

einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Selbsthilfe- freundlichkeit

- Qualitätsstandards im Gesundheitsbereich
- „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
- Aspekte einer professionellen Haltung

Titelthema:

Selbsthilfefreundlichkeit

Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen ...	3
Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsstandards oder professionelle Haltung	6

Selbsthilfe und Gesundheit

Diagnose unbekannt – was tun?	11
Kooperationen von Apotheken und Selbsthilfe – alle gewinnen!	13
Runder Tisch Region München: Wichtige Änderungen und Neuerungen bei der Selbsthilfegruppenförderung durch die Krankenkassen 2018	15

Soziale Selbsthilfe

„Ohne Selbsthilfe wäre die Stadt ärmer!“ ...	17
„Die Zukunft die wir wollen, das München das wir brauchen“	19

Aus dem Selbsthilfezentrum

Ein voller Erfolg – Der 1. Selbsthilfe-Stammtisch	22
Wir gratulieren	23
Wir danken	23

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen	24
Neue Mitglieder erwünscht	28

Selbsthilfe stellt sich vor

Selbsthilfegruppe für Zöliakie / Sprue / Dermatitis herpetiformis Duhring in München und Südbayern	29
--	----

Selbsthilfe überregional

11. Bayerischer Selbsthilfekongress in Augsburg	30
Kooperation mit der LAG Selbsthilfe	30

Veranstaltungshinweise des SHZ	31
Weitere Veranstaltungshinweise	32

Service

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	34
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	35
Informationen über die Standardleistungen des SHZ	36

Aus dem Selbsthilfebeirat

Wie sieht die Zukunft der Selbsthilfe in München aus?	37
---	----

FöBE-News

Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement (BE) in München	39
--	----

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: Drazen_www.istockphoto.com

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

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

Ausgabe 4, Dezember 2017, lfd. Nr. 57

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 (beut-samen) 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.

Im nächsten
ein•blick:

„Die Seltenen“

Die nächste Ausgabe erscheint
am 15. März 2018

Termine | Veranstaltungen



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen

Informationskampagne für Reha- und Akutkliniken und „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“

Seit bisher vier Jahren beschäftigt sich der Verein SeKo e.V., unterstützt vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, in einem mehrjährig angelegten Projekt mit dem Thema „Zusammenarbeit mit Kliniken“. Ab dem Jahr 2018 wird die Zielgruppe erweitert – das Projekt heißt nun „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“.

Ziel der ersten zweijährigen Phase war es, Mitarbeiter/innen aus Ärzteschaft, Pflege und Verwaltung in Krankenhäusern auf das Thema Selbsthilfe allgemein aufmerksam zu machen und so Selbsthilfe als eine Option bei der Bewältigung einer Erkrankung insbesondere zur Unterstützung im Alltag bzw. in der Nachsorge bekannter zu machen. Insgesamt verfolgen wir das Ziel, die Zusammenarbeit von Krankenhäusern mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen in Bayern auszubauen.

Mit Informationskampagnen für Rehabilitationskliniken und Akutkliniken begann das Projekt. 2014 wurden 326 Informationsmappen an alle bekannten bayerischen Rehabilitationskliniken geschickt, 2015 folgten 370 Mappen an alle Akutkliniken. In den Mappen befanden sich Basisinformationen zu Selbsthilfe in Bayern, aber auch ein eigens entwickelter Fragebogen sowie ein Bestellschein für weiteres Material zum Auslegen oder Mitgeben. Der Rücklauf der Fragebögen von Kliniken, die entweder weiteres Material bestellen wollten oder zukünftig über Selbsthilfeaktivitäten in Bayern informiert werden wollten, betrug etwa 25 %. Inzwischen existiert ein E-Mail-Verteiler mit 183 Adressen, die regelmäßig zu bayernweiten Veranstaltungen eingeladen werden und/oder zu Selbsthilfe informiert werden.

Ende 2015 entstand ein vereinsinterner Arbeitskreis mit inzwischen 14 teilnehmenden Kontaktstellen zum Thema „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“. Dieser setzt sich für mehr Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Kliniken ein und tauscht sich regelmäßig darüber aus, was in den einzelnen bayerischen Regionen an Neuem passiert. Jede Selbsthilfekontaktstelle erhielt die Adressen und Ansprechpartner der Kliniken aus ihrem Einzugsbereich, die auf die beiden Informationskampagnen reagiert hatten und konnte so auch regionale Kontakte knüpfen, wenn diese nicht bereits bestanden. SeKo berät die Selbsthilfekontaktstellen, die eine Zusammenarbeit mit einer Klinik anstreben und vermittelt Ärztinnen und Ärzte, Kliniksozialdienste und andere Klinikmitarbeiter/innen an die passende Selbsthilfekontaktstelle in ihrer Region zur Kontaktaufnahme, wenn eine Klinik das wünscht.

In der nächsten zweijährigen Projektphase wurden insgesamt vier Informationsveranstaltungen, sogenannte Ideenwerkstätten, jeweils in einer Klinik durchgeführt. Beginnend im Süden Bayerns in einer psychosomatischen Rehaklinik, der Simsseeklinik in Bad Endorf, die nächste im Norden Bayerns im Klinikum Coburg, einer Akutklinik, die dritte dann im Osten im „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ Barmherzige Brüder in Regensburg und die letzte im psychiatrischen Bezirksklinikum in Ansbach im Westen Bayerns.

Das Konzept war jeweils ähnlich. Eingeladen waren Klinikmitarbeiter/innen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen aus der jeweiligen Region. Nach zwei Impulsvorträgen durch die gastgebende Klinik und das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen tauschten sich die Anwesenden in kleineren Gruppen miteinander darüber aus, welche Form der Zusammenarbeit konkret in ihrer Region bzw. ihrer Klinik stattfinden könnte. So lernten sich Partner kennen, die sich gemeinsam weiter auf einen selbsthilfefreundlichen Weg begeben haben.



Irena Tezak bei der Moderation der Ideenwerkstatt Ost in Regensburg – 2017

Ein Weg hin zu mehr Selbsthilfefreundlichkeit kann sein, das Konzept „Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal“ aufzugreifen und an den sieben Qualitätskriterien zu arbeiten, die eine Klinik zu einer selbsthilfefreundlichen Klinik machen. Folgende Kriterien sollen Krankenhäuser im Laufe eines solchen Prozesses erfüllen: Selbstdarstellung wird ermöglicht – auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen – die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt – ein Ansprechpartner ist benannt – zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert – Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht und Kooperation ist verlässlich gestaltet (Siehe hierzu Artikel auf S. 6), Konkretes Ergebnis der vier Ideenwerkstätten ist zum einen, dass sich inzwischen mehrere weitere Kliniken auf den Prozess hin zu der Auszeichnung zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ einlassen möchten und auf dem Weg sind. Außerdem konnte inzwischen die erste psychiatrische Klinik aus Lohr am Main die Auszeichnung vergangenen Juli in einer Feierstunde entgegennehmen und ist damit das zweite selbsthilfefreundliche Krankenhaus in Bayern.

Wenn eine Klinik nicht diesen ganzen Prozess angehen kann oder will, aber trotzdem selbsthilfefreundlicher werden möchte, können auch andere Ideen der Zusammenarbeit umgesetzt werden. In München beispielsweise kooperiert das Selbsthilfezentrum (SHZ) mit verschiedenen Kliniken und anderen Akteuren des professionellen Gesundheitssystems anlassbezogen und bedarfsorientiert.

- Kooperation mit Kliniken: Personalschulungen für Ärzte und Ärztinnen, Pflegekräfte und Mitarbeiter/innen des Entlassmanagements, um als Multiplikator/innen über Selbsthilfe als Nachsorgemöglichkeit informieren zu können; Patientenveranstaltungen: Gemeinsame öffentliche Veranstaltungen von Ärzten und Ärztinnen, SHZ und Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern; Patientenseminar im Klinikum: Infoveranstaltung für Patienten und Patientinnen zur Selbsthilfe
- Kooperation mit Apotheken: Vorlesung für Pharmaziestudierende zum Thema Selbsthilfe; Unterrichtseinheit für Auszubildende zum/zur pharmazeutisch-technischen Assistent/in. Projekte mit Apotheken, wie die „Woche der Selbsthilfe“ mit Infoständen und Gestaltung der Schaufenster, gemeinsame Vortragsveranstaltungen, Apotheker/innen als Referent/innen in der Gruppe; Räume für Gruppentreffen in der Apotheke
- Kooperation mit Ärzten und Ärztinnen: Regelmäßige Gruppenvorstellungen in Mitteilungsblättern von Ärzteverbänden; Ärzte und Ärztinnen besuchen Selbsthilfegruppen zum Austausch von erlernter und erlebter Kompetenz
- Kooperation im Bereich Ausbildung: Unterrichtseinheiten, Vorlesungen und Möglichkeit der Exkursion in das Selbsthilfezentrum für Berufsschüler/innen bzw. Studierenden aus medizinischen, pharmazeutischen oder pflegenden Berufen



Ausblick auf 2018:

Im kommenden Jahr soll die Zusammenarbeit Selbsthilfe und Psychotherapie auf regionaler und landesweiter Ebene Thema werden. Dazu ist unter anderem am 11. Oktober 2018 eine gemeinsame Informationsveranstaltung in München geplant.

Psychotherapeutinnen und -therapeuten sollen nach der neuen Richtlinie auch Lotsenfunktion übernehmen und brauchen deshalb Kenntnisse über regionale Nachsorgeangebote für ihre Patientinnen und Patienten. Der Kooperation mit der Selbsthilfe und den Selbsthilfekontaktstellen kommt hierbei eine wichtige Bedeutung zu. Wann und für wen eine Selbsthilfegruppe richtig ist könnte dabei eine zentrale Frage sein. Selbsthilfekontaktstellen wissen, wo sich welche Gruppen treffen, und beraten zu allen Belangen rund um die Gruppe. Durch gegenseitige Information können beide Seiten profitieren.

*Irena Tezak, SeKo Bayern, „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“
und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ, Gesundheitsselbsthilfe*

Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsstandards oder professionelle Haltung

Der Begriff der „Selbsthilfefreundlichkeit“ wird zum einen verwendet, um eine bestimmte professionelle Kompetenz zu bezeichnen, die gegenüber Klientinnen und Klienten eine entsprechende Haltung einnehmen kann: Sie arbeitet im Sinne von Empowerment sowie der konkreten unmittelbaren Lebenswelt der Beratenen und ist in der Lage, auf das jeweils hilfreiche spezifische Fachwissen (über Selbsthilfe und Selbstorganisation sowie die regionalen Selbsthilfeunterstützungsstrukturen) zuzugreifen.

Zum anderen haben Fachleute im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe spezifische Qualitätskriterien für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und professionellen Fachkräften entwickelt, deren Umsetzung als Voraussetzung für ein selbsthilfefreundliches Arbeiten der jeweiligen Fachdienste, Arztpraxen oder Kliniken gilt. Auch diese Kriterien werden unter dem Begriff „Selbsthilfefreundlichkeit“ zusammengefasst.

Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsstandards im Gesundheitsbereich

Im Bereich der gesundheitlichen Selbsthilfe haben sich für Kooperationen zwischen Selbsthilfegruppen und Kliniken bzw. Gesundheitseinrichtungen unter diesem Begriff bereits verschiedene Standards etabliert, die im besten Fall im Qualitätsmanagement der Einrichtung verankert sind (vgl. Trojan/Nickel, 2013).

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, angesiedelt bei der Nakos in Berlin, hat unter dem Label „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ein standardisiertes Auszeichnungsverfahren für die Zusammenarbeit von Kliniken und Selbsthilfegruppen erarbeitet, das auf verschiedenen Modellprojekten aufbaut. Das Netzwerk hat mittlerweile 197 Mitglieder und es wurden mehr als 28 Kliniken mit dem Label ausgezeichnet.

(Quelle: <http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de>, 03.11.2017)

Qualitätskriterien für ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

1. Selbstdarstellung wird ermöglicht

Um sich über Selbsthilfe zu informieren, werden Räume, Infrastruktur und Präsentationsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt, deren Gestaltung sich an den Bedürfnissen der Patienten bzw. deren Angehörigen sowie der Selbsthilfegruppen orientiert.

2. Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen

Patienten bzw. deren Angehörige werden regelhaft und persönlich über die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert. Sie erhalten Informationsmaterial und werden ggf. auf Besuchsdienste oder Sprechzeiten im Krankenhaus aufmerksam gemacht.

3. Die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt

Selbsthilfegruppen werden in der Öffentlichkeit unterstützt und treten gegenüber der Fachöffentlichkeit als Kooperationspartner auf.

4. Ein Ansprechpartner ist benannt

Das Krankenhaus hat einen Selbsthilfebeauftragten benannt.

5. Der Informations- und Erfahrungsaustausch ist gesichert

Zwischen Selbsthilfegruppen/Selbsthilfeunterstützungsstelle und Krankenhaus findet ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch statt.

6. Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert

Die Mitarbeiter der Gesundheitseinrichtung sind über das Thema Selbsthilfe allgemein und über die häufigsten in der Einrichtung vorkommenden Erkrankungen fachlich informiert. In die Fort- und Weiterbildung zur Selbsthilfe sind Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfeunterstützungsstellen einbezogen.

7. Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht

Das Krankenhaus ermöglicht Selbsthilfegruppen die Mitwirkung an Qualitätszirkeln, Ethik-Kommission u.ä.

