

# einoblick

## MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

### **Die Selbsthilfe- studie SHILD –**

**Selbsthilfe und Selbsthilfe-  
unterstützung in Deutschland –  
zusammengefasste Ergebnisse**

- Finanzielle Situation
- Kooperationen und politische Beteiligungsmöglichkeiten
- Herausforderungen und Probleme

## Titelthema:

### Die Selbsthilfe-Studie SHILD

<a href="#">Einführung</a> .....	3
<a href="#">Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland – zusammengefasste Ergebnisse aus dem zweiten Modul der SHILD-Studie</a> ...	4
<a href="#">„Herausforderungen und Probleme der Selbsthilfegruppen aus Sicht der SHU“</a> .....	7

### Selbsthilfe und Gesundheit

<a href="#">Selbsthilfegruppenförderung durch die Krankenkassen für 2017 deutlich ausgebaut!</a> ...	10
<a href="#">Gesundheit durch Liebe, Vertrauen und Glück</a>	
<a href="#">Ideenwerkstatt in Bad Endorfer Simsseeklinik mit starken Impulsen für mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus</a> .....	12

### Soziale Selbsthilfe

<a href="#">Veranstaltungsreihe für Migrantenorganisationen, die in der Arbeit mit Geflüchteten engagiert sind</a> .....	13
--	----

### Aus dem Selbsthilfzentrum

<a href="#">„Selbst aktiv werden ist das Wichtigste!“ Weiterer INSEA Selbstmanagementkurs erfolgreich abgeschlossen</a> .....	14
<a href="#">Leistungs- und Personalerweiterung</a> .....	15

### Informationen über Selbsthilfegruppen

<a href="#">Wir gratulieren</a> .....	16
<a href="#">Wir danken</a> .....	16
<a href="#">Gruppengründungen</a> .....	17
<a href="#">Neue Mitglieder erwünscht</a> .....	21

### Selbsthilfe überregional

<a href="#">„Gemeinsam“ – Selbsthilfe in Bayern – Ein Wegweiser</a> .....	23
<a href="#">Neue Kontaktstelle in Amberg</a> .....	23

### Termine | Veranstaltungen

<a href="#">Veranstaltungshinweise des SHZ</a> .....	24
<a href="#">Weitere Veranstaltungshinweise</a> .....	28

### Service

<a href="#">Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</a>	29
<a href="#">Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</a> .....	30
<a href="#">Informationen über die Standardleistungen des SHZ</a> .....	31

### Neues aus dem Selbsthilfebeirat

<a href="#">Jahresklausur des Selbsthilfebeirats im Kloster Bernried</a> .....	32
--	----

### FöBE-News

<a href="#">11. Münchner FreiwilligenMesse</a> .....	34
--	----

### IMPRESSUM

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

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik,  
Geschäftsführung  
Selbsthilfzentrum München

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

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

Ansprechpartnerin Redaktion:

Ulrike Zinsler Tel.: 089/53 29 56 - 21

[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

Titelfoto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Trägerverein des Selbsthilfzentrums  
München: **FöSS e.V.**

(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

### Ausgabe 4, Dezember 2016, lfd. Nr. 53

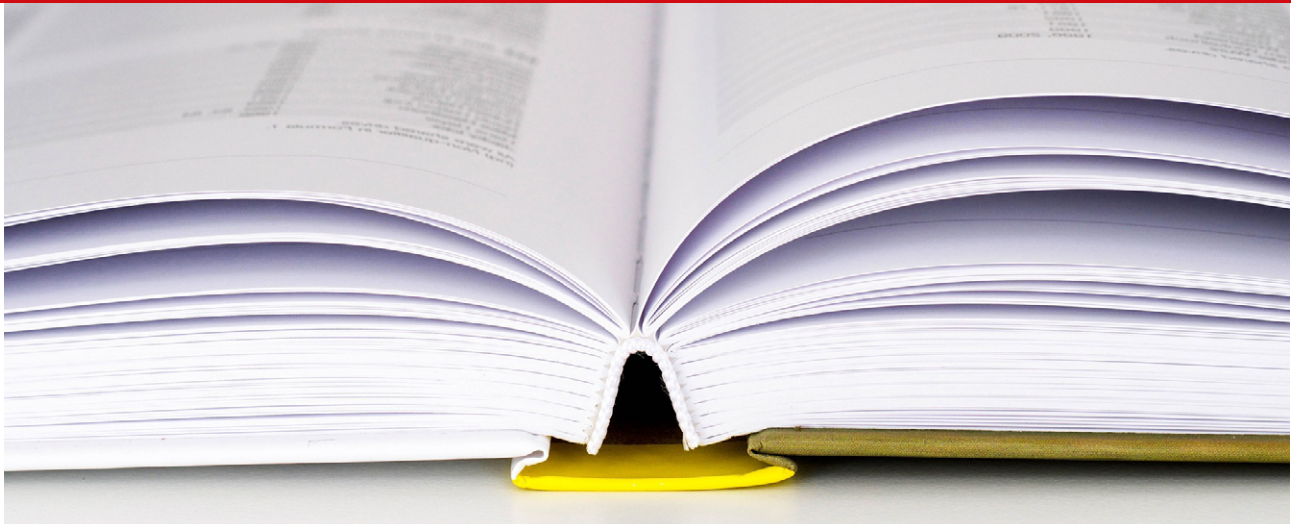
Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden.

Das Selbsthilfzentrum 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:  
Angehörige im  
Mittelpunkt



**M**it der so genannten SHILD-Studie wurde vom Bundesgesundheitsministerium seit langem wieder eine umfassende Analyse der Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland in Auftrag gegeben, was im Prinzip die erste systematische Analyse dieser Art ist. Die Ziele waren vor allem, Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung sichtbar oder sichtbarer zu machen, ihre Wirkungen aufzuzeigen sowie ihre Bedarfe und Rahmenbedingungen zu reflektieren. Das Forschungsprojekt läuft seit 2012. Es wurden seitdem immer wieder Zwischenergebnisse veröffentlicht, die durchaus einer Betrachtung wert sind.

Aus den umfangreichen Darstellungen werden hier einige aus unserer Sicht relevanten und interessanten Ergebnisse abgedruckt (Abkürzungslegende am Ende des Artikels).

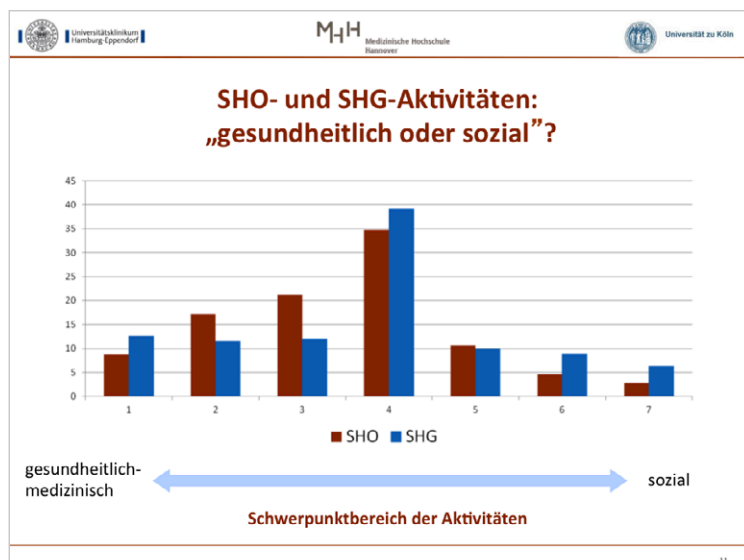
Einleitend ist zu erwähnen, dass trotz des groß angelegten Rahmens keine flächendeckende Erhebung erfolgen kann. Es wurde mittels eines repräsentativen Auswahlverfahrens versucht, alle Aspekte der „Selbsthilfelandchaft“ abzubilden (Nord-Süd, Stadt-Land etc.).

Dennoch ist festzustellen, dass der gesundheitsbezogene Teil der Selbsthilfelandchaft stark überrepräsentiert ist (was man schon an der Aussage sieht, dass 90 % der Selbsthilfe-Organisationen und drei Viertel aller Selbsthilfegruppen finanzielle Hilfen von Kranken- und Pflegekassen nutzen). Man ist geneigt zu sagen, „natürlich ist das so“, denn zum einen wurde die Studie vom Gesundheitsministerium in Auftrag gegeben und zum anderen besteht die Selbsthilfelandchaft in Deutschland eben zu 80 bis 90 % aus Gesundheits-Selbsthilfegruppen.

München ist hier nun so gar nicht repräsentativ, sondern hat mit einigen anderen Kommunen in Deutschland durch die starke kommunale Förderung eine Sonderstellung.

Dennoch nimmt die Studie für sich in Anspruch, auch die so genannte Soziale Selbsthilfe zu berücksichtigen und interessanterweise ordnen sich die Selbsthilfegruppen selbst gar nicht so eindeutig dem Gesundheitssektor zu, sondern sehen sich mehrheitlich als in beiden Bereichen aktiv (s. Grafik 1).

Betrachten wir zunächst einmal die aktuelle Zusammenfassung, die uns vom Forschungsverbund für den ein•blick zur Verfügung gestellt wurde:



Grafik 1

## Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland – zusammengefasste Ergebnisse aus dem zweiten Modul der SHILD-Studie

**D**as Bundesministerium für Gesundheit (BMG) fördert seit November 2012 das Projekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD). Die Studie wird durchgeführt vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Universität zu Köln in Kooperation mit Akteuren der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung: der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), der Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V., dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband e.V. (DPWV), der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und vielen anderen.

Im ersten Studienabschnitt (03/2013 bis 06/2014) wurde eine umfassende Struktur- und Bedarfsanalyse durchgeführt, die inzwischen in Buchform veröffentlicht wurde. Dazu wurden neben Literaturanalysen insbesondere Fragebogenerhebungen mit Vertretungen von 1.192 Selbsthilfegruppen, 243 Selbsthilfeorganisationen und 133 Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (= Selbsthilfekontaktstellen und -büros) durchgeführt. Für eine inhaltliche Vertiefung dienten 75 qualitative Experteninterviews mit Vertretern der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung sowie weiteren Akteuren aus Krankenversicherungen und gesundheitlicher Versorgung.

### Ziele und organisatorische Herausforderungen

Wie schon seit den Anfangszeiten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe dominieren auch heute bei den Selbsthilfegruppen Ziele wie Hilfe bei der Krankheitsbewältigung (> 90 %), Wissenssteigerung und Einstellungsänderung bei anderen Betroffenen und Familienmitgliedern sowie die Kooperation mit Fachleuten (> 80 %). Diese Ziele werden nach Selbsteinschätzung der Gruppensprecher gut erreicht. Dagegen gelingt die Mitgliedergewinnung nur 28 % der Selbsthilfegruppen und 26 % der Selbsthilfeorganisation gut bis sehr gut. Die Aktivierung von Mitgliedern gestaltet sich sogar noch schwieriger: nur 20 % der Selbsthilfegruppen und 15 % der Selbsthilfeorganisation geben hier eine positive Einschätzung wieder.

