

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

30 Jahre Selbsthilfebewegung

Zwischen Stuhlkreis und Flashmob

DIE JUBILÄUMSAUSGABE

- Berichte vom Fachtag und der Jubiläumsfeier
 - Gruppen - Initiativen - Projekte: Vortrag von Angelika Simeth
 - Urgesteine, Revoluzzer, Garanten und Start-ups erzählen

30 Jahre Selbsthilfebewegung in München – Fachtag und Jubiläum

Eröffnung des Fachtags und der Jubiläumsfeier.....	3
30 Jahre Selbsthilfe: Gruppen – Initiativen – Projekte": Vortrag von Angelika Simeth.....	4
Geschichten aus der Geschichte der Selbsthilfe – Urgesteine, Revoluzzer, Garanten und Start-ups erzählen, wie alles angefangen hat.....	6
Selbsthilfe in Deutschland – wie sie wurde, was sie ist": Vortrag von Jürgen Matzat.....	10
Podiumsdiskussion: "Selbstorganisation als Gestaltungsprinzip – zwischen Stuhlkreis und Flashmob.....	12
Grußworte.....	14
www.30-jahre-selbsthilfe-muenchen.de.....	16

Selbsthilfe und Gesundheit

Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen: ab 2016 zahlreiche Verbesserungen.....	17
Freie Plätze: Supervision für Gesundheitsgruppen..	17

Soziale Selbsthilfe

Informationen für engagierte Gruppen in der Arbeit mit Flüchtlingen.....	18
--	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

Veranstaltungsbericht: "Gesund und erfolgreich ohne auzubrennen".....	19
"Gemeinsam gesund: Junge Selbsthilfe stellt sich vor" - Bericht über die Veranstaltung.....	19

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung..	20
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	21

Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ.....	22
Weitere Veranstaltungshinweise.....	23

Informationen über Selbsthilfegruppen

Wir gratulieren zum Jubiläum.....	24
Gruppengründungen.....	25
Neue Mitglieder erwünscht.....	27

Aus dem Selbsthilfebeirat

Ergebnisse der Wahl zum 20. Selbsthilfebeirat.....	28
--	----

FöBE News

10. Münchner FreiwilligenMesse.....	29
-------------------------------------	----



IMPRESSUM

ein•blick – das Münchner Selbsthilfejournal
erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe–Bortlik,
Geschäftsführung
Selbsthilfezentrum 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: mark.kamin@gmx.net
Fotos Jubiläum: Leonie Yesiltas und Benedict Hoppe-Gagliardi

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München:
FöSS e.V.
(Verein zur **F**örderung der **S**elbsthilfe und **S**elbstorganisation e.V.)

Ausgabe 4, Dezember 2015, lfd. Nr. 49

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

Gefördert von der
Landeshauptstadt
München



im nächsten ein•blick
12-Schritte-Gruppen

Eröffnung des Fachtags und der Jubiläumsfeier: 30 Jahre Selbsthilfebewegung in München

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München (SHZ), eröffnete den Jubiläumsfachtag mit einem „Herzlich Willkommen“ und wies auf den Meilenstein in der gesellschaftspolitischen Entwicklung der Stadt hin, auf die Zäsur, die 1985 gesetzt wurde. Damals hatte der Stadtrat

- eine Beratungs- und Unterstützungsstelle (das SHZ)
- den Selbsthilfetopf zur Förderung der Selbsthilfegruppen
- und den Selbsthilfebeirat zur Begutachtung der Anträge und zur Lobbyarbeit geschaffen, gegründet und eingesetzt.

Es folgte die Begrüßung der Ehrengäste:

- Ruth Waldmann, MdL, SPD-Fraktion, die u.a. die Einbringung eines Bayerischen Ehrenamtsgesetzes plant,
- Jutta Koller, Stadträtin Fraktion Bündnis90/DIE GRÜNEN/Rosa Liste, die der Selbsthilfe schon lange nahe steht und bei verschiedenen Veranstaltungen mitgewirkt hat,
- Robert Wolf, als aktueller Sprecher der gesetzlichen Krankenkassenverbände, die die Zuschüsse für den gesundheitsbezogenen Teil der Selbsthilfe bewilligen,
- aus den Reihen der Verwaltung, die die Zuschüsse für das SHZ ausreicht: Gitte Halbeck und Günter Schmid vom Sozialreferat sowie Petra Rieder vom Referat für Gesundheit und Umwelt sowie Geschäfts- und Kooperationspartner, langjährige „befreundete“ Einrichtungen, Ehemalige des SHZ sowie vor allem natürlich die vielen Selbsthilfeengagierten, die das Herz und die Basis der Selbsthilfe bilden.

Anschließend bat er das Team des SHZ auf die Bühne, stellte alle namentlich auch als Ansprechpartner/innen für den heutigen Tag vor und würdigte vor allem Stephanie Striebel als Leiterin der

Projektgruppe, die viel Zeit und Aufmerksamkeit in die Vorbereitung des Jubiläums investiert hat.

Abschließend fand der Vorstand des Trägervereins FöSS (Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation) e.V. Erwähnung, der ebenso wie die noch nicht anwesenden Ehrengäste Christian Müller und Sybille Stöhr, erst am Abend in Erscheinung treten würden (s. Grußworte).

In der Überleitung zum ersten Tagungsbeitrag, dem Eröffnungsreferat, fand nun auch Angelika Simeth gebührende Erwähnung, die die Selbsthilfe von Anfang an begleitet und quasi die Anfänge mitgestaltet hatte. 1995 hatte sie gemeinsam mit Hans-Dietrich Engelhardt (s. Podiumsdiskussion) und Wolfgang Stark, einem maßgeblichen Gestalter und einer der Galionsfiguren des SHZ, ein viel beachtetes Buch geschrieben, das damals wegweisenden Charakter hatte: „Was Selbsthilfe leistet ... Ökonomische Wirkung und sozialpolitische Bewertung“. Frau Simeth ist der Selbsthilfe nach wie vor verbunden und hat erst jüngst durch die starke Unterstützung des Modellprojekts „Soziale Selbsthilfe“ die aktuelle Erweiterung des Leistungsspektrums mitbewirkt.

Bild unten: das Team des SHZ 2015



„30 Jahre Selbsthilfe: Gruppen – Initiativen – Projekte“

Auszüge aus dem Vortrag von Angelika Simeth

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Die Anfangsjahre der Selbsthilfeförderung ab 1985 konnte ich mit der damaligen Abteilungsleiterin Frau Dr. Schmid-Urban und mit meinen Kolleginnen Monika Reiter-Schwarz, Helga Brandl und Ursula Baumgartner in der Sozialplanung gestalten. Aus dieser Zeit habe ich einige Beispiele mitgebracht.

Zunächst etwas Historie: 30 Jahre Entwicklung und Umsetzung

Einem Papier, das von Barbara Riedmüller verfasst wurde, ist zu entnehmen, dass es ab 1983 Gespräche mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten gegeben hat. Das Ziel war, einen eigenständigen „Selbsthilfefonds“ zu gründen – ausgestattet mit 2 Mio. DM. Besonders aktiv waren dabei die Gruppen der Frauenbewegung in München.

Die Initiativen sollten von Anfang an am Entscheidungsprozess über die Mittelverteilung beteiligt werden. Ein Selbstverwaltungsmodell wurde schon bald nicht mehr weiterverfolgt. Die Alternative war das Konstrukt eines „Projektbeirats“ als empfehlendes Gremium – heute der Selbsthilfebeirat. Eine Kontaktstelle, wie das Selbsthilfezentrum war ebenfalls vorgesehen. Zu diesem Zeitpunkt war die Kommunalwahl gerade vorbei. Die Anträge der SPD und der GRÜNEN/ALM zur Selbsthilfeförderung in München lagen bereits auf dem Tisch.

In der Vollversammlung am 13.02.1985 wurde mit einer Stimme Mehrheit die Münchner Selbsthilfeförderung beschlossen, organisiert bei der Sozialplanung im Sozialreferat.

Schon im Januar 1985 lagen 36 Anträge vor, mit einem Volumen von 3 Mio. DM. Der vom Stadtrat beschlossene Haushaltsansatz betrug 1,75 Mio. DM. Verständlich war die Angst, dass es nicht reicht. Von einem Beirat wurde damals gegenüber der Presse geäußert „Man wirft uns vor, dass wir nicht selten knickriger sind als die Verwaltung“.

Heute verwaltet das Sozialreferat 2,3 Mio. €. Die Struktur der Förderung hat sich erheblich verändert. Heute gibt es ein Netz von Freiwilligena-



Angelika Simeth, Sozialreferat der LH München, Vertreterin der Referentin

genturen und Institutionen mit Beratungsfunktion und eigenen Projekten, wie z.B. Tatendrang. Diese derzeit 21 größeren Vereine und Träger werden aus dem Haushaltsansatz finanziert. Etwa 360.000 € fließen in die Förderung von 55 Selbsthilfe-Initiativen.

Innovationen – 30 Jahre und länger

In München – wie auch in anderen Kommunen – gab es viele Jahre vor der finanziellen Förderung zahlreiche Initiativen mit zukunftsweisenden Konzepten. Vieles war gewohnungsbedürftig und erzeugte zunächst Widerstand – auch bei den etablierten Wohlfahrtsverbänden.

In 30 Jahren verändern sich die Themen der Initiativen, viele Themen bleiben. Aufgrund der Aktualität will ich mit dem Thema Zuwanderung die zeitliche Verbindung knüpfen. Aktuell machen die Gruppen mit dem Schwerpunkt Migration/Integration in der Selbsthilfeförderung fast 50 % aus. In den 1980er-

und 90er-Jahren gab es ebenfalls einen hohen Anteil dieser Initiativen im Spektrum der Förderung. Heute wie damals finden sich Menschen zusammen, die sich sowohl mit ihrer individuellen Lebenslage als auch mit der gesamtpolitischen Frage auseinandersetzen. Sie leisten konkrete gegenseitige Hilfe im Alltag und informieren die Aufnahmegesellschaft über die Zusammenhänge ihrer Zuwanderung bzw. ihrer Flucht. Menschen mit Migrationshintergrund waren und sind ganz deutlich Handelnde und nicht – wie oft in der öffentlichen Diskussion dargestellt – Leistungs- und Zuwendungs-Empfangende.

Kultur war (und ist) bei vielen dieser Gruppen Bestandteil ihrer Konzeption. So auch bei der Vereinigung der buddhistischen vietnamesischen Flüchtlinge. Ein Zitat aus diesem Antrag 1985: „Die sozialen, kulturellen und religiösen Bereiche können wir gar nicht trennen“. Wenn die Abgrenzungen in den Fördergrundlagen und bei der Antragsbearbeitung zu starr ausgelegt werden, dann wird das der Lebenswirklichkeit nicht gerecht. Das gilt sicher auch noch heute.

Bürgerschaftliches Engagement – Die Selbsthilfe als ein Teil des Ganzen

In den letzten Jahren ist Bürgerschaftliches Engagement (BE) in unserer Gesellschaft zunehmend ins Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt. Damit haben sich für die Selbsthilfe in München Veränderungen und weitere Entwicklungen ergeben:

- Selbsthilfe wird nun vom Begriff BE „umfasst“, ebenso wie selbstorganisierte Projekte (vgl. Definition BE veröffentlicht vom Forum BE)
- Die Selbsthilfeförderung mit dem Vollzug der Richtlinien im Sozialreferat und dem immanenten Element Selbsthilfebeirat in seiner Begutachtungsfunktion stellt die „Soziale Selbsthilfe“ in den Mittelpunkt.
- Der Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement wurde gegründet und hat seinen 3. Bericht mit Erfahrungen und Forderungen verfasst.

