

## Münchener Selbsthilfejournal



Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein schönes Weihnachtsfest und ein frohes neues Jahr.

### Titelthema: EU-Jahr 2012: Aktives Altern

#### **Titelthema:**

#### **EU-Jahr 2012: Aktives Altern**

Ein Überblick aus dem Drei-Jahres-Themenschwerpunkt im SHZ: Selbsthilfe und Alter ..... 03  
Veranstaltungen im Rahmen des EU-Jahres „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“:  
Pflegende Angehörige unterstützen sich gegenseitig ..... 05  
„Im Alter aktiv sein – sich in Selbsthilfegruppen engagieren“ ..... 06

**Titelthema im nächsten einBlick:**  
Die Faszination der Selbstorganisation

### ► Weiteres in dieser Ausgabe

Zum Jahreswechsel ..... 02  
Impressum ..... 02

#### **Gesundheitsselbsthilfe**

400.000 € für die Selbsthilfe in der Region München ..... 07  
Selbsthilfe ist mehr als Gruppenarbeit! Spannende Diskussionen auf der 2. Bayerischen Selbsthilfekonferenz „Sucht und Gesundheit“ in Coburg ..... 08  
Supervision für Gesundheitsgruppen ..... 10

#### **Soziale Selbsthilfe**

Support-Gruppe „Herausforderung Ruhestand“ ..... 10

#### **Aus dem Selbsthilfenzentrum**

Einladung zum Neujahrsempfang 2013 ..... 11  
SHZ wegen Renovierung geschlossen ..... 12  
Datenaktualisierung der Selbsthilfegruppen ..... 13

#### **Service**

Raumangebot in Freimann – ohne Kosten ..... 14  
Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung ..... 15  
Informationen über die Standardleistungen des SHZ ..... 16  
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ ..... 17

#### **Termine/Veranstaltungen**

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums ..... 20  
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen ..... 21  
Weitere Veranstaltungshinweise ..... 22

#### **Informationen über Selbsthilfegruppen**

Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor:  
Kriegsenkel-Gruppe München ..... 22  
Initiativenbörse/Gruppengründungen ..... 24

#### **Aus dem Selbsthilfebeirat**

Wahl zum 19. Selbsthilfebeirat der LH München abgeschlossen – Bekanntgabe der Ergebnisse ..... 27

#### **FöBE News**

Die siebte Münchener Freiwilligen Messe  
am 27. Januar 2013 im Gasteig ..... 30

## ► Zum Jahreswechsel

Schon wieder geht ein Jahr zu Ende, haben wir doch gerade erst den Januar und das Neue begrüßt, um frisch den jungfräulichen Kalender zu zücken und Pläne zu schmieden, um Träume wahr werden zu lassen. Leider wird der Alltag dann doch nicht so poetisch und blumig, obwohl wir uns das vielleicht immer wieder vornehmen. Mit der Erkenntnis, dass sich daran ohnehin nicht viel ändern lassen wird, können wir auch getrost versöhnlich auf das Vergangene zurückblicken – so machen wir das jedenfalls, es fällt uns nicht schwer und wir wünschen es auch Ihnen von ganzem Herzen.

Wir sind sicher, dass die Fülle eines Jahres für jede und jeden von uns viele blumige Erinnerungen und freudige Erlebnisse bereithält. Wem das eigene Jahr aus persönlichen Umständen heraus allerdings doch als ein negatives zu bilanzieren ist, möge vielleicht hier und da kleine Lichtblicke finden. Auch das ist sehr zu wünschen.



Im Selbsthilfenzentrum München (SHZ) blicken wir auf ein Jahr zurück, das uns auch ohne Selbsthilfetag blumige Erinnerungen und freudige Erlebnisse beschert hat. Sie werden im Jahresbericht nachzulesen sein, der immer im ersten Jahresviertel erscheint.

Wir wollen hier nur ein Ereignis erwähnen, das uns naturgemäß mit einem Stolz erfüllt und am 13. Dezember in einer großen Präsentation für geladene Gäste begangen wird. In der Folge des heuer zu Ende gegangenen Modellprojekts „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ ist gerade bei BELTZJuventa ein Fachbuch erschienen, das das SHZ gemeinsam mit der Hochschule München und wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen herausgegeben hat: „Soziale Selbsthilfe – das Feld neu vermessen“. Es ist ab sofort im Buchhandel und bei uns erhältlich.

Weiter auf Seite 3 ...

## ► Impressum

Der **einBlick** – das Münchener Selbsthilfemagazin erscheint 4 x pro Jahr.

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

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler  
[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)  
Titelfoto: privat

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

**Ausgabe 4, Dezember 2012, lfd. Nr. 38**

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden.

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



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

zum Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung von Seite 2:

Die vielen anderen Ereignisse sind für uns davon geprägt, dass es auch nach 27 Jahren Selbsthilfe in München immer wieder Neues und Unvorhergesehenes zu entdecken gibt. Die Selbsthilfe ist lebendig und formt stets ihre Landschaft, die wir mit unserem Verständnis von begleitender Unterstützung fördern und mitgestalten wollen. Prägend sind dabei weniger die nackten Zahlen und Fakten als die vielen persönlichen und institutionellen Begegnungen, die uns freuen und bereichern und uns auch immer wieder in der Rolle der Lernenden erleben lassen.

Haben Sie vielen herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit, die sich in kleinen Telefonaten oder großen Projekten zeigen kann. Mit den Gruppen und Initiativen sowie mit vielen Fachkolleg/innen verbindet uns oft eine enge inhaltliche Nähe. Unseren Geschäftspartnern danken wir für die ganz überwiegend konstruktive Basis und nicht zuletzt unseren Zuschussgebern für die umfangreiche Unterstützung unserer Arbeit, die sich nicht nur in den finanziellen Zuwendungen ausdrückt sondern darüber hinaus oft in der inhaltlichen Zusammenarbeit, die etliche Themen gemeinsam befördert.

Wir wünschen uns sehr, dass auch Sie in den Gruppen, Initiativen und Einrichtungen die Begegnungen mit dem SHZ als bereichernd und erfolgreich (was immer das auch im Einzelnen bedeuten mag) in Erinnerung haben. Wir wünschen Ihnen und uns auch für das kommende Jahr viele geplante und/oder überraschende Begegnungen, die uns gemeinsam das Feld der Selbstorganisation weiterentwickeln lassen.

Für das bevorstehende Weihnachtsfest und den Jahreswechsel wünschen wir freudige und erfüllende Momente und fürs neue Jahr nicht nur einen jungfräulichen Kalender sondern vor allem Gesundheit.

***Für das Team des SHZ, Klaus Grothe-Bortlik***



## **Titelthema:**

### **EU-Jahr 2012: Aktives Altern**

## **► Ein Überblick aus dem Drei-Jahres-Themenschwerpunkt im Selbsthilfezentrum: Selbsthilfe und Alter**

Wie schon in unserer einBlick Ausgabe vom Juni 2011 berichtet, hat sich das Selbsthilfezentrum für die Jahre 2011 bis 2013 den Themenschwerpunkt „Selbsthilfe und Alter“ gegeben. Wichtig war dem Selbsthilfezentrum beim Aufgreifen dieses Themas, die Dritte Lebensphase in ihrer gesamten Bandbreite und Vielfalt auszuleuchten. Also nicht reduziert auf defizitäre Aspekte - Alter als Verlust von Arbeit, von Status, von Einkommen, von sozialen Kontakten in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Hier leistet die Selbsthilfe mit den zahlreichen Selbsthilfegruppen zu chronischen Erkrankungen oder den Gruppen für pflegende Angehörige traditionell einen wichtigen Beitrag.

Wir wollen unseren Fokus auch auf die vielen positiven Aspekte richten, die das höhere Lebensalter

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

mit sich bringt. Das gegenwärtig noch relativ frühe Ausscheiden vieler älterer Menschen aus dem Erwerbsleben, die sich ständig verlängernde Lebenserwartung und der immer bessere Gesundheitszustand von Menschen höheren Alters, lassen das Dritte Lebensalter zu einer immer längeren und bedeutsameren biographischen Phase werden. Für viele Menschen ist das Dritte Lebensalter zu einem großen Möglichkeitsraum geworden, den eigenen Bedürfnissen und Interessen zu folgen, Experimente zu wagen, Visionen zu verwirklichen, seine Erfahrungen und Kompetenzen anderen zur Verfügung zu stellen und sich für andere zu engagieren. Selbstverständlich ist dies auch an Voraussetzungen geknüpft, wie eine ausreichende materielle Absicherung und auch individuelle Kompetenzen, mit den neu gewonnenen Freiräumen umzugehen.