Die Selbsthilfeorganisationen verfolgen im Vergleich mit den Selbsthilfegruppen deutlich mehr nach außen gerichtete Ziele und sind hier nach eigener Einschätzung durchaus erfolgreich (32 bis 84 %, je nach Einzelziel). Als größte Herausforderungen werden neben der bereits angesprochenen Mitgliedergewinnung und -aktivierung unter anderem genannt: die Beteiligung an gesundheitspolitischen Entscheidungen zu erhöhen, im Sinne der Betroffenen verändernd auf Krankenhäuser und Ärzteschaft einzuwirken, das Ziel der Beteiligung von Migranten umzusetzen. Bei letzterem schätzen sich allerdings weniger als 10 % als erfolgreich ein.

### Finanzielle Situation der Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen

Fast 90 % der Selbsthilfeorganisationen und etwa drei Viertel aller Selbsthilfegruppen nutzen finanzielle Hilfen von Kranken- und Pflegekassen. Private Spenden oder Mittel von Stiftungen sind für 75 % der Organisationen eine wichtige Einnahmequelle (bei den Selbsthilfegruppen sind es 28 %). Förderungen durch die öffentliche Hand nutzen 39 % der Selbsthilfeorganisationen und 35 % der Selbsthilfegruppen. Zwar werden die jeweiligen Antragsverfahren von den Selbsthilfeorganisationen als sehr aufwendig erlebt, jedoch von zwei Dritteln auch als gerecht und angemessen bewertet. Eine zusätzliche Einnahmequelle sind Zuwendungen aus der Privatwirtschaft z. B. der pharmazeutischen Industrie. 26 % der SHO nutzen derartige Fördermittel.



Die Summe der gesamten jährlichen Einnahmen liegt bei den befragten Selbsthilfeorganisationen im Durchschnitt bei rund 220.000 Euro, davon 80.000 Euro nur aus Mitgliedsbeiträgen (34 %), wobei anzumerken ist, dass sich hier keinerlei Systematik finden lässt: Über alle Selbsthilfeorganisationen hinweg schwankt der Mitgliederbeitragsanteil zwischen 0 und 100 % unabhängig von Alter und Größe der Organisationen. Allerdings bewertet nur ein Drittel der Selbsthilfeorganisationen die finanziellen Mittel als bedarfsdeckend.

Die Sprecher/innen der Selbsthilfegruppen beurteilen ihre finanzielle Situation positiver: von ihnen sehen zwei Drittel ihren Bedarf mit den verfügbaren Mitteln gedeckt. Im Durchschnitt stehen einer Selbsthilfegruppe 1.760 Euro pro Jahr zur Verfügung, wovon rund 390 Euro aus Beiträgen der Mitglieder stammen. Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten aus der privatwirtschaftlichen Mittelakquise nutzen nur 5 % der Selbsthilfegruppen.

## Kooperationen und politische Beteiligungsmöglichkeiten

Die von über 80 % der Selbsthilfeorganisationen am häufigsten genannten Kooperationspartner sind Dachverbände der Selbsthilfe, Krankenhäuser, Kranken- und Pflegekassen sowie die Medien, während bei den Selbsthilfegruppen die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen mit knapp 90 % aller Nennungen an erster Stelle stehen. Seitens der Selbsthilfeorganisationen ist ihre internationale Einbindung hervorzuheben: Die Hälfte ist mit europäischen bzw. internationalen Dachverbänden vernetzt.

Trotz vieler Beispiele guter Zusammenarbeit wird die Kooperationsbereitschaft mit Arztpraxen, Krankenhäusern, Krankenkassen und anderen von der Selbsthilfe unterschiedlich beurteilt. Positive Bewertungen sind geringfügig häufiger als negative. Krankenkassen-Vertreter und Gesundheitsdienstleister betonen dagegen in den Interviews die positiven Aspekte. Aufgrund ihres hohen Vernetzungsgrades und ihres indikationsspezifischen Erfahrungswissens werden die Selbsthilfevertreter/innen als Experten in eigener Sache für ihre Belange gesehen und anerkannt. Sie bezeichnen die Zusammenarbeit als „partnerschaftlich“, „sich gegenseitig befruchtend“ und „transparent“.

Dem gegenüber steht die eher mittelmäßige bis schlechte Bewertung der Beteiligungsmöglichkeiten an Entscheidungsprozessen im Gesundheitswesen durch die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen: nur circa 15 % beurteilen diese gut bis sehr gut; 29 % der Sprecher/innen der Selbsthilfegruppen und 5 % der Selbsthilfeorganisationen trauen sich eine Einschätzung gar nicht erst zu. In diesem Kontext fordert die große Mehrheit der Selbsthilfeorganisationen die vollständige Kosten- und Aufwandsentschädigung für Selbsthilfevertretungen sowie fachliche Unterstützung z. B. durch wissenschaftliche Referent/innen. 58 % fordern zudem ein vollständiges Stimmrecht auf Landesebene und im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), nur 3 % stehen dieser Forderung grundsätzlich ablehnend gegenüber.

## Perspektive der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen

Die Einschätzungen der Mitarbeitenden von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen decken sich mit den Einschätzungen der Sprecher/innen der Selbsthilfe. Die Ziele und Kernaufgaben der Unterstützungsorganisation wie Klärung der Anliegen, Anleitung von und Vermittlung in Selbsthilfegruppen, Vernetzung der Selbsthilfegruppen, Kooperation mit Fachleuten und die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas werden aus Sicht der Mitarbeitenden gut erreicht. Die Beteiligung von Betroffenen im Gesundheitswesen zu stärken, gelingt dagegen eher weniger.

Hervorzuheben ist die sehr positive Einschätzung der Arbeitszufriedenheit. Die Mitarbeitenden erfahren hohe Wertschätzung und Anerkennung durch die Gruppen, starken Rückhalt durch ihre jeweiligen Träger, weitgehend freie Gestaltungsspielräume und eine gute Einbindung in die kommunalen Versorgungsstrukturen (alle Aspekte mindestens 90 % Zustimmung). Weniger positiv werden

die personelle und materielle Ausstattung der Unterstützungsorganisationen beurteilt, jeder vierte Mitarbeiter fühlt sich zudem durch Arbeitsplatzunsicherheit belastet.

## Wirkungen der Selbsthilfe bei Selbsthilfegruppenmitgliedern werden noch untersucht

In einem weiteren Studienabschnitt (Modul 3: 07/2014 bis 06/2017) werden die Wirkungen der Selbsthilfe auf der Mikroebene quantitativ-empirisch in fünf Indikationsgruppen analysiert: Diabetes Mellitus Typ 2 (als häufige Erkrankung), Prostatakarzinom (als onkologische Erkrankung von Männern), Multiple Sklerose (im Grenzbereich zu den seltenen Erkrankungen, die häufiger Frauen als Männer betrifft), pflegende Angehörige von Demenzerkrankten und in einem assoziierten, mit Mitteln der IKK classic geförderten Projekt die Situation von Menschen mit chronischem Tinnitus. Untersucht wird, in welchen Aspekten sich Betroffene in Selbsthilfegruppen von Betroffenen außerhalb der Selbsthilfegruppen unterscheiden, wobei für die jeweiligen Gruppen zusätzlich indikationsspezifische Wirkungen analysiert werden. Erste Zwischenauswertungen zeigen positive Assoziationen zwischen Selbsthilfeaktivität und Gesundheitskompetenz, jedoch nur mit mäßigen bis geringen Effektstärken und mit Varianz zwischen den verschiedenen Indikationen. Immerhin zeigen die multivariaten Analysen Effekte auf der Dimension „selbsthilfegruppenaktiv“, die die Dimension „Bildung“ deutlich übersteigen; interessanterweise scheint Selbsthilfeaktivität den geringer Gebildeten sogar mehr zu bringen als den höher Gebildeten.

Auch wenn es nicht überraschend ist, sollte hervorgehoben werden, dass die Selbsteinschätzung der Selbsthilfeengagierten zu verschiedenen Aspekten ihres Gesundheitskompetenzerwerbs durch Selbsthilfe deutlich positiver ausfällt als es die Ergebnisse der von uns eingesetzten standardisierten Gesundheitskompetenzskalen nahelegen. Welche „Wahrheit“ am überzeugendsten erscheint, wird man wohl mit allen Beteiligten gemeinschaftlich erörtern müssen.

Auf den gesellschaftlichen und politischen Ebenen werden von der Kölner Forschergruppe die Wirkungen der Selbsthilfe mittels qualitativ-ethnografische Untersuchungen zur Mitwirkung der Selbsthilfebewegung in Gesundheitspolitik (G-BA) und Selbstverwaltung erforscht.

*Dr. Christopher Kofahl, Silke Werner, Stefan Nickel, Olaf von dem Knesebeck, Marie-Luise Dierks, Gabriele Seidel, Jan Weber, Silke Kramer, Marius Haack, Frank Schulz-Nieswandt, Francis Langenhorst, Ursula Köstler*

*Ansprechpartner: Dr. Christopher Kofahl  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Institut für Medizinische Soziologie*

*Martinistr. 52  
20246 Hamburg  
Tel.: 040/7410-54266*

*[kofahl@uke.de](mailto:kofahl@uke.de)  
[www.uke.de/shild](http://www.uke.de/shild)*

*In 2016 erschienen: Christopher Kofahl, Frank Schulz-Nieswandt, Marie-Luise Dierks (Hg.):  
Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. LIT-Verlag, Münster 2016. 351 S.,  
ISBN 3-643-13267-3*



Ergänzend möchten wir folgendes herausheben und erläutern:

## „Herausforderungen und Probleme der Selbsthilfegruppen aus Sicht der SHU

Die größten Probleme der Selbsthilfe sehen die SHU-Mitarbeiter/innen in dem steigenden durchschnittlichen Alter der Selbsthilfegruppen-Mitglieder. Insbesondere die Gruppensprecher/innen haben Probleme, einen Generationswechsel herbeizuführen und Nachfolger/innen zu finden. Bereits die Aktivierung von bestehenden Mitgliedern stellt sich als eine der zentralen Herausforderungen in den Selbsthilfegruppen heraus. Nur wenigen Gruppen gelingt es, diese Hürde zu nehmen. Weitere große Herausforderungen sehen die SHU-Mitarbeiter/innen in der Aktivierung von Migrant/innen, jungen Menschen und pflegenden Angehörigen. (...)