Themen die in 30 Jahren immer wieder kamen und kommen – Schlagworte dazu:

- Hat das einen Wert? – Muss das sein?
- Die brauchen etwa auch Räume? Was machen die da genau?
- Haben wir dafür nicht Sozialarbeit? – Verstehen die was davon?

- Was ist nach der Anlaufphase? Wie geht es weiter?
- Ist das schon politisch oder noch sozial?
- Ist das auch wirklich „reine Selbsthilfe“?

Zum Begriff der „reinen Selbsthilfe“ gäbe es sehr viel zu sagen. Ich will dazu H.D. Engelhard zitieren in seinem Buch „Leitbild Menschenwürde“*:

„Die Vielfalt der Selbsthilfefzusammenschlüsse, ihre Probleme, Ziele, Vorgehensweisen und organisatorische Ausprägung stellt jeden Forscher, der dieses Feld mit trennscharfen Begriffen strukturieren möchte, vor eine unlösbare Aufgabe.“

Mit dem Selbsthilfebeirat und mit dem Selbsthilfefzentrum wird es noch viele Gelegenheiten geben, diese Vielfalt zu diskutieren!!

Abschließende persönliche und unvollständige Bemerkungen:

- Die Selbsthilfebewegung in München ist anerkannt.
- Die Selbsthilfeförderung ist zu einer etablierten Förderart geworden.
- Der Selbsthilfebeirat und das Selbsthilfefzentrum sind tragende Säulen der Selbsthilfeförderung.
- Selbsthilfe ist nicht planbar, aber man muss mit ihr rechnen.
- Gruppen, Initiativen und Projekte sind Seismografen geblieben.
- Eine wachsende Großstadt wie München braucht diese Graswurzeln dringend.
- Selbstorganisation braucht Raum und Luft, um sich zu entwickeln und sollte nicht mehr als unbedingt nötig von der Produktlogik der Verwaltung eingeengt werden.

Nun denke ich noch darüber nach, ob der Stuhlkreis nicht in Wirklichkeit ein Flashmob ist.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit in den letzten 30 Jahren.

Angelika Simeth, Sozialreferat der LH München, Vertreterin der Referentin

*Hans Dietrich Engelhardt: Leitbild Menschenwürde. Wie Selbsthilfeinitiativen den Gesundheits- und Sozialbereich demokratisieren. Campus Verlag (Frankfurt) 2011.

■ Geschichten aus der Geschichte der Selbsthilfe – Urgesteine, Revoluzzer, Garanten und Start-ups erzählen, wie alles angefangen hat

Für die Gesprächsrunde „Geschichten aus der Geschichte der Selbsthilfe“ luden die beiden SHZ-Mitarbeiterinnen Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil sieben Aktive aus der Selbsthilfe ein, um die ganze Bandbreite und Vielfalt dessen, was Selbsthilfe ist und sein kann, zu beleuchten.

Auf der Bühne konnte das Publikum Menschen erleben, die sich aus eigener Betroffenheit oder als Angehörige für verschiedenste Themenbereiche in der Selbsthilfe engagieren, sei es Gesundheit oder Soziales, Sucht oder psychische Erkrankungen, Migration oder Eltern-Kind-Familie.

Deutsche Rheuma-Liga e.V. – LV Bayern – AG München

Die erste Gruppe, die sich vorstellte, war die Rheuma-Liga, die bereits 1979 gegründet wurde und mit 36 Jahren eine der ältesten Selbsthilfe-Vereinigungen in München ist. Die Rheuma-Liga ist die größte Selbsthilfe-Vereinigung im Gesundheitsbereich in Deutschland, und wie kaum eine andere verkörpert sie die sprichwörtliche eierlegende Wollmilchsaue, denn sie hat es geschafft, neben Kontinuität und Beständigkeit auch Wachstum und Innovation nie aus den Augen zu verlieren.

Als Vertreterin der Arbeitsgemeinschaft München der Deutschen Rheuma-Liga begrüßten die beiden Moderatorinnen Frau Helwine Ludwig, die seit zehn Jahren in der Rheuma-Liga München ehrenamtlich aktiv ist, u.a. als Schatzmeisterin, Beraterin und Selbstmanagementtrainerin.

Frau Ludwig erzählte, wie alles angefangen und sich in den ersten Jahren entwickelt hat. Zu Beginn gab es meist Bewegungsgruppen, die ebenso wie die telefonische Beratung privat von zu Hause aus organisiert wurden. 1984 wurde dann die erste Beratungsstelle eingerichtet und 1994 konnte die AG München die Räume am Bonner Platz beziehen.

Mittlerweile gibt es in München 1300 Mitglieder, die die unterschiedlichen Angebote – immer nach dem Motto Beratung, Bewegung und Begegnung – nutzen können und die alle ehrenamtlich organisiert werden: Pro Jahr finden über 1100 Beratungen statt. Es gibt Kurse für Selbstmanagement, Schmerzbewältigung, Yoga, Entspannung, Salsa... Begegnung findet auch in den Gesprächskreisen und Freizeitangeboten statt, die einen Stammtisch, kreative Aktivitäten, Chor... umfassen. Nicht zu kurz kommen Ärztevorträge und Infoveranstaltungen.

Obwohl die Rheuma-Liga zu einem so großen Verein



in der Bildmitte: Mirjam Unverdorben-Beil im Gespräch mit Frau Helwine Ludwig

angewachsen ist, ist sie dem Selbsthilfeprinzip immer treu geblieben. Dies liegt vor allem daran, dass die Angebote hauptsächlich von Selbstbetroffenen realisiert werden, die sich durch eigene Erfahrung gut auskennen und mit Verständnis andere unterstützen können. Niemand wird alleine gelassen.

Fährhaus – anonyme Sucht-Selbsthilfe

Die nächste Gruppe im Gruppengespräch war die Suchtselbsthilfegruppe Fährhaus, die 1984 gegründet wurde und somit 2014 ihr 30-jähriges Jubiläum feiern konnte. Fährhaus ist eine anonyme Gruppe, die angelehnt an die Anonymen Alkoholiker nach dem 12-Schritte-Programm arbeitet. Die Schilderungen von Fährhaus, die Arbeitsweise, Wirkung und Prägnanz – alles was den „Zauber der 12-Schritte-Gruppen“ ausmacht – haben nicht nur die Moderatorinnen vom SHZ inspiriert, sondern konnten auch schon Leben retten.

Auf der Bühne erzählte eine Repräsentantin und Gründungsmitglied der Gruppe, die anonym bleiben wollte, wie die Gruppe von vier Menschen initiiert wurde und im ersten SHZ in der Auenstraße angefangen hat, dort einen Raum genutzt hat und später bei jedem SHZ-Umzug immer mitgezogen ist.

Die Vertreterin erzählte, wie das besondere Thema Sucht mit der harten Arbeit des 12-Schritte-Programms bearbeitet wird, wodurch 40 Stammmitglieder lernen, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Für sie selbst ist Fährhaus ein Spiegel und geborgener Raum für ihr tiefstes Inneres, wo sie sich selbst kennen lernen und Achtsamkeit für sich entwickeln kann.

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München e.V. – ApK

Als nächstes stellte sich der ApK München auf der Bühne vor, der in 32 Jahren von einer kleinen Selbsthilfegruppe zu einer großen Angehörigenvereinigung gewachsen ist. Begonnen hat alles damit, dass sich die Mitglieder für eine bessere Versorgung der Betroffenen mit psychischen Erkrankungen einsetzten, heute steht die Angehörigenarbeit im Vordergrund.

Frau Gisela Schulz, Vorsitzende des Vereins, beschrieb das Angebot des ApK, welches sich an alle Angehörigen richtet: Es gibt 15 verschiedene Gruppen für Partner/innen, Eltern oder erwachsene Kinder von Menschen mit psychischer Erkrankung, eine Gruppe zur ersten Anlaufstelle und eine, die



v.l.n.r.: Frau Unverdorben-Beil – SHZ, Frau Schulz – ApK, Frau Jakob – SHZ

mit Referentenabenden Wissensvermittlung anbietet – eine Gruppengründung für schwul/lesbische Partner/innen ist angedacht.

In den vielen Jahren der Aktivität konnte sich der ApK in der Szene einen Namen machen und viel erreichen: Die Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie wurde gemeinsam mit der MüPE – Münchner Psychiatrie-Erfahrene ins Leben gerufen und es wurde eine Vereinbarung mit den Kliniken des Bezirks Oberbayern getroffen, deren behandelnde Ärztinnen und Ärzte nun mit dem ApK die Entlassungen besprechen.

Angehörigen, die in die Gemeinschaft kommen und um Hilfe suchen, vermittelt der ApK, dass sie nicht allein sind und unterstützt sie darin, sich zu entlasten und auch etwas für sich zu tun. Information und Wissensvermittlung verhilft den Angehörigen zum selbstbewussten Umgang mit Ärztinnen und Ärzten und verbessert die „Rückfallquote“ bei den Betroffenen.

Afrikanisches Begegnungszentrum – ABeZe e.V.

Nach diesen drei Initiativen aus dem Gesundheitsbereich wurde als nächstes eine Gruppierung der Sozialen Selbsthilfe vorgestellt, nämlich mit dem Thema Migration. Denn auch in diesem Bereich ist die Selbsthilfe und Selbstorganisation insbesondere in einer Großstadt wie München stark vertreten. Aktuell sind im SHZ über 120 Migranten-Selbsthilfegruppen und -organisationen bekannt und der Bereich entwickelt sich ständig weiter. Eine von ihnen ist das Afrikanische Begegnungszentrum, dessen Vorläufer 1987 gegründet wurde.



v.l.n.r.: Dr. Landry Ndogmo; Bissierka Herud; Mirjam Unverdorben-Beil; Detlev Kastner; Kristina Jakob; Gisela Schulz; Traute Schnell

Auf der Bühne wurde Herr Dr. Landry Ndogmo begrüßt, der seit 14 Jahren für das Afrikanische Begegnungszentrum und für die Kamerunische Gemeinschaft in München aktiv ist. Er erzählte, wie vor knapp 30 Jahren die Initiative von Afrikanerinnen und Afrikanern gegründet wurde, um etwas gegen Einsamkeit und Vereinzelung zu tun. Menschen aus mehr als 50 Ländern Afrikas, in denen es jeweils noch unterschiedliche Ethnien gibt, will das ABeZe die Möglichkeit geben, sich zu organisieren, gut miteinander auszukommen und sich der deutschen Gesellschaft zu präsentieren und zu integrieren. Verschiedene Denkweisen kommen zusammen, der Erfolg ist es, etwas zusammen zu machen, und aus Begegnung entsteht gemeinsames Handeln. Dies passiert im ABeZe zum Beispiel mit einer Kabarettgruppe, die humoristisch mit dem ernsten Thema Rassismus umgeht, mit Filmvorführungen, mit Diskussionen oder durch die Veranstaltungen „Länder Afrikas stellen sich vor“ mit kulinarischen Spezialitäten, bei denen auch deutsche Besucher/innen eingeladen sind.

LETS Tauschring

Die nächste vorgestellte Gruppierung würden viele auf den ersten Blick vielleicht gar nicht als Selbsthilfegruppe beschreiben, denn sie hat mit dem Bild vom klassischen Gesprächskreis nicht so viel zu tun. Den LETS Tauschring gibt es seit 1993 und er ist ein so genanntes Local Trading System, ein Lokales Tauschsystem.