Die Aktivitäten im Themenschwerpunkt Alter begannen im Selbsthilfezentrum im Herbst 2011 mit einem **Fachtag** zu dem zukunftsweisenden Thema „**Selbstbestimmt Wohnen im Alter – selbstorganisierte Wohnprojekte stellen vor**“. Bei dem Fachtag stellten acht selbstorganisierte Projekte ihre kreativen Ansätze vor, die Idee eines gemeinschaftlichen Wohnens umzusetzen. Das reichte von lokalen Netzwerken der gemeinsamen Organisation von Pflegeleistungen und der ehrenamtlichen gegenseitigen Unterstützung, über gemeinschaftlich orientierte Mietprojekte, bis hin zur Gründung von kleinen Wohnbaugenossenschaften. Der Fachtag machte deutlich, dass es eine Vielzahl von möglichen Antworten auf die Frage gibt, wie möchte ich im Alter leben und wohnen. Die Dokumentation zum Fachtag steht auf der Internetseite des Selbsthilfezentrums als Download zur Verfügung.  
(<http://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/Dokumentationen>)

Eine gute Passung des Themenschwerpunkts Alter im Selbsthilfezentrum bot sich 2012 mit dem „Europäischen Jahr für aktives Altern und der Solidarität zwischen den Generationen“, an dem sich auch die Landeshauptstadt München mit einem umfassenden Programm an Veranstaltungen unter dem Motto „In München alt werden – ja gerne“ beteiligte.  
(<http://www.muenchen.de/alter2012>).



Für das Selbsthilfezentrum ergaben sich aus diesem Zusammenhang interessante Möglichkeiten, sich mit eigenen Veranstaltungen und Kooperationen an dem Aktionsjahr zu beteiligen.

Veranstaltungsbeiträge des Selbsthilfezentrums im Rahmen des Aktionsjahres waren z.B. die Beteiligung am Symposium „Diagnose Demenz“ am 14.03., die Organisation der Veranstaltung „Unterstützung und Lobby für pflegende Angehörige am 27.06., eine Auftaktveranstaltung zur Gründung einer Selbsthilfeinitiative mit dem Thema „Herausforderung Ruhestand – eine Balance zwischen Muss und Muße finden“ am 27.04., die Veranstaltung „Pflegende Angehörige unterstützen sich gegenseitig“ vom 11.10. und die Veranstaltung „Im Alter Aktiv sein – sich in Selbsthilfegruppen engagieren“ am 13.11. (siehe Berichte in dieser Ausgabe Seite 5 und Seite 6).

Ein fruchtbare Austausch von Informationen und Ideen ergab sich auch in den Zusammentreffen der **Arbeitsgruppe „Bürgerschaftliches Engagement und Alter“ des Forum BE**. Neben einer Reihe von kreativen und informativen Einzelaktionen und Veranstaltungen der verschiedenen Projektpartner in der Arbeitsgruppe (siehe [www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)) entstand unter anderem die Projektidee, einen **Handlungsleitfaden für Freiwilligenkoordinatoren** zu erstellen, der Empfehlungen gibt, wie engagementwillige, aktive Seniorinnen und Senioren angemessen in den Kontext von Organisationen, Einrichtungen oder Betrieben eingebunden werden können. Der Handlungsleitfaden setzt insbesondere an

 zum Inhaltsverzeichnis

den spezifischen Motiven von Seniorinnen und Senioren für ihr ehrenamtliches Engagement an. Er wird voraussichtlich im ersten Quartal 2013 vorliegen (nähere Information hierzu gibt es beim FöBE Projektbüro zur Förderung Bürgerschaftlichen Engagements).

Das Selbsthilfezentrum wird seine Aktivitäten im Themenschwerpunkt Alter 2013 fortsetzen. Unter anderem wird es im Herbst einen Fachtag zum Thema „Selbsthilfe und Alter“ geben, bei dem wieder selbstorganisierte Initiativen und Projekte von Älteren für Ältere im Fokus stehen sollen. Wer sich mit eigenen kreativen Projektideen an dieser Veranstaltung beteiligen möchte, ist jetzt schon aufgerufen, sich mit dem Selbsthilfezentrum in Verbindung zu setzen (Ansprechpartner ist Erich Eisenstecken, Kontakt: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de).

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## ► Veranstaltungen im Rahmen des EU-Jahres „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“

### **Pflegende Angehörige unterstützen sich gegenseitig**

Am 11. Oktober hatten wir zu einem Thema eingeladen, das in aller Munde ist und in naher Zukunft an Brisanz zunehmen wird. Der allorts ins Bewusstsein gerückte demographische Wandel und der damit einhergehende Pflegekräftemangel rufen nicht nur wissenschaftliche Analysen und sorgenvolle Diskussionsrunden auf den Plan. Sie lassen auch Modelle und Programme entstehen, mit denen die Politik versucht, den gesellschaftlichen Entwicklungen zu begegnen.

Nun weiß die Selbsthilfe nicht erst seit den jüngsten Defizitszenarien und damit verbundenen Gesetzesänderungen, dass Gruppen und Initiativen in Selbstorganisation oft schnellere und praxisbezogene Antworten finden als das professionelle Unterstützungssystem.

Für die häusliche Pflege trifft das allerdings nur bedingt zu, denn für eigenes Engagement und selbstorganisiertes Handeln braucht es auch eigene Kapazitäten, die gerade in der häuslichen Pflege per se kaum vorhanden sind. Wenn Menschen sich zur Pflege ihrer Angehörigen entschlossen haben oder „es sich halt so ergeben hat“, dann tun sie dies bis zur Selbstaufgabe, weil aus persönlicher Perspektive nie der richtige Zeitpunkt gekommen zu sein scheint, sich selber ein wenig Luft zum Verschnaufen zu verschaffen oder auch eine Entscheidung zur Veränderung zu treffen, wenn die eigene Gesundheit Schaden nimmt.

Es braucht hier Anstöße von außen, um die Gelegenheiten zu sehen, die man selber nicht wahrnehmen kann. Eine dieser Gelegenheiten kann das gute Beispiel sein, das einem vor Augen führt, welche Wege überhaupt beschritten werden können. Elfriede Modest, unsere Referentin am 11. Oktober, ist so ein gutes Beispiel, weil sie seit Jahren aus eigener Betroffenheit viel Erfahrung gesammelt und viele Kontakte geknüpft hat. Sie organisiert Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige und prägt das für den Bereich „Pflege“ entstandene Infotelefon des VdK ganz wesentlich.

Das Selbsthilfezentrum München konnte mit dieser Veranstaltung einen Einblick in die vielen Facetten und Anforderungen geben, die mit der häuslichen Pflege und den sich ergebenden Konsequenzen verbunden sind. Frau Modest faltete den ganzen Fächer möglicher Unterstützungsformen auf und machte Mut, sich selber auch um die eigene Entlastung und nicht nur um den hilfebedürftigen Angehörigen zu

 zum Inhaltsverzeichnis

---

kümmern – ohne diesen zu vernachlässigen. Denn es ist Voraussetzung, mögliche kleine Veränderungen oder gar neue Wege mit dem eigenen Leistungsanspruch zumindest annähernd in Einklang zu bringen, um sich als pflegende/r Angehörige/r überhaupt solche Schritte zuzugestehen.

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

### **„Im Alter aktiv sein – sich in Selbsthilfegruppen engagieren.“**

Im Rahmen unseres dreijährigen Themenschwerpunktes „Selbsthilfe und Alter“ und anlässlich des EU-Jahres 2012 „Aktives Altern“ lud das SHZ am Nachmittag des 13.11.2012 zu einer Informationsveranstaltung zu diesem Thema ein.

Das Spektrum der zu diesem Thema interessanten Selbsthilfegruppen und Initiativen ist groß. Wir boten somit vier sehr unterschiedliche Gruppierungen, an diesem Nachmittag exemplarisch für die große Vielfalt um eine Vorstellung. Nach einem kurzen allgemeinen Input über Selbsthilfe und die Leistungen des Selbsthilfezentrums München stellten folgende vier Initiativen ihre Arbeit vor:

- Nachbarschaftlich Wohnen für Frauen im Alter e.V.
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. – Regionalgruppen München
- Selbsthilfegruppe Osteoporose Süd e.V.
- Herausforderung Ruhestand – Gruppengründung

Die breite Palette der Selbsthilfe wurde an diesen Beispielen sowohl inhaltlich als auch strukturell sehr deutlich. Die Referenten schafften es darüber hinaus einmal mehr auf die hohe gesellschaftliche Relevanz ihrer Themen und ihres Engagements aufmerksam zu machen. Man kann einfach immer wieder nur staunen, wie groß das persönliche Engagement der vielen Aktiven für das jeweilige Thema und die Gruppierung ist. Hier nur einige kurze Blitzlichter:

Die Parkinson Regionalgruppe betreut in München 15 Stammtische für Betroffene und Angehörige und somit rund 600 Mitglieder. Die Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd e.V. legt ihr Augenmerk neben vielen Informationen über die Erkrankung auch auf vielseitige sportliche und gemeinschaftsfördernde Aktivitäten.

Der Verein Nachbarschaftlich Wohnen für Frauen im Alter mit seinen zwei Wohngruppen engagiert sich seit ca. 20 Jahren dafür, die Wohnsituation für ältere Menschen zu verbessern.

Neben diesen drei „alten Hasen der Selbsthilfe“ hatten wir dann auch noch eine ganz junge Gruppe dabei. Der Mitbegründer der Gruppe „Herausforderung Ruhestand“ stellte seine Idee einer so genannten Supportgruppe vor. Hier soll gemeinsam und zielgerichtet an Themen, die in dieser Lebensphase aktuell sind, gearbeitet werden (genauere Informationen siehe Artikel Seite 10 ).

So war es für alle Teilnehmer/innen ein anregender Nachmittag, der einen tollen Einblick in die Selbsthilfelandchaft gegeben hat und der einen oder dem anderen sichtlich Lust auf die Aktivitäten der Gruppen machte.