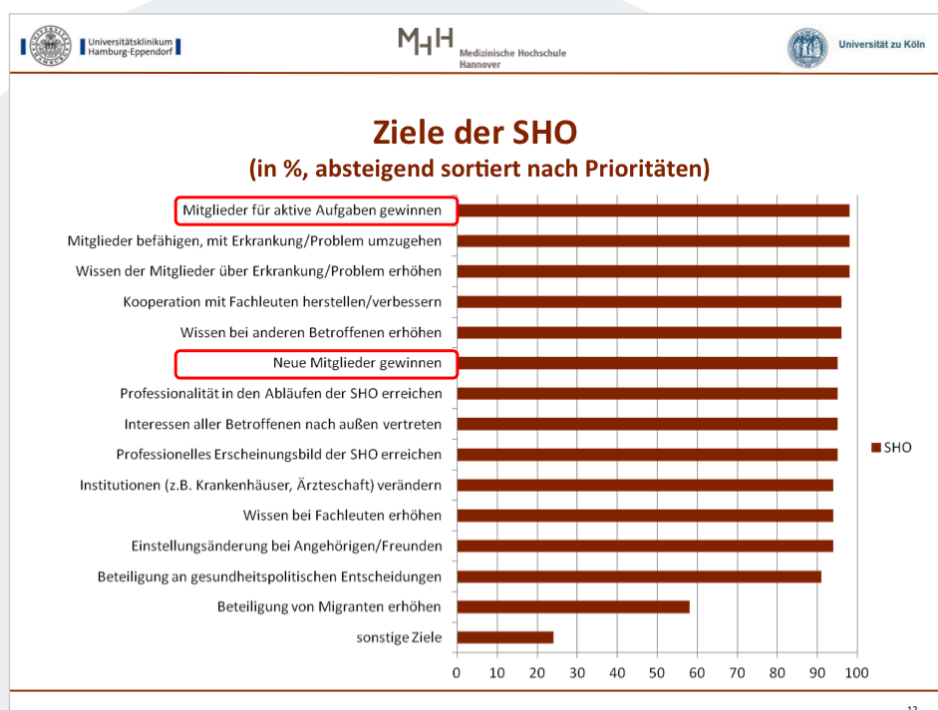
Unter dem Stichwort „neue Medien“ werden von einigen Mitarbeiter/innen – trotz kontroverser Diskussion über die Vor- und Nachteile des Internets für die klassische Selbsthilfe – große Chancen insbesondere für die Betroffenen in strukturschwachen und ländlichen Regionen gesehen. Die vereinzelt bzw. über große räumliche Distanzen verteilt lebenden Menschen könnten sich über Foren und Chats austauschen und auf diesem Wege auch einer drohenden Vereinsamung entgegenwirken. (...) Die derzeit bedeutsamsten Entwicklungsfelder für die Arbeit der SHU sehen die Mitarbeiter/innen in den Themenbereichen psychische Erkrankungen, Demenz, Pflegebedürftigkeit, Angehörige/Familien, die Inklusion von Menschen mit Behinderungen und dem Aufbau von Selbsthilfestrukturen in ländlichen Gebieten.“

Abdruck aus:

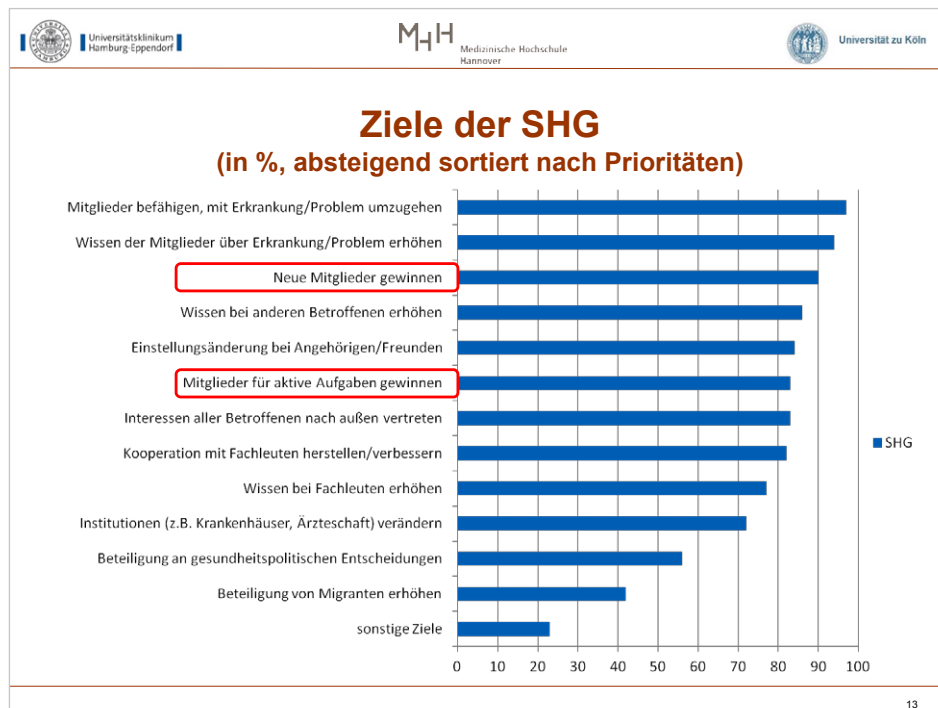
Stefan Nickel, Gabriele Seidel, Jan Weber, Marie-Luise Dierks, Silke Werner, Olaf von dem Knesebeck, Christopher Kofahl

Zur Lage der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Deutschland – Ergebnisse der SHILD-Studie

in: selbsthilfegruppenjahrbuch 2015, Hg. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) e.V., Gießen, ISSN 1616-0665, S. 122ff.



Grafik 2



Grafik 3

Diese Einschätzung der SHU-Mitarbeiter/innen deckt sich mit den Darstellungen der SHG und SHO vor allem was die Bereiche Gewinnung neuer und aktiver Mitglieder anbelangt (s. Grafiken 2 + 3). Darüberhinaus formulieren die Gruppierungen selbst:

## „Wichtige oder besonders zentrale Ziele aus Sicht der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen für die nächsten zwei Jahre (Freitexte)“

Nach außen gerichtete Ziele:

- Mehr und jüngere Teilnehmer/innen gewinnen
- Öffentlichkeitsarbeit intensivieren (Aufklärung, Information, Erhöhung Bekanntheitsgrad)
- Kooperationen/Vernetzungen mit Fachleuten und Versorgungseinrichtungen auf- und ausbauen (z.B. Besucherdienste)
- Mehr Einflussnahme auf die Gesetzgebung

Nach innen gerichtete Ziele:

- Stärkung der Selbsthilfegruppenarbeit von SHO
- Qualifizierung und Aktivierung der Mitglieder
- Zusammenhalt stärken, Isolation entgegenwirken
- psychosoziale Unterstützung und Hilfe bieten“

Auszug aus: Ergebnisse aus der Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD)

Vortrag gehalten beim AK Selbsthilfe im PARITÄTISCHEN am 8. Oktober 2014 in Berlin von Christopher Kofahl

## Kontaktstellen erreichen ihre Zielgruppe

Aus Sicht der SHU ist es zudem erfreulich, dass 90% aller befragten Selbsthilfegruppen angeben, mit Selbsthilfekontaktstellen zu kooperieren. Erst mit großem Abstand folgen weitere Kooperationspartner. Daraus lässt sich ableiten, dass es den Kontaktstellen gut gelingt, ihre Zielgruppe zu erreichen (s. Grafik 4).





Grafik 4

## Zusammenfassung

Abschließend ist festzustellen, dass die Studie ein differenziertes Bild der Selbsthilfe zeichnet und vor allem den SHG und den SHU ein überwiegend gutes Zeugnis ausstellt:

- „Aktivitäten und Ziele der SHO und auch der SHG gehen weit über die nach innen gerichteten Ziele hinaus.
- Mitgliedergewinnung und -aktivierung sind die derzeit größten Herausforderungen von SHG und SHO (evtl. erschwert durch immer höhere Ansprüche an die SH-Aktivitäten?)
- Die Kooperationen (vor allem mit profess. Einrichtungen, Anm.d.Verf.) werden ambivalent eingeschätzt.
- SHO und SHG benötigen und nutzen verschiedenste Unterstützungsmaßnahmen
- SHU-Mitarbeiter/innen sind dicht an „ihren“ SHG und wichtige Mittler in den sozialen und kommunalpolitischen Räumen.
- Selbsthilfe erhält Unterstützung und Förderung! Aber ...
- ... das Verhältnis von Unterstützungsbedarf und gewährter Unterstützung/Förderung ist ungünstig, bei den SHO deutlich ungünstiger als bei den SHG.“

*Auszug aus Ergebnisse aus der Studie ... (a.a.O.)*

*Die Veröffentlichung der Ergebnisse und der Abdruck der Zusammenfassungen erfolgen mit freundlicher Genehmigung des Forschungsverbunds. Wir danken an dieser Stelle ganz herzlich. Alle Grafiken entnommen aus dem Vortrag „Ergebnisse aus der Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD)“, gehalten beim AK Selbsthilfe im PARITÄTISCHEN am 8. Oktober 2014 in Berlin v. Christopher Kofahl*

*Klaus Grothe-Bortlik, SHZ*

## Abkürzungen:

SHO = Selbsthilfeorganisation

SHG = Selbsthilfegruppe

SHU = Selbsthilfeunterstützungsstellen (Kontaktstellen)

## Selbsthilfegruppenförderung durch die Krankenkassen für 2017 deutlich ausgebaut!

**A**uch im zweiten Förderjahr nach Aufstockung der Fördersumme durch das Präventionsgesetz hat die Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen auf Landesebene nochmals einige wichtige Ergänzungen und Änderungen beschlossen. Von Seiten der Selbsthilfekontaktstellen und insbesondere der Selbsthilfevertreter/innen wurden wieder zahlreiche Wünsche und Anregungen eingebracht, die nun zu einem großen Teil umgesetzt werden. Ab 2017 können sich die Gruppen über folgende Neuerungen im Förderverfahren freuen:

### Antragsfrist

Erstmals können nun Selbsthilfegruppen, die nach dem eigentlichen Antragsschluss vom 15. Februar gegründet wurden, noch im selben Jahr Förderung erhalten. Bis 31. Oktober kann die Gruppe den Antrag stellen.

### Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfegruppen mit schwerkranken oder behinderten Teilnehmenden haben nun die Möglichkeit, eine Aufwandsentschädigung für Helfer/innen zu beantragen, die sie bei Aufgaben unterstützen, die sie selbst nicht leisten können (z.B. für den Aufbau von Infoständen).

### Seminare, Fortbildungen, Kongresse, überregionale Gremien

Die Anzahl wurde nach 2016 nochmals erhöht: Jetzt können bis zu viermal im Jahr jeweils maximal vier Teilnehmende Seminare und Kongresse besuchen (bisher dreimal jährlich jeweils max. drei Teilnehmende).

### Fahrtkosten für Gruppenbelange

Ein Vorschlag, der von den Selbsthilfevertreter/innen schon oft geäußert wurde, ist nun auch umgesetzt: Sofern dies günstiger ist, können bis zu 50 % der Kosten für eine BahnCard oder eine Zeitkarte für den öffentlichen Nahverkehr übernommen werden.