Herr Detlev Kastner erklärte, dass es sich um ein gegenseitiges Hilfskonzept handelt: Es werden Dienstleistungen und selbst hergestellte Produkte getauscht und damit Nachhaltigkeit gefördert. Men-

schen können ihre Fähigkeiten und Kenntnisse, die vielleicht nicht mehr marktfähig sind, aber in der Nachbarschaftshilfe sehr wertvoll sind, einbringen. Diese Arbeiten können dann auch in Anspruch genommen werden – auch von Menschen, bei denen es finanziell knapp ist. Die Bereiche umfassen z.B. Haushalt, Handwerk, schriftliche Arbeiten, Catering, Gesundheitsbereich, Kinder- oder Seniorenbetreuung. Es gibt 560 Mitglieder in München, die sich beim LETS Tauschring und zwei weiteren Organisationen einbringen und die sich über die Marktzeitung und Website vernetzen.

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. – Selbsthilfegruppe München-Süd

Danach ging es mit einer „klassischen“ Selbsthilfegruppe aus dem Gesundheitsbereich weiter, nämlich der Selbsthilfegruppe Osteoporose München-Süd. Diese Gruppe ist ein sehr schönes Beispiel dafür, wie Selbsthilfeaktivitäten zur Bekanntmachung und zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung einer Erkrankung beitragen können und welche wichtige Rolle die Selbsthilfe als Orientierungshilfe für Betroffene spielen kann, hin zum vielbeschworenen mündigen Patienten. Die Moderatorinnen begrüßten Frau Traute Schnell, die die Gruppe 2003 gegründet hat. Anlass für sie, sich in der Selbsthilfe zu engagieren, war die einstmals schlechte Versorgungssituation. In München gab es bis damals keine Gruppe – bis der Landesverband es geschafft hat, Frau Schnell zur Gruppengründung zu überreden. Von den Krankenkassen wurde sie ins SHZ geschickt, wo sie Unterstützung fand, Beratung und kostenlose Raumnutzung. Die Selbsthilfe konnte einiges bewegen, denn die Erkrankung ist nun

bekannter und wird ganzheitlicher betrachtet: es gibt eine Osteoporose-Ambulanz und –Sprechstunde, zur Knochendichtemessung gibt es nun eine kostenlose Möglichkeit, die Ärztinnen und Ärzte sind jetzt besser ausgebildet als früher und es besteht eine gute Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe. Die Gruppe bietet spezielle Gymnastik und Informationen für Erkrankte an – vor allem aber gibt sie den Mitgliedern Geborgenheit und zeigt ihnen auf, dass sie mündige Bürger/innen sind. Frau Schnell war über zehn Jahre Gruppenleiterin vor allem, weil ihr die Arbeit mit den Menschen Freude macht, weswegen sie auch Anfragen für ein Engagement auf Bundesebene abgelehnt hat.

Internationales Mütterforum e.V.

Last but not least wurde das Internationale Mütterforum vorgestellt, das es seit 2001 gibt. Es ist eines von ca. 400 Mütterzentren in Deutschland von denen die ersten vor ca. 30 Jahren gegründet wurden, um Mütter und ihre

Kinder aus ihrer häuslichen Isolation heraus zu holen. Mütterzentren bieten ihren Besucherinnen Raum und Gelegenheit für zwanglose Treffen, in denen ihre Fähigkeiten und nicht ihre Defizite im Vordergrund stehen.



Frau Bissierka Herud

Das Internationale Mütterforum, hat sich genau dieser Aufgabe verschrieben, ist sozusagen eines von vielen aber dennoch etwas ganz Besondere. Denn es spricht ganz explizit auch Migrantinnen und deren Kinder an und stellt den Gedanken des Forums als gegenseitigen Begegnungs- und Aktionsraum in den Vordergrund.

Frau Bissierka Herud hat das Internationale Mütterforum von der ersten Idee bis heute geprägt und begleitet. Sie suchte als späte Mutter selbst Kontakte im Mütterzentrum, obwohl sie Selbsthilfestrukturen wie in Deutschland aus ihrem Herkunftsland Bulgarien gar nicht kannte. Damals waren Migrantinnen in einer schlechten Position, in den Mütterzentren gab es nur wenige von ihnen, deren Potenziale wurden nicht genutzt und es gab keine Integrations-

möglichkeiten. So gründete sie eine internationale Frauengruppe für Kochabende, was aber zu Spannungen im damaligen Mütterzentrum führte – und so wurde das Internationale Mütterzentrum als eine Art Ersatzfamilie gegründet, was das erste Internationale Mütterzentrum in Deutschland war. Anfangs fand alles in der Privatwohnung statt, aber als sie vom Sozialreferat ins SHZ geschickt wurde, fand sie dort Unterstützung. Es wurden Eigenmittel beschafft und dann Fördermittel im Selbsthilfebeirat beantragt, was Frau Bissierka Herud sehr lebendig erzählt – nun ist sie selbst Mitglied im Selbsthilfebeirat!

Durch all diese Gruppenvorstellungen wurde deutlich, wie unterschiedlich und vielfältig sich Selbsthilfe entwickelt hat. Das Publikum hat beeindruckende Menschen kennengelernt und bewegende Geschichten gehört.

Wünsche für die Zukunft der Selbsthilfe

Zum Abschluss fragten die beiden Moderatorinnen Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil die Gruppenvertreter/innen nach ihren persönlichen Wünschen für die Zukunft der Selbsthilfe, sei es für die eigene Gruppe oder für die Selbsthilfebewegung insgesamt.

Die Vertreterin von Fährhaus wünscht den Professionellen, weniger ihre Drehtüren zu ölen und mehr auf die Gruppen hinzuweisen.

Herr Kastner vom LETS Tauschring wünscht für LETS jungen Nachwuchs und der Selbsthilfe mehr Anerkennung und finanzielle Förderung.

Frau Schnell von der Osteoporose München Süd dankt dem SHZ und wünscht mehr Aufbau für das SHZ.

Frau Schulz vom ApK wünscht mehr junge Leute als Nachfolger, mehr Engagement, ein Bekannterwerden der psychischen Erkrankungen, mehr Wissensvermittlung und weniger Stigmatisierung.

Auch Frau Ludwig von der Rheuma-Liga dankt dem SHZ und wünscht sich mehr ehrenamtlich engagierten Nachwuchs mit Zielen in der Selbsthilfe.

Frau Herud vom Internationalen Mütterforum sagt, dass die Professionalisierung in den letzten Jahren stark war, und wünscht sich eine Stärkung der Migrantinnen und dass sie die Idee der Selbsthilfe weiter leben.

Herr Ndogmo wünscht eine Stärkung des ABeZe und weitere Unterstützung der Stadt München.

„Selbsthilfe in Deutschland – wie sie wurde, was sie ist“

Vortrag von Jürgen Matzat

Nach einer sehr angeregten und lebendigen Kaffeepause wurde der Fachtag mit dem Impulsreferat „Selbsthilfe in Deutschland – wie sie wurde, was sie ist“ von Jürgen Matzat fortgesetzt. Er nahm damit eine bundesweite Perspektive ein und erinnerte an Meilensteine der Selbsthilfe-Bewegung in Deutschland.

Bis 1977 Ignoranz gegenüber Selbsthilfe, „graue Vorzeit“

1953 wurde die erste AA-Gruppe gegründet – eine der „Mütter der Selbsthilfe“, die die Idee der Anonymen Alkoholiker von amerikanischen Besatzungssoldaten übernahm.

In den 1960-er Jahren wurde die BAG Hilfe für Behinderte – später BAG Selbsthilfe – von Eltern von behinderten Kindern gegründet.

Das Buch „Die Gruppe. Psychoanalyse in Kooperation mit Gruppeninitiativen“ von Horst-Eberhard Richter erschien 1972 und griff den Zeitgeist auf. Unterstützung kam aus der Psychoanalyse, die von der Wirkung der gegenseitigen Unterstützung der Betroffenen, überzeugt war.

1977 - 82 Neugier und Widerstand

Einen Wendepunkt für die Selbsthilfe und deren Anerkennung brachten verschiedene Forschungsprojekte mit sich, die sich mit der Verbreitung, Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen befassten. Der Staat hatte Interesse an der Selbsthilfe, denn die Forschung belegte, dass Selbsthilfe funktioniert. Vorher wurde sie in die Ecke der Pulloverstrickenden Sandalenträger gerückt und galt als revolutionsverdächtig.

Von Michael Lukas Möller erschien das Buch „Selbsthilfegruppen“ welches bis heute ein substantielles Werk ist und Medizinsoziologe Alf Trojan gab das Buch „Wissen ist Macht. Eigenständig durch Selbsthilfe in Gruppen“ heraus.

1982 - 87 Akzeptanz und Idealisierung

Diese neue Phase für die Selbsthilfe stellte das Gesundheitssystem auf den Kopf und führte zur Frage „Unterwegs in die Selbsthilfe-Gesellschaft?“ Die DAG SHG – Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbst-



Jürgen Matzat, Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen, Gründungsmitglied und langjähriges Vorstandsmitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V., Buchautor

hilfegruppen e.V. und die NAKOS – die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen wurden gegründet. Die BAG gab die Zeitschrift „selbsthilfe“ heraus. Und 1985 wurde in München die Selbsthilfeförderung durch die Stadt beschlossen und das Selbsthilfezentrum gegründet.

1987 - 92 Institutionalisierung und Professionalisierung

Diese Phase ging einher mit der Gründung von Selbsthilfekontaktstellen. Modellprogramme, initiiert von der Bundesregierung, wollten die Selbsthilfe stärken, was zu mehr Selbsthilfegruppen, mehr Mitgliedern und einer stabileren Arbeit führte. Die Begleitforschung zeigte, dass Selbsthilfekontaktstellen maßgeblich dazu beitrugen.

1987 machte sich die DAG SHG an die bis heute gültige Definition von Selbsthilfegruppen: *"Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind."*

Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu."

Seit 1992 Finanzierung und „Legalisierung“

Ein deutlicher Einschnitt war die Gesundheitsreform im Jahre 2000, die mit dem § 20 SGB V die finanzielle Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen (nicht privaten) Krankenkassen fest-schrieb. Das Modernisierungsgesetz der Gesetzlichen Krankenversicherung führte ab 2004 mit dem § 140 f SGB V die Patientenbeteiligung ein, die auf Strukturen der Selbsthilfe zurückgreift. Vorher waren Patienten an Entscheidungen des Gesundheitssystems nicht beteiligt. Das Präventionsgesetz und Versorgungsstärkungsgesetz bescheren der Selbsthilfe ab 2016 einen großen Zuwachs ihrer Mittel, die auf über 70 Millionen Euro erhöht wurden.