**Kristina Jakob, SHZ**

 zum Inhaltsverzeichnis

## **Gesundheitsselbsthilfe**

### ► **400.000 € für die Selbsthilfe in der Region München!**

**Förderhöhe der Gesetzlichen Krankenkassen für Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich in diesem Jahr wieder gestiegen.**

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.** Für die Finanzierung von Faltblättern, Raummiets, Telefonkosten oder Fortbildungen u.ä. können Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung durch die Kassen beantragen.

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, IKK classic, LKK, Knappschaft), das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU), der Bezirk Oberbayern, Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen und das **Selbsthilfenzentrum 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 Vertreter/innen 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.

Im **Förderjahr 2012** konnte die bisher höchste Fördersumme in der Region München seit Bestehen der „Runden Tische“ ausgeschüttet werden: Es wurden **358 Selbsthilfegruppen** von 39 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern **mit insgesamt 404.368 € gefördert** (zum Vergleich: 2011 waren es rund 391.546 € für 340 Gruppen). Von dieser Summe werden 10.305 € vom Bezirk für einige Gruppen aus dem Psychiatriebereich übernommen.

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

Die **Antragsunterlagen für das Förderjahr 2013** stehen ab sofort auch auf der Homepage des Selbsthilfenzentrums zum Herunterladen bereit: <http://www.shz-muenchen.de>

#### **Kontakt:**

Selbsthilfenzentrum München, Westendstraße 68, 80339 München  
Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089/53 29 56 -17  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► Selbsthilfe ist mehr als Gruppenarbeit!

### Spannende Diskussionen auf der 2. Bayerischen Selbsthilfekonferenz „Sucht und Gesundheit“ in Coburg

Am Samstag, den 13. Oktober trafen sich 110 Teilnehmer/innen aus ganz Bayern, um sich bei der zweiten bayerischen Selbsthilfekonferenz „Sucht und Gesundheit“ in Coburg auszutauschen.

Der Fachvortrag „Verantwortung teilen – Gruppenleitung entlasten“ des Hauptreferenten Andreas Greiwe bot einen provokativen Einstieg in das Thema.

So beschrieb Greiwe das Dilemma der Selbsthilfegruppenleiter, die immer mehr leisten müssten, und dabei manchmal den eigentlichen Kern der Selbsthilfe, die originäre Gruppenarbeit und den Erfahrungsaustausch unter Betroffenen aus den Augen verlören. Stattdessen versuchten sie durch noch mehr Vorträge und Referate von Experten die hohen Ansprüche ihrer Mitglieder zu erfüllen, anstatt diese zur aktiven Mitarbeit zu bewegen. So nehmen die Erwartungen an die Gruppenleiter zu, bleiben neue, aktive Mitstreiter aus und die anfallende Arbeit könnte kaum mehr bewältigt werden.

In den anschließenden Workshops, dessen Themen vom Tagespublikum selbst eingebracht wurden, entstanden lebhafte und zum Teil kontroverse Diskussionen und Gespräche.



Teilnehmer/innen der 2. Bayerischen Selbsthilfekonferenz im Plenum

Da 70 Prozent der Teilnehmenden direkt aus der Selbsthilfe kamen, waren sehr basisnahe Gespräche gewährleistet.

Folgende Themen wurden eingebracht:

- Verantwortung teilen in der Betroffenenselbsthilfe
- Selbsthilfe ist mehr als Gruppenarbeit

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

- 
- Interessante Öffentlichkeitsarbeit gestalten
  - Über den Umgang mit Wahrheit in Suchtgruppen
  - Zusammenarbeit Selbsthilfe und Ärzte bei Essstörungen
  - Ärzte und der Umgang mit dem Thema Alkohol
  - Jugendarbeit – Wie integriert man junge Menschen in die Selbsthilfe?

Das größte Interesse fand das Thema „Selbsthilfe ist mehr als Gruppenarbeit“. Beim Abschlussplenum beschrieb der Einberufer dieses Workshops nochmals treffend wichtige Punkte der Selbsthilfearbeit: Das Engagement bringe nicht nur Last, sondern auch „Lust“ und Netzwerke seien wichtig, um die Selbsthilfearbeit voranzubringen.

Gesamtfazit der Veranstaltung: Die Selbsthilfe hat ein riesiges Spektrum, das mit Selbstbewusstsein transportiert werden kann. Nachfolger und/oder junge Menschen zu finden ist nicht leicht, aber möglich – mit Sensibilität sich selbst und anderen gegenüber.



Die Organisatorinnen der Selbsthilfekonferenz v.l.n.r.: Irena Tezak; Theresa Keidel; Sabine Dörenkamp-Steiner; Sabine Feuerbach-Heim

Neben SeKo Bayern war auch die Coburger Selbsthilfekontaktstelle Mitveranstalter der zweiten Bayrischen Selbsthilfekonferenz „Sucht und Gesundheit“.

Im Anschluss an die Veranstaltung fand das 25-jährige Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle in Coburg statt.

Der Fachtag wurde finanziell unterstützt durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

## **Pressemitteilung SeKo Bayern**

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► Supervision für Gesundheitsgruppen – ab 2013 sind wieder Plätze frei!

**Für Leiter/innen von Gesundheitsgruppen besteht die Möglichkeit, an einer regelmäßigen Supervision im SHZ teilzunehmen.** Inhalt sind alle Belange und Probleme im Rahmen der Arbeit in der Selbsthilfegruppe – z.B. Welche Rolle habe ich als Leitung? – Wie grenze ich mich ab? – Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

Es besteht die Möglichkeit, in eine Supervision „reinzuschnuppern“. Wer sich entscheidet, in der Gruppe mitzumachen, sollte sich auf eine verbindliche Teilnahme einlassen.

Die Supervision wird von der Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände gefördert und ist kostenlos.

Frau Geislanger (Psychologin) und Frau Kreling (Supervisorin) leiten die Gruppe.

Eine Gruppe trifft sich zehn Mal im Jahr – eine andere Gruppe sechs Mal im Jahr – jeweils Freitags 17.30 bis ca. 20.00 Uhr.

Wer mehr wissen möchte:

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

## ► Soziale Selbsthilfe

### ► Supportgruppe „Herausforderung Ruhestand“

**Aufruf zur Gründung einer Gruppe für Menschen, die kurz vor dem Ruhestand oder bereits in der Ruhestandsphase angekommen sind.**

Der Eintritt in den Ruhestand bedeutet für viele Menschen einen bedeutenden Einschnitt in ihrem Lebenslauf, bedingt durch Veränderungen im Ablauf des täglichen Lebens:

- Die durch Beruf und Arbeit bedingte Tagesstruktur gibt es nicht mehr, es muss in der Regel eine neue geschaffen werden.
- Die persönlichen Kontakte stehen auf dem Prüfstand, die täglichen Kontakte mit KollegInnen fallen meist weg, plötzlich hat man Zeit, wenn die anderen Freunde noch arbeiten müssen.
- Man hat plötzlich viel Zeit zur Verfügung – und viele Ruheständler kommen trotzdem mit ihrer Zeit nicht zurecht. Die einen haben zu viel, die anderen viel zu wenig davon.
- Plötzlich hat man viel Zeit für sich, fängt an nachzudenken, in sich hinein zu spüren, das kann sowohl positive als auch negative Gefühle auslösen.
- Das Angebot für Ruheständler zur täglichen Beschäftigung ist mittlerweile riesengroß, aber wie und wo erfahre ich vom dem Angebot, was ist das richtige für mich?
- Der Beginn der Ruhestandsphase ist oft auch verbunden mit familiären Verschiebungen, die Kinder gehen aus dem Haus, die Partnerschaft verändert sich.
- Die finanziellen Verhältnisse verändern sich ebenfalls, meist nicht gerade zum Vorteil.

All diese Gegebenheiten erfordern Information, Reflexion und Entscheidungen für die Gegenwart, aber vor allem für die Zukunft (ja, auch die Ruheständler haben eine Zukunft!). Also der ideale Anlass für die

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die vor allem mit dem Instrument der gegenseitigen Unterstützung und dem „sich auf die Sprünge helfen“ arbeitet, also einer **Support-Gruppe**.

Was kann man in so einer Gruppe gemeinsam tun – und (wichtig!) – was nicht?

- Gemeinsam reflektieren über die eigenen Problemlagen, also den Ist-Zustand und den „Wunsch-Zustand“ als Grundlage für die weitere Arbeit in und mit der Gruppe bestimmen.
- Gemeinsam eruieren und zusammentragen, wo es detaillierte Informationen zum jeweiligen Problem gibt – die Gruppe sollte aber nicht für die Beschaffung der konkreten Informationen zuständig sein, das wäre sicher eine Überforderung von Kapazitäten und Zeit der Gruppe, das muss dann jede/r für sich selbst machen. Aber Jeder kann die/den andere/n an den eigenen Erkenntnissen teilhaben lassen.
- Begrenzt soll jede/r die Möglichkeit haben, bei der **Entscheidungsfindung** zur Lösung eines Problems, die Gruppe mit einzubinden – die Entscheidung, wie und ob man ein Problem angeht, liegt aber immer bei einem selbst, die kann und darf die Gruppe nicht abnehmen.
- Während der **Umsetzungsphase** soll die Gruppe als Hintergrundinstanz die/den jeweilige/n Teilnehmer/in bei der Umsetzung unterstützen, wenn nötig zur Weiterarbeit motivieren, helfen Zeitvorgaben oder Zwischenziele zu setzen und deren Erreichung abzufragen und eventuell, falls nötig, bei der Umformulierung eines Ziels behilflich sein.