### Gruppenunternehmungen

Auch hier wurde die Anzahl der bezuschussten Fahrten im Vergleich zum Vorjahr nochmals erhöht: bis zu vier Gruppenunternehmungen (bisher max. drei) sind nun förderfähig. Darüber hinaus wurde einem weiteren zentralen Wunsch der Selbsthilfegruppen stattgegeben: Ab sofort werden auch Übernachtungskosten mit max. 30 € pro Person gefördert.

### Neues Angebot: Gruppeninventur

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma, ermöglicht das neue Angebot „Gruppeninventur“ von der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt. Unter Moderation einer erfahrenen Selbsthilfeberaterin oder eines Selbsthilfeberaters können sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe an einem drei- bis vierstündigen Treffen in einer anderen bayerischen Stadt austauschen. So können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte,

die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden. Weg vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt in eine andere Stadt außerdem die Möglichkeit, informelle Kontakte zu festigen und im Anschluss an die Gruppeninventur ein Treffen mit einer anderen Selbsthilfegruppe zu organisieren oder ganz einfach gemeinsam die Stadt zu besichtigen. Im Jahr 2017 werden für Gruppen aus der Region München Termine in Mühldorf, Regensburg und Nürnberg angeboten.

Interessierte Selbsthilfegruppen melden sich bei der Geschäftsstelle von SeKo Bayern für einen Termin an und können die Übernahme der Fahrtkosten unter dem Posten Gruppenunternehmung beantragen. Das Angebot selbst ist kostenfrei. Zusätzliche Kosten wie z.B. eine Stadtführung oder Mittagessen müssen von der Gruppe selbst getragen werden.



Anmeldungen möglich ab 15. Dezember 2016 (mindestens 6 Personen einer Gruppe):

SeKo Bayern: Tel.: 0931/20 78 16 41;

E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

## Inventur-Termine 2017:

Ort	Termin 1	Termin 2	Termin 3	Termin 4
Mühldorf	03. März	20. Mai	22. September	17. November
Nürnberg	18. März	13. Mai	22. Juli	07. Oktober
Regensburg	29. April	21. Juli	22. Juli	02. Dezember

Die neuen Antragsunterlagen werden den Gesundheitsgruppen der Region München bis Ende November zugeschickt bzw. zugemalt und sind dann auch auf unserer Internetseite [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) herunterzuladen.

## Informationsveranstaltung zur Krankenkassenförderung

Das Selbsthilfezentrum München bietet zwei Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Förderung, sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises.

**München:** Dienstag, 06. Dezember 2016 von 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

**Freising:** Donnerstag, 26. Januar 2017 von 17 Uhr bis 20 Uhr in der AOK Bayern – Direktion Freising im Vortragsraum im Sockelgeschoss (barrierefrei), Wippenhauser Str. 6, 85354 Freising. Kostenfreie Parkplätze in der Tiefgarage der AOK stehen zur Verfügung.

### Anmeldung für beide Veranstaltungen bitte unter diesem Kontakt:

Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum München,  
Westendstraße 68, 80339 München

Tel. 089/53 29 56 -17

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

*Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ, Runder Tisch Region München*

## Gesundheit durch Liebe, Vertrauen und Glück Ideenwerkstatt in Bad Endorfer Simsseeklinik mit starken Impulsen für mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus

**W**ie Liebe, Vertrauen und das Empfinden von Glück auf unser Wohlbefinden wirken und welche Faktoren für die Gesundheit sonst noch wichtig sein können, erläuterte Dr. Franz Pfitzer, Chefarzt der Psychosomatik und Gastgeber, sehr anschaulich anhand des Behandlungskonzeptes der Klinik in seinem Impulsreferat.

Wie strukturierte Zusammenarbeit zwischen Kliniken und der Selbsthilfe aussehen und gefördert werden kann, trug Antje Liesener vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit aus Berlin sehr lebendig in ihrem Referat vor.

Insgesamt 70 Personen waren am Mittwoch, den 19. Oktober der Einladung zum Austausch zwischen Klinikpersonal und Selbsthilfe gefolgt. Ärzte/innen und Mitarbeiter/innen aus Kliniksozialdiensten diskutierten mit Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen zum Thema.

Wie und auf wen Selbsthilfegruppen in Krankenhäusern zugehen können, was sie in der Zusammenarbeit mit einer Klinik leisten und wie die Selbsthilfekontaktstelle Gruppen mit Kliniken vernetzen kann waren die Themen im anschließenden Gallery Walk.

Denn dass die positiven Wirkungen der Selbsthilfe die Lebensqualität von Patienten/innen erheblich verbessern und den Heilungsprozess unterstützen können, war allen Beteiligten bewusst – dies in Zukunft noch mehr in den Blick zu nehmen und Partner für Kooperationen vor Ort zu finden, das war ein Ziel dieser Veranstaltung.

Im Rahmen des bayernweiten Projektes „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, war dies die erste von vier Ideenwerkstätten. Die Termine für 2017 in Ansbach und Regensburg werden rechtzeitig bekannt gegeben.

*Irena Tezak, SeKo-Bayern*



**Mehr  
Selbsthilfe-  
freundlichkeit  
im Kranken-  
haus**

**IDEEN-  
WERKSTATT  
SÜD**

Am Mittwoch,  
den 19. Oktober 2016  
von 12.30 bis 16.30 Uhr  
in der Simssee Klinik GmbH,  
Ströbinger Str. 18a,  
83093 Bad Endorf

## Informationsveranstaltung zu finanziellen Fördermöglichkeiten für Migrantenorganisationen und Initiativen, die Geflüchtete unterstützen

**V**iele Migrantenorganisationen, bzw. Initiativen von/für Geflüchtete unterstützen Menschen, die neu nach München gekommen sind. Sie begleiten zu Ämtern, dolmetschen und informieren über Bildungswege sowie finanzielle Unterstützung. Dazu benötigen sie praxisnahe Kontakte in das professionelle Hilfe-System in München.

Dieses Bedürfnis hat das SHZ zusammen mit MORGEN und FöBE aufgegriffen und hat am 25. November 2016 von 18 Uhr bis 21 Uhr zu einem Informationsabend ins Selbsthilfezentrum eingeladen. Hier wurde aus erster Hand über die Möglichkeiten finanzieller Förderung für Geflüchtete und für Engagierte in Initiativen und Migrantenvereinen, die Geflüchtete unterstützen, informiert.

In den vergangenen Monaten sind für dieses Aufgabenfeld zusätzliche Fördertöpfe geschaffen worden. Bei der Veranstaltung stellten die verschiedenen Geldgeber kurz ihre Angebote vor. Informationen gab es z.B. von folgenden Förder-Stellen: Lichterkette e.V., Bürgerstiftung München, Katholische Kirche: Erzdiözese München und Freising, Netzwerk MORGEN: „House of Resources“, Landeshauptstadt München/Stelle für Bürgerschaftliches Engagement: Selbsthilfeförderung, Landeshauptstadt München/Sozialreferat: Spenden-Hotline.

Anschließend gab es die Möglichkeit, im persönlichen Gespräch mit den Förderstellen zu erfahren, was im Einzelfall finanziert werden kann. SHZ, MORGEN und FöBE bieten zusätzlich Beratung zu konkreten Fragen der Umsetzung an. Für die Engagierten der Initiativen gab es auch die Gelegenheit, untereinander Tipps und Erfahrungen auszutauschen.

Informationen zur Förderliste erhalten sie bei: Ina Plambeck und Erich Eisenstecken, Selbsthilfezentrum München: [ina.plambeck@shz-muenchen.de](mailto:ina.plambeck@shz-muenchen.de), Tel. 089 / 53 29 56 - 22, [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de), Tel.: 089/53 29 56 - 16.

*Erich Eisenstecken, SHZ*





**„Selbst aktiv werden ist das Wichtigste!“ Weiterer INSEA Selbstmanagementkurs erfolgreich abgeschlossen**



**D**iese Aussage eines Kursteilnehmers des vierten Münchner INSEA Selbstmanagementkurses trifft es auf den Punkt. In sieben aufeinander folgenden Wochen lernten die Teilnehmer/innen Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit ihrer chronischen Erkrankung selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Der letzte Kursabend am 9. November 2016 diente der Reflexion über die gemachten Fortschritte, dem Austausch über die Selbsthilfe als weitere Möglichkeit des Umgangs mit der Erkrankung sowie dem gemütlichen Ausklang.

Zudem planten die Kursteilnehmer/innen schon ein Nachtreffen für den März 2017.

Auch im kommenden Jahr 2017 werden zwei INSEA Kurse angeboten.

Weitere Informationen zu den Hintergründen des Programms, Kursinhalten und neuen Kursterminen erhalten Sie hier:

Homepage: [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de), [www.shz-muenchen.de/leistungen/insea-selbstmanagementkurs/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/insea-selbstmanagementkurs/)

Ansprechpartnerin: Astrid Maier, Tel. 089/53 29 56 – 18

E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)



*Teilnehmer/innen des Herbst-Insea Kurses*

## Aussagen von Kursteilnehmer/innen:

„Es hat gut getan, Leute mit ganz verschiedenen, oft schweren Erkrankungen zu treffen und zu sehen, die halten es auch aus, die leben damit.“

„Beeindruckend, was die Teilnehmer alles für Themen und Erkrankungen haben! Die bunte Mischung der Leute war total anregend.“

„So viel Offenheit!“

„Man hat eine große Auswahl an Aktivitäten kennen gelernt und die Freiheit, sich selbst die Dinge rauszusuchen, die man umsetzen möchte.“

„Der Handlungsplan hat mir viel gegeben, das war ein wichtiger Anstoß, was zu tun.“

„Das Brainstorming war bereichernd aber auch lustig und kontaktfördernd!“

„Der Kurs trifft auf den Punkt. So viele wichtige Sachen wurden gebündelt vermittelt. Wenn es den Kurs schon eher gegeben hätte, wäre mir schon früher in meiner Erkrankung sehr geholfen worden!“

„Die Themen des Kurses können gut in die eigene Selbsthilfegruppe getragen werden.“

„Die Referentinnen waren locker und haben alles gut rübergebracht. Sie waren ein gutes Gespann, haben sich ergänzt.“

„Tolle Gruppe!“

„Tolle kulinarische Versorgung!“

*Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ*

## Leistungs- und Personalerweiterung

Mit dem 1. Dezember 2016 beginnt eine neue Ära im Selbsthilfezentrum München (SHZ), was man durchaus etwas pathetisch konnotieren darf. Mit dem Präventionsgesetz, das seit 1. Januar in Kraft ist, wurde die Selbsthilfe vom Gesetzgeber deutlich gestärkt. Die gesetzlichen Krankenkassen, die seit 2008 die Selbsthilfe bezuschussen, müssen nun einen deutlich höheren Anteil investieren.

Das SHZ hat sich entschlossen, in die Region München zu expandieren, und die Krankenkassen unterstützen dieses Vorhaben. Wir werden nun auch unsere Beratungs-, Vermittlungs- und Unterstützungsleistungen über die Stadtgrenzen hinaus, eben in der Region anbieten. Damit sind die umliegenden Landkreise gemeint, in denen wir bislang im Rahmen der „Runde-Tische-Förderung“, also der Koordinierung und Bearbeitung der Anträge nach §20 h SGB V tätig sind.