8. Kooperation ist verlässlich gestaltet

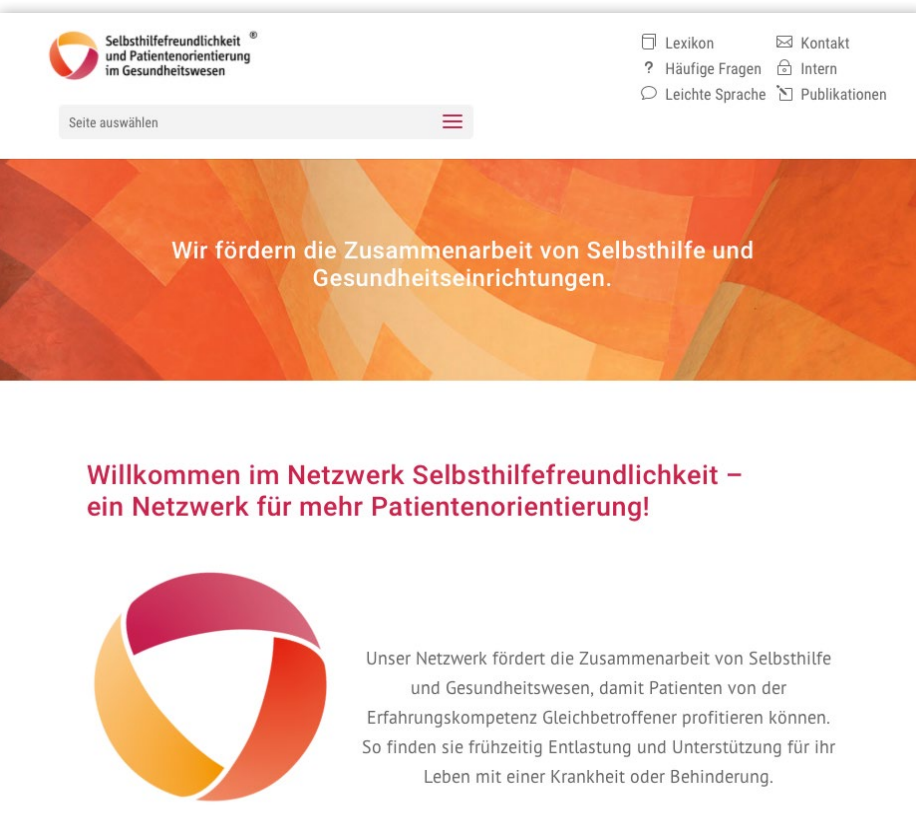
Die Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe und / oder Selbsthilfeunterstützungsstelle ist normal beschlossen und dokumentiert.

(Quelle: <http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de>, 10.07.2017)

Selbsthilfefreundlichkeit als professionelle Haltung

Wenn Selbsthilfefreundlichkeit als eine bestimmte professionelle Haltung im Sinne von Empowerment verstanden wird, bezeichnet sie seitens der Fachkräfte eine Kombination aus beraterischen und unterstützenden Kompetenzen einerseits sowie den Zugriff auf spezifische Fachkenntnisse im

Bereich der Selbstorganisation und der lokalen Unterstützungsstrukturen andererseits. Sie soll dadurch vor allem zu einer Perspektiverweiterung der Klienten und Klientinnen führen, die sie dazu ermutigt und befähigt, die eigenen Ressourcen besser wahrnehmen zu können. Eine Entwicklung hin zu mehr Eigenverantwortlichkeit muss nicht zwangsläufig, kann aber zu einem aktiveren Umgang mit eigenen Bedürfnissen und möglicherweise zu mehr Verantwortungsübernahme, Eigeninitiative und eben – je nach Setting und vorhandenen „Gelegenheitsräumen“ – auch zu gemeinschaftlicher Selbstorganisation führen. Sowohl in eher kurzfristigen Beratungskontakten als auch in längerfristigen Kooperationen zwischen Selbsthilfeunterstützenden und Engagierten bzw. Klient/innen kann eine Orientierung an den Kriterien Selbstreflexivität, Neutralität,



The screenshot shows the homepage of the website 'Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen'. The header includes a logo, a search bar, and navigation links: Lexikon, Kontakt, Häufige Fragen, Intern, Leichte Sprache, and Publikationen. The main banner features the text 'Wir fördern die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen.' Below this, a section titled 'Willkommen im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit – ein Netzwerk für mehr Patientenorientierung!' includes a circular logo and a paragraph: 'Unser Netzwerk fördert die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen, damit Patienten von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener profitieren können. So finden sie frühzeitig Entlastung und Unterstützung für ihr Leben mit einer Krankheit oder Behinderung.'

<http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de>

Offenheit, Vertrauen und das unvoreingenommene Interesse an den Ressourcen des Gegenübers dafür hilfreich sein – insbesondere in fachlichen Kontexten, in denen die Beratenen stärker unter dem Fokus bestimmter Bewältigungsprobleme betrachtet werden (müssen).

Aspekte einer professionellen selbsthilfefreundlichen Haltung

- **Selbstreflexivität** (vor allem bzgl. eigener professioneller Interessen und Mandate, Spielräume und Grenzen)
- **Neutralität** (Ideen der Engagierten müssen nicht den eigenen fachlichen oder politischen Überzeugungen entsprechen)
- **Offenheit** (vielfältige Zugänge neben der Fachmeinung können zum individuellen Ziel führen)
- **Vertrauen** (das Interesse, sich zu engagieren, reicht aus, um fachliche, räumliche und sonstige Unterstützung zu bekommen)
- **Interesse an Ressourcen** (jeder Mensch besitzt Ressourcen, sie müssen nur entdeckt werden)

Ein selbsthilfefreundlicher Blick auf die Klienten und Klientinnen

Mit Einnahme dieser Haltung verwandeln sich vormals als Empfangende von Unterstützungs- oder Beratungsleistungen wahrgenommene Menschen in Engagierte: Sie sind selbst verantwortlich, agieren selbstbestimmt, sind mit unterschiedlichen eigenen Ressourcen ausgestattet und verfügen über eine individuelle Expertise zu ihrem Thema, die sich aus ihrer eigenen Betroffenheit ergibt. Empowerment als Haltung gegenüber engagierten Menschen bedeutet damit in der Praxis vor allem einen Perspektivwechsel seitens der Professionellen: Der Blick wird gelenkt auf das, was Menschen erstaunlicherweise auf die Beine stellen (können) und nicht auf das, was ihnen nach Abgleich mit der angenommenen Norm oder dem institutionellen Arbeitsauftrag „fehlt“ und damit „Hilfsbedürftigkeit“ erzeugt.

Sowohl Probleme als auch deren Lösungen werden in diesem Rahmen der Unterstützung von Selbstorganisation also von den Betroffenen selbst definiert, die „Selbsthilfeunterstützenden“ halten sich mit Urteilen zurück. Es gilt, auf das persönliche Wachstum jedes Individuums zu vertrauen und das unveräußerliche Wahl- und Partizipationsrecht jedes Menschen als Orientierung ernst zu nehmen (vgl. Herriger, N. (2011), in: *Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge (Hrsg.), Fachlexikon der sozialen Arbeit. 6. Auflage, Berlin 2006; gekürzte Fassung in 7. Auflage, Berlin, S. 232-233*).

Ein selbsthilfefreundliches Arbeits- und Kommunikationsklima

Selbsthilfeaktive sind manchmal von schlechten Erfahrungen mit Facheinrichtungen geprägt. Für eine produktive Zusammenarbeit mit den Engagierten ist daher seitens der Profis die Wahrung von Selbstbestimmung und Würde der Engagierten eine notwendige Voraussetzung. Im besten Fall entsteht ein Arbeits- und Kommunikationsklima,

- „in dem Verwaltungsvorschriften Handlungsspielräume ermöglichen, um Wertschätzung der Aktivitäten und Urteile von Engagierten zu gewährleisten,
- in dem nicht Behördenstrukturen mit Leistungsvorgaben, Zeitstrukturen, Ergebniserwartungen den Rahmen vorgeben, sondern eigenständig Ideen entwickelt und umgesetzt werden können und die Erfahrungen der Engagierten zum Tragen kommen können
- in dem nicht Hierarchien zwischen Fachkräften und Engagierten die Entscheidungsstrukturen bestimmen, sondern Möglichkeiten und Grenzen „auf Augenhöhe“ ausgehandelt werden.“ (vgl. *Projektverbund SHZ/Hochschule München, 2012, Soziale Selbsthilfe, Soziale Arbeit und Selbsthilfe. Abschlussbericht S. 64, Download unter: <http://www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen/>*).

Ressourcen erkennen und fördern

Eine bereichernde Aufgabe der Selbsthilfeunterstützung ist damit immer auch das Herausfinden besonderer Fähigkeiten, Begabungen und Ressourcen der Aktiven – auch das braucht natürlich Zeit. In den Begegnungen mit den Klienten und Klientinnen oder Ratsuchenden ist es dazu nötig, sensibel und offen zu sein für ungeahnte Kompetenzen und Potentiale. Es gilt, die Engagierten explizit aufmerksam zu machen auf diese besonderen Fähigkeiten und Ressourcen und gemeinsam über deren Einsatz für neue Projekte nachzudenken. Hier kommt der Wert von Wissen und Methodenkenntnissen über Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung zum Tragen, mit denen Professionelle die Bewusstwerdung der individuellen Fähigkeiten und den Zugriff auf diese bei den Engagierten unterstützen können. Eine wünschenswerte Voraussetzung ist damit auch der Hinweis auf die relevanten Unterstützungsstellen der Selbsthilfe und Selbstorganisation (wie z.B. auf das Selbsthilfezentrum München). Für die Umsetzung der geplanten Projekte sind außerdem Kooperationen mit Facheinrichtungen und Feldkenntnisse bzw. das Wissen um Schlüsselpersonen und Machtstrukturen im Stadtteil hilfreiche Informationen für die ehrenamtlichen Akteure (vgl. *Projektverbund SHZ/ Hochschule München, 2012, Soziale Selbsthilfe, Soziale Arbeit und Selbsthilfe. Abschlussbericht S. 64 ff.*).

Wissen um alternative Problemzugänge und Organisationsformen von selbstorganisierten Gruppen

Die Problemzugänge von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen entsprechen meist dem Hintergrund der eigenen Betroffenheit und der daraus erwachsenen Perspektive, dem Problembedarf. Diese Zugänge können rationalen, methodischen, operationalisierten Organisationsformen von Facheinrichtungen widersprechen, gleichzeitig aber wesentliche Beiträge zur Lösung der Probleme der Betroffenen leisten:

„Eine Selbsthilfeinitiative, wenn man sie nicht allzu sehr behindert, findet in aller Regel eine für ihre Problembearbeitung angemessene Organisationsform. In Behörden oder professionellen Einrichtungen lässt sich das längst nicht immer finden: hier spielen eine ganze Reihe von anderen Gesichtspunkten eine Rolle, wie z.B. Mitarbeiterinteressen oder Bezahlungsprobleme, so dass sich die Organisationsform letztlich von den Problemen wegbewegt. Bei den Initiativen passen sich Problemstellung und Organisationsform einander an; auch wenn es den Initiativen viel Kraft kostet. Aber sie kriegen es zustande, und man kann deswegen eine ganze Menge von den Initiativen lernen, wie man soziale Arbeit in ganz bestimmten Fällen klugerweise organisiert, damit möglichst viel rauskommt.“¹

Ohne eine partnerschaftliche, selbsthilfefreundliche Haltung und das Wissen um diese Mehrwerte und Andersartigkeiten („Eigen-Sinn“) kann ein Konkurrenzverhältnis der Zugangswege oder Organisationsformen entstehen und unter Umständen eine gegenseitige Ergänzung und ein Von-Einander-Lernen blockieren (vgl. Engelhardt 2000, ebd.).

„Eigen-Sinn“ akzeptieren und vermitteln

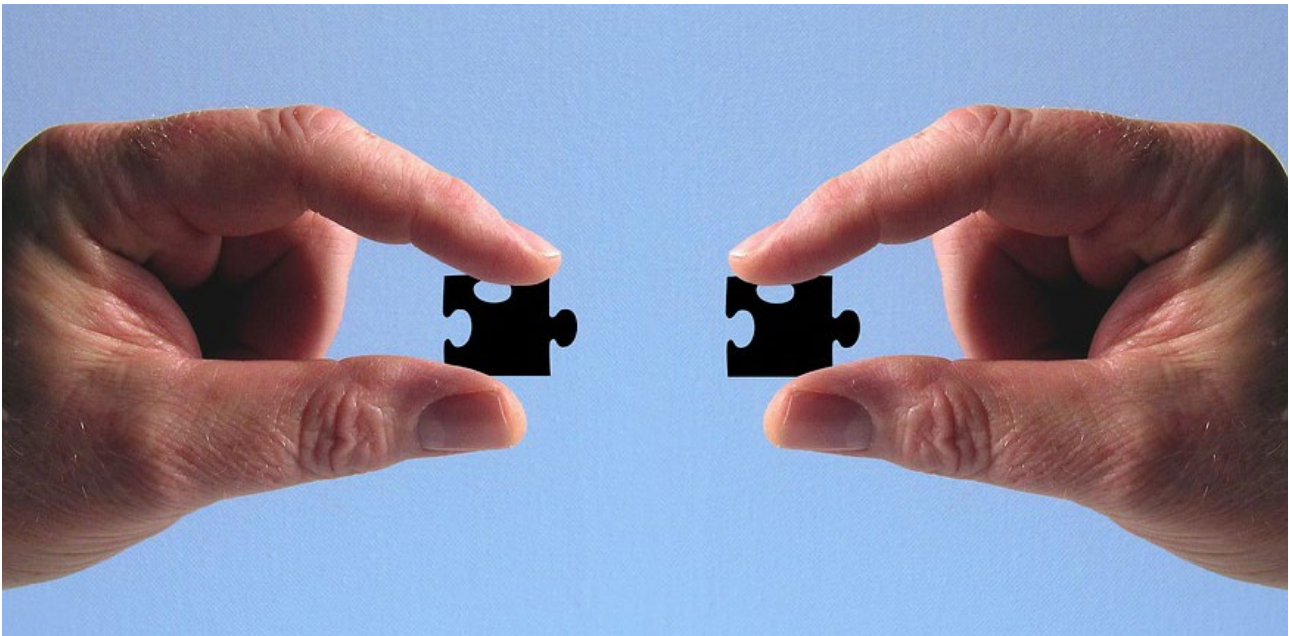
Auch vor dem Hintergrund dieser unterschiedlichen Zugänge zur Bearbeitung bestimmter Probleme ergeben sich oft sehr unterschiedliche Sichtweisen zwischen der Betroffenen- und der Unterstützerperspektive: Entscheidender Mehrwert der Betroffenenperspektive für die Professionellen kann es dabei sein, dass diese aus den individuellen Bedürfnissen von Menschen entstanden ist, die sich mit einem Thema oder Problem innerhalb ihres spezifischen Lebenskontextes auseinandersetzen bzw. dies vielleicht schon ein ganzes Leben lang getan haben. Ihre Projekte folgen damit oft einem eigenen – manchmal unkonventionellen – Sinn, sie sind zudem selbst verantwortet und entstehen autonom. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit Selbsthilfe und Selbstorganisation beginnt also mit einem sehr hohen Maß an Anerkennung und Würdigung der Ideen und Möglich-

keiten der Aktiven. Sie erfordert die Fähigkeit, geduldig sein zu können und abzuwarten, wie sich die „Laien“-Projekte entwickeln – es kann für Profis eine Herausforderung bedeuten, das Tempo der Engagierten zu respektieren und vordefinierte Zeitschienen oder Unterstützungsabläufe fallenzulassen. Hieraus können Spannungen gegenüber dem eigenen Träger entstehen, so dass die Herausforderung entstehen kann, die Mehrwerte der Selbstorganisation an Vorgesetzte zu vermitteln, Autonomieansprüche der Gruppierungen zu erklären und ein Verständnis dafür zu befördern, warum „Selbstorganisation von oben“ nicht funktionieren kann. Diese und andere Aushandlungen und Klärungen umfasst die Fähigkeit, in sogenannten „bunten Teams“ (Ehrenamtliche und Profis) zusammenzuarbeiten bzw. dafür erst die Rahmenbedingungen zu schaffen.

