

Münchener Selbsthilfejournal



Einsamkeit – ein Thema in der Selbsthilfe?

- Einleitung 03
„Den Teufelskreis durchbrechen“ – ein Interview 04
“Raus aus der Isolation!” – Wie Selbsthilfegruppen dabei helfen können.... 08

Weiteres in dieser Ausgabe

- Zum Jahreswechsel 02
Impressum 02

Selbsthilfe und Gesundheit

- Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Apotheken 09
Treffen der Selbsthilfevertreter/innen 11

Soziale Selbsthilfe

- Selbstorganisation von Flüchtlingen 13

Aus dem Selbsthilfezentrum

- Hausgruppentreffen 2014 14
„Anerkennungskultur“ 16
„Verordnete Selbsthilfe“ – so bitte nicht!?. 17

Spickzettel für die Gruppenarbeit

- Thema Verbindlichkeit 19

Service

- Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 21
Informationen über die Standardleistungen des SHZ 21
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ 23

Termine/Veranstaltungen

- Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums 24
Weitere Veranstaltungshinweise 26

Informationen über Selbsthilfegruppen

- Initiativenbörse/Gruppengründungen 27



FöBE News

9. Münchener FreiwilligenMesse im Gasteig – Engagiert leben in München 31

**Titelthema im nächsten einBlick:
Selbsthilfeinitiativen von und für Migrant/innen**

► Zum Jahreswechsel

Auch dieses Jahr kommt Weihnachten wieder so plötzlich ...

Was den einen ein Schmunzeln entlocken mag, ist für die anderen vielleicht ein ernstes Problem, wieder nicht rechtzeitig fertig geworden zu sein und wieder nicht alle Vorsätze geschafft zu haben – und nun auch noch schnell die Weihnachtsgeschenke ...

Seien wir zum Ende des Jahres gnädig mit uns, besinnen wir uns auf das, was gut gelungen ist, woran wir uns freuen können, und nehmen wir das Unerledigte als das Glück, immer noch „bewährte“ Ziele zu haben, für die es sich lohnt, mit Schwung in ein neues Jahr zu starten.



©Erfgeiste007/pixelio

Wir im Selbsthilfenzentrum München (SHZ) nehmen uns auch immer viel vor und stellen mitunter fest, dass das eine oder andere doch nicht so gelungen ist, wie man das zunächst konzipiert hatte. Manche „bewährten“ Ziele brauchen auch eine Weile, bis sie der richtige Moment erreilt, um dann auf einmal ganz leicht und selbstverständlich verwirklicht zu werden. Manchmal braucht es eben den richtigen Zeitpunkt und wir tun uns dann leichter – wobei ich beileibe nicht dafür plädieren möchte, einfach alles mal abzuwarten. Eines der lang gehegten Vorhaben bezieht sich auf die Würdigung der vielen, schon lange bestehenden Selbsthilfegruppen und -initiativen. Wir haben uns gedacht, dass es eigentlich schade ist, wenn niemand von dieser kontinuierlichen, beständigen Arbeit erfährt. Wir wollen daher von nun an in jeder Dezemberausgabe die Gruppenjubiläen des vergangenen Jahres abdrucken, damit wir alle mehr voreinander erfahren. Nennen Sie uns bitte im Laufe des Jahres Ihr Jubiläum, wenn denn eines anfällt – egal, ob sie es begehen, feiern oder nicht. Wir wissen zwar von einigen, aber doch sicher bei weitem nicht von allen.

Weiter auf Seite 3 ...



Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal 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
klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler
Tel.: 089/53 29 56 - 21
ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Titelfoto: © Viktor Petrow/ www.pixelio.de

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

Ausgabe 4, Dezember 2014, lfd. Nr. 46

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.



 zum Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung von Seite 2:

Wir beginnen in dieser Ausgabe mit den uns bekannten. Wenn Sie sich in den nächsten Wochen mit weiteren, bereits begangenen Jubiläen bei uns melden, werden wir sie in der März-Ausgabe drucken. Für 2015 ist natürlich noch das ganze Jahr Zeit (s. dazu auch den Artikel zur „Anerkennungskultur“ auf Seite 16).

Wir gratulieren den Gruppen zu ihrem Jubiläum im Jahr 2014 ganz herzlich:

- **Scleroderma Liga e.V.** – 25-jähriges Jubiläum mit Festakt in der Aula des Rotkreuzklinikums München am 29.03.14
- **TransMann e.V.** – 15-jähriges Jubiläum im April mit Feier
- **No mobbing SHG** – 20-jähriges Jubiläum mit Feier am 18. Mai im SHZ
- **Fährhaus (Anonyme Sucht-Selbsthilfe)** – 30-jähriges Jubiläum mit Feier am 23. November im SHZ

In eigener Sache richten wir den Blick auch nach vorn, denn wir freuen uns im SHZ auf zwei Jubiläen 2015:

1985 markiert den Beginn der Selbsthilfeförderung in München und so feiern wir 30 Jahre Gründung des SHZ und des Selbsthilfebeirats, außerdem schon 10 Jahre seit dem Umzug von der Bayerstraße ins ehemalige „Töpferbad“ im Westend.

Und last but not least bietet der Jahreswechsel auch eine Gelegenheit, die wir nicht versäumen möchten. Wir sagen allen ein ganz herzliches Dankeschön, die uns im abgelaufenen Jahr die Treue gehalten oder das SHZ neu entdeckt haben. Wir danken für gute Zusammenarbeit, wohlwollende Unterstützung und kritische Begleitung von den verschiedensten Seiten. Und wir danken allen Leserinnen und Leser, Sie alle dürfen sich angesprochen fühlen, denn Sie sind dem SHZ in irgendeiner Weise verbunden, und wir freuen uns immer wieder über die große Resonanz. Wir tun unser Bestes, um auch weiterhin – zum großen Teil gemeinsam mit Ihnen – die Selbsthilfe zu befördern und unsere Sache voranzubringen.

Für das gesamte Team des SHZ, Klaus Grothe-Bortlik

Einsamkeit – ein Thema in der Selbsthilfe ?

Obgleich in einer Großstadt wie München viele Menschen auf relativ kleinem Raum leben, scheint es viele Menschen hier zu geben, die sich einsam, allein und ausgegrenzt fühlen. Wie kann das sein?

„Ich bin vor drei Jahren nach München gezogen und über meine Kontakte in der Arbeit hinaus finde ich einfach keinen Anschluss,“ berichtet ein junger Mann, der im Schichtdienst arbeitet.

„Durch meine Erkrankung und viele Klinikaufenthalte haben sich viele Bekannte von mir distanziert. Meine körperlichen Einschränkungen haben mich vorsichtig, ja ängstlich werden lassen. Heute verlasse ich nur noch selten mein Zuhause und habe keine Kontakte mehr,“ erzählt eine ältere Dame. Dies scheinen keine Einzelfälle zu sein.

Wir Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im SHZ haben in vielen Beratungsgesprächen in den letzten Jahren festgestellt, dass hinter dem Wunsch nach Unterstützung oder

 zum Inhaltsverzeichnis

der Suche nach einer bestimmten Selbsthilfegruppe häufig das Bedürfnis nach sozialen Kontakten steht. Es geht darum nicht mehr allein zu sein, Menschen zu treffen mit denen man sich „wirklich“ unterhalten kann und aus der als belastend erlebten Isolation heraus zu kommen.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann hier ein entscheidendes Puzzleteil sein, um den Teufelskreis der Einsamkeit zu durchbrechen. Lesen Sie hierzu das Interview eines (ehemals) persönlich Betroffenen auf Seite 4.

Im zweiten Teil berichten wir von der Veranstaltung „Raus aus der Isolation“, die am 19. November im Selbsthilfenzentrum München als Kooperationsveranstaltung statt fand. Vielen Dank an Frau Johanna Bauer von der Deutschen Angst Selbsthilfe, die uns hierzu eine Zusammenfassung lieferte.

Kristina Jakob, SHZ

► „Den Teufelskreis durchbrechen“

Interview mit Herrn Härtl aus der Freizeitgruppe Hopsi zum Thema Einsamkeit

Herr Härtl, das Titelthema dieser Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema Einsamkeit.

Was bedeutet für Sie Einsamkeit?

Für mich persönlich ist Einsamkeit in erster Linie der Zustand wenn ich niemanden hab, der auf meiner Wellenlänge liegt, zu dem ich eine innere Beziehung hab oder der meine Interessen teilt. Also es kann durchaus sein, dass ich unter Menschen bin, mich aber trotzdem einsam fühle.

Im Prinzip gibt es zwei Arten von Einsamkeit: die eine Art ist die einfacher zu kurierende, wenn man keine Kontakte hat und damit nicht zurecht kommt. Das kann man auffüllen, in dem man wieder Kontakte knüpft. Die zweite Art ist, wenn man zwar Kontakte hat aber merkt, dass diese gar nicht so passen, dass diese gar kein Interesse an einem selber haben und der innere Bezug fehlt. So kommt keine Nähe zustande. So fühl ich mich persönlich einsam.

Denken Sie, dass viele Menschen von Einsamkeit betroffen sind?

Ja. Die Menschen leben in erschreckendem Maß nebeneinander her. Vielen raubt die Belastung in der Arbeitswelt die gesamte Energie, so dass in der Freizeit keine Kraft mehr vorhanden ist, Kontakte zu knüpfen. Auch durch den Konkurrenzkampf werden die Regeln des Gegeneinanders oft so verinnerlicht, dass es schwer wird, sich auf ein Miteinander einzulassen. Zudem wird durch die Konsumhaltung erwartet, dass alles an einen herangetragen wird, was die Bereitschaft, aktiv auf jemanden zuzugehen, erschwert.

Spielte dieses Thema in Ihrem Leben eine Rolle?

Wenn ja, inwiefern? Welche Lebensumstände führten bei Ihnen dazu?

Ja. Zum einen durch meine Grunderkrankung. Ich habe eine depressive Grunderkrankung mit immer wiederkehrenden Krankheitsschüben, die mittlerweile viel abgeflacht sind, die aber früher sehr massiv und mit Ängsten verbunden waren. So war ich nicht mehr in der Lage, auf jemanden zuzugehen oder bestehende Kontakte aufrecht zu erhalten. Kontakte wollen ja gepflegt sein. Ich war wie in einer meterdicken Glaskugel und konnte irgendwie nicht mehr rauslangen zu den Menschen. So kamen krankheitsbedingt immer wieder Einbrüche, die mich dann einsam gemacht haben.

Zum anderen gab es bestimmte Umbruchphasen im Leben, wie der Wechsel des Umfeldes in dem man Fuß gefasst hat. Und wenn das weg bricht, löst es auch wieder Depressionen und Ängste aus, die

 zum Inhaltsverzeichnis

mich einschränken. Während ich Ängste hab, vereinsame ich oder isoliere ich mich, und wenn ich isoliert und vereinsamt bin, krieg ich wieder Ängste und Depressionen. Das ist ein Teufelskreis, den es galt zu durchbrechen.

Wie haben Sie gelernt, damit umzugehen?