Für unser neues Vorhaben wurde eine neue Stelle geschaffen, so dass wir gerade, wenn der ein•blick erschienen sein wird, eine neue Kollegin im SHZ begrüßt haben werden. Frau Ute Köller ist ab sofort unter der Tel.-Nr. 53 29 56-25 und der E-Mailadresse [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de) erreichbar. Sie wird sich im nächsten ein•blick vorstellen.

Eigentlich haben wir gar keinen Platz mehr für einen weiteren Schreibtisch. Wir werden daher in den Weihnachtsferien den bisherigen Gruppenraum G5 in zwei kleine Büros unterteilen und den gegenüberliegenden Raum, der jetzt noch als Büro genutzt wird, zum neuen G5 erklären. Die betroffenen Gruppen werden von der Hausgruppenbetreuung aber noch eigens informiert.

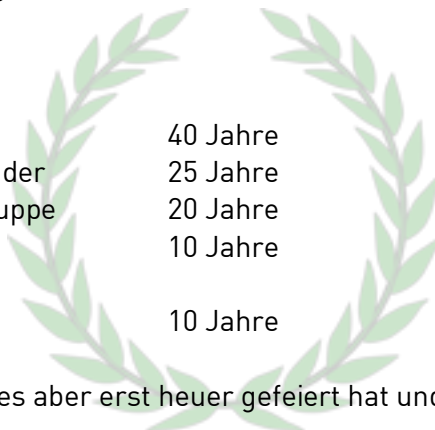
*Klaus Grothe-Bortlik, SHZ*

## Wir gratulieren

**W**ir haben es zur guten Tradition gemacht, in der Dezemberausgabe des ein•blick alle Jubilare des zu Ende gehenden Jahres zu ehren – natürlich nur die, von denen wir Kenntnis haben. Somit ergeht auch hier wieder die Bitte und Aufforderung: Melden Sie uns bitte, wenn Sie ein Jubiläum haben – und nicht erst im Dezember.

In diesem Jahr sind es:

- |  |          |
|--|----------|
| • MS-Kontaktgruppe Fürstenfeldbruck                    | 40 Jahre |
| • Deutsch-Türkischer Hilfsverein für behinderte Kinder | 25 Jahre |
| • SHG für Depressive Frauen in Grafing - Morgengruppe  | 20 Jahre |
| • Zu Wort kommen ... und zuhören“ SHG der MüPE         | 10 Jahre |
| und die  |          |
| • Defi-SHG Freising,                                   | 10 Jahre |



die eigentlich schon letztes Jahr ihr Jubiläum hatte, dies aber erst heuer gefeiert hat und auch noch nicht beglückwünscht wurde.

Fühlen Sie sich alle geehrt und gefeiert, denn es ist immer etwas Besonderes, ein Jubiläum zu begehen – und es zeigt, wie beständig viele Gruppen ihre Arbeit machen und wie lange manche Einzelne selbst „im Geschäft“ sind, obwohl sie vielleicht gar nicht mehr betroffen sind und aus Solidarität bei der Gruppe bleiben.

## Wir danken

Was noch nicht zur guten Tradition geworden ist: Wir danken an dieser Stelle auch ganz herzlich, und zwar allen, die mit kleinen oder auch etwas größeren Beträgen die Arbeit des Selbsthilfezentrums München unterstützen. Übers Jahr erreichen uns nämlich immer wieder mal Spenden, die die Gruppen uns in Anerkennung unserer Unterstützungsleistungen oder auch wegen der kostenfreien Räumlichkeiten zukommen lassen.

Das ist ein feiner Zug! Natürlich wird unsere Arbeit von den Zuschussgebern Landeshauptstadt München und gesetzliche Krankenkassen finanziert und auch die Räume stehen ja nicht von ungefähr den Gruppen kostenlos zur Verfügung. Dennoch sind wir auch auf Spenden als Eigenmittel angewiesen und freuen uns über jeden, und sei es noch so kleinen Betrag.

*Klaus Grothe-Bortlik, SHZ*

## Gruppengründungen

### Gesundheit

- **Chronisch krank und JA! zum Leben**

*Eine Gruppe für Personen mit körperlichen, chronischen Erkrankungen.*

Die Grundidee des Insea-Kurses (Selbstmanagement-Kurs, der vom SHZ durchgeführt wurde) wird in dieser Gruppe aufgenommen und zusammen mit der gegenseitigen „Vernetzung“, ggf. persönlicher und/oder moralischen Unterstützung weitergeführt.

Es ist die Möglichkeit, für jede Person mit körperlich-chronischen Erkrankungen im Kreise weiterer Betroffener für sich selbst den bestmöglichen Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden.

Es wird nicht auf die einzelnen Erkrankungen eingegangen.

Es erfolgt keine medizinische Beratung.

- **Dicke Freunde in München – in Gründung**

*Eine Initiative von und für Adipositas-Betroffene.*

### Psychosoziales

- **„Wir helfen uns (auch) selbst!“ Angehörige von psychisch auffälligen und erkrankten Kindern und Jugendlichen beim APK – in Gründung**

*Zielgruppe:*

Eltern und erwachsene Angehörige von psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen

*Beschreibung:*

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind, weil sein Verhalten sich verändert hat? Wenn sich bei Kindern und Jugendlichen erste Anzeichen einer psychischen Veränderung offenbaren, steht die Welt der Familie häufig Kopf. Ängste und Verunsicherung sind groß.

Diese neue Selbsthilfegruppe bietet Raum für den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation. Dabei ist es egal, welche Probleme die Kinder haben und ob sie in Behandlung sind oder nicht. Zudem geben erfahrene Angehörige Tipps und Hilfestellung.

Monatliche Treffen: ab Januar 2017 jeden 3. Mittwoch im Monat von 19 Uhr bis 21 Uhr in den Räumlichkeiten der ApK München e.V., Landsberger Str. 135, 80339 München

**Kontakt und Anmeldung** über die ApK München e.V., Tel.: 089/50 24 673 oder

E-Mail: [info@apk-muenchen.de](mailto:info@apk-muenchen.de)

- **Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen – in Gründung**

*Zielgruppe:*

Jeder, der gern singt, tanzt, spielt, organisiert oder anderweitig kreativ tätig ist, ist herzlich eingeladen! Gerne auch Personen, die neben einer reinen Gesprächsgruppe auch andere Möglichkeiten des Sich-Ausprobierens suchen.

*Beschreibung:*

Um gemeinsam daran zu arbeiten, unsere Gefühle besser auszudrücken oder einfach nur zusammen Spaß zu haben, möchte ich eine Spiel-/Musik-/Tanzgruppe gründen.

Ziel ist es, gemeinsam zunächst einmal einen Lieder-/Sketchabend oder ähnliches zusammenzustellen und vor Publikum aufzuführen, bei Erfolg ggf. später auch Anspruchsvolleres.

Auf Wunsch können sich Interessenten auch nur „hinter den Kulissen“ beteiligen: niemand wird dazu gezwungen, sich auf die Bretter zu wagen, falls ihn das zu nervös macht.

- **Narzisstischer Missbrauch in Beruf und Partnerschaft – in Gründung**

*Zielgruppe:*

Menschen, die im beruflichen und/oder partnerschaftlichen Kontext narzisstischen und emotionalen Missbrauch erfahren (haben) und die dazugehörigen Wahrnehmungs- und Interaktionsmuster erkennen und verstehen wollen, um sich mit Hilfe dieser Erkenntnis aus ihren ausbeuterischen Arbeits- und Partnerbeziehungen lösen zu können.

*Beschreibung:*

Narzissmus ist heute fast zu einem Modewort geworden. Geblendet von der eigenen Kompetenz und Größe verlieren narzisstische Menschen im Beruf den Kontakt zum anderen und konzentrieren sich nur auf den Erhalt ihrer Position und Macht. Bei narzisstischen Partnern dreht sich alles um den eigenen Vorteil in der Beziehung, alles steht im Dienste eines erweiterten Selbst. Narzisstische Beziehungen in Beruf und Partnerschaft sind selten dauerhaft befriedigend. Das gesunde Gleichgewicht zwischen Altruismus und Egoismus, Achtung und Rücksichtslosigkeit, gesunder Sensibilität und Kränklichkeit sowie das Empfinden des Selbst- und Fremdwerts sind beim Narzissmus deutlich gestört.

Herausforderungen für die eigene Entwicklung:

Je selbstbewusster wir sind und je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso freier können wir handeln. Eine Möglichkeit der „Lösung“ besteht darin, seinen persönlichen Wert vom narzisstischen Gegenüber abzukoppeln und dadurch wieder zur eigenen Lebendigkeit und Freiheit zurückzukehren. Nicht selten bedarf es hierzu jedoch einer konkreten Trennung oder eines bewussten Setzens von Grenzen.

- **Psychose als Chance**

Psychose als Chance klingt ungewohnt, vielleicht sogar überraschend.

In dieser Gruppe wollen wir die Aspekte einer Psychose betrachten, die eine Chance für unser Leben sein können.

Die Gruppe ist für Menschen gedacht, die z.B. eine Psychose erlebt oder als Angehörige miterlebt haben. Auch Behandler, die Psychose als seelischen Vorgang verstehen wollen, sind herzlich willkommen.

Wir wollen uns besonders alternativen Behandlungs- und Bewältigungsformen widmen, wie z. B. die „Soteria-Behandlung“ nach dem Psychiater L. Mosher (USA) und das „Psychose-Verstehen“ nach D. Buck.

Wir freuen uns auf ein Vorgespräch mit allen Interessierten.

## Sucht

- **Nicotine Anonymous**

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?

Unsere Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein, um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen.

Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm.





## Soziales

### ● **Gemeinschaftliches Wohnen im Alter – in Gründung**

#### *Zielgruppe:*

Seniorinnen und Senioren, die an der Gründung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts interessiert sind.

#### *Beschreibung:*

1. Bildung einer „Kerngruppe“ die das Konzept ausarbeitet
2. Öffentlichkeitswerbung
3. Gründung einer Genossenschaft oder eines Vereins. Investoren und Kapitalgeber finden
4. Bauplanung
5. Wohnraum für 20-30 Personen und Gemeinschaftsräume schaffen

### ● **Herzenssachen – Nähen für Sternchen und Frühchen – im Aufbau**

#### *Zielgruppe:*

Eltern von Frühgeborenen und „Sternkindern“

#### *Beschreibung:*

Wir nähen für Sternchen und Frühchen - Für Kinder die ums Überleben kämpfen, aber auch für Kinder (Sternchen) die ihren Kampf leider verloren haben. Die Kleidung wird dann an Kliniken gespendet, in denen sie gebraucht wird, damit sie betroffenen Eltern und Kindern kostenlos zur Verfügung gestellt werden können.