„Die Fachkräfte müssen sich über ihr doppeltes Mandat bewusst werden und von Fall zu Fall eine Positionsklärung im Feld vornehmen: Wo entstehen Widersprüche zwischen Trägervorgaben und den Interessen der Akteure? Was hat jeweils Priorität? Wie können bürokratische Vorgaben ausgelegt und angewandt werden? An welcher Stelle ist politisches Handeln zur Veränderung der Vorgaben notwendig usw.?“

Die Ausführungen zum Thema Selbsthilfefreundlichkeit in diesem Artikel sind Teil eines Leitfadens für die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und professionellen Diensten, den das Selbsthilfezentrum München im Rahmen seines internen Beratungskonzeptes zwischen 2015 und 2017 erarbeitet hat und der demnächst erscheinen wird.

Ina Plambeck, Kristina Jakob, Erich Eisenstecken, SHZ



¹ vgl. Engelhardt, Hans-Dietrich (2000) interviewt von Wolfgang Stark: Erfahrungswissen auch in der professionellen Dienstleistung nutzen! Aktuelle und potentielle Nutzeffekte von Selbsthilfe-Initiativen, S. 2 ff. In: Landeshauptstadt München Sozialreferat. Ein qualitativer und quantitativer Sprung für die Selbsthilfe. Selbsthilfe als Keimzelle einer stärkeren Bürgergesellschaft, Beiträge zur Sozialplanung 310, April 2000, S. 38-50

² vgl. Projektverbund SHZ/Hochschule München, 2012, Soziale Selbsthilfe, Soziale Arbeit und Selbsthilfe. Abschlussbericht S. 64 f.

Diagnose unbekannt – was tun?

Eine Veranstaltung des Selbsthilfezentrums (SHZ) und der Münchner Volkshochschule

Im Schnitt dauert es fünf bis sieben Jahre, bis die Diagnose Alpha-1-Antitrypsinmangel gestellt wird. Dies ist ein typisches Problem für viele seltene Erkrankungen: Betroffene müssen in der Regel viele Ärztinnen und Ärzte konsultieren und längere Untersuchungsreihen absolvieren, bis eine Diagnose gestellt wird. Aber auch dann herrscht oft keine Klarheit über die Therapie. Die Münchner Volkshochschule hat in Kooperation mit dem SHZ im Oktober zu einem Vortragsabend zu seltenen Erkrankungen ins Bildungszentrum Einstein 28 geladen, um mehr öffentliches Bewusstsein für diesen schwierigen Bereich der Gesundheitsversorgung zu schaffen.

Münchner Zentrum für seltene Erkrankungen (MZSE)

Warum dauert es solange, bis seltene Erkrankungen diagnostiziert werden? Wie Dr. Maximilian Witzel vom Münchner Zentrum für seltene Erkrankungen einfühend darlegte, sei es natürlich sinnvoll, erst einmal häufig auftretende Erkrankungen auszuschließen, bevor man das Ungewöhnliche annehme. Das könne mitunter bereits ein langer Weg sein.

Im Weiteren stellte Herr Dr. Witzel die Vorgehensweise von Ärztinnen und Ärzten zur Diagnostizierung von seltenen Erkrankungen vor. Er schilderte die Aufklärung einer bislang unbekannten Erkrankung, dessen Prozess sich über zehn Jahre hingezogen hatte. Im Zentrum standen eine Kohortenbildung, d.h. die Suche nach Patientinnen und Patienten mit ähnlichen Symptomen, sowie genetische Untersuchungen, damit man beide Aspekte miteinander korrelieren konnte. Dies musste dann durch Laborexperimente unterstützt werden, um den ursächlichen Zusammenhang eines Gendefektes mit der beobachteten Symptomatik nachweisen zu können.

Selbsthilfegruppe Alpha 1

Schwierig werde es auch, wenn sich eine seltene Erkrankung wie der Alpha1-Mangel hinter einer bekannten Erkrankung wie der COPD quasi „verstecke“, berichtete Alexander Niepel von der Selbsthilfegruppe Alpha 1. Hier müsse erst einmal ein Grund vorliegen – zum Beispiel ein ungewöhnlich schneller Krankheitsverlauf – damit man überhaupt nach einer tieferen Ursache zu suchen anfinke. Inzwischen werde bei der COPD dieser Zeitverlust und das damit bedingte Leiden der Betroffenen durch ein routinemäßiges Alpha1 Screening vermieden.

Aber selbst bei einem Screening – oder auch einem Zufallsbefund noch vor dem ersten Auftreten von Symptomen – könne es Jahre dauern, bis die Situation klar sei. Denn auch bei seltenen Erkrankungen gibt es – noch – seltenere Erscheinungsformen, deren Symptome kaum Eingang in die medizinische Literatur finden. Bei Alpha1 sind dies die Auswirkungen auf die Leber, zu der nun internationale Studien laufen, oder auch die Haut. Andere Organerkrankungen können möglich sein, aber die geringe Anzahl an Betroffenen lässt es nicht zu, klare Zusammenhänge zu entdecken. Diese Ungewissheit kann zu einer zusätzlichen Belastung für Betroffene werden.

Selbsthilfezentrum München

Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ machte deutlich, dass Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle als Ergänzung zu professionellen Angeboten im Gesundheitsbereich spielen. Das Motto aus der Suchtselbsthilfe gelte dabei für alle Gruppen und Themen: „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein.“ Bei seltenen Erkrankungen ermöglichen Selbsthilfegruppen Betroffenen und Angehörigen einen besseren Umgang mit der Problematik – auch wenn die Medizin selbst an die Grenzen

ihres Wissens stößt. Die Vernetzung der Betroffenen erlaubt einen einfachen Austausch an Informationen und eigenen Erfahrungen.

Das Internet sei laut der Selbsthilfegruppe Alpha 1 keine empfehlenswerte Alternative, da es „Informationen“ anbiete, die für Laien oft nicht korrekt interpretierbar oder manchmal schlicht falsch seien. Erfahrungsberichte seien oft eher verunsichernd, da sie eher Sorgen und Nöte weitergeben als Lösungen. Auch das Wissen zu grundsätzlichen Themen, wie Betreuungsmöglichkeiten oder rechtlichen Aspekten, lässt sich gemeinsam leichter erwerben, zumal Erkrankten oft die Energie fehlt, sich alleine durch den Informationsdschungel zu kämpfen. Besonders wertvoll ist die gegenseitige Stabilisierung der Gruppenmitglieder, denn der Umgang mit dem „Nicht-Wissen“ führt sehr leicht zu einer übermäßigen Verunsicherung aller Betroffenen.

Das Münchner Selbsthilfezentrum unterstützt aktuell ca. 900 Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich, davon ca. 60 Gruppen für Betroffene von seltenen Erkrankungen und ihre Angehörigen. Hierzu gehört die kostenlose Bereitstellung von Räumen, Beratung zur finanziellen Förderung, Beratung beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe oder auch die Möglichkeit, sich mit anderen Gruppen oder Informationsträgern zu vernetzen.

Das Selbsthilfezentrum organisiert ein Vernetzungstreffen für alle Gruppen mit seltenen Erkrankungen am Dienstag, 20. Februar 2018 um 18 Uhr im SHZ. Anmeldungen bitte bei Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Alexander Niepel, Selbsthilfegruppe Alpha 1 und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



v.l.n.r.: Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum / Dr. Maximilian Witzel, Münchner Zentrum für Seltene Erkrankungen / Alexander Niepel, Selbsthilfegruppe Alpha 1 und Silke Zotter, Münchner Volkshochschule



Alexander Niepel, SHG Alpha 1 bei seinem Vortrag

Kooperationen von Apotheken und Selbsthilfe – alle gewinnen!



Mirjam Unverdorben-Beil (Mitte) bei der Verleihung des Deutschen Apotheken-Awards. (v.l.n.r.: Claudia Berger, Mitglied im Vorstand des DAV und Schirmherrin des Deutschen Apotheken-Award; Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum; Claudia Korf, Geschäftsführerin Wirtschaft, Soziales und Verträge bei der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände)

Schaufenstergestaltung über Infostände bis hin zu gemeinsamen Veranstaltungen. Nun wurden die Apotheker/innen und Selbsthilfeengagierten aktiv und stellten ihre Kooperationsmöglichkeiten und -wünsche vor. Beim anschließenden Buffet kamen alle miteinander ins Gespräch, tauschten Kontaktdaten aus und konnten gemeinsame Pläne schmieden.



Sonja Stipanitz, Patientenbeauftragte des Bayerischen Apotheker Verbandes, bei ihrem Vortrag

stützt die Patient/innen beim Durchhalten der Therapie. Apotheken erweitern ihr Beratungsangebot und -kompetenz, denn wenn sich das Personal mit Selbsthilfe auskennt und in der Beratung davon erzählt, kann dies eine wichtige Hilfestellung zur Krankheitsbewältigung sein. Außerdem können Apotheker/innen das Erfahrungswissen von Betroffenen aus Selbsthilfegruppen in die Beratung und Gestaltung der eigenen Angebote einbeziehen. Durch Gruppenbesuche als Referent/innen oder wenn Apotheker/innen für Gruppenfragen zur Verfügung stehen lernen sie von den Erfahrungen

Austauschtreffen im Selbsthilfezentrum München

Für die Unterstützung der gewinnbringenden Kooperationen zwischen Apotheken und Selbsthilfegruppen wurde das Selbsthilfezentrum München (SHZ) 2017 mit dem zweiten Platz des Deutschen Apotheken-Awards ausgezeichnet. Dies spornte uns an, die weitere Zusammenarbeit zwischen Apotheken und Selbsthilfe zu fördern und wir initiierten ein Austauschtreffen von Apotheken und Selbsthilfegruppen.

Am Dienstag, 10. Oktober 2017 kamen sechs Apothekerinnen und Apotheker und zwölf Selbsthilfeaktive zu der Veranstaltung ins SHZ. Eingangs informierten Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel vom SHZ über die Selbsthilfe und über den Nutzen von Kooperationen zwischen Apotheken und Selbsthilfe. Sonja Stipanitz, Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes, stellte zahlreiche konkrete Projekte aus ganz Bayern vor: von der

Von einer Kooperation profitieren Apotheken und Selbsthilfegruppen gleichermaßen. Durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen werden Apotheken bei der Betreuung chronisch Kranker entlastet: Stark belastete Kunden werden durch den Zugang zu einer Gruppe bei der Alltagsbewältigung unterstützt. Wenn Apotheker/innen die Angebote der Selbsthilfe mitdenken und an die Gruppen verweisen, finden Erkrankte die Hilfestellung, die im knappen Apothekenalltag kaum geleistet werden kann: In der Gruppe kann ausführlich über die Diagnose und damit verbundene Probleme gesprochen werden – und die Gruppe unter-

der Gruppen. Ebenso können diese Erfahrungen der Selbsthilfe auch Indikator sein für ungedeckte Bedarfe und können bedarfsorientiert zur Weiterentwicklung der eigenen Angebote genutzt werden. All dies erhöht die Kundenorientierung und -bindung. Nicht zuletzt führen Kooperationen mit der Selbsthilfe zu einem positiven Image der Apotheken: Die Selbsthilfegruppen können den Bekanntheitsgrad der Apotheke erhöhen und zu einem besseren Bild in der Öffentlichkeit beitragen.

Selbsthilfegruppen können von der Zusammenarbeit mit den Apotheken profitieren, indem sie diese für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen: Ganz verschiedene Methoden sind dafür denkbar wie z.B. Infostände, die Gestaltung von Schaufenstern der Apotheken oder die Auslage von Flyern. Denn viele Gruppen sind auf der Suche nach neuen Mitgliedern oder wollen ihr Thema in der Öffentlichkeit bekannter machen. Das Fachwissen der Apotheker/innen kann das Erfahrungswissen der Selbsthilfeaktiven erweitern: Wenn sie sich mit ihren Fragen an die Apotheker/innen wenden, kann das bei der Beratung der Gruppenmitglieder und Gestaltung der Gruppentreffen eingesetzt werden. Natürlich bereichert es die Gruppenarbeit, wenn Apotheker/innen für Vorträge eingeladen werden oder gemeinsame Veranstaltungen oder andere Projekte geplant werden. Zudem ist es für viele Gruppen wertvoll, wenn Apotheken ihnen Räume zur Verfügung stellen – für regelmäßige Gruppentreffen oder für einmalige Veranstaltungen.

Also eine Win-win-Situation für alle Beteiligten!

Im Anschluss an das Austauschtreffen ergaben sich schon Pläne für weitere Aktivitäten: Ein Selbsthilfeaktiver wurde in einen Qualitätszirkel von Apotheken eingeladen, um als Referent von seinem Gruppenthema zu berichten. Eine andere Apotheke möchte bei ihren Diabetikertagen Selbsthilfegruppen einbeziehen.

Wenn Sie als Apotheke oder Selbsthilfegruppe kooperieren möchten, unterstützen wir vom SHZ Sie gerne dabei. Wir tragen zur Vernetzung von Selbsthilfe und Apotheken bei z.B. durch eine Liste kooperationsinteressierter Apotheken zur Weitergabe an Gruppen oder helfen bei der Kontakthanbahnung. Wir begleiten bedarfsgerecht neue oder bereits bestehende Kooperationen und beraten und unterstützen bei der Planung von Aktivitäten. Apotheker/innen bietet das SHZ Schulungen an, informiert sie oder ihre Kund/innen mit Vorträgen, Infoständen bei Tagungen und steht für gemeinsame Veranstaltungen – auch mit Beteiligung von Selbsthilfegruppen – bereit. Außerdem stellen wir kostenlos Infomaterial zur Verfügung. Melden Sie sich bei Interesse sehr gerne bei uns!