Interessent/innen, die sich gerne dieser Gruppe anschließen möchten, können über die Kontaktstelle des Selbsthilfenzentrums Kontakt zur Gruppe aufnehmen.

Tel.: 089/53 29 65 - 11, zu den üblichen Öffnungszeiten der Kontaktstelle

**Frank Meinholt**

## **Aus dem Selbsthilfenzentrum**

### **Einladung zum Neujahrsempfang 2013**

Wir danken Ihnen für Ihr Engagement im Jahr 2012 und wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Jahreswechsel.

Um den Start in das Jahr 2013 gemeinsam zu begehen, laden wir Sie – alle Selbsthilfekriven in München – wieder zu unserem Neujahrsempfang ein!

**Am: Donnerstag, den 31. Januar 2013 von 19.00 - 22.00 Uhr**

**Im: Selbsthilfenzentrum München; Westendstr. 68**

Bei kleinen kulinarischen und kulturellen Schmankerln wollen wir mit Ihnen das letzte Jahr Revue passieren lassen und das neue begrüßen. Ein Termin, an dem nichts anderes zu tun ist, außer miteinander ins Gespräch zu kommen und einen schönen Abend unter "Selbsthilfe-Aktiven" zu verbringen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Freuen Sie sich mit uns auf einen schönen Abend!



Um eine **Anmeldung bis spätestens Freitag, den 25. Januar** wird gebeten.

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

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

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

## ► Achtung! SHZ wegen Renovierung geschlossen!

Das Selbsthilfenzentrum hat dieses Jahr wegen Renovierungsarbeiten **nicht** wie gewohnt über die Weihnachtszeit geöffnet.

**Bitte beachten Sie folgende Regelungen:**

- **Am 24., 25. und 26. Dezember** ist eine Nutzung der Gruppenräume **nur nach Anmeldung** und mit einer speziellen Schließkarte möglich. Bitte wenden Sie sich **bis spätestens 20. Dezember** an Frau Jakob (Tel. 089/53 29 56 - 12, [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)) oder Frau Zinsler (Tel. 089/53 29 56 - 21, [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)).
- **Am 27., 28., 29. und 30. Dezember** können die **regelmäßigen Gruppentreffen wie gewohnt** stattfinden. Eine zusätzliche Schließkarte wird nicht benötigt.
- **Ab 31. Dezember bis einschließlich 6. Januar** können wegen Renovierung **keine Gruppentreffen** stattfinden. **Das SHZ ist die komplette 1. Kalenderwoche in 2013 geschlossen.**

Während der gesamten Weihnachtsferien (24.12. bis 06.01.) hat die Kontaktstelle und die Gruppenunterstützung keine Sprechzeiten. Ab dem 07. Januar sind wir dann wieder wie gewohnt für Sie da.

**Ihr Team des SHZ**

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► Datenaktualisierung der Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfenzentrum München verfügt über eine über Jahre aufgebaute Datenbank der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in München. Durch die Tätigkeit als Geschäftsstelle der Fördergemeinschaft des Runden Tisches der gesetzlichen Krankenkassen der Region München, wurden in den letzten Jahren darüber hinaus auch viele Gruppen in der Umgebung von München erfasst. Die Datenbank ist zentraler Baustein vieler Aufgabenbereiche des SHZ. Sie stellt die Basis für die Beratungs- und Vermittlungstätigkeit der Kontaktstelle dar, deren Beratungsqualität somit eng mit der Aktualität der Daten zusammen hängt. Darüber hinaus erhalten die erfassten Gruppen einen direkteren Zugang zu allen Unterstützungsleistungen z.B. Fortbildungsangebot, Öffentlichkeitsarbeit etc. des Selbsthilfenzentrums.

Eine Aufnahme in unsere Datenbank hat für die Gruppen und Initiativen folgende Vorteile:

- Die Selbsthilfegruppe oder Initiative kann sich, ohne großen eigenen Aufwand, einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.
- Das Selbsthilfenzentrum übernimmt, je nach Vorgabe der Gruppe, bei Ratsuchenden eine Vorab-Beratung bezüglich der Gruppe bzw. anderen Hilfsmöglichkeiten.
- Die Selbsthilfegruppe oder Initiative erhält einen direkteren Zugang zu allen Unterstützungsleistungen z.B. Fortbildungsangebot, Öffentlichkeitsarbeit etc. des Selbsthilfenzentrums.
- Die Selbsthilfegruppe oder Initiative wird zu selbsthilferelevanten Veranstaltungen z.B. Selbsthilfe-Kongressen, Fachtagen etc. eingeladen.
- Die Selbsthilfegruppe oder Initiative wird über Beteiligungsverfahren, wie zum Beispiel die Wahl des Selbsthilfebeirats, informiert.

Die Erfassung der Gruppen und Initiativen beruht aber auf Freiwilligkeit und somit erhebt das SHZ keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Daten.

Wir freuen uns immer, wenn sich – uns bislang unbekannt – engagierte Gruppen bei uns melden. Kommen Sie also gerne auf uns zu, falls Sie sich nicht sicher sind, ob wir Ihre Gruppe gelistet haben!

Die erfassten Daten werden dann auf verschiedene Weise aktualisiert. Zum Einen durch den ständigen Kontakt mit den Gruppen im Zuge der Beratungstätigkeiten und des Hausgruppenmanagements. Zum Anderen werden Befragungen zur Aktualisierung der Daten durchgeführt. Dieses Jahr erfolgte wieder eine ebensolche Befragung aller uns bekannten Gruppen. Rund 900 Gruppen und Initiativen wurden angeschrieben und um eine Aktualisierung gebeten.

### **Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen Gruppen und Initiativen für die Mitarbeit bedanken!**

Alle Änderungen wurden nun in die Datenbank eingearbeitet. Auf dieser Basis wurden zum 01. November auch alle aktualisierten Gruppendaten (Gruppenname, Kurzbeschreibung und Zielgruppe) auf unserer Homepage veröffentlicht. Es haben sich durchaus einige interessante Veränderungen ergeben. Schauen Sie doch einfach einmal rein!

<http://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suche/>

Die erarbeiteten Ergebnisse werden wir in einer neuen Broschüre veröffentlichen. Diese wird voraussichtlich im März 2013 erscheinen und wird alle von uns erfassten Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung mit Titel beinhalten.

**Kristina Jakob, SHZ**

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► Service

### ► Raumangebot in Freimann für Gruppen – ohne Kosten!

Im Gebäude der Ambulanten Erziehungshilfe Schwabing Freimann des Kinderschutz e.V. können kostenlos Räume genutzt werden: Zwei Zimmer mit 20 m<sup>2</sup> und 15 m<sup>2</sup> mit variabler Büroeinrichtung (Tische, Stühle) evtl. für Beratungsgespräche, Gremien ...

Zusätzlich steht optional auch ein größerer Gruppenraum mit ca. 40 m<sup>2</sup> zur Verfügung. Darüber hinaus kann für Gruppen mit Kindern und Jugendlichen der Freizeitbereich mit entsprechender Ausstattung benutzt werden (Kicker, Tischtennis, Toberaum mit Weichmatten und Schaumstoffwürfel).

Das Angebot geht an alle bürgerschaftlich oder institutionell Interessierte.

Die Räume befinden sich in der Heidemannstr. 25-27 in Freimann, gegenüber der Jet-Tankstelle, in den Räumen der Ambulanten Erziehungshilfe Schwabing Freimann des Kinderschutz e.V. Gerne können Sie uns anrufen wenn Sie Fragen oder Interesse an der Belegung haben.

Kinderschutz e.V.  
Ambulante Erziehungshilfe Schwabing Freimann  
**Elke Stammerger**  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Heidemannstr. 25-27  
80939 München  
Tel. 089/23 17 16 72 21  
Fax 089/23 17 16 72 19  
E-Mail: [e.stammerger@kinderschutz.de](mailto:e.stammerger@kinderschutz.de)  
<http://www.kinderschutz.de>

### ► 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 bieten wir den Gruppen alle zwei Monate eine Abendsprechstunde an. Dieses Angebot soll dazu dienen, den Gruppen ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Möglichkeit zu geben, mit ihren Anliegen an uns heranzutreten. In dieser Zeit können Raumanfragen gestellt werden, Wünsche und Anregungen an uns weitergegeben oder einfach nur die Zeit genutzt werden, um uns gegenseitig einmal persönlich kennenzulernen.

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

**Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:  
Mittwoch, den 19. Dezember 2012  
18:00 bis 21:00 Uhr**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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

### ► **Allgemeine Selbsthilfeberatung**

#### **Beratungszeiten:**

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr	Telefon: 089/53 29 56 – 11
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr	Fax: 089/53 29 56 – 41
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr	E-Mail: <a href="mailto:info@shz-muenchen.de">info@shz-muenchen.de</a>
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung	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](http://www.shz-muenchen.de)

### ► **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](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de) oder  
Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

### ► **Räume in der Hansastraße für Selbsthilfegruppen und –Initiativen aus dem sozialen Bereich**

Ab sofort besteht die Möglichkeit beim Kulturzentrum GOROD Räume für Gruppentreffen zu nutzen. Das Kulturzentrum GOROD wird getragen von Mitgliedern des gemeinnützigen Vereins GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Hansastraße 181 (ca. 5 Min. von der S-/ U-Bahn Harras):

Vier Seminarräume im 1. Obergeschoss mit jeweils 30 qm bieten Platz für ca. 15 Personen. Die für regelmäßige Gruppenarbeit, Workshops, Referentenabende etc. benötigte Ausstattung ist vorhanden. Nach Absprache können für Sonderveranstaltungen zwei große Säle zur Verfügung gestellt werden. Eine Kantine kann mitbenutzt werden.