### ● **Initiative gemeinschaftliches Wohnen – in Gründung**

#### *Zielgruppe:*

Personen, die sich für innovative Formen gemeinschaftlichen Wohnens interessieren

#### *Beschreibung:*

regelmäßige Treffen Interessierte(r) zum  
Austausch persönlicher Vorstellungen und Ziele,  
Information über Projekte, Anregung von Untergruppen  
Informationen über (Gemeinschafts-) Modelle und Organisationsformen

### ● **Move Meta – „Bewegung für Selbstliebe“ Liebe selbst. Und werde geliebt!**

Move Meta ist die erste soziale Bewegung für SelbstLiebe. Spüre mit uns: „Ich bin gut, so wie ich bin“, gib dieses tiefe Glück weiter: „Du bist gut, so wie du bist“ – und mach deine heimlichen Wünsche wahr! Dafür sprechen wir in liebevoller Moderation über Gefühle, Bedürfnisse und alles, was uns bewegt: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 20-22 Uhr in Gruppenraum 1 des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68. Zuvor geben wir ab 18.30 Uhr kostenlose Umarmungen am Stachus. Denn Liebe heißt, Liebe zu geben. Bedingungslos. Erfahre mehr, und lass dich zu unseren Treffen per E-Mail einladen.

<http://de.movemeta.org/>

### ● **Selbstvertrauen und positives Denken – Gruppe in Gründung**

Möchtest Du/möchten Sie mehr Selbstvertrauen und positives Denken entwickeln?

Durch Anregungen, Unterstützung und Austausch untereinander weiterkommen?

Möchtest Du/möchten Sie dadurch zu höherer Lebensqualität im privaten und beruflichen Leben gelangen?

Ein gutes Selbstvertrauen fördert die eigene Aktivität, verbessert die Kommunikationsfähigkeit, schützt vor Mobbing usw.

#### *Unser Ziel:*

Bei unseren gemeinsamen, in der Praxis bewährten Übungen (z.B. Führen eines „Erfolgstagebuchs“) trainieren wir, verstärkt auf unsere, auch kleinen, Erfolgs- und Glückserlebnisse zu

achten. Ebenso achten wir verstärkt auf die positiven Seiten bei uns und unseren Mitmenschen. Dadurch können wir einen neuen, positiven Blick auf uns selbst, unsere Mitmenschen und die Welt erreichen.

Bei unseren Treffen reden wir dann ausführlich über unsere Erfolgs- und Glückserlebnisse, motivieren uns so gegenseitig, und freuen uns gemeinsam. Diese daraus sich ergebende Gruppendynamik verstärkt und unterstützt uns dann zusätzlich.

Mach Du/machen Sie bei uns mit, um entscheidend gemeinsam beim positiven Denken und der Verbesserung des Selbstvertrauens voran zukommen.

Auch ein unverbindlicher Besuch bei uns, um uns kennenzulernen, ist willkommen.

- **Schwul leben in meinem Viertel – Berg am Laim – in Gründung**

Als schwule Bürger von Berg am Laim möchten wir uns dort engagieren, wo wir leben, wo wir wohnen. Dazu suchen wir Gleichgesinnte vieler Generationen, die als Freunde, Nachbarn, Bürger das Leben im Bezirk mitgestalten - wir wollen auch hier sichtbar sein und teilhaben am sozialen, kulturellen und politischen Leben in Berg am Laim. Wir interessieren uns für unser Umfeld und da wo wir es können, gestalten wir es mit. Zusammen wollen wir ein Netzwerk aufbauen, wo wir jetzt leben und uns auch im Alter selbstbestimmt und beheimatet fühlen. Wir wollen mehr schwulenfreundliche Lebensqualität und generationsübergreifende Quartiersentwicklung. Wo wir unsere Erfahrungen und Meinungen – Gedanken äußern und auch mal Hilfe holen oder wo wir uns sozial und politisch engagieren.

Wenn Sie oder Du Dich angesprochen fühlst, dann melde Dich – wir organisieren einen schwulen Treff in unserem Stadtteil nehmen aber auch gerne an Feste und Feiern in unserem Bezirk teil – Wir sind Bürger in Berg am Laim.

- **UN gebogen – Initiative für ehemalige Heimkinder – in Gründung**

UN gebogen ist die erste Initiative für ehemalige Heimkinder in Bayern. Es wurde schon viel über das Thema berichtet und die Medien überschlagen sich über immer neuere Enthüllungen. Aber die Betroffenen selbst werden wieder einmal außen vor gelassen.

Als selbst betroffenes ehemaliges Heimkind ist es mir wichtig, das Thema gesellschafts-politisch aufzugreifen und Fragen zu stellen.

Mit UN gebogen gebe ich den Betroffenen eine weitere nötige Stimme, denn dieses Unrecht darf niemals verstummen. Es ist mir ein Herzenswunsch! eine niedrigschwellige Anlaufstelle zu schaffen. In geschützten Räumen! können sich ehemalige Heimkinder aus Bayern austauschen, unterstützen oder einfach gemeinsam Unternehmungen umsetzen. Es wird der nötige Freiraum für Ideen, und weitere Gestaltungsmöglichkeiten geschaffen.

<https://ungebogen.wordpress.com/>

**Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und –initiativen** erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München zu folgenden Zeiten:

**Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

**Telefon:** 089/53 29 56 -11

**E-Mail:** [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig! Selbstverständlich beraten wir vertraulich und wahren Ihre Anonymität.

## Neue Mitglieder erwünscht

### ● **Ausgespielt**

#### *Zielgruppe:*

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

*Beschreibung:* Offene Gesprächsgruppe mit Erfahrungsaustausch. Ohne Anmeldung und keinerlei Verbindlichkeiten.

### ● **Burnout SHG**

#### *Zielgruppe:*

Menschen mit/nach Burnout, Erschöpfungs-Depression, Posttraumatische Belastungsstörung, „Stress-Syndrom“

#### *Beschreibung:*

Das Thema „Wie geht das Leben weiter?“ ist wichtig!

### ● **Diabetes SHG Germering**

#### *Zielgruppe:*

Menschen mit Diabetes Typ I und Typ II - Betroffene, Angehörige und Interessierte

#### *Beschreibung:*

Austausch und gegenseitige Unterstützung; Themen: Ernährung, Bewegung und Medikamente; Fachvorträge von Ärzten und Ärztinnen, Apotheker/innen u.a. sind geplant

### ● **Hopsi – Gemeinsame Freizeitaktivitäten – Initiative unter neuer starker Leitung**

#### *Zielgruppe:*

Jeder und jede, der oder die Isolationstendenzen hat und diesen entgegenwirken möchte. Respekt und Toleranz sind Grundvoraussetzungen.

#### *Kurzbeschreibung:*

Die Gruppe trifft sich am 1. + 3. Montag im Monat von 17 Uhr bis 18 Uhr im Selbsthilfezentrum zu Organisationstreffen. Hier werden gemeinsame Unternehmungen etc. geplant. Keine therapeutische Gesprächsgruppe, sondern eine Gruppe, die durch das gemeinsam aktiv werden für den Einzelnen eine Stütze sein möchte. Eine Anmeldung ist erwünscht.

#### *Ziele/ Grundsätze:*

- gemeinsame Freizeitunternehmungen
- sich eine Stütze sein bei belastenden Erledigungen
- bei Gleichgesinnten Respekt und Verständnis für die eigene Problematik finden
- Isolationstendenzen entgegenwirken



- **Männer machen radikale Therapie – MRT**

*Zielgruppe:*

Männer

*Beschreibung:*

Unsere Männergruppe arbeitet nach einem in Holland entwickelten Konzept ohne Leiter. Die starke Strukturierung unserer Gruppenabende ermöglicht es uns, in geschütztem Raum eigene Konflikte zu bearbeiten und mit Hilfe und Unterstützung anderer mehr Selbst-Wertschätzung zu entwickeln und eigene Potentiale zu entdecken. Dazu tragen neben der Arbeit an Konflikten Spiele, Körperübungen u. ä. bei. Die Gruppe hat eine hohe Verbindlichkeit (regelmäßige Teilnahme, Kontrakte).

- **No Mobbing - SHG**

*Zielgruppe:*

von Mobbing Betroffene

*Beschreibung:*

Durch Mobbing am Arbeitsplatz werden engagierte, begabte und beliebte Mitarbeiter/innen geschädigt. Nach mehreren Monaten oder Jahren stellen sich seelische und körperliche Krankheitsbilder ein (Selbstzweifel, Depression, Schlafstörungen, Magen- und Rückenprobleme. Im Gruppengespräch gelingt es den Betroffenen meist besser, die schwierige Situation am Arbeitsplatz zu verarbeiten. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen. Auch Möglichkeiten der gegenseitigen Stärkung können entdeckt werden. Mut und Selbstwertgefühl können so langsam zurückkehren – eine Voraussetzung zur Bewältigung der Situation.

- **Soziale Phobie/Soziale Isolation**

*Zielgruppe:*

Betroffene von Sozialphobien, sozialer Ängstlichkeit und starker Schüchternheit, Menschen mit Kontaktschwierigkeiten, Isolationstendenzen

*Beschreibung:*

Die Gruppe gibt es seit über 10 Jahren und besteht ausschließlich aus Menschen, die von sozialer Phobie, sozialer Ängstlichkeit und starker Schüchternheit betroffen sind. Jede(r) Betroffene, der/die den Weg zu uns findet, ist herzlich willkommen. Um die Hemmschwelle, vor der Gruppe zu sprechen/sich zu öffnen, möglichst gering zu halten, achten wir darauf, dass die Zahl der Gruppenmitglieder 10 nicht überschreitet (wobei erfahrungsgemäß nie alle Gruppenmitglieder anwesend sind). Durch unsere Struktur hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit von sich, seinen Problemen und was ihn beschäftigt, offen zu sprechen. Das Reden und die aktive Teilnahme an unseren Gesprächen ist absolut freiwillig, selbstverständlich kann jede/r Teilnehmer/in auch erstmal einfach nur zuhören. Es soll sich jeder bei uns wohl fühlen. Meist findet im zweiten Teil des Treffens ein offenes Gespräch statt, in dem versucht wird, alle angesprochenen Themen nochmals aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und Feedback zu geben. Bei Bedarf können wir gerne Übungen/Rollenspiele einschieben.

**Kontakt zu den Gruppen** erhalten Sie über Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München zu folgenden Zeiten:

**Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

**Telefon:** 089/53 29 56 -11

**E-Mail:** [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

## „Gemeinsam“ – Selbsthilfe in Bayern – Ein Wegweiser

**N**icht mehr wiederzuerkennen ist die langjährige Informationsbroschüre der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern. In einer gründlich überarbeiteten Neuauflage, mit neuen Inhalten und mit völlig verändertem Layout wird diese nun umfassende Information über die Selbsthilfe in Bayern am 1. Dezember der Öffentlichkeit vorgestellt. Auch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) war bei der Erstellung mit redaktioneller Mitarbeit und eigenen Beiträgen maßgeblich beteiligt.

„Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem hier vorliegenden Wegweiser „Gemeinsam“ stellen wir Ihnen umfassend und abwechs-



lungsreich Informationen rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern zur Verfügung. Frauen und Männer aus der Selbsthilfe erzählen, aus welchen Gründen sie als Betroffene selbst aktiv wurden und warum ihnen ihre Selbsthilfegruppe so wichtig ist. Fachleute wie die Mitarbeiterinnen von Selbsthilfekontaktstellen oder Ärzte und Apothekerinnen berichten, wie und warum sie mit Selbsthilfegruppen gerne zusammenarbeiten.“

aus dem Vorwort von Theresa Keidel

Selbstverständlich sind auch fachliche Informationen, ein Überblick über die Kontaktstellenlandschaft und Erläuterungen zu den Strukturen der Selbsthilfe enthalten.

Wenn Sie mehr wissen möchten:

<http://seko-bayern.de>. Wir werden auch einige

Exemplare bei uns im SHZ vorrätig haben.

## Neue Kontaktstelle in Amberg

**N**icht nur bei den Gruppen mit ihren ständig neuen Themen und Neugründungen gibt es Bewegung, auch auf Seiten der Kontaktstellen tut sich was. Wir freuen uns, dass wir in Bayern das 32. Mitglied im Verein SeKo-Bayern e.V. begrüßen dürfen. Amberg in der Oberpfalz wird ab 1. Januar 2017 eine neue Unterstützungsstelle erhalten. Das ist umso bemerkenswerter als nämlich die Stadt Amberg selbst einen Stadtratsbeschluss gefasst hat, diese wichtige gesellschaftliche Kraft auch mit kommunalen Mitteln zu unterstützen. Die Stadt wird also Träger einer Kontaktstelle sein, obwohl die Selbsthilfeunterstützung nicht zu den gesetzlich vorgeschriebenen Aufgaben einer Kommune (wie z.B. die ambulante oder stationäre Jugendhilfe) gehört.

Manchmal braucht es dafür einen entscheidenden Anstoß im richtigen Moment. Dieser war durch den Suchtfachtag gegeben, der am 17. Juni 2016 im Amberger Congress Centrum durchgeführt wurde. Die Bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml war zur Eröffnung erschienen und die Stadt wollte es sich nicht nehmen lassen, den ins Spiel geworfenen Ball aufzugreifen und sich selbst in diesem Bereich zu profilieren. Das steht der „heimlichen Hauptstadt der Oberpfalz“ (Zitat zweiter Bürgermeister Martin Preuß) auch gut zu Gesicht, kann man da nur sagen – und herzlichen Glückwunsch.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ



## Veranstaltungshinweise des SHZ

### Was München bewegt – Themenabend im SHZ

Aktiv statt rechts: Gut argumentieren. Engagement organisieren.

Vortrag und moderiertes Gespräch



**Mittwoch, 14. Dezember 2016,  
18 Uhr bis 20 Uhr**

im Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68

Eintritt frei - keine Anmeldung nötig

Aktuell wird in der Öffentlichkeit viel diskutiert zu Themen wie Flucht, Asyl und das Schließen von Grenzen. Unter diese Diskussionen mischen sich häufig rechtsextreme Aussagen, aber auch menschenfeindliche Stimmen aus der Mitte der Gesellschaft.

Welche Strategien verfolgen ausgrenzende und menschenfeindliche Aussagen? Welches Gesellschaftsbild vermitteln sie? Wie kann gegen sie argumentiert werden?

Nach dem einführenden Vortrag berichten drei selbstorganisierte Initiativen aus München, wie ihr Engagement für eine humanere Stadtgesellschaft aussieht. In der Diskussion werden Erfahrungen mit Ausgrenzung beleuchtet sowie Möglichkeiten vorgestellt, selbst aktiv zu werden.

#### Im Gespräch:

- Christoph Rössler, Politikwissenschaftler M.A., Arbeitsgemeinschaft Friedenspädagogik,
- Netzwerk demokratische Bildung München, Bildungsnetzwerk „Die Pastinaken“
- „Über den Tellerrand kochen“
- „Initiative Schwarze Menschen in Deutschland - ISD“
- „Arbeitskreis Panafrikanismus München e.V.“

Moderation: Kristina Jakob und Ina Plambeck, SHZ



**Wir laden Aktive aus Selbsthilfegruppen und -initiativen herzlich ein zu unserem traditionellen Neujahrsempfang.**

**Dienstag, 31. Januar 2017 von 19 Uhr bis 22 Uhr**

im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68

Mit diesem Abend möchten wir Ihnen unseren großen Dank für Ihr Engagement ausdrücken!

Freuen Sie sich auf:

- einen anregenden Austausch mit anderen SH-Aktiven
- die Verleihung der Ehrung der Landeshauptstadt München für herausragendes Engagement: "München Dank"
- ein zauberhaftes Unterhaltungsprogramm
- und kulinarische Leckerbissen.

Einladungskarten werden Mitte Dezember verschickt.

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

## **Ankündigung Fachtag:**

**Kooperation zwischen professionellen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens und Initiativen der Selbsthilfe**

**Donnerstag, 23. Februar 2017, 14 Uhr bis 18 Uhr**

im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68

Am 23. Februar 2017 veranstaltet das SHZ einen Fachtag zum Thema „Kooperation zwischen professionellen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens und Initiativen der Selbsthilfe“. Eingeladen sind professionelle Einrichtungen und Selbsthilfeinitiativen, die an einer Zusammenarbeit interessiert sind bzw. eine solche schon praktizieren.

Auf dem Fachtag werden gelungene Kooperationsprojekte vorgestellt, es wird über den Nutzen einer Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten des Gesundheits- und Sozialwesens und Selbsthilfeinitiativen diskutiert und es werden Voraussetzungen, Hürden und Möglichkeiten erfolgreicher Kooperationen beleuchtet. Mit einem kleinen Buffet soll abschließend Gelegenheit zum Austausch zwischen Profis und Selbsthilfeaktiven geboten werden.

Zu dem Fachtag wird im Januar noch auf breiter Basis eingeladen werden. Interessierte sollten sich den Termin schon vormerken und können sich auch gerne vorab im SHZ informieren bzw. anmelden. Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist auf 40 Personen beschränkt (Ansprechpartner/in im SHZ: Ina Plambeck, Erich Eisenstecken 089 / 53 29 65 - 22 oder - 16).

# MÜNCHNER SELBSTHILFETAG

Landeshauptstadt München

SHZ Selbsthilfezentrum München

### Vorankündigung:

**Münchner Selbsthilfetag am 22. Juli 2017 auf dem Marienplatz**

2017 ist es wieder soweit – der Selbsthilfetag findet am **Samstag, 22. Juli** auf dem Marienplatz statt. Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 70 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Gesundheit – Behinderung – Migration – Sucht – Frauen/Männer – Psychosoziale Probleme – Eltern-Kind-Bereich – Umwelt – zu all diesen Themen bieten Selbsthilfegruppen Informationen und Beratung von Betroffenen für Interessierte. Darüber hinaus wird auch Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten Gelegenheit gegeben, ihr Angebot vorzustellen.

Auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die Gemeinschaft.

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

**Einladungen zur Beteiligung gehen Anfang 2017 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](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)



## Gesundheitsforen der Münchner Volkshochschule (MVHS) in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum

- **Tinnitus – Therapiemöglichkeiten der Schulmedizin, der Naturheilkunde und der Homöopathie**

Donnerstag, 08. Dezember 2016, 18.00 bis 19.30 Uhr

im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 0111 im Erdgeschoss, barrierefrei

Jede/r Vierte hat das Phänomen von unerklärlichen Ohrgeräuschen schon einmal wahrgenommen, meistens glücklicherweise nur vorübergehend. Tinnitus kann ein Warnsignal im körperlichen oder seelischen Bereich sein. Oft lassen sich die Ursachen beheben oder gut behandeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Therapiemöglichkeiten die Schulmedizin, die Naturheilkunde und die Homöopathie bei einem Tinnitus bieten.

In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München und der Tinnitus Selbsthilfegruppe München Haidhausen.

**Referent/innen:** Dr. med. Jochen Reichel, Stephanie Striebel (SHZ) und Bernd Strohschein (SHG Tinnitus München Haidhausen).

**Anmeldung:** über die Volkshochschule: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de), Kursnummer D340090, Tel: 089/48006-6239.

Es besteht auch die Möglichkeit, ohne Anmeldung an der Veranstaltung teilzunehmen, der Unkostenbeitrag von 7 € kann direkt an der Abendkasse gezahlt werden.

Mit MVHS-Card freier Eintritt.

- **Diagnose unbekannt – Was tun bei seltenen Erkrankungen?**

Donnerstag, 16. März 2017, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Bildungszentrum, Einsteinstr. 28, Vortragssaal 2, barrierefrei

Eine Erkrankung, von der nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind, gilt als selten. In den meisten Fällen sind Ursache und Verlauf von seltenen Erkrankungen trotz Forschungsanstrengungen unklar. Das hat zur Folge, dass Patient/innen mit Beschwerden und ohne Diagnose nicht adäquat behandelt werden können. Das Münchner Zentrum für Seltene Erkrankungen (MZSE) ist eine Anlaufstelle für Betroffene mit unklaren Beschwerden. Erfahren Sie, wie ein interdisziplinäres Team von Ärzten und Ärztinnen Fälle von seltenen Erkrankungen behandelt und wie Betroffene mit einer seltenen Erkrankung leben lernen. In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Selbsthilfegruppe Morbus Osler.

**Referenten:** Dr. med. Maximilian Witzel (Dr. von Haunersches Kinderspital), Hans-Wolf Hoffmann (Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München)

**Anmeldung:** über die Volkshochschule: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de), Tel: 089/48006-6239.

Es besteht auch die Möglichkeit, ohne Anmeldung an der Veranstaltung teilzunehmen, der Unkostenbeitrag von 7 € kann direkt an der Abendkasse gezahlt werden.

Mit MVHS-Card freier Eintritt.



## Weitere Veranstaltungshinweise



Die Bürgerinitiative Mehr Platz zum Leben lädt Groß und Klein zum gemeinsamen Christbaumschmücken am Hans-Mielich-Platz ein

**Am Samstag, den 3. Dezember um 15 Uhr ist es wieder so weit!**

Die Untergiesinger Bavaria der Frauenkunstwerkstatt wandert zur Christbaumspitze und begrüßt die Besucher des Weihnachtsmarktes.

Jede/r kann seinen Baumschmuck aufhängen. Sind die Arme zu kurz helfen unsere langbeinigen Engel und die Feuerwehr bringt die Schmücker in die luftige Höhe.

Bei Bedarf stellen wir auch vandalsichere Christbaumkugeln zur Verfügung.

Um 17 Uhr verzaubert eine Feuershow die Besucher/innen und im Anschluss sorgt die Samba Band Sole Luna für Stimmung am Platz.

Basteln ist angesagt, damit die Feuerwehr viele kreative Werke zum Weihnachtsbaum hinaufbringen kann. Die Bürgerinitiative verteilt kleine Geschenke an die Schmückerinnen und Schmücker.