Stephanie Striebel, SHZ



Selbsthilfezentrum München

Möglichkeiten der Kooperation

- **Infomaterial** auslegen oder weitergeben
- **Beratung** der Kund/innen zur Selbsthilfe
- **Vermittlung** der Kund/innen ans SHZ oder SHG
- **Referententätigkeit** von Apotheker/innen bei Gruppentreffen
- Organisation **gemeinsamer Veranstaltungen und Projekte**
- Apotheker/innen als **Berater/innen** für SHG
- **Infostand / „Sprechstunde“** der SHG in Apotheke
- **Veröffentlichung** in Zeitschrift oder auf Internetseite der Apotheke
- Gestaltung des **Schaufensters** der Apotheke durch eine Gruppe
- Bereitstellung von **Räumen** z.B. für Gruppentreffen, Vorträge
- **Personalschulung** durch Selbsthilfekontaktstelle oder Selbsthilfegruppe
- Einladung in **Qualitätszirkel**

Runder Tisch Region München: Wichtige Änderungen und Neuerungen bei der Selbsthilfegruppenförderung durch die Krankenkassen 2018

Die gesetzlichen Krankenkassen haben auch für das kommende Jahr 2018 die Förderung der Selbsthilfegruppen nochmals ausgebaut und erweitert. Von Seiten der Selbsthilfevertreter/-innen wurden im Vorfeld zahlreiche Wünsche und Anregungen eingebracht, die nun zu einem großen Teil umgesetzt werden. Ab 2018 können sich die Gruppen über folgende Neuerungen im Förderverfahren freuen:

Verwendungsnachweis

Die Fördersumme, für die ein sog. „einfacher“ Verwendungsnachweis ausreicht, wurde von 500 € auf 800 € heraufgesetzt. Bis zu dieser Summe muss im Formular Verwendungsnachweis lediglich die ordnungsgemäße Verwendung der Gelder per Unterschriften bestätigt werden, eine detaillierte Kostenabrechnung einzelner Posten ist nicht nötig. (Es bleibt aber bestehen, dass auch diese Summe nur für nach dem aktuellen Merkblatt förderfähige Posten ausgegeben werden darf und keine Pauschale darstellt, über die man nach eigenem Ermessen frei verfügen kann).

Mietkosten

Mietkostenersatzleistungen sind pro Jahr und Raumgeber ab 2018 bis ca. 100 € förderfähig (bislang waren es 50 €). Hier können die Selbsthilfegruppen, die einen Raum kostenlos zur Verfügung gestellt bekommen, dem Raumgeber ein Geschenk als kleines Dankeschön überreichen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wenn die Selbsthilfegruppe Eigenleistungen für die Öffentlichkeitsarbeit erbringt (z.B. die kostenlose Erstellung der Homepage), kann dies mit max. 100 € bezuschusst werden.

Referent/innenkosten

Auch die Honorarersatzleistungen für Referent/-innen wurden erhöht: Statt 20 € dürfen nun bis ca. 40 € für Geschenke für Vortragende ausgegeben werden, die auf ein Honorar verzichten.

Fahrtkosten für Gruppenbelange

Bei Suchtgruppen und Gruppen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen werden ab 2018 Fahrten zu den Gruppentreffen für jeweils ein von der Gruppe benanntes Mitglied bezuschusst. Das kann der Gruppenleiter oder auch ein anderes Mitglied der Gruppe sein. Da Gruppen aus dem Bereich chronische Erkrankungen und Behinderungen die Fahrtkosten des Gruppenleiters bereits über das Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) beantragen können, wird hier eine wichtige Lücke geschlossen.

Gruppenunternehmungen

Neu aufgenommen wurde auch ein von vielen Selbsthilfegruppen bereits lange gehegter Wunsch: Ab 2018 kann nun eine von vier zuschussfähigen Gruppenunternehmungen als Fahrt zum Erfahrungsaustausch zum besseren Umgang mit der Erkrankung gefördert werden. Es braucht hier

nicht mehr den ganz engen Krankheitsbezug, der bislang z.B. mit dem Besuch einer Rehaklinik o.ä. verknüpft war. Es handelt sich allerdings auch nicht um eine reine Freizeitfahrt, sondern es muss immer darum gehen, gemeinsam etwas gegen die Erkrankung und für mehr Lebensqualität zu unternehmen.

Informationsveranstaltung zur Krankenkassenförderung

Das Selbsthilfezentrum bietet als Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München mehrere Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region an. Hier erhält man alle wichtigen Informationen zur Förderung sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises.

Infoveranstaltung München: Dienstag, 5. Dezember 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München. Der Einsatz von Gebärdendolmetschern ist für diese Veranstaltung möglich – bitte den Bedarf so früh wie möglich bei der Anmeldung angeben.

Infoveranstaltung Freising: Donnerstag, 18. Januar 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr in der AOK Direktion Freising, Wippenhauserstr. 6, 85354 Freising.

Infoveranstaltung Markt Schwaben: Donnerstag, 1. Februar 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Markt Schwaben, Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben.

Anmeldung zu den Info-Veranstaltungen bitte unter diesem Kontakt:

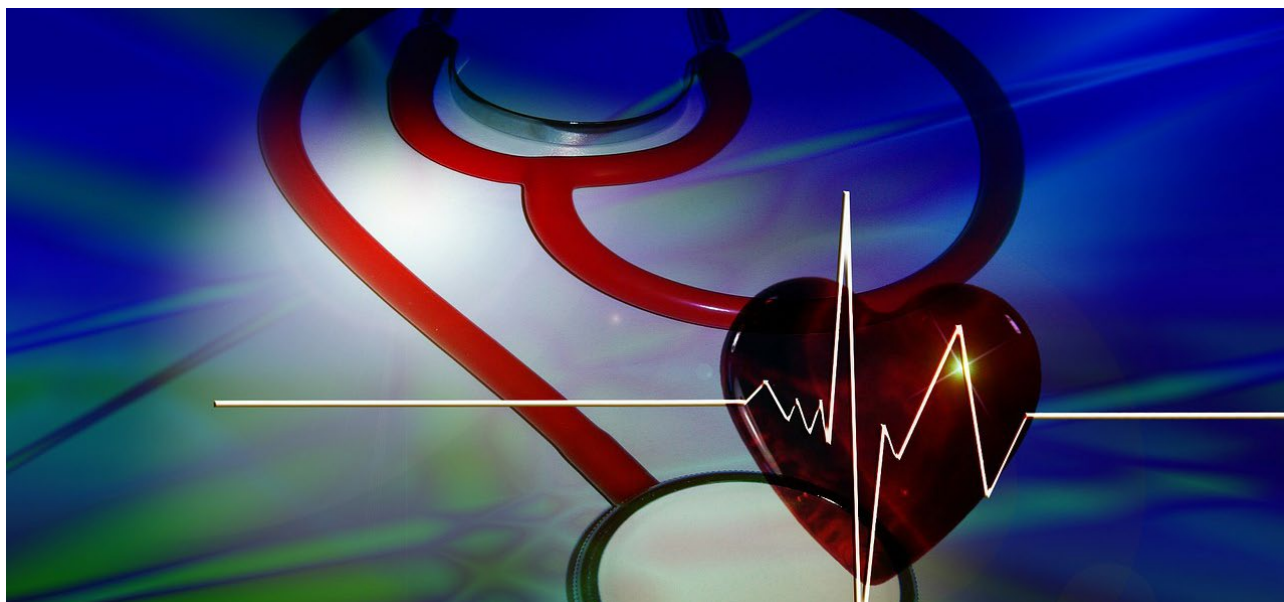
Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München, Tel. 089/53 29 56 -17, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Für das Förderjahr 2018 stehen barrierefreie Antragsunterlagen auf der Homepage des Selbsthilfezentrums (SHZ) zum Herunterladen bereit: www.shz-muenchen.de

Die Anträge können bis 15. Februar 2018 per Post im SHZ eingereicht werden:

Selbsthilfezentrum München, Geschäftsstelle Runder Tisch, Westendstr. 68, 80339 München.

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



„Ohne Selbsthilfe wäre die Stadt ärmer!“

Über hohen Besuch freute sich der Selbsthilfebeirat (SHB) in seiner Sitzung am 17. Oktober 2017: Dorothee Schiwy, seit Juli 2016 als Sozialreferentin die oberste „Dienstherrin“ des Bürgergremiums, hatte sich trotz hoher Arbeitsbelastung die Zeit genommen, sich im persönlich Gespräch mit dem SHB über die Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfeförderung in München zu informieren. Begleitet wurde sie von Matthias Winter, im neuen Dachbereich „Gesellschaftliches Engagement“ auch verantwortlich für das Sachgebiet „Bürgerschaftliches Engagement“, sowie von Brigitte Halbeck, der Leiterin dieses Sachgebiets, in der auch die Selbsthilfeförderung angesiedelt ist. Nach einer persönlichen Vorstellung schilderte Frau Schiwy dem Beirat ihre Erfahrungen im ersten Jahr als Leiterin der weit verzweigten Riesen-Behörde (rund 4500 Mitarbeiter/innen), zu der u.a. das Amt für Wohnen und Migration und das Jugendamt gehören. Dass in einer Stadt, die jedes Jahr um die Bewohnerzahl einer Kleinstadt (29.000 Neubürger) wächst, besonders die Themen Wohnen und Migration eine überragende Rolle spielen, führte sie dem Beirat anhand drastischer Beispiele vor Augen.

Herr Winter erklärte die Organisationsstruktur im neu geschaffenen Bereich „Gesellschaftliches Engagement“: Dieser ist nun in die drei Abteilungen Bürgerschaftliches Engagement (BE), Unternehmens-Engagement (UE) und Stiftungs-Engagement (SE) unterteilt. Sowohl Schiwy als auch Winter zeigten sich sehr beeindruckt, wie tief verwurzelt in München das Engagement einzelner Bürger, aber auch vieler Gruppen, Unternehmen und Stiftungen sei – und wie wichtig für den Zusammenhalt der Stadtgesellschaft. „Wir sind hier noch immer am Dazu-Lernen“, sagte die Referentin und versicherte, dass allen Engagierten in den Selbsthilfegruppen ihre höchste Anerkennung gelte: „Ohne die Selbsthilfe und ihre Aktiven wäre unsere Stadt deutlich ärmer – und kälter.“



Dorothee Schiwy

Mit großem Interesse hörten sich die Besucher/innen dann die Selbstvorstellung der anwesenden Beirats-Mitglieder an, die kurz schilderten, in welchen Bereichen der Selbsthilfe ihre jeweiligen Gruppen tätig sind. Die Bandbreite reichte vom Blauen Kreuz (Gesundheits-Selbsthilfe) und zahlreichen Migrationsgruppen bis zum Väter-Netzwerk München (Familien-Selbsthilfe) und dem Bündnis Bezahlbares Wohnen, das sich als Vertreter der Sozialen Selbsthilfe vor allem mit dem Thema Wohnen in München befasst.

Als Geschäftsführer des Selbsthilfebeirats dankte Erich Eisenstecken den Referatsverantwortlichen, dass nach vielen Jahren

der problematischen Unterbesetzung nun die Personaldecke in der Abteilung Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferats wieder soweit gestärkt sei, dass Beirat und Selbsthilfzentrum (SHZ) eine deutlich schnellere Bearbeitung der Anträge bemerken konnten.

Kritisch anzumerken bleibe allerdings, dass dies bisher noch nicht zu einer generell rascheren Auszahlung der Fördergelder an die Gruppen geführt habe: Noch immer dauere es z.T. bis weit in den Sommer hinein, bis Gruppen endlich die Bescheide (und damit auch ihr Geld) bekämen. Der Grund dafür: Inzwischen gelten im Referat neue Vorschriften, die die Mitarbeiter/innen dazu anhalten, noch zusätzliche Stellungnahmen anderer städtischer Stellen zur Beurteilung der Anträge

einzuholen. Und das dauere zum einen oft sehr lange, zum anderen kämen manchmal ablehnende Beurteilungen, die schlichtweg nicht zu verstehen seien. Die Referatsleitung bat hier einerseits um Verständnis, dass eine hinreichende Absicherung der Verwaltungsentscheidungen notwendig sei. Sie sagte aber auch ihre Unterstützung für eine Beschleunigung der Antragsverfahren in der Zukunft zu.

Eine andere Anregung, die der Beirat als äußerst wünschenswert anführte, stieß bei den Besucher/innen aus der Verwaltung eher auf Zurückhaltung: Schon lange fordert der Selbsthilfebeirat, dass eine neue Lösung gefunden werden sollte für Gruppen, die nach fünf Jahren aus der Förderung „herausfielen“, weil dies in der Selbsthilfe nicht länger möglich sei – außer in wenigen begründeten Ausnahmefällen. Denn nur wenige Gruppen eröffne sich nach dieser Zeit der Weg in die Regelförderung – und auf der Strecke blieben dadurch immer wieder kleinere SH-Gruppen, die den strengeren Anforderungen der Regelförderung oft nicht gewachsen seien, deren Anliegen aber zu wichtig seien, als dass man sie einfach aus allen Fördermöglichkeiten herausfallen lassen dürfe.

Hierzu erläuterte die Sozialreferentin, sie halte es aufgrund des Sparzwangs, der derzeit in der Stadt herrsche, für kaum durchsetzbar, eine Ausweitung der Förderdauer in der Selbsthilfe selbst für kleine Gruppen zu erreichen. Andererseits aber regte sie an, sich neue Gedanken dazu zu machen, wie ein „dritter Weg“ – zwischen Aufnahme in die Regelförderung und kompletten Wegfall jeglicher Förderung – für solche Gruppen möglich gemacht werden könne. Dazu allerdings, so merkte Schiwy an, sei es unerlässlich, dass sich die Organe der Selbsthilfe auch wirklich selbst helfen – und sich um eine verstärkten Unterstützung für ihr Anliegen im Stadtrat bemühten. Anders, so meinte sie, gäbe es hier wohl kaum Aussicht auf ein Weiterkommen.

Diese Anregung nahmen die Beiräte zwar verhalten, aber doch mit Interesse auf. Im Namen aller plädierte Pavlos Delkos, bestellter Beirat für den Bereich Soziales und langjähriges Mitglied im SHB, dafür, künftig verstärkt und parteiübergreifend auf Stadtratsmitglieder zuzugehen, deren Interesse ohnehin im sozialen Bereich lägen. Der Selbsthilfebeirat wird sich daher darum bemühen, in den nächsten Monaten parteiübergreifend Stadträtinnen und Stadträte einzuladen, um ihnen die wichtigen Anliegen der Selbsthilfe in München nahezubringen und sie um aktive politische Unterstützung zu bitten.