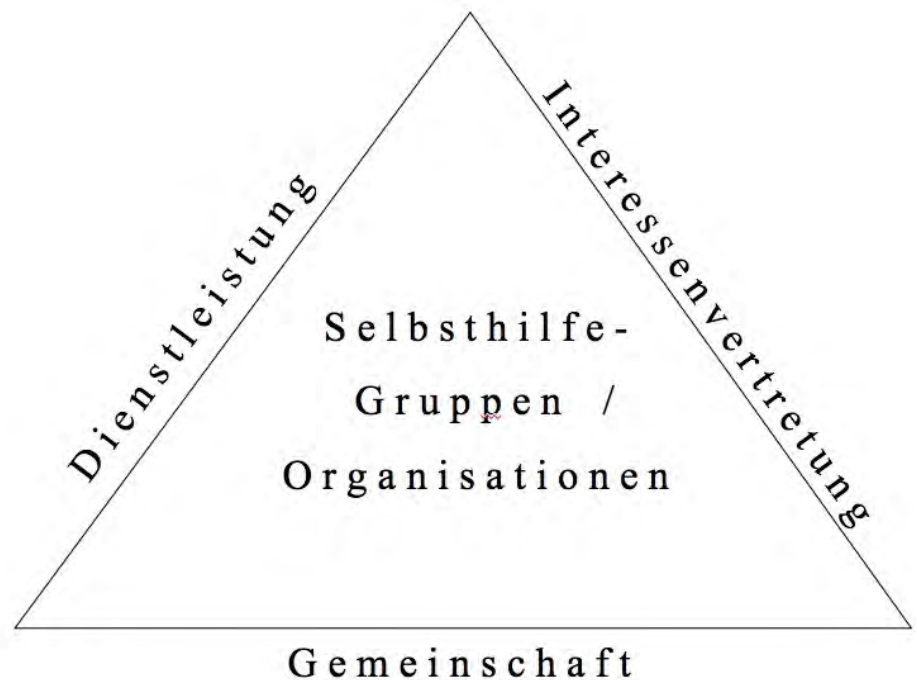
2015 Stand der Dinge

Matzat resümierte, dass es heute bis zu 100 000 Selbsthilfegruppen gibt, von denen sich ca. 75 % im Gesundheitsbereich engagieren – in München ist der Anteil der Gruppen mit Sozialen Themen allerdings höher. Es gibt ungefähr 400 Selbsthilfe-Organisationen. Etwa 300 Selbsthilfekontaktstellen unterstützen die Selbsthilfe. 84 % der Bevölkerung sind *potentielle* Selbsthilfegruppen-Nutzer.

All dies macht die Selbsthilfe zur „Vierten Säule des Gesundheitswesens“ (Zitat Horst Seehofer, früherer Gesundheitsminister) – ohne dass die Selbsthilfe „Leistungserbringer“ ist. Zudem ist die Selbsthilfe eine Säule des Gemeinwesens.

Die dreifache Bedeutung der Selbsthilfe

Die Selbsthilfegruppen und -organisationen erbringen Dienstleistungen z.B. durch Krankenhausbesuchsdienste, Broschüren und Infoveranstaltungen. Als Interessenvertretung fungieren sie als eine Art „Patientengewerkschaft“. Die Basis Gemeinschaft mit ihrer wichtigen Wirkung wurde im vorangegangenen Gruppengespräch deutlich.



Jürgen Matzat schloss seinen Vortrag mit einem Zitat von Michael Lukas Möller, das die Bedeutung der Selbsthilfe in zwei Worten zusammenfasst:

„Reden hilft!“ und beglückwünschte das SHZ zum 30-jährigen Jubiläum.

Podiumsdiskussion: „Selbstorganisation als Gestaltungsprinzip – Selbsthilfe zwischen Stuhlkreis und Flashmob“

Die Podiumsdiskussion mit dem Titel **„Selbstorganisation als Gestaltungsprinzip – Selbsthilfe zwischen Stuhlkreis und Flashmob“** sollte sich mit aktuellen Inhalten, Erscheinungsformen und Herausforderungen der Selbsthilfe befassen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Podiumsdiskussion waren (neben Jürgen Matzat)

- Angelika Simeth, Sozialreferat der Landeshauptstadt (LH) München, Vertreterin der Referentin – eine der Initiatorinnen der Selbsthilfeförderung der LH München, Buchautorin
- Professor em. Dr. Hans-Dietrich Engelhardt, ehemals Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften – langjähriger Förderer der Selbsthilfe in München, ehemal. Mitglied des Selbsthilfebeirats, Buchautor
- Maximilian Heisler, Mitbegründer der Initiative „Bündnis Bezahlbares Wohnen“
- Christoph Hirte, Gründer der Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Mediensucht“
- Angelika Weinfurtner-Eberle, Vertreterin der Selbsthilfegruppe „Yourway2life“ (Burnout)
- Erich Eisenstecken, Selbsthilfezentrum München, Leiter des Ressorts Soziale Selbsthilfe

Die Moderation hatte Theresa Keidel, Gründerin und Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern in Würzburg

Nach einigen Aufwärmübungen, mit der Frau Keidel den ganzen Saal in Bewegung brachte, eröffnete sie die Diskussion mit der Frage

„Was haben wir erreicht, wo wollen wir hin?“

Herr Dr. Engelhardt rekurrierte auf die Anfangsjahre der Bewegung, in der die Förderung der Gruppen ausschließlich vom Sozialreferat, und zwar damals vom Jugendamt geleistet wurde (*inzwischen werden Selbsthilfegruppen auch von den gesetzlichen Krankenkassen und vom Referat für Gesundheit und Umwelt gefördert, Anm.d.Verf.*). Er habe damals die aufkommenden Initiativen als wesentliche Innovation der althergebrachten Sozialarbeitsprinzipien und -methoden erlebt. Viele neue Ideen seien ent-



v.l.n.r.: Angelika Weinfurtner-Eberle – "Yourway2life", Angelika Simeth – LHM, Prof. em. Dr. Hans-Dietrich Engelhardt

standen, die nach und nach Einzug ins professionelle Unterstützungssystem gefunden hätten, z.B. auch Wohngemeinschaften für Jugendliche, die vom Jugendamt übernommen worden seien. Überhaupt könne man sagen, dass durch neu aufkommende Problemstellungen wie Arbeitslosigkeit oder Drogenkonsum „Versorgungslücken“ entstanden seien, die durch die damals etablierten Strukturen nicht gefüllt werden konnten.

Die Diskussion um den Begriff „Stuhlkreis“ machte deutlich, dass dagegen heute unter Selbsthilfe eher die kleine, interne Gesprächsgruppe verstanden wird, der nicht mehr diese Innovationskraft beigegeben wird.

Herr Eisenstecken meinte, dass es heute jedoch viele Initiativen gäbe, die sich selbst nicht mehr der Selbsthilfe zurechnen würden. Es sei Aufgabe der Selbsthilfeunterstützung, diese Strömungen zu integrieren und ihnen die Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten näherzubringen.

Dies nahm Bezug auf die Darstellungen von Herrn Heisler, der bzgl. des knappen Wohnraums und des sich verändernden Stadtviertels von einem etliche Jahre zurückliegenden Flashmob berichtete. Seine



Die Teilnehmer/innen der Podiumsdiskussion v.l.n.r.:

Jürgen Matzat, Erich Eisenstecken, Maximilian Heisler, Theresa Keidel, Angelika Weinfurtnner-Eberle, Angelika Simeth, H.D. Engelhardt, Christoph Hirte

Foto: SHZ

Initiative kämpfen – inzwischen wieder im Stuhlkreis im Austausch mit Politik und Immobiliengesellschaften – gegen die zunehmende Wohnraumverknappung und Verdrängung der ärmeren Bevölkerungsschichten.

Frau Simeth sagte dazu, dass sich die Stadt durchaus um bürgernahe und gerechte Lösungen dieses Problems bemühe und auch die entsprechenden Initiativen unterstütze. Soweit die Stadt Gestaltungsspielraum habe, nutze sie diesen auch. Er sei durch die gesetzlichen Vorgaben aber auch manchmal eng und man müsse mittelfristig mit den Umlandgemeinden zusammenarbeiten.

Herr Matzat hielt dagegen die Frage für berechtigt, ob solche Initiativen (Bezahlbarer Wohnraum) tatsächlich noch der Selbsthilfe zuzurechnen seien, die im Grunde eine analytische Kategorie sei. Das könne man so betrachten, er verstehe unter dem Begriff Selbsthilfe jedoch eindeutig die Selbsthilfegruppe.

Frau Keidel meinte, dass es wohl weniger auf die Definition als auf die Wirksamkeit ankomme.

Einig war man sich hinsichtlich der Vielfalt der Gestaltungsformen und Methoden des Gruppengeschehens, das inzwischen von sehr viel

Kreativität sowie unterschiedlichster Vorhaben und Veranstaltungen geprägt sei. Frau Weinfurtnner-Eberle berichtete von einer Alpaka-Wanderung, bei der sich die Gruppe dem Tempo der Tiere anpassen musste, was einen ganz anderen Selbstreflexionsaspekt bedingt habe.

Schon lange nicht mehr zu vernachlässigen sei die Digitalisierung der Gesellschaft und damit auch der Selbsthilfe. Neben den vielen virtuellen Gruppen, auf die es erst ansatzweise eine Strukturantwort gibt (z.B. www.selbsthilfe-interaktiv.de) wies Herr Hirte auf die Gefahren des Medienkonsums und die Verharmlosung im gesellschaftlichen Diskurs hin. Viele hätten keine Vorstellung davon, welche Ausmaße ständige Onlinepräsenz und ungezügelltes Computerspielen bei den betroffenen Jugendlichen und in den Familien annehmen kann.

Als Ausblick wurde unter anderem der Appell genannt, auch künftig viele Menschen für die Idee der Selbsthilfe zu begeistern und ihnen die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten näherzubringen.

Grußworte



Stadtrat Christian Müller überbringt Grußworte der Landeshauptstadt München

Das Abendbuffet markierte den Übergang in den feierlichen Teil des Jubiläumsfachtags, der mit verschiedenen Grußworten eröffnet wurde.

Neben den vier „gesetzten“ Rednerinnen und Rednern hatte das Selbsthilfezentrum München (SHZ) zum offenen Mikro geladen, von dem dann auch rege Gebrauch gemacht wurde.

Zunächst überbrachte Christian Müller, Stadtrat, SPD-Fraktion, die Grüße des Herrn Oberbürgermeister, Dieter Reiter, und einige persönliche Worte der Bürgermeisterin, Christine Strobl, die er noch am Nachmittag bei einer anderen Veranstaltung getroffen hatte. Er würdigte die Selbsthilfe als unverzichtbaren Bestandteil der Stadtgesellschaft, dankte allen Aktiven und sagte auch für die Zukunft die politische Unterstützung zu.

Robert Wolf, als aktueller Sprecher der gesetzlichen Krankenkassenverbände, bezog sich vor allem auf die vielen Gruppen der gesundheitlichen Selbsthilfe und betonte, dass die Krankenkassen die Selbsthilfe nicht nur wegen ihres gesetzlichen Auftrags unterstützen.



Theresa Keidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern in Würzburg, hob die seit jeher starke Stellung der Münchner Selbsthilfe hervor, die auch ansonsten weniger beachtete Aspekte der Selbsthilfe ins Gespräch bringt und immer wieder neue Impulse setzt.

Fritz Letsch, Vorstandsmitglied des Trägerverein FÖSS e.V., betonte die lange Emanzipationsbewegung in München und berichtete von den Anfängen, als sich die Initiativen und die Trägerstrukturen formierten.

Das „offene Mikro“ fand erfreulicherweise viele Rednerinnen und Redner, die aus ihren jeweiligen Blickwinkeln Anerkennendes und Kritisches beitrugen, die von ihren persönlichen Beziehungen zum SHZ erzählten oder eigene literarische Kreationen vortrugen. Der Gesundheitsladen und die Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit überreichten zudem originelle und liebevoll gestaltete Jubiläumsgeschenke, für die wir uns auch hier noch einmal ganz herzlich bedanken möchten! Es sei an dieser Stelle auch erwähnt, dass wir einen ansehnlichen „Gabentisch“ zu bestaunen hatten. Das war eine freudige Überraschung!

