Februar 2012, 18:15 - 20:00 Uhr

Depression und Suchterkrankungen bedingen sich oft gegenseitig. Einerseits kann eine Abhängigkeit in die Depression führen, andererseits dienen Alkohol und andere Suchtmittel depressiven Menschen oft als fatale Mittel für eine Selbsttherapie. Ein schwieriger Kampf an zwei Fronten, für Betroffene wie Helfer gleichermaßen.

Referentin: Dr. Sibylle Hornung-Knobel, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin am kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

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

„Himmelhochjauchzend ... zu Tode betrübt“ – Bipolare affektive Erkrankungen

Mittwoch, 07. März, 18:15 - 20:00 Uhr

Menschen mit einer bipolaren Erkrankung leben in einem ständigen Spannungsfeld zwischen enormen Hochphasen und tiefster Depression. Je nach Krankheitsbild gehen manische und depressive Episoden mal direkt ineinander über, mal liegen Monate oder Jahre ohne Symptome dazwischen. Die Erkrankung wird oft spät erkannt, doch der Wechsel extremster Emotionen birgt neben sozialen Folgen auch eine hohe Suizidgefahr.

Referentin: Dr. Dipl.-Psych. Britta Bernhard, Psychologische Psychotherapeutin mit Praxis in Olching, Lehrbeauftragte der LMU München

Details und weitere Termine aktuell im Internet:

www.buendnis-depression.de/muenchen.

oder per Telefon: 089 - 54 04 51 20

Selbsthilfegruppen können ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfzentrum 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, Telefon: 089-53 29 56-21; E-mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

► **Weitere Veranstaltungshinweise**

► **Fördermöglichkeiten des Ausländerbeirats und des Kulturreferats der LHM**

Mittwoch, 07. Dezember 2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kulturreferat der LHM, Burgstr. 4, Besprechungsraum 300, 3. Stock

Abendseminar aus der Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine „Neue Finanzierungswege / Fundraising des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern (LBE)

Teilnahmegebühr: 5 € (incl. Seminarunterlagen und Getränke)

Anmeldungen bitte an:

Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement,

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Projektbüro "Empowerment und Partizipation"

Thorsten Groß

Fax (09 11) 9 29 66 90

E-Mail: gross@iska-nuernberg.de

► **Münchner Stiftungen**

Mittwoch, 01. Februar 2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Stelle für interkulturelle Arbeit, Franziskanerstr. 8, Raum 501, 5. Stock

Abendseminar aus der Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine „Neue Finanzierungswege /

Fundraising des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern (LBE)

Teilnahmegebühr: 5 € (incl. Seminarunterlagen und Getränke)

Anmeldungen bitte an:

Thorsten Groß

Fax (09 11) 9 29 66 90

E-Mail: gross@iska-nuernberg.de



Informationen über Selbsthilfegruppen

► **Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

Name der Gruppe:

Selbsthilfegruppe chronischer Rückenschmerz

Gruppenthema: Chronische Rückenschmerzen bzw. die aktive Lebensgestaltung und die konstruktive Auseinandersetzung mit der Krankheit (u.a. Schmerzbewältigung, Therapie, Behandlungsmöglichkeiten, Existenzsicherung)

Was sind die Ziele der Gruppe:

Gegenseitige Hilfestellung durch Erfahrungs- und Informationsaustausch, Verständnis unter Betroffenen. Themen sind u.a.:

Schmerztherapie, Umgang mit Ärzten/Behörden/sonstigen Institutionen, Rehabilitation, Kliniken, Psychosomatik, Depression, Erwerbsminderung, Erwerbsunfähigkeit, Berufsunfähigkeit, Partnerverlust, Gruppenzugehörigkeitsverlust, Alternativmethoden, parallele Schmerzerkrankungen, Schmerzdächtnis, Fokussierung auf "Intaktes", Hilfe zur Selbsthilfe

Wie lange gibt es die Selbsthilfegruppe bereits?

Seit 1996

Wie viele Mitglieder hat die Gruppe?