Zu den Personen

Dorothee Schiwy (45) leitet seit 1.7.2016 das Sozialreferat der Stadt München. Die studierte Juristin war in den 2000er Jahren zunächst Sprecherin der SPD-Stadtratsfraktion, ab 2009 dann die Stabschefin des damaligen OB Christian Ude. Ab 2014 leitete sie die Verwaltung im Referat für Bildung und Sport (RBS), bevor sie 2016 als Nachfolgerin von Brigitte Meier ins Sozialreferat wechselte.

Matthias Winter, ebenfalls Jurist, war bei Radio Brandenburg als Journalist tätig, bevor er in München das Amt des Pressesprechers der städtischen Kliniken übernahm. 2015 wechselte er ins Sozialreferat, wo er seit Januar 2017 als stellvertretender Leiter des Bereichs „Gesellschaftliches Engagement“ auch für die Selbsthilfeförderung verantwortlich ist.

Winfried Rauscheder, gewähltes Mitglied im Selbsthilfebeirat für den Bereich Familienselbsthilfe, Vorstand im Väter Netzwerk München e.V.

„Die Zukunft die wir wollen, das München das wir brauchen“

Die Münchner Initiative Nachhaltigkeit MIN konsolidiert sich



Am 26. Oktober lud MIN – die Münchner Initiative Nachhaltigkeit – zu einer Veranstaltung mit dem Titel „Die Zukunft die wir wollen, das München das wir brauchen“ in die Räume des Pädagogischen Instituts in München ein. Die Veranstaltung hatte einerseits das Ziel, ein interessantes Partizipationsmodell vorzustellen, den Hamburger Zukunftsrat, andererseits sollte über den aktuellen Stand bei der Konsolidierung von MIN berichtet werden.

Der Hamburger Referent, Dr. Hans Joachim Menzel, stellte in seinem Referat den Zukunftsrat der Hansestadt Hamburg vor, ein Partizipationsmodell, das es dort seit über 20 Jahren gibt. Der Hamburger Zukunftsrat besteht aus über 100 zivilgesellschaftlichen Organisationen. Er hat sich zunächst unabhängig von den städtischen Verwaltungsstrukturen gebildet. Mittlerweile wird die Geschäftsstelle des Zukunftsrats aber von der Stadt finanziert. Der Zukunftsrat hat mehrere sog. „Ratschläge“ für die Bürgerschaft (den Stadtrat der Hansestadt) verfasst, in denen er Empfehlungen für eine nachhaltige Stadtentwicklung formuliert und die Planungen der Stadt kritisch würdigt. Der Zukunftsrat sieht seine Rolle darin, die Stadtverwaltung und die Bürgerschaft im Rahmen einer „kritischen Partnerschaft“ beratend zu begleiten. Er initiiert Fachveranstaltungen zur Stadtentwicklung, formuliert Stellungnahmen und beteiligt sich an Partizipationsgremien und Planungsprozessen. Außerdem hat er ein Indikatorenmodell zur Überprüfung der Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele in Hamburg entwickelt. Nach der Vorstellung des Zukunftsrats wurde diskutiert, was von dem Hamburger Modell gelernt werden kann und welche Erfahrungen für München genutzt werden können. Im zweiten Teil der Veranstaltung wurden die nächsten geplanten Aktivitäten von MIN weitergedacht, allem voran, die für 2018 geplante Nachhaltigkeitskonferenz in München. Die rund 40 Teilnehmer/innen beteiligten sich mit großem Interesse an den Diskussionen und brachten interessante Anregungen zu möglichen Formaten für die Konferenz ein. Es wurde eine Projektgruppe gebildet, die ab Dezember an der Vorbereitung der Nachhaltigkeitskonferenz arbeiten wird. Interessierte können sich diesem Projekt gerne noch anschließen (Kontakt über E-Mail: info@m-i-n.net).

Zur Vorgeschichte von MIN

Von den Vereinten Nationen wurden im September 2015 in New York die „Globalen Ziele nachhaltiger Entwicklung (17 SDGs)“ und im November 2015 in Paris ambitionierte Klimaschutzziele beschlossen. Im Juni 2016 unterzeichnete Oberbürgermeister Dieter Reiter für München die Resolution des Deutschen Städtetags, durch die sich die Landeshauptstadt München verpflichtet, sich aktiv an der Umsetzung der Agenda 2030 zu beteiligen und die Stadtgesellschaft als Partner einzubeziehen. Es gibt in München bereits viele Ansätze für eine Ausrichtung auf eine nachhaltige Entwicklung in Leitlinien und Fachplanungen städtischer Referate, wie etwa die „Perspektive München“, das „Integrierte Handlungsprogramm Klimaschutz München“ oder den „Klimaschutzaktionsplan“ sowie zahlreichen weiteren Fachplanungen im Gesundheits- und Sozialbereich. Daneben gibt es aber auch eine aktive Bürgerschaft und zahlreiche zivilgesellschaftliche Organisationen, die sich für eine nachhaltige Entwicklung in allen Bereichen der Stadtgesellschaft engagieren. Sie an den Zielfindungsdiskursen, Planungen, Umsetzungs- und Überprüfungsprozessen angemessen zu beteiligen, ist bisher nur sehr eingeschränkt gelungen. Auf dieser Grundlage hat sich im November 2016 die Münchner Initiative Nachhaltigkeit MIN gegründet.

Was ist die Münchner Initiative Nachhaltigkeit (MIN)

MIN ist ein Zusammenschluss von 23 zivilgesellschaftlichen Organisationen (Stand: Mai 2017), die sich für eine nachhaltige Entwicklung ihrer Stadt engagieren. Das Bündnis ist offen für weitere Münchner Organisationen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Bildung, Kultur, Soziales, Gesundheit und Umwelt, die sich ebenfalls für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen wollen. Zahlreiche Initiativen haben bereits ihr Interesse an einer Mitwirkung angekündigt. MIN setzt sich für den Leitgedanken ein, so zu leben und zu wirtschaften, dass die Entwicklungschancen heutiger und künftiger Generationen in München und weltweit gewahrt bleiben und dabei die Grundlagen allen Lebens, die ökologischen Leitplanken (Grenzen), eingehalten werden. Die Mitglieder von MIN eint der Wille, Verantwortung für den erforderlichen Umbau zu übernehmen und für eine gerechte, zukunftsfähige Entwicklung der Stadt im Rahmen einer „Globalen Welt“ aktiv zu sein. MIN steht dabei für eine lebendige und dialogische Beteiligung an einer nachhaltigen Entwicklung in der Landeshauptstadt München.

Was will die Münchner Initiative Nachhaltigkeit?

Für den Wandel zu einer am Leitbild der Nachhaltigkeit orientierten Gesellschaft gibt es keine kopierbare Vorlage. MIN setzt auf systemische Wissensproduktion und Kompetenzentwicklung, die über Fachdisziplinen und enge Verwaltungsstrukturen hinausgeht. Ein Miteinander, das nicht von Abgrenzung und Konkurrenz bestimmt wird, sondern von einem gemeinsamen Verständnis über „gutes Leben“ aller Menschen inmitten einer intakten Umwelt.

Die MIN will dazu beitragen, dass die Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung der Stadt in partizipativen Prozessen zwischen Politik, Verwaltung, Bürgerschaft, gesellschaftlichen Organisationen, Wirtschaft und Wissenschaft erfolgt.

Bisherige fachbezogene Planungen, Konzepte und Praktiken von Verwaltung, Politik, Bürgerschaft, Wirtschaft und Wissenschaft für eine gerechte und nachhaltige Entwicklung werden gewürdigt, auf ihre Übereinstimmung mit den globalen Zielen für eine Nachhaltige Entwicklung hin überprüft und in eine zu entwickelnde lokale Nachhaltigkeitsstrategie integriert.

Die MIN versteht sich in diesem Prozess als fördernder Kern (Nukleus) zwischen der an Interessen und Bedürfnissen ausgerichteten Stadtgesellschaft (Bürgerschaft und gesellschaftlichen Organisationen) einerseits und der übergreifenden gesellschaftlichen Idee einer nachhaltigen Entwicklung der Stadt München andererseits. Adressaten sind Kommunalpolitik, Verwaltung, Wirtschaft, Wissenschaft und die Bürgerschaft gleichermaßen.

Warum braucht es die Münchner Initiative Nachhaltigkeit?

Eine Umsetzung des Leitbilds der Nachhaltigen Entwicklung auf lokaler Ebene stützt sich auf die gelingende Kooperation zwischen Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft und integriert die soziale, ökologische, ökonomische und kulturelle Dimension der Nachhaltigkeit. Sie buchstabiert die von den Vereinten Nationen vereinbarten Sustainable Development Goals (SDGs) in Handlungsfeldern für die Stadt München aus und bezieht die Akteursgruppen der Stadt München in diesen Prozess ein. Als Zusammenschluss gesellschaftlicher Organisationen aus vielen Feldern nachhaltiger Entwicklung ist die Münchner Initiative Nachhaltigkeit bereits ein erstes Abbild einer Verständigung auf gemeinsame Interessen an einer umfassenden nachhaltigen Entwicklung der Stadt.

Die Münchner Initiative Nachhaltigkeit will als „Mittler“ (intermediäre Organisation) zwischen bürgerschaftlichen Organisationen, Wissenschaft und Wirtschaft, Verwaltung und Politik tätig werden. Als gemeinsame Plattform zivilgesellschaftlicher Organisationen, die sich für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen, will MIN deren Kompetenzen systematisch bündeln und zusammenführen, um sich als kompetenter Partner an Zieldiskussions-, Planungs-, Umsetzungs- und Evaluationsprozessen zu beteiligen und hier die Sichtweise, die Interessen und Kompetenzen der Bürgerinnen und Bürger einzubringen. Hierfür werden geeignete Partizipationsformen und -instrumente vorgeschlagen, mit denen im internationalen Kontext bereits erfolgreich gearbeitet wird sowie neue Beteiligungsformen vor Ort entwickelt.

Wenn Sie sich für die Arbeit von MIN interessieren, sich beteiligen möchten oder sich der Initiative anschließen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, sich mit der Initiative in Verbindung zu setzen. Die Postadresse hat MIN bei der Bürgerstiftung München in der Klenzestraße 37, 80469 München, Telefon: 089/20 23 81 11. E-Mail: info@m-i-n.net. Weitere Informationen und interessante Links finden Sie auf der Internetseite von MIN: www.m-i-n.net

Erich Eisenstecken, SHZ

Münchner Initiative Nachhaltigkeit

Die Münchner Initiative Nachhaltigkeit (MIN) ist ein Zusammenschluss von derzeit rund 40 Organisationen, um die Bevölkerung als gleichberechtigter Partner von Politik, Verwaltung und Wirtschaft an der Nachhaltigen Entwicklung (Agenda 2030) der Stadt zu beteiligen.

MIN setzt sich für den Leitgedanken ein, so zu leben und zu wirtschaften, dass die Entwicklungschancen heutiger und künftiger Generationen in München und weltweit gewahrt und verbessert werden.

Als intermediäre Organisation trägt MIN dazu bei, eine Verständigung der Zivilgesellschaft über die für München relevanten Handlungsfelder und Ziele nachhaltiger Entwicklung zu finden und innovativ umzusetzen.

Ziele von MIN

- ✓ Durchführung der Münchner Nachhaltigkeitskonferenz
- ✓ die Bildung eines Nachhaltigkeitsrats
- ✓ die Entwicklung einer lokalen Nachhaltigkeitsstrategie

Mitarbeit

MIN ist offen für weitere Akteur_innen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Bildung, Kultur, Soziales, Gesundheit und Umwelt.

Organisatorisches

Teilnahmekosten
- Eintritt frei -
Spenden für die Organisationsarbeit sind willkommen

Tagungsort
Pädagogisches Institut LH München
Herrnstr. 19, Raum U 1, 80539 München
U-Bahn: Marienplatz oder Isartor

Veranstalter
Münchner Initiative Nachhaltigkeit
c/o BürgerStiftung München
Klenzestr. 37, 80469 München
Mail: info@m-i-n.net
www.m-i-n.net

In Kooperation mit
RENN.süd
Regionale Netzstelle Nachhaltigkeitsstrategien
c/o Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern e.V., Sandstr. 7, 90443 Nürnberg
Mail: sued@renn-netzwerk.de
www.renn-netzwerk.de/sued

Organisation
Netzwerk Klimaherbst e.V.
Parkstr. 29, 80339 München
Mail: info@klimaherbst.de

Die Zukunft, die wir wollen – das München, das wir brauchen

Zivilgesellschaftliches Engagement für eine nachhaltige Entwicklung

Donnerstag, 26.10.2017 | 18.00 – 21.00 Uhr

Pädagogisches Institut der LH München
Herrnstr. 19, Raum U 1, München

MIN
Münchner Initiative Nachhaltigkeit

IN KOOPERATION MIT
RENN.süd
Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien

Ein voller Erfolg – Der 1. Selbsthilfe-Stammtisch

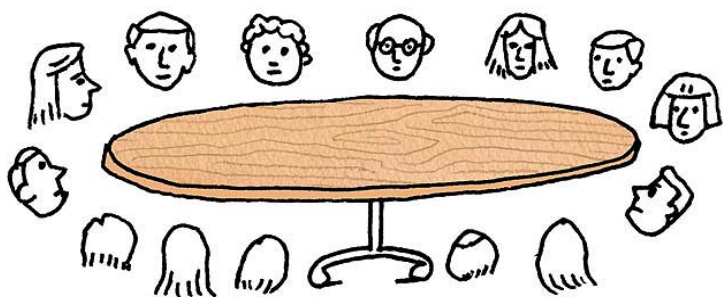
Immer wieder wurde in den letzten Jahren der Wunsch nach zwangloser Vernetzung und Austausch unter den so vielseitigen und zahlreichen Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung an uns herangetragen. Diesem Wunsch sind wir nun mit dem neuen Angebot eines regelmäßigen Selbsthilfe-Stammtisches nachgekommen, und es war ein voller Erfolg. Am 28.09.2017 versammelten sich 35 Personen aus unterschiedlichen Gruppierungen im SHZ und kamen in gemütlicher Atmosphäre miteinander ins Gespräch. Um nicht nur mit dem Nachbarn sondern auch mit allen anderen Anwesenden ins Gespräch zu kommen, hatten alle kurz die Möglichkeit, sich in großer Runde vorzustellen und ihre Vernetzungswünsche, Fragen an die Anwesenden

etc. zu benennen. Danach verließen viele ihre Stühle und das bunte Kontakteknüpfen begann. Die Einen freuten sich einfach darüber, ihre Gruppe und ihr Thema anderen Selbsthilfe-Aktiven vorzustellen und so vielleicht neue Teilnehmer/innen zu gewinnen. Die Anderen hatten konkrete Ideen, wie die jeweiligen Gruppierungen zusammenarbeiten könnten, und schmiedeten gemeinsame Veranstaltungspläne.