Es hat relativ lange gedauert zu lernen damit umzugehen.

Sehr lange habe ich versucht, mich durchzuwursteln, die Grunderkrankung zu verbergen und trotzdem zu funktionieren.

Ich hab mir ein Repertoire angeeignet, Selbstsicherheit vorzuspielen, was mich ziemlich viel Kraft gekostet hat.

Nach mehreren massiven Tiefphasen in meinem Leben wurde mir klar, dass ich einen anderen Weg gehen muss.

Erst musste ich meine Depressionen in einer Klinik behandeln lassen.

Danach stellte ich fest, dass ich über meinen Schatten springen und aktiv auf irgendein Angebot zugehen muss. Das war damals eine Selbsthilfegruppe für Angst bei MASH. In dieser Selbsthilfegruppe habe ich mich eigentlich zum ersten Mal getraut, dazu zu stehen, dass ich gewissermaßen eingeschränkt bin und nie so funktionieren werde, wie es in der freien Wirtschaft oder Arbeitswelt erwartet wird.

Mittlerweile habe ich gelernt, dazu zu stehen, dass ich immer Gefahr laufe, mich zu isolieren oder einzuziegen und jetzt aktiv dagegen anzukämpfen. Seitdem verfüge ich über ein besseres Selbstvertrauen, das nicht mehr aufgesetzt ist.

Wenn ich müde werde, werde ich eben müde. Wenn es mir an einem Tag nicht so gut geht, dann geht's mir eben nicht so gut. Wichtig dabei ist, dass man Leute aktiv aufsucht, die so eine Problematik auch kennen. Es war in der Angstselbsthilfe sehr wichtig für mich, solche Leute zu kennen, denen man sich nicht erklären muss, von denen man so akzeptiert wurde, wie man ist.

Von einer anfänglichen Teilnahme an der Selbsthilfegruppe zum Thema Angst, haben Sie dann vor ca. zwei Jahren aktiv die Freizeitgruppe Hopsi, für Menschen, die Isolationstendenzen entgegnen möchten, gegründet. Wie kam es dazu?

So nach etwa 2 Jahren Mitgliedschaft bei MASH stand die Angstproblematik nicht mehr so im Vordergrund. Daraus hat sich der Wunsch ergeben, eine Selbsthilfegruppe mit einer anderen Facette in Angriff zu nehmen. Das haben wir dann als selbstständige Gruppe im SHZ mit dem Namen Freitagsfreunde gemacht. Viele haben in dieser Gruppe so große Fortschritte gemacht, dass die Gruppe dann nicht mehr notwendig war. Ein großer Erfolg natürlich. Mir war aber klar, dass ich mein Leben lang weiterhin aktiv gegen diese Isolierungstendenzen kämpfen werden muss, vor allem wenn es mir wieder etwas schlechter geht.

Darum war ich sehr glücklich, als ich (in einem anderen Zusammenhang) die Mitgründerin von Hopsi kennen gelernt habe, die eine ähnliche Problematik hatte. Um Vereinsamungs- bzw. Isolierungstendenzen aktiv zu begegnen, haben wir beschlossen, die Gruppe Hopsi ins Leben zu rufen.

Worum geht es in der Gruppe? Wie arbeitet die Gruppe?

Hopsi ist keine therapeutische Gesprächsgruppe. Wir verstehen uns nicht als eine Krankheitsselbsthilfegruppe, sondern als eine soziale Selbsthilfegruppe, eine Freizeitgruppe.

Wir treffen uns zweimal im Monat und bieten eine Plattform, in der Menschen auf Menschen treffen. In den Treffen kann jeder selber Vorschläge für Freizeitaktivitäten aktiv einbringen, die er unternehmen möchte. Darauf können sich dann Mitglieder der Gruppe melden und sagen: „Das interessiert mich, da



©Daniel Stricker/pixelio

möchte ich mitgehen.“ Es kann auch mal sein, dass sich für einen Vorschlag niemand begeistert oder dass nicht die ganze Gruppe teilnimmt oder angesprochen wird. Es gibt keinen Zwang. Wir reden nicht übers Alleinsein, sondern wir tun etwas dagegen in Form von Unternehmungen. Natürlich lernt man sich in diesem Rahmen kennen und kommt dann oft während der Unternehmungen über persönliche Dinge ins Gespräch. Das Gruppentreffen bietet den formalen Rahmen um Unternehmungen auszumachen, während derer das Persönliche dann stattfindet.

Wann finden die geplanten Freizeitaktivitäten statt?

Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal am Wochenende, manchmal unter der Woche. Je nach Profil der Leute. Berufstätige z.B. haben mehr Zeit am Wochenende und die, die am Wochenende ganz gut versorgt sind, möchten lieber unter der Woche etwas unternehmen.

Was haben Sie bisher unternommen?

Wir haben schon viele Ausflüge gemacht wie z.B. ins Altmühlthal. In Landau an der Isar haben wir uns einiges angesehen. Wir machen auch viele kleine Wanderungen, die nicht so anstrengend sind. Es finden immer wieder Spieletage, Museumsbesuche usw. statt. Eigentlich werden bei jedem Treffen Termine ausgemacht.

Wer nimmt daran teil?

Derzeit sind wir im festen Kern neun Leute. Dazu kommen noch welche, die sporadisch zu uns stoßen. Was die Geschlechteraufteilung betrifft, sind wir relativ ausgewogen. Das derzeitige Alter der Mitglieder reicht von Mitte 30 bis Mitte 60. Wir haben aber keine Präferenz sondern sind offen für Teilnehmer jeden Alters.

Nimmt die Gruppe neue Teilnehmer/innen auf?

Ja wir sind eine offene Gruppe.

Welche Voraussetzungen sollten Teilnehmer/innen mitbringen?

In erster Linie kann jede/r Interessierte, die/der bestimmte Grundanforderungen mitbringt, der Gruppe beiwohnen. Jede/r, die/der eine gewisse Aktivierbarkeit, Mobilität, Selbstständigkeit im Verwalten der Termine und eine Toleranz für die Grenzen und Kräfte der anderen mitbringt, ist willkommen.

Welche Erwartungen kann Hopsi nicht erfüllen? Wo liegen die Grenzen?

Wir verstehen uns nicht als Partnervermittlung. Einsamkeit und Isolation verstehen wir anders. Dafür gibt es andere und hilfreichere Plattformen und Angebote.

Es wird auch nicht alles vorgekauft, weil es nicht hilfreich ist, wenn man aktiv etwas an der Isolation verändern will.

Bei uns gibt es keine Telefonzentrale zur Koordination der Termine und Unternehmungen. Jede/r ist selbst für die Wahrnehmung der Termine verantwortlich.

Innerhalb der Gruppe gibt es keine offene Gruppenliste. Jeder behält seine Datenhoheit und kann seine Adresse selbstständig mit dem austauschen mit dem er es möchte und wenn nicht, ist das auch in Ordnung.

Einer in unserer Gruppe hat den schönen Satz gesagt: „Sich gegenseitig auf dem Lebensweg zu begleiten heißt nicht, das Leben des anderen mitleben zu müssen.“ Man muss nicht neue Kontakte bei jeder Kleinigkeit anrufen. Das überfordert die Gruppenmitglieder sehr schnell. Isolation aufgeben oder Kontakte knüpfen bedeutet nicht sich selbst aufzugeben und in einem anderen aufzugehen.

 zum Inhaltsverzeichnis

Was an gesundheitlichen Problematiken hinter der Isolation steht, kann Hopsi nicht bewältigen. Ich musste selbst erst meine Depressionen in Angriff nehmen, um dann in der Lage zu sein, auf eine Selbsthilfegruppe zuzugehen. Manchmal kommen Leute mit der Erwartung zu Hopsi, dass dort Probleme gelöst werden, die vielleicht hinter einer gesundheitlich verursachten Isolation stecken wie schwere Depressionen oder starke Ängste. Die sind dann enttäuscht.

Gibt es Beispiele für die positive Wirkung auf Gruppenteilnehmer/innen?

Ich wäre eigentlich selber ein Beispiel. Das Aufgefangen sein von sozialen Kontakten, die einen verstehen, hat mir sehr geholfen. Das ist sehr wichtig für mich.

Die Dosis meines Medikamentes, die bei mir eingestellt wurde, war relativ hoch und sollte perspektivisch mein Leben lang so hoch bleiben. Innerhalb von sechs Jahren konnte ich diese Dosis immer wieder Schritt für Schritt bis auf ein Drittel heute reduzieren.

Wie erhält man Zugang zur Gruppe?

Zweimal monatlich, immer am 1. und 3. Dienstag im Monat, ist für uns der Raum im Selbsthilfezentrum von 16-18 Uhr für die Planung von Freizeitaktivitäten reserviert. Wenn z.B. Termine schneller vereinbart worden sind, kann es sein, dass wir vielleicht schon um halb sechs das Treffen beenden. Deshalb ist es für Neue wichtig, dass sie innerhalb der ersten Stunde also zwischen 16 und 17 Uhr anwesend sind.

Alle weiteren Informationen erhält man in der ersten Sitzung.

Wir bieten keine Vorgespräche, Telefonate oder E-Mail-Beratungen.

Man kann einfach ohne Vorgespräch zu Hopsi kommen und dann teilnehmen.

Was wäre Ihre Empfehlung für Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind?

Wenn es gesundheitliche Gründe gibt, sollte man sich zunächst in Behandlung begeben. Das ist das erste. Und das zweite ist, dass es nichts Wichtigeres gibt, als selber aktiv zu werden. Die Konsumhaltung soll man ablegen. Es ist falsch zu hoffen, dass von allein 10 neue Kontakte vor der Tür stehen. Selbst wenn man zu einer SHG geht, ist es falsch zu glauben, man geht da einmal hin und hat schon viele neue Freunde. Freundschaft braucht Zeit zum wachsen. Man muss oft hingehen und vielleicht auch mal eine Durststrecke durchstehen. Aktiv werden, so weit es die Kräfte zulassen. Irgendein Angebot gibt es immer. Es gibt ganz viele niedrigschwellige Angebote. Hopsi ist auch sehr niedrigschwellig. Selbst wenn man total immobil ist, gibt es immer noch etwas. Auch wenn es Hopsi vielleicht zunächst noch nicht ist. Aktiv werden, über den eigenen Schatten springen, so unmöglich das vielleicht klingen mag. Für mich klang es für lange Zeit ganz unmöglich. Ich wusste lange Zeit nicht, wie ich es schaffen sollte, ohne Schweißausbrüche vor fremden Menschen zu sitzen. Aber es gibt keinen anderen Weg. Da muss man durch.

Ihre Schlussbemerkung:

Ich wünsche mir für Hopsi, dass es die Gruppe noch sehr lange gibt, dass wir viele schöne Unternehmungen machen und dass immer wieder Leute dazu stoßen.

Das schöne an so einer Gruppe ist, dass man sich immer wieder neuen Personen stellen und an sich arbeiten darf. Man kriegt immer wieder neue Impulse. Menschen bringen ihre Interessen mit, Ideen, auf die man gar nicht gekommen wäre oder die man sich nie von selbst angeschaut hätte. Das ist das tolle an so einer Gruppe.