## Aktionstag „Münchner Tag der Menschenrechte“

Am **Samstag, den 10. Dezember 2016** findet erstmalig der „**Münchner Tag der Menschenrechte**“ statt. Viele Initiativen in München setzen sich für Menschenrechte ein. Doch wie sieht ihre Arbeit aus und zu welchen Themen arbeiten sie? Wie kann man selbst mitanpacken? Mit einem bunten Programm an Vorträgen, Filmen, Workshops, Seminaren, Konzerten und Aktionen machen wir das vielfältige Engagement aus allen gesellschaftlichen Bereichen sichtbar. Den ganzen Tag. In ganz München.

[www.tagdermenschenrechte.org](http://www.tagdermenschenrechte.org)

Veranstalter: Nord Süd Forum München e.V. zusammen mit vielen weiteren Organisationen





## Zivilcouragetraining vom Verein „Zivilcourage für alle“

**Samstag, 4. Februar 2017 Glockenbachwerkstatt, Blumenstr 7, 80331 München**

**Samstag, 8. März 2017 EineWeltHaus, Schwanthalerstraße 80, 80336 München**

Kosten: 10,- Euro pro Tagesseminar

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?

Die Teilnehmer erlernen konkrete Verhaltensweisen und bekommen die Möglichkeit, diese anhand praktischer Übungen und Rollenspiele in einem geschützten Rahmen auszuprobieren.

[www.zivilcourage-fuer-alle.de](http://www.zivilcourage-fuer-alle.de)

Anmeldungen über

[zivilcourage.fuer.alle@gmail.com](mailto:zivilcourage.fuer.alle@gmail.com)

## Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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 gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

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

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

[www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/)

### Fortbildungen

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:  
Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis**

**Dienstag, 6. Dezember 2016, 17 Uhr bis 20 Uhr**

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier und Stephanie Striebel (SHZ)

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

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

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:  
Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis**

**Donnerstag, 26. Januar 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr**

AOK Bayern – Direktion Freising, Wippenhauser Str. 6, 85354 Freising

Vortragsraum im Sockelgeschoss, barrierefrei;

Kostenfreie Parkplätze in der Tiefgarage der AOK stehen zur Verfügung.

Leitung: Stephanie Striebel und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

E-Mail: [stephanie.striebl@shz-muenchen.de](mailto:stephanie.striebl@shz-muenchen.de)

- **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**  
**Thema: Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern**

Mittwoch, 8. März 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

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

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

Fax: 089/53 29 56 - 41

E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

## Abendsprechstunde

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 oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden bis 21.00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbeizuschauen.



## Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:

**Donnerstag, 08. Dezember 2016**  
**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 weiterzuhelfen.

- **Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen**

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

[www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/)

- **Raumvergabe**

Kristina Jakob: 089/53 29 56 - 12, E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

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

- **Beratung und Vermittlung**

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

**Sprechzeiten:**

**Montag und Donnerstag** 14.00 bis 18.00 Uhr

**Dienstag und Mittwoch** 10.00 bis 13.00 Uhr

**Telefon: 089/53 29 56 -11**

**E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)**

- **Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen**

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

[www.shz-muenchen.de/leistungen](http://www.shz-muenchen.de/leistungen)

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

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

[www.shz-muenchen.de/leistungen/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/)



*v.l.n.r. Justyna Weber, Christina Hacker, Susanne Veit, Konrad Kaspar, Nükhet Kivran, Norbert Gerstlacher, Erich Eisenstecken  
fotografiert von Winfried Rauscheder, ebenfalls Beiratsmitglied*

## Jahresklausur des Selbsthilfebeirats im Kloster Bernried

Am 5. November hat der Selbsthilfebeirat eine Jahresklausur im Tagungshaus St. Martin im Kloster Bernried am Starnberger See abgehalten. Für einige Mitglieder des Beirats war es die erste Klausur, weil der neue 20. Selbsthilfebeirat erst im April diesen Jahres mit drei neuen Mitgliedern seine dreijährige Amtszeit angetreten hat (die aktuelle Zusammensetzung des Selbsthilfebeirats siehe [www.selbsthilfebeirat-muenchen.de](http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de)).

Bei der Klausur wurde eingangs das Selbstverständnis des Beirats als Interessenvertretung der Selbsthilfe in München und seine Einbindung in den Verwaltungskontext des Sozialreferats der Landeshauptstadt München besprochen. Diese Einordnung war vor allem für die neuen Mitglieder wichtig. Der Selbsthilfebeirat ist verwaltungstechnisch der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement im Sozialreferat zugeordnet. Seine Geschäftsstelle ist beim Selbsthilfzentrum München angesiedelt.

## Begutachtung von Förderanträgen

Eine zentrale Aufgabe des Selbsthilfebeirats ist seit seiner Einrichtung 1985 die Begutachtung der Anträge der Initiativen auf Selbsthilfeförderung und Abgabe von Empfehlungen an die Verwaltung. Darüber hinaus setzt sich der Beirat auch dafür ein, die Rahmenbedingungen (Richtlinien) der Förderung gemäß den Bedürfnissen der Initiativen mitzugestalten und entsprechend weiterzuentwickeln. Da in den vergangenen Jahren die Förderanträge in der Selbsthilfeförderung deutlich zugenommen haben (von im Schnitt ca. 45 auf rund 70), wurde in der Klausur darüber diskutiert, wie der Verlauf der Sitzungen effizienter gestaltet werden kann, sodass einerseits die Förderanträge zügig abgearbeitet werden können, andererseits aber auch noch ausreichend Zeit für die Vorstellung neuer Initiativen und für die Diskussion wichtiger inhaltlicher Fragen bleibt. Es wurden Vorschläge erarbeitet, die nun der Verwaltung vorgelegt werden.

## Weiterentwicklung der Förderrichtlinien

Die Förderrichtlinien betreffend wurden Kriterien für die Übernahme von der Selbsthilfeförderung in die Regelförderung und für eine Weiterförderung über den Regelzeitraum von fünf Jahren (Anschubfinanzierung) formuliert. Letzteres ist bereits im Rahmen der geltenden Richtlinien in „begründeten Einzelfällen“ möglich, wenn hierfür überzeugende Argumente vorgebracht werden können. Die vorgeschlagenen Kriterien sollen dies erleichtern. Die zeitliche Befristung der Selbsthilfeförderung wurde bereits in den vergangenen Jahren immer wieder kontrovers mit der Verwaltung diskutiert. Denn das Auslaufen der Förderung nach fünf Jahren stellt vor allem für kleinere Initiativen, die nur geringe Fördermittel benötigen und für die eine Regelförderung deshalb in Frage kommt, einen existenzbedrohenden Bruch dar. In der Selbsthilfeförderung von Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe, die von den Krankenkassen gefördert werden, gibt es schon seit je her keine zeitliche Befristung, allerdings auch keine Regelförderung.

## Öffentlichkeitsarbeit und politische Lobbyarbeit

Wichtiges Thema in der Klausur waren auch die Öffentlichkeitsarbeit des Beirats und seine politische Lobbyarbeit. Hierzu wurde festgestellt, dass der Selbsthilfebeirat (wie leider auch andere Beiräte in München) immer noch viel zu wenig bekannt ist und die Öffentlichkeitsarbeit intensiviert werden sollte. Dazu seien alle Beiräte aufgerufen aktiv beizutragen. In Zusammenhang mit dem Thema Öffentlichkeitsarbeit wurde erneut die Frage aufgegriffen, ob der Beirat eine Sprecherin bzw. einen Sprecher haben sollte. Hierzu ergab sich in der Klausur kein klares Meinungsbild und es wurde beschlossen, die Frage in einer ordentlichen Beiratssitzung nochmals aufzugreifen. Außerdem haben sich die Beiräte vorgenommen, zukünftig auch mehr direkte politische Lobbyarbeit im Kontakt mit Stadträten und der Stadtspitze zu machen. Damit soll auch die zuständige Fachstelle unterstützt werden, für die es in den vergangenen Jahren innerhalb der Verwaltung im Sozialreferat nicht einfach war, ihre Bedarfe (vor allem die nach ausreichenden Personalressourcen) durchzusetzen.

*Erich Eisenstecken, Geschäftsstelle Selbsthilfebeirat und  
beratendes Mitglied im Selbsthilfebeirat für das Selbsthilfezentrum München*





## 11. Münchner FreiwilligenMesse - Engagiert leben in München „Erfolgreiches stärken und Ideen Flügel verleihen. Bürgerschaftliches Engagement bringt neue Lösungswege in die Stadt“ am 22. Januar 2017, im Gasteig Schirmherr: Oberbürgermeister Dieter Reiter

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement organisiert zum 11. Mal die erfolgreiche Münchner FreiwilligenMesse im Gasteig und rechnet wie in den letzten Jahren mit knapp 6.000 Gästen. Mitveranstalterin ist die Landeshauptstadt München. Das Motto lautet diesmal „Erfolgreiches stärken und Ideen Flügel verleihen - Bürgerschaftliches Engagement bringt neue Lösungswege in die Stadt“.

86 Ausstellerinnen und Aussteller informieren, beraten und begeistern die Interessierten mit den vielfältigen Möglichkeiten aktiv zu werden. Sie vermitteln die Gewissheit, dass Engagierte Großartiges leisten, wenn sie sich mit Herz und Neugier einer Aufgabe zuwenden. Fachwissen ist zweitrangig. Die Besucherinnen und Besucher können erfahren, wo sie gebraucht werden und welches Engagement zu ihren Neigungen und zeitlichen Möglichkeiten passt. Gesundheit, Kinder und Jugendliche, Kultur, Migration, Soziales, Selbsthilfe und Umwelt sind die wesentlichen Handlungsfelder für ein Ehrenamt.

### Attraktives Rahmenprogramm

Zum diesjährigen Motto „Erfolgreiches stärken und neuen Ideen Flügel verleihen“ veranschaulichen mehrere Organisationen, wie wandlungsfähig und dynamisch Bürgerschaftliches Engagement ist. Außer der fachkundigen Beratung durch die Ausstellerinnen und Aussteller erwartet die Gäste ein attraktives Rahmenprogramm mit belebender Life-Musik, interessanten Kurzvorträgen, Film-Beiträgen, und Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer von FöBE heißen die Gäste willkommen und lotsen sie mit unermüdlicher Freundlichkeit durch die drei Etagen des Gasteigs.

Münchner FreiwilligenMesse,  
**22. Januar 2017, 10 bis 17 Uhr,**  
Kultur- und Bildungszentrum Gasteig, Rosenheimer Straße 5,  
81667 München,  
Eintritt frei, barrierefreier Zugang,  
S-Bahn (Haltestelle Rosenheimer Platz) und Trambahnhaltestellen in  
unmittelbarer Nachbarschaft.

Weitere Informationen unter [www.muenchner-freiwilligen-messe.de](http://www.muenchner-freiwilligen-messe.de)