Über die Förderung durch das Sozialreferat der LH München können die Räume an Gruppen aus dem sozialen Bereich kostenlos vergeben werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

---

**► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen „Runder Tisch Region München“**

Anträge sind generell 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 Antragsformulare für 2013 finden Sie seit November 2012 auf der Website des Selbsthilfenzentrums zum Herunterladen:

<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe-krankenkassen/>

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

**Ansprechpartnerinnen im SHZ:**

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17,  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)  
Kristina Jakob, Tel.: 089/53 29 56 - 12,  
E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)  
Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18  
E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@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 Antragsunterlagen können Sie auch auf der Website des SHZ herunterladen:

<http://www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziale-selbsthilfe-lh-muenchen/>

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfenzentrum München berät Sie gerne bei der Erstellung der Anträge und Verwendungs-nachweise 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](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

**Ansprechpartner im Sozialreferat:**

Günter Schmid  
Tel.: 089/233-482-12  
Thomas Hellmann  
Tel.: 089/233-484-54  
Eva Obermaier  
Tel. 089/233-484-35  
E-Mail: [engagement.soz@muenchen.de](mailto:engagement.soz@muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

---

**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.

**„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive  
Mittwoch, 12. Dezember 2012, 18.00 - 20.00 Uhr**

Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen. In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem „SH-Thema“, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen auf diesem Wege die Möglichkeit geben andere Gruppen und Organisationsformen kennen zu lernen, mit anderen Aktiven ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig ggf. auch Tipps im Umgang mit der einen oder andern Situation zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

**Thema am 12. Dezember 2012:**

**Telefonberatung:**

- Möglichkeiten und Grenzen?
- Wie organisiert die Gruppe diese Leistung?
- Welche Erfahrungen haben wir damit?

**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](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)**

## ► Das neue Fortbildungsprogramm des SHZ für das 1. Quartal 2013

**„Selbsthilfe inter@ktiv“**

**Mittwoch, 13. Februar 2013, 18.00 - 21.00 Uhr**

Kaum ein anderes Medium bietet so vielfältige Möglichkeiten wie das Internet. Besonders Web-Foren bieten die Möglichkeit, sich schnell und einfach zu zahlreichen Themen auszutauschen. Aber wie er

 zum Inhaltsverzeichnis

---

kennt man ein seriöses und sicheres Forum und wie kann man es für den Austausch in der Selbsthilfe nutzen?

Diese Fragen sollen in der Veranstaltung beantwortet werden. Dabei wird speziell auf das Projekt „Selbsthilfe-inter@ktiv.de“ eingegangen, welches es sich zur Aufgabe gemacht hat, eine unabhängige, geschützte Plattform für den Austausch von Betroffenen, Selbsthilfeengagierten und -unterstützern im Internet zu schaffen.

Die verschiedenen Internetseiten werden online mittels Beamer vorgestellt. Wer über einen Laptop mit Surf-Stick verfügt, kann diesen gern mitbringen und selber die entsprechenden Seiten aufrufen.

**Seminarleitung: Christoph Stitz**

**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](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)**

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

**Mittwoch, 27. Februar 2013, 18.00 - 20.00 Uhr**

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

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.

In regelmäßigen Abständen bieten wir, jeweils zu einem bestimmten Thema, einen moderierten Austauschabend an. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

**Thema am 27. Februar 2013:**

**Kreative Methoden der Gruppenarbeit - Methodenkoffer**

- Welche Methoden verwenden Sie in Ihrer Gruppe?
- Womit haben Sie gute Erfahrungen gemacht?
- Welche Methoden würden Sie gerne einmal in einem geschützten Rahmen ausprobieren?

**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](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)**

### **Werben in eigener Sache**

**Mittwoch, 13. März + 20. März 2013, 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 wid-

 zum Inhaltsverzeichnis

---

men 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](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)**

### **Methoden der Gesprächsführung in der Selbsthilfegruppenarbeit**

**Freitag, 12. April 2013, 10.00 - 16.30 Uhr**

In der Arbeit der Selbsthilfegruppe wird erwartet, dass ein Verantwortlicher die Gruppe so leitet, dass ein konstruktiver Ablauf garantiert wird, dass die Beratung anderer am Telefon zur Zufriedenheit des Anrufers durchgeführt wird und dass in Einzelgesprächen Probleme gelöst und Informationen gegeben werden. Keine leichte Aufgabe! Wie kann man so unterschiedliche Formen von Gesprächen so steuern, dass am Ende alle zufrieden sind?

In diesem Seminar geht es darum, Techniken der Gesprächsführung kennen zu lernen und an Beispielen aus der Praxis herauszuarbeiten, wie Sie Gespräche einfühlsam und zugleich zielgerichtet führen können.

Inhalte:

- Welche Form von Gesprächen kommt in Ihrer Arbeit vor?
- Welchen Zielen dient welches Gespräch?
- Die Haltung im Gespräch
- Methoden der Gesprächsführung
- Strukturelle Rahmenbedingungen zur Gesprächsführung

Ziel dieses Workshops ist es, Sie zu befähigen, in den unterschiedlichen Herausforderungen an Sie als Leitung die Gespräche erfolgreich zu gestalten.

**Seminarleitung: Eva Kreling (SHZ)**  
**Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 20, Fax: 089/53 29 56 - 49**  
**E-Mail: [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)**

Das gesamte Fortbildungsprogramm für das 1. Halbjahr 2013 finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Den neuen Programmflyer erhalten Selbsthilfegruppen und -initiativen, sowie Einrichtungen, die mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, Mitte Dezember auch postalisch.

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► Termine/Veranstaltungen

### ► Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums

#### ► Vorankündigung:

Münchener Selbsthilfetag am 20.07.2013 auf dem Marienplatz



2013 ist es wieder soweit – der Selbsthilfetag auf dem Marienplatz findet am **Samstag, 20.07.2013 von 10 bis 16 Uhr** statt:

Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 70 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Gesundheit - Behinderung - Migration - Sucht - Frauen/Männer - Psychosoziale Probleme - Eltern-Kind-Bereich - Umwelt – zu all diesen Themen bieten Selbsthilfegruppen Informationen und Beratung von Betroffenen für Interessierte. Darüber hinaus wird auch Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten Gelegenheit gegeben, ihr Angebot vorzustellen. Auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die Gemeinschaft. Das Selbsthilfenzentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

**Einladungen zur Beteiligung gehen Anfang 2013 an alle Gruppen und Initiativen.**

Merken Sie sich den Termin also bereits heute schon vor – wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen:

Mirjam Unverdorben-Beil  
Selbsthilfenzentrum München  
Telefon: 089/53 29 56 -17  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

### ► **Frauennetzwerktag AfroCommUnity**

**Gemeinsam Heilsam: Selbststärkung durch soziales Vernetzen gegen Rassismus**

**Samstag/Sonntag, 15. - 16. Dezember 2012, 9.00 Uhr bis 15:00 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfenzentrums München, Westendstraße 68

#### *I. Aufklärungworkshop und interaktives Forum zur Selbststärkung*

Rassismus erfahren bedeutet Verletzung! Ziel des Workshops ist, ein Verständnis für Macht, Rassismus und Empowerment zu erlangen. Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um uns gegenseitig zu stärken.

Referentin: Tupoka Ogette, Wirtschaftswissenschaftlerin und Kulturexpertin, Anti-Bias-Trainerin

#### *II. Digitale Kommunikationsmittel und Internet zur Unterstützung sozialer Vernetzung*

Referentin: Lisa Kobla-Andela, Dipl.-Informatikerin und IT-Fachfrau

Die Teilnahme am Workshop ist kostenfrei. (Verpflegungskosten nicht inbegriffen)

#### **Anmeldung bis zum 01. Dezember:**

Modupe Laja und Jasmin Eding Tel.: 01577-7740795 [olaja@gmx.de](mailto:olaja@gmx.de) oder [contact@adefra.com](mailto:contact@adefra.com)

Veranstalter: AKPM Arbeitskreis Panafrikanismus e.V. in Kooperation mit ADEFRA e.V. und dem Sozialreferat der LHM

### ► **Einladung zum Infoabend der ProThesenBewegung München:**

**Donnerstag, 13. Dezember 2012 um 18.00 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfenzentrums München, Westendstraße 68 (barrierefrei)

Hiermit laden wir alle herzlich zur Gründung der zweiten Selbsthilfegruppe ProThesenBewegung ein, seit 2010 haben wir in Landsberg einen super Erfolg! Der Infoabend gibt einen Einblick in unsere zukünftigen Aktivitäten. Durch viele Informationen von Referenten, Erfahrungen Betroffener, Austausch untereinander und Bewegung aller Art, erfahren wir im Alltag mehr Lebensqualität. Es gibt in diesem Bereich noch viel zu tun und wir möchten den Betroffenen helfen, dass alle offenen Fragen beantwortet werden können. Aus diesem Grund gründen wir auch in München eine zweite SHG ProThesenBewegung.