Fünf bis sieben, mehrheitlich männlich, 48-68 Jahre. Unsere Gruppenmitglieder sind weit(est)gehend austherapiert mit mittelschwerem bis schwerem Schmerzaufkommen (teilweise mit morphin-/ opioidhaltiger Dauermedikation) und häufig zusätzlichen Krankheitsbeschwerden.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

So arbeitet die Gruppe:

Falls keine Erstteilnehmer/innen dabei sind, halten wir den Abend mit formlosem Ablauf, (wie unter Ziele beschrieben). Bei Besuch von Erstteilnehmer/innen findet zu Beginn eine formelle Schilderung (max. 5 Min.) der Beschwerdengeschichte durch die Dauerteilnehmer/innen statt, anschließend eine ausführliche und empathische Besprechung der Beschwerden und schließlich können die neuen Teilnehmer/innen ihre Beschwerden schildern. Wir halten uns an eine Gesprächsdisziplin (kein Durcheinanderreden, keine „Splittergruppenbildung“) und Gesprächsmoderation.

Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/Beratung von Betroffenen für Betroffene?**Was bringt mir die Gruppe – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- über die Krankheit reden zu dürfen
- Verständnis
- Zugehörigkeitsgefühl
- Von Erfahrungen Anderer lernen zu können
- Erfahrungsaustausch auf uneigennütziger, solidarischer Basis (keinerlei Eigeninteresse - gesteuerten Empfehlungen, keinerlei Sponsoren-Abhängigkeit)

Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen hatte ich vor dem ersten Besuch in der Gruppe? –**Aussagen von Gruppenmitgliedern**

Erwartungen: Erfahren, wie die anderen mit ihrer Krankheit umgehen. Hilfen zur eigenen Gesundheitsverbesserung, zum kompetenteren Umgang mit der Krankheit.

Befürchtungen: Passe ich als Neue/r in das soziale Gruppenggefüge? Werde ich von der Gruppe akzeptiert, wohlwollend aufgenommen?

Das Selbsthilfzentrum bedeutet für mich ... –

Entgegenkommender Gastgeber, um sich dort auszutauschen. Anlaufstelle - parallel zu Arztpraxis und ggf. Krankenkasse - um Unterstützung zu erhalten.

Was ist der Gruppe wichtig zu vermitteln?

Verständnis, Solidarität, Sich-angenommen-fühlen.

Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?

Eigene Betroffenheit und Gesprächsbereitschaft, Mobilität zur Gesprächsstätte, mit Unterbrechung zwei Stunden Sitzen können und Gesprächsdisziplin.

Gibt es Kooperationen mit dem professionellen System?

Eher Nein. Gelegentlich gemeinsamer Besuch von und Mitwirkung bei Fachveranstaltungen: Früher hielten wir Kontakt zur Münchner Schmerzselbsthilfe und Deutscher Schmerzliga.

Gibt es Kontakt zu anderen Selbsthilfgruppen?

Derzeit NEIN. Während zwei ähnliche Gruppen sich in den letzten Jahren aufgelöst haben überleben wir auf genüsamem Niveau.

Wann und wo sind die Treffen?

Im Selbsthilfzentrum München, jeden 2. Montag im Monat (außer Feiertag, in Ferien auf Anfrage), 18:00 - 20:00 Uhr

Wie kann man zu der Gruppe Kontakt aufnehmen?

Über die Kontaktstelle des SHZ, E-mail-Anfrage bei SHZ oder Gruppenleiter (alschiesl@aol.com). Wir bitten um Anmeldung des Erstbesuches per Telefon oder E-mail.

Das letzte Wort hat die Gruppe

Erstaunlich ist, dass selten Neue kommen. Die "Volkskrankheit" Rückenschmerz ist zu 90% medizinisch und physikalisch erfolgreich behandelbar.

Diese therapierbaren Patienten brauchen uns nicht.

Aus den restlichen 10% der chronischen Fälle besteht unsere Zielgruppe.

Auch diese Interessent/innen kommen (leider) erst,

- wenn eine gewisse Hilflosigkeit eingetreten ist oder
- wenn der Leidensdruck sehr groß geworden ist oder/und
- der Glauben an die Ärzte verloren gegangen ist oder
- sie von der Kassen-finanzierten, schulmedizinischen 5-Minuten-Medizin immens frustriert sind.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer/innen.

■ Initiativenbörse/Gruppengründungen

■ Einsame Herzen – in Gründung

Unsere Gruppe ist offen für Menschen, die Schwierigkeiten haben eine Beziehung einzugehen und/oder aufrecht zu erhalten.

- Fühlst du dich beziehungsunfähig?
- Bist du krankhaft schüchtern?
- Fühlst du dich, was Beziehungen angeht, traumatisiert?
- Bist du enttäuscht, traurig oder gar verzweifelt?

Dann bist du bei uns genau richtig.

Durch den respektvollen und regelmäßigen Austausch in der Gruppe, möchten wir uns gegenseitig dabei unterstützen, das notwendige Vertrauen wieder zu erlernen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

■ Insomnie – SHG chronische Schlafstörungen – in Gründung

Die Gruppe befindet sich im Aufbau und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die unter chronischen Schlafstörungen leiden. Geplant sind monatliche Treffen, die dem Erfahrungsaustausch aber auch dem kreativen Umgang mit der jeweiligen Lebenssituation dienen sollen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

■ Divertikulitis – Betroffene gesucht – Gruppe in Gründung

Das Ziel der SHG ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen zu folgenden

Themen:

- Ausbruch der Erkrankung (evtl. auch Ursachenforschung)
- Umgang mit Ernährungsänderungen
- Umgang mit Auswirkungen auf die Lebensqualität
- Umgang mit OP-Ergebnissen bzw. der Entscheidung zur OP

Ob Sie sich vor oder und nach einer Sigma-Operation befinden ist unerheblich. In beiden Situationen ist der Austausch in der SHG hilfreich. Regelmäßige Treffen im Selbsthilfzentrum sind geplant.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► Legasthenie für Erwachsene

Wir sind eine nette Legasthenie-Selbsthilfegruppe. Gemeinsam kommen wir unseren Problemen näher, sprechen uns aus und machen auch praktische Übungen (Rechtschreibung, Grammatik ...). Neue Mitglieder sind uns immer gerne willkommen.

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat von 20:15 Uhr - 22:00 Uhr im Selbsthilfzentrum München

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► SHG Hysterektomie – in Gründung

Als Hysterektomie bezeichnet man die operative Entfernung der Gebärmutter. Die Gruppe möchte Frauen die Möglichkeit geben sich zu informieren, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► SHG Verlassene Eltern – in Gründung

Ziel der Gruppe ist es, Eltern kennenzulernen, die auch von ihrem Kind/ihren Kindern aus ihnen unverständlichen Gründen verlassen wurden. Wir wollen, im geschützten Rahmen, miteinander über dieses Tabuthema sprechen und uns gegenseitig dabei unterstützen, mit dieser schwierigen Situation zu leben und trotzdem unsere Freude am Leben nicht zu verlieren.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► SHG Trennung – in Gründung

Ich möchte eine Gruppe zum Thema „Trennung“ ins Leben rufen. Ganz gezielt möchte ich Personen ansprechen, die nach einer längeren Partnerschaft/Ehe vom Partner verlassen wurden und aufgrund dessen Probleme haben, neue Perspektiven – speziell auch im Alter – zu finden.

Ich wünsche mir eine feste Gemeinschaft, mit der ich verbindlich das Thema Trauerbewältigung und Trennungsschmerz besprechen kann und ich erhoffe mir von der Gruppe Stärkung und Unterstützung in dieser Lebenskrise.

Es haben schon erste Treffen statt gefunden. Die Gruppe freut sich aber weiterhin über Zuwachs.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► Kreativgruppe – in Gründung

Wir wären daran interessiert, eine Kreativgruppe mit kunst-therapeutischem Ansatz, die in Eigenregie arbeitet, zu gründen. Dabei hatten wir uns vorgestellt, dass es eine Eingangs- und eine Schlussrunde gibt und zwischendrin nach einem vorher abgesprochenen Thema (z. B.: Wohlfühl, lustlos, lustig etc.) gearbeitet wird. Sollte jemand das entsprechende Thema nicht zusagen, steht es ihm natürlich frei, auch etwas anderes zu nehmen. Treffen würden wir uns 14-tägig im Selbsthilfzentrum. Das Material wäre selbst mitzubringen, und die Tische sollten einigermaßen sauber bleiben – nötigenfalls hätten wir eine Decke zum unterlegen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11

► Chronische Schmerzen – in Gründung

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e.V. und treffen uns um zuzuhören, zu verstehen, zu helfen und gemeinsam unsere Lebensqualität zu verbessern.

Ganz gleich ob Rücken-, Kopf- oder Nerven-Schmerzen, Arthrose, Rheuma, Osteoporose, Fibromyalgie ... wir unterscheiden nicht nach der Grunderkrankung, wir alle leiden unter der Krankheit „Chronische Schmerzen“ und das verbindet uns.

Unser nächstes Treffen findet am **Mittwoch, den 14.12.2011 von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr** in der Cafeteria der Paracelsus-Klinik, Klingsorstraße 5, 81927 München statt.

Kontakt: einfach in das Treffen kommen.

► Polycythämie Vera/Polycythämie/Polyzythämie Selbsthilfegruppe – in Gründung

PV ist eine Bluterkrankung. Näheres siehe: www.mpd-netzwerk.de/haufige-fragen/

In der Selbsthilfegruppe erfolgt ein Erfahrungsaustausch über das Leben mit dieser Erkrankung.

Treffen: jeden 4. Montag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr im Selbsthilfezentrum München

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11



Aus dem Selbsthilfebeirat

► Neues aus dem Selbsthilfebeirat

Der Selbsthilfebeirat befasste sich in den vergangenen Monaten neben der Begutachtung von Förderanträgen neuer Initiativen mit wichtigen Themen der Selbsthilfeförderung.

Ein Thema betraf die **Verfügbarkeit von kostenlosen oder kostengünstigen Räumlichkeiten** für Selbsthilfeinitiativen.

Viele Selbsthilfegruppen treffen sich in Räumlichkeiten für deren Nutzung sie einen Mietbeitrag entrichten müssen. Deshalb ist es wichtig, dass die Selbsthilfeförderung Zuschüsse für diese Mietzahlungen ermöglicht. Andererseits ist es aber bedauerlich, dass ein erheblicher Teil der Fördermittel für die Bezuschussung von Mietzahlungen gebunden ist. Deshalb verabschiedete der Selbsthilfebeirat in seiner Sitzung vom 28. September eine Stellungnahme an den Sozialausschuss des Stadtrats, in der dieser aufgefordert wird, die Einrichtung einer **münchenweiten Raumvermittlung** zu prüfen. Diese soll es Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen ermöglichen, die für ihre Arbeit nötigen Räumlichkeiten, die bei verschiedenen kommunalen Einrichtungen und solchen freier Träger sowie bei Firmen und anderen potenziellen Anbietern zur Verfügung stehen, kostenfrei oder kostengünstig in Anspruch nehmen zu können. Koordiniert werden könnte diese Raumvergabe in einer zentralen Stelle, die sämtliche Raumkapazitäten erfasst und die Vergabe der Räume nach transparenten und sozialverträglichen Kriterien organisiert.

Eine weitere Stellungnahme des Selbsthilfebeirats, die ebenfalls am 28. September verabschiedet wurde, befasst sich mit dem Thema der **Einordnung der Selbsthilfe in den Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements** und den daraus resultierenden Konsequenzen für die Selbsthilfeförderung.

In den Richtlinien zur Förderung der sozialen Selbsthilfe durch die Landeshauptstadt München (Sozialreferat) ist Selbsthilfe definiert als eine besondere Form des Bürgerschaftlichen Engagements. Für die Förderung der Selbsthilfe gibt es München seit 25 Jahren ein eigenes Förderbudget. Für den Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements ist die Förderung nicht einheitlich geregelt und es gibt bisher auch kein definiertes Budget. Mit der Stellungnahme des Selbsthilfebeirats wird angeregt, dass unter Federführung des Sozialreferates, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, Rahmenrichtlinien ent-

 zum Inhaltsverzeichnis

wickelt werden, die alle Fachreferate verpflichten, Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen zu fördern, die in ihren jeweiligen Zuständigkeitsbereich fallen sowie Verfahrensweisen zu entwickeln, wie diese Initiativen über den Selbsthilfebeirat begutachtet und beurteilt werden können. Darüber hinaus wird angeregt, dass für die Projekte im Bürgerschaftlichen Engagement, die nicht der Selbsthilfe zugerechnet werden können, umgehend ein Budget zur Verfügung gestellt und unter der Federführung des Sozialreferates, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, analog dem Selbsthilfepotopf verwaltet wird oder diese von den Fachreferaten gefördert werden.

Die Stellungnahmen wurden dem Sozialreferat zugeleitet, mit der Aufforderung, diese baldmöglichst in den Sozialausschuss des Stadtrats einzubringen.

Die Originaltexte der Stellungnahmen finden sie auf den Internetseiten des Selbsthilfebeirats:
<http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/index.php?page=aktuelles>

Erich Eisenstecken, bestellter Vertreter des SHZ im Selbsthilfebeirat und Geschäftsstelle

FöBE News

Münchner FreiwilligenMesse geht in die sechste Runde

Am Sonntag, den 22. Januar 2012 werden im Gasteig, Rosenheimerstraße 5, wieder die Türen für die 6. Münchner FreiwilligenMesse geöffnet unter dem Motto: „Vielfältiges Engagement in unserer Stadt“. Die Münchner FreiwilligenMesse ist ein Schatz des gesellschaftlichen Zusammenhalts in unserer Stadt und in jedem Jahr ein großer Erfolg. Das Ziel der Messe ist es, interessierte Menschen und Organisationen zusammenzubringen, die ein ehrenamtliches/freiwilliges Engagement anbieten.

Über 80 Organisationen aus den Engagementfeldern Soziales, Kultur, Ökologie, Kinder und Jugend, Migration, Gesundheit und Selbsthilfe, sowie alle Münchner Freiwilligenagenturen und Erwachsenenbildungseinrichtungen informieren über Aufgaben für Freiwillige. Drumherum gibt es ein attraktives Rahmenprogramm. Unter anderem werden Interessierte dazu informiert, was sie vor Beginn eines freiwilligen Engagements wissen sollten und es gibt einen Vortrag zum Thema „Drittmittel einwerben“. Es erwarten Sie musikalische Einlagen des Germeringer Kammerorchesters, sowie eine „Modenschau“ der Freiwilligen Feuerwehr München. Der Eintritt ist frei.

Um 10.00 Uhr eröffnet Oberbürgermeister Christian Ude, der auch der Schirmherr der Messe ist, die Veranstaltung.

Informationen und Rückfragen bei den Organisatorinnen:

Dr. Gerlinde Wouters, Sandra E. Bauer,

FöBE, Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement, 089-53 29 56 33, mail: info@foebe-muenchen.de und unter www.muenchner-freiwilligen-messe.de



Veranstalterinnen: FöBE in Kooperation mit der Landeshauptstadt München, Direktorium und Gasteig München GmbH

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE

FöBE – Förderung Bürgerschaftlichen Engagements
Westendstraße 68
80339 München
Tel: 089 - 53 29 56 34
Tel: 089 - 53 29 56 33 mit AB
Fax: 089 - 53 29 56 32

info@foebe-muenchen.de
www.foebe-muenchen.de

 zum Inhaltsverzeichnis