Offen bleiben für neue Menschen, das ist Hopsi.

Das Interview führte Astrid Maier, SHZ

 zum Inhaltsverzeichnis

► Raus aus der Isolation! – Wie Selbsthilfegruppen dabei helfen können

Ein Informationsabend zum Thema „Einsamkeit als Ursache und/oder Folge von psychischen Erkrankungen“ fand am Mittwoch, 19. November im Münchner Selbsthilfenzentrum (SHZ) statt. „Raus aus der Isolation!“ – viele Interessierte hatten das Motto der Veranstaltung zum Anlass genommen, um sich auf den Weg ins SHZ zu machen. Das Thema fand so regen Anklang, dass trotz eilig herangeschaffter zusätzlicher Stühle nicht gleich alle Personen einen Platz in dem völlig überfüllten Vorträgsraum fanden.

Die Veranstaltung war von drei Einrichtungen gemeinsam organisiert worden: Neben dem SHZ vom Münchner Bündnis gegen Depression (MBgD) sowie von der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH). Nach einem einleitenden Vortrag der Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Gabriele Pitschel-Walz beteiligten sich alle drei Einrichtungen an einer moderierten Gesprächsrunde: An drei Tischchen stellten sich je ein/e Mitarbeiter/in und ein/e Betroffene/r den Fragen der Moderatorin, Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ, und beantworteten Fragen der Zuhörer/innen. Anschließend gab es noch die Möglichkeit, sich einzeln an den Infoständen der Einrichtungen im persönlichen Gespräch zu informieren und beraten zu lassen.

Dass das Gefühl der Einsamkeit und Isolation subjektiv ist und unabhängig davon, wie viele soziale Kontakte jemand objektiv hat, stellte Gabriele Pitschel-Walz, stellvertretende Vorsitzende des MBgD und Leitung für klinische Psychologie und Psychotherapie der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München, zu Beginn ihres Impulsvortrags fest. Dennoch gilt: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er hat in der Regel das Bedürfnis nach Gemeinschaft und einem sozialen Netz, das aus dem Kreis der Familie, aus Freunden, Arbeitskollegen und auch professionellen Helfern bestehen kann.



vl.nr: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Rebecca Neumann (MASH), Christian Zottl (MASH), Kristina Jakob (SHZ), Andrea Gressmann (Frauenselbsthilfe nach Krebs), Karolina de Valerio (MBgD), Gabriele Pitschel-Walz (MBGD)

zum Inhaltsverzeichnis

Um Wege heraus aus der Isolation zu finden, riet die Psychotherapeutin: „Vermeidung verhindern, neue Lernerfahrungen zulassen“, und nannte verschiedene Möglichkeiten, wie eine Selbsthilfegruppe, Hobbys, ein Ehrenamt, alte Kontakte reaktivieren, sich einen Hund anschaffen, professionelle Hilfe suchen. Wie eine durch psychische Erkrankung bedingte Isolation mit therapeutischer Hilfe überwunden werden kann, erläuterte sie am Beispiel der Angststörungen. Als besonders wirksam anerkannt ist hier die Methode der kognitiven Verhaltenstherapie.

Von dem „Teufelskreis der Einsamkeit und Angst“ berichtete in der anschließenden Gesprächsrunde anschaulich eine Teilnehmerin der MASH-Jugendgruppe Soziale Phobie – und wie die Selbsthilfegruppe ihr dabei geholfen hat, aus diesem Teufelskreis auszusteigen. Christian Zottl, Geschäftsführer bei der Münchner Angst-Selbsthilfe, erläuterte das Prozedere, wie man einer der derzeit 17 Gruppen beitreten kann, die sich einmal wöchentlich in den Räumen der MASH in der Bayerstraße 77 treffen.

„Eine Selbsthilfegruppe ist per se etwas, das gegen Einsamkeit hilft, egal um welche Thematik es in der jeweiligen Gruppe geht. Das gilt zum Beispiel auch für die vielen „Freizeitgruppen“, stellte Kristina Jakob fest, beim SHZ zuständig für den Bereich der Beratung und Selbsthilfeunterstützung. In München gebe es derzeit um die 1200 Selbsthilfegruppen, von denen viele auf der Website des SHZ gelistet sind. Rund 200 Gruppen treffen sich in den Räumen des Selbsthilfezentrums in der Westendstraße. Auch bei körperlichen Erkrankungen können psychische Probleme und Gefühle der Einsamkeit und Isolation auftreten, und auch dabei ist eine Selbsthilfegruppe hilfreich. Das verdeutlichten die Schilderungen eines Mitglieds der Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“.

Das Münchner Bündnis gegen Depression sieht sich als übergreifendes Netzwerk im Bereich Depression, das über die Erkrankung aufklären und mehr Öffentlichkeit herstellen will. Zu seinen Aufgaben zählen z.B. Schulungen von Hausärzten sowie anderen Personen, die mit dem Thema häufig konfrontiert sind wie etwa Lehrern, Seelsorgern und Altenpflegern. Es handelt sich also nicht eigentlich um eine Selbsthilfeorganisation, doch es gibt beim MBgD auch Angebote für Betroffene wie einen monatlichen Stammtisch, Wanderungen, eine Laufgruppe und eine Schreibwerkstatt. Diese Angebote werden durch eine „Genesungsbegleiterin“ koordiniert – eine neu geschaffene Stelle, die eine selbst Betroffene mit spezieller Ausbildung innehaltet.

Eine gelungene Veranstaltung – das zeigten die vielen Fragen aus dem Publikum und auch das rege Interesse, sich nachher noch weiter an den Infoständen zu informieren.

Johanna Bauer - Deutsche Angst Selbsthilfe DAZ

Selbsthilfe und Gesundheit

Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Apotheken

Im Jahr 2014 fanden mehrere Aktionen zwischen der Selbsthilfe und Apotheken im München statt. Der motivierende Auftakt war eine Ideenwerkstatt im Selbsthilfezentrum (SHZ) im März 2014 bei der zahlreiche Apotheker/innen und Mitarbeiterinnen von Selbsthilfekontaktstellen aus Städten in ganz Bayern teilnahmen. Angeregt von bayernweit bereits bestehenden Kooperationen knüpften die Mitarbeiterin-

 zum Inhaltsverzeichnis

nen des SHZ Kontakt zu zwei Münchner Apotheken und machten sich bald an die Planung von gemeinsamen Projekten.

Mit Hilfe des Bayerischen Apotheker Verbands verschickte das SHZ ein Informationsschreiben und Material zur Öffentlichkeitsarbeit an die rund 400 Apotheken in München. Ziel war es, die Apotheker/innen über das Selbsthilfesystem in München zu informieren. So können sie ihren Kund/innen von den Angeboten der Selbsthilfe erzählen und bei Bedarf an das SHZ verweisen, damit die passende Gruppe gefunden werden kann.

Die Wittelsbacher Apotheke in der Nähe vom Goetheplatz führte im Juli 2014 eine Veranstaltung zum Thema Demenz durch. Die Fachreferentin Frau Gensthaler (Apothekerin und Journalistin) hielt einen Vortrag über die Erkrankung mit ihren Ursachen und Begleiterscheinungen. Im Anschluss informierte die Selbsthilforganisation Alzheimer Gesellschaft München e.V. interessierte Angehörige und Betroffene über Unterstützungsangebote und die Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Ebenfalls im Juli wurden angehende Apotheker/innen im Rahmen ihrer Ausbildung über Selbsthilfe geschult. Ein Mitarbeiter des SHZ und eine Vertreterin der Zöliakie-Gruppe stellten zwei Klassen von pharmazeutisch-technischen Assistent/innen vor, was Selbsthilfe ist, wie sie organisiert ist, welche Gruppen es gibt, wie sie arbeiten und was sie bewirken. Eingegangen wurde auch darauf, warum Kooperationen von Selbsthilfegruppen und Apotheken sinnvoll sind und wie sie gestaltet werden können.



v.l.n.r.: Lore Klupp, Dystonie Selbsthilfegruppe, Monika Czeike,
St. Vitus Apotheke, Stephanie Striebel, SHZ

Im Oktober 2014 fand die große Woche der Selbsthilfe in der St. Vitus Apotheke am Harras statt. Das SHZ und neun Selbsthilfegruppen präsentierten sich mit Infoständen im Verkaufsraum der Apotheke. Beteiligt waren die Gruppen Dystonie, Diabetes, Alopecia Areata, Zöliakie, DVMB-Gruppe (Morbus Bechterew), Gesprächskreis von an Diabetes erkrankten Kindern und Jugendlichen, Junge Aphasiker, Blaues Kreuz und Osteoporose München Süd.

ins Gespräch kommen. Da die Apotheke sehr zentral liegt und viel von Laufkundschaft genutzt wird, bestand die Möglichkeit, auch Menschen zu erreichen, die bisher noch nichts oder nur wenig von Selbsthilfe wussten.

Eine ähnliche Aktion fand nur wenig später in der Apotheke am Forum im Olympiadorf statt. Während eines Selbsthilfe-Infonachmittags stand eine Mitarbeiterin des SHZ interessierten Kund/innen der Apotheke zur Verfügung.

Während der ganzen Woche konnten sich die Gruppen in der Öffentlichkeit vorstellen und mit den Kund/innen

 zum Inhaltsverzeichnis

Im nächsten Jahr ist geplant die Kooperationen weiterzuführen und neue anzuregen. Selbsthilfegruppen können von der Zusammenarbeit mit den Apotheken profitieren, indem sie diese als Plattform für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen. Verschiedene Möglichkeiten wie Infostände, die Gestaltung von Schaufenstern der Apotheken, die Auslage von Flyern und die gemeinsame Durchführung von Veranstaltungen sind denkbar. Gruppen können mitunter Räumlichkeiten der Apotheken nutzen, Apotheker/innen mit ihrem Fachwissen als Berater konsultieren oder als Referenten zu ihren Treffen einladen.

Durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen werden Apotheken bei der Betreuung chronisch Kranker entlastet. Kennt sich das Personal einer Apotheke gut mit Selbsthilfe aus erhöht dies die Beratungskompetenz und fördert die Kundenbindung. Die Selbsthilfegruppen können den Bekanntheitsgrad der Apotheke erhöhen und zu einem positiven Bild in der Öffentlichkeit beitragen. Die Erfahrungen von Patient/innen aus Gruppen können genutzt werden für die Beratung anderer Patient/innen.