Wir möchten gerne mit Rat und Tat allen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zur Seite stehen. Daher freuen wir uns Sie am 13.12.2012 um 18.00 Uhr im Selbsthilfenzentrum München zum Infoabend begrüßen zu dürfen.

*Für das Programm ist vorgesehen:*

- Begrüßung und Empfang
- Vorstellung der SHG ProThesenBewegung durch Frau Michaela Bienert und Frau Kerstin Schulz

*Als Referenten sind eingeladen*

- Dr. med. Franz Josef Stephan, Orthopäde
- Martin Troglauer, Physio- und Gehschultherapeut
- Firma Streifeneder vertreten durch Herrn Michael Kloske, Orthopädietechnikermeister
- Bundesverband für Menschen mit Arm und Beinamputationen vertreten durch Herrn Roland Zahn

Sollten Sie weitere Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns gerne unter

[info@pro-thesen-bewegung.de](mailto:info@pro-thesen-bewegung.de)

[www.pro-thesen-bewegung.de](http://www.pro-thesen-bewegung.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

## ► **Kriegsenkel-Gruppe München:**

**Ingrid Meyer-Legrand: Auswirkungen von Flucht und Vertreibung auf unsere Lebenswege**

**Sonntag, 3. Februar 2013, 14.00 - 17.00 Uhr**

im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfenzentrums München, Westendstraße 68

„Ich muss alle 2 Jahre meinen Job hinwerfen - was hat das mit der Flucht meiner Mutter nach Pommern zu tun?“ – Frau Ingrid Meyer-Legrand, bekannt durch ihre Vorträge in der Urania in Berlin, kommt zu einem Workshop nach München.

Offene Veranstaltung. Teilnahme nur per Voranmeldung mittels E-mail: [grete1@live.de](mailto:grete1@live.de)

Selbsthilfegruppen können ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfenzentrum 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](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ► **Weitere Veranstaltungshinweise**

### **► Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine: Urheberrecht und Datenschutz im Ehrenamt**

**Mittwoch, 16. Januar 2013, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Initiativgruppe (IG) in der Karlstraße 50, Raum „J“ im 2. OG**

Referent: Bernd Jaquemoth, Rechtsanwalt

Nähere Informationen: Projekt „Empowerment und Partizipation“,

Torsten Groß, Tel.: 0911/27 29 98 - 24

Anmeldung bis 7. Januar: [gross@iska-nuernberg.de](mailto:gross@iska-nuernberg.de)

## ► **Informationen über Selbsthilfegruppen**

### ► **Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

#### **Name der Initiative:**

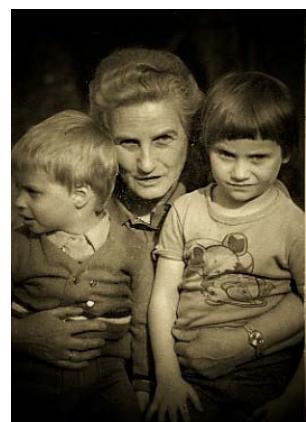
Kriegsenkel-Gruppe München

#### **Warum braucht man eine solche Selbsthilfegruppe? - Gruppenthema**

Transgenerationale Traumatisierung: die langen Schatten des 2. Weltkrieges und die Auswirkungen auf die heutige Gesellschaft.

#### **Wie lange existiert die Gruppe bereits?**

Seit März 2012. Offizieller Start war der 1. April 2012.



 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Wie viele Mitglieder hat die Gruppe?**

Derzeit etwa 25 Mitglieder (mit steigender Tendenz). Der überwiegende Teil der Mitglieder stammt aus dem Stadtgebiet München und Umland, weitere Mitglieder aus dem gesamten Bundesgebiet sowie aus dem benachbarten Ausland.

### **Wie arbeitet die Gruppe?**

Wir führen in erster Linie Gruppengespräche, aber auch Gespräche im kleineren Rahmen (für max. 6 Teilnehmer) sowie größere Veranstaltungen (für bis zu 30 Teilnehmer), wie z. B. Vorträge und Autorenlesungen sowie weitere Aktivitäten (Kino-, Theater- oder Museums-Besuche) durch.

### **Welche Ziele verfolgt die Gruppe?**

- Aufklärung und Information einer breiten Öffentlichkeit über unsere Themen und unsere Anliegen (regional, bundesweit und international).
- Vernetzung mit ähnlichen Institutionen, Organisationen und Vereinen sowie Fachleuten (Historiker, Mediziner, Therapeuten, Wissenschafts-Journalisten, Buchautoren, Filmproduzenten, Selbsthilfegruppen, Internet-Foren, private Initiativen etc.)
- Kooperation mit den Medien um unsere Themen und Inhalte allen Bevölkerungsschichten zugänglich zu machen.
- Bewusstseinsbildung in der Gesellschaft für die Wichtigkeit des Umdenkens und die Notwendigkeit von Veränderungen, auch im Hinblick auf die nachfolgenden Generationen (insbesondere im Bildungs-Sektor).
- Ermittlung und Aufarbeitung von Inhalten, die bisher in Forschung und Medien kaum oder gar nicht aufgegriffen wurden (z. B. Kinderlosigkeit bei Frauen der Nachkriegs-Generationen).
- Verbesserung der persönlichen Lebensqualität (durch ein schrittweises Sich-Befreien von alten Denk- und Handlungsmustern, Ängsten und Zwängen, die aus unserer Kindheit stammen)
- Förderung des Verständnisses für die Lebensumstände der Generation der Älteren.
- Förderung des Dialoges zwischen den Generationen.
- Aktives Bemühen um die (Wieder-)herstellung von Vertrauen und menschlicher Nähe.
- Aufbrechen und Überwinden von Sprachlosigkeit, Tabuisierungen, Vorurteilen, Ängsten und Schuldgefühlen.
- Förderung der Zusammenarbeit zwischen den Generationen, um gemeinsam Ziele für die Zukunft zu erarbeiten.

### **Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/Beratung von Betroffenen für Betroffene?**

Bewusstmachung der Problematik, Ent-Tabuisierung, Aufbrechen des meist jahrelangen Schweigens, Verminderung des Leidensdrucks, Beseitigung von Schuldgefühlen und Ängsten etc.

Durch den Rückhalt, das Mitgefühl, das Verständnis und die Solidarität der Gruppe Erkennen, dass man kein Einzelfall ist. Hierdurch können individuelle Lösungsansätzen erarbeitet werden und "Lebenshilfe" geleistet werden.

### **„Das bringt mir die Gruppe“ – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

“Nach dem Treffen fühlte ich mich innerlich erleichtert und befreit. Allein schon das Erlebnis, sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können und die Schilderungen ihrer Schicksale zu erleben, führte in meinem Inneren zu einer Veränderung (welche ich nicht näher beschreiben kann, aber sie ist spürbar vorhanden!). Endlich fühlte ich mich nicht mehr schuldig. Eine riesige Bürde, die ich jahrelang mit mir herum geschleppt hatte, ist plötzlich wie weggeblasen: ich spüre sie nicht mehr!”

“Nach dem für mich schon sehr befreienden ersten Treffen bin ich mit dem Gefühl nach Hause gefahren, endlich nicht mehr alleine zu sein! Das ist für mich unglaublich erleichternd, weil ich mich nie

 zum Inhaltsverzeichnis

wirklich mitzuteilen wusste ...

(Oft habe ich das Gefühl, nicht verstanden und deshalb abgelehnt zu werden.)"

"Ich möchte mich nochmals für die nette Aufnahme in die Gruppe und die gute Organisation bedanken. Das Treffen hat mir sehr geholfen. Ich glaube, in einem der nächsten Treffen auch über das sprechen zu können, was ich aus Schuldgefühlen heraus vielleicht nicht sagen wollte oder glaubte, dies nicht sagen zu dürfen."

#### **Das Selbsthilfezentrum bedeutet unserer Gruppe?**

Das Selbsthilfezentrum bietet uns eine erfrischend unkomplizierte unbürokratische Plattform, um unser Engagement an andere Betroffene/Interessierte weiterzutragen und gibt uns die Möglichkeit, an wirklich schöne gepflegte Räumlichkeiten zu kommen, deren Kosten gänzlich von der Stadt getragen werden. Das SHZ trägt damit zu einer wesentlichen Erleichterung der Logistik und unserer Zeit-Nerven-Balance bei, da wir uns nicht immer wieder nach einem günstigen oder passenden Raum umsehen müssen. Ebenso steht uns das SHZ Dank kompetenter Ansprechpartner/innen mit Rat und Tat zur Seite, wenn sich Fragen oder Schwierigkeiten in der Gruppengestaltung ergeben sollten.

#### **Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?**

Interesse am Thema oder persönliche bzw. familiäre Betroffenheit (Geburtsjahrgänge von etwa 1950 bis 1980), Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Diskretion. Darüber hinaus eine gewisse Bereitschaft, sich zu öffnen und über die eigene Lebensgeschichte sowie den familiären Hintergrund zu erzählen. Politische und religiöse Neutralität, Toleranz und Respekt. Der Wille zur aktiven Mitwirkung und inhaltlichen Mitgestaltung der Treffen.

Hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich: thematisches Hintergrundwissen.

#### **Wann und wo sind die Treffen?**

Jeden 4. Sonntag im Monat, im Veranstaltungsraum des SHZ, 15.00 bis 18.00 Uhr (außer, es wird auf unserer Homepage anders angegeben). Infos über kurzfristige Änderungen erhalten die Mitglieder auch per internem Rundbrief.