Neben diesen allgemeinen Anliegen tauschten sich auch viele über das vorgeschlagene Thema aus: die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung in München. So benannten einige ihre Erfahrungen z.B. mit mangelnden Fachärzten oder entdeckten, dass trotz sehr unterschiedlicher Gruppenthemen die Probleme, z.B. bei der Antragsstellung von Reha-Anträgen, sehr ähnlich sind. Hier konnte der eine oder andere wichtige Tipp ausgetauscht werden.

Wir freuen uns, dass das Angebot auf so reges Interesse stößt, und möchten alle SH-Aktiven aus München gleich zum nächsten Termin einladen:

Selbsthilfe-Stammtisch



zum Thema:

Öffentlichkeitsarbeit

- Welche Kanäle nutzt meine Gruppe?
- Zu Gast: Radio Lora stellt sich vor ...

Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit
Keine Anmeldung nötig

Am Donnerstag, 14. Dezember 2017, 18.30 Uhr bis 21 Uhr
im Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

Veranstaltet vom:



2. Selbsthilfe-Stammtisch
am 14. Dezember 2017 von
18.30 Uhr bis 21 Uhr

Wir gratulieren

Wie jedes Jahr wollen wir auch heuer den Abschluss des Jahres dazu nutzen, allen Gruppen zu gratulieren, die im Verlauf der letzten Monate ein Jubiläum begangen haben. Das ist immer ein schöner Anlass, auf das eigene Wirken zurückzublicken und sich an die verschiedensten Erlebnisse zu erinnern. Und für uns ist es ein schöner Anlass, das Engagement aller Gruppen zu würdigen. Es ist immer wieder beeindruckend, wie viele sich wie lange schon ganz persönlich ins Zeug legen, damit der Zusammenhalt der Gruppe bestehen bleibt und die gemeinsame Arbeit weitergehen kann.

Ein ganz besonderes Jubiläum steht gleich am Anfang. Das soll auch besonders herausgestellt werden, obwohl die 12-Schritte-Gruppen ja eigentlich anonym bleiben. Aber manchmal sickert doch glücklicherweise ein Jubiläum durch ...

Wir gratulieren daher ganz herzlich:

- AL-ANON

und den anderen nicht minder:

- Tinnitus
- Kreuzbund Gruppe Altenerding
- Autorengruppe IBIS
- Depression 2 – Irene – SHG
- Depressive Frauen in Grafing - Nachmittagsgruppe
- Depressive Frauen in Grafing - Abendgruppe
- Elterninitiative „Sweet Life“ (Diabetes)



Falls Sie Ihre Gruppe hier nicht wiederfinden, ist das keine böse Absicht. Wir können natürlich nur diejenigen nennen, die uns bekannt sind. Daher auch wieder die Bitte: Melden Sie sich bei uns, wenn Sie ein Jubiläum haben. Wäre doch schade, wenn das einfach so unterginge.

Wir danken

Es ist hier auch der richtige Platz, uns bei allen zu bedanken, die im Laufe des Jahres das SHZ mit einer kleineren oder größeren Spende bedacht haben. Das ist nicht nur eine nette Geste, das ist auch für uns ein Teil der Existenzsicherung.

Natürlich wird unsere Arbeit grundsätzlich von den Zuschussgebern Landeshauptstadt München und gesetzliche Krankenkassen finanziert. Dennoch sind wir auch auf Spenden als Eigenmittel angewiesen. Nehmen Sie also unseren ganz herzlichen Dank entgegen. Wir freuen uns über jeden Betrag. Ab 200,- € werden automatisch Spendenquittungen ausgestellt, wenn wir die Adresse kennen. Auf Wunsch werden gerne auch kleinere Beträge bestätigt.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Gruppengründungen

Gesundheit

● **AIH Autoimmune Hepatitis Selbsthilfe in München und ganz Bayern – in Gründung**

Zielgruppe: AIH-Betroffene und Angehörige

Beschreibung:

Wir wollen uns über die Autoimmunerkrankung in einem geschützten Rahmen austauschen, uns beraten und unterstützen:

- Persönliche Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe
- Info-Material
- Regelmäßiger Austausch von Erfahrungen
- Gespräche über die Erkrankung, psychischer und sozialer Anliegen
- Hinweise auf Leberambulanzen, Kliniken und Ärzte, etc.
- Experten Vortragsabende
- Evtl. Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten
- Entspannungsübungen
- Unterstützung bei Schwerbehindertenausweis- und Renten-Anträgen
- Keine Mitgliedsbeiträge; Datenschutz und Anonymität sind gewährleistet

● **Brandverletzte – Gründung durch den Bundesverband Brandverletzte e.V.**

Zielgruppe: Thermische Verletzte, also alle Menschen mit Verbrennungen u. Verbrühungen, Erfrierungen und deren Angehörige

Kurzbeschreibung: Die Gruppe soll als Motivationsgruppe dienen, um mit anderen Betroffenen zu lernen, mit der Verletzung und den Narben zu leben und dabei noch Spaß und Freude am Leben zu empfinden. Es geht in der Gruppe vor allem darum, Ängste zu überwinden, sich wieder etwas zuzutrauen und sich selbst wahrzunehmen und sich wohl zu fühlen. Tipps und Hilfe können ausgetauscht werden. Spezielle Beratung kann auch einzeln erfolgen.

● **Kurzdarmsyndrom – in Gründung**

Zielgruppe: Alle Betroffenen, die u.a. wie ich im Säuglings-/Kleinkindalter an KDS erkrankt sind oder im Erwachsenenalter sich einer Darmresektion unterzogen haben und nun mit den Folgen der seltenen Krankheit leben und ihren Alltag meistern müssen.

Was ist ein Kurzdarmsyndrom?

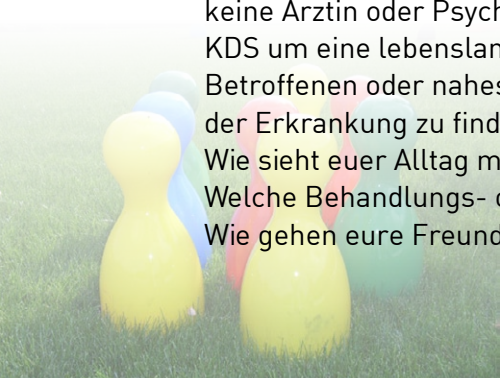
Das bezeichnet ein Krankheitsbild, das durch die operative Entfernung (Resektion) oder das angeborene Fehlen großer Teile des Dünndarms entsteht. Daraus können viele Folge-Erkrankungen entstehen.

Ich bin Tijana, 36, und leide bereits seit meinem siebten Lebenstag am KDS. Ich leide unter diversen Beschwerden und habe einen langen Weg von Arzt zu Arzt hinter mir. Obgleich ich keine Ärztin oder Psychologin bin, habe ich aber viel Erfahrung mit KDS. Nachdem es sich bei KDS um eine lebenslange Erkrankung handelt, habe ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen oder nahestehenden Personen auszutauschen, um gemeinsam einen Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Wie sieht euer Alltag mit KDS aus?

Welche Behandlungs- oder Therapieangebote habt ihr bereits genutzt?

Wie gehen eure Freunde und Verwandte damit um?



- **MCM Cannabis Medizin München – in Gründung**

Zielgruppe sind alle Menschen, die sich aus persönlichen oder auch beruflichen Gründen für das Thema Cannabis-Medizin interessieren, gleich ob es Erkrankte, Angehörige, Ärzte, Apotheker oder Reporter sind.

Bei uns kommen Sie in Kontakt mit Menschen, die Cannabis als Medizin nutzen und Ihnen Infos und Hilfestellungen geben können. Wir sind keine Legalisierungsgruppe, uns geht es alleine um medizinische Aspekte.

Unsere Aktivitäten sind Beratung, Hilfestellung bei der Arzt- und Apothekersuche, allg. Hilfe für neue Patienten bei Fragen/Problemen zum Konsum oder Zubereitung. Gerne auch gemeinsame Treffen und Freizeitgestaltung.

- **MCS und deren Folgeerkrankungen – Gesprächsgruppe in Gründung**

Zielgruppe: MCS – Mehrfache Chemikalien Unverträglichkeit – Betroffene und Menschen, die an deren Folgeerkrankungen z.B. CFS usw. leiden. Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Kurzbeschreibung: Besteht der Verdacht, dass der Arbeitsplatz oder die eigene Wohnung krank macht? Besteht Zweifel an der Diagnose des Arztes?

Im Austausch mit anderen Betroffenen können Sie herausfinden, ob Sie an MCS und deren Folgeerkrankungen leiden. Ein Treffen zum Erfahrungsaustausch stärkt durch den persönlichen Kontakt und ist nicht durch das Internet zu ersetzen. Durch Öffentlichkeitsarbeit lassen sich Vorurteile abbauen.

- **Migräne und Kopfschmerzen – in Gründung**

Zielgruppe: Menschen mit Migräne und Kopfschmerzpatienten/-patientinnen

Kurzbeschreibung: Austausch unter Gleichgesinnten, Vorträge von Expertinnen und Experten, Besuche von Vorträgen/ Symposien, Gemeinsame Unternehmungen – wenn gewünscht, Entspannungsübungen. Die Gründung wird von der Migräneliga begleitet.

- **Pemphigus und Pemphigoid Selbsthilfe e.V. München - Süddeutschland**

Zielgruppe: Betroffene von Pemphigus (griech. pemphix = Blase) und Pemphigoid

Kurzbeschreibung: Die Erkrankungen sind selten, schwer und meist chronisch verlaufend.

Erkrankungen an der Haut und der Schleimhäute mit Blasenbildung.

Telefonische Beratung, Internetaustausch, pers. Beratung und Kontakt.

- **Skoliose – in Gründung**

Zielgruppe: Skoliose Betroffene

Kurzbeschreibung: Tipps und Informationen von Betroffenen für Betroffene

- Ihr seid interessiert und wollt mehr wissen?

- Ihr habt Vorschläge und Wünsche?

Dann meldet euch und macht mit!

Weitere Informationen: Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist kein Verein mit angemeldeten Mitgliedern und Vereinsbeitrag! Eine SHG ist eine Gruppe von Freiwilligen, die etwas bewirken wollen, für sich selbst und/oder für andere Betroffene. Die Teilnahme an Treffen und Veranstaltungen ist sehr erwünscht, damit die SHG gut funktioniert, aber sie ist nicht verpflichtend. Die Teilnahme ist kostenlos, sollten doch einmal Kosten anfallen, z. B. für Raummiete oder ähnliches, werdet Ihr vorher darüber informiert.

Psychosoziales

● **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.

● **Opfer von organisiertem Stalking – in Gründung**

Zielgruppe: Opfer von organisiertem Stalking, „Gang Stalking“, „Gas-lightning“

Kurzbeschreibung: Erfahrungsaustausch der Betroffenen von Gang-Stalking, die Opfer von jahrelanger, permanenter Überwachung sind, insbesondere der Überwachung aller Kommunikationswege

● **Valium versus Neuroleptika - Selbsthilfegruppe in Gründung**

Psychose – Depression – Psychosomatik – Wahnvorstellung – Stimmen – Schlafstörung – Angst – Unsicherheit – Verdrängung – Selbstmedikation – Sucht etc ...

Kennen Sie das? Der (oder die) Eine mehr der Andere weniger? Immer mehr Menschen in der Bevölkerung haben persönliche Auseinandersetzungen mit dem „eigenem Selbst“. Der gesellschaftliche Druck von außen, der auf Einen einwirkt, wird immer höher. Die meisten Betroffenen wissen nicht, was in o.g. Lebenslagen zu tun ist, und handeln erst, wenn es zu spät ist, oder gar nicht.

Ich möchte in dieser Gruppe nach Antworten suchen mit Personen, die bereits „seelisch erkrankt“ sind oder das Gefühl haben, sie kennen die obige Symptomatik. Familienangehörige oder Vertrauenspersonen werden nicht ausgeschlossen.

Der Weg in der Selbsthilfegruppe ist eine gemeinschaftliche Ausarbeitung der individuellen Probleme. Es werden Wege gezeigt, um den eigenen Alltag angenehmer zu gestalten bzw. einzelnen Persönlichkeiten zu einem Alltag zu verhelfen.

Jahrelang (seit 2006) habe ich mich aus eigener Betroffenheit mit obiger Thematik beschäftigt und festgestellt: es wird nicht nach Ursachen gesucht, sondern hingenommen. Wer sich mit einem Trost bzw. seiner momentanen Lebenssituation nicht zufrieden geben will, ist herzlichst eingeladen, sich mit mir in Verbindung zu setzen

Sucht

● **Eltern von essgestörten Kinder und Jugendlichen - in Gründung**

Zielgruppe: Mütter und Väter essgestörter Kinder und Jugendlicher auch junger Erwachsener. Alle Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimie, Binge Eating, Adipositas)

Beschreibung:

Eltern essgestörter Kinder fühlen sich oft überfordert mit dem Therapieangebot und sind dankbar für Tipps und Erfahrungen anderer, wir bieten eine Austauschplattform.

Weiterhin möchten wir das Gespräch miteinander fördern, um Eltern zu zeigen, dass sie nicht allein sind. Auch das Gefühl an der Erkrankung des Kindes eine „Mitschuld“ zu haben, möchten wir diskutieren. Geplant ist auch Fachreferent/innen zu den Treffen einzuladen.

Informationen über Selbsthilfegruppen

- **Nicotine Anonymous – in Gründung**

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

- **Angehörige von Trans*menschen**

Zielgruppe: Angehörige (Ehepartner, Lebensgefährten, Kinder, Eltern, Freunde etc.) von Trans*menschen.

- **Togoviwo – Initiative in Gründung**

Zielgruppe: Togolesen in München

Kurzbeschreibung:

Togoviwo ist eine Selbsthilfegruppe. Wir unterstützen einander mit eigenen Mitteln und Kräften und bilden Solidarität unter uns. Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein sind die Grundlage für die Teilnahme an dieser Gruppe.

Aktivitäten:

- Wir tauschen uns miteinander über die Probleme des Alltagslebens aus und suchen gemeinsam Lösungen. Bei Notfällen leisten wir Hilfe verschiedener Art, um unsere Mitglieder zu unterstützen.
- Unsere Versammlungen finden vier Mal im Jahr statt. Dennoch sind wir rund um die Uhr in den sozialen Medien miteinander verbunden.
- Feste und kulturelle Veranstaltungen sind auch Bestandteil unserer Aktivitäten.

- **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:

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

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



Neue Mitglieder erwünscht

- **Anonyme Selbsthilfegruppe für Messies – CLA (Clutterers Anonymous)**

Zielgruppe:

Menschen, die Ordnung in ihr Leben bringen wollen (Themenschwerpunkte: 12 Schritte, Zuhause – ein heiliger Ort, spirituelle Zeit, Lebensziele, ehrliche Beziehungen, klares Denken) (incl. Messie-Problematik)

Beschreibung:

„clutter“ ist alles, was wir nicht brauchen, wollen oder benutzen, was unsere Zeit in Anspruch nimmt, unsere Energie oder unseren Raum und unsere Gelassenheit zerstört.

- **Borderline Angehörige SHG**

Zielgruppe:

für Angehörige und Betroffene von Borderline-Störungen

Die Gruppe will:

Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, eigene Muster erkennen, Muster des BL erkennen, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken

- **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.

Ziele/ Grundsätze:

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

- **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.

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

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

Selbsthilfegruppe für Zöliakie / Sprue / Dermatitis herpetiformis Duhring in München und Südbayern



Rosa Maria Ober, rechts: Birgit Maether

Zöliakie ist eine chronische, autoimmunologisch bedingte Erkrankung des Dünndarmes, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Die klassischen Symptome der Zöliakie sind Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung. Es können aber auch Eisen- und Vitaminmangel sowie Osteoporose auftreten. Bei Kindern sieht man häufig auch ein vermindertes Wachstum. Die mangelnde Nährstoffaufnahme durch die entzündete und geschädigte Dünndarmschleimhaut führt zu den oben genannten Symptomen.

Die Diagnose der Zöliakie ist bei vielen langwierig. Gegen die Zöliakie gibt es keine Medikamente, sondern nur eine lebenslange, strenge glutenfreie Ernährung. Das bedeutet, dass jeder Betroffene vom Aufstehen bis zum Zubettgehen immer darauf achten muss, dass nur strikt glutenfreies in den Mund gelangt. Das ist besonders in der Anfangszeit sehr anstrengend. Noch schwieriger ist es für Eltern von Zöliakie-Kindern, denn schon die Aufnahme kleinster Mengen an Gluten können zu Entzündungen und Beschwerden führen. Deshalb begleiten und beraten wir als Selbsthilfegruppe Zöliakie-Betroffene und Eltern von Zöliakie-Kindern.

Ebenso trifft das auch bei Patientinnen und Patienten mit Dermatitis herpetiformis Duhring zu. Diese Krankheit bezeichnet man auch als Zöliakie der Haut und auch hier hilft nur eine lebenslange strikt glutenfreie Ernährung. Über die Jahre wurden glutenfreie Lebensmittel mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet, sodass sich Betroffene auf die Glutenfreiheit verlassen können. Wir geben ihnen auch Tipps und Hinweise im Umgang mit der glutenfreien Ernährung zu Hause, in der Schule, im Kindergarten und in der Kantine. Und es gibt auch glutenfreie Backkurse, z.B. vor Weihnachten.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen wir uns einmal monatlich. Wir sind insgesamt 8 Kontaktpersonen, die Stammtische in und um München betreuen. Birgit Maether und Rosa Maria Ober leiten einen Stammtisch für Erwachsene und einen für Zöli-Kids in Neufahrn bei Freising jeweils einmal monatlich und das seit 2014.

Wir tauschen Rezepte aus, geben Erfahrungen von Betroffenen für Betroffene weiter, z.B. wo kann man in den Urlaub hinfahren, wo kann ich zum Essen gehen, wo gibt es günstige Angebote von glutenfreien Lebensmitteln. Kinder haben spezielle Bedürfnisse, sie erfahren in der SHG, dass sie nicht allein betroffen sind und es bilden sich Freundschaften.

Glückliche Kindergesichter und zufriedene erwachsene Betroffene sind unser Ansporn weiter zu machen. Mein Wunschtraum wäre, dass eines Tages glutenfrei zu leben keine Besonderheit mehr sein muss. Dass die Kennzeichnungspflicht weiter fortschreitet und Restaurants ihre Menüs selbstverständlich auch glutenfrei anbieten. Wir arbeiten alle in unserer großen Selbsthilfegruppe daran, dies in die Gesellschaft zu tragen.

Rosa Maria Ober, www.zoeliakie-suedbayern.de

11. Bayerischer Selbsthilfekongress in Augsburg

„Der größte Selbsthilfekongress Deutschlands findet alle zwei Jahre in Bayern statt!“, darauf kann man schon ein bisschen stolz sein. Und aus Münchner Sicht ist es erfreulich, dass in diesem Jahr auch etliche Vertreterinnen und Vertreter der hiesigen Gruppen zum Kongress gefahren sind.

Am 27. Oktober trafen sich auch aus Anlass des 20-jährigen Jubiläums der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben „300 Teilnehmende im Augsburger Rathaus, um sich unter dem Motto „Gemeinsam tun: Wege zu mehr Gesundheit“ auszutauschen, aber auch neue Dinge zu erproben. „Wege zu mehr Zufriedenheit“ war auch das Thema des Hauptvortrages der Bestsellerautorin

Christina Berndt, die wichtige Impulse und Praxistipps gab, wie wir unsere Zufriedenheit steigern können, und damit mehr gewinnen, als wenn wir nur dem großen Glück nachjagen. Gerade Menschen in Selbsthilfegruppen, die durch eine Erkrankung oder eine Krise ja gerade nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, haben durch die von ihnen gelebte Gemeinschaft in der Gruppe offensichtlich eine besonders hohe Lebenszufriedenheit.

Erfreulich war auch das hohe Interesse der Politik: So besuchten fünf Landtagsabgeordnete die Veranstaltung und zeigten damit die hohe Anerkennung, die die Selbsthilfe auch in der bayerischen Politik genießt. Die

*Das Organisationsteam des Kongresses (v.links):
Larissa Selzam, Petra Seidel, Barbara Fischer, Kerstin Asmussen,
Irena Tezak, Theresa Keidel, Ruth Götz und Daniela Meilhammer*

Schirmherrschaft lag bei Emilia Müller, der Staatsministerin für Arbeit und Soziales, Familie und Integration. Veranstalter waren die Selbsthilfeoordination Bayern, der Verein SeKo Bayern e.V. und die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben.“ (Zitate aus der Presseerklärung der SeKo, wo auch mehr Informationen zu finden sind: www.seko-bayern.de)

Kooperation mit der LAG Selbsthilfe

In der Regel agieren die beiden bayerischen Selbsthilfeverbände – die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe als Verband der themenbezogenen Selbsthilfeorganisationen und der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern als Zusammenschluss der themenübergreifenden Selbsthilfeunterstützung – eher nebeneinander als miteinander. Dies soll in Zukunft nicht so bleiben. Geschäftsführung und Vorstand der beiden Verbände haben sich seit Sommer zu bisher zwei Gesprächen getroffen, um die jeweiligen Anliegen auszuloten und einzelne Veranstaltungen zu planen. Vor allem die Interessenvertretung gegenüber der Politik ist ein Feld, auf dem gemeinsam eine höhere Schlagkraft zu entfalten ist. Diese Möglichkeit soll nun mehr genutzt werden. Außerdem wurden durchaus gemeinsame Themen und Haltungen entdeckt. Das ist ein sehr erfreulicher und vielversprechender Anfang.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Veranstaltungshinweise des SHZ

2. Selbsthilfe-Stammtisch

Donnerstag, 14. Dezember 2017 von 18.30 Uhr bis 21 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ

Vernetzung und Austausch bei gemütlicher Brotzeit zum Thema: Öffentlichkeitsarbeit

Welche Kanäle nutzt meine Gruppe? Zu Gast: Radio Lora stellt sich vor ...



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

Mittwoch, 31. Januar 2018 von 19 Uhr bis 22 Uhr

im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68

Wir laden Sie herzlich ein zu einem abwechslungsreichen Abend mit viel Zeit für Begegnung, Austausch und der Verleihung der LHM für herausragendes Engagement „München dankt!“

Freuen Sie sich mit uns auf einen Abend voller Gaumenkitzel und Ohrenschmaus!

Mit diesem Abend sagen wir: Danke für Ihre Tatkraft, Begeisterung und Hingabe für die Selbsthilfe. Ihre/Eure FÖSS e.V. – Vorstände und das SHZ-Team

Einladungskarten werden Mitte Dezember verschickt. Pro Gruppe bzw. Initiative können ein bis zwei Personen teilnehmen.

Anmeldung bis 25.01.2018:

Ingrid Mayerhofer Tel.: 089/53 29 56 - 19, oder E-Mail: ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de

Die Diabetes und das Auge

Dienstag, 16. Januar 2018, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, www.mvhs.de,

Tel. 089/480 06-62 39, Eintritt 7 €, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei

Die Zuckerkrankheit, auch bekannt als Diabetes mellitus, kann zu Schäden an unterschiedlichen Organen des Körpers führen. Die Augen sind von Folgeschäden durch zu hohen Blutzuckerspiegel besonders betroffen, da es zu Veränderungen an der Netzhaut kommen kann, die schlimmstenfalls zur Erblindung führen. Die Auswirkungen von Diabetes auf das Auge stehen im Vordergrund des Vortrags. Im Vortrag von Prof. Dr. med. Irmgard Neuhann werden Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten besprochen, die die Auswirkungen der Diabetes auf die Sehfähigkeit minimieren können. Außerdem stellen sich die Diabetes Selbsthilfegruppe München und das Selbsthilfzentrum (SHZ) vor.

Vernetzungstreffen für alle Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen

Dienstag, 20. Februar 2018, 18 Uhr

im Veranstaltungsraum des SHZ, Westendstr. 68

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

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

Weitere Veranstaltungshinweise



Engagement im Stadtteil – 12. FreiwilligenMesse am 21. Januar 2018 im Gasteig

„Engagement im Stadtteil“ ist das Motto der Münchner FreiwilligenMesse 2018. Die Veranstaltung wird von der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) organisiert. Die Besucherinnen und Besucher können sich bei ca. 80 Organisationen gezielt darüber informieren, 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 Felder für ein Ehrenamt.

Mehr Infos unter www.muenchner-freiwilligen-messe.de



Münchner Tage der Menschenrechte vom 1. bis 10. Dezember 2017 in ganz München

Menschenrechte. Universell. Unantastbar. Unteilbar. Verletzt! Sicherlich sind auch Sie für die Einhaltung von Menschenrechten. Und hier in München gibt es ja auch nichts zu beanstanden. Aber ist das wirklich so? Oder unterstützen wir in unserem Alltag – oft unwissentlich – Menschenrechtsverletzungen?

In unserer Aktionswoche zeigen wir, was in München für die Verwirklichung der Menschenrechte geleistet wird, aber auch, welcher Schaden von hier aus geht und wie Sie einen Beitrag für die Menschenrechtsarbeit leisten können.

Die zentrale Podiumsveranstaltung **Menschenrechte in München - Quo vadis?** findet am **4. Dezember 2017 um 19 Uhr** im NS-Dokumentationszentrum - Auditorium, Brienner Str. 34, statt. Veranstalter: Arbeitskreis Münchner Tage der Menschenrechte.

Das Programm reicht von Vorträgen, Hörstationen, Kinderprogramm, Ausstellungen, Workshops und Filmen bis hin zu Straßenaktionen und Theater.

Alle Aktionen mit genauen Informationen rund um die Münchner Tage der Menschenrechte finden Sie unter <http://www.tagdermenschenrechte.org>



Gemeinsames Christbaumschmücken am Hans-Mielich-Platz

Samstag, 9. Dezember 2017 um 15 Uhr

Wie in der Vergangenheit schon mit großem Erfolg praktiziert, stellt die Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ wieder einen ca. sieben Meter hohen Weihnachtsbaum am Hans-Mielich-Platz auf und lädt alle Bürger/innen zum gemeinsamen schmücken ein.

Die Berufsfeuerwehr hat schon zugesagt bei der Schmückaktion die Bürger/innen in die luftigen Höhen zu bringen.

Unsere Stelzenengel werden die Besucher/innen und Kinder bei der Dekoration des Baumes unterstützen.

Die Frauenkunstwerkstatt von LebensArt e.V. werden wieder die Christbaumspitze gestalten. Jetzt sind Alle aufgerufen, Christbaumschmuck zu basteln, damit ein wunderschöner kreativer Christbaum den Hans-Mielich-Platz ziert. Das gemeinsame Christbaumschmücken wird von einem buntem Rahmenprogramm mit Künstlermarkt begleitet.

Bei Einbruch der Dunkelheit wird es eine Feuershow mit musikalischer Begleitung der Samba Band Sole Luna geben.

Offenes Training Zivilcourage

am Samstag, 3. Februar 2018, von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr, mit Theorie und Praxis

im Atelierhaus Glockenbachwerkstatt, Baumstraße 8, 80469 München

Unsere offenen Angebote sind für alle. Einfach für alle, die Zivilcourage lernen wollen.

Kurzinfo zu unserem Verein Zivilcourage für ALLE e.V.:

Unsere Idee ist es, Zivilcourage zu fördern und zu verbreiten. Wir möchten Mut machen, in Notsituationen zivilcouragiert einzugreifen - ohne sich selbst zu gefährden.

Zivilcourage ist lernbar!

In unseren Zivilcouragetrainings „Kleine Schritte statt Heldentaten“ erlernen die Teilnehmer/innen konkrete Verhaltensweisen und bekommen die Möglichkeit, diese anhand praktischer Übungen und Rollenspiele in einem geschützten Rahmen auszuprobieren.

Unser Ziele sind eine breite Öffentlichkeit für Zivilcourage zu sensibilisieren, Multiplikatoren zu mobilisieren und die Menschen davon zu überzeugen, dass es Wege gibt, bei denen man sich nicht in Gefahr bringen muss, um einen anderen Menschen in Not zu helfen.