Es sprachen:

- Dr. Joachim Hein, Bündnis gegen Depression
- Leo Himmelssohn, Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater
- Karolina de Valerio, Schreibwerkstatt des Bündnis gegen Depression
- Wolfgang Goede, Münchner Angstselbsthilfe und freier Journalist
- Christl Riemer-Metzger, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAGs)
- Peter Friemelt und Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheitsladen (GL)
- Melly Kieweg, der Bürgerinitiative - Mehr Platz zum Leben



Fritz Letsch, Vorsitzender FÖSS e.V. Bild rechts: v.r.n.l.: Klaus Grothe-Bortlik, Robert Wolf, Theresa Keidel, Jürgen Matzat

Zum Schluss ergriff auch Sybille Stöhr, Vorsitzende des BA 8, Bezirksausschuss Schwanthalerhöhe, Bündnis 90/DIE GRÜNEN, das Wort, die sich über die „Ansiedlung“ des SHZ in ihrem Stadtteil freute und die gute Zusammenarbeit vor Ort würdigte. Sie bot ebenfalls die politische Unterstützung an (Bild rechts).

Mit der musikalischen Umrahmung der New House Demolition, dem Saxophonensemble des Werkhauses, kam schließlich Schwung in den großen Kollingsaal, der dann doch noch so einige Tänzerinnen und Tänzer auf dem Parkett bewundern konnte (Bild unten: Foto: Thilo Mindt).

Wir freuen uns über einen runden Jubiläumstag und danken allen Mitwirkenden und Gästen, die auf, vor, neben und hinter der Bühne zum guten Gelingen beigetragen haben.



Klaus Grothe-Bortlik und Stephanie Striebel, SHZ





Natürlich wollten wir diese reichhaltige Veranstaltung, die Fachtag und Jubiläumsfeier umfasste, auch dokumentieren. Beauftragt wurde die Stiftung Journalistenakademie Dr. Hooffacker, die einen Webauftritt anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Selbsthilfebewegung erstellte.

Unter www.30-jahre-selbsthilfe-muenchen.de können sich alle Interessierten mehr als nur ein Bild der Veranstaltung machen: Wenn Sie dabei waren, können Sie den Tag noch einmal Revue passieren lassen und interessante Hintergrundinformationen erhalten. Nicht an der Veranstaltung Anwesende bekommen einen schönen Eindruck des Tages und lernen die Mitwirkenden kennen.

Schon Wochen vor der Jubiläumsfeier begannen die ersten engagierten Journalistinnen damit, Videointerviews mit am Jubiläum beteiligten Personen zu führen. Es entstanden insgesamt neun Videos:

Mit den SHZ-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern:

- Klaus Grothe-Bortlik erzählt als Geschäftsführer über die Entwicklung der Selbsthilfebewegung
- Kristina Jakob, Ressortleiterin Beratung und Selbsthilfeunterstützung beschreibt das SHZ und seine Leistungen sowie Angebote
- Stephanie Striebel, Gesundheitsselbsthilfe und Projektleiterin des Jubiläums, erzählt über die Jubiläumsveranstaltung.

Mit an der Podiumsdiskussion beteiligten Personen, die über ihre Themen, Geschichtliches und Aktuelles in der Selbsthilfe sprechen:

- Angelika Simeth, Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Vertreterin der Referentin

- Prof. em. Dr. Hans Dietrich Engelhardt, ehem. Hochschule München Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, ehem. Mitglied des Selbsthilfebeirats, Buchautor

- Maximilian Heisler, Mitbegründer der Initiative „Bündnis Bezahlbares Wohnen“

- Christoph Hirte, Gründer der Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Mediensucht“

- Edgar Rodehack, Vertreter der Selbsthilfegruppe „Yourway2life“ (Burnout)

- Erich Eisenstecken, Selbsthilfezentrum München, Ressortleiter Soziale Selbsthilfe im SHZ

Von allen Video-Interviews finden Sie schriftliche Zusammenfassungen.

Theresa Keidel, Gründerin und Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern in Würzburg, ist mit einem schriftlichen Interview auf dem Webauftritt vertreten.

Außerdem werden alle Selbsthilfegruppen vorgestellt, die am Jubiläum in der Gesprächsrunde vertreten waren.

Eine Zeitleiste zeigt die Entwicklung des Selbsthilfezentrums München mit Fotos und Dokumenten.

Ein begleitender Text beschreibt die wichtigsten Ereignisse der Selbsthilfe in München in den letzten 30 Jahren.

Und last but not least wird natürlich die Jubiläumsveranstaltung selbst gezeigt: Ein zweiter Kurs der Journalistenakademie erstellte einen weiteren Film und eine Fotogalerie des Tages und verfasste zwei Textbeiträge über das Gruppengespräch und die Podiumsdiskussion.

Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen - Runder Tisch Region München: Ab 2016 zahlreiche Verbesserungen für die Gruppen!

Durch das neue Präventionsgesetz wird die Selbsthilfe gestärkt und erhält deutlich mehr finanzielle Fördermittel als bisher. Dies wird sich ab dem kommenden Förderjahr 2016 bemerkbar machen, wenn der neue § 20h SGB V zum Tragen kommt.

Für die örtlichen Selbsthilfegruppen in Bayern werden dann einige positive Veränderungen zu verzeichnen sein, denn die Krankenkassen haben diverse Verbesserungen bei der Gruppenförderung beschlossen.

So werden statt bisher zwei jetzt drei Seminare und Fortbildungen jährlich bezuschusst. Auch bei den Gruppenunternehmungen kann mit nun drei Fahrten eine mehr als bisher beantragt werden. Ganz neu im Katalog der förderfähigen Posten ist „Material für die Gruppenarbeit“. Hier können Artikel für die Raumgestaltung wie z.B. Kerzen und Tücher, aber auch Entspannungs-CDs, Igelbälle, Liederhefte usw.

bezuschusst werden – Dinge, die für eine gute Gesprächsatmosphäre wichtig sind und auch die nonverbale Arbeit in Selbsthilfegruppen unterstützen.

Wenn Selbsthilfegruppen kostenlos Räume zur Verfügung gestellt bekommen, können sie sich nun mit einem angemessenen Geschenk bei ihren „Vermieter“ bedanken und dies über die Fördermittel abrechnen. Erfreulich ist auch, dass der Zuschuss zu Büroanschaffungen für die Gruppe wie Laptop oder Drucker deutlich erhöht wird. Außerdem wurde einem langgehegten Wunsch der Selbsthilfe-Aktiven entsprochen: Parkkosten werden nun in angemessener Höhe übernommen, wenn man im Dienste der Gruppe unterwegs ist.

Eine Gesamtübersicht aller förderfähigen Posten, die von den Krankenkassen bezuschusst werden, ist im Merkblatt 2016 zusammen gestellt.

Das Merkblatt und die Antragsformulare für das Förderjahr 2016 stehen auf der Website des SHZ zum Herunterladen bereit: <http://www.shz-muenchen.de/leistungen/>

Anträge können bis zum 15. Februar 2016 beim Selbsthilfezentrum gestellt werden, welches als Geschäftsstelle für den Runden Tisch Region München fungiert.

Ansprechpartnerin zu allen Fragen rund um die Förderung am Runden Tisch München:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17,

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

Freie Plätze in der Supervision für Gesundheitsselbsthilfegruppen

Supervision ist die „Beratung von Personen in ihren beruflichen Rollen“ - bei uns im SHZ ihr Engagement als Leiter/innen und Berater/innen von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen zu begleiten ist keine einfache Aufgabe. Sie fragen sich: ist es richtig, wie ich die Gruppe leite? Warum gab es den Konflikt? Was könnten wir in der Gruppe verbessern? Wir werden konkrete Beispiele besprechen und Lösungen erarbeiten. Sie lernen anhand jedes Falles neue Hand-

lungsmöglichkeiten kennen.

Wir arbeiten nach einem festgelegten Konzept. Diese spezielle Gruppen-Supervision hat den Vorteil, dass die Teilnehmer/innen ihre eigene Kompetenz und Erfahrung einbringen und diese moderiert und erweitert wird durch die Beiträge der beiden Supervisorinnen. Sie können unverbindlich 3 x teilnehmen, um die Gruppe und Arbeitsweise kennenzulernen. Wer sich dann dafür entscheidet, sollte sich auf eine verbindliche Teilnahme einlassen.

Bitte nehmen sie mit uns Kontakt auf, um Termine und das Konzept zu erfahren. Gruppe 1 trifft sich achtmal im Jahr, Gruppe 2 sechsmal jeweils an Freitagen 17.30 bis ca. 20.00.

Das Angebot wird von der Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände gefördert und ist kostenlos.

Frau Geislinger (Psychologin) und Frau Kreling (Supervisorin) leiten die Gruppe – beide waren viele Jahre Mitarbeiterinnen im Selbsthilfzentrum München.

Eva Kreling - E-Mail: mail@evakreling.de

Tel.: 089/271 93 19 oder 0162/834 09 50

Rosa Geislinger – E-Mail: rosa.geislinger@web.de

Tel.: 089/43 39 53 oder 0179/912 98 57

Eva Kreling

Soziale Selbsthilfe

Information für engagierte Gruppen in der Arbeit mit Flüchtlingen Fördermöglichkeiten und Gruppenunterstützung für selbstorganisierte Initiativen in der Flüchtlingsarbeit und „Asylhelferkreise“

Aktuell entstehen in München viele verschiedene Initiativen gemeinsamen ehrenamtlichen Engagements, die sich selbst organisieren. Sie stellen Unterstützung für Menschen bereit, die aus anderen Ländern geflohen sind und hier Zuflucht suchen.

Fördermöglichkeiten und Förderberatung

Vor diesem Hintergrund ist es nun für bestimmte selbstorganisierte Initiativen und „Asylhelferkreise“ auch möglich, eine Förderung im Rahmen der Förderrichtlinien der Selbsthilfe zu beantragen.

Gefördert werden können dann u.a.:

- Mietkosten für die punktuelle oder dauerhafte Nutzung von Räumlichkeiten
- Verwaltungskosten, Büromaterial, Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit
- Supervision, Fortbildung, Referentenhonorare

Vor der Beantragung einer Förderung sollte die jeweils individuelle Arbeitsweise jeder Gruppe/Initiative betrachtet werden. Deshalb empfehlen wir allen Engagierten, unsere Förderberatung im Selbsthilfzentrum in Anspruch zu nehmen und dazu gegebenenfalls auch einen persönlichen Termin zu vereinbaren.

Kostenfreie Unterstützungsangebote für die Arbeit in der Gruppe

Außerdem stehen den Initiativen und Helferkreisen auch alle anderen Angebote der Gruppenunterstützung des Selbsthilfzentrums zur Verfügung:

Informieren Sie sich bei uns persönlich oder auf unserer Homepage (www.shz-muenchen.de) über die verschiedenen Unterstützungsangebote für Gruppen und Initiativen, wie z.B.:

- Begleitung in der Entstehungsphase der Gruppe
- Beratung der Initiative zu Fragen der Selbstorganisation
- Konfliktberatung
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Aufnahme in unsere Datenbank
- Vernetzung mit anderen Gruppen/Initiativen
- Nutzung unserer Gruppenräume
- Teilnahme an unseren Fortbildungen

Gerne können Sie uns informieren, wenn über diese Angebote hinaus Unterstützungs-Bedarfe für Ihre Initiative bestehen.

**Die nächsten Beratungstermine für Helferkreise sind:
22.12.2015 und 26.01.2016, jeweils 17.00-18.00 Uhr,
im Selbsthilfzentrum (bitte anmelden bei Plambeck/
Eisenstecken).**

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Ina Plambeck Tel.: 089/53 29 56 - 22;

E-Mail: ina.plambeck@shz-muenchen.de

Anmeldung für die Förderberatung bitte bei:

Erich Eisenstecken, Tel.: 089/53 29 56 - 16;

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

Ina Plambeck, SHZ

■ Bericht über die Veranstaltung „Was München bewegt“ Gesund und erfolgreich ohne auszubrennen!