#### **Kontakt:**

Über unsere Homepage (Kontaktformular) <http://kriegsenkel-gruppe-muenchen.npage.de> oder direkt per Email an: [grete1@live.de](mailto:grete1@live.de)

## ► Initiativenbörse/Gruppengründungen

### **► Ausweichen unmöglich – in Gründung**

(Fahrer und/oder Beifahrer), die mit ihrem Fahrzeug (Auto, oder z.B. Bus, LKW, U-Bahn) einen Menschen erfassten, der plötzlich vor dem Fahrzeug auftauchte und der dadurch zu Tode kam oder schweren Schaden nahm.

Die Gründerin der Gruppe hat dieses Geschehen selbst durchlebt und möchte sich nun regelmäßig mit Menschen treffen, die ein ähnliches Schicksal erlitten.

Ziele:

- Erfahrungsaustausch über den Umgang mit den „wiederkehrenden Bildern“ und Gefühlen, wie z.B. Trauer, Ohnmacht, Wut und Schuldgefühle
- gegenseitige Hilfe zur Verarbeitung des Unfallgeschehens

 zum Inhaltsverzeichnis

- Realitätsannahme - den Unfall im eigenen Leben integrieren und lernen dieses Schicksal anzunehmen und zu akzeptieren

- Gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Stammtisch oder Kinobesuch

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

#### ► **Bedingungslose Pflege – in Gründung**

Die Idee richtet sich an Pflegekräfte, die ihren pflegerischen Alltag verändern wollen.

Bedingungslose Pflege – ist die gleichberechtigte Beziehung zwischen Pflegekraft und Pflegebedürftigen, – hilft unbürokratisch und unentgeltlich, – ist das Konzept für ein menschliches Zusammenleben in unserer verrückten Welt.

Hintergrund: Insbesondere seit Einführung der Pflegeversicherung wird Pflege zu einer marktwirtschaftlich handelbaren Ware herabgewürdigt, die zwar billig eingekauft, für die Gemeinschaft aber immer teurer wird. Dies führt zu Abwanderung aus den Pflegeberufen und damit zum Pflegenotstand. Dass die Ökonomisierung aller Lebensbereiche auch vor der Pflege nicht halt macht empört mich als Initiator dieser Gruppe, da ich Sinn und Anerkennung in meinem Beruf suche. Dem kann ich nur entgegenwirken, indem ich mich bürgerschaftlich in der häuslichen Pflege engagiere und gleichzeitig auf eine Entlohnung für dieses Tun verzichte. Konkret halte ich es für wünschenswert, wenn gleichgesinnte Pflegekräfte dem System die kalte Schulter zeigen und gemeinsam aktiv in die Neugestaltung der Pflege einsteigen.

Umsetzung: Natürlich ist mir bewusst, dass jeder Mensch ein Einkommen braucht. Nur die Trennung von Arbeit und Einkommen führt zu einer sachgerechten Lösung des Dilemmas. Konkret: Als Altenpfleger in einem ambulanten Dienst arbeite ich Teilzeit weiterhin im herkömmlichen Pflegesystem, das mir ein mäßiges Einkommen auszahlt, mich krankenversichert, aber meine Rente nach dem Berufsleben keineswegs sichert. Solange unsere Gesellschaft ein Grundeinkommen für alle Menschen noch nicht denken kann, erscheint mir dies als der einzige mögliche Weg.

**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**

#### ► **Frei reden und Vorträge halten**

Jede/r von uns kommt immer wieder einmal in die Situation, in der öffentliches Sprechen verlangt wird und dies in einem geschützten Rahmen üben möchte.

Entweder wir sollten eine Rede zu Opas Geburtstag halten, einen Vereinsvortrag oder beruflich Kurse und Workshops geben und stehen dann vor einem fast unüberwindbaren Problem. Viele von uns, die das nie richtig gelernt haben, empfinden hierbei Schwierigkeiten und Lampenfieber.

Daher wollen wir mit Hilfe von Übungen, gegenseitiger Unterstützung, Körpersprache und rhetorischen Grundlagen diese Hemmungen ab- und größere Selbstsicherheit beim freien Reden aufbauen.

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

#### ► **Neue Burnoutgruppe „Your way 2 Life“**

Eine Gruppe für Berufstätige zwischen 35 und 45 Jahren, die durch Überforderung in der Arbeit, durch Sinnkrise und/oder Doppelbelastungen (z.B. Familie, große Veränderungen im Leben, Tod eines Nahestehenden, etc.) das Gefühl haben, ausgebrannt zu sein oder dabei sind auszubrennen. Die Gruppe bietet eine erste oder permanente Anlaufstelle bei chronischen Beanspruchungssituationen und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch in der Gruppe bzw. zur gegenseitigen Hilfestellung sowie zur

 zum Inhaltsverzeichnis

---

persönlichen Neuausrichtung.

Vorrangig werden bei den Gruppentreffen Themen besprochen, die die Teilnehmer aktuell in die Runde tragen. Unabhängig davon werden aber auch allgemeine Themen angesprochen, die von besonderem Interesse in Hinblick auf Burnout sind.

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

#### ► **Borreliose und Co. Selbsthilfegruppe München und Umgebung (BCS) – Selbsthilfegruppe in Gründung**

Borreliose ist eine der häufigsten Krankheitsmanifestationen bei den gefährlichen Zeckenbissen. **Die BCS** möchte über die Folgen von Zeckenbissen informieren und aufklären.

Interessierte und Betroffene jeden Alters können sich in offenen Gesprächsrunden regelmäßig über ihre Erfahrungen mit den durch Zecken übertragenen Krankheiten austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Wichtig ist uns, an diesen Abenden immer Hinweise auf Früherkennung zu geben, über Therapien zu informieren, sowie entsprechende Anlaufstellen zu empfehlen.

Neben der Bearbeitung persönlicher Anliegen hat die Gruppe das Ziel, die Öffentlichkeit über den Schutz vor Lyme-Borreliose und Co- Infektionen, die Früherkennung dieser durch Zecken übertragenen Krankheiten und die Behandlung auch chronischer Verläufe zu informieren.

Geplant sind auch medizinische Fachvorträge, die unter anderem über die neuesten Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Die Selbsthilfegruppe befindet sich noch im Aufbau. Die Initiatorin ist aber seit Jahren mit der Thematik vertraut und in der Selbsthilfeszene aktiv.

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

#### ► **Erwachsene Adoptierte**

Selbsthilfegruppe von und für erwachsene Adoptierte, die sich austauschen wollen, die Informationen suchen oder die sich für konkrete Hilfestellung interessieren.

Themen der SHG sollen sein:

- Die Suche nach den eigenen Wurzeln: wie sie vonstatten ging, was sie für euch und wie sie euch verändert hat (z.B. im Hinblick auf neue Verwandte, alte Verwandte, Adoptiveltern, leibliche Eltern)
- Eure Gefühle als Adoptierte, eure Probleme, euer Umgang damit, euer Alltag (vor allem auch im Zwischenmenschlichen)
- Durchsprache & Klärung von Sach- und Fachfragen zum Thema Adoption
- Gedankenaustausch
- Gegenseitige Hilfestellung
- Literaturempfehlungen
- Spezialthema Auslandsadoption

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

#### ► **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung**

Sind Sie auch eine/r der vielen Angehörigen, die einen Menschen mit Demenzerkrankung pflegen?

Spüren Sie dabei die hohen Anforderungen, welche diese Lebenssituation an Sie stellt?

Dann sind Sie in der Selbsthilfegruppe richtig! In den regelmäßigen Treffen sprechen Angehörige über Schwierigkeiten und Erfahrungen, die in der Betreuung Demenzerkrankter auftreten.

Die Treffen finden statt im ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, 80339 München

**Kontakt über das ASZ Westend Tel.: 089/5 40 30 82 17 oder das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 12**

#### ► **Herausforderung Ruhestand – in Gründung**

Supportgruppe für Menschen, die kurz vor dem Ruhestand oder bereits in der Ruhestandsphase ange-

 zum Inhaltsverzeichnis

kommen sind (siehe Artikel S. 10).

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

#### ► **ProThesenBewegung München – in Gründung**

Die SHG möchte Menschen mit Arm und Beinamputationen helfen, den Alltag zu meistern, die Lebensqualität durch Gespräche und Bewegung, Geh- und Gleichgewichtstraining, sportliche Angebote, gemeinsame Aktivitäten, geselliges Beisammensein, Gespräche mit Referenten und Betroffenen sowie Infotage jeglicher Art wieder zu gewinnen (Siehe Veranstaltungshinweis, S. 21).

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 – 11 oder unter: [info@pro-thesen-bewegung.de](mailto:info@pro-thesen-bewegung.de)**

## **Aus dem Selbsthilfebeirat**

#### ► **Wahl zum 19. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München abgeschlossen – Bekanntgabe der Ergebnisse**

Bereits im August diesen Jahres wurde darüber informiert, dass in diesem Jahr nach zweijähriger Amtszeit der Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München wieder neu gewählt wird. Seit der Einführung des Gremiums 1985 ist es nun schon der 19. Selbsthilfebeirat, der nach einer Satzungsänderung erstmals für eine Legislaturperiode von drei Jahren gewählt wurde.