Wir bieten 1 x im Quartal offene Trainings in München an. Jede/r Interessierte kann sich über unsere Homepage anmelden.

Das Ganztagestraining kostet € 10,--.

Infos und Anmeldung unter: <http://www.zivilcourage-fuer-alle.de>

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 Teilnehmerzahl 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/

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:**

- Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis**

- Dienstag, 5. Dezember 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr**

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

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

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

- **Zivilcourage und Selbstsicherheit**

- Freitag, 8. Dezember 2017, 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr**

- Leitung: Frau Blau und Herr Schwandner (Polizeiinspektion 16)

- Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15

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

- **Infoveranstaltung: Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – in Freising**

- Donnerstag, 18. Januar 2018, 18 Uhr bis 21**

- in der AOK Direktion Freising, Wippenhauserstr. 6, 85354 Freising

- Leitung: Ute Köller (SHZ)

- Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25

- E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

- **Infoveranstaltung: Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – in Markt Schwaben**

Donnerstag, 1. Februar 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr

im Caritas-Zentrum Markt Schwaben, Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben.

Leitung: Stephanie Striebel (SHZ)

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

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

- **Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar)**

Samstag, 3. Februar 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr und

Mittwoch, 21. Februar 2018, 18.15 Uhr bis 21 Uhr

Leitung: Michael Peter (Informatiker)

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

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

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

Donnerstag, 8. Februar 2018, 15 Uhr bis 20 Uhr

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

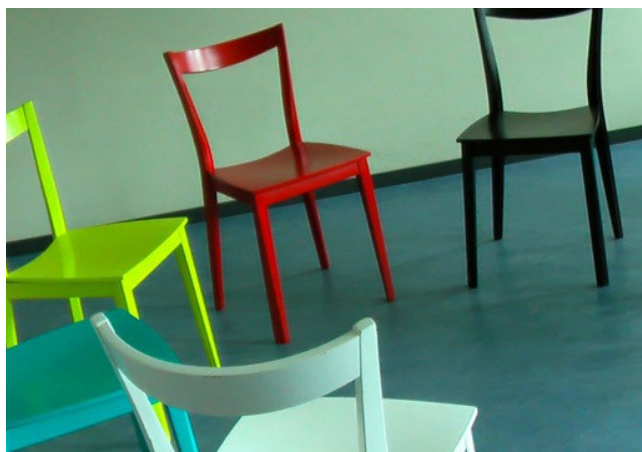
Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@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:**

**Montag,
18. Dezember 2017,
18 bis 21 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/

- **Raumvergabe**

Kristina Jakob: 089/53 29 56 - 12,

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

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21,

E-Mail: 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

- **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

- **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/





Wie sieht die Zukunft der Selbsthilfe in München aus?

Klausur des Selbsthilfebeirats am 28./29. Oktober im Kloster Bernried

Einige wichtige Pflichtpunkte, aber auch viel Zeit für die „Diskussions-Kür“: Diese Mischung prägte die diesjährige Herbst-Klausurtagung des Selbsthilfebeirats (SHB) im Benediktinerinnen-Kloster in Bernried am Starnberger See. Hauptthema der SHB-Klausur 2017 war die Frage: Wie steht die Selbsthilfe in München nach der personellen und organisatorischen Umstrukturierung im Sozialreferat eigentlich da – und wie kann sie sich organisch und sinnvoll weiterentwickeln? Neu bei der Klausur 2017: Sie erstreckte sich erstmals über das ganze Wochenende – vom Morgen des Samstag 28.10. bis zum Nachmittag des nachfolgenden Sonntags. Und erstmals war ein externer Moderator mit an Bord. Von den neun Beiräten waren sieben in Bernried mit dabei.

Satzungsänderung zur „Geschlechter-Gerechtigkeit“ im SHB

Die ersten Pflichtpunkte, zwei Stellungnahmen des Beirats zu den Entscheidungen der Verwaltung über die Anträge zweier Gruppen aus Albanien und Polen, wurden rasch und einvernehmlich ausgeführt. Deutlich mehr Raum nahm die Debatte um die dritte geforderte Stellungnahme ein: Das Direktorium der Stadt drängt auf eine Änderung in der SHB-Satzung, die auf eine neue „Gender-Quote“ abzielt: Künftig soll jedes der beiden Geschlechter zu mindestens 40 Prozent im Selbsthilfebeirat vertreten sein; für die Besetzung der fünf bestellten SHB-Mitglieder muss künftig ein Geschlechter-Verhältnis von 3 zu 2 erreicht werden, d.h. es müssen mindestens zwei Frauen und zwei Männer unter den „Bestellten“ sein.

Die Diskussion über die Sinnhaftigkeit dieser neuen Regelung war lebhaft und teilweise kontrovers. Der SHB-Geschäftsführung merkte an, dass es schon jetzt nicht einfach sei, bei den von der Stadt bestellten Beiräten geeignete Kandidatinnen und Kandidaten zu finden. Das neue Gender-Kriterium drohe diesen Findungsprozess weiter zu verkomplizieren. Und bei den vier gewählten Beiräten hänge es allein vom Wahlergebnis unter den Gruppen ab, welche Personen gewählt würden. Die Erfüllung einer „paritätischen Gender-Vorgabe“ könne daher nicht garantiert werden, zumal sich auch in der laufenden Amtsperiode des Beirats nicht selten Wechsel ergeben würden, bei denen formale Nachrückverfahren gelten. So lautete dann auch der Tenor der schriftlichen Stellungnahme an das Direktorium: Der Beirat begrüßt die Bemühung um eine geschlechtergerechte Besetzung des Gremiums, weist aber darauf hin, dass es in der Praxis durchaus Schwierigkeiten geben kann, die neuen Vorgaben immer einzuhalten. Erfreulicherweise kann festgestellt werden, dass in den vergangenen zehn Jahren die Zusammensetzung der Selbsthilfebeiräte, was die Verteilung von Frauen und Männern angeht, auch ohne Quotenregelung immer relativ ausgewogen war.

Nachbesprechung des Besuchs von Dorothee Schiwy

Ausführlich nachbesprochen wurde der Besuch der neuen Referatsleitung des Sozialreferats beim Selbsthilfebeirat zwei Wochen vor der Klausur und die Folgen, die sich für den Beirat daraus ergeben (siehe Beitrag im Kapitel Soziale Selbsthilfe). Einstimmig beschloss der Beirat, die Anregung der Referentin Dorothee Schiwy aufzugreifen und seine eigenen Kontakte in die Stadtpolitik, d.h. zu Mitgliedern des Stadtrats und den dort vertretenen Parteien im nächsten Jahr deutlich zu intensivieren. In lockerer Folge will der Beirat 2018 Sozialpolitikerinnen und -politiker unterschiedlicher Couleur zu seinen Sitzungen einladen und ihnen dabei vermitteln, dass und warum die Förderung der Selbsthilfe für die Stadt München und ihre Gesellschaft ein großer, in seiner Wirkung unverzichtbarer Vorteil ist.



Mitglieder des Selbsthilfebeirats v.l.n.r.: Norbert Gerstlacher, Winfried Rauscheder, Justyna Weber, Wolfgang Fänderl (Moderator), Maximilian Heisler, Pavlos Delkos, Susanne Veit, Prof. Dr. Ute Kötter, Foto: Erich Eisenstecken

Längere Förderdauer für kleine, aber wichtige Selbsthilfe-Gruppen

Die Diskussion zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe und ihrer Förderung drehte sich um zwei zentrale Punkte. Der erste lautet: Wie können wir erreichen, dass nun, nachdem die für uns zuständige Stelle im Sozialreferat endlich personell wieder besser besetzt ist, die Bescheide über die Anträge der Gruppen schneller und effektiver erteilt werden? Denn ohne Förderbescheid kein Geld – und wenn Bescheide und Überweisungen die Gruppen erst im Juli oder September

erreichen, ist es für viele zu spät, um ihre Jahresaktivitäten wie geplant umsetzen und bezahlen zu können. Hier wollen Beirat und Selbsthilfezentrum ihren Beitrag leisten, den Gruppen bewusst zu machen, dass es für sie sinnvoll ist, ihre Anträge nicht erst zum „Annahmeschluss“ im März, sondern schon viel früher einzubringen. Und gemeinsam wollen wir uns dafür einsetzen, dass die Bearbeitungszeiten in der Verwaltung sich nicht weiter ausdehnen, sondern kürzer und effektiver gestaltet werden.

Der zweite zentrale Diskussionspunkt war die Frage: Wie gelingt es, gemeinsam mit der Verwaltung die Frage des „Auslaufs der Förderdauer“ in Zukunft flexibler zu handhaben? Denn bisher gibt es für Gruppen, die die Maximaldauer von fünf Jahren Selbsthilfeförderung erreicht oder überschritten haben, im Grunde nur zwei Lösungswege: Entweder sie schaffen es, in die Regelförderung eines städtischen Referats übernommen zu werden. Oder sie werden eben nicht mehr gefördert – was für viele bedeutet, dass sie ihre Aktivitäten einstellen müssen oder sie nur noch auf kleinster Flamme fortführen können.

Es ist zwar auch jetzt schon möglich, die Förderdauer „im Ausnahmefall“ über die Fünf-Jahres-Frist hinaus auszudehnen. Dennoch will sich der Beirat künftig dafür einsetzen, dass es mehr solcher „Ausnahmefälle“ geben kann. Eine Lösung könnte es sein, einen begrenzten Anteil der jährlichen Fördersumme von vornherein für solche Ausnahmen in Reserve zu halten. Denn die Erfahrung hat gezeigt: Initiativen oder Vereine, die in der Selbsthilfe mit hohen Summen gefördert werden, haben eine viel bessere Chance zur Übernahme in die Regelförderung als kleinere Gruppen, deren Budget meist viel geringer ist. Viele von diesen Gruppen wären von den strikteren Vorgaben in der Regelförderung auch rasch überfordert. Für sie wäre ein Verbleib in der einfacheren und in der Jahressumme flexibleren Selbsthilfeförderung die bessere, weil leichter zu handhabende Lösung. Eine weitere wichtige strategische Zielsetzung zur Verbesserung der Förderrichtlinien für die Soziale Selbsthilfe, die der Selbsthilfebeirat im kommenden Jahr voranbringen will, ist, die Ausführungsbestimmungen für die Förderung der sog. Muttersprachlichen Angebote zu verbessern. Die derzeit gelten Richtlinien passen nicht zu den Bedarfen der Initiativen, die diese Angebote vorhalten. Hierzu will man mit der zuständigen Fachabteilung im Sozialreferat ins Gespräch kommen.

Winfried Rauscheder, gewähltes Mitglied im Selbsthilfebeirat für den Bereich Familienselbsthilfe, Vorstand der Initiative Väter Netzwerk München e.V.

Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement (BE) in München

Der Fachbeirat für BE legte im September 2017 seinen vierten Bericht an den Stadtrat vor. Darin enthalten sind 14 konkrete Handlungsempfehlungen, wie das BE in München fortentwickelt werden sollte.

Der Fachbeirat geht auf eine Forderung der „Münchner Erklärung“ vom 11. Mai 2007 zurück. Zu dieser Erklärung haben sich der Sozialpolitische Diskurs und das Forum BE zusammengeschlossen, um in der Münchner Stadtgesellschaft für neue Impulse zur Weiterentwicklung des bestehenden Bürgerengagements zu sorgen. Eine der zentralen Forderungen dieser Münchner Erklärung war die Einrichtung eines kommunalen Fachbeirates, in dem Vertreterinnen und Vertreter zivilgesellschaftlicher Organisationen und Verbände und der Freiwilligen dem Stadtrat regelmäßig einen Statusbericht zur Entwicklung des Bürgerschaftlichen Engagements in München geben und Empfehlungen zu seiner produktiven Weiterentwicklung formulieren sollte. Am 2. Dezember 2008 wurde aus dem Gesamtkatalog der Münchner Erklärung die Einrichtung eines Fachbeirates und die Bereitschaft zur Förderung innovativer Projekte in den Kinder- und Jugendhilfeausschuss des Münchner Stadtrates prioritär eingebracht und vom Stadtratsplenum am 17.12.2008 beschlossen. Der die Fachbeiratsetablierung beinhaltende Auftrag wurde dem Direktorium erteilt und zugleich wurden Vorgaben für die Zusammensetzung des Beirates formuliert. FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement hat die Geschäftsführung inne.

Das Anliegen des Beirates für Bürgerschaftliches Engagement ist die Stärkung des BE in der Vielfalt seiner Formen in München. Dabei orientiert sich der Beirat am Leitbild einer aktiven Stadtgesellschaft, die durch das Engagement der Bürgerinnen und Bürger und die verantwortliche Mitgestaltung des Gemeinwesens geprägt ist. Er berät und begleitet als unabhängiges Gremium im Sinne einer zukunftsorientierten und nachhaltigen Förderung den Entwicklungsprozess des BE in München und berichtet darüber.

Der Beirat fordert Informationen zu Trends ein, fördert vielfältige Ideen und Projekte und setzt so wichtige Impulse für das BE in München. Er achtet auf eine nachhaltige Umsetzung. Die weiteren lokalen Fachgremien und Akteure können jederzeit inhaltliche Empfehlungen an den Beirat aussprechen, ebenso wie der Beirat Empfehlungen an die lokalen Akteure und Fachgremien weitergeben kann.

Alle zwei Jahre erstattet der Fachbeirat für BE dem Münchner Stadtrat Bericht, wie das Bürgerschaftliche Engagement gefördert werden sollte. Im aktuellen Bericht 2017 geht es inhaltlich um die Schwerpunkte:

1. Förderung muss da stattfinden, wo die Ideen herkommen – Subsidiarität
2. Die Gefahr der Monetarisierung im BE
3. Unternehmensengagement
4. BE im Flüchtlingsbereich –
Wie geht es den Ehrenamtlichen eigentlich, die sich für Geflüchtete engagieren?
5. Leitlinien für die Zukunft, die sich aus dem positiven Zusammenwirken von Katastrophenschutz und Spontanhilfe in 2015 ergeben
6. 14 Beschlussempfehlungen an den Stadtrat.

Der aktuelle Bericht des Beirates vom September 2017 wird ab Ende November auf der Internetseite von FöBE einzusehen sein. www.foebe-muenchen.de/?MAIN_ID=7. Dort kann man sich auch zur Zusammensetzung des Beirates informieren und die früheren Berichte, sowie die entsprechenden Stadtratsbeschlüsse nachlesen.

Dr. Gelinde Wouters, FöBE