Zum dritten Mal lud das SHZ am Donnerstag, 24. September zum Themenabend „Was München bewegt“. Mit der Veranstaltungsreihe werden aktuelle Themen aufgegriffen und diese sowohl durch Expert/innen aus dem professionellen Bereich als auch durch Expert/innen aus eigener Betroffenheit genauer beleuchtet. Diese Mischung aus Fach- und Erfahrungswissen ist für das Selbsthilfezentrum München das Erfolgsrezept bei der Bearbeitung verschiedener sozialer und gesundheitlicher Problemlagen.

Zu dem Thema: „Gesund und Erfolgreich – ohne auszubrennen“ kamen somit auch zwei Expert/innen zu Wort, die diese beiden Fraktionen vertreten.

- Frau Dr. Ruhwandl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Burnout
- Herr Rodehack ehemaliger Burnout-Patient und Mit-Initiator der Gruppe „Yourway2life“.



Edgar Rodehack und Dr. Ruhwandl
Foto: SHZ

Die beiden Referent/innen schilderten Ursachen und Symptome von stressbedingten Erkrankungen und gaben Anregungen und Tipps bei der Suche nach der passenden Unterstützung. Sie gingen auf viele Fragen des Publikums ein und so entstand ein sehr interessanter Austausch. Die offenen Schilderungen eines Betroffenen ergänzt durch das Fachwissen einer Ärztin gepaart mit der gegenseitigen Wertschätzung für die jeweilige Sichtweise, machte es für alle zu einem sehr interessanten Abend.

Kristina Jakob, SHZ

■ „Gemeinsam gesund: Junge Selbsthilfe stellt sich vor“ - Bericht über die Veranstaltung im Rahmen der Woche für seelische Gesundheit

Am Freitag, den 9. Oktober 2015 machten sich vier junge Frauen auf den Weg ins Selbsthilfezentrum, um ihre Selbsthilfegruppen und ihren Umgang mit einer psychischen Erkrankung einem interessierten Publikum nahe zu bringen. Sie machten deutlich, wie lebendig, engagiert und unaufgeregt junge Menschen „ihre Selbsthilfe“ gestalten.

Die vorgestellten Gruppierungen kamen alle aus dem Bereich psychische Gesundheit. Hier ein paar Eindrücke:

“Wir sind keine klassische Gesprächsgruppe. Bei uns geht es vor allem um das praktische Üben von Vorträgen, Präsentationen etc. Wir haben hier schon unterschiedliche Dinge ausprobiert. Angefangen bei

Sprechtraining über Impro-Theater bis hin zu einer selbstorganisierten Stadtführung. Es kostet uns Überwindung, aber die Gruppe gibt einen geschützten Rahmen und das Publikum ist wohlwollend und wertschätzend.“ – Diana, Gruppe “Lampenfieber”: Kampf gegen Redeangst

„Unsere Gruppe ist manchmal ganz schön chaotisch, aber Spaß macht es eigentlich immer. In der Gruppe wird jede/r so angenommen wie er/sie ist mit allen Stärken und Schwächen. Es geht nicht darum, wer oder was normal oder unnormale ist, nicht um gesund oder ungesund sein. Es geht darum, man selbst zu sein.“ – Corinna, Junge Gruppe der MüPE e.V.: Münchner Psychiatrie Erfahrene

„Durch meine langjährige Erfahrung mit der Erkrankung der „Bipolaren Störung“ habe ich mich kurzerhand entschlossen, im SHZ eine Gruppe zu gründen. Mein Ziel war meine Erlebnisse zu teilen und anderen erkrankten Menschen in meinem Alter Mut machen zu machen. Es gibt durchaus Möglichkeiten, wieder in ein normales Leben zurückzufinden! Im SHZ ging das alles ganz schnell: Ein Gespräch, eine Unterschrift und schon habe ich einen Raum einmal die Woche für zwei Stunden zur Verfügung. Wir sind derzeit noch eine kleine Gruppe aber wachsen von Zeit zu Zeit. Der Austausch tut allen Beteiligten gut und jeder kommt sehr gerne. Vor allem weil Psychotherapieplätze in München und Umgebung rar sind, ist eine solche Gruppe eine gute Unterstützung zur Bewältigung aktueller Krisen.“ – Marie, „Happy Thinking People“, SHG für Menschen mit bipolaren Erkrankungen bis 40 Jahre. Bei uns in der Gruppe sind meist Student/innen, die an unterschiedlichen Ängsten leiden. Wir treffen uns einmal die Woche zu einem moderierten Gesprächskreis. Mir persönlich hat dieser Austausch sehr



geholten. Nach einem guten Jahr in der Gruppe traue mir nun wieder mehr zu und pflege mehr soziale Kontakte. Durch die Gruppe habe ich auch einige nette Leute kennen gelernt. Selbsthilfe geht immer auch über die Gruppe hinaus.“ – Marie, Junge Gruppe der Münchner Angstselbsthilfe MASH

Wir danken nochmals allen Beteiligten für die Offenheit, mit der sie ihr Thema vorgestellt haben. Dies hat wesentlich dazu beigetragen, dass man die Veranstaltung als sehr gelungen bezeichnen kann. Kontakt zu den jeweiligen Gruppen bitte über das Selbsthilfezentrum München erfragen.

Kristina Jakob, SHZ

Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums 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!

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

**Kommende Abendsprechstunde der
Hausgruppenbetreuung:**

Dienstag, 16. Februar 2016

von 18.00 bis 21.00 Uhr

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. **Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.** Die Anmeldung ist verbindlich.

Bei frühzeitiger Bedarfsanmeldung (mind. 4 Wochen vor der Veranstaltung) können Gebärdensprachdolmetscher bestellt werden – soweit verfügbar.



Alle Seminare finden im Veranstaltungsraum (VR) im Erdgeschoss des SHZ statt.

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:
www.shz-muenchen.de/leistungen/

- **Erste-Hilfe-Kurs mit Einführung Defibrillator**
Mittwoch, 20. Januar 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr

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

Anmeldung über Stephanie Striebel unter:
Tel.: 089/53 29 56 - 20, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de

- **TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten**
Freitag, 19. Februar 2016, 13.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin)
Anmeldung über Klaus Grothe-Bortlik unter
Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**
Thema: Leitungswechsel – Organisation ist alles!
Dienstag, 08. März 2016, 17.00 bis 19.00 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

- **Freude und Trauer in der Selbsthilfe**
(zweitägiges Seminar)
Freitag, 12. Februar 2016, 18.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 13. Februar 2016, 09.30 bis 16.30 Uhr

Leitung: Theresa Keidel (SeKo Bayern)
Anmeldung über Astrid Maier unter Tel.: 089/53
29 56 - 18, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

- **Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?**
(zweiteiliges Seminar)
Samstag, 05. März 2016, 10.00 bis 17.00 Uhr
Mittwoch, 13. April 2016, 18.00 bis 21.00 Uhr

Leitung: Michael Peter (Informatiker)
Anmeldung über Ulrike Zinsler unter
Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums

- **Neujahrsempfang & kleines Jubiläum**
am Freitag, den 29. Januar 2016,
von 19.00 bis 22 Uhr im SHZ



Wir freuen uns auf:

- Begrüßung durch den Bezirksausschuss
- Verleihung von „München Dankt“ durch die Stadt München
- Historischer Stadtteiltrückblick
- Zeit zum lockeren Ratsch bei kulinarischen und musikalischen Leckerbissen

Um Anmeldung bis spätestens Freitag, den 22. Januar wird gebeten.
Pro Selbsthilfegruppe bzw. Initiative können zwei Personen teilnehmen.

Anmeldung über Kristina Jakob,

Tel.: 089/53 29 56 - 12, E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

- **25 Jahre Angst-Hilfe München e.V. - Programm 2015 - Wege aus der Angst**

Vortrag am Mittwoch, den 16. Dezember 2015, von 18.00 bis 20.00 Uhr

im VR des SHZ, Westendstr. 68

Roland Rosinus hält seinen authentischen Vortrag „Wege aus der Angst“. Er schildert seine Erfahrungen mit Panikattacken, sozialen- und Platzängsten, generalisierter Angst, Depressionen, Herzphobie und gibt Tipps zu deren Bewältigung. Dem Autor kommt es nicht darauf an, seinen Zuhörern sein persönliches Konzept als ultimativ „überzustülpen“. Vielmehr sieht er seinen Vortrag als Angebot, seine selbst erfahrenen Möglichkeiten der Angstbewältigung kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Er stellt auch seine Bücher „Aus der Dunkelheit ans Licht“ und „Angst ist mehr als ein Gefühl“ sowie seine Vortrags-CD „Wege aus der Angst“ vor. Ein Vortrag, der ermutigt und Ängste und Depressionen aus der Tabu-Ecke nimmt!

Die Veranstaltung wird von der Angst-Hilfe e.V. und dem Selbsthilfezentrum München veranstaltet. Beide stellen im Anschluss an den Vortrag noch kurz Ihre Angebote vor und stehen für Fragen zur Verfügung.

Eintritt frei / max. 40 Teilnehmer / **Anmeldung bis 14.12.2015:** info@angstselbsthilfe.de

Weitere Veranstaltungshinweise

- **Fortbildungsveranstaltung des Landesnetzwerks für Bürgerschaftliches Engagement (LBE)**
Mit Ehrenamtlichen professionell Arbeiten
15.-17.2.2016

Georg-von-Vollmar-Akademie, Kochel

Die professionelle Begleitung des Einsatzes von Ehrenamtlichen ist der Schlüssel für eine langfristig gute Zusammenarbeit. Das Seminar bietet mit Praxisblöcken und Fachbeiträgen einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten und Instrumente des Freiwilligenmanagements und wendet sich an haupt- und ehrenamtliche Kräfte in sozialen Organisationen und Verbänden, Bildungs- und Kultureinrichtungen, die mit Ehrenamtlichen arbeiten oder in Zukunft arbeiten möchten.

**Referenten: Wolfgang Neumüller,
Dr. Thomas Rübke**

89 € DZ / 129 € EZ inkl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung: <http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php>

- **Offenes Training vom Verein**
"Zivilcourage für alle"
Samstag, 13. Februar von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr,
mit Theorie und Praxis 9 Stunden
Atelierhaus Glockenbachwerkstatt, Baumstraße 8,
80469 München

Die Idee unserer Trainings ist, zivilcouragiertes Handeln durch gezielte Trainings FÜR ALLE zu fördern.

Ziel unserer Trainings ist es, Handlungskompetenzen zu vermitteln, die Sie in Ihrem Alltag praktisch anwenden können. Kennen Sie das? Sie sitzen im Bus und neben Ihnen wird ein Fahrgast belästigt. Sie rutschen unruhig auf Ihrem Sitz hin und her. Was tun?

Besuchen Sie unsere kostenloses Offenes Training:
www.zivilcourage-fuer-alle.de
info@zivilcourage-fuer-alle.de

- **Fortbildungsveranstaltung des LBE:**
Der Weg zum Dream Team
11.3.2016, 9.30 - 17 Uhr
Tagungszentrum Estragon, Nürnberg

Teamarbeit kann äußerst gewinnbringend sein: Die Fähigkeiten und Erfahrungen der Einzelnen ergeben einen vielfältigen Kompetenzpool, die Zusammenarbeit macht Spaß und motiviert. Die Leitung eines Teams mit ehrenamtlich Engagierten beinhaltet aber auch Herausforderungen: Wie motiviere ich? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie Sorge ich für eine gute Kommunikation? Welche Rolle habe ich als Leitung, aber auch als Teammitglied? Wie kann ich Aufgaben erfolgreich delegieren? Das Seminar wendet sich an Vereinsvorstände sowie an Verantwortliche in Projekten und Initiativen, die ihre Teamleitungskompetenzen weiter ausbauen möchten.

Referentin: Eva Didion

50 € inkl. Unterlagen und Verpflegung

Anmeldung: <http://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/lbe/index.php>

Selbsthilfegruppen und -initiativen können ihre Veranstaltungen, die über die regelmäßigen Gruppentreffen hinausgehen, im ein•blick bewerben. Da der ein•blick ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung nötig.
Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist:

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Wir gratulieren zum Jubiläum

2015 scheint das Jahr der Jubiläen zu sein, denn nicht nur wir, das Selbsthilfezentrum München, feierte sein 30. Jubiläum, auch der Gesundheitsladen (bereits 35 Jahre), Siaf und IMMA (jeweils 30 Jahre), Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (25 + 1 Jahre), Münchner Angstselbsthilfe MASH (25 Jahre) sowie IBPro (25 Jahre) hatten Jubiläumsfeierlichkeiten.

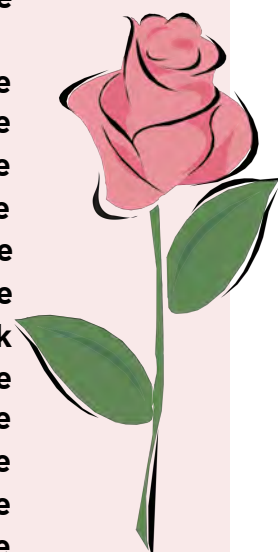
Das alles fände jedoch hier keine Erwähnung, wenn wir uns nicht letztes Jahr vorgenommen hätten, zum Jahresende die Jubiläen der Gruppen zu veröffentlichen – soweit sie uns denn bekannt sind.

Daher ergeht auch hier noch einmal der Aufruf an alle Gruppen und Initiativen, uns die Jubiläen des laufenden Jahres mitzuteilen.

Es ist schließlich ein Ausdruck von Engagement und Beständigkeit, wenn selbstorganisierte Gruppen mehrere Jahre, viele inzwischen schon Jahrzehnte (!) bestehen und kontinuierlich in der Gruppe zusammenarbeiten, nach innen wirken, um sich gegenseitig zu unterstützen, und nach außen wirken, um auch anderen diese Unterstützungsmöglichkeiten bekannt zu machen.

So gratulieren wir von Herzen zu den Jubiläen im Jahr 2015 und wünschen weiterhin viel Erfolg.

- **Gehörlosenverein der Landkreise Dachau/Fürstenfeldbruck e.V.** – 50 Jahre
- **Interessensgemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e.V. - Regionalgruppe München und Umland** – 40 Jahre
- **Aphasiker München** – 35 Jahre
- **Chorea Huntington Selbsthilfegruppe** – 30 Jahre
- **Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildungen** – 25 Jahre
- **Psychiatrie-Erfahrene Pelstar - Landkreis Starnberg** – 20 Jahre
- **Deutsche Rheuma-Liga e.V. - AG Erding** – 20 Jahre
- **Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew - DVMB e.V. - SHG Fürstenfeldbruck** – 20 Jahre
- **Deutsche Sauerstoffliga - LOT e.V. - Gruppe München** – 20 Jahre
- **Transmann e.V.** – 15 Jahre
- **Morbus Osler** – 10 Jahre
- **Adipositas Bogenhausen** – 10 Jahre
- **Erfinderclub Pionier e.V.** – 10 Jahre



Stellvertretend für alle sagen wir den Gruppen von hier aus ein herzliches Dankeschön für alles, was sie in den zuweilen sehr, sehr langen Zeiten geleistet haben.

Und wir nutzen die Gelegenheit, auch allen ganz herzlich zu danken, die heuer gerade mal kein Jubiläum haben, aber trotzdem beständig innerhalb oder außerhalb der Gruppe wirken.

Für das gesamte Team des SHZ, Klaus Grothe-Bortlik

■ Gruppengründungen

GESUNDHEIT

● **Morbus Menière Selbsthilfegruppe**

Kurzbeschreibung: Seltene Erkrankung mit folgenden Symptomen:

Schwindelanfälle (zwischen 10 Minuten und mehreren Stunden), verbunden mit unstillbarem Erbrechen, Tinnitus (Ohrengeräusch), Hörminderung (alle Stufen bis zur Ertaubung), Hörsturz, Druckgefühl in oder hinter dem Ohr

Die Gruppe bietet: Kontakte zu Betroffenen, Gedanken- und Erfahrungsaustausch, Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen, Kontakte zu Ärzten, Kliniken und Universitäten, Informationen zur Erkrankung, Informationen über Hilfsmittel, Telefonische Beratung, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten.

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

● **MPN-Netzwerk für Angehörige**

Wir sind eine kleine Gruppe Angehöriger von Patient/innen mit myeloproliferativen Neoplasien. Bei diesen Neoplasien handelt es sich um chronische Erkrankungen des blutbildenden Knochenmarks. Je nach Zelltyp unterscheidet man folgende Erkrankungen:

ET - Essenzielle Thrombozythämie

PV - Polycythaemia Vera

PMF - Primäre Myelofibrose

Wir wollen uns treffen, um Informationen auszutauschen, zum Gedankenaustausch und weil wir denken, dass wir aus den Erfahrungen jedes Angehörigen lernen können. Vielleicht können wir so auch unsere Ängste gemeinsam bewältigen. Hier braucht keine/r Angst davor zu haben, Gefühle zu zeigen.

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

● **Soziale Integration von Tuberkulosekranken**

Zielgruppe: an Tuberkulose Erkrankte und deren Angehörige

Die Gruppe hat die Re-Integration von Tuberkulosekranken zum Ziel. Persönlicher Austausch, Diskussionen, gegenseitige Hilfe, ggf. mit dem Ziel Angst und Hilflosigkeit mit mehr Wissen über die Krankheit zu überwinden und Wege zu einer aktiven Lebensgestaltung zu finden.

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

PSYCHOSOZIALES



● **Hier und Heute – Selbsthilfegruppe bei Prokrastination „Aufschieberitis“**

Zielgruppe:

Menschen, die Aufgaben auf die lange Bank schieben und deswegen ernsthafte Folgen zu erleiden haben, wie Abmahnungen am Arbeitsplatz oder gar Kündigungen, Wohnungsverlust, Pfändungen, Insolvenzen, aber auch zerbrechende Freundschaften und Beziehungen.

Gemeinsam möchten wir Methoden und Konzepte der gegenseitigen Unterstützung finden, um vom Denken und Reden zum Handeln zu kommen.

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

● **Selbstbewusstsein und Selbstliebe**

Zielgruppe: Menschen, die an sich und der Welt leiden und diesen Schmerz bearbeiten möchten.

Wie kam es zu einer oder mehreren Verletzungen, die uns das Selbstbewusstsein nahmen oder einschränkte?

Was ist das Dreieck Täter, Opfer und Retter?

Wie erlange ich Selbstachtung?

Was ist das Wesen der Liebe?

Wie geschieht Heilung?

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

● **Zusammen Stark – Gespräch und Freizeit**

Zielgruppe: Menschen zwischen 18 und 40, die Kontakt und Austausch suchen

Kurzbeschreibung:

Du fühlst dich oft alleine? Du würdest gerne etwas unternehmen, aber alleine macht es keinen Spaß?

Du lernst gerne neue Menschen kennen? Du bist zwischen 18 und 40 Jahre alt? Du hast Probleme und würdest gerne in einer Gruppe darüber reden?

Du hast Lust auf Gespräche mit anderen und auf Freizeitaktivitäten? Du hast auch tagsüber Zeit?

Dann komm doch in die Gruppe "Zusammen Stark"

"Zusammen Stark" steht für eine Gruppe, die sowohl Gruppengespräche aller Art führt als auch Freizeitaktivitäten unternimmt.

Denn es gilt: lieber "gemeinsam statt einsam"

Die Gruppe hat Dein Interesse geweckt?!

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



SUCHT

● Ausgespielt

Zielgruppe: Glücksspielgefährdete und -süchtige Frauen und Männer (Automaten, Roulette, Poker, Internet). Angehörige können auf Anfrage auch an den Treffen teilnehmen.

Kurzbeschreibung: Offene Gesprächsgruppe mit Erfahrungsaustausch. Ohne Anmeldung und keinerlei Verbindlichkeiten.

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

SOZIALES

● Gesprächsgruppe „Aloha Spirit“ – in Gründung

Zielgruppe: Menschen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten und offen sind für 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.
- Gemeinsam einen Weg entdecken, bei dem wir uns von ungünstigen Spannungen lösen.

Wir erproben verschiedene Techniken (Meditationen, Affirmationen, Körperübungen).

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

● Innere Stärke im Alltag

Zielgruppe: Alle Menschen, die daran glauben, dass man sich in jeder Lebenslage selbst helfen kann.

Ablauf des Gruppentreffens:

Ankommen, 10 Minuten Stille, Dankbarkeits-Runde, Kurze Meditation + Lebens-Energieaktivierung, Kennenlernen der Teilnehmer/innen, Vortrag 15 bis 20 Minuten - immer ein anderes Thema, Wahrnehmen des Vortrages, Gesprächsrunde, Herzens-Runde, Verabschiedung.

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

● Junge Ruhestandsbeamte (unter 45 Jahren)

Zielgruppe: Junge Ruhestandsbeamte unter 45 Jahren

Kurzbeschreibung:

Verschiedene, gemeinsame Freizeitaktivitäten von Menschen in der gleichen Lebenssituation.

Austausch, Unterstützung, Kommunikation der Lebenssituation des Ruhestands.

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

● Kriegs-Kinder

Zielgruppe: Menschen der Kriegs-Generation

Kurzbeschreibung: Selbsthilfegruppe zum Austausch von Erlebnissen, die mit dem Krieg zu tun haben.

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

● Kontaktverbot Großeltern

Zielgruppe: Großeltern, denen der Kontakt zu ihren Enkelkindern verwehrt wird.

Was wir Ihnen persönlich bieten können:

Unterstützung durch gegenseitigen Austausch und Entlastung durch Erfahrungsaustausch. Wir schulden es unseren Enkelkindern für den verlorenen Kontakt zu kämpfen. Wir stehen in engem Kontakt mit der „Bundesinitiative Großeltern“ (BIGE).

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

● Stiefmütter München

Zielgruppe: Stiefmütter

Kurzbeschreibung:

Überleben im Patchwork-Dschungel ...

In unserer Selbsthilfegruppe sollen Frauen die Möglichkeit bekommen, über alle Facetten des Stiefmutterseins ehrlich sprechen zu können. Wichtig ist uns ein Austausch ohne Vorwürfe, schlechtes Gewissen und ohne die eigenen Bedürfnissen unter den Teppich kehren zu müssen.

- Fühlen Sie sich manchmal als Stiefmutter unverstanden oder fremdbestimmt?

- Sind Sie ab und an überfordert und vergleichen sich eher mit Aschenputtel als der „bösen“ Stiefmutter?

- Wünschen Sie sich Austausch, ohne gleich zu hören: „Du wusstest doch, dass er Kinder hat...“

● Stoff-Spinnen-Netz gegen Demenz

Momentan sind nur russischsprachige Frauen in der Gruppe, aber alle, die gerne Handarbeiten, sind herzlich willkommen.

Handarbeiten verschiedener Art - gegen Demenz

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

■ Neue Mitglieder erwünscht

● **Amalgam und andere Umweltgifte -**

Zielgruppe:

Betroffene mit Zahnfüllungsproblemen (Amalgam, Titan und andere Gifte), Betroffene mit Unverträglichkeiten von Haushaltsgiften oder Umweltbelastungen; an ganzheitlichen Hilfestellungen Interessierte

Kurzbeschreibung:

Die Gruppe will interessierten Menschen ein Forum geben, wo sie mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, mit Fachleuten diskutieren und Lösungen erarbeiten können. Wir wollen uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir wollen auf diesem Wege möglichst viele Betroffene erreichen, die mit ihren gesundheitlichen Problemen allein gelassen oder nicht ernst genommen werden und bisher mit Hilfe und Verständnis nicht rechnen konnten. Alternative Heilmethoden! Auch Leute mit spiritueller Grundhaltung willkommen.

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

● **Bewegte Gefühle**

Zielgruppe: Frauen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Traumata, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, chronischen Schmerzen, Angststörungen, Schuldgefühlen, Depressionen.

Aus traumatischen Erlebnissen können psychosomatische und chronische Schmerzen, Angststörungen und Depressionen entstehen, was oft zur Isolation führt. In einer Gruppe mit gleichbetroffenen Frauen können wir aktiv Möglichkeiten erarbeiten und ausprobieren, was unserer Seele und dem Körper gut tut. Bei Motivationstänzen können Gefühle körperlich ausgedrückt werden und durch Fantasiereisen nehmen wir Gefühle besser wahr. Ein Aussprechen der Gefühle und Austausch darüber, wie es einem damit geht, öffnet andere Sichtweisen und kann zur Verbesserung des eigenen Lebenssituation führen. Alle Gesprächsinhalte sind vertraulich zu behandeln.

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



● **Happy Thinking People – SHG für Manisch-Depressive Menschen bis 40 Jahre**

Zielgruppe:

Menschen mit bipolarer Erkrankung bis 40 Jahre

Kurzbeschreibung:

1. Teil: Blitzlichtrunde (Was ist seit dem letzten Gruppentreffen Positives wie auch Negatives passiert?)
2. Teil: Allgemeiner Erfahrungsaustausch
3. Teil: Feedbackrunde

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

● **Rehastammtisch – eine Initiative für seelische Gesundheit**

Zielgruppe(n): -Menschen mit Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen, die eine Wiedereingliederung in das Berufsleben erschweren oder verhindern, und die sich Unterstützung wünschen, um wieder (mehr) am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. (-> insbesondere Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen)

Insbesondere spricht die Gruppe Personen die an einer berufliche Rehabilitanden aus dem btz (Berufliches Trainingszentrum), in der Gesundungsphase Fortgeschritten in Behandlung/Therapie an. Ist aber offen für alle!

Aktivitäten/Arbeitsweise:

Sinn und Zweck ist die Entdeckung und Förderung der vorhandenen gesunden Anteile und persönlichen Ressourcen der Teilnehmer/innen. Dies geschieht v.a. bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten im persönlichen Austausch von Erfahrungen, in konstruktiven, zielführenden Gesprächen untereinander oder einfach nur in der Möglichkeit, sich in gleichgesinnter Gesellschaft zu bewegen um die Dynamik der Gruppe, sowie wichtige Impulse der anderen Gruppenmitglieder nutzen zu können.

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



Ergebnisse der Wahl zum 20. Selbsthilfebeirat

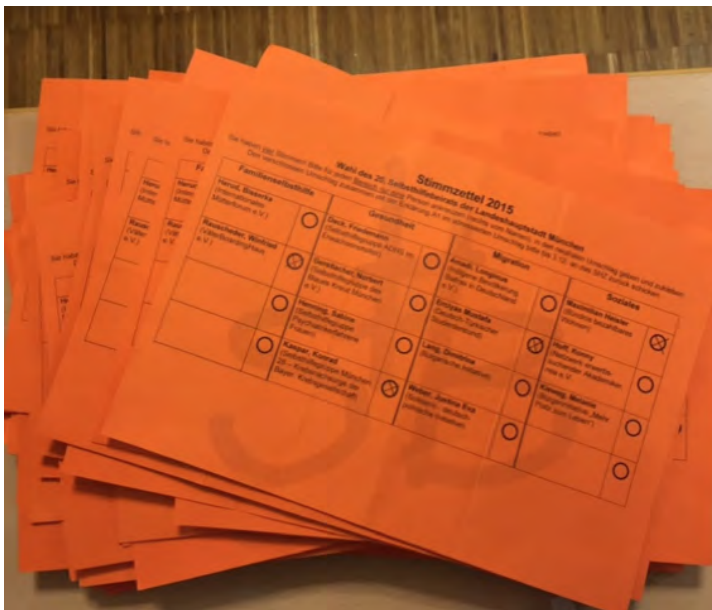
Anfang November hat die Wahl zum 20. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München begonnen. Die Initiativen hatten bis zum 3. Dezember bis 16:00 Uhr Zeit, die neuen Vertreterinnen und Vertreter des Selbsthilfebeirats zu wählen.

Gemäß der Satzung des Selbsthilfebeirats setzt sich das Gremium aus neun Mitgliedern zusammen. Davon werden vier Mitglieder von den Selbsthilfeinitiativen direkt gewählt und vier von der Landeshauptstadt München bestellt. Ein weiterer Vertreter/eine Vertreterin wird im Einvernehmen zwischen der Landeshauptstadt München und den Initiativen bestellt (weitere Informationen unter: www.selbsthilfebeirat-muenchen.de).

Die zu wählenden Kandidat/innen vertreten vier Bereiche:

Familienselbsthilfe, Gesundheit, Migration und Soziales. Jede Initiative konnte je eine Kandidatin/ einen Kandidaten für jeden dieser Bereiche wählen und hatte somit vier Stimmen.

Am 3. Dezember 2015 von 18.00 bis 21.00 Uhr erfolgte im Selbsthilfezentrum die Auszählung der Wahlzettel. Nach Aussendung von 1.121 Briefwahlunterlagen Anfang November sind bis zum 3. Dezember 174 Stimmzettel eingegangen. Das entspricht einer Wahlbeteiligung von 15,5 %. Zwei Stimmzettel waren ungültig, alle übrigen konnten gewertet werden. Die Kandidat/innen mit den meisten Stimmen in jedem Bereich sind die ordentlichen Beiratsmitglieder, die mit der zweithäufigsten Stimmenanzahl sollen als Vertretungen dem Beirat angehören.



Folgende Kandidat/innen wurden für die vier Bereiche gewählt:

Familienselbsthilfe:
Winfried Rauscheder - 95
Bisserka Herud - 74

Gesundheit:
Norbert Gerstlacher - 63
Konrad Kaspar - 56

Migration:
Justina, Eva Weber - 45
Dimitrina Lang - 42

Soziales:
Maximilian Heisler - 79
Melanie Kiehweg - 51

Wir gratulieren den gewählten Kandidatinnen und Kandidaten ganz herzlich und bedanken uns bei allen Bewerberinnen und Bewerbern für Ihr Interesse und Engagement.

Die fünf bestellten Mitglieder des Selbsthilfebeirats werden bis zum 15. Dezember mitteilen, ob sie für eine weitere Amtsperiode zur Verfügung stehen. Der neu zusammengesetzte Selbsthilfebeirat muss vom Stadtrat bestätigt werden und wird voraussichtlich im Februar 2016 zu seiner konstituierenden Sitzung zusammentreten.

Erich Eisenstecken, Geschäftsstelle des SHB

10. Münchner FreiwilligenMesse – Engagiert leben in München am 24. Januar 2016 im Gasteig Schirmherr: Oberbürgermeister Dieter Reiter

„Unsere Welt, unsere Würde, unsere Zukunft –

freiwilliges Engagement vor Ort und weltweit“ ist das Motto der nächsten Münchner FreiwilligenMesse.

Die Münchnerinnen und Münchner wollen das Leben in ihrer Stadt mitgestalten. Das haben sie erneut seit der letzten FreiwilligenMesse im Januar 2015 bewiesen: Etwa 400.000 Ehrenamtliche engagierten sich in den Lebensbereichen Selbsthilfe, Soziales, Zivilcourage, Kinder- und Jugendliche, Migration und Flucht, Umwelt, Kultur und Gesundheit.

Ob als kundiger Pate für Flüchtlinge oder humorvoller Hausaufgabenbetreuer, ob als die geliebten ehrenamtlichen Omas und Opas oder die wichtigen Helfer bei der Münchner Tafel: Die bürgerschaftlich Engagierten sind nicht mehr wegzudenken aus der lebendigen Münchner Stadtgemeinschaft. Mit ihrer Tatkraft, ihren Ideen und der Freude an ihrem Engagement, ergänzen sie die Tätigkeit der hauptamtlichen Mitarbeiter/innen. FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement organisiert gemeinsam mit der Landeshauptstadt München zum 10. Mal die FreiwilligenMesse. 80 gemeinnützige Organisationen, die mit Ehrenamtlichen zusammenarbeiten, informieren, beraten und begeistern alljährlich rund 6.000 Besucher/innen. Die Gäste nutzen den Messetag, um herauszufinden, wo ihre Unterstützung gebraucht wird und welches Engagement zu ihren Neigungen und zeitlichen Möglichkeiten passt.

Daneben erwartet die Gäste ein attraktives Rahmenprogramm mit belebender Live-Musik, interessanten Kurzvorträgen zum freiwilligen Einsatz im In- und Ausland, Film-Beiträgen, und Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten. Bürgermeisterin Christine Strobl spricht ein Grußwort und die

MÜNCHNER FREIWilligen MESSE

Sonntag, 24. Januar 2016, 10–17 Uhr
Gasteig München, Eintritt frei



Landeshauptstadt
München

Schauspielerinnen Michaela May, die sich als Botschafterin für die Welthungerhilfe und für Mukoviszidose-Patienten engagiert, berichtet von ihrem Einsatz. In der Bundesrepublik, in Europa und sogar darüber hinaus wurde die beeindruckende Hilfsbereitschaft tausender Münchner/innen für Menschen auf der Flucht erstaunt beobachtet und außerordentlich positiv bewertet. Diese Hilfswilligkeit gilt es, weiterhin zu unterstützen.

Die große Anzahl der schutzsuchenden Menschen hat deutlich gemacht, dass es auch darum gehen muss, Hilfe

in den von Konflikten betroffenen Ländern selbst zu leisten, damit dort die Fluchtursachen gemindert werden können.

Die Münchner FreiwilligenMesse wird deshalb beispielhaft aufzeigen, wie man sich auch von zuhause aus weltweit engagieren kann.

Einige international tätige Organisationen, wie zum Beispiel Oxfam, Unicef und Ärzte der Welt stellen sich auf der Messe vor. Sie informieren darüber, wie sich freiwillig Engagierte auch in München für Projekte in anderen Ländern einsetzen können.

Der Erfolg und die einladende Atmosphäre der FreiwilligenMesse sind nur möglich durch die Zeitspenden von etwa 60 freiwilligen Helfer/innen. Sie heißen die Gäste willkommen und lotsen sie mit unermüdlicher Freundlichkeit durch die drei Etagen des Gasteigs.

Die Münchner FreiwilligenMesse ist am 24.1. 2016 von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

**Kontaktdaten FöBE: Ringseisstraße 8a, 80337 München
089/59989087-0**

www.foebe-muenchen.de

www.muenchner-freiwilligen-messe.de

Sandra Bauer, FöBE