Wenn Sie – als Selbsthilfegruppe oder Apotheke – interessiert an einer Kooperation sind, melden Sie sich bei uns:

Mirjam Unverdorben-Beil, Telefon 089/53 29 56 - 17;
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Stephanie Striebel, SHZ

► Treffen der Selbsthilfevertreter/innen der Runden Tische

Am 02. Oktober 2014 trafen sich die Selbsthilfevertreter/innen an den Regionalen Runden Tischen zum Erfahrungsaustausch. Aus ganz Bayern kamen 31 Selbsthilfvertreter/innen von zehn Runden Tischen und zehn Mitarbeiter/innen von acht Runden Tischen nach München in die Räume der LAGS. Als Krankenkassenvertreter/innen waren die diesjährige Federführerin Alexandra Krist (AOK) und der nächstjährige Federführer Robert Wolf (BKK) anwesend. Außerdem kamen von den die Selbsthilfevertreter/innen entsenden Verbänden Viviane Schachler (LAGS), Irena Tezak (SeKo Bayern), Cornelia Poth (KBS) und Monika Nitsche (Paritätischer). Für den Runden Tisch Region München waren als Mitarbeiterinnen Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel dabei, von Seiten der Selbsthilfevertreter/innen Konrad Kaspar, Ingeborg Heuscher, Annemi Hiebsch und Helmuth Knittel.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde informierte Frau Krist über die örtliche Gruppenförderung und wies auf die wertvolle Bereicherung des Gesundheitswesens hin, die Selbsthilfegruppen durch ihre Unterstützung anderen Betroffenen bieten. Die gesetzlichen Krankenkassen förderten die gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Jahr 2014 mit rund 5,2 Millionen Euro. Mehr als die Hälfte wurde direkt an 2.200 bayrische Selbsthilfegruppen für ihre Arbeit vor Ort ausgezahlt.

Seit 2008 ist die Fördersumme kontinuierlich gestiegen. 2014 konnten 80.000 € mehr an die örtliche Ebene ausgezahlt werden als im Anfangsjahr. Erfreulicherweise reichte die Förderung und alle bewilligten Beträge konnten ohne Kürzungen ausgezahlt werden. Auf die Nachfrage eines Selbsthilfvertreters wurde mitgeteilt, dass kaum Fördermittel übrig blieben, so dass nur ein kleiner Rest ins nächste Jahr übertragen wird.

Voraussichtlich wird die Förderung 2015 von 62 Cent pro gesetzlich Versichertem auf 64 Cent erhöht.

 zum Inhaltsverzeichnis

Frau Tezak ergänzte, dass die Runden Tische bedarfsorientiert gefördert werden und Fördermittel innerhalb Bayerns zwischen den Regionen umverteilt werden können. Die Anzahl der Selbsthilfegruppen, die Förderanträge stellen, hat sich relativ stabilisiert.

Auf Nachfrage eines Selbsthilfevertreters wurde darauf hingewiesen, dass sich die privaten Krankenkassen nicht an der Förderung beteiligen. Im Gegensatz zu den gesetzlichen sind die privaten Krankenkassen rechtlich nicht dazu verpflichtet. Die gesetzlichen Krankenkassen weisen regelmäßig auf die Notwendigkeit der Einbindung der privaten hin.

Beim folgenden Erfahrungsaustausch der Selbsthilfevertreter/innen wurden verschiedene Fragen der Förderfähigkeit diskutiert. Anschließend gaben die Selbsthilfevertreter/innen reihum Rückmeldung über die Ausgestaltung ihrer Arbeit. Dabei wurde deutlich, dass große Zufriedenheit über die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den Geschäftsstellen der Runden Tische besteht. Bevor die Krankenkassenvertreter/innen verabschiedet wurden, bedankten sich Frau Krist und Herr Wolf bei den Selbsthilfevertreter/innen für die Übernahme der Verantwortung und die hervorragende Arbeit.

Nach einer Pause, die auch dem Austausch und gegenseitigem Kennenlernen diente, diskutierten die Selbsthilfevertreter/innen folgende Thesen:

These 1: Die Beratung der Selbsthilfevertreter bei den Vergabesitzungen trägt dazu bei, dass die Selbsthilfeförderung angemessen und gerecht bewilligt wird.

These 2: Als Selbsthilfevertreter bin ich Ansprechpartner für andere Selbsthilfegruppen und berate diese zum Antragsverfahren.

These 3: Als Selbsthilfevertreter stehe ich im Konflikt, wenn Vorhaben beantragt werden, die meiner Meinung nach nicht in den Bereich der Selbsthilfe gehören oder überhöhte Kosten produzieren. Ich möchte der Selbsthilfegruppe nicht schaden, sehe mich aber in der Verantwortung aller Gruppen.

These 4: Die Beratungsfunktion der Selbsthilfevertreter bei den Vergabesitzungen erfordert viel Verantwortungsbewusstsein und Erfahrung im Selbsthilfebereich.

Im letzten Tagesordnungspunkt wurden Vorüberlegungen zur Benennung der neuen Selbsthilfevertreter/innen für den Zeitraum von 2016 bis 2019 getroffen. Die meisten der anwesenden Selbsthilfevertreter/innen sind seit drei Jahren im Amt, einige seit zwei Jahren. Der Großteil kann sich vorstellen, für eine weitere Amtszeit tätig zu sein. Ein Stimmungsbild ergab, dass die Amtszeit weiterhin vier Jahre betragen soll mit der Möglichkeit, dass sich nach zwei Jahren die Selbsthilfevertreter/innen und ihre Stellvertreter/innen abwechseln. Das Benennungsverfahren, bei dem von den vier verbandlichen Selbsthilfe-Säulen Selbsthilfevertreter/innen benannt werden, ist ein abgestimmtes Verfahren und hat sich bewährt. Als positiv wird von allen angesehen, dass die Selbsthilfevertreter/innen innerhalb der Säulen tauschen können. Wenn sich mehr Kandidat/innen bewerben als Plätze vorhanden sind, soll nach Möglichkeit gemeinsam im Gespräch entschieden werden oder – falls dies nicht gelingt – per Losentscheidung.

Zum Abschluss wurden noch einige Informationen mitgeteilt und das produktive Austauschtreffen ging zu Ende. Schön war in diesem Jahr wieder die positive und wertschätzende Stimmung zwischen allen Beteiligten, die mit den Jahren der Zusammenarbeit gewachsen ist.

Stephanie Striebel, SHZ

Soziale Selbsthilfe

► Selbstorganisation von Flüchtlingen

Das Thema Flüchtlinge hat auch in München seit Monaten Hochkonjunktur, weil gerade so viele Flüchtlinge in die Landeshauptstadt kommen, wie schon lange nicht mehr. Die Stadtverwaltung stellt das vor große Herausforderungen. Die räumlichen Kapazitäten für Erstaufnahmeeinrichtungen reichen überhaupt nicht aus. Zum Teil herrschen chaotische Zustände in der Erstaufnahme, improvisierte Unterkünfte zum Beispiel in Containerlagern müssen errichtet werden. Politik und Sozialverwaltung bemühen sich darum, die Bevölkerung zu informieren, vor allem dort, wo kurzfristig Unterkünfte für 200-300 Personen errichtet werden müssen. Anwohner/innen sind teilweise verunsichert, aber es gibt auch eine enorm große Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung.

Hunderte von Münchner/innen haben sich in den vergangenen Wochen bei der Verwaltung oder bei sozialen Einrichtungen gemeldet, weil sie sich ehrenamtlich für die Flüchtlinge engagieren möchten. Die Angebote reichen von Sprachkursen, über Angebote für Kinder bis hin zu Sachspenden aller Art. Einrichtungen und Verwaltung sind z.T. überfordert, dieses ehrenamtliche Engagement sinnvoll zu koordinieren, weil die Personalkapazitäten dafür fehlen. Die Stadt hat Anfang Oktober eine Hotline eingerichtet, von der aus das freiwillige Engagement koordiniert werden soll, damit dieses große Potential der Hilfsbereitschaft besser genutzt werden kann.

**Die Nummer der Hotline lautet: 089/233 - 48 45 4
montags, dienstags und donnerstags von 9.00 bis 17.00 Uhr, mittwochs von 9.00 bis 21.00 Uhr und
freitags von 9.00 bis 15.00 Uhr oder über E-Mail an engagement.soz@muenchen.de**

In der Öffentlichkeit werden die Flüchtlinge in erster Linie als Personen wahrgenommen, die meist schlimme Erfahrungen gemacht haben, oft schwer belastet oder traumatisiert sind, die unsere Hilfe und Unterstützung benötigen und denen es am Notwendigsten fehlt. Für die erste Zeit, in der die Flüchtlinge notdürftig in Erstaufnahmeeinrichtungen untergebracht werden und sich erst entscheiden muss, in welche Flüchtlingsunterkunft sie weitergeleitet werden, mag das auch überwiegend zutreffen. Danach allerdings verändert sich die Situation und auch der Blick des Gast- bzw. Aufnahmelandes auf die Flüchtlinge und Asylbewerber sollte sich verändern.

Es kommen nicht nur Menschen, die Hilfe benötigen, sondern Personen mit vielfältigen Erfahrungen, Kompetenzen und Ressourcen, die gerne ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen würden, wenn ihnen die Möglichkeit dazu gegeben wird. Das Flüchtlings- und Asylrecht lässt den Betroffenen aber gerade für die erste Zeit ihrer Anwesenheit wenig Spielraum, sich selbst zu organisieren, für sich und ihre Kinder, Angehörigen oder Landsleute selbst etwas auf den Weg zu bringen. Sie werden über einen längeren Zeitraum geradezu darauf festgelegt, untätig zu sein und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei zeigen viele Beispiele, dass auch Flüchtlinge und Asylsuchende durchaus relativ rasch im Stande sind, sich mit ihren Fähigkeiten selbst einzubringen, für sich und ihre Angehörigen Sorge zu tragen bzw. sich gegenseitig zu unterstützen.

Auch viele Initiativen von Migrant/innen, die schon länger in Deutschland oder in München leben, und die zum Teil auch einmal selbst als Flüchtlinge nach Deutschland und nach München gekommen sind,

 zum Inhaltsverzeichnis

bieten vielfältige Unterstützungsleistungen für Neuankömmlinge und z.T. auch speziell für Flüchtlinge an. Teilweise beginnt die Unterstützung schon in den Erstaufnahmeeinrichtungen. Die Migrantengruppe meldet sich in der Erstaufnahmeeinrichtung und nimmt dort Kontakt zu Landsleuten oder Mitgliedern der eigenen Volksgruppe oder Herkunftsregion auf. Sie helfen den Neuangekommenen sich vor Ort zurechtzufinden, dolmetschen, begleiten bei Amtsgängen oder unterstützen mit Sachspenden. Vor allem für Kinder, Jugendliche und Familien werden oft Hilfen angeboten.

Später unterstützen die Migrantengruppen ihre Landsleute oft beim Finden einer Wohnung und einer Arbeit, sie helfen ihnen, sich mit dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungssystem zurechtzufinden. Allein die dadurch entstehenden Kontaktnetze sind für viele ein großer Wert an sich. Sie helfen, das Erlebte zu verarbeiten, die eigene Kultur zu leben, diese auch den Kindern weiterzuvermitteln und sich in der neuen Gesellschaft zurecht zu finden. Sie geben ihnen Würde und Selbstbewusstsein zurück, beides zentrale Voraussetzungen, um sich auch in die Kultur des Gastlandes, das für viele auch dauerhafte neue Heimat wird, zu integrieren.

Das Selbsthilfezentrum hat unter den rund 120 Migrantengruppen, die in der SHZ-Selbsthilfedenkbank erfasst sind, Anfang November eine Umfrage gestartet, in der erhoben wird, welche Angebote die Gruppen speziell für Neuankömmlinge, aber auch für Flüchtlinge aus ihren Herkunftsländern oder Communities machen. Die Ergebnisse werden Anfang Dezember zur Verfügung stehen. Profis wie Hilfesuchende sind eingeladen, sich über die Kontakt- und Beratungsstelle des SHZ an die Migrantengruppen zu wenden, die ein breites Spektrum an Unterstützungsleistungen anbieten: Tel.: 089-53 29 56 11, E-Mail: info@shz-muenchen.de

Gleichzeitig sollte aber nicht außer Acht gelassen werden, dass das vielfältige Engagement der Migrantengruppen auf rein ehrenamtlicher Basis stattfindet und die Hilfsbereitschaft derer, die sich engagieren, nicht überfordert werden darf. Es kann immer nur ein ergänzendes Angebot sein und darf keinesfalls als Kompensation für die dringend notwendigen professionellen Unterstützungsangebote angesehen werden.

Erich Eisenstecken, SHZ

Aus dem Selbsthilfezentrum

Hausgruppentreffen 2014: Vorstellung im Fünf-Minuten-Takt

Am Freitag, den 10. Oktober 2014 fand nach längerer Zeit wieder ein Treffen derjenigen Selbsthilfegruppen statt, die im SHZ ansässig sind. Seit dem letzten Hausgruppentreffen vor zwei Jahren sind viele neue Gruppen und damit neue Gesichter aus der Selbsthilfe hinzugekommen. Deswegen sollte es in diesem Herbst die Gelegenheit geben, dass die Vertreter/innen der Hausgruppen ihre Gruppe oder Initiative kurz vorstellen konnten. Maximal fünf Minuten Zeit gab es pro Gruppe – zugegebenermaßen viel zu wenig angesichts der zum Teil sehr komplexen Themen der Gruppen, die in unterschiedlichster Form bearbeitet werden. So weckte jede einzelne der 13 Kurzvorstellungen das Interesse, mehr in das gezeigte Thema einzusteigen. Genau diesem Zweck sollte schließlich auch der kurze Einblick in die jeweiligen Gruppen dienen: um im geselligen Teil des Abends leichter in einen Austausch zu kommen.

 zum Inhaltsverzeichnis

Folgende Gruppen haben sich an dem Abend vorgestellt:

- TransMann e.V.
- Flow Sprechgruppe
- Reha-Stammtisch – eine Initiative für seelische Gesundheit
- Akademisches Institut für Schöpfung fundamentaler Wissenschaften
- Erektil Dysfunktion
- Stimmig Leben
- Morbus Osler
- No Mobbing
- Lets Tauschnetz
- Traumgruppe
- Neustart 50 plus
- Münchner Erfinderclub Pionier e.V.
- Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater

Die große Bandbreite der Themen, Formen und auch der Personen, die sich in der Selbsthilfe engagieren wurden hier einmal mehr ersichtlich. So wechselten sich medizinische Fakten, die Darstellung unterschiedlicher Bewältigungsmöglichkeiten von Entspannungstechniken bis zum Humor und kulturelle Darbietungen ab.

Als kleines Beispiel können wir hier eines der Gedichte veröffentlichen, in deren Genuss die etwa 30 Anwesenden des Abends durch Leo Himmelsohn – Vertreter der Initiative Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater – kommen konnten. Herr Himmelsohn trug das Gedicht in vier (!) Sprachen vor: auf deutsch, englisch, russisch und ukrainisch.

Leo Himmelsohn: MARIENPLATZ

Münchens Altstadt fesselt Seelen
und begeistert die Kultur,
deren Augen Schönheit sehen,
führt Gefühl zur Liebestour.

Refrain:

Gibt es noch Mariensäulen
mit so nahem Goldenblick,
dass die Lippen singen sollen,
führend Laune gleich zum Glück?



Gruppenvorstellungen:
TransMann e.V., Lets Tauschnetz, Erektil Dysfunktion

zum Inhaltsverzeichnis

Altes Rathaus, sei doch Zeuge
der Geschichte, die hier spielt.
Dein Museum der Spielzeuge
fand in dir sein wahres Bild.

Refrain

Neues Rathaus, Macht der Herzen,
zeig mal Hochzeit mit dem Tanz,
zünde an die Hoffnungskerzen,
schmücke Zeit mit deinem Glanz!

Refrain

Markt mit Namen Viktualien,
rufe manchmal Wunsch zum Bier,
schenke Wärme wie Italien!
Wir bedanken uns bei dir.

Refrain

Sei, Stadtmitte, niemals draußen,
sei ein Märchen-Großpalast!
Locke alle Münchner Straßen,
sammle uns, Marienplatz!

Für die Mitarbeiter/innen des Selbsthilfezentrums ist es immer wieder motivierend, von der beeindruckenden Arbeit zu hören, die in Selbsthilfegruppen geleistet wird. Wir möchten uns von daher auch ganz herzlich für den Mut und die Offenheit bedanken, mit denen sich die Gruppenvertreter/innen vor ihre Zuhörer gestellt und einen Einblick in ihre Gruppe gewährt haben.

Ulrike Zinsler, SHZ

► „Anerkennungskultur“

Unter diesem Begriff wird heutzutage in einschlägigen Fachkreisen das zusammengefasst, was man früher als „Schulterklopfen“ bezeichnet hat. Leider ist das Schulterklopfen etwas in Verruf geraten und wird heute eher despektierlich gebraucht – eigentlich schade, denn wir alle brauchen hin und wieder die Bestätigung unserer Arbeit, unseres Einsatzes und unserer Erfolge. In vielen Betrieben werden Motivationstrainer zu Rate gezogen, um die Arbeitsleistung der verschiedenen Projekte, Teams und „Workgroups“ zu steigern. Früher kam einfach der Chef und hat gesagt: „Das hast Du gut gemacht, meine Anerkennung, weiter so.“ Es ist also alles andere als ehrenrührig, wenn wir uns Würdigung, Anerkennung oder Lob erwarten. Das ist Voraussetzung für eine gesunde und selbstwertstärkende Entwicklung, die im Kindesalter beginnt und sich das ganze Leben hindurchzieht.

Die Anerkennungskultur im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements nimmt denn auch schon lange einen wichtigen Platz in allen Expertisen und Lehrbüchern ein. Sie ist schon lange „in der Politik angekommen“, so dass verschiedene Formen des Dankes, der Würdigung und der Auszeichnung entwickelt wurden – traditionelle wie das Bundesverdienstkreuz oder der Bayer. Verdienstorden, „moderne“ wie die Bayerische Ehrenamtskarte oder die Urkunde „München dankt!“

Wir sind im SHZ bisher sparsam mit solchen Instrumenten umgegangen, haben uns aus unserem Selbstverständnis heraus als Begleiter und Unterstützer der Selbsthilfe gesehen, nicht aber als Betreuer oder Anleiter. Wir wollen die Selbsthilfe nicht „betüteln“, weil sie das nicht nötig hat, sondern aus sich selbst heraus wirkt. An diesem Selbstverständnis hat sich nichts geändert und wird es auch in Zukunft nicht. Dennoch sind wir inzwischen der Meinung, dass auch selbstbewusste, eigeninitiative Selbsthilfeengagierte durchaus eine Würdigung und Anerkennung ihrer Arbeit „vertragen“, ohne dass dies an Rolle und Status kratzen würde. Wir finden, dass auch die Selbsthilfe einen Dank von außen verdient, der das gemeinschaftliche Wirken für sich, für andere und für die gesamte Gesellschaft in dem gebührenden Licht erscheinen lässt.

 zum Inhaltsverzeichnis

Ganz konkret wollen wir die „Anerkennungskultur“ mehr als bisher zu unserem Anliegen machen und verschiedene Möglichkeiten nutzen.

- Wir werden vermehrt die Möglichkeiten der regionalen und überregionalen Auszeichnung wahrnehmen.
- Wir werden von nun an auf jedem Neujahrsempfang einige Urkunden „München Dankt“ verleihen (lassen) und in den Jahren des Selbsthilfetages zehn weitere.
- Wir werden uns schriftlich bei allen bedanken, die dem SHZ eine kleine oder große Spende zu kommen lassen.
- Wir werden zu den Gruppenjubiläen nicht nur wie bisher eine Glückwunschkarte schicken, sondern sie einmal im Jahr im einBlick veröffentlichen (s. „Zum Jahreswechsel“ S. 2).

Wir bitten aber auch um Verständnis, dass wir zu den Jubiläen nicht persönlich erscheinen können, weil dies unsere Kapazitäten bei ca. 200 Gruppen im Haus und ca. 1200 Gruppen, Initiativen und Organisationen in München und Umgebung nicht zulassen.

Wir bitten allerdings auch darum, dass Sie sich bei uns melden, wenn Sie selber ein Jubiläum begehen oder von einem Jubiläum wissen. Und wir bitten, dass Sie sich melden, wenn Sie sich selbst (ja, durchaus, das ist nicht anstößig!) oder andere für eine Auszeichnung vorschlagen. Wir werden auch zwischendurch hin und wieder mal fragen, wenn uns von einer Stiftung oder einem Ministerium oder einem anderem Gremium eine mögliche Auszeichnung bekannt wird.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

► „Verordnete Selbsthilfe“ – so bitte nicht!?



Grafik aus: Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit, www.koskon.de/

Selbsthilfe ist in den professionellen sozialen und gesundheitlichen Unterstützungssystemen angekommen und wird von diesen als hilfreiche Ergänzung anerkannt. Viele professionelle Helfer/innen schätzen die Arbeit von Selbsthilfegruppen sehr und verweisen ihre Patient/innen gerne in diese. Diese vornehmlich positive Entwicklung, die unter anderem von den Selbsthilfeunterstützungsseinrichtun-

zum Inhaltsverzeichnis

gen wie dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) seit Jahren befördert wurde und wird, hat leider auch seine Schattenseiten. Viele Selbsthilfegruppen fühlen sich sowohl von den Anfragenden als auch vom professionellen Unterstützungssystem überlastet. Wir, das SHZ, sehen es als unsere Aufgabe an, durch Informationen und Beratung diese Situation zu verbessern.

Wir möchten durch diesen Artikel eine der Überforderungsproblematiken thematisieren und zu einem Dialog zu dem Thema aufrufen. Er soll sowohl Selbsthilfegruppen sensibilisieren, als auch professionelle Einrichtungen über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen aufmerksam machen. Wir hoffen dadurch, die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen weiter zu befruchten und zu verbessern.

Sowohl im fachlichen Diskurs als auch durch die Praxis erfahren wir immer wieder von Fällen, in denen die Teilnahme einer Selbsthilfegruppe von Seiten einer Institution zur Auflage oder zur Pflicht gemacht wird, um eine bestimmte Leistung in Anspruch zu nehmen. Hier einige Beispiele:

- Ein Rechtsanwalt bat zur Vorlage vor Gericht (bzgl. einer Räumungsklage) um eine Bescheinigung der Teilnahme an einer Messie-Selbsthilfegruppe.
- Ein Bewährungshelfer verlangt die Teilnahme an einer Suchtselbsthilfegruppe als Bewährungsaufgabe.
- Eine Richterin macht den Besuch einer Suchtselbsthilfegruppe zur Auflage für eine frühere Haftentlassung.
- Eine Krankenkasse macht den Besuch einer Selbsthilfegruppe zur Auflage zur Genehmigung einer Operation.

Nur im letzten Fall wurde vorher die betroffene Selbsthilfegruppe gefragt, ob sie mit dieser Regelung einverstanden ist. In keinem der Fälle wurde – soweit unser Wissensstand – überlegt, welche Auswirkungen eine solche Auflage für die Gruppe oder den Einzelnen hat. Auch wenn sich durchaus einige Gruppierungen durch diese Anfragen anerkannt und wertgeschätzt sehen, erachten wir Anfragen dieser Art eher skeptisch.

Sowohl die zur, wie wir es hier nennen, „verordneten“ Selbsthilfe gezwungene Person als auch die Gruppe kommen hierdurch – unserer Ansicht nach – in eine schwierige Situation. Wir sind der Auffassung, dass Auflagen dieser Art an den Grundprinzipien von Selbsthilfegruppen rütteln und sie beschädigen können. Um diese Auswirkungen, die Auflagen dieser Art für die Selbsthilfegruppen haben können, besser zu verstehen, ist es wichtig, die Grundprinzipien der Selbsthilfe zu kennen. Obgleich jede Selbsthilfegruppe unterschiedlich arbeitet, gilt für die meisten Gruppen:

- das Prinzip der Betroffenheit,
- das Prinzip der Freiwilligkeit,
- das Prinzip der Vertraulichkeit,
- das Prinzip des Austauschs auf Augenhöhe.

Viele Gruppen stellen von daher meist auch nur sehr ungern „Bescheinigungen“ der genannten Art aus. Die Personen, denen Selbsthilfe „verordnet“ wird, müssen die „Bescheinigungen“ häufig erbeteln oder – durch den Hinweis auf schwerwiegende Folgen – enormen Druck auf die Gruppe oder Einzelpersonen der Gruppe ausüben. Daraufhin bleiben sie häufig nur auf Grund dieser „Auflage“ in der Gruppe, obgleich ihnen die Gruppe vielleicht gar nicht zusagt. Die Gruppendynamik kann dadurch

 zum Inhaltsverzeichnis

massiv gestört werden. Einzelpersonen werden auf die Ebene von „Kontrolleuren“ gehoben und die positive Wirkung von Selbsthilfe, die auf den oben aufgeführten Prinzipien beruht, wird gestört. Die Gruppen werden unserer Auffassung nach im Interesse Dritter instrumentalisiert, und dies hat weitreichende Folgen für die Betroffenen und die Gruppe.

Um Missverständnissen vorzubeugen: das SHZ wünscht und fördert die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Fachleuten. Dennoch wollen wir, dass die Grenzen der Selbsthilfe geachtet werden, da sie nur so ihre positive Wirkung entfalten kann. Dieser Artikel speist sich aus den unten genannten Quellen und den Erfahrungen, die wir im SHZ in den letzten Jahren mit dem Thema gemacht haben.

Falls Sie als Profi oder als Selbsthilfeaktiver mit dem Thema bereits in Berührung gekommen sind, würden wir uns über einen Erfahrungsaustausch sehr freuen! Kommen Sie bitte auf uns zu.

Quellen anzufordern über das Selbsthilfezentrum München:

- „Verordnete Selbsthilfe“ ?! Offener Brief der AG KISS NW an alle, die sich Selbsthilfe „bescheinigen“ lassen. Andreas Greiwe 1992/1993

- Empfehlung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zur Ausstellung von Bescheinigungen über den Besuch von Sucht- Selbsthilfegruppen. Hamm 2005

Kristina Jakob, SHZ



Spickzettel für die Gruppenarbeit

► Thema: Verbindlichkeit

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfeaktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Mit der Vorstellung dieser Ergebnisse der zweistündigen Abende in der Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ hoffen wir, Ihre Gruppenarbeit bereichern und vielleicht sogar manchem „alten Hasen“ noch zu einem kleinen Aha-Erlebnis verhelfen zu können. Viel Spaß bei der Lektüre.

Heute behandeln wir ein Thema, das für alle Gruppen relevant ist: Verbindlichkeit. In der Selbsthilfe-gruppenarbeit sozusagen ein „Dauerbrenner“, den man sowohl bzgl. der Aufnahme neuer Mitglieder als auch im Zusammenhang mit dem Gruppenzusammenhalt beleuchten kann. Beim Austauschabend haben wir durch die fiktiven Beispiele einer **sehr verbindlich (a.)** und einer **nicht verbindlich (b.)** arbeitenden Gruppe, folgende Merkmale, Voraussetzungen, Vor-, aber auch Nachteile erarbeitet:

1. **Merkmale/** An was würden Sie erkennen, dass eine Gruppe
 - a. **sehr verbindlich** oder b. **nicht verbindlich** miteinander arbeitet?
 - a. **sehr verbindlich:**

Die Gruppe beginnt pünktlich.

Eine An- und Abmeldung ist notwendig.

 zum Inhaltsverzeichnis

Eine regelmäßige Teilnahme ist normal.

Es gibt feste Rituale.

Die Teilnehmer/innen sind sehr gut miteinander vertraut/kennen sich/es gibt einen festen Kern.

Neue Mitglieder werden mit einer Einführung aufgenommen.

Es gibt klare Gruppenregeln, die deutlich kommuniziert werden.

b. nicht verbindlich:

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme ist freiwillig.

Die Gruppe kann spontan und flexibel besucht werden.

2. Voraussetzungen/ Was ist notwendig, dass diese Merkmale erfüllt werden?

a. sehr verbindlich:

Die Teilnehmer/innen müssen sehr diszipliniert sein und Verbindlichkeit muss für alle einen ähnlichen Stellenwert haben. Darüber hinaus muss jede/r eigenverantwortlich für sich und die Gruppe sorgen.

Unter den Gruppenmitgliedern herrscht ein respektvoller und wertschätzender Umgang.

Der Termin muss bekannt sein.

Es gibt einen oder mehrere feste Ansprechpartner/innen, die bei den Treffen immer dabei sind.

Diese Personen müssen eine gewisse Vorbildfunktion bzgl. Verbindlichkeit haben.

All dies bedeutet sowohl für die Gruppe als auch für den/die Organisator/in viel Arbeit.

b. nicht verbindlich:

Der Termin ist öffentlich bekannt.

Eine Person muss immer anwesend sein.

Alle Teilnehmer/innen haben eine große Offenheit und Akzeptanz gegenüber neuen Personen und Ideen.

Die Struktur (Gruppenregeln, Ablauf etc.) ist öffentlich bekannt und akzeptiert. Sie kann somit von unterschiedlichen Personen getragen werden.

Die Zielgruppe der Gruppe ist klar umrissen.

3. Welche Vorteile ergeben sich aus der jeweiligen Organisationsstruktur?

a. sehr verbindlich:

Die Gruppe ist gut planbar. Jeder weiß, wer kommt, was zu organisieren ist und was man von dem Gruppenabend erwarten kann.

Die Gruppe gibt Sicherheit und eine feste Struktur.

Ein „Wir-Gefühl“ und eine dadurch verbundene feste Gemeinschaft entsteht. Dies ermöglicht große Offenheit.

Die Teilnehmer/innen arbeiten kontinuierlich an ihrem Thema und bleiben „dran“, eine Weiterentwicklung ist möglich.

b. nicht verbindlich:

Die Hemmschwelle, sich der Gruppe anzuschließen ist durch die Flexibilität und Offenheit sehr niedrig.

Die Gruppe wirkt als „Anker im Hintergrund“, den ich immer werfen kann, wenn ich ihn brauche.

Durch die feste Struktur entwickelt sich trotzdem eine „Community“, ohne jeden persönlich zu kennen.

4. Welche Nachteile ergeben sich aus der jeweiligen Organisationsstruktur?

a. sehr verbindlich:

 zum Inhaltsverzeichnis

Auf die Teilnehmer/innen wird Druck ausgeübt. Die Teilnahme ist nicht flexibel und dies schränkt die Freiheit des Einzelnen ein.

Die Gruppe wirkt für Außenstehende als „geschlossene“ Gemeinschaft und die Integration von Neuen ist erschwert.

Innerhalb der Gruppe entsteht Routine durch wenig neue Einflüsse.

Die Organisation der Gruppe ist sehr aufwendig und macht sehr viel Arbeit.

b. nicht verbindlich

Was ich von der Gruppe erwarten kann ist sehr unsicher.

Das „Wir-Gefühl“ fehlt, und daher bleibt ein Gefühl der Fremdheit.

Sich auf die Personen einzulassen ist erschwert.

Die Gefahr, verletzt zu werden, ist höher.

Den Grad an Verbindlichkeit soll und muss jede Person für sich individuell und schließlich jede Gruppe gemeinsam entscheiden. Er hängt sicherlich auch vom Thema der Gruppe ab.

Wir hoffen, Sie haben hierdurch einige Anregungen erhalten, die Sie gegebenenfalls innerhalb der Gruppe reflektieren können. Gerne stehen wir Ihnen auch für Fragen und Beratung zur Verfügung!

Kristina Jakob, SHZ

► Service

► Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

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

**Kommende Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Montag, 15. Dezember 2014
18.00 bis 21.00 Uhr**

► Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

Beratungsangebote:

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

 zum Inhaltsverzeichnis

► Räume

Ihre Gruppe sucht einen Raum für ihre regelmäßigen Gruppentreffen oder für eine einzelne Veranstaltung? Wir stellen fünf kleine Gruppenräume und zwei große Veranstaltungsräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung.

Für Selbsthilfeinitiativen aus dem sozialen Bereich stehen zusätzlich vier Gruppenräume, sowie nach Absprache ein Theatersaal mit Kantine beim Kulturzentrum GOROD (Trägerverein GIK e.V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa) in der Hansastr. 181 (ca. 5 Min. von der S-/U-Bahn Harras) für Gruppentreffen, Seminare, Workshops bereit.

Falls Sie ein Anliegen haben, wenden Sie sich immer gerne an uns:

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 Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig und reicht beispielsweise von A wie Anonyme Alkoholiker, über B wie Borrellose Selbsthilfe, D wie Down Kind Elternselbsthilfegruppe, G wie Glaukom Selbsthilfe, M wie Münchner Angstselbsthilfe, N wie No Mobbing Selbsthilfe, R wie Rheuma Selbsthilfe oder russischsprachige Diabetiker bis Z wie Zöliakie Selbsthilfe. Falls Sie in diesem vielfältigen Angebot Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10.00 bis 13.00 Uhr

Zu diesen Zeiten stehen wir persönlich, telefonisch oder per Mail zur Verfügung. Auf Anfrage sind auch individuelle Termine möglich. Selbstverständlich beraten wir anonym und vertraulich.

Telefon: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter <http://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/>

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

Das SHZ ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches Region München“ von den Krankenkassen beauftragt, das Förderverfahren zu koordinieren.

Anträge sind generell bis zum 15. Februar des laufenden Jahres über das SHZ zu stellen. Die Antragsformulare für 2015 finden Sie auf der Website des Selbsthilfenzentrums zum herunterladen:

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

Ansprechpartnerin zu allen Fragen rund um die Antragstellung im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

 zum Inhaltsverzeichnis

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

Anträge können ab dem 1. Oktober des Vorjahres bis spätestens 31. März des folgenden Kalenderjahrs 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/>

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: engagement.soz@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.

**„Wenn ich es nicht mache, dann macht es ja keiner!“ -
Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?**

Freitag, 19. Dezember 2014, 14.00 bis 18.00 Uhr

Seminarleitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung bei Erich Eisenstecken unter Tel.: 089/53 29 56 - 16, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

 zum Inhaltsverzeichnis

Erste-Hilfe-Kurs mit Einführung Defibrillator

Mittwoch, 28. Januar 2015, 18.00 bis 21.00 Uhr

Leitung: Mitarbeiter des Malteser Hilfsdienst e.V. (Ausbilder Erste Hilfe)

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

E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Neue Gruppenmitglieder

Mittwoch, 25. Februar 2015, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten

Freitag, 27. Februar 2015, 13.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Dagmar Brüggen (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)

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

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

Eine ausführliche Beschreibung der Veranstaltungen, sowie (in Kürze) das neue Programm für das 1. Halbjahr 2015 finden Sie auf unserer Website <http://www.shz-muenchen.de/>

D Termine/Veranstaltungen

► Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums (SHZ)

Vorankündigung:

► Münchner Selbsthilfetag am 27. Juni 2015 auf dem Marienplatz



2015 ist es wieder soweit – der Selbsthilfetag auf dem Marienplatz findet am **Samstag, 27. Juni 2015 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

 zum Inhaltsverzeichnis

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 Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Einladungen zur Beteiligung gehen Anfang 2015 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

Selbsthilfezentrum München

Telefon: 089/53 29 56 -17

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

► Veranstaltungen der Volkshochschule MVHS in Kooperation mit dem SHZ

► Forum Rheumatische Erkrankungen

Donnerstag, 15. Januar 2015, 18.00 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Str. 5

Wann muss ich bei Gelenkschmerzen an entzündliches Rheuma denken?

Steife Gelenke, schmerzende Knochen, Muskeln oder Sehnen quälen in Deutschland etwa 20 Millionen Menschen. Die schmerzhafte Erkrankung, im Volksmund »Rheuma« genannt, ist keine Frage des Alters. Sie kann jede/n treffen. Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene Krankheiten. Über 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen sind beschrieben, darunter weit verbreitete Krankheitsformen wie Arthrose, chronisches Rückenleiden, Osteoporose, Fibromyalgie oder entzündliche Rheumaerkrankungen, die Gelenke oder Organe beeinträchtigen. Gerade am Anfang einer solchen Erkrankung ist es manchmal schwierig, die Symptome einzuordnen. Die Rheumatologie hat jedoch in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt. Bei rechtzeitiger Diagnose und frühzeitiger Behandlung kann bei der Mehrzahl der Betroffenen ein weitgehender Stillstand der Erkrankung erreicht und eine Zerstörung der Gelenke verhindert werden.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga durchgeführt, deren Münchner AG Angebote der Hilfe und Selbsthilfe vorstellt und mit dem Selbsthilfezentrum München, das über seine generellen Unterstützungsmöglichkeiten informiert.

Referent/innen: Prof. Dr. med. Stefan Schewe / Katrin Becker (Rheuma-Liga AG München) /Mirjam Unverdorben-Beil (Selbsthilfezentrum)

7 € Eintritt, zahlbar bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort

Anmeldungen sind bereits möglich über www.mvhs.de

► Glücksspielsucht

Donnerstag, 22. Januar 2015, 18.00 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Str. 5

 zum Inhaltsverzeichnis

Spielen begleitet uns von Kindesbeinen an: Spiele machen Spaß, trainieren individuelle Fertigkeiten und unterstützen die kindliche Entwicklung. Allerdings kann, insbesondere im Bereich des Glücksspiels, Spielverhalten entgleisen und sich zu einer Krankheit entwickeln. Wie stellen sich das Krankheitsbild und die Auswirkungen der Erkrankung dar und welche Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige (z.B. Selbsthilfegruppen) gibt es?

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS - Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern und dem Selbsthilfenzentrum München durchgeführt. Referent/innen: Ursula Buchner (BAS) / Kristina Jakob (Selbsthilfenzentrum) .

Anmeldungen möglich über www.mvhs.de

► **Neujahrsempfang im Selbsthilfenzentrum München**

Donnerstag, 29. Januar 2015, 19.00 bis 22.00 Uhr

Zum Jahresbeginn laden wir alle Selbsthilfegruppen und -initiativen aus München zum Neujahrsempfang ins Haus. Wir möchten Ihnen hiermit ganz herzlich für Ihr Engagement danken und mit Ihnen auf das im Jahr 2014 Geleistete und das im Jahr 2015 kommende anstoßen.

Sie erhalten hierfür noch eine offizielle Einladung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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

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

► Weitere Veranstaltungshinweise

► **9. Münchner FreiwilligenMesse - Engagiert leben in München**

am 25. Januar 2015, 10.00 bis 17.00 Uhr, im Gasteig, Rosenheimer Straße

Schirmherr: Oberbürgermeister Dieter Reiter

Herausfinden, welches Engagement zu mir passt? Bei der Münchner FreiwilligenMesse fündig werden! Ein besonderer Akzent liegt bei der Messe 2015 auf dem Thema „Inklusion – Engagement von Menschen und für Menschen mit Besonderheiten“.

 zum Inhaltsverzeichnis

► Informationen über Selbsthilfegruppen

► Initiativenbörse/Gruppengründungen

GESUNDHEIT

► **Acne Inversa SHG – in Gründung**

Betroffene leiden häufig unter immer wiederkehrenden Abszessen, Narben, Schmerzen und Müdigkeit. In der Gruppe sind neben einem Erfahrungsaustausch unter anderem auch gemeinsame Unternehmungen möglich. Acne inversa ist eine Entzündung der Talgdrüse und äußerer Wurzelscheide der Terminalhaarfollikel. Hauptsächlich betroffen sind der Bereich unter den Achseln, die Perianal- und Perigenitalregion und die Leistengegend. Neben dem Austausch von Informationen soll die Gruppe auch Betroffene informieren, denn oftmals wird die Krankheit aus Schamgefühl verschwiegen. Auch Angehörige können in der Gruppe den Umgang mit der Erkrankung lernen.

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

► **Elterninitiative Croh-Col – in Gründung**

Zielgruppe: Eltern mit an Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa erkrankten Kindern.

Beschreibung: Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa gehören zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Jedes Jahr erkranken immer mehr Kinder, Jugendliche und sogar Säuglinge an diesen Krankheiten. Diese Selbsthilfegruppe soll dem Austausch dienen. Die Eltern können ihre Sorgen und Ängste, aber auch Erfolge und die schönen Dinge des Lebens miteinander teilen. Die Gruppe soll den Kindern Möglichkeit geben sich kennenzulernen, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind.

Diese Krankheiten sind eine Herausforderung für die ganze Familie. Es hilft darüber zu reden!

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

► **Gesundheit für Körper und Seele – Gesprächskreis**

Zielgruppe: offen für alle Interessierten, nach einem Vorgespräch

Beschreibung: Regelmäßiger Erfahrungsaustausch, wie wir durch natürliche, einfache Lebensweise zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden kommen können.

Durch bestärkende Gespräche und Übungen wollen wir voneinander profitieren, um den Alltag besser zu bewältigen. So können wir unsere Lebensqualität steigern, indem wir diverse Schwerpunkt-Themen bearbeiten:

Alltagsstrukturierung, Achtsamkeit, Abgrenzung, Disziplin, Prioritäten, Stressbewältigung, (gesunder) Schlaf, Zeitmanagement ...

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

PSYCHOSOZIALES

► **Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsproblemen – OCA (Obsessive Compulsive Anonymous) – in Gründung**

Uns eint der Wille, unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Zwangsstörung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist das Verlangen, von der Zwangsstörung zu genesen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Es wird mit dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker gearbeitet. Das Programm wurde

 zum Inhaltsverzeichnis

extra für Zwangserkrankungen angepasst.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: oca-muc@hotmail.com

► **ApK München e.V. – Partnergruppe für lesbische und schwule Partner/innen – in Gründung**

Zielgruppe: Lesbische und schwule Partner/innen von psychisch Kranken

Kurzbeschreibung: Die ApK München bietet verschiedene Selbsthilfegruppen für Angehörige von psychisch kranken Menschen an. Wir haben den Eindruck, dass sich lesbische Partnerinnen und schwule Partner mit ihren Sorgen und Nöten in unseren beiden bestehenden Partnergruppen nicht wiedergefunden haben. Aus diesem Grund möchten wir gerne Lesben und Schwule, die sich in einer Lebensgemeinschaft mit einem psychisch kranken oder psychisch stark belasteten Menschen befinden, dazu ermutigen, an der Bildung von jeweils einer entsprechenden Selbsthilfegruppe mitzuwirken. Wir bieten unsere Unterstützung durch die Erfahrung mit der Bildung und Organisation von Selbsthilfegruppen sowie unsere Infrastruktur an.

Kontakt über www.apk-muenchen.de oder E-Mail: apk-muenchen@t-online.de

► **Seelische Gesundheit – Fertigkeitentraining – SHG in Gründung**

Unsere Selbsthilfegruppe für eigenverantwortliche Menschen mit seelischen Problemen trainiert Fertigkeiten, um das emotionale und zwischenmenschliche Erleben und Verhalten im Alltag zu verbessern. Die Zielgruppe mit max. 10 Teilnehmern, richtet sich an Menschen, die bezüglich ihrer Problematik (z.B.: Belastungserfahrungen, Burnout, Depressionen, Ängste, Zwänge, Borderline-Störungen) Stabilität erreicht haben. Für diese Gruppe nicht geeignet sind Menschen mit Suchterkrankungen oder Suizidgefährdung.

Wir arbeiten u. a. in Anlehnung an die DBT (Dialektische Behaviorale Therapie) nach M. Linehan/M. Bohus. Dies beinhaltet die Themenschwerpunkte Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten sowie Selbstwertsteigerung.

Auch andere therapeutische Richtungen, Elemente aus dem Buddhismus und weiteren Bereichen fließen mit ein.

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

► **Opfer von Verfolgung/ Nachstellung – SHG in Gründung**

Zielgruppe:

Opfer von Belästigungen, Nachstellungen, Rufmord, Bedrohungen, übler Nachrede, negative Bestrafungen, unerlaubtem Eindringen/Beschädigung (Mikrovandalismus) und Beschmutzung der Wohnung und Entwendung von Eigentum.

Kurzbeschreibung:

Die Selbsthilfegruppe soll Betroffenen eine Anlaufstelle bieten, wo sie Gehör und wahres Verständnis finden. Durch Gespräche, aktives Zuhören und durch den Erfahrungsaustausch wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Gemeinsam werden wir über mögliche Hilfen und Lösungen beraten, um seelische und moralische Stabilität wiederzufinden.

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

► **Verlusttrauma in der Kindheit – SHG in Gründung**

„Ich möchte gerne eine Selbsthilfegruppe zum Thema "Verlusttrauma" gründen. Ich selbst bin weiblich, 32 und habe meine Mutter im Alter von 5 Jahren verloren. Im Rahmen eines Burn-Outs und eines beruflichen Umbruchs vor ca. drei Jahren ist dieses Thema jedoch erst an die Oberfläche gekommen. Davor hat das Thema in mir geschlummert und blieb unverarbeitet. Trotz eines stabilen sozialen Umfelds mit einer guten Beziehung und Freunden fühle ich mich seelisch ziemlich einsam, bodenlos, von

 zum Inhaltsverzeichnis

den meisten Menschen unverstanden und ohne familiäres „Nest“. Heute sind mir im Rückblick auf meine Kindheit, in der ich viel auf mich allein gestellt war, viele Probleme im Zusammenhang mit meiner Lebensgeschichte klar.

Aus diesen Gründen habe ich das starke Bedürfnis, Gleichgesinnte kennenzulernen und ich glaube, dass es sehr hilfreich sein kann, sich auf Augenhöhe auszutauschen. Als Selbsthilfegruppe können wir zwar keine therapeutische Aufarbeitung leisten, aber uns gegenseitig Verständnis und Unterstützung geben.

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

SUCHT

► Essstörung – SHG

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer jeden Alters , die an einer Essstörung (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating, etc.) leiden bzw. gelitten haben, eine stationäre oder ambulante Therapie hinter sich haben, planen oder sich gerade darin befinden.

Die Gruppe ist für Betroffene gedacht, um in Gesprächen miteinander Strategien zu entwickeln, dem Teufelskreis einer Essstörung zu entkommen.

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen eröffnet einem erfahrungsgemäß neue Denkweisen, Ansatzpunkte und Impulse, die in der individuellen Psychotherapie thematisiert werden können.

Die Gruppe soll keine ambulante oder stationäre Therapie ersetzen.

Kontakt über das SHZ , Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder per E-Mail: bjoern.priester@hitaminpur.de

► Kaufsucht – SHG

Zielgruppe: Von Kaufsucht betroffene Frauen und Männer

Die Gruppe trifft sich monatlich zur gegenseitigen Unterstützung und Erfahrungsaustausch. „Du kannst etwas gegen kaufbürtiges Verhalten tun – komm zu uns!“

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

► Suchthehe – SHG in Gründung

Zielgruppe:

Lebensgefährten von Suchtpatienten, Verwandte von Suchtpatienten, andere im Umgang mit Suchtpatienten betroffene Personen, egal um welche Sucht es sich handelt

Kurzbeschreibung:

Durch regelmäßige Gruppentreffen soll die Sensibilität gegenüber dem Thema Sucht im allgemeinen verstärkt werden. Durch gemeinsame Gespräche und den offenen Umgang miteinander sollen Vorurteile abgebaut werden und den Teilnehmer/innen durch aktives Zuhören ein gewisser innerer Druck genommen werden. Das Ziel dieser Gruppe liegt darin, die Beziehung der Teilnehmer/innen zu den betroffenen Personen zu festigen und den nötigen Halt zu geben diese schwere Zeit durchzustehen.

Kontakt über das SHZ, Tel.: 089/53 29 56 - 11 oder Website: www.suchthehe.de

SOZIALES

► „Aloha Spirit“ – Gesprächsgruppe in Gründung

Zielgruppe: Menschen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten und offen sind für Neues und Positives.

Ziele:

- Von Ängsten lösen, negative Einstellungen durch positive Vorstellungen ersetzen.
- Raus aus der Opferrolle und die Zügel wieder selbst in die Hände nehmen.
- Die Augen öffnen für alles Schöne, Tag für Tag.

 zum Inhaltsverzeichnis

-
- Gemeinsam einen Weg entdecken, bei dem wir uns von ungünstigen Spannungen lösen.

Wie:

- Regelmäßige Austauschtreffen unter Gleichgesinnten (ohne prof. Anleitung)
- Erfahrungsaustausch
- Erprobung verschiedener Techniken (Meditation, Affirmation, Körperübungen)
- Jeder kann eigene Impulse in die Gruppe einbringen.

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

► Arbeit ungleich Beruf – SHG in Gründung

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters, die unzufrieden mit ihrer beruflichen Situation sind;

Langzeitarbeitslose

Beschreibung: Die SHG soll sich mit dem Thema „Arbeit ungleich Beruf“ befassen. Dabei soll durch freiwilligen Austausch in der Gruppe herausgearbeitet werden, warum wir nicht da sind, wo wir sein wollten oder wo wir uns sehen. Was hindert uns, wo hakt es? Wie kann Zufriedenheit in Bezug auf den Aspekt Beruf/Berufung erreicht werden und unser Lebens- und Selbstwertgefühl verbessert werden, so dass wir uns nicht nur kleiden wie wie uns gern hätten, sondern auch so sind, wie wir uns das wünschen und anstreben. Die Vorstellung von sich selbst soll durch das Feedback in der Gruppe ergänzt werden, ohne Bewertung. Es soll innerhalb der Gruppe eine individuelle Entwicklung der Persönlichkeit und der beruflichen Tatbestände erfahrbar werden. Zu Beginn jeder Gruppensitzung könnte mit wechselnden Eingangstexten begonnen werden.

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

► Eltern, war es das? SHG Leben ohne Elternkontakt

Zielgruppe:

Erwachsene Kinder, die keinen oder schwierigen Kontakt zu den eigenen Eltern haben.

Keinen Kontakt zu den Eltern zu haben, darüber wird in der Gesellschaft oft schamhaft geschwiegen, obwohl es viele Familien betrifft.

Die Gesprächsgruppe bietet Erfahrungsaustausch zur persönlichen Lebensgeschichte und zur individuellen Situation. Wir versuchen, uns gegenseitig Unterstützung zu geben und Fragen zu klären wie: Welche Ursachen für Kontaktabbrüche gibt es?

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

► Flow Sprechgruppe (insbesondere für junge Leute zwischen 16 und 29 Jahren)

An den Treffen kann jede/r teilnehmen, die/der Interesse an der Flow-Gruppe, oder am Thema Stottern allgemein hat. Auch Nicht-Stotternde sind herzlich willkommen, um in den gegenseitigen Austausch zu kommen. Inhalt der Treffen sind das Üben von Sprech- und/oder Modifikations-Techniken, sowie der gegenseitige Austausch mit anderen Betroffenen zum Thema Stottern, sowie die Verbesserung des eigenen Umgangs damit.

► KRACH ein gemeinsames Chaos schaffen – SHG

Zielgruppe: Kunstschaaffende

Kurzbeschreibung:

Kunst kostet, kunst nix, kostet alles (A.L.)

Das Atelier ist zwischen den Menschen (Josef Beuys). Ziel der Gruppe ist es, aus sich selbst heraus in einem sozialen Miteinander sich über Kunst auszutauschen und Möglichkeiten aufzutun, die eigene Kunst ohne oder mit wenig finanziellem Aufwand einer Öffentlichkeit zu präsentieren.

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

 zum Inhaltsverzeichnis

D FöBE News

► 9. Münchener FreiwilligenMesse – Engagiert leben in München



**am 25. Januar 2015, 10.00 bis 17.00 Uhr, im Gasteig, Rosenheimer Straße
Schirmherr: Oberbürgermeister Dieter Reiter**

Herausfinden, welches Engagement zu mir passt?

Bei der Münchener FreiwilligenMesse fündig werden!

Auf der Münchener FreiwilligenMesse präsentieren 80 gemeinnützige Organisationen die breite Palette der Möglichkeiten für ein freiwilliges Engagement. Wie auf einem Markt voller interessanter Köstlichkeiten können sich die Besucher/innen anregen lassen, wo, wie und wann sie sich für eine gute Sache engagieren können. Sieben Themenfelder führen durch die Vielfalt der Engagementbereiche: Soziales, Migration, Umwelt, Kinder- und Jugendliche, Selbsthilfe und Gesundheit, Kultur und Zivilcourage.

Die persönliche, umfassende und fachkundige Beratung durch die Aussteller gehört zum Standard der FreiwilligenMesse. Es bleibt aber nicht bei der reinen Information. Die Münchener FreiwilligenMesse lebt seit Jahren von ihrem lebendigen Rahmenprogramm mit belebender Live-Musik, Grußworten aus Politik und Verwaltung, interessanten Kurzvorträgen sowie Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten. Die von dieser Fülle erschöpften Besucher/innen können sich eine Entspannungsmassage gönnen oder im Bistro-Bereich stärken.

Der Eintritt ist frei, das Gebäude barrierefrei zugänglich.

Ein besonderer Akzent liegt bei der Messe 2015 auf dem Thema „**Inklusion – Engagement von Menschen und für Menschen mit Besonderheiten**“. Ob jung oder alt, reich oder arm, Frau oder Mann, eingesessen oder eingewandert, behindert oder nicht – Inklusion sorgt für überraschende Entdeckungen: Menschen, die meist vielfältige Unterstützung im Alltag brauchen, werden selbst zu aktiven Helferinnen und Helfern! Sie leisten freiwillig Großartiges und sind eine wichtige Ressource unserer Stadtgesellschaft. Sie erleben es, gebraucht zu werden, etwas geben zu können und etwas Neues zu lernen. Mit anderen aktiv für andere zu werden erweitert Handlungsspielräume und ist ein Königsweg zur gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft. Wer sich engagiert, tut etwas für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit. Der Spaß am Engagement und das Erleben, etwas Sinnvolles zu tun, soll allen gesellschaftlichen Gruppierungen offen stehen.

Die Besucherinnen und Besucher der Münchener FreiwilligenMesse – 2014 wurden übrigens knapp **6.000 Interessierte** gezählt – können sich am 25. Januar 2015 unverbindlich informieren und herausfinden, welches Engagement zu ihren Neigungen und ihrem Zeitbudget passt. Zusätzlich können sie einen abwechslungsreichen Tag in einer lebendigen Atmosphäre mit interessanten Menschen erleben.

Weitergehende Fragen beantworten Ihnen die Ansprechpartnerinnen von FöBE gerne:

Sandra Elena Bauer und Dr. Gerlinde Wouters

Tel.: 089/53 29 56 - 33

www.foebe-muenchen.de

www.muenchner-freiwilligen-messe.de

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE

 zum Inhaltsverzeichnis