Der Selbsthilfebeirat setzt sich aus neun Mitgliedern zusammen. Davon werden vier Mitglieder von den Selbsthilfeinitiativen gewählt und fünf von der Landeshauptstadt München im Einvernehmen mit den Initiativen bestellt. Zu wählen waren vier Mitglieder des Selbsthilfebeirats. Gewählt wird je ein Vertreter/eine Vertreterin für die nachfolgend genannten vier Bereiche: Gesundheit, Soziales, Familien-selbsthilfe und Migration. Jede wahlberechtigte Gruppe/Initiative hat für jeden der vier Bereiche eine Stimme.

Die Wahl erfolgte auch in diesem Jahr wieder durch Briefwahl. Ende Oktober, wurden vom Selbsthilfezentrum, das die Geschäftsführung für den Selbsthilfebeirat inne hat, die Wahlunterlagen an rund 1.100 Initiativen verschickt, deren Kontaktdata in der Selbsthilfedatenbank des SHZ gespeichert sind. Ein Teil der Wahlunterlagen wurde auch von größeren Selbsthilfeorganisationen, die die Adressdaten ihrer Mitgliedsgruppen selbst verwalten, an die einzelnen Initiativen weitergeleitet, wie z.B. beim Blauen Kreuz, dem Kreuzbund, der Bayerischen Krebsgesellschaft, der Münchner Angstselbsthilfe MASH, den Anonymen Alkoholikern oder dem Kleinkindertagesstättenverein, der Dachorganisation für die Eltern-Kind-Initiativen in München. Von Anfang August bis Ende September konnten die Selbsthilfeinitiativen ihre Kandidat/innen benennen. Von Anfang November bis zum 3. Dezember hatten alle Initiativen Zeit, ihre Stimme durch Rücksendung der Wahlunterlagen abzugeben.

Die Wahl war für alle Selbsthilfeinitiativen in München offen. Alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die den für die Wahl festgelegten Kriterien entsprechen, konnten sich ins

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

Wählerverzeichnis eintragen lassen, auch wenn sie bisher in keinem offiziellen Verzeichnis erfasst waren. Auf den Internetseiten des Selbsthilfebeirats (<http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de>) und des Selbsthilfezentrums sowie über den Presseverteiler des Selbsthilfezentrums wurde ausführlich über die Wahl informiert.

Wahlberechtigt sind Gruppen/Initiativen der Selbsthilfe, denen überwiegend Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt München angehören. Als Selbsthilfegruppe bzw. selbst organisierte Initiative gilt, wer folgende Kriterien erfüllt:

- Die Mitglieder der Gruppe/Initiative engagieren sich aus direkter oder indirekter Betroffenheit (Angehörige, Partner)
- Sie arbeiten auf vorrangig ehrenamtlicher Basis
- Sie sind parteipolitisch neutral und weltanschaulich offen
- Die Gruppe/Initiative verfolgt keine kommerziellen Interessen
- Die Gruppe/Initiative wird nicht dauerhaft professionell (hauptamtlich bezahlt) angeleitet

Die Feststellung des Wahlergebnisses erfolgte am Montag, den 3.12.2012 ab 18.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung.

Insgesamt waren 1061 Initiativen aus München wahlberechtigt. Von den 205 abgegebenen Stimmzetteln (Wahlbeteiligung von 19,3%) waren 12 ungültig. 75 Initiativen aus dem Bereich der anonymen Gruppen gaben weiße Stimmzettel ab, um deutlich zu machen, dass sie zwar die Arbeit des Beirats befürworten sich aber wegen der Grundsätze (Traditionen) ihrer Initiative der Stimme enthalten. Gewählt wurden vier Kandidat/innen aus den vier oben genannten Bereichen. Als gewählt gelten jene Kandidatinnen und Kandidaten, die jeweils innerhalb des Bereiches, für den sie kandidiert haben, die meisten Stimmen erhalten haben. Die Person mit den zweitmeisten Stimmen im selben Themenbereich, können als Abwesenheitsvertretungen für die ordentlich gewählten Vertreterinnen in den Beirat entsandt werden.

Das Wahlergebnis sieht folgendermaßen aus:

#### **Gewählte Kandidat/innen für die einzelnen Bereiche**

Bereiche	Gewählte BeirätInnen Name	Anzahl Stimmen	Vertretungen Name	Anzahl Stimmen
Familie	Herud, Bissanka	55	Rauscheder, Winfried	54
Gesundheit	Kaspar, Konrad	37	Hagedorn, Klaus-Werner	35
Migration	Dr. Ndogmo, Landry	23	Lang, Dimitrina	21
Soziales	Kieweg, Melanie	60	Hoff, Konny	32

Bevor der Beirat seine Arbeit aufnehmen kann, muss er noch vom Stadtrat bestätigt werden. Dies wird voraussichtlich im Januar oder Februar 2013 geschehen.

Zu diesem Zeitpunkt werden dann auch die fünf bestellten Vertreterinnen und Vertreter für den Beirat bekannt gegeben.

 zum Inhaltsverzeichnis

Von Seiten der Geschäftsstelle gratulieren wir allen gewählten Kandidatinnen und Kandidaten ganz herzlich zu ihrer Wahl und wünschen Ihnen viel Erfolg bei ihrer Aufgabe.

Bei allen übrigen Kandidatinnen und Kandidaten bedanken wir uns ganz herzlich für Ihr Interesse und Ihr Engagement und hoffen, dass Sie weiterhin als engagierte Vertreterinnen und Vertreter Ihrer Initiativen dabei sind und die Entwicklungen in der Selbsthilfelandshaft von München mitgestalten.



Feststellung der Wahlergebnisse am 3.12.2012:  
Bild oben: v.l.n.r.: Mustafa Erciyas; Erich Eisenstecken; Vaniessa Rashid; Prof. Dr. Ute Kötter  
Bild rechts: Prof. Dr. Ute Kötter; Konrad Kaspar; Susanne Veit; Christina Hacker



Weitere Informationen unter: [www.selbsthilfebeirat-muenchen.de](http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de)

Kontakt: [info@selbsthilfebeirat-muenchen.de](mailto:info@selbsthilfebeirat-muenchen.de),  
Tel.: 089/53 29 56 - 30  
Fax: 089/53 29 56 - 49

**Erich Eisenstecken, SHZ, für die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats**

 zum Inhaltsverzeichnis

**D FöBE News**

► **Die siebte Münchner Freiwilligen Messe  
am 27. Januar 2013 im Gasteig, 10.00 bis 17.00 Uhr**



Erneut öffnet am 27. Januar 2013 die Münchner Freiwilligen Messe ihre Türen, um interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zu geben, sich zu ehrenamtlichen Tätigkeiten und den vielfältigen Einsatzfeldern zu informieren. 80 Aussteller werden da sein, aus den Bereichen Soziales, Kinder und Jugend, Migration, Gesundheit und Selbsthilfe, Kultur, sowie alle Münchner Vermittlungsstellen und Bildungseinrichtungen.



Am 27. Januar 2013 stellen sich schwerpunktmäßig Initiativen vor, die sich für Natur und Umwelt in unserer Stadt einsetzen:

Zum Beispiel Greency, das Münchner Unweltzentrum im ÖBZ, der Alpenverein, Mütter gegen Atomkraft, die Auffangstation für Reptilien und Felix Finkbeiner von Plants for the Planet wird um 11.00 Uhr in der Black Box einen Vortrag halten.

Felix Finkbeiner (15) entwarf während eines 4. Klasse-Schulreferats zum Thema „Klimakrise“ seine Vision: Lasst uns in jedem Land der Erde eine Million Bäume pflanzen. Inspiriert von der Friedensnobelpreisträgerin Wangari Maathai († 2011), ruft er alle Kinder der Welt auf mitzupflanzen. Kinder aus

[zum Inhaltsverzeichnis](#)

über 100 Ländern folgen dem Aufruf und gründen zusammen die Kinder- und Jugendinitiative Plant-for-the-Planet. In Akademien (Eintages-Workshops) bekräftigen die Kinder andere Kinder darin, dass sie die Zukunft selbst in die Hand nehmen müssen.



Bis zum Jahr 2020 wollen die heute 14.000 „Botschafter für Klimagerechtigkeit“ eine Million andere Kinder begeistern und 1.000 Milliarden Bäume gepflanzt haben – das sind 150 je Mensch.

In einer zweijährigen Konsultation entwickeln die Kinder einen Drei-Punkte-Plan zur Rettung ihrer Zukunft. Verdichtet auf vier Worte lautet er: „Stop talking. Start planting“. Mit dieser weltweit funktionierenden Kampagne, dem Drei-Punkte-Plan und dem Transparentmachen aller versprochenen und gepflanzten Bäume bitten die jungen Weltbürger die Regierungschefs, Unternehmensführer und die Bürger sie bei ihrem Kampf für ihre Zukunft zu unterstützen.

Im Dezember 2011 hat die UNEP die Verantwortung für Ihre Billion Tree Campaign an die Kinder übergeben, die somit den offiziellen Baumzähler der Welt mit mittlerweile 12,6 Mrd. gepflanzten Bäumen weiterführen. Weiterführende Informationen unter: [www.plant-for-the-planet.org](http://www.plant-for-the-planet.org).

### **Dr. Gerlinde Wouters und Sandra Elena Bauer, 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](mailto:info@foebe-muenchen.de)  
[www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis